

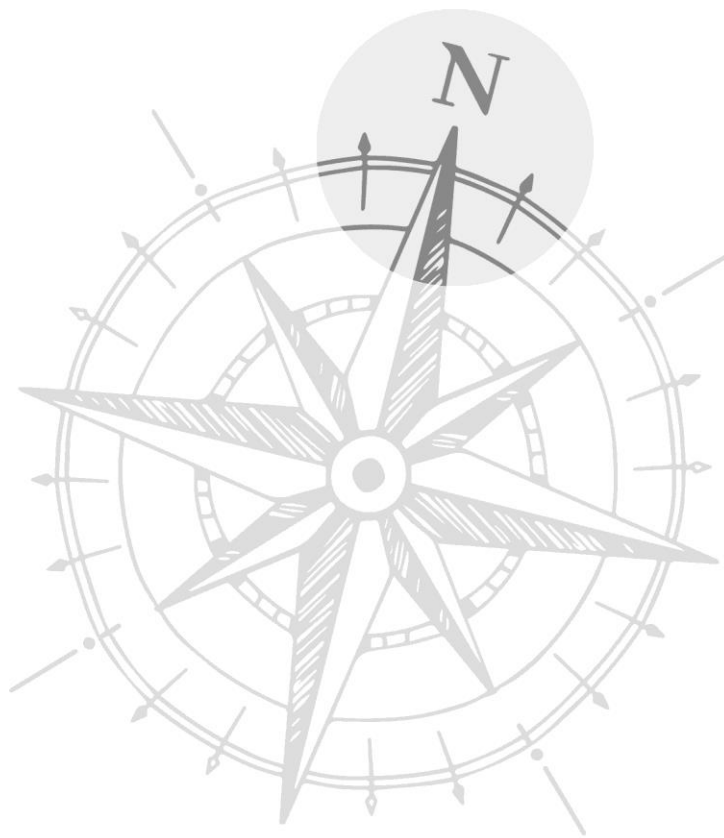
Através do Norte:

Filosofia de Vida & Valores Vitais

Este material é complementar ao **Minicurso Filosofia de Vida e Valores Vitais** e faz parte da Jornada **Através do Norte**, destinada às leitoras e leitores da obra literária que carrega este nome (autor: Gustavo Bonafé). Para saber mais sobre, acesse gustavobonafe.com.br.

Além disso, importante ressaltar que tal material surgiu com adaptações do autor ao trabalho desenvolvido em parceria com outro consultor em Desenvolvimento Humano, Henrique Pistilli, cujo lindo trabalho pode ser explorado em vivasuanatureza.com.

Abaixo, seguem dois exercícios de reflexão para potencializar o Autoconhecimento sobre os temas do minicurso.



Filosofia de Vida

No espaço abaixo ou em outro local de sua preferência, tente formular um pequeno texto que represente sua filosofia de vida. Algumas pessoas a tem bem expressa, outras a vivem de uma forma mais inconsciente. Não há certo, nem errado.

Talvez esta seja a primeira vez que você irá expressar a sua filosofia de vida, e isso não é problema algum. Afinal, este é mais um passo em prol de seu desenvolvimento.

Perceba, desde já, que este primeiro exercício já irá trazer elementos para o próximo – sobre Valores Vitais. Por isso, busque o máximo de profundidade que puder ao descrever seus pensamentos, crenças e vontades. O trabalho será enriquecido e, logo, ganhará maior significado.

Use os elementos, perguntas e exemplo – que estão após o espaço da escrita – como possíveis apoios às suas reflexões. Faça isso apenas se for necessária a inspiração. Ou seja, antes de já correr para “pedir ajuda”, dê tempo para que seu interior comece a rascunhar as primeiras palavras.

Dicas:

- escolha *pelo menos cinco elementos* para desenvolver algo mais consistente e profundo;
- escreva um, dois parágrafos ou três parágrafos, ou use um conjunto de diversas frases que tenham sentido para sua jornada;

Vamos lá?

**FILOSOFIA DE VIDA:
COMPLETE A FRASE:**

**O ESSENCIAL PARA
MINHA VIDA É...**



Elementos de Apoio – reflita sobre o significado daquela palavra que fizer sentido para você. Como você a coloca em prática? Por que sua importância? Qual o resultado esperado ao incluir tal conceito em sua jornada? Fique à vontade para se inspirar em quantas palavras quiser.

Amor	Autonomia
Beleza	Bondade
Celebração	Compaixão
Comunidade	Convicção
Desafio	Dinheiro
Educação	Escolha
Espiritualidade	Família
Fé	Felicidade
Individualidade	Liberdade
Moralidade	Morte
Paixões	Poder
Propósito	Realidade
Responsabilidade	Rotina
Saúde	Sentido
Ser e Ter	Sucesso
Talentos	Verdade

Questões de Apoio:

Se eu pudesse fazer uma ÚNICA tarefa na vida, qual seria? Por quê?

Quais são minhas ambições materiais hoje? Qual o TER necessário para suprir meu SER? Como defino este meu SER?

Qual estilo de vida levo hoje? O que precisa mudar? O que precisa ser preservado? Quais os motivos?

Como é minha rotina hoje? O que gosto? O que não gosto?

O que me torna ÚNICO(A) na vida?

Que imagem, metáfora, ser (planta, animal, outra pessoa), pode simbolizar o que acredito ser minha filosofia?

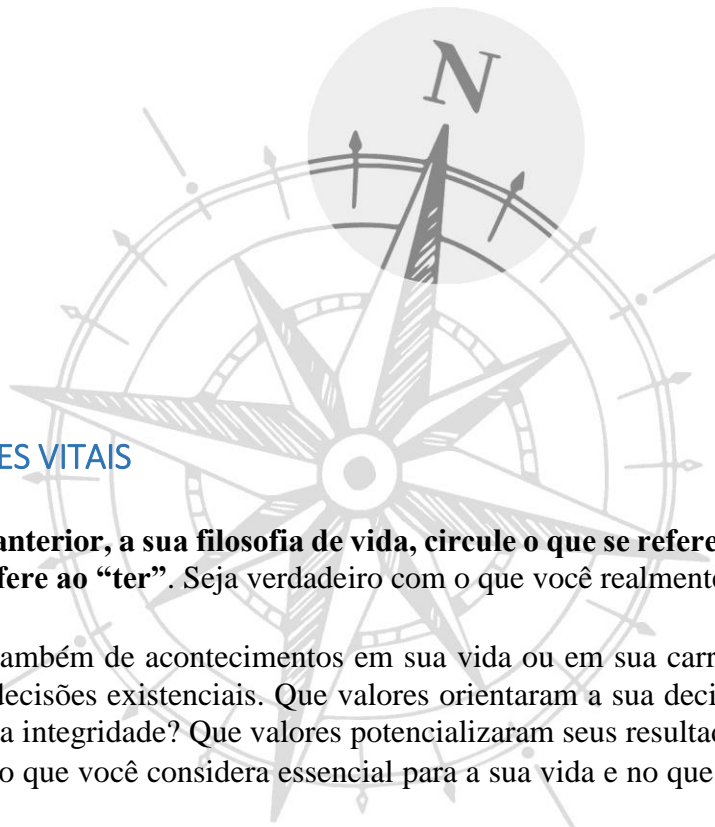


Exemplo de Filosofia descrita:

“O essencial para minha vida é poder fazer de minha jornada um apoio ao *desenvolvimento de outras pessoas dentro da comunidade* que habito. Entendo que isso é importante e fundamental pois, dessa maneira, *potencializo meus aprendizados* e construo um *sentido para a carreira*, impactando positivamente (assim espero) a história de mais gente. Sei que sou *parte de um todo maior*. E, por mais que eu não seja integrante direto de alguns problemas sociais, *posso ser parte da solução*. Isso me move! Gosto de *assumir responsabilidades e desafios*, ao mesmo tempo em que prezo muito pela *autonomia e liberdade*. Neste caminho, enxergo como imprescindíveis: o cultivar a *Espiritualidade*, o respeitar a *Matéria*, o Entender que a *Verdade* pode ser mais que uma e o Honrar a *Natureza*.

Sobre a espiritualidade: acredito que cada ser humano possa construir sua própria maneira – com ritos e ritmos – para cuidar de sua evolução; sobre a matéria (dinheiro, bens): acredito que ela é fundamental desde que seja base para um propósito maior, não para gerar acúmulos desnecessários ou alimentar hábitos não saudáveis; sobre a Verdade: entendo que cada ser humano tem a sua, que deve ser respeitada, desde que não machuque outras vidas e, ainda que assim o faça, deve ser encarada com brandura e acolhimento para ser transformada; por fim, apreciar e proteger a Natureza é fundamental para meu estilo e filosofia de vida, por entender que ela fornece nosso tudo e nosso nada. Neste longo caminho, estar próximo de quem amamos e de quem nos ama é necessário.

Se eu pudesse atrelar minha Filosofia de Vida a uma imagem, esta seria a de um *Mochileiro Ponderado: naturalmente um aventureiro, que reflete ao máximo como fazer mais com menos, que tem que abrir mão de alguns pertences para tirar o peso das costas e seguir em frente sempre, que respeita os lugares por onde passa, que se permite desviar da rota sem perder o propósito genuíno da viagem, que improvisa quando o imprevisto chega, que busca se divertir em meio ao caos, que sabe que pode contribuir com outras pessoas, desde que esteja bem consigo mesmo – pleno, aberto e focado.*”



MEUS VALORES VITAIS

Volte ao texto anterior, a sua filosofia de vida, circule o que se refere ao “ser” e sublinhe o que se refere ao “ter”. Seja verdadeiro com o que você realmente dá valor em sua vida.

Tente lembrar também de acontecimentos em sua vida ou em sua carreira onde você tinha que tomar decisões existenciais. Que valores orientaram a sua decisão? Que valores preservaram sua integridade? Que valores potencializaram seus resultados?

Pense sempre no que você considera essencial para a sua vida e no que é valioso para você.

Agora, defina de 3-5 valores vitais, aqueles que não podem faltar em sua vida. Escolha uma palavra/expressão PODEROSA e UMA FRASE CONSCIENTE para cada valor.

	Valores – Palavra / Expressão	Descrição – Frase Explicativa
1		
2		
3		
4		
5		

Veja na página seguinte alguns exemplos de palavras que podem compor a descrição dos seus valores.

MEUS VALORES - EXEMPLOS DE APOIO

A seguir há uma lista de com alguns exemplos de nomes para valores. Use-a da forma que lhe convier. Caso não ache uma palavra na lista, e que tenha muito sentido para você, escolha-a também. **Seus valores são um código para você mesmo(a)!**

Afeto	Afluência	Amizade
Amor	Autonomia	Autoridade
Aventura	Beleza	Bondade
Capacitação	Compaixão	Competição
Comunicação	Conforto	Cooperação
Coragem	Criatividade	Disciplina
Exatidão	Fama	Família
Feminilidade	Harmonia	Honra
Honestidade	Humildade	Influência
Iniciativa	Inovação	Integridade
Lealdade	Liberdade	Masculinidade
Ordem	Paz	Pontualidade
Prazer	Profissionalismo	Progresso
Objetividade	Realização	Reconhecimento
Religião	Responsabilidade	Risco
Sabedoria	Saúde	Segurança
Sensibilidade	Serviço	Tolerância
Transparência	Verdade	Visão

Alguns exemplos de Valores:

Transparência Generativa: quanto mais compartilho aprendizados, dilemas, resultados, mais o mundo entende como potencializar minha jornada.

Produtividade Compartilhada: daquilo que produzo pelo meu trabalho, parte devo entregar ao mundo.

Lealdade à Palavra: compromisso assumido com outra pessoa é compromisso sagrado. Só haverá mudança de trajeto com diálogo direto.

Siga firme Através de seu Norte! Até mais!

“Crescer é um processo misterioso e mágico. A vida não fica em repouso – ela se transforma; e se nos deixarmos levar pela vida, seremos continuamente transformados. Na maioria das vezes isso não acontece sem dores, pois também existem em nós forças que têm medo do amadurecimento. Por isso, não se pode querer crescer e amadurecer sem esforço e sem uma clara decisão.”

Ulrich Schaffer
