

Duas Vidas

Vida 1

Pegue um papel e algo para escrever, imagine que passou muitos anos, você chegou ao fim da vida, como estará a sua vida?

O importante é que a sua rotina será a mesma de hoje, fazendo as coisas que você faz hoje rotineiramente, desde a hora que você acorda até a hora que você vai dormir, contando o que você faz aos finais de semana, feriados, pensando nisso, descreva como estará a sua vida.

Ao fim desta vida, quais terão sido suas conquistas?

Quais serão as consequências dessas conquistas?

Eu tenho 40 anos, daqui 40 eu terei 80.

Comece assim, caso você não saiba como começar, vá pensando nas áreas da sua vida, como estará a sua saúde, se alimentando e fazendo os exercícios que você faz hoje?

Saúde física

Saúde emocional

Espiritualidade

Lazer

Amor

Família

Vida social

Estudos

Carreira

Finanças

Contribuição

Plenitude

Vida 2

Agora escreva qual é a vida que você gostaria de ter vivido, da mesma forma, você chegou ao fim da vida, com um diferencia, nessa vida 2 você arrisca fazer coisas diferentes do que está acostumada a fazer, cria novas rotinas, busca aprimorar coisas que você gosta de fazer.

Ao fim desta vida, quais terão sido suas conquistas?

Quais serão as consequências dessas conquistas?

Pode fazer como no anterior, pense em cada área, e descreva como você gostaria de estar, seja realista, descreva de acordo com algo que seja factível de você alcançar, não quero que você se subestime, mas também não quero que você coloque algo que seja quase impossível!

Escreva como seria essa vida.... nas áreas.....

Saúde física

Saúde emocional

Espiritualidade

Lazer

Amor

Família

Vida social

Estudos

Carreira

Finanças

Contribuição

Plenitude

Depois de escrever, reserve um momento para você refletir, pense sobre o que você escreveu.

Se você gosta de escrever, escreva sobre o que você sentiu ao ler essas duas vidas.

O que te surpreendeu? O que te assustou? O que te deixou animada?

Ao terminar sua reflexão, pense qual é a vida que você quer viver?

Ao fazer isso, você cria o seu propósito de vida, agora se você quiser, você cria uma rotina para viver essa vida de propósito, sabendo que cada ação do seu dia está te levando, te ajudando a construir a vida que vale a pena ser vivida.

Você pode rever esse exercício a cada um ano, ou dois, e ir refazendo, pois a cada ano você está se tornando uma pessoa de acordo com o seu propósito, e algumas coisas podem ir mudando e está tudo bem mudar!