

10 passos para encontrar o seu propósito de vida

Buscar um propósito de vida é uma jornada que nos leva para dentro de nós mesmos. Trata-se de explorar os nossos sentimentos, identificar o que nos emociona, o que nos faz vibrar.

Propósito de vida tem tudo a ver com felicidade, com sensação de bem-estar e conforto em relação ao ambiente, às nossas atitudes e às pessoas ao nosso redor.

Então, se você quer saber qual seu propósito de vida, comece perguntando-se a si mesmo: Por que estou nesse mundo? Como eu contribuo para a humanidade?

As respostas para essas e outras perguntas não estão nos livros, nem nas escolas... elas estão com você mesmo. Sempre estiveram.

Para encontrar o que você busca, desvie a atenção para o seu lado espiritual, [medite](#), reflita... E, depois de encontrar o seu propósito de vida, lute por ele.

Vida com propósito



O dicionário descreve propósito como uma “grande vontade de realizar ou de alcançar alguma coisa; aquilo que se busca atingir”.

Vale para a vida também. Se você não quer realizar nada, não quer chegar a lugar algum, a sua vida não tem valor. A depressão e desânimo passam a ocupar um espaço significativo. Por outro lado, se você sabe o que lhe faz bem, o que lhe atrai e o que coloca força e brilho em sua energia, então, você tem um propósito de vida. As coisas fluem normalmente para você e a sua caminhada passa a ter sentido.

A procura da felicidade: os passos para se chegar lá

Você é dono da sua vida. É responsável por ela e tem o poder de fazer mudanças. Mas, antes de tudo, tem que [ter consciência do que você quer](#) e o que fará a sua vida melhor.



Isso não significa que você não possa buscar apoio ou [inspiração em outras pessoas](#). É claro que sim e em quantas e quais pessoas você quiser.

Veja alguns passos para ajudá-lo a encontrar o seu propósito de vida:

1. Pare para refletir

Você precisa voltar-se para o seu interior e ouvir o seu coração. O primeiro passo é reservar um momento para relaxar e refletir.

Procure se desligar das preocupações diárias, encontre um local tranquilo e tenha papel e caneta para fazer anotações. Esse momento de reflexão pode ocorrer mais de uma vez, sempre que você sentir necessidade ou simplesmente tiver vontade de falar consigo mesmo.

Com o tempo, o seu propósito de vida ficará cada vez mais claro para você.

2. Descubra o que você mais gostaria de

fazer

Ponha de lado o medo, as limitações (inclusive financeiras) e os preconceitos que bloqueiam as suas ações. Deixe o pensamento “voar” livremente e responda a seguinte questão: o que eu gostaria de fazer todos os dias?



3. Reflita sobre o que lhe seduz ou impressiona

Aqui, você não estará pensando em possibilidades, mas no que realmente você faz no dia a dia e que lhe dá prazer. São as suas paixões.

Identifique quais são as atividades ou os assuntos capazes de fazer você dedicar horas e mais horas do seu precioso tempo, [sem estresse](#) e sem preocupação com o relógio.

Certamente, você identificará mais de uma paixão. Prepare uma lista: conversas com amigos, cinema, ioga, caminhada com o seu cão, leitura, desenhos, atividade física, música, trabalho voluntário, etc.

Entre as suas atividades favoritas, encontre o que elas têm em comum?

Você deve descobrir, ainda, tudo aquilo para o qual você não pensaria duas vezes para se entregar de corpo e alma. Se você é capaz de se sacrificar por algo, esse é o seu propósito de vida.

4. Quem são as pessoas que você admira

Além de refletir sobre atividades, volte sua atenção, também, para as pessoas do seu círculo de convívio. Quem são aquelas que fazem você se orgulhar? Por que?

Não se autocensure. Seja sincero com você mesmo e registre quantos nomes você conseguir se lembrar.

Essa lista servirá para guiar as suas ações. Isso porque admiramos no outro as nossas próprias características.

5. Quem você é de verdade

À medida que você começa a conversar consigo mesmo, avaliando suas atitudes, identificando suas qualidades e paixões, ficará mais fácil saber quem você é de fato e qual o seu propósito de vida.

Por isso, sempre que possível, dedique tempo para ouvir as mensagens que vêm do seu coração. Sinta as suas emoções, siga as suas intuições. Elas podem ser a resposta para suas dúvidas e inseguranças.

Ou seja, você é uma excelente companhia para você mesmo.

6. Identifique o seu talento

É um erro pensar que você é bom em tudo. Especialistas garantem que uma pessoa só é excelente em uma coisa. Para as demais, ela permanece no nível mediano (ou abaixo dele).

Então, [identifique o seu talento](#), o seu dom. Trata-se daquilo que você sabe fazer de melhor, que o deixa confortável para executar, traz alegria e gera motivação.

Talento é o que você executa naturalmente, sem necessidade de gastar energia. É também o que atrai as outras pessoas para o seu mundo.

Uma baixa autoestima pode levar você a não dar crédito para o seu ponto forte, desmerecendo o seu potencial. Dê a volta por cima e reconheça o verdadeiro valor do seu talento.

O seu talento está diretamente relacionado ao seu propósito de vida.

7. Pense positivo

Seja otimista em relação à vida e às pessoas. Pratique gratidão. Seja gentil. Os seus pensamentos positivos vão atrair pessoas alto astral e essa troca de energia faz bem para a saúde espiritual.

8. Por que você escolheu um trabalho e não outro?

Se você tem essa resposta, você encontrou o seu propósito de vida. Caso contrário, comece a refletir sobre esse assunto.

Por exemplo, se você optou pela enfermagem, provavelmente gosta de ajudar pessoas em momentos de dor. Um design é o artista da criatividade. O jornalista é o porta-voz da verdade... e assim por diante.

Você sabe qual é a sua atividade?

9. Quem você gostaria de ajudar?

O seu propósito deve fazer você feliz e, ao mesmo tempo, servir as pessoas, impactando a comunidade onde se vive e trabalha.

Assim, pense nas consequências das suas atitudes e como você pode ajudar quem está ao seu lado. E, principalmente, quem são essas pessoas.

10. Anote, pratique, revise

Durante os momentos de reflexões, você deve colocar as suas respostas no papel (ou no computador). Seja sempre sincero com você mesmo.

Todos os dias, no horário mais confortável para você, dê uma olhada nas anotações. Pratique tudo e, se necessário, revise o seu material. Acrescente informações que possam ajudá-lo a encontrar o seu propósito de vida.

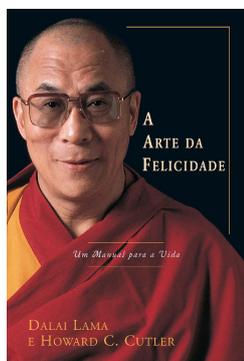
Entregue-se de corpo e alma nessa busca. [Transforme em rotina a análise das situações e das suas atitudes](#), identificando as sensações que elas geram no seu estado de espírito.

As suas ações devem estar em sintonia com o que você quer para a sua vida.

Invista na leitura para encontrar o seu propósito de vida

Você não encontrará o seu propósito de vida nos livros. Afinal, ele é único, é seu. Mas a leitura pode ajudá-lo a [compreender e atuar sobre o seu próprio comportamento](#), ser uma aliada na compreensão dos fatos e muito mais. A leitura é, também, uma rica fonte de inspiração.

Veja algumas sugestões da equipe do [12min](#):



A Arte da Felicidade – Dalai Lama

Esse é um manual prático de como cultivar a felicidade pessoal. O livro une a antiga sabedoria budista com os dados da medicina moderna para o controle da mente e da vida.



O caminho para
a felicidade suprema

7 CHAVES PARA UMA JORNADA DE ALEGRIA E ILUMINAÇÃO

DEEPAK CHOPRA

ROCCOCHOPRA

O Caminho Para a Felicidade Suprema – Deepak Chopra

Chopra defende a importância da absoluta harmonia entre mente, corpo e espírito, apontando sete chaves para uma vida de felicidade plena e iluminação.

Em Busca De Sentido

Em Busca De Sentido – Viktor Frankl

O propósito de vida não só separa o ser humano dos animais, mas também faz com que vivamos realizados, mesmo em tempos difíceis. Para Frankl, o propósito da vida tem relação com encontrar aquilo que você ama e vive com significado.

Nós estamos na torcida para que você encontre o seu propósito e a felicidade plena.