



### **MENTORIA PARA A VIDA: Módulo 1.**

O que todo mundo quer acima de qualquer coisa? **Uma qualidade de vida extraordinária.** Não medíocre, não mais ou menos ou OK, mas uma vida incrível.

O que em última instância determina a qualidade de vida? O que nos molda enquanto seres humanos? É quem você conhece? Dinheiro? A economia? O nível de educação? Relacionamentos? Corpo? Pode uma pessoa estar morrendo e ter qualidade de vida melhor do que quando estava vivendo (com saúde)? **A qualidade das nossas vidas não é nada mais do que a qualidade das nossas emoções.**

Para ser bem-sucedido em qualquer tipo de tarefa você deve ter uma meta definida para atingir e compreender o que precisará ser para ter. Você precisa ter planos definidos para alcançar esse objetivo. Nada que valha a pena é conquistado em um plano claro, definido, seguido dia a dia com muita força de vontade e compreensão e com um propósito que te faça levantar da cama todos os dias. Muitas pessoas se levantam da cama desanimada por não saberem quem elas são e o que elas realmente querem.

A maioria das pessoas está rodando o software coletivo do sistema, que manipula caminhos para serem a favor dele e não da pessoa que está no coletivo, pois o melhor escravo é aquele que pensa que não é.

Você acredita que as suas decisões são realmente suas? ( ) sim. ( ) não.

Em duas linhas, explique para você mesmo(a) a sua resposta.

---

---

Para darmos continuidade, nos próximos 12 meses, faça de si de tal maneira que você não seja o problema na sua vida, nem um pouco. Você pode fazer isso por você? Você merece isso. Não seja o problema. Somente se alguém estiver causando problema para você, haverá algum problema acontecendo. Se você estiver sozinho, que você nunca seja o problema. Para isso, faça uma coisa: **comece hoje mesmo. Comece com algo que não queira ser. Não fale, eu não vou ser mais nervoso e preocupado. Pare com isso, pois não vai acontecer.** Comece pequeno, mas com intensidade: se alguém me provocar, vou calar a maldita da minha boca e não vou dizer nada. Todas as semanas, desfaça de alguma coisa. Um passo concreto de cada vez. Faça isso por você!

Todos os dias quando você acorda, você está mais próximo da morte. Compreenda que a sua jornada precisa fazer sentido na construção de uma vida bela, boa e justa.

Si vis pacem, para bellum: "**se quer paz, prepare-se para a guerra**". A guerra está dentro da sua cabeça. Como falamos de 300 a 1.000 palavras por minuto, sem abrir a boca, compreenda com consciência, sempre que puder, as histórias que você conta para si mesmo. Como a maioria das histórias não são tão positivas, mas sendo imaginárias, crie soluções imaginárias. Para construir, se desconstrua e se desenvolva naquilo que você quer e precisa ser o melhor.

Myamoto Musashi era um samurai. Ele matou 62 homens em combates mano a mano. Ele escreveu essa citação: "Uma vez que você entende o caminho amplamente, você pode vê-lo em todas as coisas". E eu acho que todas as coisas difíceis são desenvolvimentos. Elas ajudam você a desenvolver seu potencial humano, e você encontra uma maneira de sair do seu próprio caminho. Lembre-se disso, você mesmo sair do seu próprio caminho". Fique bom em qualquer coisa, mas tenha interesse de começar para que isso aconteça.

**O que você realmente quer?**

---

---

---

**Quais são os atuais comportamentos que atrapalham a sua vida?**

---

---

---

**Quais são os atuais comportamentos que ajudam você a criar uma vida com mais sentido e de conquistas?**

---

---

---

**Como está a sua vida profissional, financeira, amorosa, espiritual... Explique para você mesmo, racionalmente falando, cada pilar da sua vida. Seja o mais sincero possível. Depois de escrever, caso não esteja dentro do que você quer, escreva como você quer que seja.**

**Como está hoje em dia.**

Profissional

---

---

---

Financeiro

---

---

---

Amoroso

---

---

---

Espiritual

---

---

---

Saúde

---

---

---

Família

---

---

---

Lazer/diversão

---

---

---

**Como precisa ser.**

Profissional

---

---

---

Financeiro

---

---

---

Amoroso

---

---

---

Espiritual

---

---

---

Saúde

---

---

---

Família

---

---

---

Lazer/diversão

---

---

---

# FELICIDADE É O PROGRESSO, E NÃO CHEGAR SOMENTE NO OBJETIVO.

## ÍTACA

---

Se partires um dia rumo a Ítaca,  
faz votos de que o caminho seja longo,  
repleto de aventuras, repleto de saber.  
Nem Lestrigões nem os Ciclopes  
nem o colérico Posídon te intimidem;  
eles no teu caminho jamais encontrará  
se altivo for teu pensamento, se sutil  
emoção teu corpo e teu espírito tocar.  
Nem Lestrigões nem os Ciclopes  
nem o bravio Posídon hás de ver,  
se tu mesmo não os lewares dentro da alma,  
se tua alma não os puser diante de ti.  
Faz votos de que o caminho seja longo.  
Numerosas serão as manhãs de verão  
nas quais, com que prazer, com que alegria,  
tu hás de entrar pela primeira vez um porto  
para correr as lojas dos fenícios  
e belas mercancias adquirir:  
madrepérolas, corais, âmbar, ébanos,  
e perfumes sensuais de toda a espécie,  
quanto houver de aromas deleitosos.  
A muitas cidades do Egito peregrina  
para aprender, para aprender dos doutos.  
Tem todo o tempo Ítaca na mente.  
Estás predestinado a ali chegar.  
Mas não apresses a viagem nunca.  
Melhor muitos anos lewares de jornada  
e fundeares na ilha velho enfim,



rico de quanto ganhaste no caminho,  
sem esperar riquezas que Ítaca te desse.  
Uma bela viagem deu-te Ítaca.  
Sem ela não te ponhas a caminho.  
Mais do que isso não lhe cumpre dar-te.  
Ítaca não te iluiu, se a achas pobre.  
Tu te tornaste sábio, um homem de experiência,  
e agora sabes o que significa Ítaca.

KONSTANTÍNOS KAVÁFIS

Alexandre Osorio

[www.estimulodeideias.com.br](http://www.estimulodeideias.com.br)