Vida 1: o que você faz hoje

A continuação do seu caminho atual ou uma ideia que você carrega na cabeça há muito tempo. As três versões são para valer. Não escolha ainda, só escreva.

TÍTULO DESTA VERSÃO, EM POUCAS PALAVRAS

Como uma manchete de jornal, por exemplo "Meu próprio ateliê de cerâmica perto do mar".

O QUE ACONTECE ANO A ANO

O trabalho, mas também a casa, as pessoas, a saúde, as mudanças, os sonhos.

Ano 1	Ano 2	Ano 3	Ano 4	Ano 5

DUAS OU TRÊS PERGUNTAS QUE VOCÊ QUER TESTAR

O que esta versão deveria ensinar a você? O que você precisa conferir antes de acreditar nela?

PAINEL: MARQUE DE 1 (POUCO) A 5 (MUITO)

Recursos	☐	☐	☐	☐	☐	**Gosto**	☐	☐	☐	☐	☐
Confiança	☐	☐	☐	☐	☐	**Coerência**	☐	☐	☐	☐	☐

UM PRIMEIRO PASSO PEQUENO NOS PRÓXIMOS 3 MESES

Uma conversa, um teste, um curso de uma noite.

Vida 2: se isso sumisse de repente

A sua profissão ou a sua empresa deixam de existir. Você precisa viver de alguma coisa. O que você faz? As três versões são para valer. Não escolha ainda, só escreva.

TÍTULO DESTA VERSÃO, EM POUCAS PALAVRAS

Como uma manchete de jornal, por exemplo "Meu próprio ateliê de cerâmica perto do mar".

O QUE ACONTECE ANO A ANO

O trabalho, mas também a casa, as pessoas, a saúde, as mudanças, os sonhos.

Ano 1	Ano 2	Ano 3	Ano 4	Ano 5

DUAS OU TRÊS PERGUNTAS QUE VOCÊ QUER TESTAR

O que esta versão deveria ensinar a você? O que você precisa conferir antes de acreditar nela?

PAINEL: MARQUE DE 1 (POUCO) A 5 (MUITO)

Recursos ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Gosto ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Confiança ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Coerência ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UM PRIMEIRO PASSO PEQUENO NOS PRÓXIMOS 3 MESES

Uma conversa, um teste, um curso de uma noite.

Vida 3: se o dinheiro e a opinião dos outros não importassem

Você sabe que vai se sustentar e que ninguém vai rir. Com o que você ocupa os seus dias? As três versões são para valer. Não escolha ainda, só escreva.

TÍTULO DESTA VERSÃO, EM POUCAS PALAVRAS

Como uma manchete de jornal, por exemplo "Meu próprio ateliê de cerâmica perto do mar".

O QUE ACONTECE ANO A ANO

O trabalho, mas também a casa, as pessoas, a saúde, as mudanças, os sonhos.

Ano 1	Ano 2	Ano 3	Ano 4	Ano 5

DUAS OU TRÊS PERGUNTAS QUE VOCÊ QUER TESTAR

O que esta versão deveria ensinar a você? O que você precisa conferir antes de acreditar nela?

PAINEL: MARQUE DE 1 (POUCO) A 5 (MUITO)

Recursos ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Gosto ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Confiança ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Coerência ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UM PRIMEIRO PASSO PEQUENO NOS PRÓXIMOS 3 MESES

Uma conversa, um teste, um curso de uma noite.

Uma semana com caneta · algumas anotações por dia

Diário dos bons momentos

Anote o que você faz e avalie em duas escalas: quanto aquilo prende você e o que faz com a sua energia. Marque o quadradinho se o tempo voou. Depois de uma semana, você vai ver onde procurar o seu flow.

Dia	O que faço	Envolvimento	Energia	Flow
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐
		1 2 3 4 5	− 0 +	☐

DEPOIS DE UMA SEMANA: O QUE AS ANOTAÇÕES QUE DÃO ENERGIA TÊM EM COMUM?

Atividades, ambiente, interações, objetos e para quem você faz aquilo.

Exercício baseado no livro "Designing Your Life", de Bill Burnett e Dave Evans

Uma vez por mês · 15 minutos

Registro de fracassos

Anote o que não deu certo. Em cada caso, circule o tipo: **D**eslize (uma falha em algo que você costuma fazer bem), **F**raqueza (um traço estável que volta sempre) ou **O**portunidade de crescer (um erro que não precisava acontecer). Escreva a lição só nas oportunidades de crescer.

O que não deu certo	Tipo	O que aprendo (só oportunidades)
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	
	D · F · O	

Exercício baseado no livro "Designing Your Life", de Bill Burnett e Dave Evans

Daqui a 3 meses, veja qual versão saiu do lugar

Três versões da sua vida são só o começo. Copie um passo pequeno de cada uma numa carta para o seu eu do futuro, e nós vamos lembrar você deles por e-mail. Aí você vai ver qual versão deu um passo à frente e qual era só um sonho bonito.



Você escreve hoje

Algumas frases suas. Não precisa de mais nada.



Nós lacramos

A carta é criptografada no momento em que é salva.



Ela volta para você

Por e-mail daqui a um mês, 3 meses, meio ano ou um ano.

> *Comece com três frases: os títulos das minhas três versões, um passo em cada uma e a data em que vou dar esse passo.*

Escaneie o código com o celular ou acesse

writetomyself.com/pt

Escrever uma carta é grátis. Não é preciso criar conta.

Hora de mudar de emprego ou só uma fase ruim?

A carta guiada **Devo pedir demissão?** analisa seis áreas: sentido, salário, energia, crescimento, pessoas e liberdade, e mostra se é uma crise para esperar passar ou um sinal para mudar. Você a encontra em **writetomyself.com/pt/testes-de-autoconhecimento/devo-pedir-demissao**. Resultados na hora, sem criar conta.