

100% GRÁTIS

INICIANDO A JORNADA

RUMO AOS 60

SILVIA FERNANDES ACENSO

40

Páginas

5

Pilares

Longevity
HÁBITOS

INTRODUÇÃO

Gostaria de dar meu background para vocês e, um pouco de como criei o **Programa Rumo aos 60**: sou Engenheira Eletrônica, fiz algumas especializações em marketing e trabalhei 35 anos no mundo corporativo, em empresas de tecnologia como IBM e Microsoft.

Em 2015 me aposentei e criei o perfil @Silviarumoaos60 no Instagram, principalmente por causa da minha menopausa. Sofri demais durante a menopausa e, na época - 12 anos atrás, fiquei surpresa com a falta de informação sobre menopausa disponível na mídia em geral, e comecei a compartilhar minha experiência no perfil @silviarumoaos60.

Em algum momento comecei a mostrar também a minha vida em Miami, meu estilo de vida saudável e, com isto o número de interessadas pelo assunto foi crescendo e, hoje tenho mais de 200K seguidores. Diariamente recebo muitos directs (mensagens) de mulheres de todas idades que se inspiram em mim, seja pelo meu sucesso profissional, seja pela minha vida saudável, minha alegria. Mas vêm em mim algo que elas admiram, acreditam, se inspiram e querem como exemplo.

Daí surgiu o Programa “Rumo aos 60” que é composto de Mentoria, Curso online e uma série de e-Books para ajudar MULHERES 50+ REALIZAREM SEU PLENO POTENCIAL.

Programa Rumor aos 60

Envelhecimento consciente é uma jornada e, para você se apaixonar pelo processo de se tornar SUA MELHOR VERSÃO na segunda metade de sua vida, preparei com muito carinho uma série de e-Books que servirão de guia para você começar sua transformação. Este primeiro e-book traz algumas reflexões.

Iniciando sua Jornada

Inicialmente quero que vocês peguem um caderno e responda as 4 perguntas abaixo! É muito importante fazer esta reflexão para ter clareza da situação.

1. Qual seu maior Problema (ou Dor)?
2. Qual seu maior Desejo?
3. Qual seu maior Desafio?
4. Quais hábitos que te impedem de realizar seus objetivos?

Isto é o fio condutor do nosso trabalho nos próximos meses!

O que te moveu para você querer fazer mudanças na sua vida?

Após responder estas perguntas vamos continuar com alguns conceitos.

Existe um hábito muito comum entre as pessoas e que tem um enorme impacto NEGATIVO em nossas vidas: A MENTIRA.

Sim, a pessoas muitas vezes mentem para serem aceitas socialmente, para serem amadas, para parecerem ser quem não são e, gastam energia vital tentando viver uma vida de mentiras, ter o que não podem ter e fazendo o que não precisam fazer. Por exemplo:

- ✓ Compram produtos falsificados (bolsas, relógios, etc)
- ✓ Têm o celular último modelo mas falta dinheiro para pagar a conta mensal da operadora
- ✓ Dizem que são, quem não são: que ganham bem, que vivem super feliz, que o casamento é lindo e maravilhoso
- ✓ Não reconhecem os defeitos dos próprios filhos
- ✓ Contam pequenas mentiras como: justificam seus atrasos com o trânsito, mentem que fazem dieta mas não emagrecem, dizem que estão doentes para não fazer algo que não querem
- ✓ Quando são demitidos, não admitem sua incompetência ou, quando não são promovidos colocam a culpa no chefe.

Em resumo, não assumem seus erros nem suas verdades. Vou dar um exemplo meu: eu vivia na bolha Microsoft: carro importado, viagens internacionais nas férias, bolsas e sapatos de grife, melhores restaurantes da moda. Eu vivia uma vida que não era minha, vivia como eles para ser aceita socialmente por eles!! E só enxerguei este comportamento quando mudei para os USA – onde a classe média se comporta como classe média e não se preocupa em viver uma vida de milionário só porque tem um bom emprego e ganha bem e, cada um cuida da sua vida.

Você perde sua identidade porque não sabe quem você é!!! Isto vem de uma baixa autoestima!

É ARROGÂNCIA! E continuamos sendo a mesma pessoa ano após ano, sem auto-conhecimento e sem crescimento pessoal e espiritual.

ONDE QUERO CHEGAR?

TEMOS QUE TER AUTO RESPONSABILIDADE PELO QUE ACONTECE!

👉 Não é culpa dos seus pais, nem do seu chefe, nem do professor, nem do governo. A CULPA É SUA

Voltando ao meu exemplo, porque eu não fui VP na Microsoft? Porque eu não desenvolvi as habilidades que o cargo pedia. Porque eu queria mas não queria tanto assim a ponto de fazer os sacrifícios para chegar lá, para me preparar, para fazer aquele *extra-mile* necessário para uma promoção deste porte. Não fui injustiçada pela empresa.... Não é culpa de ninguém. Fui honesta comigo mesma!!! Porque a verdade muitas vezes dói mas é libertadora!!

Temos que ter humildade de reconhecer nossos defeitos, falhas, deficiências e, coragem para enfrentar a verdade e mudar!!

VERDADE = HUMILDADE + CORAGEM

Agora, quero que você faça uma análise: O QUE VOCÊ MENTE PARA VOCÊ MESMA, E PARA OS OUTROS, SOBRE O QUE VOCÊ É OU FAZ OU TEM, nos seguintes pilares de sua vida:

- 1.SAÚDE
- 2.RELACIONAMENTO
- 3.VIDA FINANCEIRA
- 4.VIDA PROFISSIONAL
- 5.VIDA ESPIRITUAL

Quero dar alguns exemplos de mentiras comuns que falamos para nós mesmos em cada pilar:

“Eu aceito meu corpo do jeito que é!”
Aceita mesmo ou tem preguiça de fazer exercício e dieta?

“Eu faço regime e não consigo emagrecer!”, “Meu metabolismo é ruim” ou come escondido?

“Meus exames de sangue estão ótimos: colesterol, glicemia, tireoide”... apesar de estar gorda!

“Não tenho diabetes - sou pré-diabética.”

“Não faço exercício porque estou com muita dor no joelho” ou porque está chovendo ou porque não tenho dinheiro para pagar uma academia ou porque está muito calor.

Compra um iPhone novo parcelado e está no cheque especial.

Troca de carro - e não tem dinheiro para pagar plano de saúde.

Frequenta os melhores restaurantes mas faz empréstimo pessoal para cobrir as contas do mês.

Faz viagem para o exterior e não tem dinheiro para o supermercado do mês.

Nas redes sociais posta sempre fotos do casal feliz, sorridente e não faz sexo a semanas, meses.

O marido chega tarde todas as noites e você acredita que está trabalhando.

O “namorado” não te liga e você justifica que está muito ocupado.



Não é promovido e diz que é perseguido pelo chefe. “Que injustiças fizeram comigo!”

É demitido e diz que não sabe porque ou que foi um corte geral na empresa.

Não está trabalhando e não consegue achar um jeito de ganhar dinheiro.



Quer meditar e diz que não consegue ficar parado 5 minutos, que é agitado demais!

Diz que quer ir na missa toda semana e sempre arruma uma desculpa.

Diz que Deus não te ajuda mas não arruma tempo para rezar diariamente.

Na verdade, sabemos que **PESSOAS IMATURAS EMOCIONALMENTE PERDEM O FOCO NOS SEUS OBJETIVOS**. Desistem porque dá trabalho!

Pessoas com mesmo nível intelectual e cognitivo têm resultados diferentes: Por que pessoas realizadoras não se distraem e produzem até 10x mais que as outras pessoas. Temos que desenvolver esta maturidade emocional para nos mantermos firmes nos nossos objetivos, ou seja, palavras de ordem são **DISCIPLINA E CONSTÂNCIA**.

**COMECE HOJE ONDE VOCÊ ESTÁ!
USE O QUE VOCÊ TEM!
FAÇA O QUE PUDER!**

Não podemos esquecer que pensamentos geram sentimentos, que geram crenças e, definem nosso comportamento! Para fazermos mudanças em nossa vida, em qualquer setor, seja na saúde, nos relacionamentos, na vida profissional ou financeira, temos que selecionar: o que ouvimos, o que assistimos, o que lemos, as pessoas com que falamos e convivemos, os ambientes que frequentamos, o que comemos e o que bebemos. Sim, é difícil mas não é impossível.

Se você quer ter uma vida diferente na segunda metade da sua vida, você será obrigado a tomar decisões difíceis mas alinhadas aos seus objetivos. Lembre-se: Pensamentos geram sentimentos, que geram crenças e, definem nosso comportamento!

SUA ATENÇÃO É O “SEU TEMPO”! É O SEU “AGORA”! É SEU ATIVO MAIS IMPORTANTE

Quantas pessoas começam e param no meio? Não tem paciência e nem maturidade. Querem mas não querem o suficiente para ficarem firmes com disciplina e constância.

Vivemos em um mundo de distrações – porque o mundo quer sua atenção (você está pleno aqui comigo?)

Não deixe seus amigos tirarem você do seu objetivo – você precisa reconhecer os perigos e se blindar. Mapeie alguns exemplos de distrações:

- ✓ Ficar assistindo a vida dos outros nas redes sociais - **é distração!**
- ✓ Conversas improdutivas no WhatsApp - **são distrações!**
- ✓ Maratorar Netflix - **é distração!**


Temos que canalizar nossa energia para fazermos o que temos que fazer. Nós somos os nossos hábitos! É primordial definirmos **OBJETIVOS SMART** para termos disciplina e sucesso em nosso planejamento.

O que são objetivos **SMART**?

- S** de Simples (objetivo simples e claro)
- M** de mensurável (como você vai medir o objetivo)
- A** de atingível (para você não desanimar)
- R** de relevante (se não for importante você irá desistir)
- T** de tempo (em quanto tempo você quer atingir)

Faça um exercício, no seu caderno: defina um objetivo **SMART** para cada setor da sua vida. Guarde esta informação e reflita pois vamos usá-la durante o exercício de planejamento.

Quero trazer agora um tema importante para termos sempre em mente: para termos sucesso na vida, é necessário desenvolvermos habilidades específicas para cada área de atuação.

 **VOCÊ ESTUDA?** Se atualiza na sua área de atuação? **VOCÊ APRENDE NOVAS HABILIDADES?**

Contratar um *coach* ou uma mentoria, é um ótimo exemplo: você reconhece que precisa de ajuda para resolver um problema, ou realizar um desejo e busca ajuda para melhorar. Porém não podemos esquecer que um curso, uma mentoria, uma nutricionista, um psicólogo não mudam ninguém – o que muda é você colocar em prática o que você aprendeu.

CONHECIMENTO É TRANSFORMADOR QUANDO COLOCADO EM PRÁTICA

👉 Você reflete, sintetiza e aplica o que você aprende nos livros ou nos vídeos do YouTube?

👉 **LER** um livro ou **ASSISTIR** uma aula, é diferente de **APRENDER**.

**APRENDER = APLICAR NA SUA VIDA
= MUDAR DE ATITUDE**

Vamos usar este pequeno e-Book que você está lendo para aprender, refletir e colocar em prática hoje na sua vida. Não basta entender o conteúdo, é necessário perceber como aplicar à sua vida. Tudo que lemos ou assistimos nos trará novas idéias. Temos que mudar de **ATITUDE** a partir da reflexão do que ouvimos ou lemos e tomarmos uma **AÇÃO!** Se você contratar uma Mentoria, um **Coach** ou, ainda, um curso online, tenha foco e dedique seu tempo para **Pensar, Planejar e Executar!!**

Gosto de dar meus próprios exemplos, reais, para você entender que sim, é possível! Em 2020 durante a pandemia, isolada no sítio, comprei um treinamento online de 50 aulas diárias de 2 horas cada! Apesar das aulas ficarem gravadas, assisti todas as aulas ao vivo! Fiz resumos, comprei os livros sugeridos, entendi como eu poderia usar aqueles ensinamentos na minha vida e coloquei muita coisa em prática!! Claro que não saí mudando tudo porque acredito que devemos seguir devagar e sempre, pequenas mudanças que trazem ótimos resultados. Como resultado desta imersão de 50 dias eu fui capaz de desenvolver a **Mentoria Rumo aos 60** e começar a vender para minhas seguidoras, contratei um mentor financeiro para me auxiliar com minhas finanças e fiz as mudanças necessárias! As fichas vão caindo, você vai se adaptando e fazendo pequenas mudanças na sua vida.



APRENDI – MUDEI DE ATITUDE E APLIQUEI O QUE APRENDI!



Hoje é impossível alguém dizer que não sabe fazer alguma coisa! Temos uma infinidade de cursos online, vídeos gratuitos no YouTube que nos ensinam a fazer de tudo, temos apenas que ter boas referências para escolhermos os melhores conteúdos de fontes idôneas, independente da sua área de atuação.

Agora vamos a mais um exercício: **QUAIS SÃO AS 3 HABILIDADES** QUE você quer desenvolver para a segunda metade de sua vida?

- ✓ SE COMUNICAR MELHOR?
- ✓ APRENDER A VENDER porque tem vergonha de vender?
- ✓ SER MAIS PRODUTIVO porque se perde nas rotinas do dia a dia?
- ✓ MARKETING DIGITAL porque quer vender seus serviços no Instagram, Facebook, YouTube?
- ✓ Aprender um NOVO IDIOMA, inglês, espanhol?
- ✓ FAZER NETWORKING porque não tem paciência para lidar com as pessoas certas que poderão te ajudar? Não sabe mapear as pessoas certas que irão agregar valor?
- ✓ APRENDER a cuidar da sua vida financeira? Ser mais econômico?

Quando identificamos áreas de nossa vida que queremos melhorar fica mais fácil priorizarmos os próximos passos. Mas teremos um outro desafio: **VOCÊ É PRODUTIVO ou IMPRODUTIVO?**

No curso que fiz em 2020 (o das 50 aulas) eles fizeram uma analogia que gostei demais:

- 👉 **POBREZA = IMPRODUTIVIDADE**
- 👉 **RIQUEZA = PRODUTIVIDADE**

E não é pobreza de dinheiro! É pobreza na saúde, pobreza no relacionamento, pobreza no trabalho. É não ter uma vida próspera porque as pessoas se acomodam, não tem foco nos seus objetivos para viver uma vida de abundância.

Pessoas ricas são produtivas, ou pelo menos foram muito mais produtivas que a maioria das pessoas para terem ficado ricas: **estudaram mais, trabalharam mais, insistiram mais, acreditaram mais**. Nada é por acaso! Você pode ter certeza disto! São pessoas que aprenderam com seus próprios erros e não se colocaram na posição de vítima, tomaram a responsabilidade por tudo que aconteceu a elas. Não culpavam ninguém e nem a vida pelo seu fracasso, assumiram seus erros, aprenderam com eles e seguiram mais fortes.

Vamos ver um exemplo real, **ARISTÓTELES ONASSIS** – nasceu numa família pobre, pai alcoólatra, mãe doente, ou seja, tudo para ser mais um menino levando uma vida na pobreza apenas sobrevivendo. Mas ele disse para ele mesmo que **SERIA O HOMEM MAIS RICO DO MUNDO!** Ele foi obstinado! Trabalhou duro, imagina quanta vezes tentou e deu errado, e tentava de novo. Quantos **NÃO** ele recebeu para chegar onde chegou? Deu sorte na vida? Pode até ter tido um pouco de sorte mas o que foi determinante foi trabalho duro, perseverança, foco e acreditar! Este é um exemplo extremo mas é real. **ELE FOI PRODUTIVO** no trabalho e no gerenciamento de suas finanças!!

Vamos ver quantas de vocês, que estão lendo este e-Book, serão produtivas: farão os exercícios sugeridos, farão as agendas diárias, implementarão pequenas mudanças diárias e irão até o final!

Vamos dar alguns exemplos do que é ser Produtivo ou Improdutivo:

No Pilar saúde

✔ A pessoa acorda cedo todos os dias, vai na academia, come saudável, não fuma, dorme cedo, bebe muita água – ela é Produtividade ou Improdutiva com a saúde dela?

✔ E aquela pessoa que acorda diariamente com a soneca do despertador, levanta em cima da hora, não toma café da manhã, dorme tarde, come *junk food*, detesta exercício? - Produtiva ou Improdutividade?

No seu desenvolvimento pessoal

✔ Quantos livros você lê por ano?

✔ Consegue ficar uma hora lendo ou estudando?

✔ Não gosta de estudar, aprender novas habilidades – como vai ser promovido?

✔ Vive esperando a sexta-feira? Para não fazer nada e maratonar séries da Netflix.

No seu relacionamento

- ✓ Qual sua frequência sexual com seu marido??
- ✓ Vocês se tratam bem e com carinho no dia a dia?
- ✓ Existe cumplicidade e parceria com seu marido (ou esposa)?
- ✓ Você presta atenção no que o outro está sentindo, ou passando?

Na sua vida financeira

- ✓ Você tem renda financeira? É boa?
- ✓ Faz orçamento doméstico?
- ✓ Você sabe poupar? Você sabe investir bem o que poupa?
- ✓ Está endividado? Tem emprego?

- 1. PARE DE RECLAMAR!**
- 2. NÃO SE FAÇA DE VÍTIMA.**
- 3. FAÇA O SEU MELHOR HOJE, COM O QUE VOCÊ TIVER DISPONÍVEL.**
- 4. PARE DE SE COMPARAR COM OS OUTROS.**
- 5. COMECE A AGIR HOJE.**

Eu sei, que não é fácil, o mundo é cheio de distrações para nos desviar de nossos sonhos. Mas foque em você, olhe onde você está hoje!

DESAFIO: INICIE SUA JORNADA HOJE!

Pegue um caderno e anote suas decisões, e reflita quais são as ações práticas que você terá que tomar. O que você quer mudar? Não queira mudar tudo de uma vez, priorize, será isto que irá mudar a vida: novos hábitos diários, pequenas mudanças, nova atitude perante a vida. Reflita:

- ✓ Quais são as tarefas ou projetos que farei para agregar valor para mim, ainda este ano?
- ✓ Defina pequenas metas diárias, semanais e mensais para colher resultados em 1 ano.
- ✓ Escolha o que vai ler, o que tem que aprender este ano!
- ✓ Como você vai tirar o seu melhor? Como será mais produtivo? O que vai eliminar? Novelas? Netflix? Rede social? Amigos tóxicos?
- ✓ Faça esta reflexão com calma durante esta semana.
- ✓ Faça este ano, ser um ano diferente.

Agora vamos sair da informação para a transformação pois conhecimento deve ser adotado para ser um fator de transformação.

Não adianta ficarmos aqui falando palavras motivacionais se você realmente não fizer uma autoanálise do que te move, pois a vontade de se preparar tem que ser maior que a vontade de vencer.

A MUDANÇA COMEÇA COM A CONSCIÊNCIA!

Para termos sucesso temos que fazer as perguntas certas a nós mesmos, aos outros e ao mundo!

Pessoas bem-sucedidas, se questionam o tempo todo, para checarem se estão no caminho certo, se não se desviaram dos seus planos. Se não se perderam nas distrações do mundo.

Boas perguntas – geram boas respostas!

Temos que aprender a fazer as perguntas certas para nós mesmos para obtermos as respostas corretas:

1. Qual meu propósito de vida? Por que eu levanto todas as manhãs? E propósito não é salvar baleias nem fazer caridade.

PROPÓSITO É O QUE VOCÊ AMA FAZER! AQUILO QUE VOCÊ SENTE QUE NASCEU PARA FAZER!

Isto irá definir seu sucesso! Não importa a área de atuação! Vou dar um exemplo: se você ama cozinhar. Este pode ser seu propósito na vida: cozinhar bem para alimentar sua família, seus amigos, para fazer sua carreira como cozinheira, chef de cozinha, ter um restaurante. O importante é ter claro o que você gosta! É o que te move!

2. Quem sou eu? Como está minha vida financeira? Profissional, conjugal? O que eu quero realmente fazer?
3. Como eu estou vivendo, está alinhado com o que eu quero da vida?
4. Qual meu problema hoje? Como eu saio deste problema?
5. Como você conversa com DEUS? Você sabe pedir?

Você deve estar pensando “Nossa quantas perguntas, eu estou lendo este e-Book para aprender e não para ficar mais em dúvida”.

Pois é, não adianta ficarmos dando conceitos e receitas de bolo prontas se você não souber o que quer da vida, não se conhecer de verdade, não reconhecer seus pontos fracos, onde tem que melhorar.

Lembre-se que este e-Book é um **GUIA PARA VOCÊ INICIAR SUA JORNADA PARA A SEGUNDA METADE DE SUA VIDA**. Então, nada mais justo que parar, respirar e fazer uma autoanálise de como chegou até aqui na vida, o que deu certo, o que deu errado, pontos fortes, pontos fracos etc.

Preparei mais algumas perguntas para ajudar na sua autoanálise e, à partir das respostas, você irá preencher uma tabela que chamamos de **MAPA**.

Quando queremos ir para um destino novo, que nunca fomos, nós precisamos de um MAPA, correto? Hoje em dia, usamos o *Waze*, *Google Maps* para nos direcionar e seguirmos com segurança.

É exatamente isto que vamos fazer – **envelhecer é um destino desconhecido que precisamos nos preparar para chegarmos lá!**

Precisamos de um **MAPA** para nos guiar e tomarmos as decisões corretas em cada encruzilhada que surgir. Vamos ver qual a definição de MAPA no dicionário:

MAPA

[mapa]

substantivo

chave, segredo, recurso ou estratégia para conseguir mais facilmente um objetivo, para obter sucesso

Exatamente isto, é a chave para termos sucesso! Para nos guiar e, não nos perdermos nos atalhos da vida.

Portanto, para chegarmos em algum novo destino, precisamos saber onde estamos. Qual sua “localização atual” e qual seu “destino final”.

Antes de preencher seu **MAPA para um Envelhecimento Consciente**, nos vários pilares (ou setores) da sua vida, vamos continuar com algumas perguntas para sua autoanálise. Estas respostas, provavelmente, estarão relacionadas aos seus maiores problemas, ou maiores desejos ou aos seus maiores desafios!

👉 **O que você tem feito com sua vida?**

👉 **Está no controle dela ou deixa "a vida te levar"?**

Você tem sido **PRODUTIVA** ou **IMPRODUTIVA**, na sua rotina, nas diversas áreas na sua vida?

- ✓ **Saúde:** cuida da sua alimentação? Fuma? Bebe muito? Faz atividade física? Etc.
- ✓ **Relacionamento:** você tem cuidado do seu marido/esposa? Faz sexo regularmente? Tem prazer em se arrumar para ele(a)? Faz carinho? Dá atenção? Existe parceria no relacionamento
- ✓ **Família:** tem demonstrado seu amor com filhos, mãe, irmão?
- ✓ **Profissional:** está feliz com seu trabalho atual? Te dá prazer? Pensa em mudar, crescer, mudar de área, ser promovida, etc.
- ✓ **Finanças:** você cuida do seu dinheiro? Vive endividada? Faz orçamento familiar? Poupa \$\$\$? Investe e se interessa pelos seus investimentos? Tenta entender como está investido?

Agora vamos fazer um **MAPA** dos seus objetivos. Com base nos exercícios anteriores que já propus, você já fez uma autoanálise e deve saber exatamente onde está hoje (estado atual) e onde quer chegar (estado desejado).

Você pode fazer este exercício para o período de 12 meses que já será um bom começo e muito trabalho. Óbvio que é impossível implementar mudanças em todas áreas de sua vida simultaneamente. Mas neste momento, você irá apenas identificar como está sua vida hoje em relação a cada pilar. Coloque apenas 1-2 itens em cada pilar. Por exemplo:

MAPA Estado atual x Estado Desejado			
Área da Vida	Estado Atual Mar/2026	Estado Desejado Mar/2027	Impedimento/GAP
SAÚDE	Peso: 83kgs	Peso: 70kgs	procurar uma nutricionista
	sedentário	correr 10km confortável	matricular e treinar academia
	colesterol e glicemia altos	estar com meus exames regularizados	procurar um médico

Ficou claro com este exemplo como você deverá preencher a Tabela abaixo? Você pode fazer no seu caderno ou, se preferir, no seu computador usando a ferramenta que você tiver familiaridade (Word, Excel, etc). **PRONTA** para iniciar seu planejamento?

MAPA - Estado Atual x Estado Desejado

Como já expliquei, chamamos esta tabela de **MAPA** – de onde você está para onde quer chegar. Um caminho certo, na direção certa para chegar mais rápido no seu destino final!!

Área da Vida	Estado Atual Mar/2026	Estado Desejado Mar/2027	Ações
SAÚDE			
RELACIONAMENTO			
PROFISSIONAL			
FINANCEIRO			
FAMILIA			
ESPIRITUAL			

Nós todos somos criados com mapas errados e as principais causas do nosso insucesso são:

1. Crenças limitantes de que não somos bons o suficiente, que não somos merecedores, são feridas emocionais de uma vida inteira, às vezes, desde a infância.
2. Falta de controle emocional para extrairmos o nosso melhor e, das outras pessoas que convivemos, para nosso benefício.

3. Falta de conhecimento – não nos preparamos, não estudamos sobre o assunto, não investimos em nosso desenvolvimento pessoal, mesmo quando estamos bem.
4. Falta de orientação profissional nas áreas que precisamos de mudança. Exemplo: saúde não procuramos um nutricionista; financeiro: não procuramos um conselheiro financeiro, que seja o gerente do banco, para nos ajudar; profissional: não contratamos um *Coach* ou mentor especializado na nossa profissão, pode ser até dentro da empresa que trabalhamos.

Não é que fracassamos - Desistimos antes de termos sucesso – antes de atingirmos nosso objetivo.

Sugestão: quando você preencher seu mapa acima, seja audacioso, sem ser irresponsável.

Você pode fazer seu **MAPA** para os 6 pilares da sua vida ou apenas para aqueles que realmente te incomodam e você quer melhorar. Abaixo, preparei um guia com perguntas para te auxiliar na preparação do MAPA:

1. PILAR SAÚDE QUE É IMPORTANTE PARA TODOS OS OUTROS!

- ✓ Como está sua saúde hoje? Peso? Atividade Física? Pressão arterial? Tireoide? Faz *checkup* anual regularmente? Exames ginecológicos em dia?
- ✓ Estabeleça hábitos saudáveis para que em 1 ano você esteja com sua saúde em dia!
- ✓ Como é sua alimentação? É saudável?
- ✓ Você acorda cedo para alguma atividade física? caminhar? Correr? Treinar?

👉 Ninguém tem sucesso sem esforço!

👉 UMA PEQUENA DECISÃO POR DIA!!

👉 Pequenas mudanças geram grandes resultados!

Este e-Book é um guia para você começar a agir HOJE!! Assim quero que você defina 3 ações que irá tomar à partir de amanhã para atingir seu estado desejado e um ano!!

2. PILAR RELACIONAMENTOS

Vamos focar em Relacionamento Amoroso, porque temos pilar FAMÍLIA para outros relacionamentos familiares e de amigos

✓ **Você está sozinha? Namora? É casada(o)?** Qual seu status? Quero que faça mais uma reflexão:

👉 Como seria sua vida se você não tivesse medo, culpa e vícios emocionais?

👉 Muitas vezes para nos sentirmos amadas fazemos demais para o outro e perdemos nossa identidade.

👉 Alguns vícios emocionais como fazer demais, vitimização, se sentir culpada, se preocupar demais, sofrer por tudo, procrastinar – atraindo pessoas que alimentam estes vícios pois todo viciado precisa alimentar seu vício.

✓ Como identificamos nossos vícios emocionais?

👉 Pela frequência com que nos ofendemos

👉 Pela intensidade das nossas ofensas

👉 Pela intensidade das nossas reações sobre as ofensas

**TUDO QUE TE OFENDE É TEU VÍCIO!
TODO VÍCIO É ANCORADO
EM RELACIONAMENTOS
E TODO VICIADO MACHUCA
ALGUÉM OU A SI PRÓPRIO**

Se você está sozinha: É por opção? Está feliz? Como quer estar em 1 ano? Tem medo da solidão? Se sim, o que pode ser feito para aprender a ficar bem com você mesma? Claro que relacionamentos dependem de 2 pessoas – mas mudando sua atitudes, achando seu propósito de vida você estará mais centrada para atrair coisas boas em seus relacionamentos.

Se você tem alguém hoje - está feliz? Seu relacionamento é saudável ou abusivo? você cultiva/cuida do seu parceiro? Demonstra amor, carinho? Tem vida sexual? Está infeliz? Tem medo da separação? Talvez você já esteja sozinha e nem percebeu!

Como você quer estar daqui um ano?

- ✓ Divorciada.
- ✓ Casada
- ✓ Que seu relacionamento atual esteja melhor
- ✓ Livre de um relacionamento abusivo
- ✓ Vida sexual ativa com seu marido, etc..

O que você vai começar a fazer hoje para estar diferente em um ano?

- ✓ Procurar advogado para se informar sobre seus direitos.
- ✓ Conversar com seu parceiro sobre os problemas.
- ✓ Fazer terapia de casal.
- ✓ Entrar num site de relacionamento.
- ✓ Fazer curso de pompoarismo.

3. PILAR PROFISSIONAL

Qual seu estado atual?

- ✓ Empregada?
- ✓ Desempregada?
- ✓ Aposentada?
- ✓ Empreendendo? Iniciando um novo negócio?

Qual seu estado desejado?

- ✓ Continuar na mesma área de atuação – quer uma promoção, crescimento (seja na mesma empresa ou nova empresa).
- ✓ Mudar de área profissional (na mesma empresa ou nova empresa).
- ✓ Iniciar uma consultoria numa área que você já domina.
- ✓ Empreender / montar um negócio.
- ✓ Aposentar-se.

Que fazer? Exemplos de algumas ações que você pode tomar para atingir seu objetivo

- ✓ Procurar as vagas disponíveis na empresa ou no mercado.
- ✓ Entender as qualificações necessárias para estas vagas e preparar-se para aplicar.
- ✓ Falar com o chefe sobre suas aspirações.
- ✓ Falar com RH sobre suas aspirações.
- ✓ Procurar um mentor (ex. Um Diretor que você admira) na própria empresa.
- ✓ Atualizar seu CV e o LinkedIn.
- ✓ Fazer um curso de atualização na sua área.
- ✓ Fazer curso no SEBRAE de como empreender.
- ✓ Iniciar uma pós graduação.
- ✓ Iniciar planejamento para aposentadoria.
- ✓ Ir INSS fazer simulação de rendimentos.
- ✓ Escrever artigos no LinkedIn para dar visibilidade de seu conhecimento.
- ✓ Fazer uma reflexão de suas habilidades, pontos fortes, pontos de melhoria.
- ✓ INVESTIR EM DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL.

Educação continuada: LIVRO – VÍDEO – CURSO

“Quem quer mais, tem que treinar mais, estudar mais, fazer mais” *Kobe Briant*
Pessoas realizadoras não se distraem – tem disciplina e constância para terem sucesso.
Ter visão ousada sem ser irresponsável!

4. PILAR FINANCEIRO

Aqui você fará um diagnóstico detalhado sobre sua vida financeira e quais os hábitos que te impedem de prosperar.

Neste pilar seja bem específico sobre seu estado atual: Quanto você ganha hoje? Coloque todos seus rendimentos atuais incluindo salário, bicos, investimentos, aluguéis, etc. e no estado desejado: quanto você quer estar ganhando.

Mas não tem milagre. Sucesso financeiro não tem segredo, se quer ganhar mais em um ano você tem que ter um plano de sustentação alinhado com seu pilar profissional.

1. **GANHAR MAIS DINHEIRO** – o que fazer neste 1 ano para ganhar mais?
2. **POUPAR MAIS** – como você vai economizar? Cortar as gorduras, não ser consumista
3. **INVESTIR BEM O QUE VOCÊ POUPA** – aprenda quais são os melhores investimentos

Como você quer estar em um ano? Ganhando mais? Quanto? E já coloque as ações necessárias para atingir seu objetivo.

✓ Mudando de emprego, sendo promovida? Vendendo produtos, procurando um segundo emprego? Mas coloque ações reais que já devem tomar agora! Em um ano você quer ter economizado quanto?

✓ Quais ações você pode tomar hoje para trilhar este caminho? Economizar x% do seu salário? Parar de gastar em supérfluos? Pagar seu empréstimo pessoal? Não usando cheque especial? Cancelando seu cartão de crédito?

5. PILAR FAMÍLIA

Este pilar costuma ser deixado em segundo plano mas família é nosso alicerce.

- ✓ Tem pais vivos? Fala com eles regularmente? Dá atenção? Amor?
- ✓ Brigou com seus pais? Lembre-se que eles sempre fizeram o melhor que puderam, ou sabiam, pelos filhos e que você só existe por causa deles! Portanto, sempre é hora de perdoar os pais porque não existe ex-pai ou ex-mãe. Eles serão seus pais até você morrer, quer você goste ou não!! Pense a respeito.
- ✓ Filhos – idem acima!!
- ✓ Irmãos, sobrinhos, tios, primos – o ser humano é carente – se eles não te ligam.... Ligue você mesmo, se interesse...não deixe para encontrar sua família apenas em casamentos e funerais!

6. PILAR ESPIRITUAL

Nosso desenvolvimento pessoal passa pelo Pilar Espiritual! Como você se vê hoje neste pilar?

- ✓ Você acredita em Deus? Tem religião? É praticante? Reza regularmente? Frequenta cultos, missas, etc.? Gostaria de melhorar neste quesito?
- ✓ Não acredita em Deus? Mas gosta de neurociência? Física quântica?

Já faz meditação? Gostaria de aprender?

- ✓ Existem vários aplicativos para te ajudar a meditar.
- ✓ Outra forma excelente é a oração original do **ho'oponopono** que é composta por quatro frases principais, que podem ser repetidas como um mantra ao longo do dia.
- ✓ Como praticar o **ho'oponopono**. Toda vez que sentir-se ansioso, mal ou com cargas negativas, recite o mantra: "eu sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato".
- ✓ Você pode também Rezar o terço (que é um tipo de meditação).
- ✓ Pode ler 1 salmo ou provérbios diariamente e ouvir explicação no YouTube.
- ✓ Pode ler livros da vida dos Santos mártires da igreja católica

✔ Pode também seguir nas redes sociais padres, pastores que fazem orações poderosas diárias.

Tudo isto são ferramentas para trabalhar nossa inteligência emocional, para diminuir estresse e ansiedade do dia a dia.

Hoje temos disponível uma infinidade de vídeos, aplicativos e *podcasts* que nos ajudam neste autoconhecimento seja através da oração, de retiros de meditação de estudo sobre cabala, estudo Bíblico, budismo, filosofia que nos ajuda a entendermos nosso propósito, serenar nossa mente e ter vigor mental e até físico.

Aqui quero contar o que eu faço para ajudar no meu estado mental e psicológico.

✔ Sou católica, frequento a igreja regularmente, leio a Bíblia diariamente, missa semanal, confissão mensal e participo de retiros e peregrinações para meu crescimento espiritual. Comecei minha busca espiritual com 40 anos, passei por várias outras religiões como doutrina espírita, evangélica, cabala, budismo. Em 2006 fiz um curso de Meditação transcendental e meditava diariamente MAS foi na Igreja Católica Apostólica Romana que encontrei minha Fé inabalável em Deus com quase 60 anos.

Você pode fazer seu MAPA para todos os pilares da sua vida ou apenas para aqueles que realmente te incomodam e você quer melhorar. O que eu tenho consciência eu consigo controlar.

Agora que você já fez seu MAPA, defina 2-3 AÇÕES imediatas que irá fazer para alcançar seu ESTADO DESEJADO.

3 Ações práticas para melhorar sua SAÚDE

O que fazer?	Quando?	Quem Ajudará?

LEMBRE-SE: Não faça tudo de uma vez. Pode até fazer o MAPA completo para todos os pilares mas priorize as ações e os prazos de execução. Não tente mudar tudo junto pois você irá desistir. Pequenas mudanças trazem grandes resultados.



Continue a jornada

Este é apenas o começo. Acompanhe o Longevity Hábitos para mais conteúdos sobre saúde, bem-estar e longevidade.

<https://www.longevityhabitots.com>

Longevity Hábitos © 2026