



MANUAL DA VIDA SIGNIFICATIVA





Lais Galvão

CAPÍTULO 1

Introdução





Uma vida significativa de verdade é uma vida conectada com nossos valores e propósitos. Porém, infelizmente, por vezes nos perdemos de nós mesmos, nos sentimos confusos em meio à tantos padrões impostos pelo mundo, regras ou ainda emaranhados pelo sistema de crenças e aprendizados da nossa própria comunidade ou família.



Lais Galvão

É para te ajudar a viver uma vida com mais sentido e propósito que esse material foi desenvolvido.

Com base nos conceitos da Terapia de Aceitação e Compromisso você pode receber auxílio para descobrir a si mesmo, retomar valores esquecidos e desenvolver ações que te reconectem com aquilo que é realmente importante para VOCÊ.

Vamos começar?





Antes de iniciar,
quero que sempre se
pergunte, quando for
redigir uma resposta
ou a lendo após
escrever:

“Isso é o que
eu responderia
se ninguém
soubesse ou se
importasse em
julgar a minha
resposta?”

Dessa forma,
diminuímos a
probabilidade
dessas respostas
continuarem em
um padrão daquilo
que você aprendeu
que seria certo
para você e não o
que você
realmente acha.



Lúcia Galvão





Lais Galvão

CAPÍTULO 2

Desenvolvimento





1. Reflexão Inicial:

O que é realmente importante para você?

Pense nas diferentes áreas da sua vida.

O que realmente importa para você nessas áreas?

Não se preocupe em ter as respostas perfeitas agora, apenas escreva o que vem à mente quando pensa no que é importante para você.





Lais Galvão

Áreas da Vida:

- Família
- Amigos
- Trabalho/Carreira
- Saúde
- Lazer/Passatempos
- Crescimento Pessoal
- Espiritualidade/Religião
- Relacionamentos
- Contribuição à comunidade

Exemplo de Resposta:

- **Família:** Apoiar meus filhos no desenvolvimento de sua independência e felicidade.
- **Trabalho:** Sentir que estou fazendo algo significativo e que me traz crescimento pessoal.





Lais Galvão

2. Identificando seus valores:

Agora, olhe para as respostas que você escreveu acima e pense nos valores que podem estar por trás delas. Os valores são **princípios fundamentais** que orientam suas ações e decisões. Eles são as qualidades que você gostaria de cultivar em si mesmo e em suas relações.

Exemplo de valores:

Família: Amor, suporte, união.

Trabalho: Significado, criatividade, crescimento.

Atividade: Liste 3-5 valores centrais para cada uma das áreas da sua vida que você mencionou.





Lais Galvão

3. Perguntas para aprofundar o entendimento dos seus valores:

Aqui estão algumas perguntas para ajudar você a refletir mais profundamente sobre seus valores:

- Quando você se sente mais genuíno e verdadeiro consigo mesmo?
- O que você está fazendo nesses momentos?
- Quais são os momentos da sua vida em que você se sentiu mais orgulhoso(a) de suas ações?
- O que esses momentos têm em comum?
- Se você pudesse viver sua vida de acordo com um valor específico, qual seria esse valor?
- Como você gostaria de ser lembrado(a) pelas pessoas?
- Que qualidades você gostaria que as pessoas associassem a você?





Lais Galvão

4. Desenhando seu propósito de vida

Seu propósito é a direção que você quer dar à sua vida, com base nos seus valores.

Ele está relacionado ao que você quer alcançar ou como deseja viver, de forma alinhada com os valores que você descobriu.

Exemplo de propósito:

"Quero viver uma vida em que eu ajude os outros a crescerem, sendo um exemplo de integridade e empatia."

"Meu propósito é usar minha criatividade no trabalho para impactar positivamente a vida das pessoas e me manter saudável fisicamente e emocionalmente."

Atividade: Escreva uma frase ou parágrafo que resuma o seu propósito de vida, com base nos valores que você identificou. Pode ser algo simples ou mais elaborado, o importante é que ressoe com você.





6. Acompanhando seu progresso

Estabelecer metas de curto e longo prazo para viver de acordo com seus valores pode ser uma forma de manter o foco. Acompanhe o quanto você está sendo fiel a seus valores e propósito ao longo do tempo, sem se julgar duramente. O importante é o esforço contínuo, e não a perfeição.

Reflexões semanais:

Em que momentos da minha semana eu vivi de acordo com meus valores? Houve alguma situação em que eu me afastei dos meus valores? Como posso agir de forma diferente na próxima vez?





Agora que você tem uma visão mais clara dos seus valores e propósito, a próxima etapa é se comprometer com ações que reflitam esses princípios.

Pergunte-se:

O que posso fazer a partir de hoje para viver mais de acordo com meus valores, mesmo quando os obstáculos internos aparecem?

Quais pequenas mudanças ou decisões eu posso tomar para me aproximar mais do meu propósito?

Exemplo de ação:

Se um valor importante é "crescimento pessoal", talvez a ação seja reservar um tempo para estudar, aprender uma nova habilidade ou fazer terapia.

Se seu valor é "contribuição à comunidade", talvez você possa começar a se voluntariar ou ajudar em causas locais.

Se seu valor é viver uma vida com mais amor próprio e boas relações, talvez você possa cuidar da sua alimentação e iniciar a prática de atividade física, além de estar mais presente na vida das pessoas que ama e não se submeter a relações tóxicas.



Lais Galvão





Faça em um papel esse gráfico e visualize tudo aquilo que é significativo para você e ações que você pode ter para te aproximar dessa vida, e tudo aquilo que são obstáculos e que te fazem se afastar dos seus valores e propósitos.

Obstáculos internos
(coisas que me atrapalham)

Valores
(Coisas importantes para mim)

Afasta Aproxima

O que faço?

O que faço?





Lais Galvão

CAPÍTULO 3

conclusão





Este é um processo contínuo e flexível. Os valores podem evoluir com o tempo, e o que você considera um propósito de vida também pode se modificar.

O mais importante é estar atento às suas intenções e às ações que refletem aquilo que você realmente valoriza. A Terapia de Aceitação e Compromisso nos ensina a agir de forma consciente e alinhada, independentemente dos desafios ou dificuldades que possam surgir.

Lembre-se: Vivemos uma vida mais significativa quando as nossas ações estão alinhadas com os nossos valores. Isso ajuda a enfrentar os desafios da vida com mais resiliência e satisfação.

Esse material pode ser usado como um guia para sessões de reflexão individual ou mesmo para um exercício de acompanhamento entre sessões terapêuticas.



Lais Galvão





Lais Galvão

