

- O que dá significado e propósito para a minha vida?
- Quais são os meus talentos e habilidades? Como eu poderia melhorá-los?
- Com o que eu sonho mais frequentemente?

Incentive Sonhos

O formulário " Incentive Sonhos" apresenta perguntas para ajudar você a começar a pensar sobre o que você realmente quer para si e para o seu futuro.

O " Incentive Sonhos " é projetado para ajudá-lo a sonhar na prática. Conforme você for escrevendo sobre seus sonhos, eles vão tomando forma em sua mente e começam a crescer mais poderosos. Este processo de expressar seus sonhos em palavras pode levar você a se sentir que seus sonhos realmente estão ao seu alcance.

Incentive Sonhos # 1: Escreva sobre três pessoas que você conhece e admira (como amigos, familiares, professores, vizinhos). O que eles fazem que você acha que é sensacional? O que os torna especial?

Incentive Sonhos # 2: Escreva sobre três pessoas que você admira, mas não conhece (por exemplo, celebridades, líderes, atletas, artistas, figuras históricas). O que eles fazem, ou fizeram, que você acha sensacional? O que os torna especial para você?

Incentive Sonhos # 3: imagine que é a noite de sua formatura. Imagine que pouco antes de começar a cerimônia, alguém te entregou uma folha de papel e pediu para você escrever cinco previsões sobre coisas que você espera realizar. Escreva sobre suas previsões.

Incentive Sonhos # 4: Imagine que 5 anos depois da sua formatura, você está se preparando para um encontro com todos os amigos da formatura. Foi pedido que todos os convidados fizessem um vídeo de cinco minutos sobre sua vida desde a formatura. Escreva sobre o que você vai colocar em seu vídeo.

Incentive Sonhos # 5: Imagine que você está prestes a fazer 70 anos de idade, e seus amigos vão honrá-lo com uma super festa de aniversário. O que eles vão dizer sobre você? O que você fez em sua vida que eles acham que é especial? Você foi para a faculdade? De que? Iniciou um negócio? Trabalhou para uma companhia? Tornou-se artista? Você foi generoso com seus amigos? Comprometido com alguma causa? Qual?

Analisando suas respostas, você poderá perceber que você respeita as pessoas que têm um forte senso de autoconfiança - são pessoas que acreditam em si próprias, que desenvolveram habilidades pessoais, que respeitam a si próprios e aos outros e que agem de forma responsável. Isso mostra que você valoriza a autoestima, o autorespeito, o trabalho duro, e a capacidade de assumir riscos saudáveis.

O “ Incentive Sonhos” também pode ajudá-lo a compreender **os seus valores** - as coisas nas quais você acredita, o que é importante para você lá no fundo. Mesmo que você não esteja muito ciente de seus valores, eles ajudam a motivá-lo, e eles exercem um papel importante sobre o que você quer.