



vida simples

(Re)encontre
seu caminho

Mudança de plano

Sim, você pode largar tudo e se jogar numa nova ideia profissional. Para ter mais chances de sucesso, saiba como planejar bem seu novo caminho

vida simples

NO LIVRO *A ALMA IMORAL* (ROCCO), o rabino Nilton Bonder nos lembra que um lugar apertado, estreito, um dia foi um espaço amplo. Nós é que espichamos e, lá pelas tantas, precisamos sair dali, para nos dar a chance de inalar ares frescos.

Transpondo esta visão para o campo profissional, podemos concluir que, com o passar do tempo, um mesmo ofício pode deixar de nos satisfazer. Porque nós mudamos, junto com os cenários e as circunstâncias. Passamos a desejar novos desafios, a quer-

É óbvio que a vida adulta faz a gente abrir mão de alguns sonhos, só não podemos nos perder da nossa essência. Esse é o ponto para não se frustrar

er aprimorar diferentes habilidades, compartilhar o que faz sentido à pessoa que nos tornamos. Enfim, há um chamado para que desbravemos áreas que nos realizarão, além de possibilitarem a justa medida entre trabalho e vida pessoal.

Não por acaso, a busca pela felicidade laboral está entre as inquietações mais presentes na vida contemporânea. A alta incidência de burnout, sobrecar-

vida simples

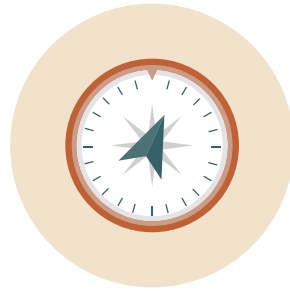
ga física e emocional atrelada ao desgaste com nossas ocupações, que se impôs no pós-pandemia como um terremoto, certamente explica por que estamos ávidos por novos rumos e arranjos mais alinhados ao nosso estilo de vida. Não há dúvidas de que precisamos rever valores e prioridades, criando ou reinventando modos mais saudáveis de estar no mundo.

O que nos move na direção de um plano B de carreira é a convicção de que o salário pelo salário, muitas vezes, não basta. Nossos olhos também precisam se iluminar com o que entregamos a partir da nossa “vida”. Lá no íntimo, a gente anseia por propósito – e torce para que ele se case com a prosperidade, como também com a transformação do nosso entorno.

Se você está balançando a cabeça em concordância com isso, não deixe de ler este e-book. Ele foi feito com muito carinho e cuidado para que a sua transição de carreira encontre bússolas importantes em cada fase. Pois não queremos que você ouse além do recomendado, mas também não se proteja demais dos riscos que fazem parte de qualquer experimentação. E, prepare-se, muitas virão pela frente.

Para que você faça dessa busca uma aventura proveitosa e consiga vislumbrar os próximos passos da sua jornada de criação do plano B, sugerimos 9 pontos a serem considerados, como você verá a seguir.

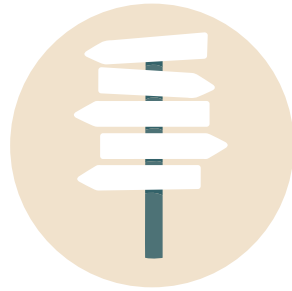
vida simples



DESCUBRA DO QUE VOCÊ GOSTA

Isso pede autoconhecimento, claro. Uma voltinha aos tempos de infância pode colaborar. O que você gostava de fazer? Com o que mais gostava de brincar? Quais eram seus sonhos? “Recuperar esse caminho funciona como uma bússola interessante, pois lá está a essência de quem você é”, orienta a psicóloga Débora Bliacheriene, de São Paulo. É óbvio que a vida adulta faz a gente abrir mão de alguns sonhos, só não podemos nos perder dessa essência. Esse é o ponto para não se frustrar e ver sentido no fazer cotidiano. “Conheço uma advogada que estava infeliz no emprego corporativo. Ela escolheu o Direito, no entanto, porque, quando pequena, queria fazer o bem. A saída, ela percebeu depois de um tempo de análise, não era mudar radicalmente de trabalho, mas usar seu saber no terceiro setor, onde conseguiria realizar o desejo lá de trás”, conta a psicóloga.

vida simples



SE SENTIU PERDIDO?

Diante do oceano de possibilidades, é normal que muita gente não saiba por onde seguir. Simplesmente se deixe guiar pela vontade de sentir prazer novamente. Não importa se é para virar um plano B. Importa é mexer no terreno fértil da criatividade. “O conselho que eu dou é: ‘não ligue tanto para o que as pessoas vão pensar. Se quer fazer teatro, faça. Siga a intuição. Ao testar novas atividades, o mínimo que pode acontecer é você descobrir o que não quer”, destaca Débora. O físico Albert Einstein tinha uma tática: em vez de se esgotar tentando resolver um problema matemático, mudava o foco e ia tocar violino. A música o ajudava a conectar diferentes partes do seu cérebro. Nessa abertura de canais, saem o ego e a pressão para encontrar uma solução, entra a tranquilidade. E um raciocínio que antes estava embotado tem licença para despontar.

vida simples



FAÇA EXPERIMENTOS ENQUANTO ESTÁ NO PLANO A

“Hoje em dia é muito mais fácil experimentar rotas alternativas enquanto se está em um emprego seguro”, pondera Tiago Rêgo Henriques, autor de *Erra Uma Vez*, um livro sobre as inseguranças de um personagem que deseja trazer um projeto ao mundo. Você pode ser uma engenheira que ama fotografia, mas detestar a experiência de fotografar clientes com hora marcada. E nem todo mundo se dá bem como dono do próprio negócio. Quem precisa de rotina e estabilidade financeira poderá sentir mais dificuldade. É importante ser sincero consigo para não se frustrar. Por isso, Tiago defende uma mistura de mão na massa com empatia para trabalhar gradualmente as inseguranças. “No fundo, tudo se resume a quebrar desafios complexos em pequenas peças. Você tem o seu objetivo no topo e alguns degraus para chegar até ali”, ilustra.

vida simples



E SE O QUE EU AMO NÃO DÁ DINHEIRO?

Cuidado. Às vezes, um hobby é só um hobby. Para virar seu plano B, ele precisa gerar renda. “Isso vai exigir sair do apaixonamento para ver com racionalidade o que é necessário ao novo campo de atuação”, alerta Raíssa Kill. “Pode não dar certo porque ou você não faz aquilo tão bem (qualidade e eficiência são fundamentais para permanecer no mercado), ou porque não sabe cobrar. Pessoas que trabalham com economia criativa, como ilustradores e artistas, sentem mais dificuldade em precificar seus trabalhos, observa Raíssa. Ela cita ainda o caso de um sushiman cujo sonho era ter um restaurante na Rua da Glória, tradicional reduto da gastronomia japonesa em São Paulo. “O aluguel naquele ponto era muito acima do que o empreendedor podia aguentar. O apaixonamento cegou e trabalhou contra”, diz ela. Não dá para queimar etapas.

vida simples



DEDIQUE TEMPO AO PROJETO

Plano B, para sair do papel, precisa de dedicação de tempo. O quanto e como cada um vai se organizar para isso difere de acordo com sua disponibilidade e a complexidade da ideia. Defina o seu modelo: quatro horas do seu sábado? Uma hora por dia? Uma hora três vezes por semana? E, dica da Raíssa, link com um hábito diário. Reserve uma hora de manhã, depois do banho, por exemplo. Nesses 60 minutos, cuidado com as interrupções (nada de WhatsApp!). “Esse compromisso consigo é fundamental. Assim como fazer um cronograma de atividades e segui-lo à risca. Eu tiro alguns minutos para rascunhar as tarefas da semana: segunda, pesquisar influenciadores que fazem o que eu quero fazer; terça, selecionar três para esmiuçar melhor; quarta, dissecar um curso que estava no radar... e assim por diante.” Pouco com constância, lembra?

vida simples



PARA NÃO SALTAR NO ESCURO

Apesar de a transição de carreira pedir uma certa ousadia, não é desejável nem justo que seja perigoso. Segundo dados do Sebrae, o brasileiro é ótimo em iniciativa e persistência, mas ruim de planejamento e cálculo de riscos. “As pessoas acabam tendo medo da palavra planejamento porque isso lhes parece muito complexo. Então, primeiro passo: desmistificar essa ideia. O planejamento começa com um mapeamento simples de gastos. A pergunta-chave aqui é: quanto você precisa para viver por mês”, ensina Raíssa. Coloque na ponta do lápis absolutamente tudo: aluguel, condomínio, internet, celular, água, luz, comida, plano de saúde, escola, transporte... Ao descobrir o valor, multiplique-o por seis. Esse será o fundo de reserva mínimo necessário para começar a pensar em empreender. Se você não faz esse colchão, vai se colocar em risco.

vida simples



FAÇA UM CRONOGRAMA DE METAS MAIS ROBUSTO

Depois de habituar-se a dedicar um tempo ao seu projeto de plano B, pode ser a hora de procurar o Sebrae, entidade que apoia micro e pequenas empresas por todo o país. “Muitos não sabem que podem ter um atendimento gratuito no serviço. Essa uma horinha que você vai disponibilizar da sua semana pode ser para ir ao Sebrae validar o seu modelo de negócio desde o momento em que ele ainda é embrionário até os passos seguintes, de experimentação, pesquisa, estratégias”, divulga Raíssa. Um recurso que ajuda o empreendedor a verificar a viabilidade do seu plano B é a chamada ferramenta SMART. Validar sua ideia com pessoas que entendem da área, fazer laboratórios, visitas e ouvir um feedback delas (assim como dos potenciais clientes) é outra condição vital à existência de um negócio. Vá a campo sem receio de mostrar seu projeto.

vida simples



NÃO SUCUMBA À PARALISIA POR ANÁLISE

Se por um lado há as pessoas que se jogam no plano B sem planejamento, também há aquelas que nunca tiram a ideia do papel por achar que jamais estão prontas. Esse excesso de pesquisa que paralisa é bem comum e revela a insegurança mascarada de perfeccionismo. “O cronograma fica tão cheio de tarefas, com tantos livros para ler, e o aprendizado tão profundo, que você acaba estagnado, com medo de expor sua ideia”, analisa Raíssa Kill. Se já conversou com quem queria, fez os laboratórios necessários, se planejou financeiramente, mostrou um “protótipo” do que pretende vender e ouviu os feedbacks necessários de quem entende do assunto – e, claro, os considerou (porque a maioria das pessoas tem dificuldade de receber críticas à sua ideia!) –, é hora de tirar o plano do papel e fazer acontecer, tendo em vista que ajustes podem ser graduais.

vida simples



DEU ERRADO? FAÇA COMO O WAZE E RECALCULE

Empreender é muito mais uma jornada de passos errados até acertar, como mostra a trajetória da Cristina Holland. Deprimida devido a um divórcio difícil, que culminou em sua demissão de uma multinacional, a gerente de marketing tentou se recolocar, sem sucesso. Decidiu ir para os Estados Unidos fazer um curso de administração e, de volta ao Brasil, estava se preparando para abrir uma franquia quando a pandemia explodiu. “Senti que, se nada desse certo, eu poderia dar aula de inglês.” E ela não imaginava que isso poderia dar tão certo. Hoje, a Holland English tem 30 alunos e prova que marketing, business e inglês são conhecimentos relevantes no mercado. Depois de bater na trave algumas vezes, Cristina acertou o gol. Mérito dela. Sorte a nossa. O exemplo que ela deixa nos empurra para perto dos nossos sonhos.

vida simples

Plano B, para sair do papel, precisa de dedicação de tempo. O quanto e como cada um vai se organizar para isso difere de acordo com sua disponibilidade e a complexidade do projeto escolhido

Este e-book que preparamos para você é um complemento da matéria de capa Mudança de carreira, que você encontra na edição de outubro da revista Vida Simples. Por ser um material exclusivo, ele não é passível de ser reproduzido. Mas aproveite-o ao máximo para refinar suas reflexões e estratégias no trajeto rumo a um novo ofício.

Para elaborá-lo, contamos com o conhecimento de profissionais experientes, que gentilmente compartilharam algumas pistas para você chegar ao seu plano B. São eles: Raíssa Kill, gerente de inovação e economia criativa do Sebrae; Débora Bliacheriene, psicóloga; Tiago Rêgo Henriques, criador do perfil @tira.do.papel; Cristina Holland, uma empreendedora que tem frescos na memória os caminhos por onde andou até dar corpo a uma ideia e fazê-la acontecer.

vida simples

“No fundo, tudo se resume a quebrar desafios complexos em pequenas peças. Você tem o seu objetivo no topo e alguns degraus para chegar até ali. De preferência, bem orientado e confiante”

Se você gostou deste manual e quer se aprofundar em nossos conteúdos, pode conhecer nossos planos de assinatura e escolher qual deles se afina ao seu momento. Clique no link e confira: <https://promo.vidasimples.co/assine?b2>

Acima de tudo, mantenha-se receptivo às novas possibilidades de desenvolver seus talentos e seja feliz no trabalho – ou nos trabalhos – que, por fim, vier a engrandecer seus dias.

Com carinho,

Equipe Vida Simples

vida simples

(desde 2002)

PUBLISHER | CEO

Luciana Pianaro

DIRETORA DE CONTEÚDO Débora Zanelato

EDITORA Raphaela de Campos Mello

EDITOR DE ARTE Tiago Gouvêa

REVISÃO Alexandre Carvalho

EDITORA ONLINE Carolina Vellei

COMUNIDADE E REDES Paula Lima

DESIGNER Verônica Nunes

DIRETOR DE OPERAÇÕES E MARKETING

Demetrios Santos

PRODUTOS B2C Joyce Oliveira

CIRCULAÇÃO E CLIENTES Katia Freitas

DADOS Samara Toralbo

FINANCEIRO Priscila Bispo

ATENDIMENTO AO LEITOR Julia Moss

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Oceano Indústria Gráfica e Editora

+ VIDA SIMPLES

www.vidasimples.co

Vida Simples® é uma marca registrada que pertence à Vida Simples Participações Ltda.



- CHRIST CHURCH
- ST PETER
- ST ANDREW
- ST SAVIOUR Southwark
- ST OLAVE Southwark
- ST THOMAS
- ALL HALLOWS
- ST MICHAEL
- ST ALPHEA
- ST GEORGE THE MARTYR Southwark
- CHARTERHOUSE MISSION
- ST PAUL
- HOLY TRINITY
- ST STEPHEN
- ST JUDE
- ST ANDREW
- ST MATTHEW
- ST MARY MAGDALENE Kent Road
- ST PHILIP Kennington
- THE LADY MARGARET Walworth
- ST JOHN Walworth
- REMBROKE MISSION
- ST MARY Newington
- ST MARK East Str Walworth
- ST JAMES Kennington
- WELLINGTON MISSION
- ALL SAINTS Surrey Square
- ST PAUL Lorrimore Squ
- ST PETER Walworth
- ST STEPHEN
- ST AGNES Kennington Park
- ALL SOULS Grosvenor Park
- ST JOHN THE DIVINE Kennington
- ST JOHN THE DIVINE Kennington
- ST GEORGE CAMBERWELL