

DO AUTOR DO BEST-SELLER  
*VIVENDO DE PROPÓSITO*

**ARNALDO NETO**

# **HÁBITOS DE PROPÓSITO**

**OS 7 HÁBITOS  
ESSENCIAIS**

**PARA TRANSFORMAR  
O SEU PROPÓSITO  
EM REALIDADE**



**Copyright © Arnaldo Neto**

**Design de Capa:**

**Rodrigo Sequeira**

**Diagramação:**

**Roberta Camargo**

**Revisão:**

**Laura Oliveira**

**Todos os direitos reservados Editora Viver de Propósito**

**ISBN: 978-65-89476-10-5**

# Conteúdo

**PREFÁCIO**

**INTRODUÇÃO**

**Capítulo 1 – Dormir e acordar cedo**

**Capítulo 2 – Ativar o Corpo (5 min)**

**Capítulo 3 – Escrever (10 min)**

**Capítulo 4 – Ler (10 min)**

**Capítulo 5 – Treinar (15 min)**

**Capítulo 6 – Banho (5 min)**

**Capítulo 7 – Meditação (10 min)**

**Capítulo 8 – Criando a Sua Manhã de Propósito**

**Capítulo 9 - Diário de Propósito**

**Diário de Propósito**

**Conclusão**

**Agradecimentos**

# PREFÁCIO

O ano era 2006.

Primeiro semestre de faculdade da PUC, conhecida por muitos como “Paraíso Universitário Carioca”.

O curso que escolhi foi comunicação, junto com muitos amigos, mais um indício de que esse paraíso de fato se tornaria realidade pra mim.

Outros fatores sugeriam que a vida seria fácil.

As aulas eram à tarde, ou seja, eu não precisaria mais acordar 6h da manhã, horário que acordei a vida inteira pro colégio.

Tem mais!

Não tinha aula segunda.

Então quer dizer que eu vou estudar com meus amigos em um curso conhecidamente fácil e com muitas meninas bonitas, sem precisar acordar cedo e sem aula segunda?

Pra quem vinha de 3 anos seguidos acordando 6h da manhã, com aulas integrais e aulas aos Sábados parecia bom demais pra ser verdade.

Veio a primeira semana de faculdade.

Maravilhado com a possibilidade de não precisar acordar cedo, varava a madrugada na internet conversando com amigos em chats, vendo seriados e escutando música.

Comecei a dormir por volta de 2h.

De repente 2h virou 3h e em um piscar de olhos 3h virou 4h.

Peraí, já são 6h?

Caramba, olha o sol nascendo lá fora!

A hora de pegar no sono foi ficando cada vez mais tarde.

Até que eu simplesmente não consegui dormir mais.

Primeiro, porque confundi completamente meu relógio biológico.

Fale o que quiser, mas dormir de 6h até 14h da tarde nunca vai ser igual a dormir das 22h às 6h, por mais que ambos intervalos tenham as mesmas 8h.

Meu corpo já não fazia ideia de qual era a hora de desligar.

Não existe nada mais antinatural do que pegar no sono com o nascer do sol e era exatamente isso que eu estava fazendo.

Ou ao menos tentando fazer, pois já não conseguia pregar o olho.

Além de confundir o meu organismo, existia um segundo motivo causador da dificuldade para relaxar:

A falta de propósito.

Se hoje trabalho com o tema sem dúvidas é porque senti na pele nessa época o que a falta dele faz com a gente.

Eu não tinha motivos pra dormir, simplesmente porque sentia que o dia não havia valido a pena, que eu não havia feito nada de útil.

E pra piorar, também não tinha motivos pra acordar, com uma faculdade que não me exigia e mais nenhuma atividade que me estimulava.

Assim, vivi os piores meses da minha vida.

A impressão que eu tinha era que eu nunca estava dormindo, afinal tinha insônia, mas também que nunca estava acordado, pois estava sempre cansado e bocejando.

O que eu fiz pra resolver?

Não foi a coisa mais madura, admito, mas foi o que um jovem de 18 anos conseguiu pensar na época.

Se eu não durmo de noite, vou tornar minhas noites produtivas.

E assim, já em 2017, comecei a trabalhar com eventos e festas em boates cariocas, o que me fazia ir pra cama muito tarde, mas ao menos dava algum significado para madrugadas em claro.

Nem de longe curou a insônia, mas ao menos trouxe um pouco de sentido para as longas madrugadas.

Os hábitos noturnos se intensificaram ainda mais com 2008 se aproximando.

Na época eu ainda morava com a minha família e iríamos nos mudar do Jardim Botânico para o Leblon.

Só que o novo apartamento precisava de obras e não valia a pena renovar o contrato no antigo.

Por isso, durante aproximadamente 3 meses, fui morar com minha avó em Copacabana.

E se eu já tinha liberdade morando com meus pais, com a vovó foi brincadeira.

Durante 3 meses eu tive toda a independência do mundo.

Sequer um comentário sobre a hora que eu chegava em casa, muito menos a hora que eu acordava.

Convenhamos, eu ganhava muito bem pra minha idade (19 anos), o que justificava em partes os costumes de morcego.

Perdi totalmente a noção do que era dia e do que era noite, ainda mais do que na PUC.

E isso começou a impactar não só meu sono, mas também minha energia e produtividade.

Se na faculdade eu ao menos tentava dormir, na vovó houve vezes que fui direto da boate pra praia e só ia dormir depois do almoço.

Uma loucura.

Não existia nenhum padrão na hora de pegar no sono, e muito menos na quantidade de horas dormidas.

Não existia sequer a certeza de que eu ia dormir.

Além do trabalho na boate, eu não conseguia fazer mais nada de produtivo no meu dia, nem sequer exercícios que sempre foram tão importantes pra mim.

Finalmente nos mudamos pro Leblon e a farra diminuiu um pouco, mas a dificuldade de ir pra cama cedo persistiu até o final de 2009, justificada sempre pelo meu trabalho com eventos.

Até que em 2010 meus pais se separaram, o que mexeu muito comigo.

De repente eu era o homem da casa.

E não dá pra com esse nível de responsabilidade acordar todo dia na hora do Globo Esporte (era a hora do meu café da manhã).

Assim, decidi.

Vou começar a acordar cedo.

Me lembro que no primeiro Domingo da minha nova realidade, coloquei o despertador pra 9h da manhã e fui dormir 2h com muito esforço.

Acordei 9h da manhã e fui dar um mergulho na praia pra despertar.

Nunca me esqueço disso.

Foi nesse dia que eu descobri que uma das faixas da orla se torna reversível até 10h da manhã.

Em mais de um ano de Leblon eu nunca tinha visto isso, pois nunca havia acordado antes de 10h.

Aquilo me marcou demais.

E comecei a, aos poucos, ajustar ainda mais o horário até conseguir acordar diariamente 7h pra malhar.

Percebi de cara os benefícios de energia, produtividade e saúde que os novos hábitos me traziam.

Resolvi abandonar a noite e buscar uma atividade que pudesse ser exercida em horários mais mundanos.

Disse adeus pra todas as festas e comecei a utilizar o “know-how” de Marketing Digital que adquiri comunicando meus eventos nas novas mídias para trabalhar a comunicação de marcas na internet.

A iniciativa deu muito certo e se tornou mais um motivo para manter a nova realidade matutina.

Acordar cedo me permitiu transformar alguns clientes em uma empresa.

Me permitiu também, alguns anos depois, vender minha participação nessa empresa.

O que gerou fundos para investir em capacitação para fazer o que faço hoje:

Ajudar pessoas a encontrar o propósito através da escrita.

O que faz muito sentido, afinal, sem um propósito não tem por que levantar da cama.

E se não tem por que levantar da cama, não tem por que dormir.

Após mais de 10 anos acordando cedo e movido pela minha grande missão, me tornei referência no assunto e entusiasta das manhãs.

Se você me conhece há pouco tempo, provavelmente não fazia ideia de que um dia eu já fui praticamente uma coruja, né?

Até os meus amigos mais próximos, quando falam sobre o assunto, acham surreal o tamanho da transformação.

Hoje eu literalmente acordo no horário que ia dormir 10 anos atrás.

Por isso, cravo:

Se eu não tivesse mudado meus hábitos, jamais teria sequer conquistado um cliente de MKT Digital.

Muito menos aberto uma empresa no segmento e muito menos criado o “Vivendo de Propósito”.

Menos ainda ter escrito um best-seller sobre a metodologia.

Hoje durmo diariamente 22h completamente satisfeito com o dia que tive...

Pulo da cama 6h da manhã com o som dos passarinhos...

Tomo banho gelado, escrevo, leio, treino, medito...

Tudo isso antes das 8h.

Tanto esse livro quanto os meus dois primeiros foram integralmente escritos na parte da manhã.

O que posso te garantir, tendo visto os dois lados da moeda, é o seguinte:

Encontre um propósito forte o suficiente que te faça jogar longe o travesseiro assim que o dia raiar.

E uma vez que descobriu sua missão, crie um ritual matinal consistente para que possa todo dia torná-la realidade.

O propósito eu te ajudei a encontrar no meu primeiro livro, “Vivendo De Propósito”.

Agora chegou a hora de te mostrar como organizar suas manhãs para todo dia viver disso.

# INTRODUÇÃO

Rituais matinais são muito importantes.

Por quê?

É simples.

Ao começar o dia, se você não tiver um sistema que te faça produzir é muito provável que diante de tantas possibilidades o seu cérebro possa escolher uma pouco produtiva.

Como pegar no celular ou comer uma besteira por exemplo.

Saber exatamente o que vou fazer assim que abro os olhos é o segredo da minha produtividade há anos.

Como é a minha manhã de propósito? Lá vamos nós!

- 1- Acordar 6h da manhã
- 2- Fazer 50 polichinelos (1 min)
- 3- Tomar um banho gelado (2 min)
- 4- Beber 1 litro de água (2 min)
- 5- Escrever minhas prioridades do dia e meus motivos de gratidão (10 min)
- 6- Ler 10 páginas do livro que estou lendo no momento (10 min)
- 7- Caminhar até a praia (12 min)
- 8- Fazer 15 minutos de exercícios intensos (15 min)
- 9- Dar um mergulho no mar (10 min)
- 10- Caminhar de volta pra casa (12 min)
- 11- Tomar outro banho gelado (5 min)
- 12- Meditar durante 10 min (10 min)

São 12 atividades em um total de 1 hora e 30 minutos aproximadamente.

Mas...

Quando se trata de rotina costumo falar que existem tempos de paz e tempos de guerra.

Claro que em um dia ideal o sol está entrando pela janela, os pássaros cantando lá fora e você tem todo o tempo do mundo?

Mas e quando tem um avião pra pegar 7h da manhã?

E quando está chovendo?

E quando uma pandemia domina o mundo lá fora?

Sim, escrevo essas páginas durante a pandemia do Coronavírus.

Por isso, adaptei esse ritual inteiro para dentro do meu apartamento.

O que encontrei?

Uma versão ainda mais simples dessa sequência, pra você fazer de casa ou de qualquer lugar do mundo.

Com o sistema que vou te apresentar na sequência você pode por todos os dias pro resto da sua vida ter uma manhã de ouro que certamente vai impactar no resto do seu dia.

Dizem que de manhã é como se o seu dia ainda fosse uma criança...

E que se você nutrir essa criança com os alimentos certos ela vai crescer para ser um adulto, ou seja, um dia, forte e produtivo.

Mas Arnaldo, eu não sei se eu consigo...

Você leu a o começo da introdução acima?

Eu fiz questão de dar todos os detalhes para que entenda.

Eu era o símbolo da noite carioca.

Todos os dias dormia com o sol já lá fora, quando dormia.

E hoje eu sou uma referência em rituais matinais.

Procurado diariamente por clientes e amigos para ajudá-los e iniciar a jornada com o pé direito.

Hoje eu acordo na hora que eu ia dormir 10 anos atrás.

Acredite, se eu consegui, você consegue.

Então separe um caderno e uma caneta e vamos agora descobrir como!

# Capítulo 1 – Dormir e acordar cedo

Nunca que 8h dormidas de 4h da manhã até meio-dia vão ser iguais a 8h dormidas de 22h às 6h.

O seu corpo foi feito para seguir o sol e conseqüentemente despertar junto com ele.

A noite foi feita pra dormir.

O cara que escreve isso agora trabalhava com eventos de 2007 a 2012 e dormia TODOS OS DIAS 6h da manhã pra acordar 13h da tarde.

E sempre que me falavam que esse costume era destrutivo, minha resposta era: “Eu funciono melhor de noite...”.

Vou te falar o que descobri após mudar meus hábitos:

Ninguém funciona melhor de noite.

O que acontece é que você está acostumado há anos a trabalhar, estudar ou fazer o que quer que faça de noite.

Se você durante tempo suficiente (de 20 a 60 dias) se acostumar a acordar cedo e exercer suas mais importantes tarefas na parte da manhã, te prometo que tudo vai mudar.

Não te falo isso porque li em um livro ou fiz uma pesquisa científica.

Esse é o exato resultado da minha experiência.

Há 10 anos atrás eu dormia 6h.

Hoje eu acordo 6h.

Há 10 anos atrás eu me arrastava pra sair da cama.

Hoje eu não só treino, como mato todas as minhas tarefas que demandam mais energia das 6h até o meio-dia.

Essa prática não tem preço.

Ir almoçar sabendo que já fez seus exercícios, já cuidou da sua mente e já executou as tarefas mais importantes do trabalho te dá uma leveza ímpar pro resto do dia.

Eu literalmente saio sorrindo pro almoço, como se meu dia já tivesse valido a pena.

E já valeu.

Bom, a essa altura do campeonato imagino que você já esteja querendo experimentar essa história de dormir mais cedo.

Mas, grave isso:

**NÃO EXISTE RITUAL MATINAL SEM RITUAL NOTURNO.**

Vejo muita gente postando por aí a hashtag #ClubeDas5 porque acorda 5h da manhã, só que tá cheio de olheira porque dorme meia-noite.

Vou repetir, não existe ritual matinal sem ritual noturno.

Muito mais importante do que acordar 6h é você respeitar as suas 8h de sono (que podem variar entre 6h30 e 9h dependendo da pessoa, mas eu bloquearia 8h pra dormir e iria sentindo os resultados).

Então, se sua casa é caótica e você não consegue dormir 22h, tudo bem, acorde o mais cedo que puder considerando que sua hora de acordar tem que ser 8h depois da hora que vai dormir.

Se você vai dormir meia-noite, é muito melhor acordar 8h da manhã do que 6h.

Ainda tem muito dia pela frente e o principal é você estar descansado. De nada adianta acordar 5h se meio-dia você vai se arrastar pelos cantos.

E sobre acordar 5h da manhã...

Respeito muito a galera do “Clube Das 5”, mas vou falar um pouco sobre minha experiência.

Acordar 5h me parece antinatural. Ainda está escuro, o que me faz ter que acender a luz de casa.

O escuro é um gatilho pro corpo continuar dormindo.

Prefiro muito mais acordar 6h com o barulho dos pássaros e o sol entrando pela janela iluminando a casa inteira.

Teste e veja como prefere.

Você precisa acordar de madrugada e não tem jeito?

Não se pode dar ao luxo de esperar a luz entrar?

Mais um motivo pra levar a sério as dicas abaixo!

Todo ritual matinal começa com um ritual noturno.

Vamos supor que você queira acordar 6h, que nem eu.

Para acordar 6h com 8h de sono, você tem que estar dormindo 22h.

Vamos recapitular a sua noite pra fazer isso dar certo.

Para 22h estar dormindo, que horas você tem que deitar?

No meu caso, 21h45.

Para deitar 21h45, que horas você tem que jantar?

Para mim, 19h30.

Janto durante 1h (considerando preparar, comer com muita calma e levar a louça) e de 20h30 até 21h30 faço ligações para as pessoas que mais amo.

Esse é o meu gatilho para dormir.

É importante que encontre um.

O que você pode fazer entre o jantar e a hora de dormir para mostrar pra sua mente que está na hora de parar?

No meu caso, ligar pra família. Para muitas pessoas pode ser escutar música relaxante, mantras, meditar, tomar uma taça de vinho, escutar podcast, ver um seriado leve...

Tudo isso vale, contanto que te relaxe.

O problema é que vejo muita gente fazendo o contrário.

Ajudando meus clientes a dormir mais cedo, já recebi muitas queixas de insônia.

E aí quando alguém me fala que tem insônia, a primeira coisa que eu pergunto é:

Onde fica o seu celular quando você vai dormir?

Assustadoramente 50% me falam que debaixo do travesseiro.

Como alguém vai dormir com o celular debaixo do travesseiro?

Se você faz isso ou algo parecido como responder e-mails antes de ir pra cama, você não tem insônia, mas sim os hábitos errados.

É muito importante que depois do jantar você se livre de todas as telas.

Se quiser dar uma última passada de olho em notícias e redes sociais depois do jantar, tudo bem, contanto que se comprometa a deixar tudo de lado antes de entrar no seu período de relaxamento e de preferência longe de sua cama.

Mas Arnaldo, eu uso o alarme do meu celular!

Te dou duas opções aqui.

A primeira é o que fiz: colocar o despertador no seu relógio e tirar o celular do quarto.

Você também pode comprar um despertador analógico.

Tudo, menos celular debaixo do travesseiro ou do lado da cama.

A segunda opção, para quem mora em um quarto, é colocar o celular longe da cama, de modo que você tenha que levantar (acordar) para pegar quando o alarme tocar.

Tente ao máximo possível se livrar de todas as telas logo após o jantar e antes do seu período de relaxamento.

“Mas Arnaldo, você falou ali em cima que seriados leves podem ser vistos antes de dormir. Não seria televisão uma tela? “

Sim.

Mas como muita gente me relata que dorme muito bem após assistir seriados leves (por favor, nada de “Black Mirror” ou qualquer série com tiros e mortes antes de dormir), preciso ter jogo de cintura em minhas sugestões.

Se você gosta de ver TV antes de dormir, eu te aconselho fortemente a diminuir o brilho do aparelho, ver em volume moderado e fazer isso em outro ambiente que não o quarto.

Seu quarto tem que ser o seu templo de descanso.

Idealmente sem TV.

E por favor, NUNCA leve trabalho para a cama.

Senão sua mente não vai saber diferenciar a hora de trabalhar com a hora de descansar.

E se você mora em um quarto, quando fechar a última tarefa do dia faça questão de tirar o computador da vista e, se possível, fazer alguma coisa pra mostrar pra sua mente que acabou.

Pode ser um banho, uma volta no quarteirão.

Esses gatilhos são muito importantes para que se permita relaxar.

Sim, conheço alguns heróis que respondem e-mails da cama, viram pro lado e dormem.

Mas garanto que não é a maioria e que até esses mitos teriam sonhos mais tranquilos se não fizessem isso.

Por isso, quando você me fala:

“Arnaldo, eu durmo super rápido mesmo mexendo no celular na cama...”.

Ok.

Mas e a qualidade do sono?

Não é só sobre quando você dorme, mas como também.

Voltando para a nossa recapitulação...

Que horas você precisa jantar pra ter o seu tempo de relaxamento e ir deitar na hora desejada para dormir na hora desejada?

E que horas você precisa parar de trabalhar para jantar na hora certa?

O que você geralmente faz entre o trabalho e o jantar?

É um quebra-cabeça que começa com a hora que você acorda, depois com quantas horas precisa dormir por noite, depois na hora que precisa dormir pra chegar nessa quantidade e todas as atividades que precedem o seu sono.

Faça isso e encontre o seu ideal.

Antes de partir pro próximo capítulo, por favor entenda.

Acordar cedo é muito importante.

Mas dormir bem é mais ainda.

Então não cometa o erro de querer acordar super cedo se sua hora de dormir não te permite dormir o suficiente.

Todo ritual matinal começa com um ritual noturno.

Ajuste seus hábitos pré sono, durma cedo, durma o suficiente e acorde com o sol para um dia incrível!

Ideias Centrais Capítulo 1:

- 1- Não existe ritual matinal sem ritual noturno.
- 2- Não adianta acordar cedo se você dormiu pouco.
- 3- É melhor dormir bem e acordar um pouco mais tarde do que forçar a barra pra acordar cedo dormindo pouco e se arrastar ao longo do dia.

# Capítulo 2 – Ativar o Corpo (5 min)

Após acordar, você provavelmente vai querer ir ao banheiro e/ou lavar o rosto.

Tudo bem, eu acordo super apertado pra fazer xixi.

Mas logo após esse momento higiênico e aliviador, faça algo para ativar seu corpo.

Ativar o seu corpo logo após abrir os olhos vai te fazer ter muito mais energia para todas as outras etapas da sua manhã.

Não estamos falando do seu treino ainda, mas sim um estímulo mínimo para acordar.

Eu mato logo 50 polichinelos, mas existem diversas opções entre alongamentos, flexão, barra, agachamento, abdominal...

Só não pode durar mais que 1 minuto e não ser muito desafiador senão você não vai fazer.

Após ativar o corpo, chegou a hora mais desejada, só que não: o banho gelado!

A ducha fria serve pra algumas coisas.

A primeira, como o título já diz, para ativar sua fisiologia.

Mas a segunda é ainda mais interessante.

Quando já encara um banho gelado logo ao acordar, o resto do dia fica fácil.

É como se já tivesse vencido um desafio logo ao abrir os olhos e se colocasse pronto pro que vier pela frente.

Então ao acordar, ative seu corpo com exercícios de até 1 min e água fria.

Prometo que os benefícios ao longo do dia vão compensar.

Um último ponto na ativação é a hidratação.

Muitas vezes você acorda com o sentimento de cansaço não porque dormiu pouco, mas porque está desidratado.

Antes ou após o mini-treino e banho, mate no mínimo 500 ml de água e veja sua energia subir imediatamente.

Reparem que até agora esse ritual é o mesmo para tempos de paz e tempos de guerra, então sem mistério até esse ponto para fazer isso tudo em casa de qualquer lugar do mundo e com o mundo em qualquer situação.

### Ideias Centrais Capítulo 2

- 1 – Ativar o corpo não é treinar.
- 2 – Faça movimentos simples que durem menos de 1 minuto.
- 3 – Complemente esses movimentos com banho gelado e água.

# Capítulo 3 – Escrever (10 min)

Como já dizia Lewis Carroll...” Pra quem não sabe aonde quer chegar, qualquer caminho serve”.

Escrever pela manhã é trazer senso de prioridade pro dia.

Calma, você não precisa escrever um livro ou sequer um texto nas primeiras horas da sua jornada, embora possa.

O que estou falando aqui é de um tipo de diário no qual você vai registrar suas intenções diárias, entre tarefas, gratidão e mais.

Existem vários modelos de diário que você pode pesquisar na internet: 5 Bullet Journal, Páginas Matinais, O Diário do Milagre da Manhã...

Me inspirei em todos esses, mas criei o meu.

Segue abaixo o que anoto e as perguntas que me faço todos os dias da manhã e que garantem um dia alinhado com minhas prioridades:

- 1 – Quais são os 3 principais motivos de gratidão considerando o dia de ontem?
- 2 – Pelo que sou grato sempre?
- 3 – Pelo que seria grato se acontecesse hoje?
- 4 – Pelo que seria grato se acontecesse em um futuro próximo?
- 5 – Eu completei a minha manhã de propósito ontem?

Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

- 6 - Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?
- 7 – Qual é a única coisa que se eu fizer hoje me coloca no caminho certo e torna todo o resto mais simples ou irrelevante?
- 8 – Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após completar minha única coisa?
- 9 – Como eu vou organizar o meu dia hoje?
- 10 – Qual conselho eu daria pra alguém que está passando exatamente pelo que estou passando nesse momento?
- 11 – Quais outras perguntas posso me responder para ter um dia com mais presença e clareza?

Repare, com essas perguntas já acordo me sentindo extremamente grato.

Também alinho meu senso de prioridade anotando apenas uma tarefa, a mais importante do dia.

Depois tento olhar pra minha própria situação de uma maneira mais ampla, me aconselhando algum tipo de caminho, mudança ou direção.

E por fim, abro espaço para outras perguntas.

Se responder perguntas diariamente é muito importante porque o que nos causa ansiedade são ciclos que abrimos em nossas cabeças e não fechamos.

E ao começar o dia respondendo essas e mais outras que possam surgir você se direciona para uma jornada com muito mais presença e serenidade.

Então tenha sempre um bloquinho com fácil acesso ao despertar e vai que vai!

No final desse livro você terá uma versão completa do diário de propósito para completar, copiar ou se inspirar.

### Ideias Centrais Capítulo 3

- 1 – Escreva pela manhã para começar seu dia com clareza e senso de prioridade.
- 2 – Faça essas anotações em um caderno ou bloco de notas analógico e se conecte através do ato de colocar a caneta/lápis no papel.

Não faça esse exercício em ferramentas digitais.

- 3 – Mantenha esse caderno/bloco de notas sempre a mão para consultar e aprofundar suas anotações.

# Capítulo 4 – Ler (10 min)

Eu sei, você quer ler mais.

Ler reduz o stress, te faz escrever melhor, melhora a memória e 70% das pessoas mais bem sucedidas do mundo leem no mínimo um livro por mês.

Mas quando olha pro bloco de livros não lidos na sua estante, dá até medo.

Por isso vou te ensinar agora uma técnica muito simples que vai acabar de uma vez com esse problema.

Um livro tem em média 300 páginas.

Dividindo isso pelo número de dias em um mês dá 10 páginas por dia.

Logo, se você pela manhã diariamente ler 10 páginas, lerá 1 livro por mês, 12 em um ano.

Sendo que essas 10 páginas diárias podem virar 3 após o café da manhã, 3 após o almoço e 4 após o jantar.

Não é muito mais simples?

Imagina se eu te desafio a ler 12 livros por ano.

A imagem que vem é a de uma estante empoeirada.

Socorro!

Agora se eu te peço pra ler 10 páginas por dia?

E 3 após cada refeição?

Mole, né?

Essa técnica de quebrar sua grande meta em metas menores mais realizáveis serve para tudo, passando por acúmulo de capital e perda de peso.

Mas como o foco aqui é leitura, vou reafirmar:

Leia 10 páginas por dia e aprenda mais em um ano do que no resto da sua vida.

Claro, nem todo livro tem 300 páginas.

Lendo 10 páginas por dia você vai matar a maioria das obras em um mês, mas na dúvida pegue o número de páginas do livro e divida por 30 que terá a sua

meta diária.

Se você não lê nos fins de semana, divida por 20 e terá que ler um pouco mais de 2ª a 6ª, mas nada que torne a missão árdua.

Mas Arnaldo, eu prefiro escutar audiobooks, pode ser?

Pode, com uma ressalva.

Eu não gostaria que você pegasse no celular durante o ritual matinal inteiro.

Dou mais detalhes para esse nobre pedido nas “perguntas mais frequentes”, no final do livro.

Isso vai parecer estranho, porque você pode estar justamente escutando esse livro em versão audiobook na parte da manhã.

Mas como fazer isso sem o celular?

Vou te explicar como faço e você adapta para sua realidade.

Geralmente leio 3 livros ao mesmo tempo.

Pela manhã um livro de negócios no Kindle, no final de tarde escuto audiobooks de biografias no Audible e de noite leio ficção no Kindle.

Por que essa divisão?

Gosto de ler livros de negócios de manhã porque terei o dia inteiro pela frente para aplicar os aprendizados, assim como para escrever textos oriundos do que aprendi.

Gosto de escutar audiobooks de biografias no final de tarde pois eles são uma excelente companhia para minha caminhada no pôr do sol e me permitem viajar na história sem ficar muito preocupado com os mínimos detalhes.

E os livros de ficção de noite, geralmente antes do jantar, me ajudam a me desligar do trabalho.

Já tentei ler livros de negócios de noite e ao invés de relaxar, despertava com tantas ideias que tinha.

Esse é o meu jeito de organizar minhas leituras, mas conheço muita gente que escuta audiobooks de manhã.

Inclusive faz todo sentido escutar esse.

Portanto, se for o caso, se certifique de baixar o audiobook e acessar o celular somente para dar o play, de preferência no modo avião e sem olhar mais nada.

Mais detalhes sobre esse desapego virtual matutino no final do livro, nas “Perguntas Mais Frequentes”.

Faça como for, mas comece o dia aprendendo e colha os benefícios ao longo dele.

#### Ideias Centrais Capítulo 4

- 1- Qualquer meta se torna mais realizável se quebrada em metas menores e mais realizáveis.
- 2- Divida o número de páginas do seu livro pelo número de dias do mês, encontre sua meta diária e encare ela logo pela manhã.

# Capítulo 5 – Treinar (15 min)

Até o capítulo anterior a rotina é igual em tempos de guerra e tempos de paz.

Do acordar até a leitura eu já fazia em casa, seja com uma tempestade lá fora ou no calor de 40 graus.

Agora, com os treinos, a coisa começa a ficar interessante.

Treinar logo pela manhã vai te dar mais energia ao longo do dia, regular seu apetite e sono.

Desde que soube desses benefícios, joguei meus exercícios para a primeira parte do dia e adorei!

Mas durante a quarentena do Coronavírus, a prática ficou um pouco mais desafiadora.

Me vi, como muitos, obrigado a treinar em casa.

E nos primeiros dias, nos quais tentei fazer exercícios de pijama, não funcionou muito.

O que mudou esse cenário?

Gatilhos mentais!

Se você continuar com a roupa que foi dormir, não só terá preguiça de malhar, mas de fazer todo o resto.

O segredo aqui é colocar a mesma roupa que você colocava pra malhar na rua ou academia, escutar a mesma playlist e tentar, na medida do possível, começar o treino com os mesmos padrões.

Se com o pijama a mensagem que enviava para sua mente era “quero voltar a dormir”, agora com a roupa, música e outros contornos do treino, a mensagem é “partiu treino”.

Um bom exemplo disso foi o que fez Steve Jobs.

Quando soube que treinar o faria viver mais, Jobs começou a dormir com os tênis de corrida.

Genial!

E não, você não precisa de tanto.

Afirmo que trocar de roupa para treinar em casa vai fazer toda a diferença.

Mas investiria ainda em um gatilho pra te lembrar de trocar de roupa.

Já deixar a roupa separada em um local no qual você bate o olho assim que desperta pode ser uma boa.

Use a criatividade e faça o necessário para se alertar que é hora de queimar calorias.

Mas Arnaldo, entendi os gatilhos, mas qual treino eu faço?

Eu não sou um profissional da área de educação física, então o máximo que posso fazer agora é compartilhar o que eu faço e o porquê acho que funciona.

Aqui eu preciso te apresentar o conceito de MRD: O mínimo realizável diariamente.

Torne seu treino tão simples que não vai ter como não fazer.

Qualquer coisa é melhor do que nada.

Pouco e sempre é muito melhor do que muito e nunca.

1 é melhor do que 0.

E 7 treinos nota 5 na semana somam mais do que um treino nota 10.

Por isso, intercalo um treino de 100 flexões em 5 minutos em um dia, com 50 barras em 5 minutos no outro e 200 agachamentos em 5 minutos no terceiro.

E assim vou variando e não me lembro o último dia que não treinei.

Juro, deve ter anos que não passo um dia sem treinar.

Por quê?

Porque encontrei o meu MRD (mínimo realizável diariamente) e de tão simples não tem como não fazer.

Embora o meu treino demore apenas 5 minutos, eu coloquei 15 minutos aqui porque é a média dos MRD's que costumam aparecer para os meus clientes.

Podendo ser um pouco mais ou um pouco menos.

Então procure um profissional da área, explique pra ele o MRD e peça para que ele crie algum treino dentro desse conceito que esteja alinhado com seus objetivos e que você possa fazer dentro de casa.

Claro, em tempos de paz você pode fazer esse treino na praia, na academia, no parque, ou aonde quiser.

Mas o que te prometi aqui foi um ritual matinal simples para que você faça em qualquer lugar do mundo com o mundo em qualquer situação.

Então encontre o seu MRD com ajuda profissional e se certifique de que o resultado encontrado vai depender somente do peso do seu corpo, de eventuais pequenos acessórios e do espaço da sua casa para ser realizado.

Nada vai se comparar com a ajuda de alguém da área de educação física, mas se você quiser começar agora, existem vários canais do Youtube com treinos rápidos e com o peso do corpo pra você fazer de onde quiser.

Os dois que mais gosto são: Group HIIT e Sergio Bertolucci.

Seja com vídeos online ou com a ajuda do seu professor preferido, encontre o seu MRD, certifique-se de que ele pode ser feito em pequenos espaços, só com o peso corporal e no máximo com o suporte de pequenos acessórios portáteis e mantenha sua forma independente da situação do mundo.

#### Ideias Centrais Capítulo 5

- 1 – Encontre o seu MRD, seu treino “Mínimo Realizável Diariamente” com a ajuda de profissionais da área.
- 2 – Busque gatilhos visuais que vão te ajudar a começar o treino, como por exemplo deixar a roupa da atividade separada em um local que você não vai ter como não ver.
- 3 – Qualquer coisa é melhor do que nada.
- 4 – Pouco e sempre ganha de muito e quase nunca.

# Capítulo 6 – Banho (5 min)

Você já tomou um banho gelado logo quando acordou, então esse aqui pode ser mais quentinho e demorado.

Mas... eu tomo gelado de novo!

Depois do treino intenso, meu corpo está pulsando e pedindo por um banho gelado.

E essa versão da ducha fria vai ser muito mais fácil do que a outra, já que vai ser logo depois da malhação.

Eu tomo duas duchas geladas de manhã e deixo o meu banho mais higiênico e demorado pra antes do jantar.

Então, se você também toma banho de noite, pode fazer que nem eu.

Agora, se gosta e/ou precisa tomar um banho mais demorado pela manhã, te aconselho duas coisas: Começar esse banho com a água gelada pra relaxar os seus músculos após o treino e depois ir esquentando e usar o tempo do tempo para visualizar o seu dia.

Durante o banho, visualize como você gostaria que seu dia fosse, com detalhes para cada momento que está prestes a vivenciar.

E sinta-se grato por aqueles momentos, como se já tivessem acontecido.

Eu chamo essa prática de “Banho de Gratidão” e prometo que vai mudar o sentido do seu chuveiro para sempre.

Seja gelado e rápido ou morno e um pouco mais demorado, permita que um simples momento de higiene tenha um grande impacto no seu dia.

## Ideias Centrais Capítulo 6

- 1 – Dê significado para o seu banho.
- 2 – Se for rápido e gelado, vai te dar ainda mais energia.
- 3 – Se for morno e mais demorado, pratique o “Banho de Gratidão” e visualize o dia que quer ter.

# Capítulo 7 – Meditação (10 min)

Eu diria que a meditação é a ferramenta que mais mudou a minha vida nos últimos 10 anos.

Talvez a que mais mudou a minha vida em todos os anos.

A impressão que tenho, ao meditar, é que é o momento no qual escolho ser feliz.

Sem contar com outros benefícios consagrados como diminuição do stress e ansiedade, aumento do foco, mais inteligência emocional, melhor sono, entre outros.

São 10 minutos que fazem toda a diferença no meu dia e, assim como os treinos, não me lembro o último dia que não meditei.

Todos os passos do ritual são muito importantes se feitos pela manhã, mas nenhum deles é tanto quanto a meditação.

Primeiro porque ao meditar logo no começo do dia você poderá desfrutar dos benefícios da prática ao longo dele.

Segundo porque é muito mais fácil se manter no presente antes das tarefas te pegarem.

Falando em meditar pela manhã, eu prefiro meditar no final do ritual, pois meu corpo já está mais desperto.

Mas muitas pessoas preferem meditar logo quando acordam, para garantir a frequência.

Se for o seu caso, tudo bem, mas certifique-se de levantar da cama, trocar de roupa, ir ao banheiro, lavar o rosto, beber uma água antes e meditar em um lugar que não seja o quarto, de preferência onde entre claridade.

Digo isso porque comigo e com muitos clientes que tentaram meditar na cama logo ao acordar, o resultado foi o mesmo: voltar a dormir.

Claro.

Ainda na cama, de pijama e com o quarto escuro, o impulso vai ser sempre de voltar ao sono.

Então, acho ótimo meditar logo ao despertar pois garante ainda mais que a prática será realizada, mas antes certifique-se de mostrar pro seu cérebro que você acordou.

De todos os hábitos acima, confesso que a meditação é o que tenho mais dificuldades de implementar com meus clientes porque geralmente é o que ainda não tiveram nenhum contato.

E aqui vai uma dica que serve para todos os novos hábitos e principalmente esse: associe um novo hábito a um antigo.

É exatamente por isso que eu gosto de meditar após treinar e tomar banho gelado.

É como se uma prática servisse de gatilho para outra.

Quando termino o treino, eu nem penso e já pulo no banho.

É assim que um gatilho funciona.

E após o banho, de toalha mesmo, já sento na cadeira pra meditar.

Então, seja logo ao abrir os olhos ou mais pro final do seu sistema matutino, associe a meditação com um hábito que você sempre faz e assim ficará muito mais fácil.

Outra dica para tornar a prática mais frequente é meditar sempre do mesmo lugar.

Ao sentar naquela cadeira ou sofá, seu corpo naturalmente já vai entrar em estado de presença depois de algumas vezes.

Mas Arnaldo, já entendi que a meditação pode ser no começo ou final da rotina da manhã, mas afinal, como é que eu medito?

Para iniciantes é muito mais fácil meditar com áudios guiados.

Como medito há mais de 5 anos, já não preciso desse suporte, mas fez toda a diferença quando comecei.

Por isso, além de tudo acima, aconselho que comece seus treinamentos de maneira guiada.

Existem 3 caminhos que indico com muita confiança:

1 – Headspace: Na minha opinião, o melhor app de meditação do mundo.

Ele te ensina a meditar por níveis e depois do primeiro ciclo completo você pode escolher meditações para diferentes estados de espírito, como ansiedade, paz, felicidade, entre outros.

Só não indico o Headspace todas as vezes por dois motivos simples: é inglês e pago.

É muito barato, então se o seu inglês é bom, eu aconselho o investimento.

De qualquer maneira, você pode baixar e testar um período grátis antes de pagar.

2 – Insight Timer: É uma rede social de meditantes em forma de app.

Qualquer pessoa pode publicar suas meditações por lá, o que permite que tenhamos acesso a um acervo gigante de meditações, mantras e mais.

Embora exista uma versão paga do aplicativo, você já consegue meditar e muito de maneira gratuita.

E por mais que seja uma plataforma global, tem muita coisa em português também.

Então, se você prefere aprender na sua língua e não quer investir nisso por enquanto, baixe e busque uma meditação com a qual mais se identifica.

Ambos os apps apresentam, em certo momento, um catálogo de meditações.

Cuidado com isso.

Meditação é sobre presença então antes de começar vários tipos de meditação, vá até o final com suas escolhas.

3 – Minha Meditação Guiada (Meditação de Propósito): Já guiei meditações em muitas sessões com clientes, palestras e workshops.

Muitos desses participantes começaram a me pedir pra gravar o passo a passo e enviar pra eles.

Fiz melhor!

Gravei e disponibilizei gratuitamente no meu Podcast para que todos possam ter acesso.

A prática é um mix do que aprendi de melhor nos apps acima e com muitos mestres que passaram pela minha vida.

Para encontrar basta procurar “Vivendo de Propósito Minha Meditação” no Spotify.

Seja ao acordar, no final do ritual matinal, em inglês, português, pagando, de graça ou com a minha voz...

Permita-se escolher ser feliz diariamente através da meditação.

Foi o melhor hábito que já implementei em minha vida e te desejo ainda mais sucesso.

### Ideias Centrais Capítulo 7

- 1 – Comece com meditações guiadas
- 2 – Associe o hábito da meditação com um já existente
- 3 – Busque meditar sempre no mesmo horário e no mesmo local

# Capítulo 8 – Criando a Sua Manhã de Propósito

Primeiro, vamos recapitular:

- 1 – Dormir e Acordar Cedo
- 2 – Ativar o Corpo (5 min)
- 3 – Escrever (10 min)
- 4 – Ler (10 min)
- 5 – Treino (15 min)
- 6 – Banho (5 min)
- 7 – Meditação – (10 min)

Total: 55 min

Passamos pelas 7 etapas do ritual matinal e chegamos a um sistema sólido e sustentável.

Que pode implementar em casa ou em qualquer lugar do mundo.

Com o mundo em qualquer situação, em menos de 1 hora.

Agora é hora de criar o seu.

Você não precisa absolutamente seguir a ordem que eu sugeri, embora funcione demais pra mim e acho ótimo caso você queira começar testando exatamente assim.

Repare na palavra “testar”.

O seu ritual matinal nunca vai estar perfeito, mas sempre em constante evolução e obedecendo o seu momento de vida.

Use o meu apenas como uma referência e tente encaixar todos os itens apresentados na ordem que melhor pode te atender.

Experimente e vá aprimorando.

Eu diariamente revejo meu ritual matinal (como você vai ver na sequência no “Diário de Propósito”) e só inseri os polichinelos e banho gelado logo ao acordar recentemente.

Então crie em seu caderno, de acordo com as direções acima e os exemplos abaixo, a sua ordem ideal com o máximo de detalhes possível.

Futuramente você não precisa sequer inserir todos os 7 itens (mais detalhes sobre isso nas perguntas mais frequentes no final do livro).

Mas aconselho fortemente que comece testando a totalidade do sistema para avaliar o que funciona mais e menos e em qual ordem.

Vamos lá!

De 1 a 7 preencha as lacunas abaixo com as atividades que pretende exercer e em qual ordem.

1 - A primeira atividade do meu ritual matinal vai ser \_\_\_\_\_

Descreva exatamente como se imagina realizando essa etapa e em quanto tempo:

2 – A segunda atividade do meu ritual matinal vai ser \_\_\_\_\_

Descreva exatamente como se imagina realizando essa etapa e em quanto tempo:

3 – A terceira atividade do meu ritual matinal vai ser \_\_\_\_\_

Descreva exatamente como se imagina realizando essa etapa e em quanto tempo:

4 – A quarta atividade do meu ritual matinal vai ser \_\_\_\_\_

Descreva exatamente como se imagina realizando essa etapa e em quanto tempo:

5 – A quinta atividade do meu ritual matinal vai ser \_\_\_\_\_

Descreva exatamente como se imagina realizando essa etapa e em quanto tempo:

6 – A sexta atividade do meu ritual matinal vai ser \_\_\_\_\_

Descreva exatamente como se imagina realizando essa etapa e em quanto tempo:

7 – A sétima atividade do meu ritual matinal vai ser \_\_\_\_\_

Descreva exatamente como se imagina realizando essa etapa e em quanto tempo:

Visualize cada etapa do seu ritual matinal.

Se estiver satisfeito com o que viu, continue.

Se não, modifique o que achar necessário antes de continuar.

A ordem final do meu ritual matinal é (\_\_\_\_\_) e o tempo total de realização é de (\_\_\_\_\_).

Eu me comprometo a começar o meu ritual matinal no dia (\_\_\_\_\_) e a executar exatamente essa versão para avaliar os resultados até o dia (\_\_\_\_\_)

Após responder essas perguntas, você pode partir para o preenchimento diário do “Diário de Propósito” a seguir.

PS - Eu te prometi que nesse livro você encontraria a “Perguntas Mais Frequentes”, ou seja, os questionamentos que meus clientes mais me fazem a respeito de hábitos e rituais.

Essa sessão se encontra no final da obra, após os 70 dias a seguir.

Aconselho fortemente que vá agora para essa parte, leia na íntegra e volte para o preenchimento do seu diário, com todas as suas dúvidas sanadas.

### Ideias Centrais Capítulo 8

- 1 – O meu ritual matinal é apenas uma referência. Crie o seu, teste e vá melhorando com o tempo
- 2 – Não busque o ritual matinal perfeito. Ele estará sempre em evolução de acordo com o seu momento. Se questione e faça melhorias contínuas.
- 3 – Utilize o “Diário de Propósito” para garantir essa evolução contínua, não só na sua manhã, mas em todos os campos da sua vida.

# Capítulo 9 - Diário de Propósito

Algumas teorias defendem que um hábito é formado em 21 dias.

Outras defendem o período de dois meses.

Melhor errar pra mais.

Por isso, na sequência disponibilizamos 70 dias (um pouco mais de 2 meses) para que possa preencher o seu diário de propósito e acompanhar os seus hábitos matinais.

Em cada um desses dias você vai encontrar as perguntas que te apresentei em capítulos anteriores...

Que vão te ajudar a escrever diariamente e se manter firme com suas prioridades.

Além dos tópicos para escrita, preenchamos também cada um dos dias do seu diário com um texto inédito meu, para te motivar a seguir firme no caminho do propósito.

Se estiver lendo essa obra em versão digital, obviamente vai precisar de um caderno para transcrever as páginas acima.

Como falei, são 70 páginas, mas após terminar essas, já saberá o que fazer e basta continuar replicando em suas anotações.

Nada do que você aprendeu ao longo dos capítulos anteriores será útil se não praticar.

O diário a seguir te ajuda a fazer justamente isso.

Comece.

Não pare.

E torne seu propósito realidade.

# Diário de Propósito

## Dia 1

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

ROTINA X DISCIPLINA

Recentemente, gravando meu podcast, uma resposta do convidado e amigo Nicolau Daudt mexeu comigo:

“Não tenho rotina, tenho disciplina.

Eu sei o que tenho que fazer diariamente e faço.

Mas não me preocupo em fazer sempre nos mesmos horários e lugares.

Esse é o tempero da vida”.

Como é?

Essas afirmações vão totalmente contra o que tenho praticado há anos e chegaram a me dar um embrulho no estômago.

Será que eu venho fazendo errado?

Nos últimos tempos, embora tenha alcançado índices inéditos de produtividade, sinto que deixei de lado uma boa parcela de aventura no meu cotidiano.

Por que eu acho importante ter rotina?

Gosto de ter horário para acordar e saber exatamente o que vou fazer ao levantar da cama.

Tenho receio de que se todos os dias tivesse que deliberar sobre meus atos após abrir os olhos, a chance de fazer uma escolha equivocada seria grande.

Será que eu realmente sou disciplinado?

Comecei a questionar isso após o que escutei.

Disciplinado mesmo é o cara que não precisa de coisas tão certinhas como eu.

Porque ele tem a certeza que todo dia vai fazer as melhores escolhas.

Eu venho preferindo ter rotina pra não ficar à margem de meus impulsos diários, que podem ser improdutivos.

O que eu mudei desde então?

Tentei buscar um meio termo entre a rotina e a disciplina.

De algumas coisas eu não abro mão.

Como por exemplo treinar, tomar banho gelado e meditar logo ao acordar.

Mas flexibilizei e tenho me permitido variar um pouco o horário de dormir, acordar e onde faço esses treinos e meditações.

Esse jogo de cintura me fez treinar ainda mais vezes, com mais ânimo e disposição, e meditar de maneira mais profunda.

O que você pode fazer?

Testar!

Algumas pessoas precisam muito de aventura no dia-a-dia.

Pra essas eu sugiro que sigam o conselho do Nicolau:

Busquem fazer diariamente o que é mais importante, variando o máximo possível horários, locais e companhias.

Já para pessoas que não têm a maturidade de se dar esse tipo de liberdade sem fazer besteira...

Sugiro horários mais definidos, assim como dias mais parecidos.

E para um terceiro grupo que, como eu, que se encontram no meio da equação:

É uma questão de experimentar e encontrar o ajuste fino que pode muito bem se alterar ao longo do tempo.

Conclusão:

Não importa se você vai escolher o caminho da rotina, da disciplina ou do meio.

O mais importante é entender a diferença dos conceitos e aplicar na sua vida o que mais convém até achar o equilíbrio certo.

Pra isso, vale lembrar que rotina é fazer as mesmas coisas sempre e disciplina é fazer o que é mais importante, independente de onde, quando e com quem.

E aí, o que vai fazer?

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 2**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

**Texto Do Dia**

## É POR ISSO QUE VOCÊ NÃO MUDA

“Ah, mas eu sou assim...”

Você pode estar assim.

Ou sempre ter sido assim.

Por crenças limitantes.

Influências da família.

Do país.

Contágio social...

Mas não precisa ser assim pra sempre.

Existem recursos abundantes no mundo para que você possa evoluir.

De livros a terapias, passando por imersões, conversas profundas e viagens prolongadas.

Esqueça essa desculpa de “eu sou assim”.

Saia da Zona de Conforto e entre de uma vez por todas no caminho da evolução contínua.

O que te faz sofrer hoje não precisa te fazer sofrer amanhã.

Esse crescimento começa com o processo árduo de encarar sua dor de frente.

Seu medo não te deixa fazer isso por você?

Que tal fazer por quem mais ama?

O quanto as pessoas que você quer bem poderiam se beneficiar se deixasse de lado velhas manias e hábitos destrutivos?

Se não por você, faça por elas e seja o beneficiado no final das contas.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 3**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

O QUE VOCÊ FARIA SE TIVESSE 1 MILHÃO DE DÓLARES?

De repente é fazer justamente isso que vai te dar esse dinheiro.

Refleta!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

#### **Dia 4**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

AS 3 PERGUNTAS MAIS FREQUENTES DE CLIENTES

1 - Como quebrar hábitos ruins?

Você precisa de um motivo superior para quebrar um hábito ruim.

Há muito tempo atrás atendi um cliente que queria parar de comer chocolate.

Ninguém se motiva por isso. Comecei a investigar.

- Por que você quer parar de comer chocolate?

- Preciso emagrecer

- Emagrecer pra que?

- Para poder ser mais ativo

- Ser mais ativo para fazer o que?

- Voltar a jogar futebol com meu filho

Pronto. Pedi para que o atendido visualizasse um gol do filho com um passe dele a cada vez que sentisse a ânsia por cacau.

Três meses depois recebi uma foto dele, 10kg mais magro.

No flagra, o filhote estava junto. Ambos suados após uma partida de gol a gol.

Missão cumprida.

Moral da história: Se quiser abandonar uma prática negativa, tenha uma razão suprema bem específica para tal.

2 - Como enxergar uma oportunidade?

Oportunidades são superestimadas.

Esqueça-as.

Pense em propósito.

A diferença?

Você mora em um bairro no qual não tem farmácias.

E quer abrir uma para ganhar dinheiro.

Nenhum problema nisso.

Mas o jogo muda quando você decide inaugurar o estabelecimento porque foi um remédio que salvou a vida do seu pai.

Oportunidades vêm e vão o tempo todo.

Busque fazer algo que tenha uma profunda relação com a sua dor e ajude outras pessoas a não passarem pelo mesmo.

3 - Por que é tão difícil falar não?

Quem não sabe falar não ainda não deu o seu grande sim.

A metáfora só pode ser um casamento.

Se você só “fica” com meninas e meninos por aí, não diz nem “sim” nem “não” pra ninguém.

Se comprometendo com todos e com nenhum.

Quando finalmente casa e fala um sim superior, ao menos deveria ficar mais fácil negar outros impulsos.

Na vida é igual.

Dê um grande sim.

Para o seu propósito.

E dê “nãos” generosos.

Para boas oportunidades que vão surgir. Mas que estão aquém da sua grande missão. Eu falei sim para a escrita.

Me dói falar não para mentorias, palestras e pessoas incríveis.

Mas preciso proteger o que nasci pra fazer. Dê o seu grande sim e faça o mesmo.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 5**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

**Texto Do Dia**

## É POR ISSO QUE VOCÊ TEM MEDO

Beleza e caos.

Deixe que aconteçam com você.

Tudo é experiência.

Nada é definitivo.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 6**

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

CAIR OU VOAR?

Você está na beira do precipício.

Se der mais um passo...

Pode cair.

Ou descobrir que sabe voar.

E aí?

O que vai fazer?

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 7**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

#### **SEU PROPÓSITO NÃO DESISTE DE VOCÊ**

Em 2011, vi um filme que me marcou.

Nele, a protagonista listava seus sonhos para os próximos 10 anos.

As intenções eram anotadas em um caderno.

Que seria escondido e só poderia ser consultado justamente após o período.

Inspirado pela ideia, foi exatamente o que fiz.

E nesse ano (2021), chegou a hora de conferir.

Confesso que havia esquecido completamente da brincadeira.

Até encontrar um grande amigo, que perguntou:

“E o seu caderninho de metas?”

Lembrei.

Procurei.

Achei.

O que encontrei?

Alguns objetivos engraçados e conquistados como:

- Fazer uma tatuagem
- Ver o Flamengo campeão da Libertadores

Mas foi outro, bem mais profundo, que me fez refletir:

- Fazer algo pelo qual serei lembrado após a minha morte.

Cá estou, no prazo limite para a realização desses ideais, vivendo de livros.

Obras que, espero, serão sim recordadas após a minha vida.

O seu propósito não é uma frase de marketing que inventa pra ficar bem na fita.

Mas sim uma verdade irrefutável que te acompanha pro resto da sua jornada..

Eu havia esquecido completamente do tal caderno.

Mas minha missão seguiu firme no meu coração.

Me convidando para realizá-la.

Eu escrevo todos os dias, mas poucos textos me fizeram chorar.

Esse foi um deles.

Muito obrigado a você que me auxiliou a encontrar essa essência.

Que me apoiou ao longo de tantas tentativas.

Para expressar tamanha gratidão, quero te ajudar na mesma descoberta:

- Quais impulsos que há anos aparecem?
- Em quais assuntos você insiste em ter curiosidade?

- Quais sinais o universo vem há tempos te enviando?

O meu propósito não desistiu de mim.

Tenho certeza que você conta com a mesma dádiva.

Dê o primeiro passo.

Responda as perguntas acima.

E veja uma chama reacender em seu peito.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 8**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### COMO DECIDI ESCREVER UM LIVRO?

Não faz muito tempo eu atendia em média 10 pessoas por dia.

E embora ame o que faço, estava nítido que tal prática era insustentável.

Por isso, buscava maneiras de escalar o impacto do “Vivendo de Propósito”.

Um dia, em meio a busca, saí para almoçar.

E vi o morador de rua que dormia na esquina do meu prédio vendendo livros.

Todos os dias eu sentava ali para conversar com ele.

Não seria um exagero falar que ele foi meu primeiro cliente.

Quando o perguntei porque ele escolheu vender livros, entre tantas possibilidades, a resposta bateu no coração:

“Para um dia poder vender o seu.”

O impacto desse ato foi tamanho que passei a noite daquele mesmo dia acordado.

Escrevendo as primeiras páginas da obra que hoje já foi vendida para mais de 10 mil pessoas.

Isso foi o que aconteceu comigo.

Com o rapaz da rua?

Ele está em São Paulo, vendendo os mesmos livros que começou aqui no RJ.

Segundo ele, lá tem mais demanda.

Nós aceitamos os sinais.

Ele, o de vender livros.

Eu, de escrever.

E você?

Quais pistas vem insistindo em ignorar?

Pode ser que abraça-las mude a sua vida.

Confie.

Se entregue.

Abrace.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 9**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### TURISTA X VIAJANTE

O turista viaja pra ver o que está no guia de viagem.

O viajante viaja para vivenciar cada segundo da jornada.

O turista perde oportunidades únicas de se conectar com pessoas com pressa de cumprir as obrigações do dia entre pontos turísticos e lojas.

O viajante opta por se perder na viagem.

O turista encara os encontros como perda de tempo, com pressa para entrar na fila do próximo cartão postal.

O viajante encara cada andarilho com o qual esbarra como um portador de importante mensagem.

Turistas não se lembram de onde estiveram.

Viajantes não fazem ideia de onde vão em seguida.

Turistas não deixam a bagagem pra trás, nem mesmo a emocional.

Viajantes embarcam com o mínimo possível, físico e mental.

Turistas olham e tiram foto.

Turistas experienciam e enxergam.

O turista é aquele que sai do hotel com um destino específico pra ver e só tem a sensação de que o dia começou quando chega no local e registra o momento.

O viajante é aquele que entende que a viagem começa já no avião da cidade natal, ao se conectar com pessoas com o mesmo espírito aventureiro.

Ao chegar no destino, esse mesmo viajante entende que a jornada tem início ao pisar na rua.

Seja com um sorriso para uma pessoa que você nunca mais vai ver na vida, observando comportamentos de uma nova cultura ou até pedindo informações sobre transporte público.

Ao embarcar em suas próximas férias, leve com você o espírito do viajante.

Entenda que a experiência começa quando no aeroporto.

Não crie expectativas.

Entenda que tudo o que acontece faz parte da aventura.

Que onde está é exatamente onde deveria estar.

É com esse espírito que encaro minhas viagens e com o qual te aconselho encarar a

sua próxima escapada.

Seja ele breve ou prolongada.

E aí, quem é você nessa história?

Boa sorte! Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

**Dia 10**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **ACEITAÇÃO X COMODIDADE**

Escrevo esse texto em forma de mantra pessoal

Para parar de confundir os conceitos acima.

Que até pouco tempo me pareciam os mesmos.

Até que escutei uma entrevista da Brené Brown no Podcast do Tim Ferriss.

Ela matou a charada.

Comodidade:

É quando está acomodado com sua situação atual e não faz nada a respeito.

Aceitação:

É quando aceita seu momento como ele realmente é, bom ou ruim.

E toma as atitudes necessárias para mudar ou manter aquele sentimento.

Vamos supor que uma pessoa esteja insatisfeita no trabalho.

Comodidade seria ela ver que está perdendo anos de vida naquela posição e não fazer nada.

Isso é o contrário de aceitação, vocês conseguem perceber?

Nesse caso, a aceitação seria compreender que não está feliz naquele cargo e mudar.

Só que muitas pessoas têm medo de admitir que não estão felizes.

Aceitação não significa tolerar uma vida miserável.

Mas sim enxergar a realidade como ela é.

Com vulnerabilidade e coragem para mudá-la.

Conclusão:

Comodidade e aceitação, embora possam parecer semelhantes, na verdade são termos opostos.

Com comodidade, você se acomoda com o que tem e não muda.

Por outro lado, a aceitação é o único caminho para a mudança.

Afinal, se você não tiver a vulnerabilidade de admitir pra si mesmo que as coisas não

estão bem, como terá a coragem de promover melhorias?

Que esse texto traga clareza de uma vez por todas para cada um desses temas.

E sobretudo uma vida com mais aceitação e menos comodidade.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 11**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

**Texto Do Dia**

## SE AJUDAR X AJUDAR O PRÓXIMO

Seu cliente hoje é você ontem.

Entenda isso e o limite entre o que é para você e o que é para o outro desaparece.

Se ajudar é o ato mais altruísta que pode praticar.

Porque muitos aí fora estão passando pelas mesmas questões que você.

Por isso, fazer o máximo para resolver o seu próprio problema é na verdade algo muito solidário.

Uma vez que aprende a lidar com a sua questão, vai poder também ajudar muita gente a não passar pelo mesmo.

Quer contribuir com as pessoas, gerar um real impacto no mundo?

Olhe pra dentro com vulnerabilidade e coragem.

Preencha seus vazios e como consequência ajude muita gente em situação semelhante.

Conte comigo no caminho.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 12**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

PRESENÇA = PROPÓSITO

Presença.

Um belo indício de que encontrou o propósito.

Afinal, quando você está exercendo sua missão na vida, não existe mais nada.

Não tem celular, nem relógio.

Sequer existe o tempo.

Muito menos fome, saudade, ansiedade ou angústia.

Você está ali, entregue.

Completamente conectado com o momento.

Como se fosse apenas um instrumento de vontade maior.

É exatamente como me sinto ao escrever essas palavras.

E você?

O que te gera esse sentimento?

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 13**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

**Texto Do Dia**

## PROPÓSITO X OBJETIVO

Objetivo é individual.

No propósito existe o olhar pro outro, a contribuição, o impacto.

Quer encontrar o seu propósito?

A melhor pergunta que você pode se fazer:

Como eu posso ajudar as pessoas e o mundo ao meu redor?

Qual é a sua resposta?

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 14**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

SEU PROPÓSITO = IR AO CINEMA

Quando você vai ao cinema:

- Vai ao banheiro antes
- Desliga o celular
- Fica 2h completamente imerso

Já pensou se todo dia você dedicasse “um cinema” ao seu propósito?

Não é preciso parar a vida pra viver da sua missão.

Inclusive dá pra conciliar com um trabalho convencional.

Tudo o que precisa é dedicar essas 2h ininterruptas ao que realmente importa.

Essa noção te livra de duas crenças limitantes:

1 - Eu não tenho tempo pra realizar o meu propósito.

Mentira!

2h de qualidade por dia podem encaminhar sua vida para uma carreira/projeto com muito mais sentido.

Pense em quantas coisas inúteis nas quais gasta tempo.

Será que não consegue tirar 2h disso pra dedicar ao que veio pra fazer nesse mundo?

2 - Eu preciso largar tudo para viver de propósito.

Mais mentira ainda.

Você consegue encontrar essas 2h por dia sem precisar abandonar o seu emprego.

De manhã.

Após o expediente.

E até nos finais de semana.

Seja vivendo dele ou conciliando com outra profissão:

A hora de encontrar o propósito é agora.

Vamos nessa?

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 15**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

#### VULNERABILIDADE X FELICIDADE

Não existe felicidade sem vulnerabilidade.

Muitas vezes optamos pelo caminho oposto.

Escolhemos a derrota certa com medo do risco da vitória.

Preferimos a mediocridade ao incerto.

Como a moça que prefere não revelar ao rapaz seus sentimentos com medo de não ser correspondida.

Quantos relacionamentos já deixaram de acontecer por isso?

Tem também o funcionário que prefere ser mal tratado pelo chefe ganhando um salário medíocre do que empreender.

Porque se a empresa falir, a culpa é do chefe.

Agora se o empreendimento for mal, a culpa é só dele.

Tem também o aluno que prefere não estudar.

Porque se sente melhor saindo de esperto colando pra tirar 6 do que estudando pra tirar 8.

Preferimos ir para algum compromisso despreparados.

Assim ao menos teremos o despreparo como desculpa pro fracasso.

Por isso não estudamos, não nos aprofundamos.

Porque quando você estuda e não vai bem, você é burro, otário.

Mas quando não estuda e vai mais ou menos, você é malandro.

Faz tempo que entendi que malandro é um nome bonito pra covarde.

Chega, né?

Vulnerabilidade é a coragem de se expor mesmo sem controlar o resultado.

Não seria isso o sinônimo de felicidade?

Pular de cabeça em algo mesmo sem saber onde vai dar?

Seja um relacionamento, uma criança, um empreendimento e até uma viagem.

Pense em suas maiores conquistas.

Nos momentos que tiraram sua respiração e que estava totalmente presente.

Aposto que todos foram antecidos por um frio na barriga quase paralisador.

O que te faz achar que daqui pra frente será diferente?

O que te faz achar que terá mais momentos assim se escondendo?

Encare de uma vez seus fantasmas.

E coloque sua verdade pra fora.

Precisamos dela.

Precisamos de você.

Faça isso.

E se prepare para a jornada mais vulnerável de todas:

Aquela que te leva pra mais plena felicidade.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 16**

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

TRABALHAR 5 DIAS x TRABALHAR 7 DIAS

Qual seria a melhor opção?

Trabalhar mais de 2a a 6a e se desligar totalmente no fim de semana?

Ou não precisar se matar na 6a sabendo que pode compensar o que ficou pendente nos dias de folga?

As respostas dependem de um fator:

Você gosta do que faz?

Pessoas que odeiam o trabalho vão preferir virar noites de 2a a 6a.

Pra nem pensar em obrigações no momento de descanso.

Agora, se você, como eu, ama o que faz, penso que a 2a opção pode ser mais cabível.

Eu penso no “Vivendo de Propósito” todos os dias.

No começo, quando me via preso no padrão 2a a 6a, me culpava por pensar em trabalho em momentos de folga.

Hoje, entendo que não estou pensando em trabalho, mas sim no que amo e escolhi

fazer.

Sendo assim, separo, nas manhãs de Sábado e Domingo, algumas horas dedicadas

ao meu projeto de vida.

São horas gostosas, sem pressão.

Nas quais tudo o que vier é um lucro, afinal já rendi bastante de 2a a 6a.

Geralmente são nessas que vem as melhores ideias e os grandes saltos.

Essa organização também me permite não exagerar na 6a feira.

Já que sei que posso compensar nos dias seguintes.

Se você tem paixão pelo seu ofício, se permita investir nele mesmo que aos Sábados

e Domingos.

Não precisa tratar isso como obrigação.

Mas algumas horas em dias mais tranquilos podem fazer toda a diferença na sua

criatividade te render dias úteis mais tranquilos.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 17**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

**PREENCHA SEU VAZIO, PREENCHA O MUNDO**

Sentimento de unidade.

Foi um dos benefícios que a pandemia nos trouxe.

Se uma pessoa na China pode impactar o mundo inteiro...

O que te faz achar que suas atitudes são isoladas?

Já estava com essa ideia germinando em minha mente.

Até ler e história abaixo, me emocionar e ter a certeza que não estamos sozinhos.

Eu sou você e nós somos o universo.

Leia e se emocione!

Era uma vez um pai e um filho, que se amavam muito.

Um belo dia, o filho comentou com o pai:

“Papai, estamos passando muito pouco tempo juntos...”.

O pai percebeu que o filho tinha razão e respondeu com prontidão:

“Você tem razão, filhão. Amanhã vamos passar o dia inteiro juntos, brincando, pra compensar”.

Dito isso, o filho foi dormir todo animado.

Na manhã seguinte, o pai acordou cedo para tomar o seu café e ler o jornal, antes de começar a aventura com seu herdeiro.

Mal sabia ele que o menino mal dormiu de tão empolgado que estava.

Então, para poder entreter a criança enquanto terminava o café, o pai teve uma ideia...

Pegou a parte de viagem do jornal, rasgou o mapa do mundo em diversos pedaços e falou:

“Filho, completa esse quebra cabeça aqui enquanto o pai termina o café que a gente já vai brincar junto...”.

Não demoraram dois minutos, o jovem aparece com o quebra-cabeça pronto.

“Filho, como você conseguiu fazer isso tão rápido?”.

“Sabe o que é, papai...quando eu comecei a montar, uma peça caiu no chão e ficou de cabeça pra baixo...”

“E eu percebi que do outro lado da foto do mundo, tinha a foto de um ser humano na parte de saúde.”

“Então eu preferi fazer ao contrário.”

“E quando eu completei o ser humano, o mundo ficou completo.”

Quando eu completei o ser humano, o mundo ficou completo.

Busque o seu propósito.

Preencha esse vazio que existe dentro de você.

Ajude outras pessoas a fazerem o mesmo em tempos tão difíceis.

Nunca houve momento tão propício na história do universo pra olhar pra dentro.

Complete o ser humano, complete o mundo.

E juntos vamos criar uma nova realidade.

Conte comigo no caminho.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 18**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

É POR ISSO QUE VOCÊ AINDA NÃO DESCOBRIU O SEU PROPÓSITO

“Mas Arnaldo, eu já li o seu livro, pensei, pesquisei, fiz cursos, conversei com amigos e

continuo na dúvida sobre o meu propósito...”

Tenho 2 soluções pra você, uma mais sensível e outra mais prática.

Começando pela sensível:

Você já parou para escutar seu coração?

Já tentou seguir sua intuição?

Já se atentou para os sinais que a vida insiste em te dar?

O seu propósito não é algo que vai criar do zero, mas sim uma reconexão com o que nasceu pra fazer.

Se veio ao mundo para gerar algum tipo de impacto, o universo não vai desistir de que exerça esse papel.

E deve estar te jogando as mais variadas pistas ao longo da vida para que perceba.

Pense nos momentos mais importantes da sua jornada.

Para onde te direcionam?

Quais foram os truques do destino que te fizeram chegar neles?

Para quais cantos o vento sempre te soprou e você insiste em não obedecer?

Confie nos seus instintos.

Não é por acaso que aquele filme aparece quando liga a TV ou que aquela pessoa cruza seu caminho.

Aceite os presságios, investigue e se aproxime da sua grande missão em vida.

Uma vez que o caminho ficar mais claro como fruto da sua sensibilidade, vamos para a parte prática:

Faça pequenos testes.

Ao seguir seus impulsos, algumas ideias vão surgir.

Para decidir entre elas, faça simples experimentos que possam te sugerir qual é de a mais plausível para o momento.

Quando eu quis começar a minha empreitada no mercado de desenvolvimento pessoal, estava na dúvida entre abrir o meu próprio negócio ou me afiliar a uma empresa consolidada.

Para experimentar a primeira possibilidade, ofereci sessões gratuitas e autorais para amigos.

Sobre a segunda, fui assistir a palestra de um profissional que já trabalhava no cargo que eu poderia ocupar.

Adorei atender meus colegas.

Mas ao ver a palestra percebi que teria que me enquadrar a alguns padrões com os quais não concordava.

Obviamente continuei de maneira independente.

Faça o mesmo!

Dê voz para o seu coração e se empodere com todo o seu instinto para enxergar possíveis rotas.

Ao encontrá-las, teste de maneira prática e rápida as possibilidades e finalmente escolha de propósito.

Te desejo ainda mais sucesso do que tive diante da dica.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 19**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

**Texto Do Dia**

## BORA VOLTAR PRO COLÉGIO?

Ainda tenho pesadelos com as provas de matemática do 1º ano.

Não é disso que estou falando.

Mas sim de como era a rotina.

Ficávamos completamente imersos de 7h até 12h e depois tínhamos o dia livre, né?

Se aproximando do vestibular as tardes ficaram mais cheias, mas durante muito tempo foi assim.

Lembro da sensação de dever cumprido que dava ao chegar em casa.

Rolavam deveres de casa e estudos em semanas mais intensas.

Mas nada disso me impedia de almoçar vendo Globo Esporte e tirar uma soneca vendo “Chaves” ou “Um Maluco No Pedaco”.

Que tal resgatar esses velhos hábitos para o presente?

Que tal voltar a imergir no que é mais importante na parte da manhã, durante um longo período e de maneira ininterrupta?

Muita gente enrola no trabalho nas primeiras horas só para ter um motivo pra voltar de tarde.

E assim fica preenchendo o tempo, zerando o whatsapp e dando F5 em sites de entretenimento só para se sentir produtivo.

Isso não é trabalhar.

Desde a pandemia tenho trabalhado de maneira imersiva e concentrada de 7h30 até 12h30.

Praticamente no mesmo regime de horas do saudoso Colégio Santo Inácio.

Após matar TODAS as minhas prioridades nesse período mágico, vou almoçar com a maior calma do mundo e ainda tiro uma soneca depois.

Na maioria dos dias ainda sobram algumas tarefas a parte da tarde.

Mas consigo conciliar com música, ligações para amigos...

Em outras jornadas eu literalmente fecho tudo antes do almoço e depois posso me dedicar a leitura, esportes e outras paixões.

“Mas Arnaldo, meu chefe jamais deixaria eu trabalhar só até o almoço...”

Por acaso ele está na sua casa?

Aproveite o Home Office para usufruir do melhor que uma manhã produtiva pode te proporcionar.

“Mas Arnaldo, eu tenho que ficar disponível até 18h ...”

Então fique, mas de maneira reativa.

Se precisarem, você vai lá e resolve, mas nada de ficar atualizando e-mails só pra passar o tempo.

Desfrute da liberdade que ganhou e comece o seu dia bem cedo.

Encare logo pela manhã suas atividades prioritárias e tente só ir almoçar quando tiver o sentimento de que o dia já valeu a pena.

Quem sabe, com o tempo e as mudanças do mundo, você nem precisa voltar depois.

Se for o caso, se permita curtir o tempo livre.

E se você ainda trabalha em um escritório e pensa que esse texto não é pra você...

Ainda assim te encorajo a encarar suas prioridades no turno da manhã e deixar a parte da tarde para projetos futuros e networking.

Ou, diante da sua produtividade, negociar com seus superiores um dia de home-office ou uma jornada mais curta.

Boa sorte!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 20**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **ANSIEDADE X URGÊNCIA**

Ansiedade.

É correr.

Sem saber onde quer chegar.

É fazer tudo.

Mas não fazer nada.

Urgência.

É ser ágil.

Ter pressa.

Pra chegar alcançar logo sua missão.

Um ideal claro.

Que mal pode esperar pra atingir.

Você fica ansioso.

Porque busca alguma coisa.

Mas como não sabe o que é...

Não faz ideia de quando, nem como encontrar.

Olhe pra dentro.

Encontre seu propósito.

Se empodere com tamanha clareza.

E transforme ânsia em urgência.

Como quem sab que existem pessoas aí fora...

Que vão se beneficiar uma vez que cumpra seu papel no mundo.

Quanto antes melhor.

Que tal agora?

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 21**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

COMO FAZER O QUE TEM QUE SER FEITO (MESMO QUE VOCÊ NÃO QUEIRA)

Todo dia eu:

Medito.

Leio 100 páginas.

Escrevo 5 textos.

Escuto 1h de Audiobook.

Treino.

Tomo Banho Gelado.

São muitas coisas.

E em algumas jornadas, fica mais difícil completar todas elas.

Vamos supor que em uma segunda-feira qualquer eu já fiz tudo...

Menos as essenciais 100 páginas.

Estou em casa.

Olho pro livro.

O livro olha pra mim.

Mas também tem a cama me chamando.

A televisão.

Não tá rolando.

O que faço?

Vou pra rua com uma missão.

Sáímos eu e a obra.

Sem sequer levar o celular.

E me comprometo...

Só volto pra casa quando terminar.

Sento em um café.

Peço alguma coisa.

Mesmo que não coma.

Saber que gastei algum dinheiro vai me obrigar a justificar o investimento.

Começo me arrastando.

Quero voltar para casa.

Mas não posso.

Eventualmente, por mais que demore, cumpro o objetivo.

Precisa fazer algo?

Está difícil no ambiente em que se encontra?

Vá para outro.

Apenas com aquela tarefa em mente.

E só volte quando terminar.

Funciona pra mim todas as vezes.

Te desejo ainda mais sucesso diante da dica.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

**Dia 22**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

É ASSIM QUE VOCÊ MUDA SEM DESISTIR

Já entrevistei muita gente boa.

Zico.

Lebron James.

Kobe Bryant.

Rick Chester.

João Apolinário.

Clóvis de Barros.

Dado Villa-Lobos.

Pedrinho Salomão.

E recentemente, Flávio Augusto.

Não é todos os dias que você pode fazer perguntas para um bilionário.

Entre várias que fiz, uma me marcou em especial.

“Flávio, como decidir entre desistir e continuar no seu negócio?”

A resposta mudou a minha vida:

“Arnaldo, primeiro você tem que entender o que é desistir.

Se um empresário do ramo de alimentação, por exemplo, fechar um restaurante e abrir um delivery, ele não desistiu.

Ele continua firme com o propósito de alimentar as pessoas.

A mudança foi apenas uma estratégia para entregar ainda mais essa contribuição.”

Perfeito.

Desistir é desistir do propósito.

Se você mudar de emprego...

Fechar um negócio e abrir outro...

Tudo bem!

Contanto que faça cada uma dessas coisas pra entregar em maior escala o seu impacto...

Não é desistência, mas sim estratégia.

Diria até que inteligência.

Assim eu te libero!

Pode mudar.

Contanto que siga firme com sua missão.

Conte comigo no caminho.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 23**

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### OS 4 VALORES MAIS IMPORTANTES

Escolher valores é uma decisão individual.

Mas existem 4 que eu te convido a considerar seriamente.

Antes de te contar quais são na íntegra...

Primeiro vou te contar como vinha errando ao escolher.

Eu tinha certeza absoluta de que meus Top 3 valores eram:

Aprendizado.

Contribuição.

Liberdade.

Nessa exata ordem.

Você aprende.

Contribuiu com o que aprendeu.

É remunerado pela sua contribuição.

E usufrui da liberdade que essa remuneração te permite ter.

O problema é que essa importante trinca não é sustentável.

Falta um elemento essencial na combinação.

Que é justamente o quarto valor que ainda não revelei.

Diversão.

Você precisa aprender.

Ainda mais contribuir.

Sobretudo usufruir da liberdade oriunda de tamanha contribuição.

Mas se não se divertir ao longo do caminho, não vai suportar manter o ciclo por muito tempo.

Por isso, mudei a minha ordem para:

Aprendizado.

Diversão.

Contribuição.

Liberdade.

Para que o caminho possa ser gostoso.

E para que eu não pare nunca.

Quer ver um bom exemplo de como isso mudou a minha rotina?

Antes eu só queria saber de livros de negócios.

Importantíssimos.

Mas falar que são divertidos é um exagero.

“Pai Rico, Pai Pobre”, por exemplo.

Mudou a minha vida.

Eu aprendi.

Até me entreti.

Mas não me diverti.

Agora dou predileção a livros de ficção com mensagem.

“O Alquimista”.

Me diverti muito mais.

E aprendi tanto quanto.

Se divertir aprendendo é o ápice da existência humana.

Por isso gostamos tanto de viajar.

Quando está em outro país, você não anda com um bloquinho na mão.

Anotando tudo o que aprende com cada interação.

Mas de fato absorve uma lição a cada esquina que percorre.

O que torna a experiência inesquecível.

Não.

Você não precisa repetir os meus valores.

Só não cometa o erro que cometi.

E não se esqueça da diversão na mistura do que é mais importante pra você.

Senão não vai durar.

Aprenda.

Contribua.

Mas se divirta ao longo da jornada.

Exatamente como espero que tenha sido enquanto leu esse relato.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

**Dia 24**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

#### **É POR ISSO QUE VOCÊ NÃO TEM SUCESSO**

Enquanto a busca pelo sucesso pode te levar ao fracasso, a intenção de contribuir não

tem oposto negativo.

Ao buscar incessantemente o sucesso é inevitável que faça comparações e crie expectativas.

Já ao acordar diariamente disposto a contribuir, troca-se a expectativa por fé.

E no lugar de decepções, encontra-se um milagre.

Ao buscar ser o melhor em alguma coisa, são muitas as chances de falhar.

Ao buscar genuinamente ajudar alguém, o que pode dar errado?

No jogo da contribuição, não existe competição.

Quanto mais um contribuir, melhor pro outro e melhor pro mundo.

É um jogo infinito, onde ninguém perde e só se ganha.

Por isso, troque suas intenções.

A partir dessa leitura, ao invés de se falar “Quero ter sucesso...”

Passa a repetir “Quero contribuir com as pessoas...”

E repare o peso que vai tirar das costas.

Espero, com esse texto, não ter tido sucesso, mas sim contribuído para a sua jornada.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 25**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

NINGUÉM VAI TE SALVAR

Muitos dos meus clientes chegam a mim com muita clareza no propósito.

Mas não o colocam no mundo porque ficam esperando alguém aparecer pra ajudar.

O investidor.

O empresário.

O sócio.

Posso te contar uma coisa?

Ninguém vai te salvar.

A vida não é um filme.

O príncipe encantado está ocupado nos contos de fadas.

O sábio da montanha só existe nos desenhos da sua infância.

Ao invés de ficar esperando alguém te escolher no meio da multidão, por que não se escolher?

Se escolha e entenda que a responsabilidade é toda sua.

Não é culpa de ninguém se ainda não atingiu seus sonhos.

Mas o lado mágico dessa história é que se você se escolher e entender que só depende de si para atingir o sucesso, o jogo muda.

Nunca houve melhor momento na história pra se tornar o protagonista da própria jornada.

Sente no banco do motorista e assumo o volante.

Olhe em volta.

Veja quantas pessoas criaram possibilidades lindas em meio ao caos.

Pare de esperar permissão.

Fure a fila.

Coloque a sua verdade no mundo.

Existe uma abundância de plataformas para que faça isso.

Escolha uma e vá em frente.

Não fazer é um desserviço.

Com o mundo, que conta com que desempenhe seu papel.

Com as pessoas, que estão aí fora esperando sua ajuda.

Com você mesmo, que nunca vai preencher esse vazio esperando uma audição e um show de calouros que nunca vai acontecer.

É muito importante que entenda a diferença entre ser salvo e ser ajudado.

As pessoas vão sim te ajudar.

Mas pra isso você precisa colocar algo pra fora.

Uma coisa é contar com o suporte de profissionais e amigos após ter lançado um produto, negócio ou serviço.

Outra é ficar aguardando o telefone tocar pra que alguém lance pra você.

O mundo é maravilhoso.

O ser humano é bom.

O momento é de união e colaboração.

Mas pra ser ajudado primeiro você precisa se ajudar.

Pare de rezar por salvação.

Salve a si mesmo e ore para agradecer.

Complete seu vazio.

Complete o mundo.

E receba toda ajuda que precisar ao longo do caminho.

Inclusive a minha.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 26**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

COMO PERDER O MEDO DO QUE VÃO FALAR DE VOCÊ EM 1 MINUTO?

Medo do que vão falar de você?

Já falam.

Porque não faz nada.

Vão falar também caso faça.

Mas ao menos estará colocando a sua verdade pra fora.

E aí...

O que escolhe?

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 27**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **É POR ISSO QUE VOCÊ TEM MEDO DE COBRAR PELO SEU TRABALHO**

Em 2007 comecei a trabalhar no setor de eventos.

O que me permitiu, além de ganhar dinheiro com festas, não pagar para ir em nenhuma outra.

A partir de 2012, quando era sócio da incrível Agência HQT, tinha o privilégio de ter diversos clientes do segmento de gastronomia.

O que era maravilhoso, afinal para conhecer os produtos que divulgávamos, éramos “obrigados” a comer de graça naqueles estabelecimentos.

Durante muito tempo não coloquei a mão no bolso quando o assunto era restaurante ou eventos.

E isso me gerou um péssimo hábito.

Não querer pagar por nada.

Sempre querer dar um jeitinho.

Oferecer um serviço em troca.

Fazer a boa e velha permuta.

Com o tempo percebi:

Quem não paga por nada, não recebe por nada.

Como eu não via valor o suficiente para remunerar nenhum serviço...

Também não tinha coragem de cobrar pelo meu.

Essa dificuldade me gerou diversos problemas quando comecei a dar mentoria.

Simplesmente não conseguia colocar um preço no meu produto.

E quando me perguntavam ao vivo quanto custava...

Gaguejava, dava mil voltas.

E acabava falando sem nenhuma confiança um preço muito aquém do que tinha na cabeça.

Sabe quando o jogo mudou?

Quando eu comecei a pagar pelas coisas.

Paguei 3 mil reais em uma imersão de Inteligência Emocional.

Mais 2 mil no Empretec.

Outros 8 mil na formação em coaching.

Percebi que cada centavo investido valeu a pena.

Não só pelo excelente conteúdo dos cursos.

Mas sobretudo pelo comprometimento que me gerou.

Quando tudo era de graça, eu fazia até a página 2.

Não me custou, então que se dane!

A partir do momento em que começou a doer no meu bolso, me comprometi como nunca.

E melhora!

Passei a entender a importância de cobrar pelo meu serviço.

Por perceber que entregas semelhantes haviam mudado a minha vida.

Por perceber que quanto mais caro cobro de alguém, mais essa pessoa vai se comprometer com a transformação que ofereço.

E você?

Não consegue colocar um preço na sua hora?

Tem dificuldades de vender o seu produto e serviço?

Provavelmente é porque vem fugindo de fazer investimentos que vão mudar a sua vida.

Se você tem condições de investir em um curso, mentoria, imersão...

Faça isso.

E não só aprenda com a experiência.

Mas também perca o medo de cobrar quando for a sua vez de entregar.

Não se esqueça..

Quem não paga por nada não recebe por nada.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 28**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

#### **O QUE É LIBERDADE?**

Quando abordo o tema “Valores Pessoais” com os meus clientes, o que mais surge é

liberdade.

Em um segundo momento, pergunto o que é liberdade para eles.

A resposta que mais recebo:

“Fazer o que eu quiser na hora que eu quiser”.

E nessa hora entendo que temos muito trabalho pela frente.

Experimente ser livre sem ter um significado na vida.

Nem o Rei Leão aguentou muito tempo de Hakuna Matata.

Sabe aquela ideia de ficar milionário e passar o resto da vida na praia?

Isso não é liberdade.

Mas sim covardia.

Uma fuga de si mesmo e do que veio realizar em vida.

Esquece esse ideal de sossego, de pernas pro ar.

O mundo te chama pra contribuir.

A grande prova disso é o que passamos durante a pandemia do Coronavírus.

O que realmente fez falta pras pessoas durante o confinamento não foi a festa, a praia, o bar.

Mas sim o propósito.

Entendo que a quarentena pode parecer o oposto de liberdade, mas...

Tempo não faltou para olhar pra dentro.

E sem distrações como reuniões e trânsito, não teve mais como mascarar o vazio que existia dentro de você.

Fazer o que quiser na hora que quiser vai te gerar exatamente o mesmo sentimento.

Uma hora você vai cansar e a angústia vai aparecer.

Tamanho espaço sem sentido vai te enlouquecer ou entedia

Entenda de uma vez por todas...

Liberdade mesmo é saber qual é o seu lugar no mundo e poder escolher através de qual

caminho vai seguir essa missão.

Fazer o que quiser sem propósito = Confusão, Ansiedade

Fazer o que quiser com propósito = Liberdade

Não existe liberdade sem propósito.

E nunca houve melhor momento na história do mundo para encontrar o seu.

Olhe para dentro e encontre mais liberdade do que nas suas férias.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

**Dia 29**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

**Texto Do Dia**

# ESSAS 3 PEQUENAS MUDANÇAS VÃO MUDAR A SUA VIDA

## 1 – FEITO X PERFEITO

Feito é melhor do que perfeito não implica em fazer de qualquer jeito.

Mas em usar o máximo de recursos que estão ao seu dispor no momento para realizar algo.

E deixar para um segundo momento o que ainda não está no seu alcance.

Não existe o Iphone perfeito.

A cada ano a Apple lança uma versão melhor.

Eles usam tudo o que tem no momento para fazerem o melhor que podem e com o tempo e novas tecnologias lançam versões atualizadas.

Já pensou se desde o Iphone 1 Steve Jobs fosse ficar esperando a biometria?

O que quer que esteja pensando em jogar no mundo, faça isso logo da melhor maneira

possível com os recursos que tem no momento.

Colete feedbacks e aprimore diante do que aprendeu.

Ah, mas eu não tenho experiência.

Claro que não!

Experiência só vem com a prática então bota a cara no mundo e evolua com o tempo!

## 2 - MAS X E

Enquanto “mas” implica em um problema, “e” implica em aceitar as coisas como elas

estão para melhorá-las.

Aceitar as coisas não tem nada a ver com ser passivo.

Mas sim trazer presença para o problema e finalmente poder atuar.

Se você programou férias na praia, chegou lá e está chovendo.

Você pode pensar “fiz todo um planejamento pra vir pra cá, mas está chovendo” e

aceitar a derrota.

Ou você pode escolher “fiz todo um planejamento pra vir pra cá e está chovendo...como

posso resolver?”.

E assim ficar livre pra ir para outro destino ou aproveitar o tempo ruim para ler e

descansar.

Troque o “mas” por “e”, traga consciência pro problema e atue para resolvê-lo

### 3 – NORMAL X COMUM

No RJ é comum combinar algo e não aparecer, mas isso não pode ser normal.

Muito cuidado ao tornar normais alguns absurdos que se tornaram comuns em nossa

cultura e cidade.

Atue com os recursos disponíveis na direção do seu propósito, lembrando sempre que feito é melhor do que perfeito.

No caminho, se problemas aparecerem, não use um “mas”, mas sim um “e”, trazendo

consciência pro obstáculo e agindo.

Entenda que não ter um propósito superior se tornou comum no mundo em que vivemos, mas isso nunca pode ser normal pra você.

Boa sorte!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 30**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

**Texto Do Dia**

## O SEGREDO PARA CHEGAR ONDE NINGUÉM CHEGOU

Dedico esse texto aos ambiciosos.

Aos inquietos.

A todos que querem deixar uma marca no mundo.

Que querem fazer o máximo com as oportunidades que receberam da vida.

Pra esses, eu cravo:

Quer chegar aonde ninguém chegou?

Faça o que ninguém fez.

Como diria Einstein:

“Loucura é buscar resultados diferentes fazendo as mesmas coisas.”

Se você busca um resultado fora do normal, não vai conseguir tendo uma vida normal.

Quer ser reconhecido para sempre pelo que fez?

Quer se tornar eterno através das vidas que tocou?

Não tem jeito.

Você vai ter que trabalhar no fim de semana.

Ignorar aquele seriado que todo mundo tá comentando.

Para atingir resultados incríveis, vai precisar agir de forma incrível.

Não existem atalhos.

Mas, posso te contar o que te espera após tamanho esforço?

Um sentimento único de realização.

No começo pode parecer estranho não sair de noite para focar em um projeto.

Ou acordar no Sábado e Domingo no mesmo horário dos dias úteis.

Mas quando entender o quanto isso está ajudando as pessoas, nem vai lembrar dos seus hábitos antigos.

Não existe nada errado em ter uma vida comum.

Mas se chegou até aqui no texto, imagino que não é o que quer.

Quer fazer a diferença?

Nunca houve melhor momento na história pra isso.

Nunca o mundo precisou tanto de você.

Olhe pra dentro.

Mergulhe de cabeça.

Encontre o que ama.

Tome decisões difíceis.

Abra mão de coisas que ninguém mais abre.

Tire a televisão do quarto.

Durma com o tênis de corrida.

Jogue fora os biscoitos.

Limpe a poeira dos livros.

E se acostume agora com uma realidade extrema que vai te levar a resultados extremos.

Conte comigo no caminho.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 31**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **O MAIOR ERRO NA BUSCA DO PROPÓSITO**

Eu não estou aqui pra criar o propósito de ninguém.

Muito menos sou eu que vou descobrir.

Humildemente pretendo ajudar pessoas a se reconectarem com uma verdade que elas já souberam mas esqueceram com o tempo.

Minha missão é te ajudar a voltar a ser a pessoa que jamais deveria ter deixado de ser.

Eu já soube o meu propósito?

Já fui essa pessoa?

Sim!

Todos nós viemos ao planeta para deixar um legado.

E quando você nasceu, tinha certeza de quem era.

Quando criança, você vivia de propósito, em contato direto com seus talentos e impulsos.

Só que com o tempo, o mundo te pegou, com regras, leis e imposições.

E você foi, aos poucos, se esquecendo do seu grande papel na vida.

Mas...

O universo não desiste de você.

Esse propósito ainda vive aí dentro, sempre viveu.

Embora você não saiba exatamente o que ele é hoje, certamente ele já se manifestou ao longo do tempo.

Vamos descobrir quando?

Pra isso te proponho um exercício tão simples quanto transformador:

Liste as vezes que mais contribuiu para a vida de alguém ou um grupo:

1 - Ao longo da sua vida

2 - Na última semana

Se reconecte com esses momentos, perceba os padrões preencha a frase:

Meu propósito é ajudar pessoas a...

O quão mais específico, melhor.

Respondeu?

Agora você já tem uma bela pista do grande significado da sua existência.

Aproveite os próximos dias para validar essa frase com amigos e familiares e reparar o

quanto que de fato vem gerando esse impacto.

E se com o tempo começar a sentir que é isso mesmo, fique à vontade para direcionar

sua vida para tal causa.

“Mas Arnaldo, meu propósito tem que ser ajudar as pessoas?”

Para ser propósito tem que ter contribuição.

Se for individual é apenas um objetivo.

Ao invés de pessoas, pode ser o meio-ambiente, os animais, o mundo, um grupo

específico.

Mas pra ser propósito, tem que ter o olhar pro outro.

E é olhando pra você que eu espero ter exercido o meu com esse texto, te ajudando a encontrar o seu!

Conte comigo na jornada!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 32**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

**Texto Do Dia**

## LEIA E ENCONTRE O MENTOR QUE VAI MUDAR A SUA VIDA

Um mentor não deve ser uma figura superior que nunca passou por dificuldades.

Mas sim alguém que compreende a sua dor justamente por já ter passado por ela.

Se hoje eu posso ajudar pessoas a encontrar o propósito, não é porque sempre soube o meu.

Mas sim porque dos 17 aos 29 anos não fazia ideia do meu lugar no mundo...

Fiz de tudo para encontrar e hoje conheço como ninguém a dor de não saber e a delícia de descobrir.

Quer perder peso?

Não busque aquele Personal Trainer que sempre foi sarado.

Ele não vai fazer ideia do que passa pela sua cabeça.

O que já brigou com a balança e venceu a batalha seria o ideal nesse caso.

Ele vai ter muita empatia pela sua causa e te ajudar de mãos dadas a alcançar o seu

objetivo, como se te falasse:

“Eu sei como você se sente. Já passei por isso. Vai dar tudo certo...”

Mas Arnaldo, eu devo ter um mentor?

Só se você quiser ter sucesso.

Infelizmente, percebo muitas pessoas com vergonha de pedir ajuda.

Você tem vergonha de ler livros?

Um livro, nada mais é, do que um mentor em forma de texto.

Sim, afinal você lê para poder aprender sobre um assunto de uma pessoa que o domina, certo?

Já pensou se esse livro falasse com você e te respondesse qualquer dúvida?

Um mentor é um livro que fala.

Nada pode te fazer aprender mais do que a troca com uma pessoa que já passou pelo

que está passando.

E essa relação não precisa ser remunerada.

No mundo conectado em que vivemos, você pode ter acesso a autores, empresários...

E com muito menos esforço, a amigos que estão em um lugar no qual quer chegar.

Tudo começa com a humildade de saber que está tudo bem em pedir suporte.

Depois, entendendo que quem pode te auxiliar é quem já passou pelo que está passando.

Por fim, estabelecendo uma relação com essas pessoas, seja de maneira remunerada

e periódica ou mesmo de maneira mais aberta e amistosa.

De um jeito ou de outro, não abra mão da benção de ter alguém que já percorreu o

caminho te ajudando a evitar alguns buracos.

Que esse texto sirva de conselho pra você e agradecimento a todos que me ajudam a

chegar tão longe.

Obrigado!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 33**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **COMO PERDER O MEDO EM 3 MINUTOS?**

Imagina o quão mais leve não seria a vida se você encarasse tudo como um teste?

Posso te contar uma coisa?

É tudo um teste!

Não coloque o peso de toda uma existência em suas decisões.

Vai morar fora?

É um teste!

Se não gostar, volta.

Vai começar um novo empreendimento?

É um teste!

Se não der certo, parte pra outra.

Vai mudar a dieta?

É um teste!

Se não te fizer bem, muda de novo.

Claro que pra tudo ser um teste você tem que minimizar os riscos de cada tentativa.

Ao planejar morar fora, não compre mil passagens para vários países.

Vá pro seu primeiro destino, teste e tome decisões ao longo do caminho.

Para o empreendimento, a mesma coisa.

Nem pensar em fechar um aluguel de anos com um escritório.

Lance um protótipo no mercado e veja o resultado enquanto trabalha de casa.

Se for bem, invista mais, se for mal, busque outro caminho.

O mesmo para dieta.

Nada de comprar o estoque do mês inteiro antes de experimentar.

Se comprometa com as novas refeições ao longo de 1 semana.

Se funcionar, vai lá e enche a geladeira.

Senão, teste outra modalidade.

Saber que tudo é um teste não implica em fazer as coisas de qualquer jeito.

Minimize os riscos das tentativas, mas as encare com seriedade e afinco.

A sua grande missão de vida é uma construção e nem sempre você vai acertar de cara.

A pior coisa que pode fazer é ficar parado.

Se encontrou uma pista mínima do que veio a esse mundo fazer, experimente com a

leveza de quem está fazendo uma tentativa.

Tente e veja o que acontece.

Nesse momento o seu objetivo é apenas esse: ver o que acontece.

A boa notícia é que é impossível falhar quando a meta é apenas ver o que acontece.

Sim!

É um teste e é impossível falhar.

Pronto!

Não existe mais nada te segurando.

E nunca houve melhor momento para testar.

O mundo está em reinvenção, então ninguém vai achar estranho se você tentar coisas

novas também.

É com essa leveza que te sugiro dar pequenos passos na direção dos caminhos que se apresentam.

Encare os experimentos com carinho e dedicação e minimize os riscos.

Te prometo que no meio dessas possibilidades um propósito lindo vai surgir.

Conte comigo na jornada!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 34**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **É POR ISSO QUE VOCÊ TEM VÍCIOS**

Enquanto o hábito é uma ação, um vício é uma reação.

O hábito é deliberado.

O vício é inconsciente.

Quando você fala que é viciado em treinar, talvez esteja usando o termo errado.

Na maioria das vezes quem fala isso só está se referindo a um hábito saudável, adquirido através de intenção e prática.

Cravar que tem o hábito de fumar após tomar café também seria equivocado.

Nesse caso você tem sim um vício que foi causado de maneira reativa e subconsciente .

Para preencher algum tipo de vazio do qual está fugindo.

Enquanto um hábito é uma alavanca, um vício é uma âncora.

E se eu for viciado em algo bom, como por exemplo, ler?

Não existe vício positivo.

Qualquer que seja o comportamento viciado, este foi causado por um impulso.

Com intuito de preencher uma lacuna emocional.

Como poderia o vício em leitura ser negativo?

Uma pessoa pode muito bem passar o dia inteiro imersa em livros, mas não oferecer

nada pro mundo.

Já o hábito da leitura é extremamente positivo, por ser planejado, intencional e ter um fim.

Mas Arnaldo, como eu sei se algo que faço de maneira repetida é um hábito ou um vício?

Se pergunte:

Por que eu faço isso?

O que estamos buscando aqui é o propósito por trás da ação.

Se a resposta apresentar qualquer nível de contribuição, seja pra você ou para o mundo,

Provavelmente, encontrou um hábito positivo.

Vá em frente.

Agora, se você nem se lembra porque começou a fazer tal coisa...

E mesmo hoje não encontra sentido para continuar fazendo...

Provavelmente está deparado com um vício e aí é melhor abandonar.

Como eu abandono um vício ou troco por um hábito?

A resposta está nos gatilhos.

Se beber café te faz fumar, pare de beber café.

Aconselho o treino de manhã pois é um gatilho pra pessoa manter o dia saudável.

Já que ela começou bem e não vai querer jogar aquele esforço fora.

Entenda se seus comportamentos repetidos são vícios ou hábitos.

Se forem hábitos, continue firme.

Se forem vícios, procure os gatilhos que te levam a tal comportamento.

E substitua por outros que servirão como uma deixa para práticas mais positivas.

Conte comigo na jornada!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 35**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

**LEIA AGORA E CURE SUAS PIORES DORES**

É mais fácil causar dor do que sentir dor.

E não é o que fazemos?

Jogamos nossa dor pra debaixo do tapete e frustrados, descontamos nos outros.

Quando alguém te pergunta se está tudo bem, a resposta vem pronta:

“Não quero lidar com isso agora...”

Mas você já está lidando!

Da pior maneira possível, fazendo quem você mais ama sofrer.

E chamando isso por aí de inteligência emocional.

Só porque mantém a pose de durão ou durona.

Inteligência emocional não é ignorar a emoção.

Muito pelo contrário.

Inteligência emocional é trazer consciência para o que está sentindo.

Entenda de uma vez por todas:

Ao se deparar com uma dor você tem uma oportunidade única.

Encarar ela de frente, aprender com ela e conseqüentemente ajudar muita gente a não passar pelo mesmo.

Com muita coragem e vulnerabilidade.

Quando fazemos isso, a dor vira uma seta para o nosso propósito.

E grande parte do sofrimento vai embora.

E quando fugimos, pode ter certeza que a dor volta ainda maior, porque a vida não vai desistir de você e da sua missão.

E nessa fuga, justamente por estarmos desencontrados do nosso lugar, fazemos sofrer quem mais amamos.

Então, seja por você, por sua missão ou pelas pessoas por quem tem carinho, aceite logo o chamado.

No começo vai ser uma bagunça.

Assim como quando você decide arrumar o seu quarto.

Mas no final, com todos os móveis no lugar, a dor vai embora e o que sobra é um sentimento único de presença e clareza.

E tudo começa com a bravura de se olhar de frente no espelho e fazer dessa tempestade um arco-íris.

Boa sorte! E conte comigo na jornada!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 36**

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **6 PERGUNTAS PARA ENCONTRAR O PROPÓSITO AGORA!**

Estamos todos nos reinventando.

Não precisamos voltar para o que éramos.

Mas sim nos transformar em quem realmente somos.

As perguntas abaixo me ajudaram muito a encontrar ainda mais a minha essência

Use e abuse delas para encontrar algo lindo mesmo nos dias mais difíceis.

- Se você voltasse no tempo pra época do vestibular com a cabeça de hoje, qual carreira escolheria?

- Se você fosse um empresário com todo o dinheiro do mundo para investir em qualquer negócio, qual negócio investiria para gerar impacto e ter retorno financeiro?
- Se pudesse trabalhar em qualquer cargo de qualquer empresa do mundo, em qual cargo de qual empresa trabalharia?
- Se você pudesse trocar de vida com qualquer pessoa do mundo para ocupar o cargo que ela ocupa, com quem trocaria?
- Se ganhasse na mega sena e tivesse 1 bilhão de reais na conta, o que escolheria fazer profissionalmente?
- Se te oferecessem 100 mil reais pra escrever um livro, qual seria o título e sobre o que escreveria?

Responda com carinho.

Confira as respostas com quem te conhece bem.

E aponte sua vida para o rumo certo.

Conte comigo no caminho.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 37**

Data \_\_ / \_\_ / \_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### O PRINCIPAL ERRO DE QUEM BUSCA MAIS VARIEDADE

Variedade é quando você faz coisas diferentes com um objetivo final.

Por exemplo, a pessoa vegetariana.

Pode um dia comer ovos como fonte de proteína, no outro hambúrguer de grão-de bico.

E mix de grãos no terceiro.

Variando, mas sendo fiel aos princípios que estabeleceu.

Mas e se outra almoçar um dia salmão com legumes às 12h, no outro bife com batata frita às 14h e lasanha no terceiro às 15h?

Isso não é variedade, mas confusão.

Um exemplo de quem entende bem essa diferença são nômades digitais.

O Ian Borges, grande amigo e mentor, conhece 70 países.

E onde quer que esteja segue o mesmo ritual matinal.

Ele está variando, explorando, mas mantendo o objetivo final, o foco, sem confusão.

E como é com o propósito?

Você pode variar e até combinar as maneiras através das quais segue sua grande missão.

Se nasceu para ajudar animais, pode ser Dog Walker por um tempo e depois trabalhar em uma Pet Shop.

Ou até fazer os 2 simultaneamente, variando, mas sem perder o foco.

O contrário seria ter plena clareza de que veio ao mundo para cuidar dos bichinhos...

E no meio do caminho ir trabalhar em uma loja de produtos de couro, totalmente desalinhada com a sua verdade.

Muitas pessoas confundem variedade com confusão e seguem no automático.

Sem objetivo final, zanzando entre iniciativas e projetos.

E ainda se consideram descoladas, “cool”, desapegadas.

Isso não é liberdade.

Ter tamanho espaço sem um destino com o tempo só vai te gerar tédio, angústia e ansiedade.

Nem o Rei Leão aguentou muito tempo de Hakuna Matata.

Liberdade mesmo é saber o seu papel no mundo e estar livre para escolher como exerce isso ao longo da vida.

E com essa liberdade vem toda a variedade do mundo, sem nenhuma confusão.

Entenda isso.

Encontre mais liberdade do que nunca.

E varie à vontade, sempre mirando pro propósito.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 38**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### DE ALGUÉM TE PROMETER ISSO, DESCONFIE

Desconfie de qualquer profissional que vai te oferecer “criar o propósito da sua empresa”.

Ou até mesmo o seu.

Um propósito não é uma frase de marketing, slogan ou pitch de vendas.

Mas sim a grande contribuição que você e/ou a sua empresa entregam.

Isso deve ser reconhecido a partir da coleção dos momentos passados em que mais impactaram positivamente o mundo e as pessoas.

Quais foram essas situações?

Nas quais sentiu que você e/ou sua organização estavam literalmente fazendo o que nasceram pra fazer?

Nelas, qual foi a contribuição única que entregaram e o impacto gerado a partir dessa?

Se você e sua empresa chegaram ao mundo com uma missão nobre (e todas as pessoas e organizações nascem assim)...

Por mais que esta ainda não esteja clara, em forma de frase e na parede...

Ela certamente já se manifestou individualmente ou coletivamente ao longo dos anos.

Reconhecer esses padrões é o único caminho para a descoberta.

Propósito não se cria.

Propósito se reconhece.

Seja o seu ou da sua empresa.

O que você já fez de bom por aí?

Anote.

Perceba.

Escreva.

E faça mais.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 39**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

VOCÊ NÃO TEM DIREITO DE PRIVAR O MUNDO DO SEU PROPÓSITO

Tudo começa com a sua dor.

Quando passa por algum tipo de problema, busca alternativas para solucioná-lo.

Tenta.

Erra.

Chora.

Evolui.

Um dia consegue superar ou lidar com o sofrimento.

Encontra uma solução para o que mais machucava.

E a possibilidade única de ajudar muita gente a não passar pelo mesmo.

Ao vencer medos, agora pode dar suporte a muitos que estão hoje vivenciando o que te incomodava ontem.

Essa é a sua história.

Essa é a minha história.

Quando alguém me pede ajuda para encontrar o propósito...

O que me faz ter certeza de que posso colaborar não são os diversos livros que li sobre o tema.

Mas sim minha experiência única de vida.

Dos 17 aos 29 anos não fazia ideia de qual era a minha missão no mundo.

Conheço com precisão a dor de não saber e a delícia de encontrar.

Por isso hoje dedico minha vida a ajudar pessoas a não passarem pelo que passei.

E você, qual é a sua dor?

Encare ela de frente.

Emoções não são inteligentes.

Não dá pra anestésiar somente o que dói.

Ignorar um sentimento implica em ignorar todo o resto, inclusive o propósito.

Te proponho o contrário.

Se olhe despido no espelho e veja a oportunidade de aprender com sua angústia.

E contribuir para que muitos não passem pelo mesmo.

Na hora de passar esse conhecimento adiante, é muito provável que a velha síndrome

do impostor apareça.

E você se pergunte:

“Quem sou eu pra fazer isso?”

Você é você.

Mestre na sua dor.

PHD em seu sofrimento.

Professor da própria jornada.

Ninguém pode falar tão bem quanto você do que aprendeu ao encarar sua grande questão em vida.

Então passe adiante.

Não fazer é um desserviço.

Com si mesmo.

Que nunca vai encontrar significado exceto faça.

Com o mundo.

Que te deu tão nobre missão.

E com as pessoas

Que estão aí fora precisando de você.

Fazer é a única maneira de ressignificar todos os dias difíceis e entregar sua mais profunda contribuição para o mundo.

Não é e nunca foi sobre você.

Que não tem o direito de privar as pessoas de serem inspiradas pela sua história.

Então inspire.

Comece agora.

Não pare.

E conte comigo no caminho.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 40**

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

É POR ISSO QUE SEUS SONHOS AINDA NÃO SE REALIZARAM

Para realizar um sonho, você precisa de uma visão clara do que busca.

Devemos visualizar com detalhes o que almejamos e fazer o que deve ser feito para chegar lá.

Mas existe um perigo nessa história.

Ficar apegado a uma imagem perfeita e idealizada do sonho.

Muitas vezes ele já se realizou, com algumas adaptações, e nem percebemos.

Isso aconteceu comigo.

Quando me chamaram pra palestrar no TED, não fazia ideia do que ia falar.

Comecei a montar uma apresentação com a minha história na expectativa de que alguma ideia ia surgir.

Iniciei com meus sonhos de infância e fui evoluindo até chegar nos grandes “cases” da minha vida de empresário.

E percebi que aquelas conquistas profissionais eram na verdade a realização adaptada dos meus ideais de infância.

Perceba, foi necessário eu montar uma palestra para entender isso.

Se não tivessem me chamado para participar do TED, eu não teria notado e não estaria escrevendo esse texto pra vocês.

Eu estava tão apegado a uma imagem que não percebi que de certa maneira já havia conquistado o que tanto buscava.

Os sonhos eram:

Ser jogador de futebol, de basquete e ser músico.

Os cases:

O jogo de 60 anos do Zico.

O NBA Global Games, no qual conheci o LeBron James.

E o show de 30 anos da música “Exagerado”, do Cazuza, na qual conheci meus maiores ídolos do Rock Nacional.

Eu não fui o 10 do Flamengo, mas joguei com ele.

Nem dei o primeiro título para Cleveland em 50 anos, mas conheci o cara que deu.

Muito menos emocionei multidões com meu som, mas conheci os feras que fizeram isso comigo.

Mas peraí, Arnaldo!

Você começou o texto defendendo o poder de uma visão clara do sonho e depois nos alerta do perigo disso...

O que fazer então?

Sonhe alto e seja específico.

Feche os olhos e visualize cada elemento da sua grande visão.

Mas use isso apenas como estímulo para chegar lá e não se apegue.

Abuse dos detalhes para sentir na pele a emoção de atingir tal objetivo.

Mas tenha presença ao longo do caminho para entender que esse ideal pode se adaptar.

E nem por isso vai ser pior do que você imaginou.

No meu caso foi até melhor.

Te desejo ainda mais sucesso diante da dica.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 41**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### UMA DICA INUSITADA PARA TER SUCESSO IMEDIATO

Fazer pesquisa de mercado é uma prática que aconselho.

Assim como estudar modelos de negócios existentes no campo em que quer atuar.

Ver o que já estão fazendo no seu ramo...

E como estão ganhando dinheiro é uma etapa essencial no caminho de colocar a sua verdade no mundo.

Mas tudo isso serve muito mais pra você fazer diferente do que já estão fazendo do que a mesma coisa.

De nada adiantaria se a Netflix fosse a melhor locadora de vídeos.

Quando ela fez o que mais ninguém havia feito...

Cobrando mensalidade por um catálogo imenso de filmes...

Criou um novo mercado, sem concorrentes.

Ao invés de ficar brigando por consumidores, estabeleça um novo nicho e todos eles serão seus!

É muito mais divertido assim.

Ao invés de se perguntar:

“Como posso ser o melhor no que já fazem?”

Se pergunte:

“Como posso fazer algo completamente diferente nesse segmento de mercado?”

Dê asas à criança criativa que vive dentro de você.

Muitas vezes começamos um negócio com essa mentalidade.

Mas diante de tantas regras e julgamentos, abandonamos esse espírito empreendedor.

Para quem já tem um negócio, tente se lembrar das ideias que teve na abertura deste.

Antes de se enquadrar.

Nunca é tarde para inovar.

E pra quem está começando agora:

Liberdade é poder escolher o caminho que você quiser para realizar a sua missão em

vida.

Escolha algo que nunca foi feito.

Que vai chamar atenção do seu público.

Que vai te divertir ao longo do processo.

Nunca houve na história melhor momento para fazer algo novo.

Todos estão sendo obrigados a se reinventar após uma pandemia mundial.

Por isso, ninguém vai te julgar.

Aproveite o empurrãozinho que o mundo te deu pra repensar as escolhas.

E faça algo completamente diferente da maioria.

A hora é agora!

Eu mal posso esperar pra ver o que você vai inventar.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 42**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

COMO PERDER O MEDO DO QUE VÃO FALAR DE VOCÊ EM 1 MINUTO?

Medo do que vão falar de você?

Já falam.

Porque não faz nada.

Vão falar também caso faça.

Mas ao menos estará colocando a sua verdade pra fora.

E aí...

O que escolhe?

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 43**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

**QUAL É A FOTO DO SEU QUEBRA-CABEÇA?**

Era uma vez um menino.

Que começou a montar um quebra-cabeça com 5 anos.

Aos 30, ainda montava.

O mesmo aos 60.

E com 90, faleceu com as peças na mão.

Por quê?

Ele não tinha a foto de referência.

Sem uma imagem clara do que ele tinha que montar, passou a vida inteira tentando.

E justamente por não saber onde queria chegar, não chegou.

Não é o que fazemos com nossas vidas?

Tentamos com na marra juntar as peças de um quebra-cabeça sem foto.

Seguimos, no automático, sem direção, ansiosos e angustiados.

A boa notícia é que você pode, a qualquer momento, reverter esse cenário.

E ter uma ideia nítida do que almeja.

Qual momento concreto que uma vez realizado mudaria sua vida para muito melhor?

Qual situação específica que se de fato acontecer te torna a pessoa mais realizada do mundo?

Imagine com clareza, como se fosse um filme.

Imagine cada nuance desse acontecimento, da hora que acorda até a hora que vai dormir.

Onde está?

Quem são as pessoas envolvidas?

Como se sente?

Escreva sobre esse ideal.

Se possível, desenhe.

Torne o mais tangível possível.

Pronto.

Agora tem a sua visão clara de futuro.

Um motivo forte o suficiente para seguir em frente.

Para triturar obstáculos.

Agora tem uma referência para montar as peças.

E aí?

Qual vai ser a primeira ação que vai realizar para tornar essa imagem realidade?

Nunca houve melhor momento na história para arriscar.

A jornada de mil passos começa com o primeiro e o quebra-cabeça da sua vida ideal se inicia agora.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 44**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

#### **QUANDO PARAR E QUANDO CONTINUAR?**

Geralmente as pessoas que me perguntam isso estão:

Perseguindo um projeto há tempos e querem saber se continuam colocando energia naquilo ou se é hora de mudar.

E como no momento atual do mundo muitos estão se perguntando exatamente isso...

Pensei que faria sentido compartilhar o que geralmente respondo nesses casos.

A primeira coisa que tento ajudá-las a fazer:

Entender se a iniciativa em questão está alinhada com o propósito.

Começar um negócio em congruência com a sua grande missão em vida é um fator essencial para o sucesso deste.

Mas não é só porque a sua ideia está de acordo com a sua verdade que ela vai dar certo.

Existem várias maneiras de colocar o seu propósito no mundo.

E não é porque você escolheu uma delas que justamente essa vai dar certo.

Então sim, é muito possível que esteja investindo energia em um projeto com propósito e mesmo assim deva parar e olhar para outra direção.

Contanto, claro, que esta também esteja alinhada com a sua verdade.

Como saber, então, se continuo ou paro?

A resposta é simples.

Se você estiver falhando melhor, continue.

Se você estiver falhando igual, pare.

Um exemplo do que seria falhar melhor:

Você mandou um e-mail para um cliente no mês passado e ele nem te respondeu.

Esse mês ele retornou, mas gentilmente recusou sua proposta.

Você continua falhando, mas está falhando melhor, afinal um não é melhor do que a ausência de resposta.

Diante desse mínimo sinal de evolução, continue!

Falhar igual seria após 3 meses de e-mails nem receber uma resposta.

Nesse caso, pare.

Olhe para o que está fazendo.

Você está falhando melhor ou falhando igual?

As coisas podem não estar onde você gostaria que estivessem.

Mas diante do mínimo sinal de progresso, siga em frente se você genuinamente acredita no que tem.

Agora se há meses os seus erros são os mesmos, ou até anos, talvez seja a hora de mudar.

Não se esqueça...

Mudar de emprego não é desistir.

Desistir é desistir do propósito.

Fique à vontade para transitar entre empresas, fechar e abrir negócios.

Contanto que esses movimentos estejam alinhados com a grande contribuição que quer entregar.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 45**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

DO QUE VOCÊ BRINCAVA SOZINHO QUANDO ERA CRIANÇA?

Um dos caminhos para a reconexão com o propósito é se lembrar da infância.

Quando criança, ainda não havíamos sido influenciados por regras e convenções

sociais.

Vivíamos livres, em pleno contato com nossa grande verdade.

Para saber realmente o que era seu naturalmente e não o que foi imposto, se pergunte:

Do que você brincava sozinho quando era criança?

Sozinho não existia a vontade de impressionar o papai e nem a pressão da mamãe.

Só existia você e seus impulsos.

Se reconectar com esses pode ser uma grande pista para a sua verdade.

Ao me fazer esse questionamento cheguei a uma grande descoberta.

Sempre que lembrava das minhas peripécias de pimplho, aparecia o futebol.

Mas, ao perguntar pra minha mãe sobre meus impulsos solitários, a resposta foi categórica:

“Você só começou a jogar futebol porque seu pai fez muita força.

No começo, nem queria saber de bola.

Sua natureza era de criar histórias de heróis e vilões e ficar interpretando.

Muitas vezes seu pai rolava a bola e você fingia que ela era um inimigo e ao invés de chutar, simulava que estava brigando com ela, como se estivesse nos salvando de algum perigo.”

Como eu havia me esquecido disso?

Somos humanos e adoramos criar narrativas.

Ao nos contar uma história por tempo suficiente ela acaba se tornando verdade.

Há anos eu me contava que quando era moleque só queria jogar bola.

Hoje entendo que desde criança tudo o que eu queria era poder fazer uma diferença

no mundo através das minhas histórias.

Isso tem muito mais conexão com o que faço hoje do que o esporte.

Não perca a oportunidade de se empoderar com tamanha descoberta.

Se aproxime de seus familiares.

E pergunte do que você brincava sozinho em seus primeiros anos de vida.

A resposta pode te aproximar de uma verdade que vem buscando há anos.

Nunca houve tempo mais propício para encontrá-la.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

**Dia 46**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### CONSELHO BOM X CONSELHO CERTO

“Arnaldo, você deveria fazer mais conteúdo mostrando a sua rotina..” é um conselho

bom, porque de fato esse tipo de conteúdo bomba.

Mas não é o conselho certo, porque interromper meus rituais para filmar tira muito minha energia e atrapalha na criatividade.

O conselho bom é uma ideia geral do que se deve fazer.

Sem considerar suas peculiaridades.

O conselho certo é o conselho certo para você.

Customizado e com empatia.

Refleta.

Quais foram os conselhos que te deram que na época pareciam geniais, mas com o tempo se tornaram desastrosos?

Certamente pareciam bons, mas não foram certos para você no momento em que vivia.

Como evitar que isso aconteça de novo?

Você vai ouvir muitas dicas e direcionamentos.

Das mais variadas pessoas.

Escute a todos, mas preste bastante atenção no efeito deles em sua energia e foco.

Feche os olhos e se imagine colocando o que escutou em prática.

Deu vontade de começar a agir imediatamente?

Vá em frente!

Se te faz se sentir esgotado, triste e perdido pode até ser uma boa alternativa, mas não para você.

Não importa o quão genial é o que escutou, se não te dá tesão, nem pense em fazer.

Seu instinto é uma bússola que aponta em duas direções:

A que te deixa animado

A que te deixa esgotado

Não importa o que as pessoas te falam.

Não importa o quão espertas elas sejam.

Você precisa deixar essa bússola te guiar.

Seja lá o que te empolga, vai lá e faz.

Seja lá o que te esgota, deixe para lá.

Nada vale a perda do seu entusiasmo.

Nada!

Se não te faz vibrar, não faça.

Não existe quase nada que você deva fazer e na grande maioria dos casos podemos escolher.

Espero do fundo do meu coração que esse texto tenha sido o conselho certo para você.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 47**

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **O QUE É VIVER DE PROPÓSITO?**

Viver de propósito é ser próspero ajudando as pessoas e fazendo o que ama.

Viver de propósito não é ajudar as pessoas e não conseguir pagar as contas.

Também não é viver pro outro sem curtir o processo, esquecendo de si mesmo.

Muitos menos só curtir o processo e esquecer de gerar impacto e ser remunerado por isso.

Menos ainda ganhar dinheiro sem fazer o que ama e sem entregar valor.

Respirar a sua missão implica em contribuir pro próximo se divertir enquanto o faz e fechar o mês no azul.

O passo a passo é mais ou menos assim:

1 – Você decide encarar a sua dor de frente

2 – Resolve o seu próprio problema ou ao menos aprende a lidar com ele

3 – Entende que existem várias pessoas passando pelo que passou

4 – Decide ajudá-las com a experiência adquirida e cria um produto/serviço/negócio

para tal

5 – Comunica para essas pessoas e pro mundo o que criou e o valor que pode entregar

6 – Entrega tanto valor que as pessoas te remuneram por isso com um sorriso no rosto

7 – Se apaixona pelo processo de transformar vidas e não quer mais parar

Repare, todos os fatores para viver de propósito estão incluídos acima:

Paixão, Contribuição e Remuneração.

Para ser sustentável, tem que ter os três.

E se não for sustentável, não dá pra viver disso.

Repare também, que tudo começa ao encarar sua dor de frente.

Por isso esse texto agora.

Nunca houve na história melhor momento para olhar pra dentro.

E colocar algo lindo pra fora.

Enfrente seus fantasmas.

Aprenda com o que tanto te incomoda.

Compartilhe o conhecimento adquirido.

Ajude pessoas a não passar pelo que passou.

Seja reconhecido e remunerado por isso.

Curta o processo e não pare mais.

A hora é agora.

Eu mal posso esperar para ver o seu propósito se tornando realidade.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 48**

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **3 PERGUNTAS PARA ENCONTRAR O PROPÓSITO DA SUA EMPRESA**

Ao dar treinamentos em empresas, percebi que 3 perguntas sempre surgem.

As compartilho agora para que você possa implementar as respostas na sua organização em momento tão importante.

1 - Qual é a importância do propósito para os negócios?

Um propósito vai ter um cunho motivacional muito importante nos negócios.

Mas empresas precisam entender a aplicação prática da descoberta.

Uma vez que o propósito de uma companhia está definido, ele pode ser usado como uma ferramenta de tomada de decisões.

Se uma empresa estiver na dúvida sobre em qual projeto investir...

Ao invés de impulsivamente olhar para qual que pode gerar mais retorno financeiro...

Uma prática muito mais sustentável seria deliberar sobre qual deles está mais alinhado com o propósito da mesma, ou seja, com o impacto que quer gerar.

2 - Como definir o propósito de uma companhia?

Propósito não se cria, se reconhece.

Um propósito não é um slogan ou pitch, mas sim o impacto que a sua empresa quer gerar.

Isso deve ser reconhecido.

A partir da coleção dos momentos em que aquela instituição mais contribuiu com o mundo, com as pessoas e com os próprios funcionários.

Quais foram esses momentos, em que você sentiu que a sua companhia estava literalmente fazendo o que foi criada pra fazer?

Nesses momentos, qual foi a contribuição única que entregaram e o impacto gerado a partir dessa?

Esse é o caminho para a descoberta.

3 - Como fazer com que os propósitos de uma empresa sejam colocados em prática pelos colaboradores e não deixar que sejam apenas regras colocadas no papel?

O que esquecem no processo de descoberta de propósito de uma organização é de gerar alinhamento com o propósito individual de cada colaborador.

Por isso, sempre que uma empresa me convida para ajudar nessa jornada, proponho o seguinte passo a passo:

- Reconhecer o propósito da empresa
- Reconhecer o propósito de cada colaborador dentro da empresa
- Gerar alinhamento entre ambos

Assim, com propósitos macro e individuais alinhados, os colaboradores não vão encarar a iniciativa como regras e imposições.

Pelo contrário.

Se sentirão parte da construção e farão o possível para colocá-la em prática.

E você?

Encontra significado na sua organização?

Independente da sua posição na mesma, faça as perguntas acima e crie um ambiente muito mais agradável e colaborativo.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 49**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

**Texto Do Dia**

## COMO EU SEI SE ESTOU VIVENDO DE PROPÓSITO?

Se existe sentimento melhor do que perceber que o que você criou está de fato ajudando

as pessoas, eu não conheço.

A sensação é física.

Ao atender um cliente e ver a vida dele se transformando na minha frente, sinto a

felicidade na pele.

Um raio de eletricidade sobe pelas pernas.

De repente o corpo inteiro está mais leve.

A parte de trás da minha cabeça formiga.

Não faço mais peso na cadeira.

Estou flutuando.

Possuído por algo maior.

Guiado por força superior.

Tudo fica mais lento.

Já sei o que quem está na minha frente vai falar, antes mesmo de que abram a boca.

E também o que vou responder.

Não fui eu que pensei naquela resposta.

Colocaram ela ali.

Uma mensagem divina.

Para qual sou apenas um instrumento.

A sessão acaba.

Tento me lembrar do que falei.

Doce ilusão.

O espírito se foi.

Espero que ele volte.

Ele volta.

Sempre que me coloco nesse lugar.

Que me abro para ser um receptáculo de vozes transcendentais.

Sempre que humildemente me coloco na frente de alguém com a intenção de ajudar, o

sentimento descrito no começo do texto se repete.

Que bom!

Não sei mais viver sem.

Nada pode se comparar a realização de encontrar o seu lugar no mundo e saber que isso

toca outras vidas diariamente.

Por isso, quando me perguntam:

Como eu sei se estou vivendo de propósito?

Respondo:

Se você não sabe, não está.

A energia que sente ao perceber o impacto que gera não te permite ter dúvidas.

Você sente isso?

Se identificou?

Parabéns.

É um sinal de que encontrou a sua missão.

Te aconselho a segurar forte e não deixar ir embora.

E pra quem nunca sentiu algo parecido na vida, a notícia também é boa.

Nunca houve melhor momento na história para encontrar essa luz.

Para olhar pra dentro e descobrir algo lindo.

Para transformar a própria dor em contribuição.

E finalmente se conectar com o motivo de sua existência.

Faça isso agora.

E nunca mais poderão tirar tamanha verdade de você.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 50**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **PALAVRAS DE PROPÓSITO**

Uma das primeiras coisas que falo em palestras é que não existe propósito sem o olhar pro outro, a contribuição.

Volta e meia alguém questiona:

Meu propósito não pode ser um objetivo somente para satisfação pessoal?

Você pode ter muitos objetivos individuais e está tudo bem.

Mas se não tem impacto, não é propósito.

Quando ainda assim restam alguns rostos confusos, apelo para quatro palavrinhas

mágicas.

Que você pensou que conhecia, mas não do jeito que vou explicar agora:

Criança, Adulto, Deus e Universo.

Essas palavras são a prova de que todo propósito vem embutido com algum tipo de ajuda ao próximo ou ao mundo.

Quando CRIANÇA, você cria.

Está em contato direto com a sua grande missão em vida.

Ainda não foi afetada pelo mundo e suas imposições.

Só que quando adulto, você ADULTera sua verdade.

Se esquece de quem realmente é.

Passa a viver no automático de acordo com convenções sociais.

Você volta a encontrar sua parte divina...

Seu pedacinho de Deus...

No encontro DE EUS,

Quando olha para o outro e entende como pode ajudar.

E assim, segue livre para criar o seu ÚNICO VERSO

O seu universo.

Construindo uma nova realidade com muito mais propósito e significado.

Depois desses exemplos, algumas lágrimas rolam e todos se convencem.

Espero que você também tenha entendido.

Que está no mundo para fazer a diferença na vida das pessoas.

Para saber como fazer isso, pare de se perguntar:

Qual é o meu propósito?

E encontre sua grande missão de maneira muito mais assertiva ao questionar:

O que de melhor eu posso fazer para ajudar as pessoas e o mundo ao meu redor?

Nunca houve melhor momento na história do mundo para se responder isso.

Nunca as pessoas precisaram tanto de sua ajuda.

Lembre-se dessas palavras:

Criança, Adulto, Deus e Universo.

E encontre a resposta mais profunda de todas.

A resposta para quem é de verdade.

Conte comigo no caminho.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

PS - Texto inspirado pela obra de Márcio Libar

## **Dia 51**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

POR QUE ESCREVO?

Não escrevo porque gosto.

Escrevo porque preciso.

Acordo às 6h.

Já com algumas ideias em mente.

Anoto tudo em um caderno.

Pego um livro.

Leio.

Mais ideias.

Gritando.

Treino.

Banho.

Durante a ducha, o sentimento de ter que colocar aquelas palavras no papel já é quase insuportável.

Medito.

Tento acalmar os pensamentos.

Difícil.

Finalmente sento.

8h.

Abro o computador.

Algo divino acontece.

Vomito um texto.

E outro.

Mais um.

Não consigo parar.

Sou um homem possuído sendo exorcizado.

Um instrumento para ideias muito maiores do que eu.

12h.

Não como desde o dia anterior.

Estão tão preenchido com significado que não sinto fome.

Mas almoço mesmo assim.

Com medo de nunca mais conseguir parar.

A impressão que tenho é que se ficasse, ficaria pra sempre.

Nunca mais comeria.

E não me incomodaria.

Almoço.

Finjo estar em paz com tudo o que já produzi.

Doce ilusão.

Me alimento com o caderno ao lado para anotar pensamentos que surgem entre cada garfada.

Chega a tarde.

Faço atendimentos online.

Deixo aberta não só a tela com o cliente, mas um bloco de notas para anotar insights.

Que são muitos.

Jantar.

Torço pra parar.

Chega.

Quero descansar.

Impossível.

Anoto mais algumas coisas.

22h.

Hora de dormir.

Por favor, ideias, parem de vir.

Chega por hoje.

Corro pra cama e foco na minha respiração.

Se demoro mais de 15 minutos pra dormir é inevitável.

Jogo mais alguns rabiscos no caderno que dorme comigo.

E dia seguinte a mesma coisa.

De 2ª a 2ª.

Minha mente não sabe se é fim de semana ou não.

Ela não para.

Não acaba.

Gostaria de dizer que escrevo apenas para compartilhar as pessoas com o que aprendi.

Mas também para exorcizar meus demônios.

Para acalmar uma mente inquieta.

A escrita é uma benção.

Mas também minha maior maldição.

Minha cruz e minha espada.

Preciso dela.

Não sei viver sem.

Não sei parar.

Obrigado por lerem o que compartilho.

Textos e livros.

Significa o mundo pra mim.

Preenche com propósito esse jogo imparável que me acompanha há tanto tempo.

Tem sido muito mais fácil jogar sabendo que não estou sozinho.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 52**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

**O QUE FAÇO SE AINDA NÃO ENCONTREI O MEU PROPÓSITO?**

Já li definições lindas do que é propósito:

- Como você se torna eterno através do impacto que gerou
- Como desperta amor no próximo
- Crescer e contribuir
- Aprender e servir
- O que te faz acordar motivado, contribuir ao longo do dia e dormir realizado
- O que te gera energia ilimitada apesar das circunstâncias
- A maior contribuição que pode entregar em vida
- Como usa seus talentos pra deixar um legado
- Ajudar pessoas a não passarem pela dor que passou
- O papel que você nasceu para exercer

Incríveis!

Mas existe uma mais simples, que resume todas:

Como você pode ajudar as pessoas.

Repare.

Essa é a ideia central em todas as citações acima.

Propósito nada mais é do que o que você faz pra ajudar o próximo.

O seu propósito de vida é, entre todas as possibilidades, a ajuda mais valiosa que você pode entregar pra essas pessoas.

A que nasceu para compartilhar.

Conseguimos servir de várias formas.

Mas existe uma superior.

Que carrega desde que chegou ao mundo.

É com essa que vai gerar mais impacto e deixar um legado irretocável.

Essa é a diferença entre propósito e propósito de vida:

Qualquer objetivo que trace para ajudar as pessoas é um propósito.

Mas a grande ajuda que pode entregar em vida, a maior de todas, a que está destinado a exercer, esse sim é o seu propósito de vida.

Costumo explicar a diferença entre ambos quando alguém me pergunta:

O que eu faço se eu não sei qual é o meu propósito?

Faça qualquer coisa para servir as pessoas e gerar impacto no mundo.

Ao se posicionar nesse fluxo de contribuição, o caminho para sua grande causa vai ser muito mais fácil e natural.

Se acostume com uma vida de serviço que eventualmente a sua grande missão irá aparecer.

Faça isso agora!

Nunca as pessoas precisaram tanto de você.

Nunca houve melhor momento na história para finalmente se expor ao mundo como um vetor de transformação.

Olhe pra dentro.

Coloque algo lindo para fora.

Faça isso agora.

Encontre essa verdade.

E nunca mais poderão tirá-la de você.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 53**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

**PROPÓSITO NÃO É UMA ESCOLHA, MAS SIM UMA NECESSIDADE**

Dedico esse texto aos obcecados.

Aos loucos.

Apaixonados pelo que fazem.

Que já se acostumaram a serem chamados de malucos.

Eu sei como se sentem.

O que sinto pelo meu ofício transcende uma paixão.

É uma necessidade.

Um vício.

Não sei viver sem.

Acordo e durmo pensando no que faço.

Anoto ideias o dia inteiro.

Não quero conversar sobre outra coisa.

Eu amo essa p#\$%@!

O caminho da obsessão pode ser solitário.

Mas existe um afago.

Nas pessoas que ajuda ao fazê-lo.

Todas as vezes que se sentir lunático por estar pensando em trabalho em um

Domingo de sol:

Você não está sozinho.

Não só porque existem outras pessoas como você.

Mas principalmente pelos que impacta com sua arte.

Olhar pras nossas paixões pode ser uma bela seta para o propósito

Mas sabemos que um interesse é de fato a nossa grande missão quando ele se torna uma necessidade.

Algo que você precisa fazer pra dar significado a sua existência.

Torne essa busca menos solitária ao entender:

Não é só por você.

Mas pelo mundo que te trouxe pra vida para que exerça esse importante papel.

E por todos que podem ser transformados pelo que faz.

Estamos juntos nessa.

E não estamos sozinhos.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 54**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### **SEU CLIENTE HOJE É VOCÊ ONTEM**

Já vi muitos clientes e marcas se confundirem quando chega o momento de definir um nicho.

O primeiro passo para tal é entender a definição de nicho:

As pessoas que você pode ajudar.

O grupo de pessoas das quais você pode resolver os problemas.

De quem você pode tirar a dor.

Aqui eu geralmente pergunto:

Como você vai tirar uma dor que não teve?

Assim, revelo:

Seu cliente hoje é você ontem.

Quem é o seu cliente?

Exatamente quem você era quando estava passando por seu grande desafio na vida.

É assim que funciona com todo mundo.

É assim que funcionou comigo.

Dos 17 aos 29 anos não fazia ideia de qual era a minha missão no mundo.

Ansiedade, insônia, pânico foram apenas um dos sintomas desse vazio.

Por isso, fiz de tudo pra descobrir.

Consegui.

Ao encontrar, não só pude preencher a minha jornada.

Mas também ajudar muitos a não passarem pelo que passei, através do conhecimento e

experiência que adquiri.

Quando você encara o seu problema de frente e resolve ou aprende a lidar com ele...

Imediatamente passa a poder ajudar muita gente a não passar pelo mesmo.

Por isso, resolver o seu problema é o ato mais altruísta de todos.

Porque transforma a sua dor em contribuição.

Que toca outras vidas.

Que vira propósito.

Seu cliente hoje é você ontem.

Ao escolher seu nicho, nada de pensar em quem pode te pagar mais.

Ou se aproveitar de uma tendência de mercado.

Cuide do nicho que só você pode cuidar:

As pessoas que estão passando hoje pelo que passou ontem.

Quem é você pra fazer isso?

Você é você.

Mestre na sua trajetória.

PHD na sua dor.

Professor da própria experiência.

Nenhuma empresa do mundo vai poder ensinar pra essas pessoas o que aprendeu diante de seus desafios.

Então não se adapte.

Não se venda.

Escolha ajudar quem está lidando hoje com um obstáculo que já venceu.

E tenha um nicho só pra você.

Tenha pessoas que vão ser diariamente transformadas pela sua mensagem.

Faça isso agora.

Elas nunca precisaram tanto de você.

Conte comigo na jornada!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 55**

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

NÃO SOU EU QUEM ESCREVE MEUS TEXTOS

Não sou eu quem escreve meus textos.

Sou apenas um instrumento de algo muito maior.

De entidade superior que insiste em sussurrar palavras em meu ouvido.

Meu grande esforço em vida é tentar decifrar essas mensagens.

Meu humilde trabalho é tentar traduzir esses recados e compartilhar com vocês.

Para gerar algum tipo de impacto.

Muitas vezes sinto que estou chegando perto.

Em outras, essas vozes não passam de ruídos ensurdecedores e embaralhados.

Barulho.

Confusão.

Sigo tentando.

Em busca de um momento de clareza.

No qual tudo para.

O mundo fica mais lento.

E finalmente consigo entender um pedaço dessa obra que fui enviado ao universo para passar adiante.

Tento diariamente.

Acordo às 6h da manhã.

Já com algumas ideias pedindo pra sair.

Luto contra elas enquanto treino.

Enquanto medito.

Me deixa em paz.

Me deixa treinar.

Me deixa meditar.

Doce ilusão.

8h.

As vozes se tornam gritos.

Os Deuses berram para que eu me apresse.

Para expor logo a todos o que fui escolhido para comunicar.

Sento em frente ao computador.

Vomito textos e textos.

Não consigo parar.

Sou um homem possuído.

Guiado.

Exorcizando demônios através de palavras.

12h.

Mas já?

O que houve?

O que escrevi?

De onde isso veio?

Não faço a mínima ideia.

Não sinto o tempo passar...

Enquanto coloco pra fora a mensagem que nasci para propagar.

Espero ter feito com esse texto um trabalho minimamente nobre nessa direção.

Obrigado.

Por ler até aqui.

Por ler todos os dias.

Por dar sentido pra essa humilde e tortuosa tentativa de transformar a minha dor em significado.

De transmutar minha maldição em benção.

Obrigado.

Por apoiar essa mundana empreitada de expor ao universo algo divino e muito maior do que eu.

Esse é o melhor que posso fazer hoje.

Prometo amanhã tentar de novo.

Prometo não parar até finalmente decifrar os sinais que insistem em povoar meus pensamentos.

Por mim.

Por você.

Por essa força superior que me escolheu.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 56**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

**VOCÊ SE PREOCUPA COM O QUE OS OUTROS FALAM?**

Quando pergunto aos meus clientes o que os impede de colocar uma ideia no mundo...

A resposta que mais recebo:

“Tenho medo do que as pessoas vão falar...”

Elas já falam!

Se ficar parado sem fazer nada, vão falar.

Se for lá e fizer alguma coisa, vão falar.

Se vão falar de qualquer jeito, que seja do impacto que está gerando no mundo.

Acha que não falaram nada do Einstein quando ele propôs novas teorias?

Louco! Egocêntrico!

E de Leonardo Da Vinci, que queria ser pintor, escultor, músico e engenheiro?

Lunático! Hiperativo!

Já imaginou o que disseram do CEO da Uber quando ele falou que ia fazer o melhor aplicativo de transporte do mundo sem nenhum carro?

Bêbado! Utópico!

Mas são essas pessoas que entram pra história.

Já viu alguém escrever a biografia de um crítico?

Ou um museu de haters?

Como diria Roosevelt:

“Não é o crítico que importa.

O crédito pertence ao homem na arena.

Cuja face está arruinada pela poeira, suor e sangue.

Que se consome em uma causa justa.

Que se falhar, ao menos falhará agindo excepcionalmente, de modo que seu lugar não seja nunca junto àquelas almas frias que não conhecem nem vitória nem derrota.”

Ou Tim Ferriss:

“Ninguém ergue estátuas pra críticos. F\*\*\*\*-se todos!”

Agora que sabe que não são os críticos que mudam o mundo, tenho mais uma notícia boa.

Todos estão se reinventando devido ao momento do mundo.

Ninguém vai estranhar caso tente algo ousado.

Então é o seguinte:

1 - Vão falar de você caso você faça ou não

2 – Não são os críticos que mudam o mundo

3 – Ninguém vai estranhar se você tentar algo na situação atual do planeta

São argumentos mais do que sólidos para que finalmente transforme o seu propósito em algo concreto.

Olhe pra dentro e coloque pra fora.

Nós precisamos de você.

Conte comigo no caminho.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 57**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### EXPECTATIVA X ESPERANÇA

Felicidade = Realidade - Expectativa

Pra sair dessa equação com um resultado positivo...

Ou a realidade tem que ser muito boa

Ou a expectativa muito baixa.

A realidade não se pode controlar.

A expectativa sim.

Aprendemos isso na marra durante a quarentena.

Imagine uma sexta-feira de um jovem adulto antes do mundo mudar.

Ele poderia acordar esperando a melhor festa do mundo.

Um primeiro encontro memorável.

Ou um jantar incrível com a companheira.

Altas expectativas.

E se nada disso acontecesse e ele ficasse em casa vendo Netflix?

“Que saco, que tédio...”

Refleta.

Quantos momentos deixou de aproveitar porque estava com uma imagem fechada do que esperava?

Por ter sido minimamente diferente...

Às vezes nem pior, apenas diferente, saiu frustrado.

Troque expectativa por esperança e no lugar de decepções encontre um milagre.

Ao invés de tentar controlar cada etapa da jornada...

Se impedindo de aproveitar...

Faça o melhor que puder e se entregue.

Esteja ciente de que o que quer que aconteça vai ser o que deveria ter acontecido.

Entenda isso.

E torne a busca por propósito muito mais leve.

Abra mão das expectativas e se renda.

Para um mundo que pode ser incrivelmente bom do jeito que é.

Conte comigo na jornada.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 58**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

PROPOSITALISMO = PROPÓSITO + MINIMALISMO

Falar de minimalismo não é novidade.

Mas não vejo o grande benefício da prática ser exposto com frequência.

Ao nos acostumarmos com uma vida simples, abrimos espaço para o propósito.

Poucas opções te dão um senso de clareza único sobre o que é mais importante.

É exatamente o que acontece em toda minha jornada de trabalho.

Completo meu ritual matinal.

O mesmo todos os dias.

Me preparo para trabalhar.

Uso a mesma roupa sempre.

Não perco tempo e nem desperdiço espaço mental com tal deliberação.

Olho para minha mesa, onde me esperam apenas um laptop e um copo de água.

Abro o PC e na minha desktop só tem o Word.

Não tem como não fazer o que tem que ser feito.

Que no meu caso é escrever.

Imagina o quão diferente seria...

Se eu acordasse e tivesse que decidir o que ia fazer.

E depois de perder tempo decidindo e fazendo...

Ainda ter que imaginar o que vestir.

E se minha mesa de trabalho estivesse um caos?

Assim como a área de trabalho do computador?

Quanto tempo teria perdido!

E quantos neurônios queimado!

Pesquisas comprovam.

Só podemos tomar um número limitado de decisões em um dia.

Economize para as que realmente importam.

Elimine todo o resto.

Minimalismo sozinho não serve pra nada.

O grande barato de ter uma vida simples é abrir espaço para sua grande missão.

Não seja minimalista.

Seja propositalista.

E conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 59**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

NATURAL X AUTOMÁTICO

Estar no automático é ruim.

Te faz simplesmente aceitar os fatos.

Sem protagonismo.

Já o seu estado natural é ótimo.

E implica que está em contato direto com o propósito.

Imagine um rapaz.

Que trabalha todos os dias de maneira mecânica.

Sem pensar no impacto de suas ações.

Chega em casa.

Come as mesmas porcarias de sempre.

Deita na cama.

Fica atualizando o Instagram por horas.

Sem nenhuma consciência do que está fazendo.

O caso acima é desastroso.

Exemplo de quem vive no automático.

Agora pense em uma menina.

Que trabalha com pessoas.

Ama o que faz.

Chega no escritório para uma reunião.

Com naturalidade apresenta a todos uma ideia.

Não sente o tempo passar enquanto o faz.

De tão presente que estava.

Guiada por algo maior.

Esse é um belo exemplo de uma pessoa que faz o que é natural pra ela.

O que é maravilhoso.

Como eu sei se estou no automático ou em meu estado natural?

A resposta está na hora que acorda e na hora que vai dormir.

Se pula da cama pra viver a vida que escolheu.

E dorme com o sentimento de que o dia valeu a pena.

Certamente está fazendo o que é natural e próximo de sua missão em vida.

Parabéns!

Agora...

Se acorda de maneira truncada após apertar o “soneca” várias vezes.

Se arrasta durante o dia.

E chega em casa com a sensação de que não fez nada.

Provavelmente está tão no automático quanto os carros de última geração.

Mesmo para quem se identificou com o segundo caso, eu tenho uma boa notícia.

Nunca houve, na história, melhor momento para mudar.

Para olhar pra dentro e colocar pra fora o que encontrou.

Aproveite que a pandemia já te tirou da zona de conforto.

Busque entender quais são os impulsos que estão surgindo.

Se reconecte com seus interesses de infância.

Encontre o que sempre foi natural pra você.

E finalmente se transforme em si mesmo.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 60**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

VOA, COM DOR

Arnaldo, o que você faz?

Por não saber o meu propósito, ajudo pessoas a encontrar o delas.

Quando respondo isso, arranco algumas risadas.

A brincadeira tem um fundo de verdade.

Hoje sei qual é o meu propósito.

Nem sempre foi assim.

Por ter sofrido tanto tempo sem saber, fiz de tudo pra descobrir.

Consegui.

Conheço a dor de não saber e a delícia de encontrar.

Aprendi como se chega ao final dessa jornada.

A partir dessa experiência, ajudo muitos a não passarem pelo que passei.

Essa é a minha história.

E pode ser a sua.

Caso escolha encarar a sua grande dor de frente.

Aprender com ela.

E auxiliar muitos a não sofrerem o que sofreu.

Enquanto escrevo esse texto, o Spotify toca músicas em ordem aleatória.

E escolhe o clássico “Condor”, de Oswaldo Montenegro.

Reparo na letra:

“Voa, Condor, que a gente voa atrás...”

Será um trocadilho?

Será que na verdade o que ele quer dizer é:

Voa, com dor, que a gente voa atrás?

Faria todo o sentido.

Quando você decide ir em frente.

Voar.

Encarando de frente a sua dor...

Pode ajudar muitas pessoas no caminho.

Aprenda com esse hino.

Ao tentar voar, não deixe sua bagagem para trás.

Aproveite o momento do mundo.

Olhe para dentro.

Coloque para fora o que encontrou.

Sua dor não acontece com você.

Ela acontece para você.

É um presente.

Aprenda com ela.

Volte para a rota do propósito.

Contribua com muitas vidas.

Estamos vivendo uma dor coletiva.

É o universo dando a chance para que muitos façam isso.

Seja um desses.

Um agente de transformação.

O mundo não vai voltar ao normal.

Ele nem era normal antes.

Mas ele pode se tornar algo muito melhor.

Se extrairmos do fundo da alma a maior pérola possível.

Dentro da concha de nossos traumas.

E compartilharmos isso com o mundo.

Então voa!

Mas voa com dor.

Que a gente voa atrás.

Conte comigo na jornada!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 61**

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

#### **2 MOTIVOS MAIS QUE SUFICIENTES PRA COBRAR MAIS CARO**

Você não cobra mais caro porque é bom.

Você se torna bom ao cobrar mais caro.

Por dois motivos superiores.

1 - Mais tempo

Imagina que você ganha 1 mil reais por cliente.

E sua meta de faturamento são 10 mil reais mensais.

O que aconteceria se dobrasse o valor do seu serviço?

Poderia ganhar o mesmo, só que com metade do trabalho.

Podendo dar mais atenção a cada contratante.

E se tornando essencial para eles.

2 - Maior comprometimento

Quando alguém paga caro por alguma coisa...

Faz de tudo para honrar o investimento.

Quando comecei a dar mentorias, ofereci vagas gratuitas.

Para ganhar experiência.

Era um caos.

Mentorados não apareciam.

Atrasavam.

Não faziam as tarefas de casa.

Hoje que cobro no mínimo 600 reais por hora...

Todos os problemas citados acima foram embora.

E os resultados da troca se tornaram muito mais profundos.

**COBRAR CARO É UM FAVOR QUE FAZ AO SEU CLIENTE**

Pela atenção que vai poder dar pra ele.

Pelo comprometimento que ele vai ter com a sua solução.

Quer que levem a sério a sua contribuição?

Quer pessoas pontuais e engajadas no que se propõe a fazer?

Quer gerar resultados expressivos com a sua entrega?

Aumente seus preços.

Seus clientes merecem.

E você também.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 62**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

O QUE É LIDERAR?

Liderar nada tem a ver com regras ou cargos.

Liderar é sobre inspiração e propósito.

Serviço e influência positiva.

Liderar é inspirar as pessoas a servirem por servi-las em primeiro lugar.

O líder é o primeiro a oferecer o assento.

O primeiro a repartir o bolo.

Mas o último a comer.

Muitas pessoas confundem líder com gênio.

Steve Jobs, Elon Musk, Jeff Bezos.

Li as biografias e não restam dúvidas.

Gênios.

Mas não são líderes.

Não conseguem descer do pedestal para tratar colaboradores de maneira igual.

Não tem empatia.

Comandam por medo.

São chefes.

Ditadores

Quem é líder?

Papa Francisco.

Pedrinho Salomão.

Minha mãe.

Que não lê um livro há anos pois está muito ocupada cuidando da família.

Que durante o confinamento mal dorme, mas garante o bem estar de dois pais idosos e

dois filhos saudosos.

Muitas vezes chego faminto para o almoço e devoro tudo que vejo pela frente.

“Mãe, tá uma delícia, né?”

“Não sei, ainda não comi...”

O líder ali não sou eu com meu best-seller, TED Talk e milhares de seguidores.

Sou um humilde liderado tendo uma aula de serviço e contribuição.

Pare de buscar exemplos de liderança nos lugares errados.

Ternos, carros e cargos não dizem nada sobre isso.

Nenhum desses símbolos pode se comparar com a mãe de 5 filhos.

Que mora na comunidade e mantém o bem-estar de todos em meio a uma pandemia.

A situação atual do mundo é ideal para que entenda:.

É nos momentos difíceis que os heróis aparecem.

Em meio a tempestades e crises.

Olhe para o lado.

Quem está na linha de frente?

Quem está comendo por último?

Quem está cuidando dos outros?

Esse é o grande líder.

Ainda não enxerga?

Observe sua mãe.

Apreendi mais com a minha nessa quarentena do que em qualquer livro sobre o tema.

Dedico esse texto a ela .

E a todas as mães há tanto tempo e principalmente agora nos lideram de maneira silenciosa.

Mande esse texto para a sua.

Agradeça.

Como eu agradeço a minha.

Obrigado do fundo do meu coração.

Te amo mais do que tudo!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

### **Dia 63**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

CUIDAR-TE

Cuidar é uma arte.

E ao cuidar de nós mesmos, cuidamos dos outros.

Olhe de frente para sua dor.

Faça de tudo para resolver.

Aprenda como ao longo do caminho.

Compartilhe os aprendizados com o mundo.

Ajudando muitos a não passar pelo que passou.

Tudo começa cuidando de si.

É a coisa mais altruísta que se pode fazer.

Muitos se sentem como você.

E ao preencher o seu vazio, poderá preencher o mundo.

Passando adiante a sua experiência.

Cuidar é uma arte.

CuidARTE.

Ao cuidar-te, cuide dos outros.

Cuide de si mesmo.

Olhe pra dentro.

Coloque pra fora o que encontrou.

E cuide de muita gente.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 64**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

**SE VOCÊ GANHASSE NA LOTERIA, PARARIA DE TRABALHAR?**

“Se você acorda amanhã com 1 bilhão de reais na conta, o que faria com a sua vida?”

É uma das perguntas que mais faço em atendimentos.

E quando escuto algo como:

“Largaria tudo e iria viver de renda...”

Sei que vamos ter um longo caminho pela frente.

O questionamento é uma maneira de diagnosticar se a pessoa ama ou não o que faz.

Se a resposta é parecida com a acima, provavelmente não.

Agora se é a primeira coisa que a pessoa faria seria investir em seu atual ofício...

Temos uma bela pista de que ela vive de propósito.

Se você se encontra nesse segundo caso, parabéns!

Se identificou mais com o primeiro?

Esqueça esse ideal de largar tudo e passar o resto dos seus dias na praia.

Em um mês você não tem mais unha pra roer.

Nem o Rei Leão aguentou muito tempo de Hakuna Matata.

A vida te chama pra contribuir.

Ter um trabalho não é o que viu quando criança.

Quando pediu pro seu pai ficar em casa brincando com você, ele respondeu:

“Papai tem que ir trabalhar pra ganhar dinheiro e pagar as contas...”

E ficou com essa imagem na cabeça.

Imagina o quão diferente seria:

“Papar tá indo ajudar as pessoas.

Todo mundo nasce com uma missão, sabe?

Tipo um super-herói?

Eu to indo lá cumprir a minha e um dia vai ser a sua vez...”

Trabalho simplesmente é como você escolhe ajudar as pessoas.

No lugar da ideia de parar de trabalhar, se apegue ao ideal de contribuir continuamente.

Em uma função que gere um real impacto no mundo.

Tudo começa com o seu propósito.

Então deixa eu mudar a pergunta:

Se você ganhasse 1 bilhão de reais e fosse obrigado a continuar trabalhando, o que escolheria fazer profissionalmente?

O dinheiro não é mais um problema.

O que você decide fazer por amor e serviço?

Nunca houve melhor momento na história pra encontrar essa resposta.

Olhe pra dentro e coloque pra fora.

Conte comigo no caminho.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 65**

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### COMO ALCANÇAR UMA VIDA NOTA 10?

Eu sei como se sente.

Você que vem levando uma vida nota 7.

E se pergunta:

Será que existe o 10?

Será que eu mereço o 10?

Nessa hora, uma voz ecoa na sua mente:

“Acorda, moleque, deixa de ser mimado.”

“A vida é isso mesmo.”

Será?

Mas eu sinto que existe algo mais...

O problema da vida nota 7 é o seguinte:

É mais fácil mudar quando odeia o que faz.

Cuidado com o mais ou menos.

Com a Zona de Conforto.

Como eu sei disso tudo?

Essa é a minha história.

Eu não odiava o que fazia.

Nem de perto.

Era sócio de uma agência com pessoas maravilhosas.

E clientes incríveis.

E todo dia ia dormir pensando:

Por que raios não estou satisfeito?

Demorei pra entender.

Mas finalmente compreendi.

Pode ser a melhor vida que for.

Com dinheiro, fama e pessoas ao redor.

Se não for o seu propósito, não será suficiente.

Enquanto não jogar o 7 fora, o 10 nunca virá.

Sabe aquela história antiga...

Da menina que não sabia nadar.

Porque sempre passava pela ponte ao ir pra casa.

Colocaram fogo na ponte e ela virou campeã de natação.

Queime as suas pontes.

Respeite essa chama no seu peito.

Que te diz que existe algo mais.

Existe.

Algo que vai te fazer acordar todos os dias louco pra fazer o que faz.

Que vai te preencher diariamente.

É o que vivo há anos.

É o que todos nós merecemos.

É o que você merece.

Nunca houve na história melhor momento para finalmente andar nessa direção.

Já tá tudo diferente.

O mundo inteiro se reinventando.

Obedeça o fluxo.

Mude de uma vez por todas.

Louve a oportunidade.

Olhe pra dentro.

Coloque pra fora.

Encontre agora a sua verdade.

E nunca mais poderão tirar isso de você.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 66**

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### ESCREVA A SUA BIOGRAFIA

Que tal começar hoje?

Ao colocar sua história no papel, 2 benefícios imediatos vão aparecer:

1 - Se um dia de fato você quiser lançar, não vai precisar começar do zero.

2 - Ao olhar pra sua história de fora, os sinais que a vida sempre te deu vão ficar muito

mais claros.

O primeiro motivo é óbvio.

Mas preciso ressaltar a importância do segundo.

Comecei a escrever a minha biografia quando fui convidado pra palestrar no TED.

Não fazia ideia do que falar.

E imaginei que escrever sobre minha história fosse clarear o caminho.

Comecei com meus sonhos de infância.

E terminei com os grandes cases da minha empresa, na época a HQT.

Ao olhar pro material, descobri algo inédito:

Meus grandes sonhos de infância haviam se realizado através da agência.

Não fui jogador de futebol.

Mas fizemos todo o projeto dos 60 anos do Zico.

Inclusive jogamos com ele no dia.

Muito menos joguei basquete.

Mas conheci o Lebron James.

Quando fizemos a campanha de MKT Digital do NBA Global Games de 2014.

Não me tornei músico.

Mas conheci meus grandes ídolos do Rock nacional.

Quando ajudamos a produzir o show de 30 anos da música “Exagerado”, do Cazuzza.

A descoberta mudou a minha vida e minha maneira de ver o mundo.

E eu não fazia ideia de nada disso.

Antes de sentar e olhar com carinho pra minha trajetória.

Se não fosse o convite pro TED, eu não saberia até hoje.

Não espere tanto.

Comece agora a revirar sua história em busca de sinais.

Quem sabe seus grandes sonhos não se realizaram.

E você nem percebeu.

Quem sabe a vida está há anos te apontando para determinado propósito.

E você não nota.

Nunca houve melhor momento na história para olhar pra dentro.

Comece com uma lista simples.

Dos principais acontecimentos de cada ano da sua jornada.

Olhe pra ela com carinho.

E descubra em momento tão importante o que o mundo vem tentando há anos te dizer.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 67**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### COMO COMUNICAR SEU PROPÓSITO?

O Pedrinho Salomão termina toda palestra que dá com a frase:

“O óbvio precisa ser dito...”

Essa é a função de um comunicador.

Traduzir o comum, o cotidiano.

De maneira jamais anteriormente dita.

Na linguagem exata que vai tocar o coração das pessoas que decide ajudar.

Não é preciso reinventar a roda.

A sua mensagem não tem que revolucionar.

Sua missão é traduzir temas complexos em simples conceitos.

No vocabulário daqueles que te seguem.

O óbvio precisa ser dito.

E o seu trabalho é tornar esse óbvio simples.

O Pedrinho não é o primeiro cara do mundo a falar sobre felicidade.

Eu não sou pioneiro ao falar de propósito.

Mas tive sucesso.

Por abordar o tema da maneira que mais atinge você.

E essa tática não é usada só por mim e pelo Pedro.

Tim Ferris.

Teve a humildade de terminar o clássico “Trabalhe 4h Por Semana” indicando os 4 livros que mais inspiraram a obra.

Ao ler todos, ficou muito claro pra mim o que Tim fez com maestria:

Resumir, simplificar e juntar os livros que mais mudaram a vida dele.

Encontrar um tema em comum e vender com um título chamativo.

Pro público com o qual ele queria contribuir.

Todo livro é uma combinação dos livros que mais impactaram a vida do autor.

O “Vivendo de Propósito” é uma mistura de:

“Encontre O Seu Porquê” (Simon Sinek)

“Em Busca De Sentido” (Viktor Frankl)

“Trabalhe 4H Por Semana” (Tim Ferriss)

“O Alquimista” (Paulo Coelho)

Tudo isso banhado por uma linguagem simples e objetiva.

Direcionada para conversar com quem leu e lê agora esse texto.

Para que uma verdade seja comunicada, ela não precisa ser revolucionária.

Você pode dizer o que já foi dito.

Mas diga com generosidade e empatia.

Direcione sua mensagem.

Para quem está passando hoje por dores que você já passou.

Impacte aqueles que quer ajudar como nunca foram impactados.

Eles já escutaram o que você quer transmitir.

Mas não de você.

Olhe em volta.

Eles estão de antenas ligadas e ouvidos atentos.

Nunca precisaram tanto da sua verdade.

Aproveite o momento do mundo.

Olhe pra dentro.

E coloque para fora.

Por eles.

Por mim.

Por você.

Comece agora.

E conte comigo no caminho

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 68**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

É TUDO UMA INVENÇÃO

Dinheiro.

Leis.

Tempo.

Continentes, países, estados e cidades.

É tudo uma invenção.

Grande parte do que governa nossa vida hoje é uma história que um dia foi contada.

Muitas pessoas acreditaram e passaram a viver de acordo com ela.

Até que essa narrativa nos foi passada e cá estamos.

Eu acho o exemplo com dinheiro incrível.

No passado, gado era trocado por especiarias.

Até que um dia alguém pensou:

“Essa história de trocar bicho por planta dá muito trabalho, vamos inventar alguma coisa pra simplificar...”

E assim começaram a tratar um papel como moeda de troca.

E hoje você abre mão da sua família e muitas vezes da sua saúde por esse papel.

O mesmo serve para tempo, leis, países e mais.

Já parou pra pensar no lado bom disso?

Se tudo é uma história, que tal escolher as histórias que nos contamos?

Já parou pra pensar que grande parte do que te faz sofrer hoje são meras convenções

que adotou como verdade na infância?

Como a criança que pede pro pai ficar em casa e não ir pro trabalho e escuta a resposta:

“O papai tem que ir trabalhar pra ganhar dinheiro...”

Pronto.

Aquela criança passou a acreditar pra sempre que trabalhar é uma obrigação e que só

serve pra ganhar dinheiro.

Imagina o quão diferente seria se a resposta fosse:

“Sabe o que é, filhão...

O papai tá indo ajudar as pessoas.

O papai nasceu com talentos que só o papai tem e é a minha missão fazer isso.

Sabe, tipo um super-herói?

Eu amo fazer isso e um dia você vai descobrir qual é a sua missão também e eu prometo que vou te ajudar...”

Os filhos desse pai crescerão com uma noção totalmente diferente...

De que o trabalho é um meio para realizar o seu propósito em vida.

Embora nossas famílias possam originar as melhores e piores crenças, você não precisa

mais responsabilizá-los.

Quais são as construções que você suporta há anos mas que pode mudar hoje em busca

de melhores resultados?

Mude agora.

O mundo já está mudando.

Então aproveite o fluxo.

Mude suas crenças, mude seu mundo.

Escolha novas narrativas, abundantes e positivas.

Faça isso agora.

E nunca mais poderão tirar essas verdades de você.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 69**

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

## **Texto Do Dia**

### COMO DESCOBRIR O PROPÓSITO ATRAVÉS DA FAMÍLIA?

Um dos melhores livros de ficção que já li chama-se “Profecia Celestina”.

Nele, aprendi que parte da sua missão em vida é combinar e evoluir o que de melhor herdou de seus pais.

A obra defende que você não veio ao mundo através da sua família por acaso.

E que tudo que lhe foi passado por seus provedores são setas no caminho do seu propósito.

Se pergunte:

Como posso combinar e evoluir o que de melhor herdei do meu pai e da minha mãe?

Me fiz essa pergunta durante a leitura e o resultado foi tão surpreendente quanto revelador.

Começando pelo meu pai.

O cara respira empreendedorismo.

Não consegue ver um filme sem querer mudar o final.

Nem ir em um restaurante sem ter uma ideia de franquias.

Se empreender é transformar, o Naldão é o cara no assunto.

E por observar esse comportamento desde moleque, posso dizer que é daí que bem o

meu tino empreendedor.

Minha mãe?

A Dona Sandra é a representação do amor-serviço.

Sempre a primeira a repartir o bolo.

E a última a comer.

Cuida de tudo e todos ao redor.

E se hoje sou considerado generoso por amigos e colegas, devo muito disso a ela.

Voltando para a pergunta inicial:

Como posso combinar e evoluir o que de melhor herdei do meu pai e da minha mãe?

Mesclando empreendedorismo com solidariedade...

O melhor suco que pode sair desse mix seria empreender ajudando as pessoas.

E não é exatamente o que faço com o “Vivendo De Propósito”?

Quando me deparei com essa descoberta fiquei pasmo.

Me deu uma certeza ainda mais potente de que estou no caminho certo.

E você?

Como pode somar os instintos que herdou dos seus provedores?

Como pode transformar isso em algo lindo para ajudar as pessoas?

Nunca houve melhor momento para se fazer essa pergunta.

Seja pra descobrir que está no caminho certo.

Ou para finalmente mudar de direção e seguir no rumo da sua verdade.

Olhe para dentro.

Descubra algo lindo.

Coloque pra fora.

O mundo nunca precisou da sua arte.

Honre sua família e utilize toda potência que lhe foi dada pra deixar um legado nesse mundo.

Faça isso agora.

E nunca mais poderão tirar isso de você.

Conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

## **Dia 70**

Data \_\_/\_\_/\_\_

Escreva 3 coisas na sua vida pelas quais você é grato diariamente:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva os 3 principais motivos pelos quais você é grato pelo dia de ontem:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 acontecimentos que fariam o dia de hoje incrível caso se tornassem realidade. Agradeça por eles no presente como se já tivessem acontecido:

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Escreva 3 metas futuras que uma vez alcançadas mudariam sua vida para muito melhor. Agradeça por elas no presente como se já tivessem acontecido.

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Obrigado por \_\_\_\_\_

Eu completei a minha manhã de propósito ontem? Preciso dar mais ênfase a alguma das etapas? Mudaria alguma coisa?

Eu posso melhorar em mais algum campo em minha vida?

Qual é a única coisa que posso fazer hoje na direção do meu propósito e que uma vez feita torna todo o resto mais fácil ou irrelevante?

Existem outras tarefas que preciso realizar hoje após concluir a minha única coisa?

Como eu vou organizar o meu dia hoje?

Como seria o meu dia ideal?

Qual conselho eu daria para alguém que está na mesma situação que eu neste momento?

Quais outras perguntas eu posso me fazer agora para acalmar meus pensamentos e ter um dia com mais propósito e produtividade?

### **Texto Do Dia**

É POR ISSO QUE VOCÊ NUNCA ESTÁ SOZINHO

A história que compartilho agora é a mais linda que já me contaram.

Me emocionei profundamente ao ler e entendi que nunca estamos sozinhos.

“Uma noite eu tive um sonho.

Sonhei que estava andando na praia com minha mãe.

E através do Céu, passavam cenas da minha vida.

Para cada cena que se passava, percebi que eram deixados dois pares de pegadas na areia.

Um era meu e o outro da mamãe.

Quando a última cena da minha vida passou diante de nós...

Olhei para trás, para as pegadas na areia e notei que muitas vezes, no caminho da minha vida havia apenas um par delas.

Notei também, que isso aconteceu nos momentos mais difíceis e angustiosos do meu viver.

Isso entristeceu-me.

E perguntei então a minha mãe:

Mãe, notei que durante as maiores atribulações do meu viver, havia na areia dos caminhos da vida apenas um par de pegadas.

Não compreendo porque nas horas que mais necessitava você me deixou.

A mãe respondeu:

Meu precioso filho.

Eu te amo e jamais te deixaria nas horas do seu maior sofrimento.

Quando viu na areia apenas um par de pegadas...

Foi exatamente aí que EU, nos meus braços...Te carreguei.”

É nos momentos de crise que os grandes líderes aparecem.

Que heróis se sobressaem.

É exatamente o que a minha mãe vem fazendo comigo e com todos desde que nasci.

Tenho certeza que a sua também.

Para a minha, para sua.

Que fique aqui registrada toda a minha admiração.

E o meu mais sincero obrigado.

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

Imagino que agora, após 70 dias, além de motivado para começar, você esteja com algumas dúvidas.

Espero que as perguntas mais frequentes na sequência possam esclarecer ainda mais o caminho e caso algo ainda tenha ficado confuso, vai ser um prazer

conversar com você no contato@arnaldodeproposito.com

## **Perguntas mais frequentes:**

### **Que horas você come?**

Essa é a dúvida mais frequente que surge quando apresento meus hábitos matutinos.

Eu faço jejum intermitente e só como ao meio-dia.

No entanto, encaro o jejum como algo muito particular.

Se você quiser experimentar, converse com um profissional da área.

Aconselho inclusive que independente de jejum você converse com um profissional da área para ajustar suas refeições com o seu ritual matinal.

Complete primeiro o seu ritual de acordo com as instruções aqui e assim que tiver um cenário ideal mostre para um nutricionista para que ele possa inserir refeições de acordo com seus objetivos.

### **Eu posso mudar a ordem do meu ritual matinal ou tem que ser como você apresentou?**

Você pode mudar o que quiser.

A ordem apresentada aqui é a que funciona mais pra mim.

E você não vai saber o que funciona mais pra você até testar.

Monte de acordo com os capítulos acima o que pensa hoje ser o ideal em termos de ordem e duração e vá testando e aprimorando até chegar no seu modelo ótimo.

### **Eu tenho que cumprir todas as etapas?**

Embora acredite fortemente que cumprir todas as etapas (na ordem que preferir) vai ser muito positivo pra você, é melhor fazer parte disso do que não fazer nada.

Tente fazer tudo sempre e mesmo que consiga, tenha o seu “Top 3”.

O seu Top 3 são as 3 tarefas que fazem toda a diferença serem pela manhã.

Pra mim, essas são treino, banho gelado e meditação.

Embora prefira ler e escrever nas primeiras horas do dia, consigo compensar esses de tarde e até de noite.

Mas o treino, o banho gelado e a meditação fazem toda a diferença no começo da minha jornada.

E pra maioria dos meus clientes o Top 3 também é esse.

Mas entenda qual é o seu e em tempos de guerra (o que pode ser na maioria dos dias para você) se apegue a essa poderosa trinca.

Eu não tenho tempo para fazer isso tudo!

Nesse caso você pode consultar a resposta acima ou ter uma versão ainda mais simples que pode ser encontrada respondendo a seguinte pergunta: “Qual é a única coisa que se eu fizer pela manhã torna o resto do meu dia muito melhor?”.

A resposta pra essa vai te ajudar a encontrar uma versão ainda mais simples do que o Top 3 apresentado acima.

Então, idealmente, você vai ter o seu ritual completo, o seu Top 3 e a sua Única Coisa.

No meu caso o ritual completo é o que apresentei ao longo dos 8 capítulos, o meu Top 3 é treino, banho gelado e meditação e a minha única coisa é o treino.

Encontre suas versões e tenha uma manhã produtiva independente do tempo.

### **E quando eu acordar em cima da hora?**

Dependendo do quanto em cima da hora, você pode acionar o seu Top 3 ou a sua Única Coisa.

O erro mais comum cometido por pessoas que acordam sem tempo pra fazer o ritual completo é desistir de fazer qualquer coisa.

Como dito anteriormente, qualquer coisa é melhor do que anda e ter seu Top 3 e sua Única Coisa vão te permitir ter um início de dia positivo mesmo quando o despertador for ignorado.

### **O que acontece se eu pulo um dia?**

Te prometo que se você montar a sua Manhã de Propósito, o seu Top 3 e a sua Única Coisa, dificilmente vai pular um dia.

## **Mas se, por exemplo, você fez o Top 3 e não conseguiu fazer o resto do ritual ao longo do dia, o que deve fazer?**

Eu não sou fã da compensação.

Veja bem, o segredo desse sistema é que ele é muito simples e não te deixa cansado ou estressado para fazer no dia seguinte.

Então, tome cuidado com as compensações.

Te garanto que treinar 15 minutos em um dia vai te deixar prontíssimo pra treinar no próximo.

Mas treinar 1h na mesma intensidade só porque perdeu 3 dias seguidos pode te lesionar e colocar todos os dias a frente em risco.

Portanto, se você pulou parte do ritual em um dia ou até o ritual inteiro, é muito mais indicado voltar pro plano normal do que compensar podendo prejudicar os dias em diante.

## **Eu posso mexer no celular durante o meu ritual matinal?**

Não, não e não.

A grande maioria dos rituais matinais acaba antes das 10h da manhã, sendo que o sugerido é que acabe até 8h.

Você não é o presidente do país para precisar estar disponível o tempo todo.

Se você não tem ao menos uma hora pra você na manhã sem ser perturbado, desculpe, mas você não tem vida.

É essencial que o seu nível de presença seja o maior possível durante essas atividades.

Como eu faço?

Como já me acostumei a acordar com o canto dos pássaros, não uso despertador e só vou pegar no celular por volta de 8h, quando começo a trabalhar.

Eu nem olho pra ele antes disso, que fica dentro de uma gaveta.

Agora, se usa o celular pra escutar audiobooks pela manhã, para escutar músicas para o treino, te aconselho a deixar isso tudo baixado para que você possa acessar no modo avião, sem ser distraído por e-mails e redes sociais.

Além de, claro, desabilitar todas as suas notificações, não só pela manhã, mas se possível o dia todo.

Leve isso a sério e multiplique os benefícios da sua manhã de propósito.

Quais foram as suas fontes de inspiração pra criar o seu ritual matinal?

Para montar o meu ritual matinal me inspirei primeiramente no ritual matinal do Tim Ferriss, autor do meu livro favorito “Trabalhe 4h Por Semana”.

Para encontrar esse ritual, busque “Morning Routine Tim Ferriss” no Youtube.

Inspirado pelo vídeo, fui atrás da grande referência literária quando se trata do assunto que é o livro “O Milagre da Manhã”.

Não me arrependi e coloco até hoje na lista dos 10 livros que mais mudaram minha vida.

Também nessa lista está o incrível “A Única Coisa”, que me ajudou a trazer ainda mais senso de prioridade pro início do dia.

E pra fechar, tive o privilégio de entrevistar o amigo e mentor Ian Borges para o meu podcast e descobri um dos sistemas matutinos mais incríveis que já conheci.

Para ver o que o Ian faz após abrir os olhos, busque “Ritual Matinal Ian Borges” no Youtube e aproveite!

Sou muito grato a todas essas fontes de inspiração que me ajudaram a criar o meu caminho.

Então aproveite os ensinamentos que compartilhei aqui, aprenda mais ainda com essas feras e volte para o preenchimento do seu diário.

# Conclusão:

Parabéns!

Não existe propósito sem produtividade.

Sem hábitos positivos para torná-la real, sua missão é apenas uma frase na parede.

Pode ser que você estivesse vivendo assim.

Tratando seu propósito como slogan.

Pronunciando ele por aí.

Sem fazer nada a respeito.

Não mais.

Agora montou a sua manhã ideal e está pronto...

Para iluminar o mundo com a sua luz.

Para se tornar o próprio Girassol que estampa a capa desse livro.

Então vai lá...

Mostra ao mundo ao que veio!

E conte comigo no caminho!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

# Agradecimentos:

Obrigado ao meu editor, Guilherme Tolomei, ao time Vivendo de Propósito, formado brilhantemente por Eliana Nogueira, Gianni Cara e João Pedro Zabini.

Obrigado ao amigo José Guilherme, presença fundamental no nascimento das três obras que lancei até agora.

Obrigado aos clientes e seguidores que tornaram meus dois primeiros livros best-sellers e certamente farão o mesmo com esse.

Obrigado aos amigos, do colégio, do cinema, da praia e da vida.

Vocês sempre apoiaram as minhas mais ousadas empreitadas e justamente por isso obtive sucesso em todas elas.

Obrigado a minha família como um todo.

Pela confiança dos Cardoso Pires.

Pela energia dos Santoros.

Dobradinha perfeita para um autor em ascensão.

Obrigado a Vovó Edna, que me abençoou com o Divino Manto de Nossa Senhora, com quem agora descansa no céu.

Obrigado a minha família nuclear.

Mãe, Pai e Irmã.

Vocês me fizeram acreditar que eu tudo podia e pelo visto estavam certos.

Obrigado a família que escolhi, Gabi.

Te amo.

Amo todos vocês.

Obrigado!

Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

Embaixadores de Propósito que tornaram essa obra possível:

Tainá

Bruna

Eliana

Anderson

Kevin

Henrique

Solange

André

Fabrizio

Victor

Erick

Rodrigo Textor

Amanda

Bárbara

Fabio

Bruno Romão

Diogo Ramos

Diogo Pinheiro

Allini

Sandrinho

Diego

Tati

Louise

Olavo

Mariza

Alexandre Vargas

Murillo

Gunther Miranda

Clayton

Adriano

Felipe Bergson

Matheus Melgaço

Denner

# Table of Contents

Cobrir

Direito Autoral

Conteúdo

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

Capítulo 1 – Dormir e acordar cedo

Capítulo 2 – Ativar o Corpo (5 min)

Capítulo 3 – Escrever (10 min)

Capítulo 4 – Ler (10 min)

Capítulo 5 – Treinar (15 min)

Capítulo 6 – Banho (5 min)

Capítulo 7 – Meditação (10 min)

Capítulo 8 – Criando a Sua Manhã de Propósito

Capítulo 9 - Diário de Propósito

Diário de Propósito

Conclusão

Agradecimentos