

ENCONTRO 01

MAPA DA VIDA

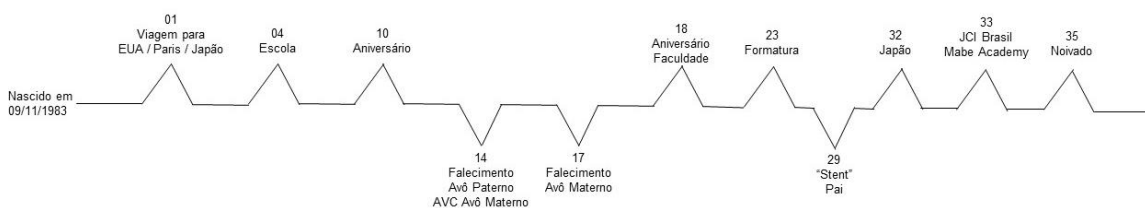
Esse exercício ajuda bastante a ver os eventos chave que aconteceram e ajudaram a moldar a sua vida.

INSTRUÇÕES PARA O 1º PASSO:

Anote os principais eventos que aconteceram na sua vida e que você sente que ajudaram você a se moldar no que é hoje – tanto negativamente quanto positivamente.

1. Marque o seu nascimento no começo do lado esquerdo do papel.
2. Desenhe uma linha contínua da sua vida mapeando desde o seu nascimento até o dia atual, a linha deve subir de acordo com os picos mais altos (eventos positivos) na sua vida e descer de acordo com os picos mais baixos (eventos negativos).
3. Escreva algumas palavras e a sua idade para descrever o que aconteceu nos picos que você tem colocado no seu mapa. (Ex: 10 - Mudei de cidade, 19 – Entrei na faculdade, etc.)
4. Aqui estão algumas perguntas para você pensar antes de você começar:
 - Quais são os marcos/eventos mais significantes da sua vida até agora?
 - Quais são as coisas que você fez que te deixaram orgulhoso? (Grandes ou pequenas realizações, da sua infância em diante).
 - No que você tinha interesse quando era criança? Quais eram as suas paixões quando você era criança?
5. Antes de responder as perguntas do segundo passo, pergunte para si mesmo “O que você precisa para tornar o seu mapa da vida mais “redondo” e completo? Qual evento aparentemente pequeno teve um grande impacto na sua vida?” Agora, adicione esses eventos ao seu mapa.

***Nota: Esse exercício é para ser feito de forma rápida, portanto, coloque os eventos que vêm a sua cabeça.**



INSTRUÇÕES PARA O 2º PASSO:

Responder essas perguntas significa aprender algo sobre você mesmo e prestar atenção no que o seu mapa da vida está tentando te falar.

1. Imagine que o seu mapa da vida pertence à outra pessoa. Que conclusões dessa pessoa, a partir do mapa, você tiraria?
2. Quais valores que você prestou atenção que você tem e que refletem alguns desses eventos que aconteceram na sua vida?
3. Quando você se arriscou? Quais foram os riscos que você correu?
4. Como você superou os obstáculos?
5. Onde você tomou as melhores decisões para você? Por que?
6. Onde você tomou as piores decisões para você? Por que?
7. Se você pudesse, o que você mudaria no seu mapa da vida?
8. Quais padrões de acontecimentos que você conseguiu perceber?
9. De que forma você pode estar apegado ao passado?
10. Quais crenças (sobre você mesmo, a vida e os outros) você se apegou de acordo com cada acontecimento na sua vida?

Use a folha abaixo para desenhar seu mapa.



MEU MAPA DA VIDA

100 MOTIVOS PARA VIVER

Convido você a escrever 100 motivos para viver.
Sinta, reflita, lembre, projete e escreva os motivos pelos quais você merece viver.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____
53. _____
54. _____

55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____
64. _____
65. _____
66. _____
67. _____
68. _____
69. _____
70. _____
71. _____
72. _____
73. _____
74. _____
75. _____
76. _____
77. _____
78. _____
79. _____
80. _____
81. _____
82. _____
83. _____

84. _____
85. _____
86. _____
87. _____
88. _____
89. _____
90. _____
91. _____
92. _____
93. _____
94. _____
95. _____
96. _____
97. _____
98. _____
99. _____
100. _____



ANOTAÇÕES

[illegible]



ANOTAÇÕES

[illegible]



ANOTAÇÕES

[illegible]