

VIDA *interessante*



Resumo da Aula



OBJETIVOS:

- Entender que a vida está passando.
- Ter orgulho de ser quem você é ao final do dia.

Não é normal uma mulher não ter uma vida interessante.

E não estou falando de dinheiro, ou beleza, mas sim de você com você mesma. Se você não vai dormir todo dia buscando aprender uma coisa nova, se sentindo mais interessante, ou mais inteligente, tem algo muito errado com você.

A vida interessante é aquela vivida por uma pessoa interessante. Você tem sido uma pessoa interessante? Você consegue tirar dos outros o melhor que elas têm?

Nós temos a capacidade de mudar a nossa vida e das pessoas que estão ao nosso redor. Nós temos a capacidade de contagiar o nosso ambiente, seja para o bem ou para o mal.

Você pode ser alguém que incentiva e modifica o seu ambiente para o bem.

Você pode ser uma pessoa com uma Biografia, com um eixo narrativo, que sabe quem é e para onde vai, que recalcula rotas, que tem princípios e valores, que sabe no que acredita e no que não acredita.

Características de uma pessoa interessante

- **É uma pessoa interessada, isto é, que se interessa por tudo:** pessoas, ideias, estudos, vida, funcionamento do mundo.
- **Mais escuta do que fala:** não fica só falando de si. Presta atenção, observa.
- **Tem interesse em saber cada vez mais e melhor:** esteja sempre disposta a aprender sobre as coisas, sobre o mundo e busque ter um repertório. Quanto mais você aumentar o seu repertório, mais se verá querendo saber cada vez mais. Faça listas, pesquise sobre tudo. Estabeleça metas. Em que momento você irá fazer isso? Sempre que tiver um momento livre. Faça uma segunda lista dos assuntos que mais te interessam para estabelecer trilhas de aprendizagem e se aprofunde sobre esses assuntos.
- **É uma pessoa curiosa:** aguace sua curiosidade. Sua criatividade começará a funcionar numa frequência diferenciada e ao fim do dia se tornará uma pessoa mais inteligente. Você começará a identificar soluções e ver saídas para problemas que antes você não via.
- **Tem interesse pela vida:** nos sentimos vivas quando estamos crescendo. Então, estude. Coloque como a primeira coisa do seu dia. Trace um objetivo. Descubra o que deixa o seu olho brilhando.
- **Aplica o que aprende:** o conhecimento precisa ser aplicado. Faça as pessoas verem em você essa evolução. Quanto mais você praticar, mais vai colher os frutos desse aprendizado.

- **Não é uma pessoa preguiçosa:** esteja disposta a encarar o que vai dar trabalho.
- **Não se deixa levar pelos vícios:** está sempre buscando evoluir.
- **Não se preocupa com a opinião de todo mundo:** quem são as 3 ou 4 pessoas que a opinião realmente importa para você? Pessoas que torcem por você, que querem o seu bem, que são confiáveis e você respeita. Não dê margem para todo mundo dar palpites na sua vida. Banque as suas escolhas. Seja corajosa.
- **Faz diferença onde está:** você faz diferença onde passa? Se conheça e seja útil.
- **Se interessa pelas pessoas:** queira saber sobre a vida dos outros também.
- **Sorri sem vontade:** mesmo cansada, com dor de cabeça, com cólica, etc, procure dar o seu melhor. Você pode ser a pessoa que sempre vai reclamar ou a que vai resolver.
- **É uma pessoa autêntica:** você sabe quem é e o que tem de diferente de todo mundo? Faça uma lista “Eu sou” e escreva todas as suas características.
- **Paga o preço das próprias decisões e escolhas:** assuma seus problemas, honre suas escolhas. Tenha coragem, não seja vítima das circunstâncias que você mesma criou para você. Decisões difíceis, vida fácil. Decisões fáceis, vida difícil. Faça o seu melhor, mesmo que as condições sejam péssimas. Isso te tornará uma pessoa madura. Os problemas te desafiam. Não aceite todos os não's que a vida te dá. O que você pode fazer? O que está ao seu alcance hoje?

- **Disposta a se expor ao ridículo:** não está preocupada com a opinião dos outros.
- **Aprende com as experiências:** não repete os mesmos erros. Faça uma lista com 3 coisas que você aprendeu e não pretende repetir.
- **Tem os valores bem definidos:** quais são os seus valores? Onde eles estão? No que você acredita?
- **Cuida da ordem e da beleza:** preocupe-se em estar bonita, em ter um ambiente bonito. Preocupe-se com a beleza do mundo, aprecie e reconheça o belo. Se cuide. Um ambiente organizado cria ordenação, segurança, ajuda no amadurecimento e no desenvolvimento da personalidade.
- **Sabe se realizar na exaustão:** se sente feliz quando faz um bom trabalho, pois sabe que fez a diferença na vida de alguém e no mundo que habita. Encare as tarefas do dia a dia com grandiosidade.
- **Sabe pedir e receber ajuda:** não espere as pessoas adivinharem que você precisa de ajuda. Permita que as pessoas participem da sua vida.

Ordem e Organização

Estar eternamente aprendendo demanda uma organização e não é por uma semana, ou um mês, mas por uma vida toda.

Organize-se e crie uma rotina de estudos.

Defina prioridades. Quantas vezes por semana irá estudar? Que horário?

Coloque na agenda as coisas que você quer aprender.

A lista será a sua melhor amiga para conseguir se organizar.

Crie oportunidades de aprendizado.

Encare as dificuldades do dia a dia com espírito de sacrifício, de entrega, com desejo de ser alguém útil, com desejo de realmente construir sua Biografia.

Tenha vontade de ser hoje melhor do que você foi ontem.

Faça boas escolhas, tome boas decisões, viva uma vida que vale a pena ser vivida e que gere uma linda Biografia lá na frente.

Documentário citado no Aulão:

A coragem de ser imperfeito, de Brené Brown.