MUDA OS TEUS HÁBITOS, MUDA A TÚA VIDA

5 minutos por dia de desenvolvimento pessoal para criar novos hábitos e alcançar objetivos



ROBERTO PEREIRA

MUDA OS TEUS HÁBITOS, MUDA A TUA VIDA

5 minutos por dia de
desenvolvimento pessoal
para criar novos hábitos
e alcançar objetivos



ROBERTO PEREIRA

MYNORTHPATH

ESTE LIVRO PERTENCE A

Este livro de exercícios é um companheiro para pessoas que desejam aproveitar melhor a vida.

Convida-te a questionar os teus pensamentos, a redefinir os teus limites e a assumir a responsabilidade pelo teu caminho. Com a serenidade estoica, objetivos claros, gratidão e a força do teu subconsciente, vais aproximar-te, passo a passo, da pessoa que queres ser e da vida que realmente queres viver.



Loja online: **mynorthpath.eu**
Mais inspiração, recursos para descarregar e loja online



Instagram: **@mynorthpath**
Publicações regulares sobre autorreflexão e estoicismo



E-mail: **support@mynorthpath.eu**
Para dúvidas e sugestões

1.ª edição, 2026
Muda os Teus Hábitos, Muda a Tua Vida - 5 minutos por dia de desenvolvimento pessoal para criar novos hábitos e alcançar objetivos
© 2026 MYNORTHPATH Roberto Pereira, 6340 Baar, Zug (Suíça)
Impressão: Publicação independente
ISBN: 979-8-16-703007-7
mynorthpath.eu

Esta obra, incluindo todos os seus componentes, está protegida por direitos de autor. Qualquer utilização que exceda os limites estritos da legislação de direitos de autor exige a autorização prévia, expressa e por escrito do editor. Isto aplica-se especialmente à reprodução, representação, distribuição, armazenamento, processamento, edição, tradução e digitalização, bem como à inserção e ao processamento em sistemas eletrónicos e bases de dados.

Os conteúdos deste livro foram elaborados com o máximo cuidado possível. No entanto, o autor e o editor desta obra não assumem qualquer responsabilidade pela atualidade, exatidão, integridade ou qualidade das informações fornecidas. Na medida permitida por lei, fica excluída qualquer responsabilidade do editor por danos pessoais, materiais ou patrimoniais decorrentes, direta ou indiretamente, do uso das informações contidas neste livro.

SEGUE A TUA ESTRELA DO NORTE

« Tens poder sobre a tua mente — não sobre os acontecimentos externos. Toma consciência disso e encontrarás força. »

– Marco Aurélio, Meditações –

ÍNDICE

Prefácio 6
Instruções para este livro 8
Introdução – A tua bússola interior 12
A tua rotina diária de 5 minutos 13
1 – O poder dos teus pensamentos 16
2 – Clareza sobre os teus desejos 21
3 – Crenças e convicções 25
4 – A prática da gratidão 28
5 – Agir em vez de esperar 31
6 – Reconhecer a autossabotagem 34
7 – Energia e atenção 38
8 – Soltar a resistência 41
9 – Paciência e constância 44
10 – Viver em harmonia com os teus valores 47
Caixa de ferramentas 50
Roda da vida 55
As minhas crenças 63
As minhas metas e visões 80
A minha gratidão 112
Refletir 141
Palavras finais 145

PREFÁCIO

Por vezes, é preciso uma grande reviravolta na vida para pararmos e fazermos as perguntas essenciais: Quem sou eu? O que quero alcançar? E que rumo quero dar à minha vida? Para mim, esse momento foi o meu divórcio, em 2021. Em pouco tempo, perdi muitas das coisas que até então dava por garantidas. Tive de sair de casa, deixar para trás a vida familiar a que estava habituado e aprender a lidar com uma realidade completamente nova. Foi uma das fases mais difíceis da minha vida. No entanto, com algum distanciamento, percebi que as crises também podem ser oportunidades. Pela primeira vez, comecei a refletir de forma consciente sobre os valores que são fundamentais para mim e sobre a vida que quero construir. Ao longo desse caminho, aprofundei temas como o desenvolvimento pessoal, a gratidão, as crenças e o estoicismo. Aprendi uma verdade simples, mas decisiva: não podemos mudar os outros, mas podemos mudar a nossa forma de pensar, de agir e de responder aos desafios da vida. Aos poucos, recuperei a confiança em mim, defini objetivos claros e comecei a viver de forma mais consciente. Foi assim que percebi que a mudança começa sempre em nós. Este livro nasceu da vontade de partilhar as minhas experiências, os meus pensamentos e aquilo que fui aprendendo. Não pretende ser um manual teórico, mas um companheiro prático para quem quer mudar a sua vida para melhor. Quero que te acompanhe no teu próprio processo de reflexão e crescimento e que te lembre de que até os passos mais pequenos, quando dados com regularidade, podem levar a grandes mudanças ao longo do tempo. Quero deixar um agradecimento especial às pessoas que me apoiaram nos momentos difíceis: à minha família, ao meu irmão, a alguns amigos próximos e a todos os que me deram força para seguir em frente. Agradeço também a todas as pessoas que, através dos seus livros, palestras, experiências e ideias, partilharam conhecimentos que me ajudaram a alargar a minha forma de pensar e a olhar para a vida a partir de outras perspetivas. Se este livro te inspirar a assumir a responsabilidade pela tua vida, a acreditar em ti e a dar os primeiros passos em direção aos teus objetivos, terá cumprido o seu propósito.

Roberto Pereira

« Entre o estímulo e a reação há um espaço.
Neste espaço reside a nossa liberdade e o
poder de escolher a nossa reação. »

– Autor desconhecido –
(popularizado por Stephen R. Covey)

INSTRUÇÕES PARA ESTE LIVRO

Este livro é mais do que uma leitura. É o teu companheiro num caminho de maior clareza, satisfação e autonomia. O maior benefício está em fazeres os exercícios e em aplicares o que aprendes no dia a dia. Não há coincidências na vida. Teres este livro nas mãos e estares disponível para pôr em prática os exercícios e as reflexões que encontras aqui é um sinal de que tens tudo de que precisas para dar o próximo passo no teu desenvolvimento pessoal. Há em ti muito mais potencial do que talvez consigas ver neste momento. Ao escolheres este livro, decidiste assumir a responsabilidade pela tua vida, descobrir novas possibilidades e aproximar-te da melhor versão de ti. Dou-te os parabéns, do fundo do coração, por esse passo. Mantém a confiança em ti, mesmo quando surgirem dificuldades. Com perseverança, coragem e uma visão clara, podes aproximar-te dos teus objetivos e ir além do que hoje julgas possível. No início, encontras uma introdução aos dez princípios da bússola da vida. Estes princípios ajudam-te a perceber como os teus pensamentos, as tuas crenças, os teus desejos, os teus objetivos e as tuas ações influenciam a tua vida. Vais perceber a importância de pensares de forma consciente, de definires objetivos claros e de assumires a responsabilidade pela tua própria vida. A seguir, vais usar a roda da vida para identificares o teu ponto de partida: até que ponto estás satisfeito com as diferentes áreas da tua vida? O que gostarias de melhorar, mudar ou alcançar? Depois, vais concentrar-te nas tuas crenças, nos teus objetivos e visões e em tudo aquilo por que sentes gratidão. Estas secções de trabalho estão identificadas por cores, para que possas encontrá-las facilmente, acrescentar as tuas notas e voltar a elas sempre que precisares. Ao fim de seis a doze meses, vais preencher novamente a roda da vida e comparar a tua avaliação inicial com a atual: o que mudou? Talvez estejas numa fase de mudança. Talvez, visto de fora, tudo pareça correr bem, mas sintas que te falta um rumo claro. Ou talvez queiras começar a tomar decisões mais conscientes, em vez de te deixares levar pelas

expectativas dos outros ou por hábitos que manténs há anos. Este livro de exercícios convida-te a parar, a refletir e a decidir por ti que rumo queres seguir. Para tirares o máximo partido deste livro, lê as orientações da página seguinte. Uma nota importante: este livro pretende inspirar-te e dar-te ferramentas práticas. Mas nenhum livro, método ou exercício de visualização substitui a responsabilidade pessoal. A vida não muda apenas com desejos ou pensamentos positivos. A verdadeira mudança acontece quando juntamos objetivos claros a ações consistentes.

LEMBRA-TE

A bússola mostra-te a direção. Mas és tu que tens de percorrer o caminho.

1 – COMPREENDE OS FUNDAMENTOS

Lê com atenção a introdução e os dez princípios. São a base de tudo o que se segue. Vais descobrir como os pensamentos, as crenças, os objetivos, a gratidão e a ação consciente podem influenciar positivamente a tua vida. Dedica algum tempo a estes capítulos. Além de transmitirem conhecimentos, ajudam-te a compreender melhor os exercícios do livro e a aplicá-los à tua realidade de forma útil.

2 – REFLETE SOBRE AS ÁREAS DA TUA VIDA

Usa a roda da vida para perceberes em que áreas estás satisfeito e em quais gostarias de mudar alguma coisa. Identifica as áreas que são importantes para ti e reflete sobre os objetivos que gostarias de alcançar em cada uma. Responde com honestidade. Não se trata de desenhares uma roda da vida perfeita, mas de teres uma visão realista da tua situação atual. Só quando conheces o teu ponto de partida consegues acompanhar conscientemente os teus progressos ao longo do tempo.

3 – REGISTA AS TUAS CRENÇAS, OS TEUS OBJETIVOS E A TUA GRATIDÃO

As três principais áreas de trabalho deste livro são:

- As tuas crenças
- Os teus objetivos e desejos
- A tua gratidão

Escreve os teus pensamentos com honestidade e abertura. Em cada capítulo, encontras exemplos, sugestões e perguntas que te ajudam neste processo. Não há respostas certas ou erradas. Este livro é teu. Quanto mais honestidade houver no que escreves, mais proveito poderás tirar dele.

4 – INTERIORIZA OS TEUS OBJETIVOS TODOS OS DIAS

Lê regularmente os teus objetivos e as tuas crenças positivas, de preferência todos os dias. Quanto mais presentes tiveres os teus desejos e objetivos, mais se vão enraizar na tua consciência. Para isso,

segue a rotina diária de 5 minutos apresentada na secção «A tua rotina diária de 5 minutos». Esta combina a leitura dos teus objetivos e das crenças que te ajudam a avançar com um breve momento de gratidão. Se preferires, podes substituir a parte da gratidão por uma meditação em que imaginas como te sentirias se já tivesses alcançado o teu objetivo. O importante é dedicares regularmente algum tempo a recordar o rumo que queres seguir.

5 – FAZ DA GRATIDÃO UM HÁBITO

Procura identificar todos os dias pelo menos três coisas pelas quais sentes gratidão. Podem ser grandes conquistas ou pequenos momentos do dia a dia: uma conversa agradável, um nascer do sol bonito ou uma boa chávena de café. Ao início, pode ajudar escrevê-las. Com o tempo, vais começar a reparar naturalmente nos aspetos positivos da vida. Escolhe um momento fixo que se adapte ao teu dia a dia: de manhã, ao acordares, ou à noite, antes de te deitares.

6 – USA A CAIXA DE FERRAMENTAS

Ao longo do livro e no capítulo «Caixa de ferramentas», encontras outros métodos, exercícios e recursos práticos. Estas ferramentas ajudam-te a criar novos hábitos, a manter a motivação e a alcançar os teus objetivos, passo a passo.

ESTE LIVRO ACOMPANHA-TE DURANTE MUITOS MESES

Muda os Teus Hábitos, Muda a Tua Vida não é um livro para leres uma vez e deixares na estante. É um caderno de trabalho pessoal que te pode acompanhar durante seis a doze meses, ou ainda mais tempo. Volta a folheá-lo, acrescenta os teus pensamentos, ajusta os teus objetivos e revê os teus progressos. A cada reflexão, conheces-te melhor e ganhas mais clareza sobre a vida que realmente queres viver. Quanto mais regular for o teu trabalho com este livro, maior será o benefício.

INTRODUÇÃO – A TUA BÚSSOLA INTERIOR

Este livro não é uma coleção de frases motivacionais nem promete milagres. Propõe-te um caminho prático para te conheceres melhor e viveres de forma mais consciente. Os princípios que aqui encontras ajudam-te a concentrar a atenção no que realmente importa, a desenvolver força interior e a continuar a agir, mesmo em situações difíceis. A bússola interior de que falamos representa os teus valores, as tuas crenças e os teus objetivos. Ajuda-te a tomar decisões coerentes com a pessoa que queres ser. Mas uma bússola, por si só, não chega. Precisa de um ponto de referência. A esse ponto chamamos estrela do norte. A tua estrela do norte é o que orienta a tua vida: uma visão, um propósito ou um conjunto de valores que te dão um rumo, mesmo quando o caminho parece incerto. Tal como os marinheiros de outros tempos se guiavam pela estrela do norte para manter o rumo nas noites de tempestade, também tu podes aprender a orientar-te pela tua própria estrela do norte quando surgem desafios, dúvidas ou contratempos. Os dez princípios deste livro juntam a sabedoria intemporal do estoicismo a estratégias práticas para o dia a dia. Ajudam-te a viver com mais serenidade, a tomar melhores decisões e a agir de acordo com os teus princípios. Uma vida plena não acontece por acaso: nasce de um rumo claro e da vontade de o seguir, passo a passo. No dia a dia, por vezes perdemos esse rumo de vista. Cumprimos tarefas, respondemos às expectativas e seguimos hábitos conhecidos. Fazemos muitas coisas de forma automática. «Sair do piloto automático» significa tomar consciência desses padrões e voltar a decidir de forma mais consciente: o que é importante para mim? Em que direção quero avançar? E o que posso fazer hoje para lá chegar? A rotina diária da página seguinte vai ajudar-te a manter estas perguntas presentes.

A TUA ROTINA DIÁRIA DE 5 MINUTOS

Encontrar um rumo claro é o primeiro passo. Mantê-lo presente no dia a dia exige atenção regular. Esta pequena rotina foi pensada para isso: cinco minutos por dia para reveres os teus objetivos, recordares as crenças que te ajudam a avançar e escreveres três coisas por que sentes gratidão.

Antes de começares, dedica o tempo de que precisares a ler os conceitos básicos, a preencher a tua roda da vida e a formular os teus objetivos e crenças. Esta preparação exige mais de cinco minutos. Quando tiveres tudo por escrito, podes começar a rotina diária. Escolhe alguns objetivos e crenças que sejam especialmente importantes para ti neste momento.

1 MINUTO — RECORDAR O RUMO QUE QUERES SEGUIR

Lê com atenção os objetivos que escolheste. Recorda porque são importantes para ti e pergunta-te: que pequeno passo posso dar hoje? Talvez queiras falar com alguém, começar uma tarefa ou tomar uma decisão consciente. Se fizeres a rotina à noite, decide qual será o teu próximo passo no dia seguinte.

1 MINUTO — LER AS CRENÇAS QUE TE AJUDAM A AVANÇAR

Lê algumas das tuas crenças positivas, devagar e com atenção. Escolhe uma e pensa em como a podes pôr em prática. Por exemplo, «Confio nas minhas capacidades» pode traduzir-se em começares uma tarefa que tens adiado por insegurança. As tuas palavras mostram-te uma direção; as tuas ações dão-lhes vida.

3 MINUTOS — ESCREVER AQUILO POR QUE SENTES GRATIDÃO

Escreve três coisas por que sentes gratidão. Bastam algumas palavras ou frases curtas. Pode ser uma conversa que te tenha ajudado, um momento agradável ou alguma coisa do dia a dia. Mesmo nos dias difíceis, podes reconhecer algo de bom sem deixares de reconhecer aquilo que te pesa.

OPCIONAL — VISUALIZAR OS TEUS OBJETIVOS

Em alguns dias, podes substituir os três minutos de gratidão por uma breve meditação. Fecha os olhos, respira com calma e deixa que os teus pensamentos abrandem. Imagina um objetivo importante para ti como se já o tivesses alcançado. Como é a tua vida nesse momento? O que vês à tua volta e como te sentes? Procura tornar essa imagem o mais viva possível, sem a limitares com dúvidas ou com a pergunta de como vais lá chegar. Durante esse momento, permite-te mergulhar por completo na vida que gostarias de construir.

Se quiseres dedicar um pouco mais de tempo a ti, podes combinar os dois exercícios: escreve primeiro três coisas por que sentes gratidão e depois imagina, com todos os pormenores, como te sentirias se já tivesses alcançado o teu objetivo. Nesse caso, podes prolongar conscientemente a rotina para além dos cinco minutos.

Escolhe um momento fixo que se adapte ao teu dia a dia, de manhã ou à noite. A distribuição do tempo é apenas uma orientação. Se um dia não fizeres a rotina, retoma-a no dia seguinte. Reserva tempo adicional para refletires com mais profundidade, reveres os teus objetivos e dares os passos necessários para os alcançar. Estes cinco minutos são o teu espaço diário para recordares o rumo que queres seguir.

LEMBRA-TE

Dedica todos os dias um momento de atenção consciente àquilo que realmente te importa. Os teus objetivos mostram-te uma direção. A atenção que lhes dás diariamente mantém-nos vivos.

« As pessoas mais bem-sucedidas nem sempre têm o melhor mapa, mas confiam na sua bússola interior. »

– Roberto Pereira –



Já pensaste que os teus pensamentos e sentimentos são como grandes ímanes que influenciam a forma como olhas para a vida e a conduzes? Achas que isto é apenas mais uma ideia disparatada de autoajuda? Então, deixa-me apresentar-te uma perspetiva um pouco mais séria. Por surpreendente que possa parecer, a filosofia estoica considera essencial para a paz interior aprendermos a gerir as nossas reações e a forma como interpretamos o mundo. Antes que penses que te vou dar uma palestra sobre filosofia antiga, quero explicar como os teus pensamentos e sentimentos influenciam realmente o teu dia a dia. Imagina duas pessoas na mesma situação: ambas recebem uma crítica da chefia. Uma pensa logo: «Estou a fazer tudo mal. Um dia destes, vou perder o emprego». A outra vê na crítica uma oportunidade para aprender e melhorar. O que aconteceu foi o mesmo, mas os pensamentos de cada uma levam a sentimentos e ações diferentes. É aí que está a força da nossa atitude interior. Quem ocupa constantemente a cabeça com preocupações, medos e expectativas negativas acaba muitas vezes por ver o mundo como um lugar mais ameaçador do que realmente é. Quem procura oportunidades e se concentra naquilo que pode influenciar cria condições para viver com mais serenidade e confiança. Vamos a um exemplo concreto. Imagina que passas muito tempo a pensar que vais perder o emprego, em vez de te concentrares em melhorar as tuas

capacidades e manter uma atitude positiva. Esses pensamentos negativos criam um estado interior que te pode levar a tomar decisões que tornam os teus receios mais prováveis. Quem se concentra constantemente no fracasso acaba muitas vezes por reforçar, sem dar por isso, precisamente aquilo que teme. O alinhamento consciente não é um truque de magia. É a capacidade de manteres a atenção naquilo que realmente queres e de agires de forma coerente com esses desejos. Pensa nos teus pensamentos e sentimentos como um GPS que orienta a tua vida. Se seguires em direção ao teu objetivo, aumentas a probabilidade de lá chegar. Mas, se mudares constantemente de rumo, não te surpreendas se acabares numa rotunda de desilusões. Põe isto em prática e observa os teus pensamentos e sentimentos. Passas mais tempo na «autoestrada das queixas» ou no caminho da gratidão? Reconhecer os teus padrões de pensamento é o primeiro passo para os mudares. Quando deres por ti a pensar de forma negativa, tenta mudar de perspetiva. Em vez de dares voltas à cabeça com possíveis fracassos, concentra-te no que podes fazer para melhorar a situação. Se, por exemplo, te preocupas com o teu peso, em vez de te queixares dos quilos a mais, pensa em hábitos saudáveis que te aproximem do teu objetivo. A filosofia estoica ensina-nos que nem tudo o que acontece à nossa volta está sob o nosso controlo. Podemos, no entanto, escolher como reagimos. Embora não possas controlar todos os pormenores da tua vida, podes orientar a tua atenção e decidir que pensamentos queres alimentar. Da próxima vez que te vires preso num ciclo de pensamentos negativos, lembra-te de que esses padrões mentais estão a funcionar a grande velocidade. Os teus pensamentos e emoções são o terreno em que semeias a realidade que vives. As sementes que escolhes — os teus pensamentos e sentimentos — podem contribuir para uma vida mais plena. A filosofia estoica ensina que a verdadeira força reside em controlar os próprios pensamentos. Os pensamentos negativos muitas vezes não podem ser simplesmente desligados, mas podemos aprender a reconhecê-los de forma mais consciente e transformá-los em pensamentos mais construtivos. Não se trata de

nos enganarmos a nós próprios, mas de concentrar a atenção naquilo que está sob a nossa responsabilidade.

Por exemplo:

EM VEZ DE	MELHOR
Não consigo fazer isso.	Nessa área, ainda tenho muito a aprender e praticar.
Já é tarde para mudar.	Posso começar hoje, com um pequeno passo.
Fracassei.	Desta vez não funcionou. Posso aprender algo com essa experiência.
Isso é muito difícil para mim.	Isso será um desafio, mas posso avançar passo a passo.
Ninguém me valoriza.	Talvez os outros nem sempre reconheçam as minhas conquistas, mas eu conheço o meu próprio valor.
Não tenho nenhuma oportunidade.	Talvez as oportunidades não sejam ideais, mas posso influenciar a maneira como me preparo.
Faço sempre tudo mal.	Cometi erros, mas eles fazem parte do processo de aprendizagem.
Porque é que isto me acontece?	Não gosto desta situação, mas posso decidir como lidar com ela.
Isso nunca funcionará.	Ainda não sei se funcionará, mas posso tentar e aprender com a experiência.
Não sou suficientemente bom.	Ainda não estou onde desejo estar, mas posso continuar a desenvolver-me.
Tenho de fazer tudo na perfeição.	Posso dar o meu melhor e aprender com os erros.

A força estoica não significa nunca ter pensamentos negativos. Significa reconhecer que, entre um acontecimento e a nossa reação, existe um espaço. Nesse espaço, decidimos que pensamentos alimentamos e, consequentemente, que direção toma a nossa vida.

O QUE SIGNIFICA O ESTOICISMO NESTE LIVRO

O estoicismo teve origem na Antiguidade e foi desenvolvido por pensadores como Séneca, Epicteto e Marco Aurélio. No centro desta filosofia está uma distinção que continua a ser muito importante hoje: algumas coisas estão sob o nosso controlo, enquanto outras estão para além dele. Não podemos escolher tudo o que acontece, controlar o comportamento dos outros ou determinar quando os resultados ocorrerão. O que podemos escolher é a forma como interpretamos uma situação, que decisões tomamos e como reagimos a ela. Portanto, a serenidade estoica não significa indiferença ou supressão das emoções. Significa aceitar a realidade tal como ela é, sem te sentires impotente ou à mercê das circunstâncias.

Este livro combina esta atitude com a autorreflexão, a definição consciente de objetivos e a gratidão. Não promete que possas criar qualquer realidade que desejes apenas com o poder dos teus pensamentos. Mostra-te como os teus pensamentos influenciam a tua perceção e o teu comportamento, como objetivos claros te podem ajudar a tomar melhores decisões e como pequenos passos, dados com regularidade ao longo do tempo, podem gerar mudanças profundas e duradouras.

« Os pensamentos e os sentimentos são o pincel com o qual pintamos o nosso destino. »

– Inspirado em Carl Jung –



Já perseguiste um objetivo sem saberes bem o que querias alcançar? Então, provavelmente conheces a sensação de gastar muita energia e, mesmo assim, não sair do lugar. O mesmo acontece com os nossos desejos. Quanto mais vagos forem, mais difícil é tomar as decisões certas e reconhecer oportunidades. A clareza é, por isso, a base de uma orientação consciente. Só quando sabes exatamente o que queres consegues concentrar-te nisso e dar os passos necessários na direção certa. É assim que funciona a atenção consciente aos teus desejos. Todos temos grandes sonhos e vontades. Talvez queiras encontrar um emprego melhor, um companheiro que te compreenda ou perder aqueles quilos a mais. Mas, se o teu objetivo for tão vago como «Quero arranjar outro trabalho», é como entrares num jogo sem hipóteses de ganhar. Há muito que existe a ideia do alinhamento consciente, segundo a qual, se pensares no que desejas, o universo pode ajudar-te a torná-lo possível. Mas, para que esta ideia seja útil, é preciso algo mais: a clareza. Vejamos alguns exemplos. Imagina que procuras emprego. Se disseres apenas «Quero um emprego», podes encontrar qualquer coisa, desde um lugar como comercial de seguros até um trabalho numa linha de produção. Mas, se disseres que procuras emprego em marketing digital, numa empresa com horários flexíveis e um bom ambiente de trabalho, a tua visualização transforma-se num plano claro. Assim, consegues procurar o que

realmente queres, em vez de te contentares com o que aparece. O mesmo se aplica à procura de um companheiro. «Quero encontrar alguém» é tão vago como dizeres que queres ganhar a lotaria sem indicares os números. A tua lista de desejos torna-se mais útil quando descreves as características que procuras, por exemplo: «alguém que goste de música, tenha sentido de humor e partilhe os meus valores». Imagina que essa pessoa já faz parte da tua vida e sente a alegria de uma relação com ela. Estes exemplos mostram um princípio simples: quanto mais claro for o teu desejo, mais fácil será orientares-te nessa direção. Como podes pôr esta técnica em prática? Começa por pensar, com calma, no que realmente queres. Formula os teus desejos da forma mais clara possível. Visualiza os teus objetivos como se já os tivesses alcançado e sente a alegria dessa conquista. Não basta desejares alguma coisa; precisas de acreditar e de sentir que já alcançaste o teu objetivo. O segredo de um alinhamento consciente eficaz está em concentrares-te nos teus desejos. Sem clareza, ficas à espera de que o fogo se acenda sozinho, sem criares as condições necessárias. Quanto melhor conseguires descrever o que queres alcançar, mais fácil será concentrares-te nisso e reconheceres as oportunidades certas. Dedica algum tempo a definir os teus objetivos de forma consciente. Vale a pena distinguir os objetivos de curto prazo dos de longo prazo. Os de curto prazo podem, geralmente, ser definidos com o método SMART: são concretos, mensuráveis e têm um calendário realista. Assim, consegues avaliar os teus progressos e avançar passo a passo. Os objetivos de longo prazo representam muitas vezes a visão que tens para a tua vida. Talvez queiras uma casa com jardim e piscina, um apartamento de férias à beira-mar, liberdade financeira ou uma profissão que te realize. Estes desejos não devem ficar limitados às tuas possibilidades atuais ou às limitações que imaginas ter. Pensamentos como «Nunca vou ter dinheiro para isso» ou «Isso está fora do meu alcance» reduzem a tua perspetiva e impedem-te de reconhecer oportunidades. Nas visões de longo prazo, o mais importante não é quando nem como se vão concretizar. O essencial é permitires-te pensar em grande, manteres o objetivo claro

e imaginares, repetidamente, como te vais sentir quando se tornar realidade. Concentra-te no objetivo, não nos obstáculos. Muitas vezes, o caminho vai-se desenhando à medida que o percorres. No capítulo «As minhas metas e visões», vais aprender a definir objetivos concretos de curto prazo e visões de longo prazo para a tua vida. Assim, podes juntar um planeamento claro a uma orientação inspiradora para a vida que realmente queres viver.

IMPORTANTE

A clareza é um começo, mas ainda não é um plano. Um desejo mostra-te onde queres chegar. Só quando tomas uma decisão e dás um passo concreto é que começas a avançar.

« Se alguém não sabe a que porto quer chegar, nenhum vento lhe é favorável. »

– Séneca, Cartas a Lucílio –

AMOSTRA GRATUITA

O TEU CAMINHO COMEÇA AQUI

Encontra a tua bússola.
Dá forma à tua vida.

Na edição completa, encontras mais oito princípios, uma caixa de ferramentas prática e amplas secções de trabalho dedicadas à tua roda da vida, às tuas crenças, metas e visões e à tua gratidão diária.

DESCOBRE O LIVRO COMPLETO

www.mynorthpath.eu

MYNORTHPATH

Um livro de exercícios para viver com clareza e autonomia