

The background is an abstract watercolor composition. It features a mix of colors: deep teal and dark blue at the top, transitioning into lighter blues and greens in the middle, and a vibrant orange-red at the bottom. The colors are blended and layered, creating a textured, organic feel. The text is overlaid on this background.

Innertopia

*Vive o teu
Poder*

Assume quem és



Olá!

Este livro foi criado como parte de uma colaboração internacional chamada “Hosting Empowerment”. Somos um grupo de facilitadores da Áustria, Alemanha, Hungria, Itália, Portugal, Suécia e EUA que trabalham em “Academias de Transformação”.

Somos uma equipa feita de investigadores, especialistas em saúde mental, professores de meditação, artistas e muito mais! Estamos a criar entusiasticamente materiais que, juntamente com a dedicação que escolher empenhar, podem inspirá-lo a viver o seu poder.

Apoiamos indivíduos e equipas que ativamente moldam a sociedade, rumo a um mundo mais humano, alegre e sustentável.

Fizemos este livrinho para si com amor.

Por favor, use-o com curiosidade, coragem e abertura para a mudança...

Tenha uma boa viagem!



“Parece impossível até ser feito.”

— Nelson Mandela, primeiro presidente da África

Testemunhos

“Achei este manual de trabalho encorajador — como um cobertor quente. Foi fácil de seguir e inspira esperança”

— Denise Engström, serviços sociais, Suécia

“Pessoalmente considero o vosso trabalho extremamente útil e irá ajudar muito os doentes que sofrem de estigma internalizado. Estes exercícios podem ser eficazes para pessoas que querem recuperar a sua auto-estima, planos de vida ou simplesmente encontrar-se a si próprias e pensar no seu futuro. Também pode ser utilizado por profissionais de saúde cujo objetivo é ajudar estes pacientes”

— Dominique Dürrer, médica, Suíça

“Lindo, cheio de bons exercício!”

— Eva Szekeres, coach executiva, EUA

“Este trabalho é tão necessário agora... para todos nós!”

— Giulia Sonetti, investigadora, Espanha

“Os exercícios foram como pistas que me ajudaram a encontrar respostas a perguntas difíceis.”

— Muna Nagash, arquiteto, Suécia

Tabela de Conteúdos



Secção 1: Clareza

Gratidão	10 min	página 5
Roda da Vida	15-30 min	página 7
Página de Frustrações	15 min	página 9
Página de Aceitação	15 min	página 13
Página de Acção Esperançosa	10 min	página 15
Libertar	20-40 min	página 17
Refletir & Rever	10 min	página 21

Secção 2: Confiança

Os gestos são importantes: <i>Power Poses</i>	5 min	página 25
As palavras são importantes: <i>O poder do "Ainda"</i>	5 min	página 27
Os pensamentos são importantes: <i>Crítico interno</i>	15 min	página 29
Libertar: <i>o nível seguinte</i>	20-40 min	página 33
O Amor em Acção	15 min	página 36
Refletir & Rever	10 min	página 37

Secção 3: Tornar Realidade!

Pesquisa Puxa & Empurra	20 min	página 41
Pedir & Receber	10 min	página 45
Carta ao Futuro Eu	20-40 min	página 47
Calendário	20-60 min	página 51
<i>Auto-tratamento BINGO!</i>	20-60 min	página 53
Refletir & Rever	10 min	página 55

Recursos

		página 61
Notas		página 63

Bem-vindo ao mundo

Este livro transformacional autodidata, *Live Your Power (Vive o Teu Poder)* faz parte da série Innertopia, e pode ser utilizado sozinho, com um amigo ou em grupo.

Use-o para explorar o seu mundo interior em busca de maior **clareza** e **confiança** sobre quem realmente é, e depois prepare esse verdadeiro eu para sair para o mundo exterior e **torná-lo real**.

Enquanto não há uma paisagem interior utópica sem obstáculos, as ferramentas deste livro podem ajudar a navegar com graciosidade e humor o terreno por vezes acidentado da vida interior.

Desejamos-lhe uma viagem frutuosa!

da *Innertopia!*

Abra as respostas já dentro de si.

A verdadeira vitória é tornar-se verdadeiramente quem já é.

Vamos começar com a **clareza.**



*“A clareza é o início de
todo o empoderamento.”*

—Greg McKeown, autor

Sente-se por vezes a tropeçar no escuro, aos trambolhões por receios amorfos ou uma sensação geral de não estar no controlo – ou de não ter tempo, energia ou dinheiro suficientes?

Não precisa ficar no escuro. A clareza não vem da noite para o dia – mas todos os dias pode se aproximar dela.

A clareza pode ser uma escolha.

Pode decidir procurar mais clareza na sua vida.

Esta secção foi concebida para o ajudar nesta pesquisa.

Cultivar a observação dos nossos pensamentos e sentimentos, com o passar do tempo, pode ajudar com esta mesma clareza. Os exercícios seguintes são alguns dos nossos favoritos para conhecer melhor a nossa paisagem interior.

clareza

Gratidão

TEMPO: 10 minutos

BENEFÍCIOS: A gratidão torna-nos mais felizes e mais saudáveis – e até nos faz viver mais tempo!

Como pode ser?

Acontece que, praticar a gratidão, regula o nosso cérebro e liberta antidepressivos naturais: a serotonina e a dopamina.

O que é realmente surpreendente é que a investigação mostra que quanto mais praticamos intencionalmente a gratidão (especialmente em nós próprios), mais probabilidades temos de a expressar sem pensar. Assim, começamos naturalmente a reparar mais naquilo que apreciamos e a libertar a negatividade.

Parece muito bem, não é?

Vamos
lá experimentar.



Grande ou pequena, liste coisas pelas quais está grato.

Enumere abaixo alguns pequenos momentos, gestos significativos, pequenas vitórias, e os lindos objetos na sua vida pelos quais está genuinamente grato. Que seja uma tempestade de ideias. Nada é demasiado pequeno ou demasiado grande. Por exemplo: *o calor da chávena de café na minha mão, a pessoa que me segurou a porta nos correios, a árvore do lado de fora da minha janela...*

Agora é a sua vez:



Como se sente agora? Talvez possa experimentar e repetir este exercício de vez em quando. Nota: alguma coisa mudou?

De acordo com investigações da Universidade da Califórnia, Berkeley, manter um diário de gratidão traz benefícios duradouros para a saúde mental e física.

Roda da Vida

TEMPO: 15-30 minutos

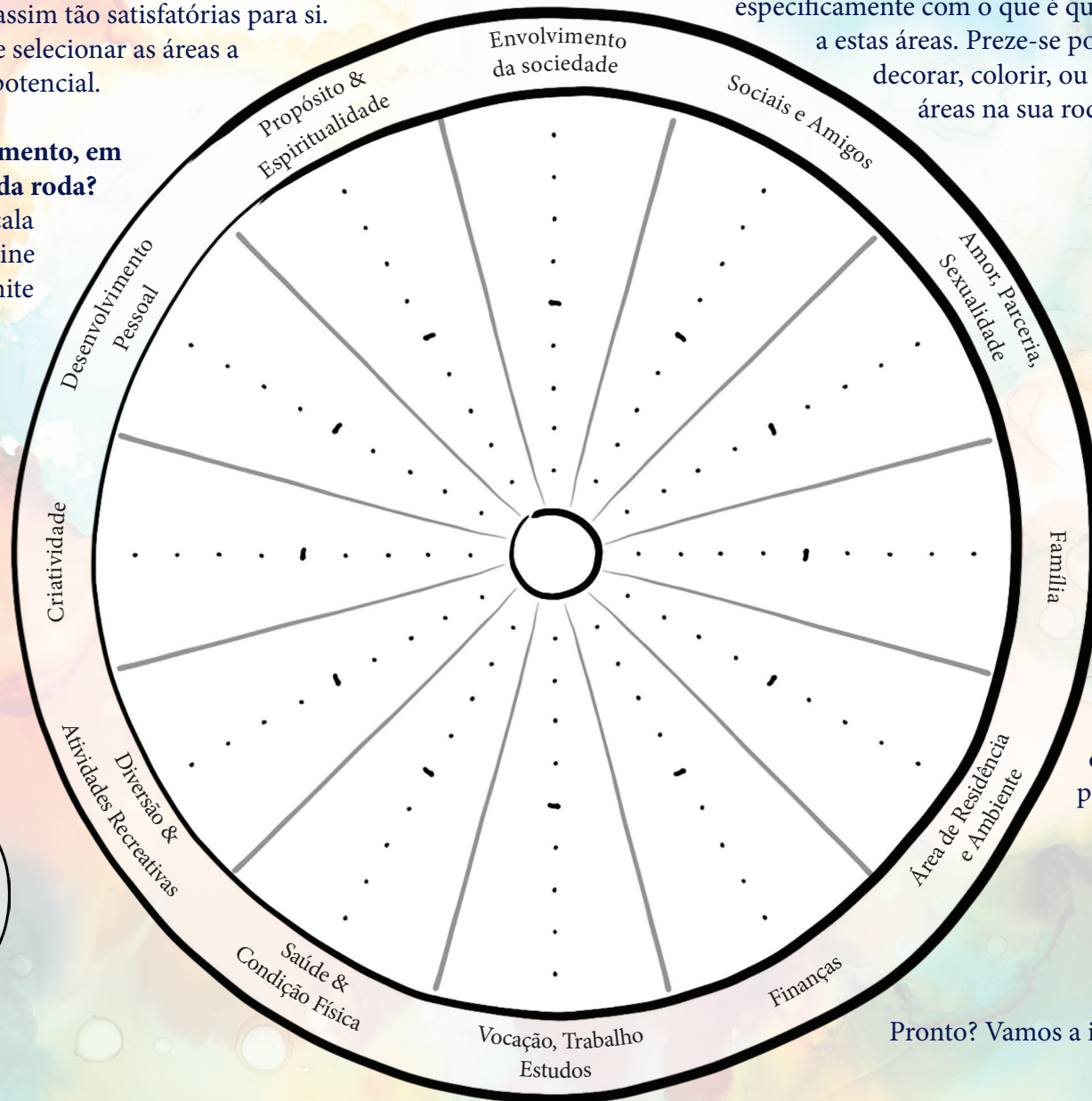
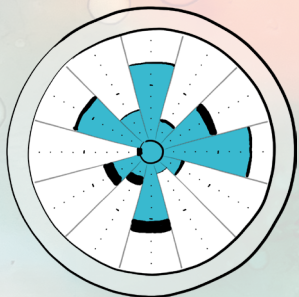
BENEFÍCIOS: Este exercício pode ajudar a clarificar o que já é bom na sua vida e quais as áreas que não são assim tão satisfatórias para si.

Com isso claro, poderá mais tarde selecionar as áreas a abordar que lhe oferecem maior potencial.

1. Quão satisfeito está, neste momento, em cada um dos diferentes campos da roda?

Marque a sua satisfação numa escala entre 0 e 10 com uma linha. Imagine que o centro do círculo é 0 e o limite exterior é 10. Escolha um valor entre 1 (muito insatisfeito) e 10 (totalmente satisfeito).

2. Represente a importância de cada área através da espessura da linha – faça uma linha visivelmente grossa para muito importante, ou uma linha fina no caso de não ser tão importante. Aqui está um exemplo parecido ao que poderá obter quando terminar:



3. Repare nas áreas que já estão a funcionar muito bem. Escreva abaixo especificamente com o que é que está contente em relação a estas áreas. Preze-se por o ter feito! Se quiser, pode decorar, colorir, ou acentuar de alguma forma estas áreas na sua roda.

4. Com que áreas está menos satisfeito? Liste-as abaixo.

5. Se quiser, escolha uma área da lista acima para trabalhar nas páginas seguintes.

Pronto? Vamos a isto!

Página das Frustrações

TEMPO: 15 minutos

BENEFÍCIOS: Libertar algum do stress e dar um passo no sentido de mudar a situação menos satisfatória que identificou na página anterior (ou outra coisa na sua vida).

Às vezes as coisas são terríveis, assustadoras, tristes, enlouquecedoras ou simplesmente horríveis! Permita-se um momento em que não precisa de ser construtivo. Escolha algo que o deixa frustrado (pode ser algo que tenha identificado na página anterior).

Enquanto estiver nesta página, reconheça e sinta o que o está a incomodar em relação ao tema que escolheu. Esteja com tudo o que é frustrante sem necessidade de corrigir ou mudar nada.

Utilize a próxima página para rabiscar, escrever, chorar, ou cuspir o que quer que seja que o incomoda. Todos os materiais, desde lápis a gritos e até lágrimas são permitidas.

Se rabiscar não parece certo para você, tente usar o espaço para escrever ou listar tudo o que está frustrando você.

Precisa de mais espaço?

Sinta-se à vontade para continuar nas páginas em branco no final deste livro ou noutra folha.

Pode dar uso aos resultados na página 11.



Das suas frustrações (talvez as que expressou na página anterior),

...o que pode mudar?

Olhe para si e para o seu mundo. Considerando todas as suas frustrações, para qual destas há algo que pode realmente fazer? Escreva abaixo pelo menos três coisas que podem mudar.



...o que não pode mudar neste momento?



Se não gostar de alguma coisa, mude-a.

Se não o pode mudar, mude a sua atitude.

—Maya Angelou, poetisa e ativista

Página da Aceitação

TEMPO: 15 minutos

BENEFÍCIOS: Quando verdadeiramente aceitamos o que não podemos mudar, tanta energia é libertada. Isto acaba por formar as bases para uma verdadeira paz interior.

Da lista da página 12, escolha algo que *não pode* mudar. Escreva-a abaixo.

Reconheça e identifique o que sente. (Alguns sentimentos podem ser contraditórios ou difíceis de identificar. Isso é normal).

Isto faz-me sentir...

Com esta experiência aprendi...

Agora dê o seu melhor para aceitar o momento presente.

Leia o seguinte em voz alta em frente a um espelho:

A partir de agora sou o mestre dos meus sentimentos e circunstâncias.
Mesmo nesta situação opto por viver a minha vida em alegria e felicidade.

Como se sente? Consegue sentir verdadeiramente o que está a dizer?

Se não, talvez precise apenas de um pouco de prática. Volte a este exercício com regularidade, até que consiga realmente sentir o que está a dizer.

Repita para cada item da sua lista.

Página da Acção Esperançosa

TEMPO: 10 minutos **BENEFÍCIOS:** Sermos mais concretos e específicos quanto ao que podemos mudar pode empoderar-nos e trazer clareza.

Neste exercício convidamo-lo a trabalhar de trás para a frente, partindo do seu objectivo vamos identificar a próxima acção possível. Este processo pode ajudar-nos a dar pequenos passos na direcção de objectivos que parecem muito distantes. Comece com o número 1 na página oposta.

3

Escolha uma das acções do passo anterior e transforme-a num objectivo. Escreva que passo seguinte pode dar em direcção a esse objectivo.

2

O que pode fazer para alterar a situação? Até mesmo uma acção pequena pode ter um impacto muito positivo na sua vida. Escreva abaixo algumas mudanças que pode fazer.

1

Da lista de coisas que pode alterar da página 11, escolha uma e escreva-a abaixo.



Numa escala de 1 a 5, avalie quão difícil essa acção seria para si (1= muito fácil e 5 = muito difícil).

Se a sua classificação é 1 ou 2, faça-o imediatamente! Depois, volte a este exercício e escolha a próxima acção – uma que seja um pouco mais desafiante.

Se a sua classificação for 4 ou 5, talvez queira voltar atrás e escolher uma acção que seja um pouco mais acessível.

O ideal é que a sua acção tenha um nível de dificuldade entre 3 e 3,5.

Libertar

TEMPO: 20-40 minutos

BENEFÍCIOS: O perdão permite que se concentre na sua vida atual e nos desafios do aqui e agora.

Está chateado (ainda) com alguém por aquilo que disse ou fez?

O mais provável é que tenha algo a perdoar. É perfeitamente normal. Todos nós temos algo que podemos perdoar.

Não há nada de errado em estar zangado. Por vezes, dá-nos a energia de que precisamos para corrigir as coisas.

O que esquecemos frequentemente, porém, é que a raiva 'velha' é tão útil (e venenosa) como um peixe apodrecido no prato de jantar. Então, como é que nos podemos livrar dela? Experimente estes passos.

1. Escolha um caso em particular ou um incidente que gostaria de perdoar.

Ele, ela ou eles fizeram ou disseram algo num determinado momento, ou talvez até várias vezes. (Não faz mal ficar emocionado com isto.)

Descreva o que foi.

2. Veja se consegue separar a sua história desta forma:

Os FACTOS — *coisas que eu sei ao certo (e não de outra pessoa)*

3. Como me **SINTO** em relação a esses factos:

5. Agora escreva, como se estivesse a escrever a essa pessoa ou a essas pessoas:

Teria preferido que tu...

...e continuo a acreditar que as pessoas devem... (se acreditar verdadeiramente que devem!)

4. Sinto-me assim porque **ACREDITO** que as pessoas devem...

6. E agora, escreva o seguinte, mudando as palavras se necessário:

Lamento que não partilhe aquilo que eu acredito, ou que não seja capaz de viver de acordo com isso. Mas recuso-me a permitir que isso me continue a magoar. Liberto-te da minha raiva

Esse último passo foi difícil?

Se foi, não se preocupe. Respire fundo, durma sobre o assunto. O momento certo chegará.

Gostaria de algum apoio para se perdoar a si próprio?
Consulte a página 33.

Refletir & Rever

TEMPO: 10 minutos

BENEFÍCIOS: Refletir sobre como se sente relativamente a uma situação, pode proporcionar verdadeiros momentos de compreensão mais clara bem como empoderá-lo.

Parabéns!

Agora é uma boa oportunidade para pausar e rever o quanto já fez, e o que sente em relação a isso.

O que fez ou não fez é apenas uma expressão da sua hipótese de escolha e um exercício do seu poder. Não há “certo” ou “errado”. Apenas uma oportunidade. Para começar, aqui está uma sugestão para classificar o que fez ou não fez nesta parte do programa:

	Ainda não fiz	Tentei — mas isto não é para mim	Fiz com algumas modificações	Funcionou parcialmente	Funcionou bem	Brilhante!
Gratidão.....	○	○	○	○	○	○
Roda da Vida	○	○	○	○	○	○
Página de Frustrações	○	○	○	○	○	○
Página de Aceitação	○	○	○	○	○	○
Página de Acção Esperançosa.....	○	○	○	○	○	○
Libertar	○	○	○	○	○	○

Veja a figura criada pelas suas classificações. Como é essa figura? Por exemplo, se estiver mais à esquerda: Este programa simplesmente não é para si? Ou foi uma má altura para começar? Ou talvez tenha ficado muito tempo sem ler os exercícios, à espera da altura certa para o fazer? Tome nota aqui:

Sentiu que “falhou” em algum dos exercícios?

Escolha um, se houver vários. Gostava de ter chegado a um resultado diferente? Como seria isso? Como o podia ter feito acontecer?

Uma pequena coisa...

Consegue pensar em alguma pequena coisa que pode fazer hoje, para o aproximar de onde quer estar?

Gostaria de criar um hábito novo?

Tem alguma coisa que gostaria realmente de transformar num novo hábito? Descreva qual poderá vir a ser esse hábito, e como poderá começar a praticá-lo. Se quiser, salte à página 51 para ver como pode integrar um hábito na sua vida.

Celebrar!

Dê a si próprio uma palmadinha nas costas!
E prepare-se para a próxima etapa da viagem.

confiança

Pense numa altura em que se sentiu realmente confiante.

Como foi essa sensação no seu corpo?

Como estava o seu “sistema climático” e a sua “paisagem interior”?

É reconfortante quando nos encontramos firmes sobre os nossos próprios pés. Quando estamos confiantes que podemos trazer as nossas ideias para o mundo, é mais fácil estabelecer uma ligação com os outros e o nosso prazer pela vida aumenta.

Mas nem sempre é assim tão acessível.

Uma das razões é a própria estrutura da sociedade. Os sistemas de opressão existem em todo o mundo e afetam-nos a todos (mesmo aqueles que aparentemente beneficiam destes sistemas acabam verdadeiramente lesionados por estes). Todos nós podemos trabalhar para pôr fim a todo o tipo de opressão. E, ao mesmo tempo, é importante desenvolvermos mecanismos de defesa para que estejamos preparados quando essa mesma opressão recair sobre nós.

Uma grande ironia é que a confiança cresce quando fazemos algo fora da nossa zona de conforto, coisas que ainda não nos sentimos confiantes a fazer...

Então, como podemos dar alguns passos na direção certa?

As posições corporais ou a postura em que nos encontramos, as palavras que usamos, e mesmo a nossa atitude em relação aos nossos pensamentos, podem ajudar-nos a desenvolver a confiança.

Vamos dar uma vista de olhos.

Os gestos são importantes.

Power Poses

TEMPO: 5 minutos

BENEFÍCIOS: A investigação mostra-nos que, após apenas 2 minutos de uma “posição poderosa”, a tolerância ao risco dessas pessoas disparou. Os níveis de testosterona aumentaram significativamente (a testosterona é um químico chave para essa “potência”), e os seus níveis de cortisol baixaram drasticamente (quando os níveis de cortisol baixam, somos mais capazes de lidar com situações stressantes).

O nosso corpo muda a nossa mente

... a nossa mente muda o nosso comportamento

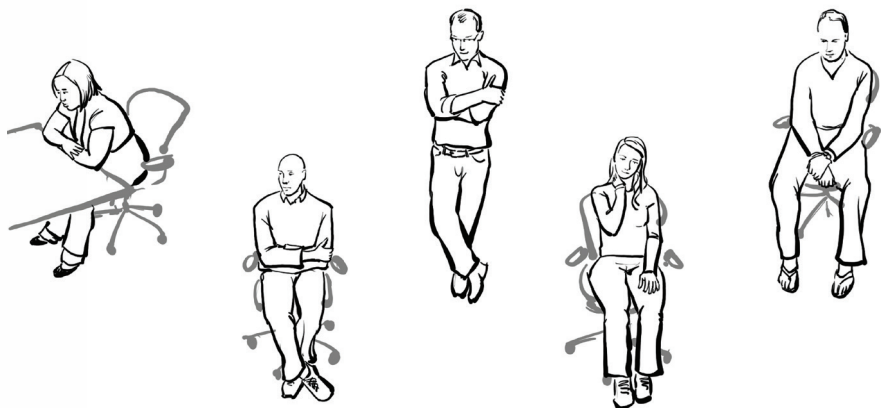
... e o nosso comportamento muda os nossos resultados.

—Amy Cuddy, psicóloga social

Sinta o poder!

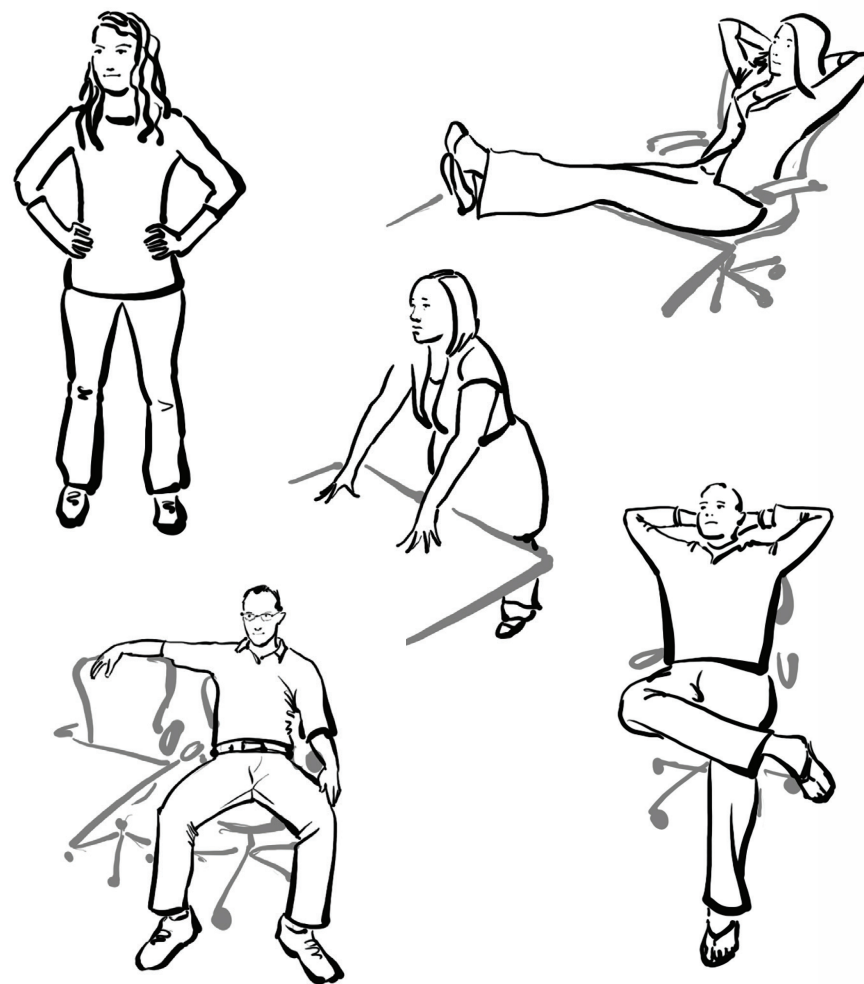
A psicóloga social Amy Cuddy e vários outros investigadores mais tarde mostraram que as Power Poses ou “poses de poder” (posturas expansivas) fazem com que as pessoas se sintam mais poderosas e confiantes.

Poses de Baixo Poder



Verifique por si mesmo. Experimente uma ou duas destas poses durante 2 minutos.

Poses de Alto Poder



Dê uma vista de olhos!

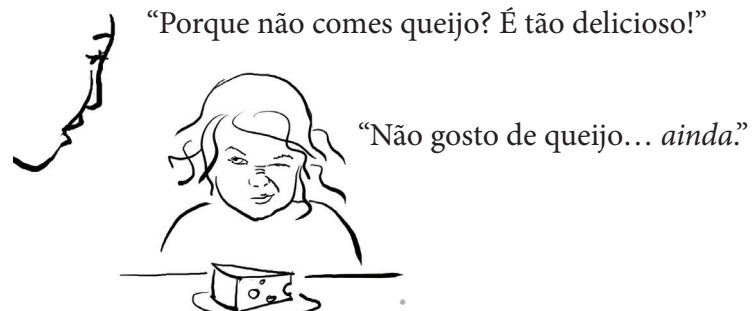
Como se sente agora? Quais são as suas posturas e posições mais habituais? Como é que se sente em relação aos seus próprios hábitos? Gostaria de adotar uma postura mais confiante, se calhar só em algumas alturas? Talvez gostasse de praticar regularmente – tanto em casa como “lá fora”. Veja o que acontece!

As palavras são importantes.

O Poder do “Ainda”

TEMPO: 10 minutos

BENEFÍCIOS: Tornarmo-nos mais específicos relativamente à verdadeira mudança.



1. Quais são algumas das coisas que não pode ou não faz — ainda — mas que gostaria de fazer?



2. Escolha uma. Uma que não seja totalmente irrazoável (como “voar-me até à lua”!), uma que tenha realmente a certeza: *sim, eu adorava fazer isto!*

De que forma seria a sua vida mais rica se o fizesse?

3. Experimente o “ainda”.

“Não quero/ não posso/ não tenho... *ainda*”.

Diga-o a um amigo, ou em frente a um espelho. Sente alguma diferença?

Talvez se sinta inspirado para escrever o que o está a impedir e/ou o que precisa acontecer para que isto se torne possível.

Ou talvez queira apenas pausar o assunto e deixar ali pendurado por um bocadinho...

Se há mais alguma ação que gostaria de tomar, salte para a página 51 para que se torne *realidade*. Aproveite!



...ainda!

Os pensamentos são importantes.

O Crítico Interno

TEMPO: 15 minutos

BENEFÍCIOS: Todos temos um crítico interno, por vezes útil mas muitas vezes prejudicial. Enfrentar o crítico interno e, até mesmo, cultivar a sua amizade pode ser libertador e gerar confiança.

O crítico interno é como uma voz que diz coisas menos boas sobre o que fazemos, dizemos, ou até pensamos. Normalmente, adquirimos esta voz na infância. Todos nós temos as nossas frases típicas negativas que o crítico interno repete como um disco riscado.

Essa voz derruba-nos, impede-nos de pensar e agir com ousadia e convicção, *e não são verdadeiras*. Talvez fossem verdade num determinado momento no passado mas, a partir daí, ficaram presas, como se fossem a verdade eterna.

Comecemos por reparar no que o crítico interno nos comunica. Enumere aqui as palavras que ouve ou as sensações que experimenta: (exemplo: “*Que desajeitado! Não faço nada bem*” ou então “*começo a sentir-me muito pequeno e o meu estômago aperta...*”)

Feche os olhos e veja se surge uma imagem do seu crítico (forma, cor, símbolo, imagem, etc.).

Se é uma pessoa, tem sexo e idade? Como está vestido? Tem nome? Represente ou desenhe o que vê, ou escreva uma descrição (ou ambos) abaixo.



Veja o que desenhou e escreveu na página anterior e pergunte-se:
o que é que eu vejo/leio?

O que é que eu sinto quando leio o que escrevi ou olho para o meu desenho?

Anote aqui as suas respostas.

Reflexão: se essa voz o encorajasse em vez de o desencorajar, o que gostaria que ela dissesse?

Adicione esta mensagem ao que escreveu. Se não encontrar uma mensagem encorajadora, não se preocupe. Pode voltar a este exercício mais tarde.

Da próxima vez que o ouvir criticá-lo, faça uma pausa no que está a fazer e lembre-se da imagem que desenhou. Diga em voz alta ou internamente: *Já vi que estás aqui, e ouço-te. Por favor, encoraja-me em vez de me criticares.*

Muito bem! Se isto foi realmente bom para si, considere fazer uma pausa (dar um passeio talvez?).

Saiba que de cada vez que fizer este exercício, pode ter um resultado diferente.

Para explorar mais, consulte os Recursos na página 61.

Libertar

O Nível Seguinte

TEMPO: 20-40 minutos

BENEFÍCIOS: Praticar o perdão para consigo mesmo pode ser profundamente curativo e libertador.

Lembra-se do exercício que fizemos anteriormente “Libertar”? Aqui está o curso avançado:

Faça-o novamente, mas em vez de se focar em perdoar outra pessoa, trabalhe com algo que esteja zangado ou desapontado *consigo mesmo*.

Escolha algo com que trabalhar.

Com o que é que está zangado, envergonhado, ou frustrado consigo mesmo?

Por exemplo, o que o leva a pensar “Se eu tivesse dito/feito X em vez de Y!” ou “PORQUE fiz/disse aquilo?”

Escolha só um! E não o mais pesado. Comece por algo mais suave. Por agora, escolha um evento discreto, e não um hábito contínuo.

Descreva a situação abaixo.



Estes são os **FACTOS**: *o que eu fiz ou disse, com ou sem outras pessoas*:



Isto foi o que eu **SENTI** ou que eu assumi na altura: *o que me ‘levou/motivou/fez’ fazê-lo foi:*



Isto é o que eu **SINTO** sobre esses mesmos factos neste momento:



Sinto-me assim porque **ACREDITO** que devo...



Agora dirija-se si mesmo:
Gostava de ter...

...mas hoje consigo ver como os meus sentimentos ou crenças na altura se meteram no caminho. Fiz o melhor que pude.

Seguindo em frente

Pense em como poderá evitar situações semelhantes no futuro. Conseguirá encontrar uma forma de apanhar essas suposições ou sentimentos antes que o levem a fazer ou a dizer algo que se arrependa mais tarde? Será isto algo para conversar com um amigo, terapeuta, ou profissional?

O perdão é um processo de cura que não pode ser apressado, tal como a cura de uma lesão física. E tal como a cura física, há coisas que podemos fazer para apoiar o processo. Exercícios como o que acabou de fazer são como medicamentos. Seja paciente. Ao cultivar a intenção de se perdoar, está a apoiar o processo da cura.

O Amor em Acção

Hora de partilhar o bem-estar.

TEMPO: 15 minutos

BENEFÍCIOS: A investigação neurológica mostra-nos que também beneficiamos quando ajudamos os outros. Ao expressar gratidão e bondade para com os outros, a nossa própria auto-estima e confiança aumentam.

Vamos fazer uma tempestade de ideias simples, pense em pequenas formas de espalhar o amor pela sua vida.

Por exemplo: *segurar a porta a um estranho, sorrir a um transeunte, enviar uma mensagem a alguém que adora, para dizer algo que gosta nessa pessoa...*



Excelente! Escolha um e faça-o hoje. Se possível, agora mesmo!

Refletir & Rever

TEMPO: 10 minutos

BENEFÍCIOS: Refletir sobre como se sente relativamente a uma situação, pode proporcionar verdadeiros momentos de compreensão mais clara bem como empoderá-lo.

Parabéns!

Agora é uma boa oportunidade para pausar e rever o quanto já fez, e o que sente em relação a isso.

Tal como anteriormente: tudo o que fez ou não fez é apenas uma expressão da sua escolha e do seu poder. Não há “certo” ou “errado”. Pode usar o mesmo sistema de “ranking” que anteriormente:

Ainda não fiz
Tentei — mas isto não é para mim
Fiz com algumas modificações
Funcionou parcialmente
Brilhante!

Power Poses.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O Poder do “Ainda”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O Crítico Interno.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Libertar: o nível seguinte.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O Amor em Acção	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Veja a figura criada pelas suas classificações. Como é essa figura? É semelhante ao padrão que obteve no Refletir & Rever anterior? Como se sente em relação a este padrão em particular? Tome nota aqui:

Sentiu que “falhou” em algum dos exercícios? Escolha um, se houver vários. Gostava de ter chegado a um resultado diferente? Como seria isso? Como o poderia ter feito acontecer?

Uma pequena coisa...

Consegue pensar em alguma pequena coisa que pode fazer hoje, para o aproximar de onde quer estar?

Gostaria de criar um hábito novo?

Tem alguma coisa que gostaria realmente de transformar num novo hábito? Descreva qual poderá ser esse hábito, e como poderá começar a praticá-lo.

Celebre!

Dê a si próprio uma palmadinha nas costas!
E prepare-se para a próxima etapa da viagem.

tornar realidade

Por mais que às vezes sinta, não é uma ilha.

Nenhum de nós o é.

Não conseguimos tudo sozinhos. Os seres humanos são seres profundamente sociais. Na verdade, ser-se expulso da tribo era uma sentença de morte certa para os nossos antepassados pré-históricos.

Hoje, é bom lembrar que podemos (e devemos!) pedir às pessoas nas nossas vidas que nos apoiem na realização dos nossos objectivos.

Se chegou até aqui no livro, provavelmente identificou alguns hábitos novos que gostaria de adoptar (ou desistir).

Agora é a altura certa para o fazer:

- Teste e aperfeiçoe quaisquer hábitos ou sistemas que já tenha criado. O que está realmente a funcionar? Como pode ser melhorado? Como pode ser mais sustentável?
 - Certifique-se que tem um sistema de apoio tanto interno como externo para quando estiver preparado para sair à rua com o seu verdadeiro eu.
- Começemos por estudar o que nos atrai e afasta, vamos também mergulhar num guia em torno de pedir e receber apoio de forma eficaz, e várias formas de implementar tudo o que aprendemos na viagem até agora.

Vamos começar com a pesquisa puxar & empurrar.

Pesquisa Puxa & Empurra

TEMPO: 10 minutos

BENEFÍCIOS: Por um lado, este exercício oferece-lhe uma inspiração mais concreta em relação ao seu caminho e à sua intenção. Por outro lado, serve de base para um trabalho interno, uma vez que expande a nossa percepção e consciência.

O que o atrai? O que é que o repele?

Convidamo-lo a fazer a sua própria investigação pessoal e sensorial relativamente a estas duas questões. Abaixo encontram-se algumas perguntas orientadoras que o podem apoiar.

Puxar: Investigação de campo

Concentre-se na sua vida, na área em que se encontra ativo e comece com as perguntas: *Que outras pessoas ou organizações estão a trabalhar na direcção que o atrai? Com quem posso aprender? Com quem gostaria de aprender?*

Enumere pelo menos três modelos e descreva brevemente o que o inspira sobre eles.



Empurrar: Os meus limites/contornos

Observe-se na sua vida quotidiana:

Quando atinge os seus limites? Há situações em que não se sente livre para fazer o que quer? Situações em que não pode seguir os seus impulsos internos por alguma razão?

Enumere pelo menos três exemplos.



Puxar: O meu elemento

Quando é que está realmente no seu elemento? Quando é que entra realmente no modo de “fluir”? Quando é que tem aquela sensação de estar exatamente no lugar certo? O que o faz saltar da cama de manhã?

Enumere pelo menos três exemplos.



Empurrar: Heeeeey tu!

Ao conhecer outras pessoas: O que é que o repele ou afasta? O que é que lhe causa desconforto nos outros? O que é que o irrita?

Observe-se em encontros diários ou simplesmente pense que pessoas provocam raiva em si, emoções negativas, etc. – quer as conheça pessoalmente ou através dos meios de comunicação social!

Enumere pelo menos três exemplos.



Puxar: Hey tu...

Ao conhecer outras pessoas: O que o atrai? Por quem sente admiração? Que tipo de pessoas o inspiram?

Observe-se em encontros diários ou apenas pense que pessoas lhe despertam admiração, inspiração, etc. – quer as conheça pessoalmente ou através dos meios de comunicação social!

Enumere pelo menos três exemplos.



Oriente-se em relação aos seus “puxões” e encontre a sua maior pergunta

Use a informação acima para se orientar em relação aos seus “puxões”. Qual é a questão que mais lhe preocupa neste momento para se poder orientar? A que é que está apegado? Onde precisa de apoio? A quem pode pedir apoio?

Registe aqui a sua pergunta e o seu apoio:

Pedir & Receber

TEMPO: 10 minutos

BENEFÍCIOS: Construir um sistema de apoio externo.

Trabalhar com um Confidente

Tem um confidente, ou um companheiro, que o ouve, e talvez dê algum feedback? Se não, vale a pena considerar pedir a alguém de confiança que assuma este papel e marcar alguns encontros com essa pessoa. Ou talvez prefira trabalhar com um profissional.

De qualquer modo, aqui estão algumas dicas sobre como tirar o melhor partido das suas conversas.

Como pedir?

Se estiver a trabalhar com um profissional, este princípio básico deverá ser óbvio; caso contrário, certifique-se de que é claro quanto ao que pretende.

** Por favor, apenas ouçam!*

Talvez apenas precise de uma oportunidade para partilhar a sua experiência com alguém que realmente ouça. E de facto pode ser muito bom ter um ouvido simpático: a nossa compreensão aumenta quando formulamos uma experiência para um ouvinte.

** Agradeço as suas reflexões.*

Talvez gostasse realmente de saber como o seu ouvinte compreende a sua situação, e ouvir qualquer conselho que possa ter. Quanto mais claramente conseguir descrever a sua situação, e quaisquer preocupações que tenha, mais provável será de receber um feedback útil.

Estado de espírito

Antes da conversa

Leve o seu tempo a encontrar o estado de espírito certo. Lembre-se que o ouvinte está lá para o apoiar, e não para o julgar. Foque-se em como irá aproveitar ao máximo o tempo que lhe está a ser oferecido.

Durante a conversa

Lembre-se: este é o seu tempo. É você quem decide se quer comentários ou conselhos, e também quando quer ouvir da outra pessoa. Seja claro. Diga, por exemplo: *“Agora acho que é uma boa altura para eu perceber como isto tudo te soa a ti.”*

Se os convidar a falar, ouça. Não interrompa. Esta não é uma conversa típica, e não precisa de argumentar ou explicar. Basta ouvir.

Finalmente: agradeça!

Depois da conversa

Tome nota de quaisquer novos conhecimentos que lhe tenham chegado como resultado, quer de contar a sua história, quer de ouvir o feedback. Há algo novo que possa fazer (ou deixar de fazer!), algo a acrescentar às suas rotinas diárias, alguma ideia nova para simplesmente desfrutar?

Carta ao Futuro Eu

TEMPO: 20 min - 1 hora **BENEFÍCIOS:** A experiência de receber uma carta física no correio de si mesmo daqui a alguns anos é totalmente mágica! As percepções e o impacto podem ser profundos.

Passo 1. Escreva uma carta para o seu futuro eu.

Escreva uma carta para o seu Futuro Eu na página oposta. Imagine esse futuro como sendo qualquer altura entre um e dez anos a partir de agora.

Ao escrever, considere o que está a acontecer na sua vida neste momento. Faça perguntas ao seu Futuro Eu. Partilhe com ele as suas esperanças e medos. Deixe o seu coração escrever o que o seu Futuro Eu precisa de ouvir. Encoraja-o.

Sinta-se à vontade para adicionar mais páginas ou utilizar as páginas adicionais 63 & 64.

Quando receber a sua carta, estará numa altura diferente da sua vida e o que teve a dizer nessa carta pode surpreendê-lo no futuro.

Passo 2. Corte a página e coloque-a num envelope.

Dirija este envelope a si próprio (utilize um endereço ao qual espera continuar a ter acesso no futuro escolhido).

Na parte de trás do envelope, escreva

- o **ANO em que** gostaria que a carta lhe fosse entregue
- o seu **ENDEREÇO DE E-MAIL** (Só o contactaremos se a sua carta nos for devolvida).

Passo 3. O segundo envelope.

Coloque esse envelope selado e endereçado dentro de outro envelope e envie-o por correio para **Annika Piirimets, Sofielundsvägen 11, 191 47 Sollentuna, Sverige.**

Que a sua carta comece a sua misteriosa viagem de volta para si!

NOTA: Não vamos abrir a sua carta. Apenas a vamos guardar e enviar no ano que solicitou. Pode contactar-nos em qualquer altura: FutureYouPost@hostingtransformation.eu. Se estiver a ler isto depois de 2028, envie-nos um e-mail antes de enviar a sua carta para confirmar o endereço.

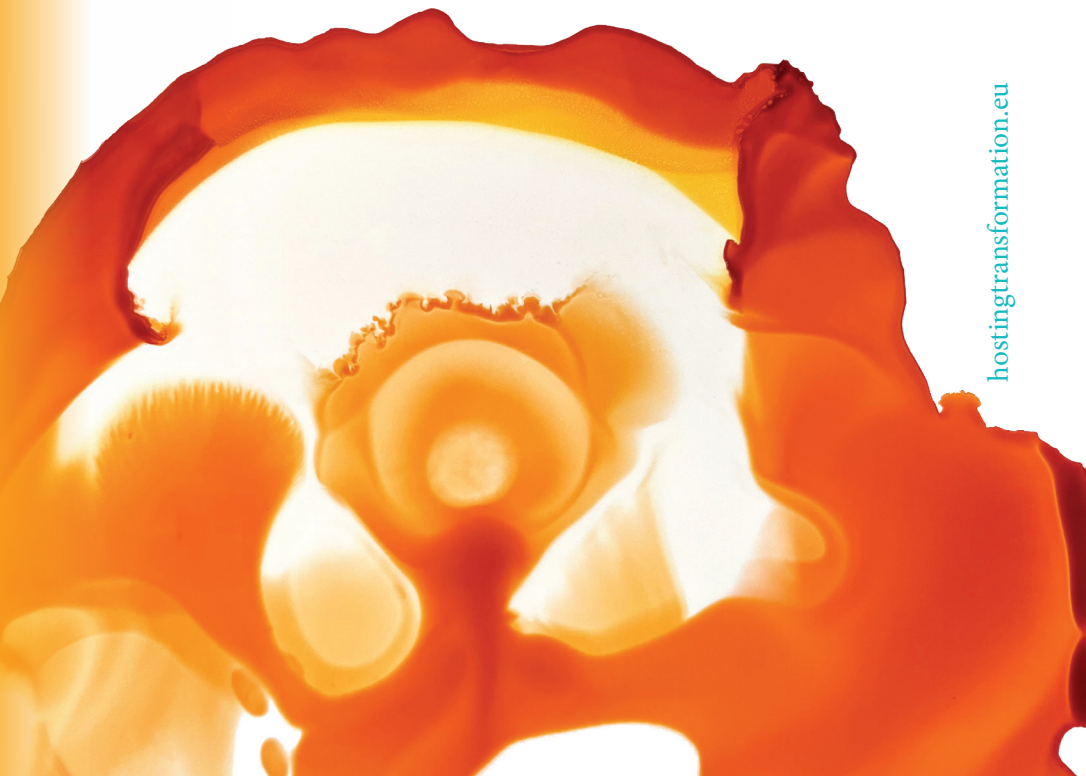
O que está a acontecer na tua vida neste momento? O que está a funcionar para ti?

Caro Futuro Eu,

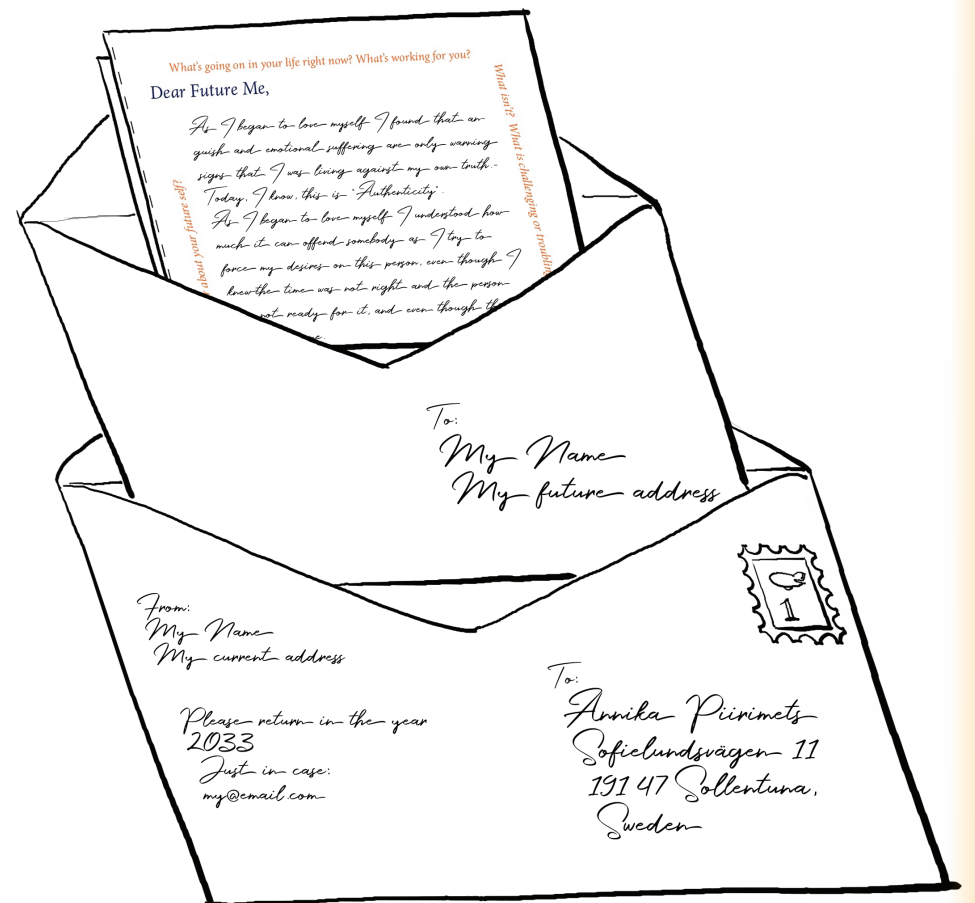
difícil? O que é mais importante para ti? O que é que tu sentes e imaginas sobre o teu Futuro Eu?

O que realizaste recentemente (talvez até através deste livro de exercícios)? Foi

O que é que não funciona? O que é desafiante ou preocupante para ti neste momento? Com que precisas de ajudar?



hostingtransformation.eu



Construa o seu Calendário

TEMPO: 20 min - 1 hora

BENEFÍCIOS: Transformar a esperança num plano de ação.

Dar um passo na direção desejada pode ser mais fácil e mais produtivo do que gastar energia com um objetivo mais distante. Transforme as intenções extraídas a partir deste livro de trabalho em realidade, escrevendo exatamente de que forma, quando e onde irá agir.

	O que vai fazer?	Quando?	Onde? Como?	O que o pode impedir de o fazer?	O que precisa de acontecer, para que o faça?	Vê algum padrão nas suas ações e respostas escolhidas? O que é que isso revela sobre si? Escreva algumas reflexões abaixo.
<i>exemplos</i>	<i>praticar Power Poses durante 2min/dia</i>	<i>logo depois de escovar os dentes pela manhã</i>	<i>na casa de banho</i>	<i>Posso esquecer-me.</i>	<i>Meter um alarme no telefone e uma nota no espelho</i>	
	<i>pedir à Jutta para ser a minha confidente</i>	<i>hoje depois do almoço</i>	<i>Vou ligar-lhe</i>	<i>A minha timidez vai marcar presença!</i>	<i>mandar-lhe uma mensagem agora, a dizer que gostava de lhe perguntar uma coisa</i>	
Acção Esperançosa (p 15)						
Poder do "Ainda" (p 27)						
Amor em Acção (p 36)						
Uma pequena coisa (p 21, 37, or 55)						

Tomar um longo banho de chuveiro. Ler um livro. Escrever uma carta

física a alguém que adoro. Dar um passeio. Ligar ao meu melhor amigo.

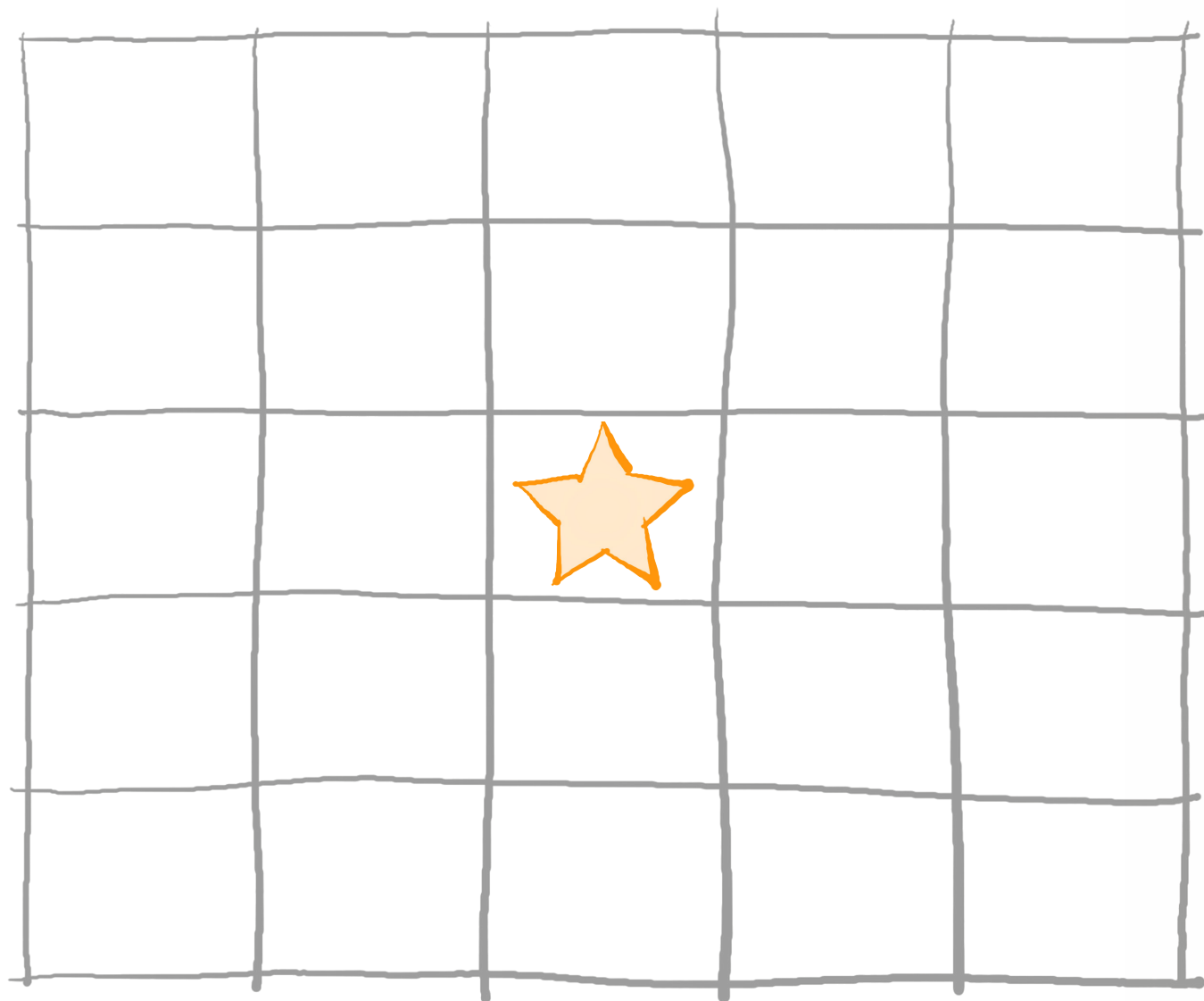
Auto-tratamento BINGO!

TIEMPO: 20 min

BENEFÍCIOS: Reabastecimento e sustentabilidade

Como jogar

1. Faça uma chuva de ideias ou uma lista de 24 ações que atualmente o enriquecem de alguma forma. Use as ações que estão nas margens como inspiração (ou se ressoarem, use-as). Não inclua actos simples de autocuidado que não funcionam para si (um duche mais longo só é um autocuidado se realmente gostar de tomar duchas longos!)
2. Escreva uma ação em cada quadrado. A estrela central é um espaço “livre”.
3. Ao longo da sua semana ou mês, mantenha o cartão BINGO à mão para quando precisar de uma alteração de espírito saudável ou de uma oportunidade para recarregar. Assinale um quadrado de cada vez que tiver completado uma ação.
4. Quando tiver marcado todos quadrados numa fila contínua (vertical, horizontal ou diagonal) — **ganha!** (Na realidade, ganha sempre que pratica autocuidado.)



Refletir & Rever

TEMPO: 10 minutos

BENEFÍCIOS: Refletir sobre como se sente relativamente a uma situação, pode proporcionar verdadeiros momentos de compreensão mais clara bem como empoderá-lo.

Parabéns!

Agora é uma boa oportunidade para pausar e rever o quanto já fez, e o que sente em relação a isso.

Tal como anteriormente: Tudo o que fez ou não fez é apenas uma expressão da sua escolha e do seu poder. Não há “certo” ou “errado”. Apenas uma oportunidade. Pode usar o mesmo sistema de “ranking” que anteriormente:

Ainda não fiz
Tentei — mas isto não é para mim
Fiz com algumas modificações
Funcionou parcialmente
Brilhante!

Pesquisa Puxar & Empurrar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pedir e Receber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carta ao Futuro Eu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Construa o seu Calendário	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auto-tratamento BINGO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Veja a figura criada pelas suas classificações. Como é essa figura? É semelhante ao padrão que obteve no Refletir & Rever anterior? Como se sente em relação a este padrão em particular? Tome nota aqui:

Sentiu que “falhou” em algum dos exercícios?

Escolha um, se houver vários. Gostava de ter chegado a um resultado diferente? Como seria isso? Como o poderia ter feito acontecer?

Uma pequena coisa...

Consegue pensar em alguma pequena coisa que pode fazer hoje, para o aproximar de onde quer estar?

Gostaria de criar um hábito novo?

Tem alguma coisa que gostaria realmente de transformar num novo hábito? Descreva qual poderá ser esse hábito, e como poderá começar a praticá-lo. Se quiser, salte à página 45 para ver como pode integrar um hábito na sua vida.

Pense no seu confidente

Consegue-se imaginar a falar com o seu confidente sobre estas reflexões? Tem alguma pergunta específica com a qual gostaria de receber ajuda?

Que grande feito terminar este curso todo! BRAV*!

e agora...



Concluiu
o livro de
exercícios!
Isso é
fantástico!

Celebre tudo o que acabou de concluir por si mesmo. Celebrar irá ajudá-lo a interiorizar até onde chegou. Além disso: para quê desperdiçar uma oportunidade de desfrutar de uma celebração?

Quando dizemos celebração, referimo-nos a qualquer tipo de ação que lhe dê alegria e que seja uma oportunidade para apreciar e afirmar o bom trabalho que realizou.

Celebrar!

Conclusão

“Forasteiro, não há maneira.

Fazes o caminho à medida que vais avançando.”

— Antonio Machado, poeta

Vai esquecer o que aprendeu aqui. E depois relembrar-se-á outra vez. E depois irá esquecer novamente. Cada vez que se relembrar, celebre! E de cada vez que se relembrar, lembrar-se-á por mais tempo. Faz tudo parte do processo.

Talvez queira voltar a este livro e fazer novamente os exercícios. Ou repetir um exercício com um amigo. Deixe-se surpreender, com o tempo as suas respostas podem mudar.

O que iniciou aqui foi apenas um pontapé de saída para uma nova forma de experienciar e viver a realidade. Desejamos-lhe uma boa viagem, seja qual for a sua continuidade e a forma como se virá a desenrolar para si.

Quer aprofundar?

- Experimente a aplicação gratuita – **Innertopia: Torna-te quem és.** Encontra-a em innertopia.eu
- Pode também experimentar o livro de trabalho gratuito **Live Your Dream** em hostingtransformation.eu
- Veja mais recursos na página 61.

Agradecemos o seu feedback! Por favor envie as suas reflexões e pedidos para info@hostingtransformation.eu.

Este livro de trabalho foi criado como parte do Hosting Empowerment, uma colaboração entre



arte por Suiko Betsy McCall
ilustrações de Boris Goldammer



Este projecto foi financiado com apoio da Comissão Europeia. A presente comunicação reflete apenas a opinião dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

Recursos

Como resultado de alguns dos exercícios, talvez queira contactar o seu confidente, um amigo, um terapeuta, ou um profissional para encontrar algum apoio ou para aprofundar algum aspecto deste trabalho. Abaixo encontram-se alguns recursos.

Gratidão (página 5)

- Aprofundar o poder de viver com gratidã — gratefulness.org
- Recursos para cultivar a felicidade autêntica — authentichappiness.sas.upenn.edu
- No livro *Agradeça e Seja Feliz*, Robert Emmons e Maria Clara De Biase W. Fernandes analisam os resultados do maior estudo já realizado sobre gratidão para demonstrar sua influência sobre nossa vida
- Uma coleção de pesquisas científicas sobre os benefícios físicos e psicológicos da gratidão — zotero.org/groups/4905424/liveyourpower

WVida (página 7)

- Mais exercícios sobre a visão ampla da sua vida e avaliação de como escolher o seu próximo passo — wellnesscompass.org

Libertar (página 17)

- Um livro para levar o perdão ao próximo nível — *Amor Incondicional e Perdão* de Edith Stauffer
- Um livro de recursos para enfrentar grandes mudanças — *Warriors of the Heart – A Handbook for Conflict Resolution* escrito por Danaan Parry

Crítico interno (página 29)

- Mais sobre as muitas vozes e personalidades que levamos dentro de nós, bem como outros princípios e técnicas de Psicossíntese — *O Que Podemos Vir A Ser* por Piero Ferrucci
- No livro *Presença*, Amy Cuddy (a investigadora das Power Poses) diz-nos que não precisamos de embarcar numa demanda espiritual grandiosa ou completar uma transformação interior para dominar o poder da presença.

Amor em Acção (página 36)


- Um estudo de investigação da Associação Psicológica Americana de 2020, *Consequências da bondade? Uma Meta-Análise da Relação entre Prosocialidade e Bem-estar*, analisou resultados de mais de 200 estudos sobre o tema, envolvendo um total de quase 200.000 participantes. Isto vem juntar-se à crescente literatura científica, mostrando que ajudar os outros também o ajuda, mais do que se poderia esperar.
- Promova o seu bem-estar tomando nota — manchestermind.org/take-notice

Construa o seu Calendário (página 51)

- Para mais técnicas de criação de hábitos, consulte a nossa aplicação gratuita: Innertopia em
- No seu livro *O Poder do Hábito*, Charles Duhigg, mostra que a chave para o sucesso é entender como os hábitos funcionam — e como podemos transformá-los. hostingtransformation.eu.

Notas





Para mais métodos sobre como cultivar o seu próprio poder e o dos outros, downloads gratuitos deste livro noutra língua, e a aplicação que o acompanha, visite

hostingtransformation.eu