



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

MISSÃO

Todos temos um legado que gostaríamos de deixar no mundo. Não há um legado certo ou errado, mais profundo ou mais superficial.

O legado serve como uma orientação para um caminho que decidimos fazer.

Exercício 1

Neste exercício vamos explorar várias questões relacionadas com missão e propósito.

1 – Imagina que te encontras nos teus últimos cinco minutos de vida. Olhando para trás, para toda a tua vida, do que é que mais gostaste?

2 – Imagina que nasceste com o propósito de perceber um determinado problema. Qual seria esse problema?

3 – Sobre que assuntos tu podes falar com verdadeira autoridade?

4 – Se tivesses apenas dois desejos, que poderes e qualidades gostarias de ter? Escolhe um e identifica as ações necessárias para tornar esse desejo em realidade neste preciso momento.



**PROGRAMA
MESTRIA PESSOAL**
DE DENTRO PARA FORA

5 – Se pudesses ter três mentores na tua vida, quem seriam essas pessoas?

6 - Se tivesses 30 minutos de horário nobre na TV para falar ao mundo, o que dirias?

7 - Se tivesses a oportunidade de ensinar uma lição de vida a cada criança, qual seria?

8 - Se tivesses a certeza de que não poderias falhar a fazer aquilo que ensinaste às crianças, como é que seria?

9 – Qual é a coisa mais importante que está a faltar na tua vida neste momento?

10 - Se pudesses prever a próxima grande escolha que a tua vida te apresentaria, o que seria?

11 – Se pudesses ter a certeza de que um problema, ou momento de caos, poderia fortalecer a tua vida neste momento, que tipo de caos ou desafio introduzirias na tua vida agora?

12 – O que é que rejeitaste na tua vida, que de alguma forma poderá voltar novamente?



**PROGRAMA
MESTRIA PESSOAL**
DE DENTRO PARA FORA

13 – Qual seria o teu maior arrependimento caso morresses amanhã?

14 – Se acreditares que só mudamos quando a nossa vida atinge um nível de sofrimento insuportável, o que é que na tua vida atingiu esse nível?

15 – Qual seria o teu maior arrependimento caso morresses amanhã?

16 – Qual foi a tua rotura mais memorável com uma tradição ou tabu? Depois disso, quais foram as mudanças que notaste em ti?

17 – Pensa em alguém que tu conheces que esteja muito longe de seguir a sua vocação. Quem é essa pessoa?

18 – Pelo que é que gostarias de ser lembrado depois de faleceres?

19 – Quais são as afirmações mais impactantes e importantes que ouviste e que ainda hoje te lembras?



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

20 – Qual a mensagem (interior ou exterior) mais consistente e constante que tens ouvido e que te leva a desafiar-te a fazeres grandes mudanças na tua vida profissional ou pessoal?

Exercício 2

Propósito de Transformação Massiva

O PTM é como uma frase de missão, maior do que nós e que nos inspira. É extremamente focada e tem o propósito de uma transformação, por vezes radical.

Neste exercício vamos explorar aquilo que mais nos entusiasma e aquilo que mais gostaríamos de ver mudado no mundo. Este dois pontos, normalmente estão ligados ao nosso propósito.

Parte 1 – Lista de curiosidades: Escreve 21 tópicos pelos quais sintas uma verdadeira curiosidade. Por exemplo (agricultura, natureza, conhecer os povos dos himalaia, aprender medicina chinesa, etc.). De seguida, olha para cada um desses tópicos e tenta encontrar interseções entre eles (por exemplo (agricultura, natureza). No terceiro passo deste exercício, escreve um novo tópico que seja emergente dos três ou quatro que escolheste (neste caso, podes chamar a este novo tópico, alimentação saudável).

Parte 2 – Lista de problemas: Escreve 10 a 15 problemas que gostarias de ver resolvidos no mundo, por exemplo (fome no mundo, lobbys económicos, corrupção, saúde mental). Escolhe aqueles que fazem vibrar o teu interior, aqueles pelos quais te interessas verdadeiramente. De seguida tenta perceber porque é que são importantes para ti.

Parte 3 – Olha para a tua lista de curiosidades e para a tua lista de problemas, e tenta perceber que interseções podem existir entre as tuas curiosidades e aquilo que queres ver resolvido no mundo, por exemplo (a minha curiosidade em aprender sobre agricultura e a fome no mundo).

Parte 4 – A partir de grupos de tópicos e/ou palavras, tenta criar o teu propósito de transformação massiva, por exemplo (Que terrenos públicos podem ser utilizados para que eu possa ensinar as pessoas a cultivar, contribuindo assim para a sua alimentação e a sua sustentabilidade).