

# Caixa de Experiências

## Vida Simples



Livro de atividades

# Talento para quê?

Com **Ju De Mari da Prosa Coaching**



## Livro de atividades

**Afinal**, o que é talento?

Como podemos **reconhecer** os nossos talentos?

Como **usar** os nossos talentos para gerar mais energia, mais bem-estar e, principalmente, mais oportunidades para nossas vidas?

São algumas das provocações feitas pela **Ju De Mari** sobre o tema da nossa matéria de capa deste mês: Talentos.

“

TALENTO É AQUILO QUE É FÁCIL  
PARA VOCÊ FAZER.  
UMA PREDISPOSIÇÃO PARA REALIZAR  
BEM ALGUMA COISA.

”

---

**Ju De Mari**

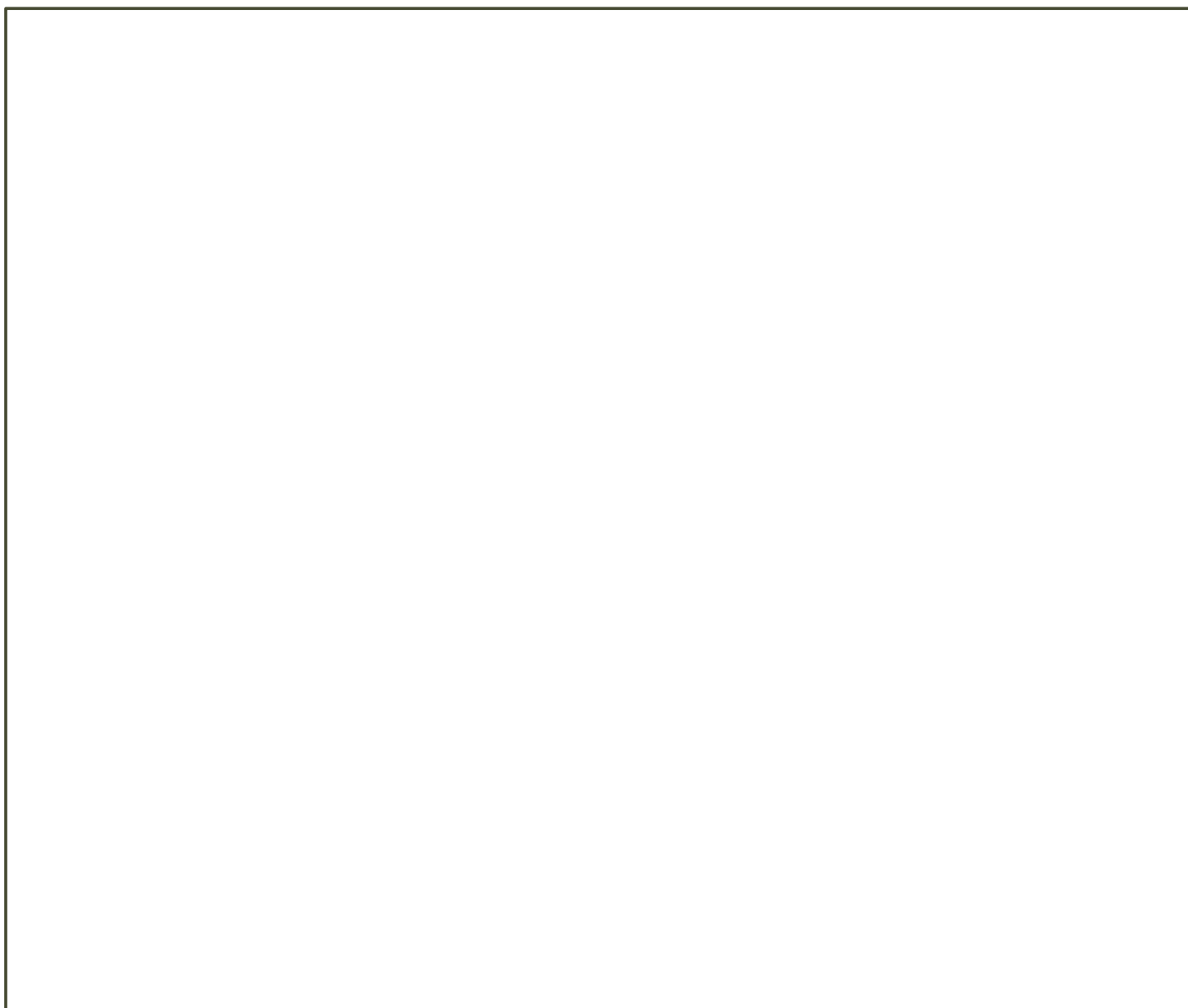
## Livro de atividades

# Mapa mental

---

Utilize esse espaço para **construir o seu mapa mental** do vídeo: Talento pra quê?

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 pela **Ju De Mari**.  
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

---

**Usando a curiosidade** como ferramenta para se conhecer melhor!

Algumas vezes os nossos talentos não são tão óbvios, ou achamos que ter um talento significa ter um dom artístico ou um dom para esportes, por exemplo. Mas os nossos talentos podem se manifestar através da forma como fazemos as coisas no dia a dia, por isso precisamos estar atentos à forma como realizamos as nossas tarefas e curiosos para explorar possibilidades para entender melhor nossos talentos.

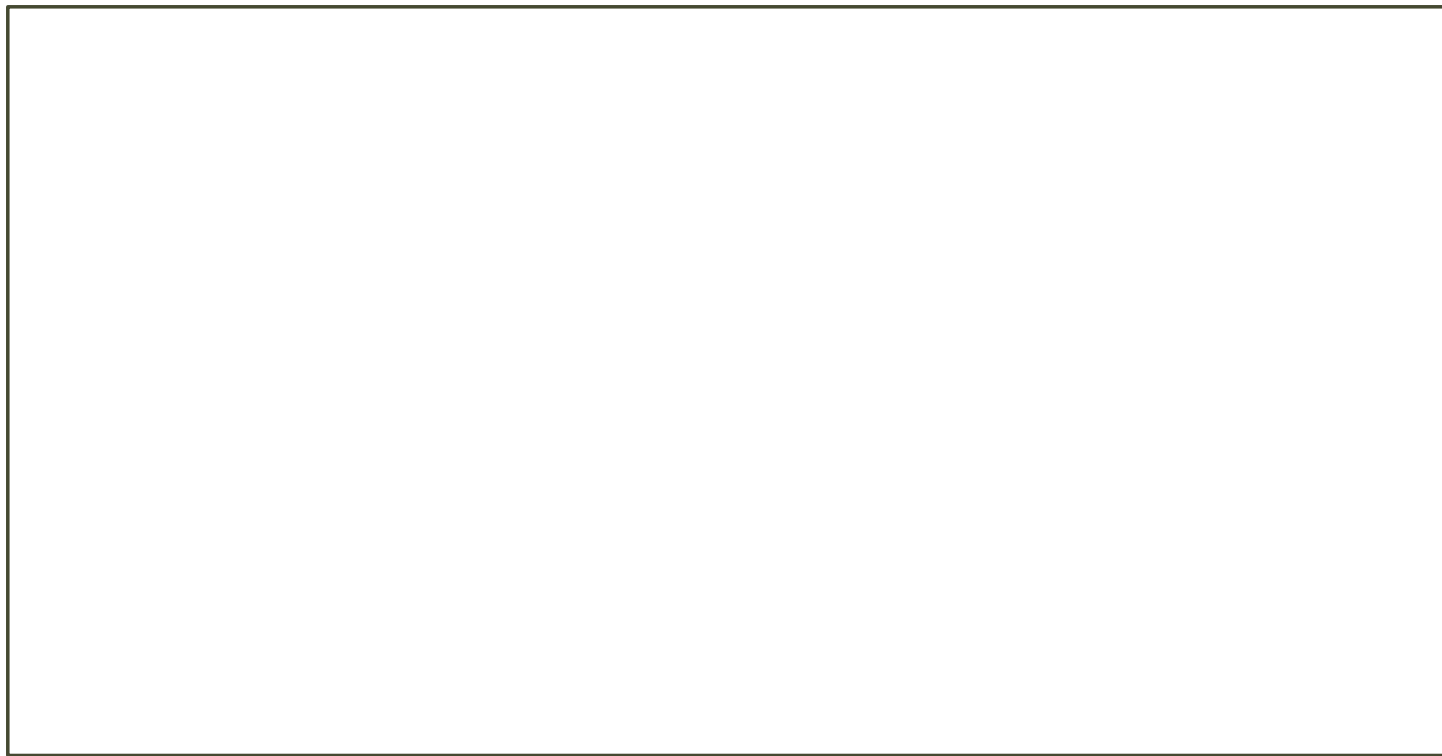
---

**Algumas perguntas** para guiar a sua curiosidade nos próximos dias:

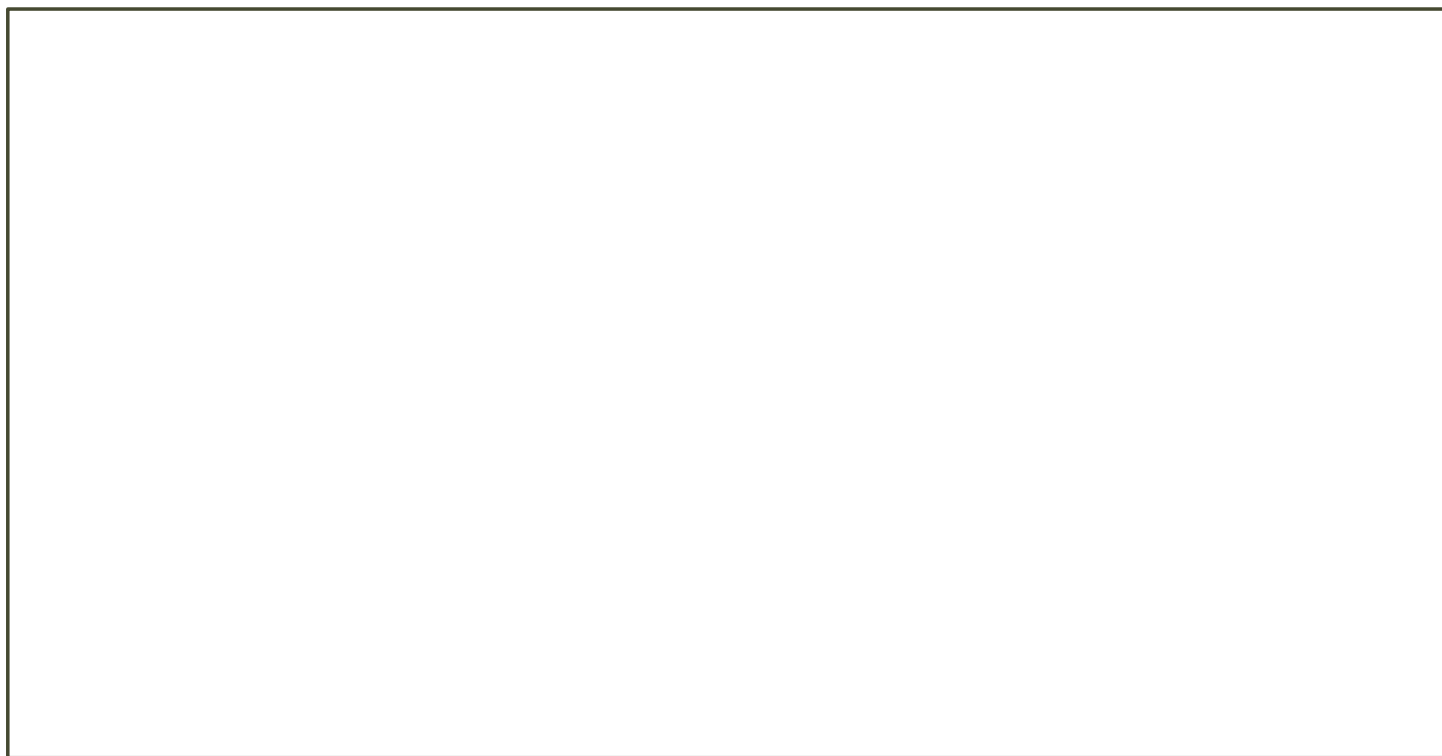
1. Quais são as **coisas** que chamam a minha atenção atualmente? Como explorar ainda mais esses interesses?

## Livro de atividades

2. Quais eram as coisas que eu gostava de fazer quando criança? Como **posso retomar** e explorar esses interesses?



3. Pergunte para os seus familiares qual a sua característica mais **marcante**, o que você faz bem?



## Livro de atividades

4. Quais são os **elogios** que você mais recebe e pelo que você é reconhecido?

5. O que você **admira** nas pessoas, ou até mesmo te gera um pouco de ciúmes, e o que isso diz por você?



## 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 explorar mais os seus talentos? Lembrando que explorar neste contexto significa investigar e aprender mais a respeito.

## Livro de atividades

# Quem ensina aprende duas vezes

---

Nessa provocação, a **Ju De Mari** compartilhou a sua visão sobre **TALENTOS**.

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

---

### Explorar seus talentos

Quando a gente explora os nossos talentos, sentimos mais entusiasmo e satisfação no dia a dia, isso aumenta o nosso senso de contribuição.

---

### Usar nossos talentos nos faz crescer

Quando a gente está em uma área conectada com os nossos talentos, podemos crescer mais rápido e conquistar mais destaque. Nos tornamos mais originais.

---

### Usar nossos talentos nos permite entrar em "flow"

Quando você usa seus talentos de forma consistente e intencional, você entra em um estado de fluidez. Fica mais fácil conviver com a pressão e se dedicar às tarefas, mesmo que desafiadoras.

---

### Todo mundo tem talento

Não podemos deixar que a falta de clareza sobre os nossos talentos gere uma crença limitante de que não temos talento. Os nossos talentos podem estar na forma como fazemos as coisas, precisamos estar atentos.

---

### Esteja aberto às mudanças

Dar a si mesmo a oportunidade do seu "eu atual" experimentar novas coisas, que talvez você não tenha tido tanto interesse no passado e estar mais preparado para os desafios que podem surgir no seu caminho.

# Livro de atividades

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

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the user to write their thoughts and ideas in response to the prompt above.

# 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 os seus **talentos**.

**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.

[@ideiasdajufeitosa](#)



# vida simples



[www.vidasimples.co](http://www.vidasimples.co)



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



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



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