

2022

@valeskabruzzi

(RE)COMECE

RESUMO - AULA 4

ROTA PARA 2022



LDV (Lista de Desejos da Vida)

A LDV é sobre tudo o que você quer fazer/conquistar/realizar nessa vida, nessa existência no âmbito pessoal, profissional e familiar. Nela você deve registrar tudo, das coisas mais simples até as coisas mais grandiosas. Não se apegue somente ao que você poderá cumprir. Não são metas, são desejos. O objetivo da LDV é escrever tudo que vier na sua cabeça e continuar alimentando-a ao longo de toda sua vida.

Exemplo de LDV (Lista de Desejos da Vida)

- ☐ Ter mil clientes
- ☐ Bater a meta de R\$ 200 mil de faturamento
- ☐ Escrever um livro
- ☐ Faculdade de Economia
- ☐ Ser fluente em inglês
- ☐ Aprender a usar o Excel
- ☐ Completar curso de Filosofia
- ☐ Comprar um macbook
- ☐ Ter 2 milhões na conta
- ☐ Comprar um iPhone
- ☐ Trocar a mesa de jantar
- ☐ Ter uma casa na Bahia de frente para o mar
- ☐ Compra a casa do Neymar de Alphaville
- ☐ Casar na Igreja
- ☐ Aprender a fazer babyliiss
- ☐ Ter 5 filhos
- ☐ Viajar para 50 países
- ☐ Ver a aurora boreal
- ☐ Ver a neve
- ☐ Aprender a cuidar de plantas
- ☐ Esquiar na neve
- ☐ Plantar uma hortinha
- ☐ Saltar de paraquedas
- ☐ Conhecer a Torre Eiffel

LDA (Lista de desejos do Ano)

A LDA é mais específica, são as ações concretas que você quer alcançar durante o ano. Do que você listou na LDV, o que você pode trazer para realizar neste ano? Não é o sonho, mas o que você vai fazer para que os grandes sonhos comecem a ser realizados. Quais passos você vai dar neste ano para chegar mais perto dos desejos da LDV?



Exemplo de LDA (Lista de Desejos do Ano):

- ☐ Fazer mil atendimentos
- ☐ Entrar no curso 100P
- ☐ Bater a meta de R\$ 120 mil de faturamento anual
- ☐ Ler 12 livros
- ☐ Fazer skincare todos os dias
- ☐ Me exercitar 3x/semana (+ ou - 150 treinos)
- ☐ Me matricular na faculdade de Economia
- ☐ Começar a fazer aulas de inglês
- ☐ Guardar 10% do que ganhar
- ☐ Retirar o diu
- ☐ Plantar uma mudinha de planta por mês
- ☐ Adotar um gatinho
- ☐ Estudar uma hora por dia
- ☐ Tirar passaporte
- ☐ Pedir para participar
- ☐ Comer um legume/verdura por dia
- ☐ Hidratar o cabelo toda semana
- ☐ Doar itens sem uso a cada 3 meses

MAPA DOS SONHOS

Coloque o que você tem vontade de realizar. São sonhos livres e aleatórios. A ideia do mapa dos sonhos é atribuí-lo, até mesmo, a algo espiritual para te ajudar a alcançá-lo.

Exemplo de Mapa dos Sonhos:

- ☐ Viajar de jatinho
- ☐ Visitar mais vezes a minha avó
- ☐ Organizar uma campanha de doação
- ☐ Criar um infoproduto
- ☐ Escrever um livro
- ☐ Dar entrevista na TV
- ☐ Ter o podcast mais escutado do Brasil
- ☐ Sair na Forbes
- ☐ Ter um apartamento em NY
- ☐ Mergulhar com cilindro
- ☐ Ter uma marca

Muito do que você tem hoje você já sonhou lá atrás. Daqui há 5 ou 10 anos depois, com essas listas no papel você verá a quantidade de coisas que aconteceram e que você realizou na sua vida. Você verá o quanto a sua vida terá evoluído, o quanto terá valido a pena ter vivido, o quanto terá honrado a sua existência.

Veja significado no que você faz hoje. Ainda que você esteja fazendo algo que não goste, tenha a sensação de que você está sendo útil, de que você está dando o seu melhor todos os dias e de dever cumprido.

Agora é a sua vez!

Comece hoje mesmo a escrever sua LDV, LDA e Mapa dos Sonhos.

Combinado?

(RE)COMECE

COM VALESKA BRUZZI

DÚVIDAS?

Pergunte na nossa
comunidade no
Facebook
[clikando aqui.](#)

@valeskabruzzi

