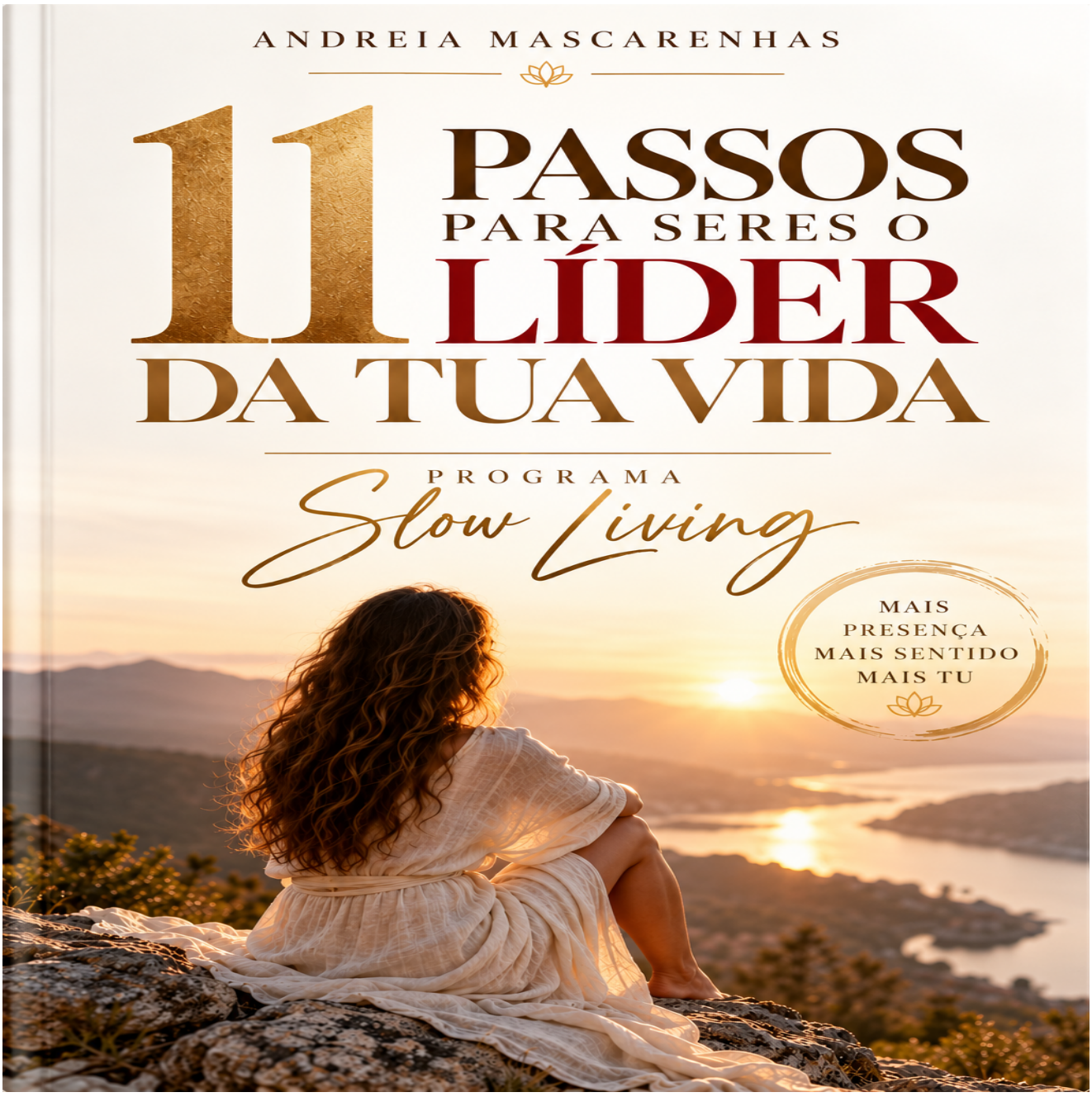


11 PASSOS PARA SERES O LÍDER DA TUA VIDA

Programa Slow Living

Índice

01 · O que é a liderança?

02 · Os 11 mandamentos para seres líder da tua vida

03 · Cria os teus 11 mandamentos de liderança

04 · Brilha e torna-te um líder magnético

O que é a liderança?

Liderança é seres quem és. É autenticidade, verdade, capacidade de inspirares outras pessoas, carisma e coragem para seres tu.

Todas estas expressões são usadas para descrever um líder. E, como vês, nenhuma delas depende de dinheiro ou riqueza. A liderança tem a ver com atitude: a atitude perante a tua vida.

A liderança na tua vida também pode permitir que outras pessoas expressem o melhor que têm em si.

Somos movidos pela inspiração: por quem faz acontecer e nos inspira a sermos melhores seres humanos. Inspiramo-nos no melhor que os outros têm para oferecer e naquilo que despertam de melhor em nós.

Isto não significa que o dinheiro não seja importante. Claro que é. O dinheiro pode revelar o melhor e o pior do ser humano. Por isso, é importante desenvolver clareza sobre quem somos e olhar para os aspetos menos luminosos que precisam de atenção e transformação.

Começa por olhar para a tua vida

Em que áreas sentes que és líder e que competências já dominas?

Sentes-te confortável com a tua idade e com aquilo que construíste até agora? Ou sentes que a vida passou por ti e que alguns sonhos ficaram para trás?

Como estão a tua saúde e o teu bem-estar? Sentes-te com energia e vontade de viver, ou andas cansado e descrente?

Como estão as relações com a tua família e os teus amigos? Tens uma rede de apoio forte ou sentes-te só? Já construíste o projeto de família que desejas ou ainda estás à procura?

Sentes que estás a cumprir o teu plano de vida através da tua missão, ou o trabalho serve sobretudo para ganhar dinheiro e pagar contas? A tua profissão dá-te vida ou tira-te o sono?

Como te relacionas com o dinheiro? É teu aliado ou ainda sentes conflito em relação a ele? O que chega até ti é suficiente para viveres ou estás em modo de sobrevivência?

Sentes que tens um papel ativo na tua comunidade e no mundo, ou vives apenas para ti? Que legado gostarias de deixar? Como gostarias que as pessoas falassem de ti?

Sentes que estás a viver a vida ou que a vida está a passar por ti? Como dás vida à tua vida? Alimentas aquilo que te faz bem? Sentes prazer em viver?

A vida é muito mais do que pagar contas, comer, dormir e morrer. Que passos precisas de dar para começares esta aventura?

Este é o mapa. O primeiro passo depende de ti. Avança ao teu ritmo, começando pelos passos que te dão segurança e que fazem sentido para ti. Vamos?

Mandamento 01

Sê autêntico. Não copies: mostra as várias dimensões de quem és.

A autenticidade começa quando deixas de tentar caber na vida dos outros e te permites aparecer como és.

Mandamento 02

Dança. Sorri. Sonha. Não tenhas medo de te mostrar ao mundo. Partilha a tua visão e a tua opinião. A tua voz é importante.

A tua presença tem valor. Expressa-te com respeito, coragem e verdade.

Mandamento 03

Cria, sonha e desenha a vida que gostas de ter e viver. Não desistas do caminho.

Dá forma àquilo que desejas. Um passo pequeno, repetido com intenção, também é progresso.

Mandamento 04

Silencia a voz crítica e julgadora. Sê mais amiga de ti mesma. Se errares, aprende. Se alcançares algo, reconhece que o mereces.

Troca a autocrítica destrutiva por uma atitude de curiosidade, responsabilidade e aprendizagem.

Mandamento 05

Enfrenta as tuas dores, os teus medos e os teus anseios. Não é fácil, eu sei, mas ninguém pode fazer esse caminho por ti.

Pedir apoio é válido. Coragem não significa ter de enfrentar tudo sozinha.

Mandamento 06

Aprende a cuidar do teu corpo. Alimenta-te bem e cuida dele como um dos investimentos mais importantes da tua vida.

O teu corpo acompanha-te em todos os capítulos. Trata-o com respeito, descanso e atenção.

Mandamento 07

Todos os dias podem ser uma oportunidade para fazer algo bonito pela sociedade, pelas pessoas e por ti.

Pequenos gestos de cuidado e participação tornam a vida mais humana.

Mandamento 08

Serve o mundo através do teu trabalho. O dinheiro pode ser uma consequência do valor que crias. Confia e mantém os pés no chão.

Procura contribuir com sentido, sem esquecer que também mereces sustentabilidade e reconhecimento.

Mandamento 09

Dorme bem. Medita. Escreve e reflete. Alimenta-te bem e procura conhecer pessoas inspiradoras.

Cria rotinas que apoiem a tua energia, a tua clareza e a tua ligação ao mundo.

Mandamento 10

Pede ajuda. Permite-te ser vulnerável. Respeita o teu tempo e o teu ritmo.

Não precisas de provar força a toda a hora. Há sabedoria em reconhecer limites e aceitar apoio.

Mandamento 11

Honra os teus pais e a história dos teus antepassados. Reconhece as raízes de onde vens e escolhe conscientemente o que queres levar contigo.

A tua história faz parte de ti, mas não precisa de determinar todos os teus passos futuros.

Cria os teus 11 mandamentos de liderança

Agora é a tua vez. Escreve os princípios que queres escolher para orientar a tua vida. Não precisam de soar perfeitos. Precisam de ser teus.

01

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

02

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

03

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

04

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

05

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

06

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

07

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

08

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

09

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

10

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

11

O meu mandamento de liderança

Que pequena ação posso praticar para honrar este mandamento?

Brilha e torna-te um líder magnético

E chegamos ao fim. Quero reforçar uma ideia: liderança é atitude perante a vida. O dinheiro pode ser uma consequência das tuas ações, mas não é a medida do teu valor.

Todos somos líderes em alguma área da nossa vida. Mostra o teu brilho: as pessoas que inspiram tornam o mundo um lugar mais bonito para viver.

Andreia Mascarenhas

Programa Slow Living