

ALAVANCAGEM
mentoria



Caderno de exercício
Missão e
Propósito

 leasouza.oficial

Mentoria Alavancagem®

Todos os direitos reservados

MISSÃO DE VIDA | EXERCÍCIOS DE AUTO DESCOBERTA

Sonhos e desejos:

Faça uma lista de tudo que você já sonhou fazer ou ser, tanto agora como no passado, (especialmente quando criança) antes que a opinião dos outros se tornasse importante.

Pontos fortes, habilidades e talentos naturais:

1. Meus pontos fortes são: (características)

2. As coisas nas quais sou bom, ou são fáceis pra mim, e para as quais sempre levei um certo jeito, são:

3. Sou habilidoso para: (algo que aprendeu durante sua vida)

4. Outras pessoas diriam que sou bom ou especialista em:



5. Meus talentos e habilidades naturais que talvez esteja usando ou não, são: (aptidão)

6. Se tivesse que ensinar algo, seria:

7. Alguém poderia me pedir ajuda ou opinião sobre:

8. Minhas habilidades únicas ou meu nicho é:

Interesses pessoais:

1. Minhas atividades favoritas no passado eram: (antes de me tornar muito ocupado, sobrecarregado na "vida")

2. Minhas atividades favoritas hoje são:

3. Meus hobbies e o que gostaria de fazer no meu tempo livre é:

4. Meus assuntos favoritos para uma conversa são:



5. Os tipos de livros que leio ou gostaria de ler são:

6. Se fosse comprar 3 revistas, seriam:

7. Se tivesse que ensinar algo, seria:

Alegria e significado:

1. Essas atividades falam próximo ao meu coração, me trazem uma grande alegria sempre que estou envolvido com elas, e me deixa de bom humor:

2. Com estas atividades eu perderia a noção do tempo:

3. Minhas atividades favoritas quando criança eram:

4. Os filmes que me inspiram ou comovem são:

5. O que faz me sentir bem comigo mesmo é:

6. O que me empolga de verdade é:

7. O que me dá um senso de satisfação e plenitude é:

8. O que acho significativo na minha vida é:

Carreira | Trabalho anterior: (inclua pessoas, lugares, tarefas, tópicos, finanças, etc.)

1. As coisas mais agradáveis no meu trabalho anterior eram:

2. As coisas mais significantes no meu trabalho anterior eram:



Arrependimentos:

1. Do que se arrependeria em não ter feito, sido, em tudo na sua vida?

2. Por que acredita que seus desejos nunca se tornaram realidade? O que te impediu de ir adiante?

AINDA MAIS FUNDO PARA CONECTAR COM A SUA MISSÃO

Inspirações:

1. Quem inspira você? (cite nomes) ex.: músicos, autores, poetas, artistas, líderes políticos, líderes sociais, líderes comerciais, familiares, amigos, etc. E escreva também o porquê?

2. Se pudesse ter escrito um livro, qual teria adorado escrever? Por quê?

Desafios e problemas na vida:

1. Quais desafios, dificuldades, questões, obstáculos e dor você já enfrentou?

2. Quais conseguiu superar?

3. Como conseguiu superá-los?

4. Como acredita que poderia ajudar outras pessoas a superar questões parecidas?

Paixão | Pró e contra:

1. O que empolga você sobre o mundo e pessoas?

2. Em que causa ou aspecto das pessoas você realmente acredita?



3. O que você defenderia ou pelo que lutaria?

4. O que nas pessoas ou em suas atitudes em relação ao planeta te enfurecem, te deixa com raiva?

5. Se pudesse falar com qualquer grupo de pessoas e sacudi-los ou despertá-los. Com qual grupo gostaria de conversar e qual seria sua mensagem?

Contribuição:

Como poderia servir e ajudar pessoas, criaturas, meio ambiente ou o planeta com seus talentos naturais, paixões e crenças?
