

ARNALDO NETO

VIVENDO DE PROPÓSITO

**DESCUBRA SEU
PROPÓSITO EM
10 PASSOS SIMPLES
E TOME AS DECISÕES
QUE VÃO MUDAR
A SUA VIDA!**



Copyright © 2019 Arnaldo Neto

Editor Guilherme Tolomei
Produção Editorial Roberta Pessoa
Capa Giulia Guido
Diagramação Ana Cláudia Santos
Revisão Tatiana Guedes

Ficha catalográfica elaborada por Isabel Andrade – CRB – 7/6380

P667	Pires Neto, Arnaldo Dias Cardoso
	Vivendo de propósito: descubra seu propósito em 10 passos simples e tome as decisões que vão mudar sua vida. / Arnaldo Dias Cardoso Pires Neto – Rio de Janeiro: Editora Mastermind, 2019.
	ISBN: 978-65-80885-05-3
	1. Autorrealização. 2. Auto-desenvolvimento. 3. Autoconhecimento 4. Sucesso pessoal. 5. Treinamento pessoal. I. Pires Neto, Arnaldo Dias. II. Título.
	CDD 658.3124 CDU 005.95

Todos os direitos reservados

Editora Mastermind é uma marca da empresa Ncom CNPJ: 32508750000165
Rua Mário Portela, 106 – Laranjeiras
Rio de Janeiro – RJ
CEP: 22241-000
contato@editoramastermind.com.br

É proibida a reprodução deste livro sem a prévia autorização do autor e da editora

“Arnaldo é um exemplo de pessoa que vive da sua arte e vem impactando a vida de centenas de pessoas, para que sigam caminhos com mais propósito e liberdade. Recomendo seu trabalho para quem quiser viver uma vida extraordinária, e não apenas sobreviver preso aos códigos limitadores da sociedade”

Ian Borges, Lifestyle Strategist

“Arnaldo é inquieto, questionador, agregador, legítimo influenciador. Um descobridor de propósitos para o bem-viver”

José Ilan, jornalista da Fox Sports e apresentador do Central Fox

“Graças ao Arnaldo e ao Vivendo de Propósito, hoje tenho mais consciência do meu valor, consigo me expor mais e sinto menos medo de falhar. Me sinto cada vez mais próxima da evolução e do meu objetivo. Parabéns pelo trabalho!”

Nicole Casares, do “Cariocando no Rio”

“Conheci o Arnaldo quando ele procurava um propósito para a vida dele. Passaram os anos e hoje o trabalho dele é ajudar as pessoas a encontrar um propósito para vida delas. É, no mínimo, uma história que merece ser contada”

Rica Perrone, Jornalista

“Arnaldo vive totalmente a sua verdade! Eu pude acompanhar de perto essa sua jornada e tenho um orgulho imenso dele ajudar tantas vidas! Esse livro será um divisor de águas para quem busca uma vida com propósito e que faça sentido todo os dias!”

Amanda BÍfaro, Psicóloga e Mentora de Carreiras

Sumário

Agradecimentos

Perguntas mais frequentes

Mas por que eu preciso descobrir meu propósito?

1. Sonhos de Propósito

2. Valores de Propósito

3. Talentos de Propósito

4. Paixões de Propósito

5. Contribuições de Propósito

6. Problemas de Propósito

7. Girassol de Propósito

7.1. Perguntas de Propósito

8. Prova de Propósito

8.1. Prova de Propósito (Parte 2)

9. Crescimento de Propósito

9.1. Roda de Propósito

9.2. Crenças de Propósito

9.3. Gratidão de Propósito

10. Expansão de Propósito

Conteúdo Bônus

Ferramentas extras

Agradecimentos

Quem já viu alguma palestra minha sabe que eu tenho o costume de começar e terminar agradecendo. E nesse livro não será diferente. Primeiramente, obrigado aos clientes que me permitiram perceber que o que faço, de fato, tem impacto na vida das pessoas.

Obrigado, em especial, aos primeiros: Iago Gravina, Carol Cordilha, Diego Conceição, Luciana Andreatta e Felipe Reis, que acreditaram em mim quando o “Vivendo de Propósito” sequer existia e meus atendimentos eram em uma sala escura e calorenta.

Obrigado aos mentores que me ensinaram e me inspiraram a criar o meu próprio caminho. Dos mais distantes Tony Robbins, Tim Ferriss, Derek Sivers, Mark Manson, Seth Godin e Simon Sinek aos mais próximos Pedrinho Salomão, Guilherme Tolomei, Afonso Tresdê, Gianni Cara, Amanda Bífaró e Ian Borges.

Obrigado também a quem colocou a mão na massa e me ajudou a materializar esse sonho. Obrigado de coração, José Guilherme Coelho, por ajudar uma ideia distante a se tornar realidade. Sua proatividade e carinho foram capitais para que todos possam estar lendo essas linhas agora. Obrigado Maria La Croix por estar presente em minha primeira palestra, em meu primeiro seminário e na primeira impressão deste livro.

Obrigado sempre, Agência HQT, e em especial a Rodrigo Moraes, Ana Cláudia Santos e Tati Guedes, por tornarem um arquivo de word arcaico em uma bela obra. A sensibilidade e dedicação de vocês

transformou um diamante bruto em um belo presente, para mim e para todos os leitores. Ainda na HQT, obrigado Fernanda Saudino e Bruno Stockler, não só por fazerem questão de me acompanhar em mais essa empreitada, mas principalmente por todo o aprendizado que me proporcionaram enquanto fomos sócios. Não é comum sair de uma sociedade para uma amizade eterna e isso deve ser louvado.

Falando em amizades, obrigado a todos os amigos, desde o Santo Inácio, passando pela praia e pela vida, que nunca questionaram minhas iniciativas. De vocês, só tive apoio incondicional. Apoio esse que sedimentou a coragem para escrever essas páginas. Mil vezes obrigado! O resto dos agradecimentos, como prometido, ficam para o final ([clique aqui](#)).

Introdução

O Vivendo de Propósito é um método que tem como objetivo ajudar pessoas a encontrar o propósito para que possam conquistar a vida que sempre sonharam.

Usualmente o método é apresentado aos interessados através de 10 sessões, que podem ser individuais ou em grupo.

Embora os resultados sejam maravilhosos, tal formato é limitado.

Afinal, por mais que tenha energia para atender 12 pessoas por dia, sou um só e o dia só tem 24 horas.

Por isso, precisava pensar em maneiras de escalar esse conhecimento.

A resposta estava clara, embora ainda não estivesse escrita.

Um livro permite que qualquer pessoa, em qualquer lugar do mundo, a qualquer momento, acesse todo o conteúdo que criei.

Nas próximas páginas você vai descobrir diversos fatores importantes sobre você mesmo, como seus sonhos, seus talentos, seus valores e suas paixões.

Misturando todos esses elementos, finalmente teremos insumos para encontrar o seu propósito.

Depois da descoberta mais importante da sua vida, vamos traçar o caminho para tornar esse propósito realidade e aprender a superar os eventuais obstáculos que podem aparecer na estrada.

Com esta leitura eu espero que você não só descubra o seu propósito, mas também tome as decisões que vão mudar a sua vida.

Boa sorte! Hoje e sempre, #VivendoDePropósito

Arnaldo Neto

“Os dois dias mais importantes da sua vida são: o dia em que você nasceu e o dia em que você descobre o porquê.”

Mark Twain

Prefácio

Foram seis meses imerso na busca por propósito.

Ao longo desses, foram muitas leituras, passando por Tony Robbins e Tim Ferriss. De Clóvis de Barros a Mark Twain. De Simon Sinek a Brendon Bouchard.

Todos me explicaram, e muito bem por sinal, o que é propósito.

O que te gera energia ilimitada.

Através do que você desperta o amor no outro.

Através do que se torna um instrumento do universo.

Como se mantém eterno.

O que te faz acordar motivado, trabalhar com segurança, servir o próximo e dormir realizado.

Até aí, tudo bem.

Já sei o que é propósito.

Mas afinal, qual o meu?

E embora alguns desses incríveis autores passem exercícios para essa tão esperada descoberta, ainda achava aquilo tudo um pouco vago.

Beleza, escrevi essa frase aqui, mas como eu sei que é isso mesmo?

Se dizem que toda grande ideia começa com uma insatisfação, a minha foi essa.

Qual é o meu propósito? Como sei se isso está certo? E como faço para viver de acordo com ele?

E assim a piada estava pronta.

Justamente por não saber como descobrir meu propósito, meu propósito se tornou ajudar as pessoas a encontrarem o delas!

E para que isso fosse bem prático e objetivo - justamente o que

sempre busquei - desenvolvi 10 passos bem simples nessa busca. Prometo que depois de percorrer cada um deles você não só vai saber o que é propósito, como vai descobrir qual é o seu, escrevê-lo palavra a palavra, validá-lo a partir de fatos importantes da sua vida e viver diariamente de acordo com ele.

O que me faz ter a certeza de que isso funciona?

Eu fui a cobaia, o primeiro aluno, testei cada passo sugerido nos próximos capítulos e o que descobri mudou totalmente a minha vida.

Hoje vivo de propósito e estou no meu auge financeiro, físico, espiritual e emocional.

Para que você tenha a mesma transformação, preciso que você desligue o barulho externo e entre de cabeça nessa jornada comigo.

Bora!

#VivendoDePropósito

Antes de começar, alguns avisos:

No final de cada capítulo eu vou te pedir pra anotar algumas tarefas. Se você ler esse livro de maneira corrida, não se preocupe. No final, faremos juntos um plano de ação para compilar todas elas. Se preferir ler de maneira intermitente, acho interessante estipular datas para execução das tarefas ao final de cada capítulo. Ao término da leitura, basta colocar no planejamento estratégico aquelas que ainda não executou.

Sim, esse é um livro de exercícios. Então, tenha o tempo todo papel e caneta na mão e esteja pronto para trabalhar.

E não, esse livro não acaba quando termina. Revisite sempre que estiver na dúvida do seu caminho e sentir que a descoberta do propósito pode te trazer mais clareza.

Perguntas Mais Frequentes

Para quem é esse livro?

De maneira abrangente, para qualquer pessoa que procure entregar mais para o mundo a partir da descoberta do propósito. Descobrir sua missão vai te gerar diversos benefícios, entre eles: contribuir mais com as pessoas, inspirar outras a fazer o mesmo, tomar melhores decisões, ter mais produtividade, clareza e mais. Quem me procura, geralmente está em uma dessas situações:

- Insatisfeitas no trabalho, buscando fazer uma transição para uma carreira com mais sentido e liberdade;
- Na dúvida de que caminho seguir no vestibular;
- Buscando estímulo para ter uma rotina mais produtiva e organizada;
- Buscando coragem para colocar seu projeto no mundo;

A descoberta do propósito te permite fazer tudo isso, além de interromper comportamentos indesejados como:

- Atirar para tudo que é lado, sem conseguir determinar um objetivo;
- Começar projetos e não terminar;
- Apertar o botão “soneca” ao acordar;
- Levantar da cama desmotivado;

- Trabalhar sem energia;
- Chegar em casa com o sentimento que faltou alguma coisa;
- Entre outros.

Se identificou com alguma das situações descritas aqui? Com muitas? Esse livro é para você!

Afinal, o que é propósito?

Eu poderia escrever algumas páginas com definições tão belas como abstratas. “Propósito é o que você nasceu para fazer...”, “propósito é o que te faz acordar motivado e dormir realizado...”. Mas eu tenho minha própria definição, oriunda de muito estudo e penso que ela é bem objetiva. Para mim, nosso propósito - o meu, o seu, o de todo mundo - é usar nossos talentos para contribuir com o mundo e com as pessoas ao nosso redor. Somos abençoados com dons e estamos aqui nesse mundão para usá-los de maneira a deixar um legado, uma marca, promover uma mudança positiva. Resumindo: nosso propósito é utilizar nossos talentos para contribuir com o mundo e as pessoas ao nosso redor. Por isso digo que esse livro não é de auto ajuda, mas sim um livro de ajuda ao próximo.

Posso ter mais de um propósito?

Acredito que não. Você nasceu com um propósito, veio ao mundo com uma missão, está vivendo para poder promover algum tipo de mudança. E isso você carrega desde seu primeiro dia de vida, embora possa demorar para descobrir (alguns nunca descobrem). O que pode acontecer é você ter propósitos nichados. Por exemplo, seu propósito principal é um, mas você tem um propósito no trabalho, outro na família e outro no seu grupo de amigos.

Meu propósito pode mudar?

Também acredito que não. Você pode ter mais clareza do seu propósito ao longo dos anos e mudar sua compreensão sobre o mesmo. Mas você nasceu para fazer o que nasceu para fazer e isso não muda. Você pode também mudar as palavras com as quais expressa sua missão nesse mundo, mas a sua missão está com você desde o seu primeiro dia e vai te acompanhar até o último.

Meu propósito é o meu trabalho?

Definitivamente não. Seu propósito é o que veio fazer nesse mundo e o seu trabalho é como você coloca isso em ação. Por exemplo, o meu propósito é “ajudar pessoas a encontrar o propósito”. Eu poderia fazer isso através de diversas profissões e entre todas elas decidi criar o método vivendo de propósito. Assim como um indivíduo cujo propósito é “cuidar de crianças” pode ser de pediatra a babá. Aqui você vai encontrar o seu propósito e posteriormente pensar em uma carreira e/ou projeto para torná-lo realidade.

Encontrei meu propósito, e agora?

Repare que o nome do processo não é “Encontre o Seu Propósito”, mas sim “Vivendo de Propósito”. Nessas páginas você não só vai encontrá-lo, mas também vai aprender a escolher uma profissão que esteja congruente com ele, para que possa literalmente viver fazendo o que ama.

Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para: contato@arnaldodeproposito.com.

Vamos começar?

Mas por que eu preciso descobrir meu propósito? Será que eu tenho mesmo que fazer isso?

O ano era 2017.

E as coisas não estavam muito bem.

Dizem que quando você chega perto dos 30 anos o seu propósito começa a chamar.

E o meu estava gritando.

Trabalhava já há 5 anos com marketing digital, na empresa que fundei, a HQT (Hola Que Tal).

Os clientes eram incríveis, o time mais ainda.

O escritório ficava em uma casa linda em Copacabana, no coração do Rio de Janeiro, que mais parecia um lar.

Embora trabalhasse muitas horas por semana, escolhia meu horário e conhecia muita gente boa por tocar prioritariamente a área comercial.

Aparentemente uma vida perfeita.

Mas por que diabos ia dormir todo dia com o sentimento de que não tinha sido suficiente?

Por que acordava diariamente desmotivado?

A verdade é que, no alto dos meus 29 anos, eu não fazia ideia.

E esse sentimento começou a aumentar a um ponto que quase não cabia no peito.

Hoje eu sei o que é.

A famosa “dor de propósito” que bate em todo mundo que não conhece o seu.

Eu definitivamente não conhecia.

Até que um dia uma coach nos visitou na empresa para fazer um site.

Meu sócio, que havia marcado a reunião, não pode comparecer e me pediu para conversar com ela.

Que sorte a minha!

A potencial cliente era a Bruna Campello, que me falou que ajudava as indivíduos a encontrar o propósito!

Como assim? Existem pessoas que trabalham ajudando as outras a encontrar o propósito?

Que máximo!

Antes mesmo da Bruna contratar a gente como agência, eu queria contratar o serviço dela.

No entanto, ela só atende mulheres e me indicou uma outra profissional, a Amanda Bífaro, com quem comecei meu primeiro processo.

Nas primeiras sessões com a Amandinha pela primeira vez questionei temas como meus valores, meus talentos e meu propósito.

Não demorou muito para eu entender que minha existência me apontava para um caminho diferente do Marketing.

Assim, decidi vender minha participação na empresa para trilhar uma nova trajetória.

Maluquice para muitos, afinal estava saindo de um empreendimento que tinha construído, que me dava um salário sólido e bastante reconhecimento.

Mas para mim maluquice sempre foi não seguir o coração.

E quando me vi livre para escolher uma nova direção, a decisão foi óbvia.

Nos capítulos a seguir, explico para vocês que nosso propósito tem muita relação com ajudar as pessoas a não passar pela dor que passamos.

E foi exatamente o que aconteceu comigo.

O cara que sofreu durante 12 anos (dos 17 aos 29) sem saber o seu propósito finalmente o descobriu e, conseqüentemente, decidiu ajudar outras pessoas a terem o mesmo tipo de resultado.

Se a descoberta do propósito mudou a minha vida, eu queria ajudar o mundo a ter o mesmo tipo de transformação.

E continuei nessa construção quando me formei em cursos de facilitação, coaching e mentoria pelo, Sebrae, Febracis e Casa do Saber.

Agora já estamos em 2018 e já estou atendendo meus primeiros clientes, ainda de maneira gratuita.

Obrigado Iago Gravina, Diego Conceição, Luciana Andreatta e Carol Cordilha por confiarem em mim quando nem eu mesmo confiava.

Depois vieram os primeiros clientes pagos e a confiança para mais um movimento ousado.

Amei as formações que fiz, mas nenhuma delas era direcionada para a descoberta do propósito.

Então, embora estivesse tendo sucesso com meus clientes, não estava conseguindo proporcionar a eles o mesmo que tive.

Então, aconteceu.

Em um surto criativo de algumas noites sem dormir, comecei a criar o método Vivendo de Propósito.

A impressão que eu tinha era que alguma forma divina tinha assumido meu corpo.

Eu não conseguia parar.

Escrevia, escrevia e escrevia um pouco mais.

Assim nasceu o Vivendo de Propósito.

E com ele tudo mudou.

Se antes conseguia ajudar meus clientes a traçar e conquistar metas, com o método passei a mudar vidas.

Se tinha dificuldades para preencher minha agenda, até com clientes não pagantes, com o método precisei contratar uma assistente só para agendar minhas sessões individuais.

Sessões individuais que viraram sessões para grupos, que viraram palestra, que viraram um canal no Youtube, que se converteram em um Instagram com mais de 10 mil seguidores, postagens diárias e muita interação.

Hoje, ao escrever este livro, já atendi mais de 200 pessoas (clientes no Brasil, Estados Unidos, França e Portugal), dei mais de 50 palestras (para multinacionais, startups e ONGS), já fiz workshops de 12 horas, atendi pessoas em situação de rua e lancei um curso online.

Mais importante: graças a descoberta do meu propósito e a tradução do que vivi para o meu método, vivo hoje meu auge espiritual, físico, emocional e financeiro.

E é justamente por isso que tenho confiança de que posso mudar a sua vida.

Fui o primeiro aluno, a cobaia e passei por cada um dos passos que você verá a seguir.

Desejo para você ainda mais sucesso do que tive.

Boa sorte e mãos a obra!

Hoje e sempre #VivendoDePropósito

*Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para: **contato@arnaldodeproposito.com***

Copyrighted image

1

Sonhos de Propósito

O primeiro passo para entender qual é o seu propósito é se reconectar com seus sonhos. E muitos de nós nos esquecemos de sonhar no mundo fugaz em que vivemos. Por isso, o grande objetivo desse exercício inicial é fazer com que você acesse seus sonhos de verdade, sem os obstáculos do dinheiro, do tempo, do medo e da culpa.

Para isso, preciso que fique na posição mais confortável que possa ficar no momento.

Agora pense em um mundo ideal, no qual tudo é possível. Literalmente, o mundo que você escolhe para você mesmo. Como se pudesse desenhar a sua vida perfeita, sem limitações de dinheiro e nem julgamento. Quero que após ler esse parágrafo feche seus olhos e pense em quatro imagens que compõem esse mundo. Imagens de quem você quer ser, o que quer fazer, ter, com quem quer estar...Ou qualquer imagem que faça parte do seu universo ideal. O mais importante é pensar em quatro no total. Pronto? Então, mãos à obra! Feche os olhos agora e só continue a ler quando tiver as quatro imagens.

Pensou? Agora quero que você desenhe essas quatro imagens. Utilize os quatro quadrantes da folha a seguir. Faça agora e só volte a ler quando terminar.

Feito? Agora eu quero que você numere esses sonhos de 1 a 4 na ordem de importância. Depois de fazer isso, dirija sua atenção ao primeiro deles. Qual a sua real motivação por trás disso? Quer um exemplo de como abordar esta pergunta? Um cliente desenhou seu corpo ideal (segundo ele, 20kg a menos). Quando o questionei sobre a real motivação do desenho, ele enxugou uma lágrima e me contou que seu desejo era jogar futebol com o filho, algo que ele não conseguia fazer há anos, devido ao sobrepeso.

É esse tipo de motivação que quero gerar em você. Então, no mais importante dos quatro desenhos que acabou de fazer, quero saber qual a sua real motivação por ter escolhido esse em particular. Concentre-se e tente buscar qual é a camada mais profunda de motivação por trás dele.

Assim que conseguir, você estará pronto para colocar a pitada de mágica que faz isso tudo se tornar realidade.

Conseguiu? Então, vamos lá!

Agora eu quero que você coloque data, (sim senhor, data!) em cada um desses desenhos.

Dia, mês e ano! E se reclamar eu peço para botar as horas.

Colocou?

Então, como presente por ser um ótimo aluno, vou compartilhar com você como foi a primeira vez que fiz esse exercício.

No final de 2017, desenhei esses quatro sonhos.

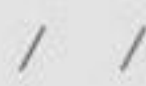
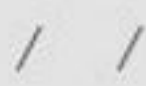
O primeiro, gravar meu canal no Youtube. O segundo, uma palestra como coach. O terceiro, voltar a praticar esportes (enquanto desenhava, na minha formação na Febracis, estava com o joelho apoiado em uma cadeira, sem saber se teria que operar ou não). Hoje, meu canal está no ar, dou palestras semanalmente, pratico todos os esportes que amo e nunca precisei “entrar na faca”. O quarto me representava morando sozinho, com um ambiente propício para trabalhar e descansar. É exatamente desta cama que estou escrevendo essas palavras.

E o que me fez conquistar isso tudo? Justamente ter desenhado.

Ao acordar todos os dias e olhar para esses desenhos entendia que não estava levantando da cama às 6h da manhã à toa, mas sim para me aproximar desses sonhos que literalmente mudariam a minha vida. E mudaram!

A principal característica de pessoas de sucesso é que elas sabem aonde querem chegar. E justamente por saberem, fazem o que tem que ser feito para chegar lá.

sonhos de propósito



É esse tipo de clareza e determinação que espero ter gerado em você com esse exercício.

Então faça como eu e escreva aí no verso ou em um canto da folha a data de hoje.

Te peço isso, pois tenho certeza de que um dia você vai mostrar esse desenho para muita gente, as inspirando e mostrando como realizou tudo o que desejou.

Exatamente como espero estar fazendo com você agora.

Uma última explicação sobre esse exercício, talvez a melhor de todas, vem de uma fórmula que desde que aprendi nunca mais me esqueci:

Realidade = Sonho + Tempo + Ação

O sonho está desenhado. O tempo você colocou aí nas datas. A ação só depende de você e tenho certeza que os próximos passos vão te motivar mais ainda a agir.

*Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para: **contato@arnaldodeproposito.com***



Bruno Stockler,
sócio da Agência HQT

Experiência incrível e reveladora!

Já tinha uma admiração muito grande pelo Naldo de outros carnavais. Fomos sócios por 5 anos na agência HQT - empresa que ele ajudou a fundar - e foi neste convívio diário, intenso e divertido que descobri a pessoa maravilhosa que ele é.

Aprendi (e aprendo) muito com as suas atitudes, tudo que emana para os outros e para o mundo. Escolhi confiar e não poderia ter feito algo melhor para mim.

Sempre soube que o Naldo teria a capacidade de se destacar em qualquer coisa que se propusesse a fazer, mas o Vivendo de Propósito parece que foi feito pra ele e ele, durante toda a sua existência e mesmo sem saber, se preparou para este momento que está vivendo agora.

Tenho muito orgulho de ter feito parte da trajetória de vida de uma pessoa tão especial.

Serei eternamente grato por todos os ensinamentos absorvidos durante o processo de propósito que fizemos juntos. A profecia feita por ele em nosso segundo encontro - de que eu daria uma palestra ainda no ano de 2018 - se concretizou uma semana depois do término das sessões. O melhor: nossas sessões eram todas baseadas no preparo de uma apresentação que eu nem sabia ainda que daria. Ou seja, quando está tudo alinhado e estamos com as pessoas certas tudo vai dar certo!

Obrigado, irmão.

Te amo.

Copyrighted image

*image
not
available*

sonhos de propósito

.....>

.....>

.....>

3 coisas que você ama:

.....
.....
.....

3 coisas que te incomodam:

.....
.....
.....

*image
not
available*

Assim que o fizer, comece agora a identificar quais são os valores que mais se repetem e liste na ordem os cinco mais citados.

Se por acaso no final você não tiver cinco que se repetiram, pode completar a lista usando a sua sensibilidade.

1.
2.
3.
4.
5.

Feito?

Maravilha, agora você já tem um belo esboço de quais são suas necessidades de realização.

Vamos apenas conferir se é essa a ordem mesmo.

Supondo que tenha saído: Liberdade, Honestidade, Contribuição, Reconhecimento, Comprometimento.

Será que liberdade é realmente mais importante que honestidade para você?

Em uma situação na qual você precise mentir para não ir para cadeia, você mente?

Difícil, não?

Mas vai ser mesmo, pois são todos valores muito importantes para você e agora precisamos entender qual a ordem deles.

Faça esses embates de acordo com o quadro abaixo e chegue a uma ordem final.

1.
2.
3.

Copyrighted image

talentos de propósito

Copyrighted image

10) E, por fim: obrigada por tudo que realizamos e ainda vamos realizar! A nossa parceria está só começando!

O Arnaldo é um ser humano ímpar. Tem uma sensibilidade acima do normal para captar as necessidades de cada pessoa. Por isso, costumo dizer que toda a sessão é única. Ele vai saber exatamente do que você está precisando naquele dia. Ele tem isso de respeitar as particularidades e essências de cada um. Além disso, ele transmite uma leveza muito grande. Ele me fez enxergar a vida sob uma perspectiva mais leve, mais objetiva e, ao mesmo tempo, profunda. O principal que trabalhamos foi a minha autoconfiança e os meus auto boicotes. Hoje estou (ao lado dele) fazendo a minha primeira palestra! Vou vencer o medo de falar em público, porque me sinto capacitada, cheia de confiança e com a certeza de que tenho todas as ferramentas em mim para evoluir. Eu diria que o Arnaldo é uma pessoa iluminada. Que nasceu, de fato, para auxiliar pessoas em seus propósitos! Ele simplifica o complexo. Sem desmerecer a complexidade do complexo. Ficou confuso?! Mas é isso aí. Para mim ele vai além de um simples profissional de desenvolvimento humano. É um mentor, já me ajudou a fechar negócios. É um amigo, já me abriu de muitas coisas. É um irmão. Ele nos deixa a vontade para falar. Não julga. Apenas escuta e tenta traçar metas para atingir os resultados. Resumindo: hoje tenho mais consciência do meu valor, consigo me expor mais e sinto menos medo de falhar. Me sinto cada vez mais próxima da evolução e do meu objetivo. Meus parabéns ao Arnaldo e a sua equipe!

4

Paixões de Propósito

Nesse passo, assim como no primeiro, eu não vou usar seu passado, mas sim sua imaginação.

Imaginação para encontrar suas paixões.

Você já deve ter decorado minha definição de propósito, então sabe que ela começa com talentos e paixões.

E se já encontramos seus talentos no passo anterior, agora, claro, vamos às paixões!

Suas paixões são aquelas atividades que você exerce que te mantém no presente, sem pensar em mais nada, totalmente entregue.

Sabe aquelas que te empolgam? Que te faz contar os minutos para começar? Que você corre para fazer? Que escolhe fazer? Que você ama?

São a essas que vamos nos conectar agora. Para isso, preciso que responda as perguntas abaixo:

O que você faz que te mantém no presente, sem pensar em mais nada?

.....
.....

O que quando você faz, não sente o tempo passar?

.....

Desenhou?

Então agora escreva no quadro abaixo:

Quais são as suas 4 principais paixões?

Uma das minhas certamente é inspirar as pessoas, e se você chegou a esse ponto imagino que eu esteja sendo bem-sucedido em segui-la.

E você?

Quais atitudes vai tomar para seguir ainda mais suas paixões?

Escreva no quadro da página seguinte, sempre de maneira específica e com data.

Boa sorte e rumo ao próximo passo!

5

Contribuições de Propósito

Da minha definição de propósito, já encontramos seus talentos e paixões. Agora falta entender as melhores maneiras com as quais você pode contribuir com o mundo e pessoas ao seu redor.

Para isso, mais uma vez entraremos na máquina do tempo e reconhecemos quatro momentos do seu passado nos quais um gesto seu impactou muito a vida de alguém ou de uma comunidade para melhor.

Eu sempre me lembro de quando consegui uma vaga para uma pessoa em situação de rua se formar no mesmo curso de facilitação que me formei.

E durante o curso (no qual eu estava como monitor) foi ele quem me sugeriu escrever esse livro, pois estava vendendo livros usados na rua.

Fica aqui o meu agradecimento pela ideia!

Mas e você, quais foram as quatro vezes que mais impactou a vida de alguém ou de um grupo?

Escreva na linha do tempo na próxima página e, depois de identificar os momentos, destaque em cada um deles, no mínimo três verbos que representem o que você fez.

No caso do rapaz em situação de rua, por exemplo, eu colocaria incluir, inspirar e capacitar.

Copyrighted image

Murillo Sabino,
Co-Fundador do Projeto Ruas

Copyrighted image

Conheço o Naldo há bastante tempo, desde que nossos caminhos se (re)cruzaram enquanto eu trabalhava para fazer crescer o @projektoruas e ele, na empresa em que trabalhava (@agenciahqt) ofereceu generosamente seus serviços a nós. Acelerando no tempo, ele sai da sociedade e passa por um período de imersão e redescoberta. Se descobre e depois de um

período intensivo de estudos, autoconhecimento e reflexões pessoais (eu sei disso porque eu acompanhei esse processo), passa a oferecer seus serviços. Mais uma vez, generoso, me os oferece. No início fiquei um pouco reticente, mas de todo modo, acompanhei a evolução do trabalho do Naldo, suas postagens e me impressionei pelos resultados que ele vinha tendo na expansão das suas atividades. Isso sem dúvida foi um indicador positivo de que algo fazia sentido e topei começar. Na minha primeira reunião, com muito carinho, ele fez perguntas que me tiraram do eixo. “O que é propósito para você?”, “o que realmente importa para você?”. A sessão foi seguindo e ao fim minha cabeça já borbulhava de tantas reflexões e respostas difíceis que tive que buscar em algum lugar dentro de mim. Quando fechei a porta da casa/escritório dele (um lugar com uma vista que potencializa essas reflexões), ficou bastante claro que o seu discurso estava embasado com teoria e ferramentas e que eu passaria por uma fase de intensa catarse e reconstrução pessoal. E foi isso mesmo que aconteceu. Com o Naldo eu cristalicei meu propósito (depois de entender o que é), meus valores, meus objetivos de vida, metas pessoais e como alcançá-las. Passei a enxergar melhor minhas crenças limitantes e superei

alguém.

Conquistas individuais até te geram alegria, felicidade. Mas são passageiras.

A verdadeira realização só acontece quando estamos alinhados com o mundo e as pessoas ao nosso redor.

Para você que ainda está relutante em acreditar nisso, alguns exemplos.

O primeiro já é irrefutável.

Se considerarmos a evolução natural do ser humano (nascer, crescer, reproduzir...) em que momento a vida costuma mudar para sempre?

Sim, quando um filho é gerado.

Ou seja, quando você literalmente passa a viver para contribuir com alguém, para deixar um legado.

Claro que um filho vai mudar a sua vida, mas o que te convido a fazer é não esperar os 9 meses para começar a viver para ajudar o próximo.

Falando em filhos, outro belo exemplo da veracidade disso vem de três palavras que você achava que conhecia:

Criança, Adulto e Deus.

Quando CRIANÇA você CRIA, ou seja, está em contato com sua genialidade, com seus talentos e dons.

Quando ADULTO, ADULTERA sua criatividade, sua arte e passa a viver no automático diante de convenções e imposições sociais.

Você volta a encontrar sua parte divina, seu pedacinho de Deus quando volta sua vida para o próximo. Ou seja, no encontro DE EUS, DEUS!

Espero que todos vocês se reconectem com seu eu superior e divino depois dessa etapa do treinamento.

E agora que você entendeu o girassol e porque ele deve estar direcionado para iluminar o mundo e as pessoas, vamos começar.

Nosso propósito é a soma dos seis fatores que já vimos até aqui com

No meu caso, a minha ajuda é bem abrangente. Então eu ficaria com:

“Ajudar pessoas...”

Agora vá no Resolver e continue a frase com o problema que você gostaria de auxiliar as pessoas a resolver.

De acordo com minha experiência pessoal:

“Ajudar pessoas a encontrar o propósito...”

Importante frisar que, na fórmula, o Atingir e o Resolver às vezes podem mudar de ordem.

Caso o seu verbo seja “iluminar”, isso acontece de fato.

Por exemplo, “Iluminar com sabedoria o caminho das pessoas...”

Esse é um exemplo entre muitos, então teste se na sua fórmula faz sentido trazer o resolver para antes do atingir.

Continuando, o conectivo “para que” se encontra em todos os casos:

“Ajudar pessoas a encontrar o propósito para que...”

A resposta para o Transformar está praticamente dada na pétala com mesmo nome. Você pode simplesmente escolher uma das transformações que colocou ou pode criar um novo sentido somando todas elas:

“Ajudar pessoas a encontrar o propósito para que conquistem a vida que sempre sonharam.”

Esse é o meu propósito e espero que o tenha exercido exatamente agora, ajudando a encontrar o de vocês.

Conseguiram?

Vamos conferir pétala a pétala se é isso mesmo?

Então, voltando para a pétala dos sonhos e seguindo em sentido horário, o quanto seus sonhos estão relacionados com o seu propósito?

E seus valores?

O quanto seus talentos te ajudam a exercer seu propósito?

O quanto suas paixões estão inseridas no seu propósito?

O quanto que os verbos da pétala Contribuir estão representados

Lígia Deschamps,
Co-Fundadora da Trade Social

Trabalhar com o Arnaldo é uma oportunidade de ouro. Em meio a tantas possibilidades de desenvolvimento pessoal, o acompanhamento individual te leva passo a passo por um caminho de descobertas internas, com apoio técnico e emocional impecável.

Passamos por momentos de euforia, lágrimas, medo, e o Arnaldo sempre muito sensível e capaz de traduzir cada etapa em questões tangíveis e ferramentas simples de serem implementadas no dia a dia – e, que, aos poucos, foram surpreendentemente me direcionando para o que descobri ser um nível mais alto da minha própria vida.

Trabalhar com ele é exatamente isso, passar para o próximo nível, ajustar o foco e perceber o mundo de outra forma.

Excelência, performance e entrega viraram palavras e objetivos cotidianos - ele me ajudou a colocar em prática muitas coisas que sozinha não vinha conseguindo, a identificar o que ainda não tinha visto e a ter tanto clareza quanto certeza em relação ao meu futuro e propósito. Me sinto completamente capaz e preparada para conquistar meus objetivos e o Arnaldo teve um papel-chave nessa história. Com certeza ele vai receber uma lista de agradecimentos nos próximos meses enquanto eu conquisto cada meta que criamos juntos.

Recomendaria para todos, até mesmo para quem acha, assim como eu achava, que não precisa de muita ajuda ou que pode chegar lá sozinho. Te digo: o caminho é mais fácil, simples e prazeroso com o Arnaldo :)

Matheus Rodrigues,
Aluno do Colégio Antônio Maria

Foi em uma quarta-feira, no horário de saída do colégio, que tudo mudou. Por um grande acaso, se é que o acaso existe, o Arnaldo apareceu. Quase recusando a chance única de ficar para ter uma experiência com um coach pela primeira vez, eu fiquei. E mal sabia que aquela decisão simples mudaria todo o resto em diante.

Na primeira palestra, eu aprendi coisas maravilhosas sobre mim mesmo, coisas que nem eu sabia que estavam ali por trás das cortinas, sabe? E no final, aquele exercício de afirmações sobre meus talentos foi extraordinário. Fui pra casa me sentindo o REI DO MUNDO. Tudo era possível.

Tudo que aprendi sobre mim mesmo, paixões, talentos, valores, sonhos, me deram o que um adolescente empreendedor mais precisa: clareza. E se isso tudo me ajudou? Claro! Afinal, descobri meu propósito para vida!

prova de propósito

$+$	$-$
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

$+$	$-$
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

$+$	$-$
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

$+$	$-$
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Copyrighted image

Hugo Aguiar,
Artista

Sempre tive sonhos, ideias, um olhar positivo e encorajador em relação ao mundo, mas o cenário atual, seja pelo excesso de possibilidades, seja pela alta competitividade e velocidade, por vezes nos oprime e nos desnorreia.

Em outubro de 2018, depois de uma grande frustração pessoal e profissional, senti-me completamente perdido, desconectado, refém dessa realidade intensa. Foi, então, que decidi buscar auxílio com o Arnaldo Neto. Cheguei acanhado, sem muito entender o que iríamos alcançar, mas confiante na expedição de encontrar meu propósito.

Logo na primeira sessão, compreendi que estava no caminho certo, que, em meio a toda aquela confusão que me rodeava, eu havia encontrado uma direção para seguir. À medida que as semanas se passavam, o Arnaldo construía junto a mim a compreensão dos meus talentos, de meus valores, de meus princípios, até alcançar o entendimento do meu propósito – um momento ímpar.

A partir de então, traçar uma trilha tornou-se não só factível, como também prazeroso. Iniciei trabalhos voluntários, comecei a me dedicar à arte, uma paixão, e continuei resiliente em projetos que demandam muita persistência. Aprendi com o Arnaldo que viver de propósito é essencial para se ter uma vida realmente plena, para fazer da nossa realidade o que antes eram apenas sonhos.”

Asafe Kerven

Acredito que Propósito seja a soma de ações casuais conectadas pelo Universo de alguma forma; em algum momento.

Para que você entenda o meu ponto de vista, eu vou te contar uma experiência pessoal.

Em 2016, eu estava finalizando a minha graduação em Arte e Mídia, quando vivia em Campina Grande, na Paraíba. Meu professor e orientador me aconselhou a não tomar o

futebol da cidade como objeto de estudo no trabalho final do curso, mas que escolhesse um esporte diferente. Isso fez toda a diferença!

Já em 2018, eu estava no Rio de Janeiro, voltando de uma temporada morando no Uruguai e resolvi (por alguma razão) visitar a Praça Mauá num dia de semana pré-carnaval carioca.

Eu encontrei um cara executando uma ideia meio esquisita! Duas cadeiras. Uma de frente para outra. Duas câmeras. Uma lousa com uma frase escrita em giz: “Posso te ajudar?” Eu parei para ver o que diabos era aquilo, e logo depois aceitei o convite para participar!

Isso fez toda a diferença!

O cara da ideia maluca se chama Arnaldo Neto. E ele me ajudou no alinhamento do meu propósito naquele dia. Mas ele continuou me ajudando e em um certo momento ele me conectou com uma galera que já tinha passado por mim e eu não conhecia!

Você lembra do professor lá do início?

Ele pediu para eu não falar sobre futebol, então eu pesquisei sobre Futebol Americano e acabei encontrando um vídeo de uma galera jovem fazendo conexões e levando um projeto do esporte para Miami! O canal era o “A Vida é uma Só”!

esperar nada em troca? O bem desinteressado, compreendendo que o bem é absoluto e não pede dinheiro, reconhecimento ou sequer o bem de volta? Como você se avaliaria de 0 a 10 nesse setor, considerando esses parâmetros?

encontrar.

*Para tirar dúvidas, dar sugestões ou marcar palestras, treinamentos e atendimentos com o Arnaldo basta mandar um email para: **contato@arnaldodeproposito.com***

presta?

Ela, por repetição, acaba acreditando naquilo.

E adivinha qual o tipo de homem ela vai encontrar?

Os exemplos são inúmeros.

A criança que cresce escutando “Eu odeio dinheiro” dificilmente será um empreendedor de sucesso.

Assim como o menino que cresce escutando que “Casamento é uma instituição falida” vai ter que trabalhar muito suas crenças para ter sucesso no matrimônio.

Outra maneira de ter uma crença instalada em sua programação mental é por forte impacto emocional.

Pense em um menino que vai todo animado na sala mostrar ao pai os movimentos de dança que andou ensaiando.

E o pai, na escória do machismo, responde ao filho:

“Vai jogar futebol, moleque, dança é coisa de menina...”

Pronto.

Muito trabalho terá que ser feito para esse menino voltar a se expressar em público, pois ele acabou de ter sua arte censurada pela pessoa que mais ama e de quem mais busca aprovação.

Esse é um exemplo clássico de crenças geradas por forte impacto emocional.

Agora que entendemos como uma crença é gerada, por repetição ou forte impacto emocional, como será que fazemos para reprogramar uma crença?

Como transformar uma crença limitante em uma crença abundante?

A resposta já estava escancarada nas primeiras frases dessa etapa: mudando as histórias que nos contamos.

E ao ressignificar essas histórias, faremos isso tanto por repetição quanto por forte impacto emocional. E eu vou te mostrar como.

Primeiro, gostaria que no primeiro quadro da próxima página você escrevesse de três a cinco crenças que te limitam e que te impedem de

Então, deixe essas frases descansando um pouco e pense em uma música que te deixe em um estado de plena energia, que te coloca para cima.

No meu caso, “Mr Brightside”, do The Killers. Basta tocar que minha fisiologia muda.

Escolheu?

Então agora começa o nosso exercício.

Vou precisar que esteja sozinho/a em uma sala. Caso não esteja agora continue a leitura e deixe esse exercício para depois, mas por favor, volte aqui se quiser transformar sua vida para melhor.

Para você que está sozinho na sala, vou pedir que esteja com suas frases ressignificadas em mãos.

Agora coloque a música que você escolheu no ponto porque em breve daremos o play.

Importante que ela esteja no som ambiente e não nos seus fones. Pode ser no seu próprio celular ou em um aparelho de som, contanto que esteja em um bom volume.

Quando estiver pronto/a você vai dar o play na música, no volume mais alto que seus vizinhos permitirem, e vai começar a repetir as novas frases até o final da música.

A cada set de repetição você vai aumentar o volume da sua voz, o gestual, o sorriso e a movimentação pelo ambiente em que se encontra.

Se no final das contas estiver pulando e berrando, ótimo, é o que buscamos aqui.

Lembram do que falei?

Uma crença é gerada com repetição e forte impacto emocional.

Para ressignificá-la vamos precisar que você repita muitas vezes diante do forte impacto da música.

Assim você criará uma nova âncora, uma nova origem para uma nova crença e todas as vezes que escutar essa música poderá voltar a esse momento e calar suas crenças limitantes.

Copyrighted image

gratidão de propósito

sempre

.....

hoje

.....

amanhã

.....

futuro