

"O propósito da vida é descobrir o seu presente, tudo o que está dentro de você e como você pode utilizá-lo."

William Shakespeare



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

Você sabe qual é o sentido da vida?

Já se perguntou: Como posso encontrar a minha razão de viver?

Encontrar a sua razão de viver pode ser uma jornada desafiadora e única. Afinal, é um questionamento profundo que envolve refletir sobre suas paixões, seus valores, suas habilidades e talentos, e como você pode contribuir para o mundo de maneira significativa. Além disso, a busca pela razão de viver também pode envolver um certo nível de intensidade e medo, já que pode envolver a tomada de decisões importantes, como mudar de carreira ou estilo de vida. Porém, é importante lembrar que a jornada de encontrar a sua razão de viver também pode ser uma oportunidade de crescimento pessoal e autoconhecimento.

Ao refletir sobre suas paixões e habilidades, você pode descobrir coisas novas sobre si mesmo e como pode contribuir para o mundo de maneira significativa. Então, mesmo que seja uma jornada desafiadora, ela pode ser muito grata e valiosa para a sua vida. Aqui vão algumas sugestões que podem ajudar, mas antes quero te apresentar a palavra **IKIGAI**:

Ikigai é uma palavra japonesa que se refere a um conceito que significa "**razão de ser**" ou "**razão de viver**". Essa palavra é usada para descrever a ideia de que cada pessoa tem um propósito ou um sentido para a vida. Ikigai é um conceito que enfatiza a importância de encontrar um equilíbrio entre as coisas que você ama fazer, as coisas que você é bom em fazer, as coisas que o mundo precisa e as coisas pelas quais você pode ser pago.

Acredita-se que quando uma pessoa encontra seu ikigai, ela encontra um propósito e uma paixão que a impulsionam a viver uma vida significativa e feliz.

Ikigai pode ser visto como um guia para ajudar as pessoas a encontrarem um equilíbrio saudável entre trabalho, vida pessoal e propósito, levando a uma vida mais satisfatória e significativa.



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

o que eu amo fazer

Sucesso e Propósito

O que significa SUCESSO pra você?

O que significa PROPÓSITO pra você?

Qual a relação entre PROPÓSITO e SUCESSO pra você?



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

o que eu amo fazer

O que te deixa mais feliz na vida? O que te deixa verdadeiramente entusiasmado?

Se dinheiro não fosse necessário, o que você faria todos os dias? E qual atividade você até pagaria para poder fazer se precisasse e pudesse?

O que faz seu coração vibrar intensamente e seus olhos brilharem?

Se você tivesse que empreender um negócio, que negócio seria esse?



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

o que eu amo fazer

The Bucket List - Meus 10 Sonhos

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Se você pudesse realizar 3 desses sonhos hoje, quais seriam?

Quais destes sonhos estão relacionados com o ato de trabalhar e/ou empreender?



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

o que eu amo fazer

O que você ama naquilo que faz? (liste coisas positivas)

Sua profissão pode ser o que você gostaria de fazer? É uma profissão?

SE NÃO FOR

A dificuldade está no trabalho (área em que atuo na empresa), emprego (onde faço) ou profissão (área que escolhi trabalhar)?

O que você de fato gostaria de fazer?

O que te impede de fazer?

Quais ações você tem feito para se aproximar do que, de fato, quer fazer? O que pode fazer agora?

Que bem (intenção nobre) você aplica para fazer aquilo que faz?



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

o que eu **faço bem feito**

Pelo que as pessoas costumam te agradecer e sobre o que lhe pedem conselhos?

O que você faz que te faz se sentir invencível e imparável?

Quais são seus talentos preciosos? No que você é extremamente bom em fazer?

Por qual habilidade você é reconhecido pelas pessoas que convive?

Essas habilidades poderiam ser utilizadas de forma profissional? Como?

o que eu **ganho pra fazer**

Que sentimentos positivos eu percebo em mim quando faço o que faço e que me fazem querer fazer mais?

Você já é remunerado para fazer o que faz?

De 0 a 10, quanto você está satisfeito com o que ganha? Por quê?

Seria importante para você ganhar mais (desejo)? Quanto mais?

O que você está disposto e pode fazer para aumentar esse valor?

Que valor as pessoas percebem em seu trabalho que justifique pagar mais por ele?



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

o que eu **faço bem feito**

Para ser realmente bom no que faço, o que preciso dominar quanto a:

CONHECIMENTOS (estudar + formações + cursos)

HABILIDADES (saber fazer)

ATITUDES POSITIVAS (comportamentos que me levam ao sucesso)

ATITUDES NEGATIVAS (superar comportamentos que me sabotam)

Em qual área me destacarei?

Eu serei reconhecido por ser muito bom em...



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

o que eu **ganho pra fazer**

Faça um exercício de criatividade:

Pense naquilo que hoje você realiza ou quer realizar...

Agora, a sua volta, pense em possibilidades de ganho que poderiam existir com sua atividade.

--	--	--

MINHA ATIVIDADE

--	--	--

Quais são as principais competências que você precisa desenvolver para conseguir realizar este projeto?

--

Você realmente está disposto a se desenvolver para ganhar mais? Se sim, quanto tempo precisará para realizar este projeto?

--

Ilha das Dores

01

Que dores a sua atuação ajuda a curar?

PONTE

Como você ajuda
as pessoas a
atravessarem
do ponto 01
para o ponto 02?

03

Que resultado positivo sua atuação gera nessas pessoas?

02

Ilha das Felicidades

o que é bom para o mundo

Quando aplico meu talento, que diferença eu faço na vida das pessoas?

Quando o dia termina, como eu contribuí para um mundo melhor?

Na minha conta existem 2 MILHÕES DE REAIS. Que bem eu farei:

PARA MIM

PARA QUEM EU AMO

PARA O MUNDO (MEIO EM QUE VIVO)

Minha contribuição foi passageira ou fez realmente diferença na vida das pessoas? O que mudou?



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

O que é **bom para o mundo**

Imagine que a sua vida virou uma matéria de capa de jornal, com um título, um subtítulo e um breve parágrafo sobre sua trajetória. Como seria essa capa?

THE PURPOSE

Título

Foto:

Que imagem estará publicada?

O que está sendo dito?



Gisele Borghazan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315

o que eu amo fazer

Aqui está um exemplo de uma declaração de propósito para você se inspirar. Que tal tentar escrever a sua? Não se preocupe se você acha que aquilo que faz é simples ou impacta só sua família, por exemplo. O importante é a sua intenção:

IDENTIDADE
quem sou

Eu sou **Gisele Pabst**, uma **psicóloga** e **terapeuta** especializada em **EMDR** e **Brainpotting**, dedicada a oferecer suporte e ferramentas para o **bem-estar emocional** dos meus pacientes.

PROPÓSITO
meu porquê

Meu **propósito** é auxiliar pessoas a enfrentar desafios, promovendo **autoconhecimento** e **fortalecimento mental**. Busco proporcionar um espaço terapêutico para que meus pacientes encontrem recursos para lidar com suas **dificuldades**.

MÉTODO
como materializo
meu propósito

Materializo meu propósito através de estudos diários, atendimentos terapêuticos, palestras, vídeos e textos nas redes sociais. Esses métodos visam **disseminar conhecimento**, **oferecer suporte prático** e **promover a conscientização** sobre questões psicológicas relevantes.

VISÃO
o que colherei

Sou vista como uma profissional que **elabora** planos terapêuticos, **aplica** técnicas eficazes e **orienta** as pessoas na resolução de conflitos psicológicos em diversas áreas. Além disso, busco contribuir com o avanço da **ciência psicológica** por meio de **pesquisas que impactam positivamente** a compreensão e tratamento das **questões emocionais**.

IDENTIDADE
quem sou

PROPÓSITO
meu porquê
verbo de ação

MÉTODO
como materializo
meu propósito

VISÃO
o que colherei
pelo que serei
reconhecido

Gostou de saber sobre o Ikigai e construir o seu? Então, compartilhe para que mais gente possa conhecer esse conceito e, quem sabe, encontrar um caminho mais feliz e com propósito.

No meu site você conhece mais sobre o meu trabalho. Fica o convite para uma visita. Me siga também nas redes sociais:

Gisele Pabst - Psicóloga

📷 @gisele_pabst

🌐 www.giselepabst.com.br



Gisele Borghezan Pabst

PSICÓLOGA - CRP 12/07315