



**Ensaio para uma jornada
de aprimoramento:
*Prólogo***

Mateus Carello

Perguntas #1

O que é

Felicidade?

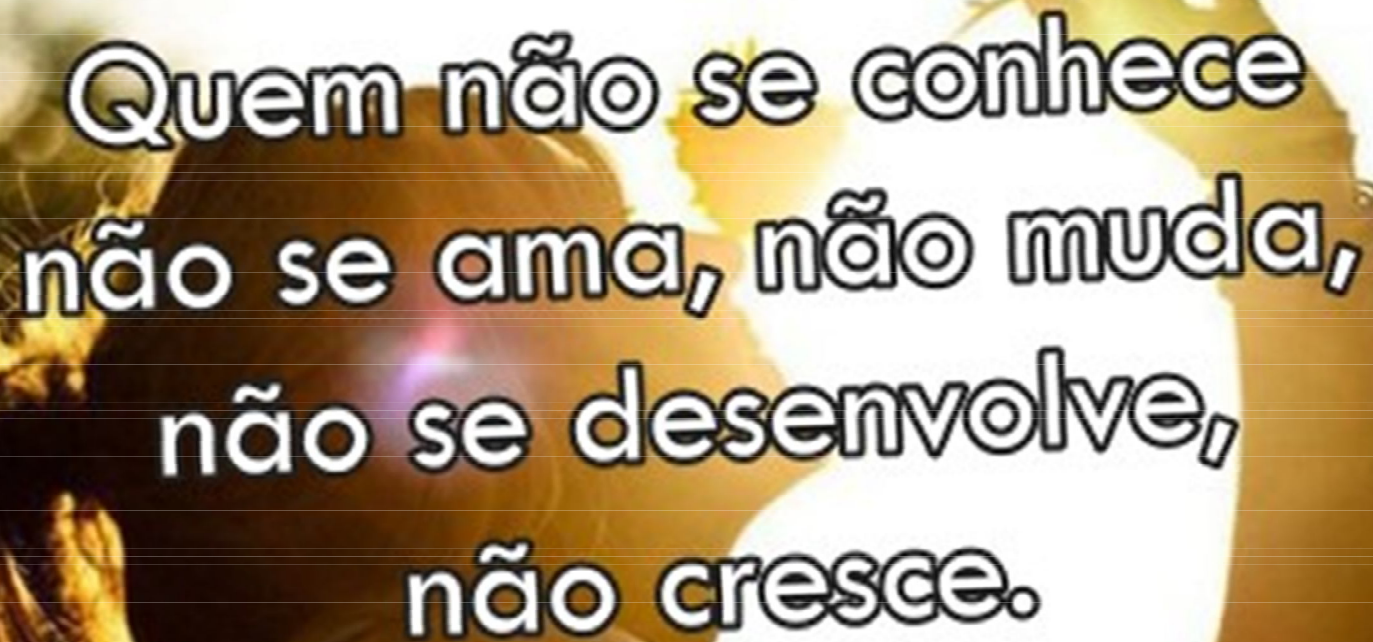


Livro: A ARTE DE VIVER



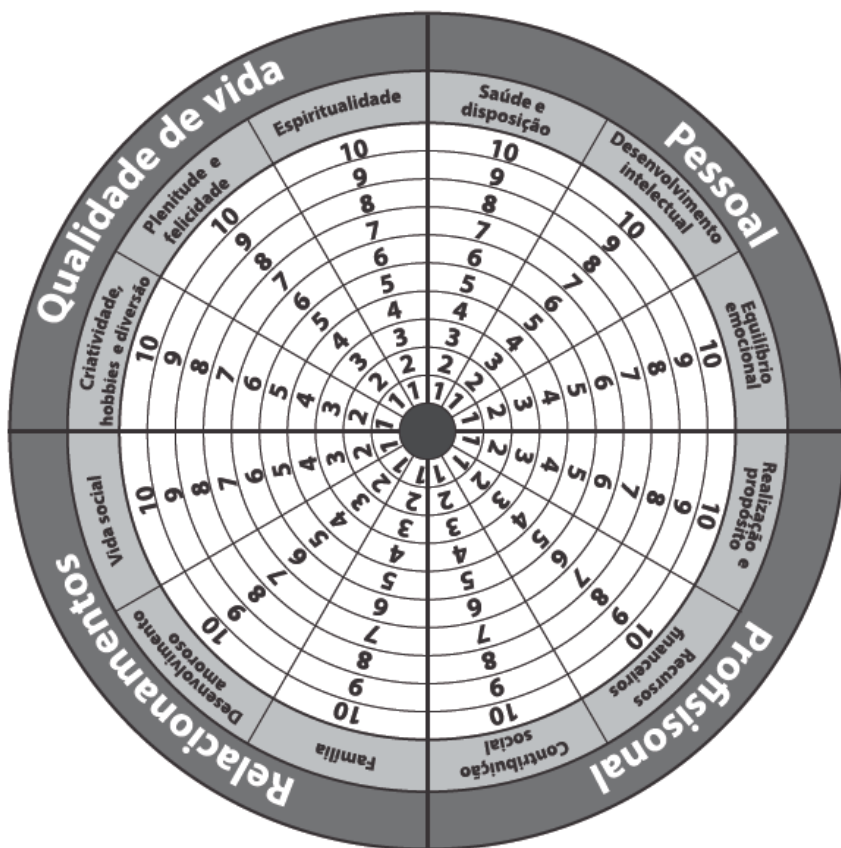
1. Saiba distinguir entre o que você pode controlar e o que não pode, e, ocupe-se apenas do que você pode controlar;
2. Adapte seus desejos à realidade;
3. A felicidade só pode ser encontrada dentro de nós.

Epicteto
Uma nova interpretação de Sharon Lebell

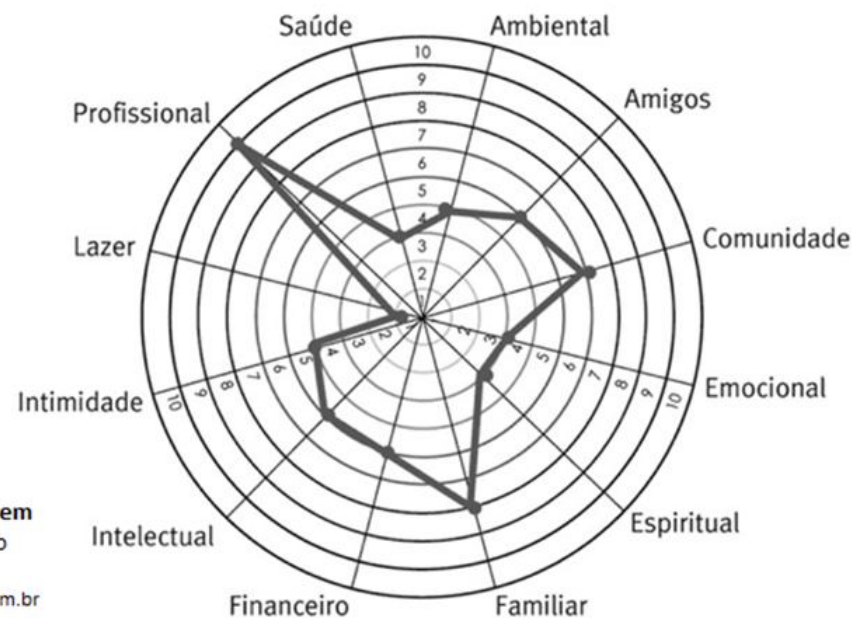


Quem não se conhece
não se ama, não muda,
não se desenvolve,
não cresce.

RODA DA VIDA



Minha roda da vida



Fonte: Wille, 2014
 Transforme seus sonhos em realidade. Editora Mundo Material Ltda.
www.meuprojetopessoal.com.br

MATRIZ SWOT PESSOAL



<https://www.youtube.com/watch?v=jsiHhfudHA>

Análise SWOT Pessoal



Forças

- Tomada de decisões
- Gerenciar Pessoas
- Planejar tarefas
- Usar análise lógica



Fraquezas

- Impaciência com improdutividade
- Pressa em solucionar pendências
- Grande ênfase no futuro



Oportunidades

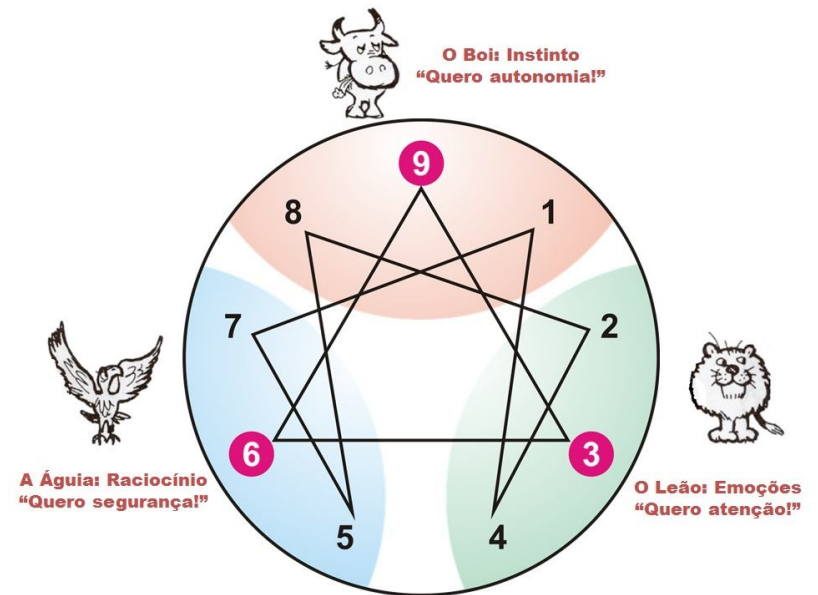
- Empreender
- Liderar equipes
- Realizar projetos



Ameaças

- Não priorizo tradições
- Reluto em reexaminar assuntos já discutidos
- Falta de interesse por detalhes

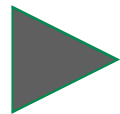
ENEAGRAMA



- ▶ <https://asomadoholismo.blogspot.com/2013/02/enneagrama.html>
- ▶ <http://liderancaeducadora.blogspot.com/2016/04/n-o-eneagrama-voce-pertence-triade-do.html>

**“Você faz suas escolhas e
suas escolhas fazem você..”**

Steve Beckman



**“Somos o que fazemos, mas
somos principalmente o que
fazemos para mudar o que
somos.**

Steve Beckman

“Só é permanente aquilo que muda! Se você continua fazendo o que sempre fez, não pode querer obter resultado diferente.”

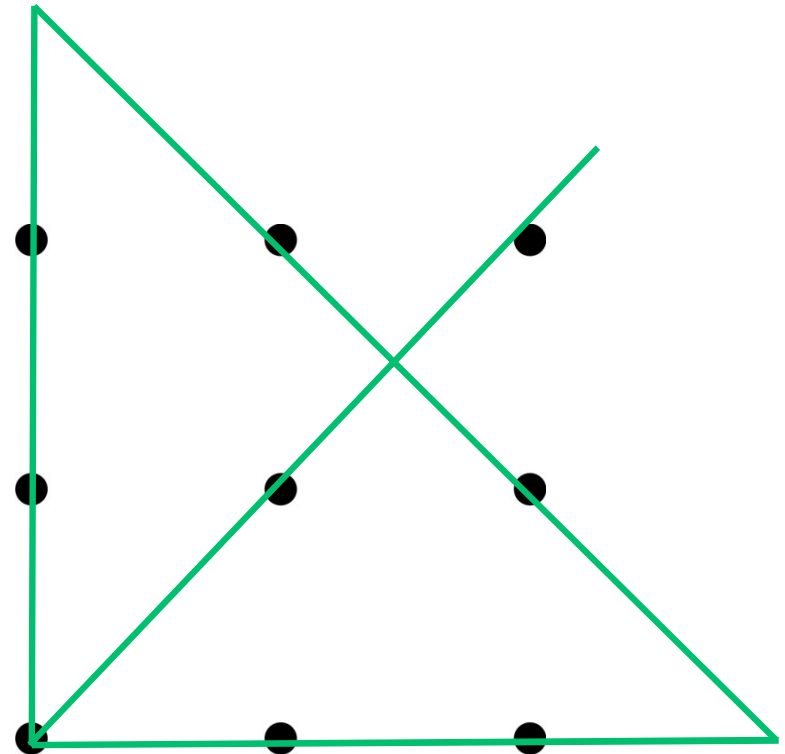
Anthony Robbins



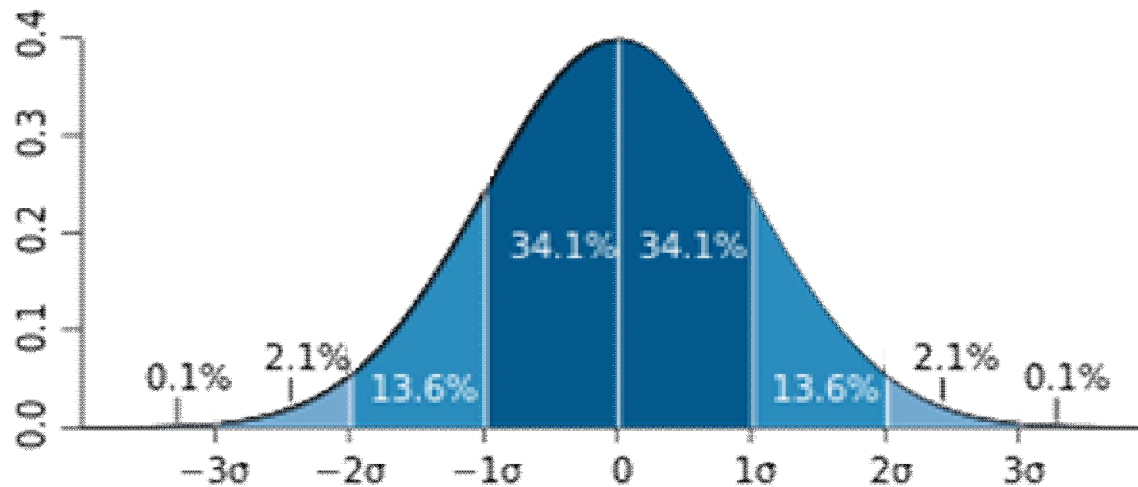
EXERCÍCIOS

- **Façam um círculo**
- **Dividam o círculo em duas partes**
- **Escrevam o nome de uma flor em cada parte do círculo**

Trace quatro retas, sem tirar a caneta (lapiseira) do papel, de tal forma que passe por todos os pontos.



CURVA DE GAUSS



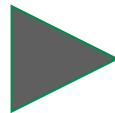
A área em azul escuro está a menos de um desvio padrão (σ) da média. Em uma distribuição normal, isto representa cerca de 68% do conjunto, enquanto dois desvios padrões desde a média (azul médio e escuro) representam cerca de 95%, e três desvios padrões (azul claro, médio e escuro) cobrem cerca de 99.7%. Este fato é conhecido como regra 68-95-99.7, ou a regra empírica, ou a regra dos 3-sigmas.

<https://cognoscentes.wordpress.com/2013/03/07/as-curvas-de-gauss/>

“O encontro da preparação com a oportunidade gera o rebento que chamamos de sorte.”

Anthony Robbins

“A melhor maneira de nos prepararmos para o futuro é concentrar toda nossa imaginação e entusiasmo na execução perfeita do trabalho de hoje.”



Dale Carnegie

O passado é história, o futuro um mistério, e o hoje é uma dádiva. Por isso é chamado de “presente”. – Provérbio Chinês

Livro: A MORTE É UM DIA QUE VALE A PENA VIVER



Nosso tempo por aqui não voltará, pois não é possível economizar tempo, poupar tempo ... a única coisa de que podemos nos apropriar é a experiência que ele nos permite construir o tempo todo.

Ana Claudia Quintana Arantes

“O que separa a nascimento da morte é o tempo. Vida é o que fazemos dentro desse tempo”.

Ana Claudia Quintana Arantes

“Para tudo há um tempo, para cada coisa há um momento debaixo dos céus ...”

Eclesiastes 3, 1


“A leitura é para o intelecto, o que o exercício é para o corpo.”

Joseph Addison

**“As palavras pertencem metade a quem fala,
metade a quem ouve.”**

Montaigne (1592)





**“NUNCA É
TARDE PARA
SER O QUE
VOCÊ
SEMPRE
DEVERIA TER
SIDO”**

George Eliot

TOMADA DE DECISÃO

Livro: O PODER DA DECISÃO



Para tomar decisões devemos adotar algumas posturas:

- 1) Devo despedir-me do ideal de que tenho que tomar uma decisão absolutamente certa. Toda decisão é relativa.**
- 2) Devo estar centrado, para não ficar na dependência e preocupado com o que os outros acharão da minha decisão.**
- 3) Devo estar disposto a perder. Ao decider-me por um caminho, ao mesmo tempo decido-me contra outro e, ao abrir uma porta, fecho outras.**
- 4) Devo ter confiança – e confiança está relacionada com a intuição ...**

Anselm Grün

Livro: O PODER DA DECISÃO



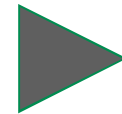
**NO CAMINHO ONDE FLUI A PAZ,
VIVACIDADE, LIBERDADE E O AMOR
ESTÁ O CONVITE PARA MINHA
DECISÃO.**

Anselm Grün

Livro: ANTES DE PARTIR

Os 5 arrependimentos mais comuns no leito de morte.

1. Desejaria ter tido a coragem de viver uma vida verdadeira para mim mesma, não a vida que os outros esperavam de mim.
2. Desejaria não ter trabalhado tanto.
3. Desejaria ter tido a coragem de expressar meus sentimentos.
4. Desejaria ter ficado em contato com meus amigos.
5. Desejaria ter-me permitido ser mais feliz.



Bronnie Ware, enfermeira australiana,
trabalha com pacientes terminais.

C O N C L U I N D O . . .

**“Mais inteligente é aquele
que sabe que não sabe.”**

Sócrates (Filósofo)

**“Na verdade só sabemos quão pouco
sabemos – com o saber cresce a
dúvida.”**

Goethe (1826)

E Jesus disse: “Vinde a mim, todos vós, que estais cansados e fatigados sob o peso dos vossos fardos, e eu vos darei descanso.”

(Mateus 11, 28)

“Pois eu, o Senhor, teu Deus, eu te seguro pela mão e te digo: Nada temais, eu venho em teu auxílio.”

(Isaías 41, 13)



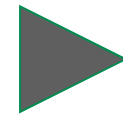
“Ou não comece ou, tendo começado, não desista.”

Provérbio Chinês

“Teimosia ou determinação dizem respeito à mesma energia, mas são identificadas somente no fim da história. Se deu errado, era teimosia. Se deu certo, era determinação.”

Ana Claudia Quintana Arantes

Numa vila da Grécia vivia um sábio, famoso por saber sempre a resposta para todas as perguntas que fossem feitas a ele. Um dia, um jovem adolescente, conversando com um amigo disse: “Eu acho que sei como enganar o sábio. Vou pegar um passarinho e o levarei dentro da minha mão até o sábio. Então perguntarei a ele se o passarinho está vivo ou morto. Se ele responder que está vivo espremo o passarinho, mato-o e deixo-o cair no chão. Se ele responder que está morto, eu abro a mão e deixo o passarinho voar”. Assim o jovem chegou perto do sábio e perguntou: “Sábio, o passarinho em minha mão está vivo ou morto?” O sábio olhou bem para o jovem e disse: “Meu filho, a resposta está em suas mãos!”



MUITO OBRIGADO!!!

MATEUS CARELLO



+ 55 (62) 99950-0014



mcarello