

Caixa de Experiências

Vida Simples



Livro de atividades

A esperança que nasce do **ser**, do **conviver** e do **transformar**

Com **Luciana Pianaro e o Time de Vida Simples**



Livro de atividades

“

PARA QUE TUDO ISSO... PARA DEIXAR O MUNDO
UM LUGAR MELHOR PELO SIMPLES FATO DE VOCÊ
TER PASSADO POR ELE.

”

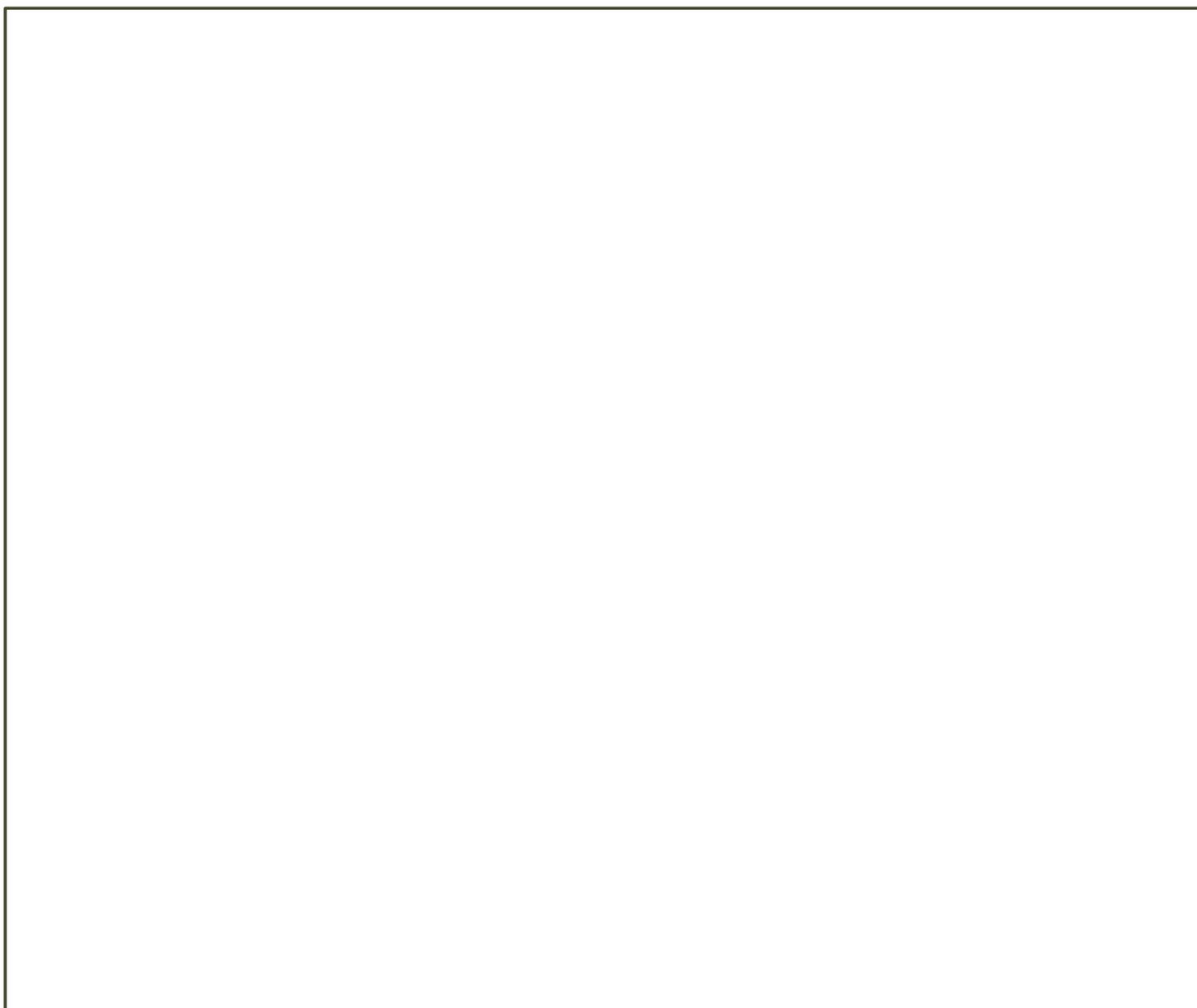
Luciana Pianaro

Livro de atividades

Mapa mental

Utilize esse espaço para **construir** o seu mapa mental do vídeo A Esperança que nasce do **Ser**, do **Conviver** e do **Transformar**.

Fazer anotações à mão e de forma visual aumentam a nossa memorização. Quando escrevemos à mão, precisamos sintetizar as informações, isso gera um processamento extra do conteúdo e uma melhor compreensão, pois anotamos a nossa versão do que foi dito, aquilo que faz sentido para cada um de nós.



Livro de atividades

Maiores aprendizados

—

Liste abaixo os seus **3 maiores aprendizados** nessa provocação feita por Luciana Pianaro e colaboração com o time de Vida Simples. Depois reflita como cada um deles se conecta com a sua vida ou com algo que você já sabe.

Aprendizados	Conexões
1.	
2.	
3.	

Livro de atividades

Para praticar

Há mais de 10 anos, a Luciana define **uma palavra** que vai guiar suas atitudes e comportamentos do ano que se inicia. Ela escreveu sobre isso, neste artigo, chamado "**A Palavra do Ano**". Ela escolhe uma palavra que será sua guia para estudos e busca de novas experiências, mas, mais do que isso, será a lente através da qual ela olhará o mundo durante aquele ano.

A lente através da qual ela buscará os aprendizados diários e que tornará as suas ações mais intencionais.

A nossa sugestão é que você imprima esse Livro de Atividades para fazer esse exercício ou que você separe um caderno para anotar o seu planejamento.

Para facilitar o seu exercício, estruturamos um **passo a passo**:

1. Retrospectiva do Ano:

Nesta etapa, você descreve como foi o ano que passou nas **4 esferas da vida**: pessoal, profissional, cuidados pessoais e financeira. Esse é um momento para você rever se fez o que havia se proposto no ano anterior, o que você deixou para trás e também um momento para valorizar as pequenas coisas, para agradecer as conquistas e as dificuldades ou os erros que aconteceram ao longo do caminho.

Livro de atividades

2. Planos para o próximo ano:

Aqui, da mesma forma, você deve detalhar os seus planos para as **4 esferas da vida**:

Pessoal: não se esqueça de incluir aqui os seus relacionamentos (amorosos, familiares e sociais);

Profissional: os planos para a sua carreira, seus negócios;

Livro de atividades

Cuidados Pessoais: o que você quer para a sua saúde, seu corpo, sua espiritualidade;

Financeiro: suas metas e planejamento financeiro;

Livro de atividades

Você pode também fazer um **item geral**, o que você mais concretizar no ano seguinte.

Você pode e deve ser bem detalhista nos seus planos, por exemplo, no item Cuidados Pessoais, você pode dizer o que quer para o seu corpo, que atividade física quer fazer e quantas vezes por semana, se vai meditar, se vai fazer uma viagem, uma terapia, melhorar um dado comportamento, habilidades que quer desenvolver, coisas que quer descobrir sobre si mesmo.

3. Escolha da Palavra do Ano:

É dessa análise profunda do que queremos conquistar e como queremos viver o ano que se inicia, que nasce a **Palavra do Ano**. Você tem que escolher apenas uma!

Essa Palavra representa aquilo que você mais quer trabalhar em si mesmo. Você pode inclusive observar pistas externas, deixar que o universo mostre para você qual é a sua Palavra.

Livro de atividades

4. Não Negociáveis:

Depois que você já definiu a sua Palavra do Ano, é hora de determinar quais são as coisas que não são negociáveis para você neste ano, coisas das quais você não abre mão. **Por exemplo:** seu tempo com seu filho, sua reputação, sua liberdade...

5. Visão de futuro:

Você pode finalizar esse exercício descrevendo como se vê, em linhas gerais, no prazo de **5 anos**.

Importante:

A Palavra do Ano continua nos próximos anos. Ou seja, ela precisa ser incorporada à sua vida para fazer efeito. E, se, durante o ano, você perceber que, por algum motivo, precisa alterar a sua "Palavra", está tudo bem.

Livro de atividades

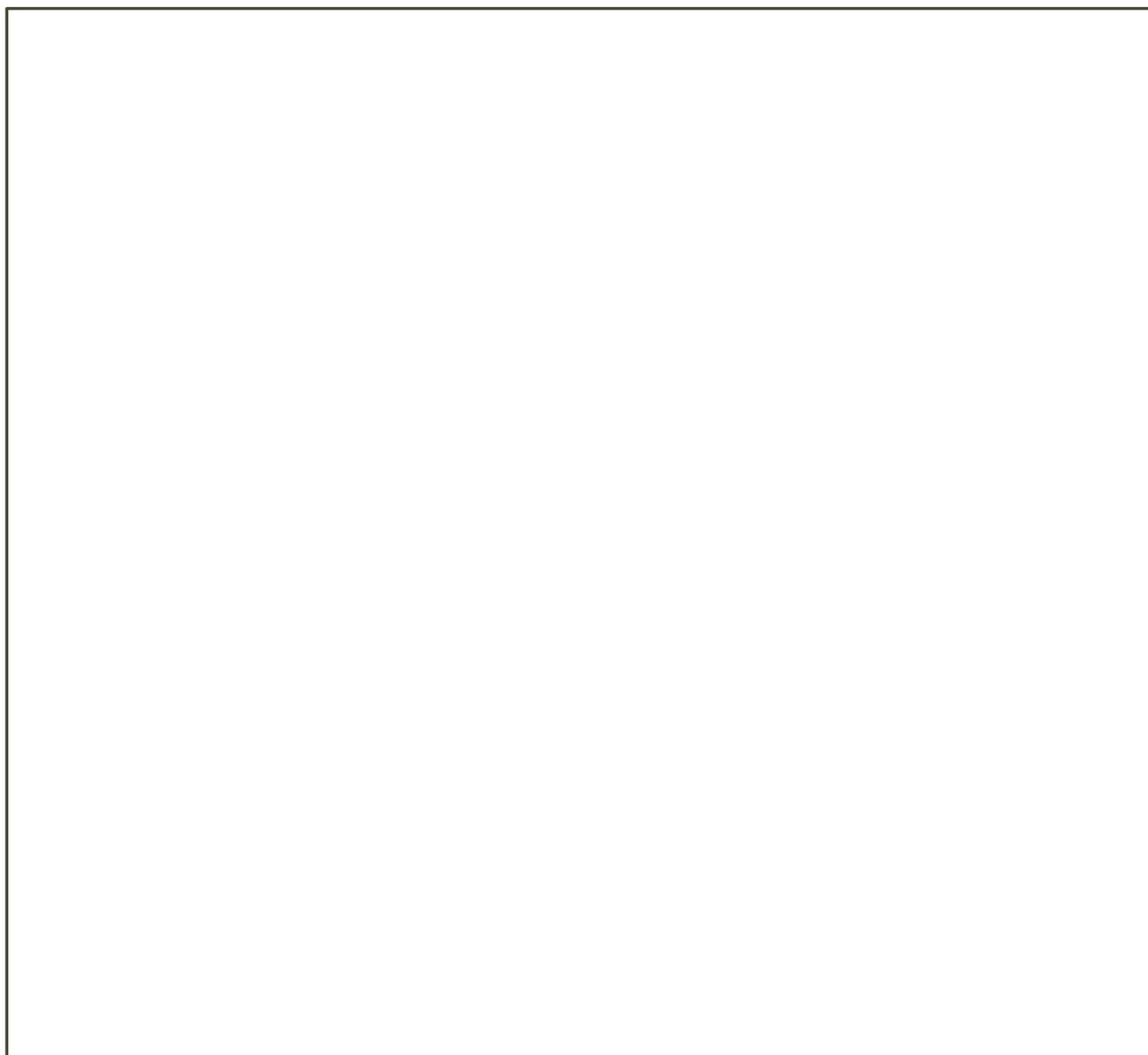
Continue aprendendo

Se o exercício da **PALAVRA DO ANO** ressoou em você, aproveite e pense: quais oportunidades eu já tenho para começar a viver a minha Palavra?

Livro de atividades

Mantenha o conhecimento em movimento

O que você pode passar a fazer de diferente na sua vida a partir de amanhã para ter mais esperança e para incorporar os pilares de Vida Simples: Ser, Conviver e Transformar a sua vida?



Livro de atividades

Quem ensina aprende duas vezes

Nessa provocação, a Luciana Pianaro compartilhou a sua visão sobre os nossos 3 Pilares: **Ser**, **Conviver** e **Transformar**.

Abaixo, alguns dos trechos da aula que mais chamaram a nossa atenção. Aproveite e complete o nosso resumo com as suas percepções.

SER

A reflexão sobre onde queremos colocar nossos esforços no ano que se inicia, sabendo que precisamos seguir em frente, mas, que, para isso, algumas vezes precisamos dar alguns passos para trás.

A necessidade do desapego e a importância do cuidado com a gente mesmo.

O abrir espaço para a **felicidade genuína** que nasce dentro de cada um de nós.

CONVIVER

Julgar menos e ter **mais compaixão**, como mantra para construir relacionamentos mais humanos. Saber que vamos continuar a nos surpreender positivamente e também a nos decepcionar nas relações, isso faz parte de sermos humanos.

TRANSFORMAR

Lembrar sempre que pequenas ações contribuem para grandes transformações e que as nossas escolhas determinam o impacto que vamos gerar no mundo.

Agora é a sua vez, com quem você pode compartilhar os seus pensamentos e novas ideias sobre o tema?

Foi muito bom te acompanhar nessas reflexões.

Esperamos que essa aula e este livro de atividades sejam apenas o começo de uma reflexão ainda mais profunda sobre a sua Força.

Agradecemos por confiar na **Vida Simples** para estar ao seu lado e esperamos te reencontrar em breve, na Caixa do próximo mês.



Juliana Feitosa

Acredita que todos temos algo para aprender e também para ensinar. Por isso se dedica a criar experiências de aprendizagem que facilitem esse processo, tornando o aprendizado algo cotidiano, leve e prazeroso.

@ju_feitosa_speakup



vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/revistavidasimples](https://www.facebook.com/revistavidasimples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)