

# Propósito e Qualidade de vida:

Descobertas para o  
Desenvolvimento Pessoal

**Fundação Escola Nacional de Administração Pública**

**Diretoria de Desenvolvimento Profissional**

**Conteudista/s**

Gustavo Dauster (conteudista, 2022).



Enap, 2022

Fundação Escola Nacional de Administração Pública

Diretoria de Desenvolvimento Profissional

SAIS - Área 2-A - 70610-900 — Brasília, DF

# Sumário

## **Módulo 1: Viver o Momento Presente ..... 5**

### **Unidade 1: A arte de estar no “Aqui Agora” ..... 6**

- 1.1 Benefícios de viver o momento presente..... 6
- 1.2 Ansiedade versus Depressão ..... 7
- 1.3 O Poder do Mindfulness ..... 7
- 1.4 Praticando o momento presente..... 8
- Referências..... 9

## **Módulo 2: Propósito de Vida..... 10**

### **Unidade 1: O que é Propósito de vida ..... 11**

- 1.1 Os Sete Propósitos de Vida..... 11
- 1.2 Alinhando o todo..... 13
- Referências..... 14

## **Módulo 3: Viver o Momento Presente ..... 15**

### **Unidade 1: É necessário planejar ..... 16**

- 1.1 Planejar sem ansiedade ..... 16
- 1.2 Planejamento e Propósito ..... 16
- 1.3 Dicas para lidar com as mudanças..... 17
- 1.4 Planejando ..... 17
- Referências..... 19

## **Módulo 4: Neurociência e sua Relação com as Emoções ..... 20**

### **Unidade 1: A Neurociência e as emoções ..... 21**

- 1.1 Filtros Mentais ..... 22
- 1.2 Técnica NASA ..... 22
- 1.3 Gratidão como estilo de vida..... 22
- 1.4 Praticando o Diário de Gratidão ..... 23
- Referências..... 24

## Apresentação e Boas-vindas

Olá! É um prazer contar com sua companhia no curso **Propósito e Qualidade de vida: descobertas para o desenvolvimento pessoal**.

George Bernard Shaw escreveu **“Esta é a verdadeira alegria da vida: ter um propósito claro reconhecido por você mesmo como digno”**. E é seguindo nesta direção que juntos caminharemos numa jornada de (auto)conhecimento, visando ajudar em análises e reflexões que possam levar você ao encontro de respostas para o seu propósito de vida.

Com o intuito de organizar os assuntos que serão apresentados aqui, os módulos que compõem o curso foram divididos em videoaulas.

No primeiro módulo, **“Viver o Momento Presente”**, a proposta é fomentar alguns elementos ou pequenos detalhes que instigarão você a reconhecer a importância de viver o “Aqui Agora”, como um estado de atenção ao momento atual.

No segundo módulo, **“Propósito de Vida”**, o foco é ajudar na identificação do conceito de propósito de vida e suas correspondências. Neste módulo foram categorizados sete tipos de propósitos de vida, pontuando as características inerentes a cada um deles.

No terceiro módulo, **“É Possível Planejar sem Ansiedade?”**, espera-se que você reconheça a relação entre o planejamento e o momento presente, como sendo essenciais para evitar o “paradigma da fantasia”. Ou seja, reconhecer a relação entre planejamento e propósito de vida para o alcance de uma existência plena, a partir da identificação de elementos que contribuem para um planejamento assertivo.

O último módulo **“Neurociência e sua Relação com as Emoções”** abordará o poder que os sentimentos desempenham em relação à mente, pois se os pensamentos estiverem equivocados, as emoções estarão desequilibradas. Com isso, este módulo tratará das emoções: gratidão e raiva.

Sabe-se que a raiva é um sentimento natural e inerente ao ser humano, mas o que acontece no cérebro quando estamos com raiva e permitimos que ela nos guie? Como agir para controlar essa emoção? E a gratidão? Eis aí um sentimento intrínseco à vida, que traz diversos benefícios quando cultivada como um exercício diário ou um modo de viver.

Bem, estes e outros assuntos serão abordados neste curso com maior profundidade e leveza. Dito isso, convido você a iniciar agora os estudos, assistindo às videoaulas presentes.

Que a sua jornada de conhecimento seja de muito sucesso!

# 1 Viver o Momento Presente

A vida é uma dádiva e o existir é abundantemente maior do que qualquer problema que você tenha, por mais doloroso que ele possa parecer ou ser. Com base nesta premissa, este módulo propõe levá-lo a reflexões a respeito de como é importante criar hábitos e posturas para alcançar uma vida tranquila, simples e plena, focada no momento presente. Ou seja, pensar e agir usufruindo o tempo presente, com base no “Aqui Agora”, pois a ansiedade afeta o corpo e a mente, trazendo grandes impactos à saúde física e emocional.

Neste módulo você entrará em contato com uma série de temas que serão fundamentais para reconhecer a importância e os benefícios de viver o Agora; temas que têm como objetivo fazer com que você perceba que males como a ansiedade e a depressão são possíveis consequências de não exercitar um estado de atenção para o momento presente.

Para desenvolver a compreensão desses temas nesta etapa inicial, você terá à disposição os seguintes recursos:

- 4 videoaulas;
- 3 vídeos complementares;
- 1 podcast; e
- 1 atividade avaliativa ao final do último tópico de estudos. Esta atividade vale 25 pontos.

É importante que você assista às videoaulas dos módulos na ordem em que estão dispostas. Mas, você é livre para fazer isso quando e na ordem que achar melhor - dentro do período de duração do curso. Lembre que você pode avançar e/ou retornar às videoaulas sempre que achar necessário. Só não deixe de garantir que fez tudo, para não ter problemas com a obtenção do certificado ao final do curso!

Por fim, depois de encerrar o módulo, estas videoaulas estarão disponíveis para consulta na Videoteca, na página principal do Curso.

Então, mãos à obra!

## Unidade 1: A arte de estar no “Aqui Agora”

A proposta desta unidade é ajudar na compreensão e clareza de que, ao se preocupar demasiadamente com as coisas que estão para acontecer ou que se supõe que acontecerão, você alimentará em seu interior uma (pré)ocupação desnecessária e enfadonha que o impedirá de realizar, crescer e enxergar detalhes simples, entretanto primordiais para a sua vida.

### Objetivo de aprendizagem

*Ao final desta unidade você conseguirá reconhecer os benefícios de viver a vida focada no momento presente.*

---

Dito isso, é hora de começar seus estudos. Tome uma água, respire fundo e mergulhe na primeira videoaula desta jornada!



### 1.1 Benefícios de viver o momento presente

Você sabia que há benefícios de se viver o “Aqui Agora”? Nesta unidade você conhecerá alguns deles para já sair praticando por onde quer que vá, independentemente das circunstâncias ao seu redor! Preparado (a) para seguir? Então clique na videoaula abaixo.





## SAIBA MAIS

De acordo com algumas estimativas, o estresse relacionado ao trabalho drena a economia e também pode prejudicar a produtividade e a saúde pessoal, diz o defensor do bem-estar Rob Cooke. Ele compartilha no vídeo *The cost of work stress - and how to reduce it* algumas estratégias para ajudar a colocar seu bem-estar mental, físico e emocional de volta em primeiro plano ([disponível aqui](#))

### 1.2 Ansiedade versus Depressão

Para o seu bem-estar, é fundamental manter a mente no momento presente, no “Aqui Agora”, pois assim você sai do seu estado de “fantasia” e se mantém focado em suas realizações e tarefas diárias. É isso que você estudará agora.



Videoaula: [Ansiedade versus Depressão](#)



## SAIBA MAIS

Quando é que nós, seres humanos, somos mais felizes? Para coletar dados sobre essa questão, Matt Killingsworth, em suas pesquisas, obteve resultados surpreendentes: frequentemente somos mais felizes quando estamos imersos no momento. Saiba mais sobre a felicidade e o momento presente assistindo ao vídeo *Want to be happier? Stay in the moment* ([disponível aqui](#))

### 1.3 O Poder do Mindfulness

O Tic Tac do relógio não para; ao contrário, ele avança independente do que fazemos. De todas as direções surgem forças que nos impelem para roubar nosso tempo ou ocupar nossa mente com distrações que muitas vezes só atrasam as nossas vidas. Por isso, manter o pensamento plenamente ocupado com o que você está envolvido e se propôs a fazer te trará entusiasmo e fará diferença em sua vida. Que tal conhecer algumas técnicas sobre isso? Assista à videoaula a seguir.



Videoaula: [O Poder do Mindfulness](#)



## SAIBA MAIS

Mishi Jha estuda como prestamos atenção: o processo pelo qual nosso cérebro decide o que é importante a partir do fluxo constante de informações que recebe. Tanto as distrações externas (como o estresse) quanto as internas (como a divagação da mente) diminuem o poder de nossa atenção. Para se aprofundar nos resultados deste processo apresentado pela pesquisadora, acesse o vídeo *How to tame your wandering mind* ([disponível aqui](#))

### 1.4 Praticando o momento presente

Agora é a ocasião apropriada para você se aprofundar um pouco mais nos conceitos assimilados até aqui. Encontre um local tranquilo, respire fundo e estabeleça um contato com você mesmo (a) ao praticar esse exercício de Mindfulness com a ajuda do podcast a seguir.



Podcast: [Exercício de Respiração](#)

Que bom que você chegou até aqui! Chegou a hora de você testar os seus conhecimentos. Então, acesse o exercício avaliativo que está disponível no ambiente virtual. Bons estudos!

## Referências

WARREN, Rick. **Você não está aqui por acaso**. São Paulo: Vida, 2005.

FINLEY, Mark; LANDLESS, Peter. **Viva com esperança**: segredos para ter saúde e qualidade de vida. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2014.

# 2 Propósito de Vida

É difícil encontrar alguém que nunca tenha pensado sobre propósito de vida, você concorda? A busca pelo propósito de vida tem intrigado pessoas em todo o mundo. Este módulo visa instigá-lo a refletir sobre este tema, que não se esgota por aqui e tampouco procura trazer respostas para todas as suas inquietudes. Mas, uma coisa é fato: conhecer seu propósito direciona a sua vida! Isso faz seus esforços e energias se concentrarem no que é importante.

Neste módulo você entrará em contato com uma série de temas que serão fundamentais para identificar a importância de conhecer o conceito de propósito de vida; temas que têm como objetivo ajudar você a alcançar uma vida mais plena, saudável e tranquila.

Para desenvolver a compreensão desses temas, você terá à disposição os seguintes recursos:

- 2 videoaulas;
- 1 atividade avaliativa ao final do último tópico de estudos. Esta atividade vale 25 pontos.

É importante que você assista às videoaulas dos módulos na ordem em que estão dispostas. Mas, você é livre para fazer isso quando e na ordem que achar melhor - dentro do período de duração do curso. Lembre que você pode avançar e/ou retornar às videoaulas sempre que achar necessário. Só não deixe de garantir que fez tudo, para não ter problemas com a obtenção do certificado ao final do curso!

Por fim, depois de encerrar o módulo, estas videoaulas estarão disponíveis para consulta na Videoteca, na página principal do Curso.

## Unidade 1: O que é Propósito de vida

O essencial é se lembrar de que o propósito de vida é muito maior que as suas realizações pessoais ou profissionais, a sua paz de espírito ou mesmo a sua felicidade! É a expressão de sua essência!

### Objetivo de aprendizagem

*Ao final desta unidade você conseguirá reconhecer o alinhamento entre os tipos de propósito e vida, classificando os sete tipos de propósito explanados e quais são suas reais correspondências.*

---

Enquanto você mergulha nessas novas descobertas e segue refletindo, acompanhe, nas videoaulas a seguir, algumas dicas de como descobrir o seu propósito de vida!



Videoaula: [O que é Propósito de Vida](#)

### 1.1 Os Sete Propósitos de Vida

Aqui serão abordados os sete eixos principais que norteiam alguns caminhos que podem te levar a uma (re)descoberta do seu propósito de vida.

Conheça esses sete eixos, a seguir.

- ➊ **Vocacional.** Na área **Vocacional**, o seu trabalho deve estar de acordo com as suas habilidades físicas, emocionais e intelectuais.
- ➋ **Natural.** No eixo **Natural**, você deve levar em conta o “se cuidar” e o “se alimentar bem” para o alcance de uma vida com equilíbrio.
- ➌ **Ocupacional.** No quesito **Ocupacional**, o trabalho não deve ser visto como uma exigência externa nem como um fardo. É fazer bem feito aquilo que lhe foi confiado. É a busca pela excelência! Uma missão em que você aprenderá algo com ela. Pense nisso!

**4 Pessoal.** A sua área **Pessoal** pretende te fazer refletir: **Como encarar os seus relacionamentos com a visão de propósito?** É necessário ocupar com zelo, dedicação e excelência o contexto no qual você está inserido. Você deve encarar seus relacionamentos como uma oportunidade de se conhecer e ajudar aos outros. É utilizar o tempo com o outro, pois quando o foco é apenas num dos lados da vida - o lado profissional, por exemplo - consequentemente haverá um desequilíbrio em sua vida pessoal; que afetará as suas relações humanas.

**5 Comunitária.** O quesito **Comunitário** te levará a pensar sobre o seu papel dentro de sua comunidade. Você tem cumprido os seus deveres como cidadão, em sua rua, condomínio, cidade e país? Como você pode melhorar e exercer suas atribuições de cidadão com requinte?

**6 Universal.** Já o seu propósito para a área **Universal** se encontra para além do comunitário, pois estamos inseridos num universo, no planeta Terra, num país. Todos compõem uma região, dentro de um Estado. Dito isso, como você deve se encontrar nesta realidade? O que está para além da sua raça, etnia, crença ou desejo individual? Como poderá ajudar o planeta em que vive, por exemplo?

**7 Espiritual.** E por último e não menos importante, você deve pensar sobre o seu propósito de vida se voltando para o seu lado **Espiritual**. No que tange ao seu propósito na esfera espiritual - sem entrar no mérito da religião - a sua descoberta buscará levá-lo (a) a elaborar perguntas imprescindíveis sobre a sua existência, pois independentemente de sua fé ou crença, você não é um acidente. Você não está aqui por acaso e possivelmente já se perguntou: O que estou fazendo aqui e qual o sentido da vida?

Você vai perceber que a videoaula a seguir é um pouco mais longa devido à profundidade necessária que o tema requer. Dito isso, é hora de mergulhar fundo neste assunto tão incrível que é “Propósito de vida”. Muita paciência e firmeza!



## 1.2 Alinhando o todo

Você só conseguirá desenvolver as sete categorias de propósitos de vida estudados à medida que deixar fluir o pensamento, de maneira equilibrada, de um propósito para a outro; pois uma ação leva a outra ação, que se unem para um todo, direcionando para um balanceamento da vida.

Lembre-se de que você é uma pessoa que possui diferentes necessidades e nuances, e todas elas precisam estar alinhadas e ativadas com sabedoria. É essa a proposta da videoaula a seguir; ou seja, instigar os seus pensamentos para responder: **De que maneira poderei encontrar este equilíbrio?**

Pronto(a) para continuar?



Que bom que você chegou até aqui! Chegou a hora de você testar seus conhecimentos. Então, acesse o exercício avaliativo que está disponível no ambiente virtual. Bons estudos!

## Referências

WARREN, Rick. **Você não está aqui por acaso**. São Paulo: Vida, 2005.

FINLEY, Mark; LANDLESS, Peter. **Viva com esperança**: segredos para ter saúde e qualidade de vida. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2014.

# 3 É Possível Planejar sem Ansiedade?

Nesta etapa o foco será o planejamento. É hora de refletir! Pense um pouco: mais um mês ou ano se encerra e lá está você pensando sobre os planos realizados ou não. Nem tudo o que planejou aconteceu do jeito que você queria, não é mesmo? É preciso contar com possíveis eventualidades, mas muitas vezes é a questão do tempo que mais aflige. Será possível concluir tudo até o próximo fim da semana, do mês ou ano?

Bem, neste módulo, a proposta é ajudá-lo (a) na reflexão do ato de planejar como sendo uma tarefa simples e prática. Para tal, serão apresentados os 3 pilares do planejamento (Previsão, Prevenção e Preparação) que vão levar você a um entendimento sobre como planejar pode ser uma tarefa mais prazerosa do que se imagina.

Nesta etapa você entrará em contato com uma série de temas que serão fundamentais para reconhecer a relação entre planejamento e propósito de vida; temas que têm como objetivo ajudar você a alcançar uma vida mais equilibrada e identificar quais são os elementos que contribuem para um planejamento assertivo.

Queremos garantir que a sua aprendizagem seja integral nesta fase, por isso você deverá percorrer o seguinte caminho de estudos:

- 5 videoaulas;
- 1 sugestão de ferramenta para planejamento semanal para download.
- 1 atividade avaliativa ao final do último tópico de estudos. Esta atividade vale 25 pontos.

É importante que você assista às videoaulas dos módulos na ordem em que estão dispostas. Mas, você é livre para fazer isso quando e na ordem que achar melhor - dentro do período de duração do curso. Lembre que você pode avançar e/ou retornar às videoaulas sempre que achar necessário. Só não deixe de garantir que fez tudo, para não ter problemas com a obtenção do certificado ao final do curso!

Por fim, depois de encerrar o módulo, estas videoaulas estarão disponíveis para consulta na Videoteca, na página principal do Curso.

## Unidade 1: É necessário planejar

Planejar é essencial e a grande maioria de nós já planejou algo por mais simples que possa parecer, até mesmo quando nem nos atentamos para isso. Contudo, planejar requer de você um esforço interno e muitas vezes contínuo! Nas videoaulas a seguir, saiba mais sobre a natureza de um planejamento com propósito, simples e ao mesmo tempo sem ansiedade!

### Objetivo de aprendizagem

*Ao final desta unidade você deve estar apto (a) a reconhecer a importância do ato de planejar para o alcance de metas e objetivos de vida.*

---



Videoaula: [É necessário planejar](#)

### 1.1 Planejar sem ansiedade

Aqui o foco é ajudar você a separar dois extremos: o planejamento com excesso de ansiedade, e o outro extremo, o planejamento zero ou a falta do mesmo. Ambos extremos não são favoráveis ao seu crescimento, mas, pelo contrário, são favoráveis ao distanciamento da sua essência. Descubra agora a importância do planejamento sem ansiedade na videoaula a seguir.



Videoaula: [Planejar sem Ansiedade](#)

### 1.2 Planejamento e Propósito

A vida de todo ser humano é dirigida por algo. Conhecer o(s) propósito(s) de sua vida faz com que ela tenha sentido. E quando a vida faz sentido você é capaz de aguentar quase tudo; sem isso, às vezes a vida pode parecer insuportável.

Neste tópico, a proposta basilar é fazer com que você pense sobre quão essencial é a vida com propósito, mediante planejamentos que estão voltados para a sua

essência! Veja nesta videoaula algumas dicas de como compreender melhor e alcançar essa etapa de realização em sua vida. Acompanhe!



### 1.3 Dicas para lidar com as mudanças

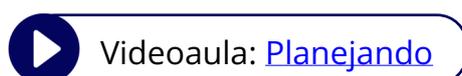
Como fluir com a vida quando o planejamento saiu dos trilhos? Nem todo planejamento será executado totalmente e nem toda execução pôde ser planejada integralmente. Lidar com flexibilidades e mudanças ao longo do planejamento é possível e não tem nada de errado! A mudança faz parte e ter consciência sobre isso é fundamental para manter uma vida equilibrada. Quer saber como lidar melhor com as mudanças inesperadas? Descubra algumas dicas nesta videoaula.



### 1.4 Planejando

Grande parte dos dicionários conceitua planejamento como “o ato de criar e conceber antecipadamente uma ação, desenvolvendo estratégias programadas para atingir determinado objetivo. Funciona como uma forma de identificar um alvo específico, com a intenção de organizar e aplicar as melhores maneiras para atingi-lo”. Entretanto, aqui, a ideia é apresentar para você um significado simples de planejamento, aplicável para a sua vida. Uma vida com passos dados por vez, com o “pé no chão”, sem ansiedades e excessos.

Então, que tal aprender algumas dicas básicas de planejamento para o contexto de sua vida? Saiba mais na videoaula a seguir.





## SAIBA MAIS

Faça o download de um modelo simples de planejamento sugerido ([disponível aqui](#)) e já saia planejando alguns bons propósitos para esta próxima semana em sua vida. Que tal escolher um dos eixos abordados (pessoal, ocupacional, vocacional, universal, espiritual, natural ou comunitário) e registrá-los nesta ferramenta assim que encerrar seus estudos? Planeje!

Que bom que você chegou até aqui! Chegou a hora de você testar seus conhecimentos. Então, acesse o exercício avaliativo que está disponível no ambiente virtual. Bons estudos!

## Referências

WARREN, Rick. **Você não está aqui por acaso**. São Paulo: Vida, 2005.

FINLEY, Mark; LANDLESS, Peter. **Viva com esperança**: segredos para ter saúde e qualidade de vida. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2014.

# 4 Neurociência e sua Relação com as Emoções

Este módulo terá como foco o campo das emoções. Você sabia que a maneira como reflete forjará suas respostas às circunstâncias da vida? Pois é! O que pensamos governa aquilo que fazemos. Geralmente, o modo como nos comportamos frente às situações reflete o que se passa em nossa mente.

Este módulo tem como foco gerar em você reflexões com base numa premissa: Todos enfrentarão dilemas morais carregados de emoção em algum momento da vida. E quando o mar revolto surgir, como você reagirá? Como lidar com as suas emoções quando o planejado sair do curso ou quando o barco estiver naufragando?

Neste módulo você entrará em contato com uma série de temas que serão fundamentais para reconhecer os sentimentos como uma emoção natural do ser humano; temas que têm como objetivo ajudar você a compreender o que acontece no cérebro quando emoções como gratidão e raiva tomam conta das nossas mentes, e quais são as consequências de ambos os sentimentos para a saúde física e mental.

Para desenvolver a compreensão desses temas, você terá à disposição os seguintes recursos:

- 5 videoaulas;
- 2 sugestões de ferramentas para *download*. A primeira delas é a Técnica NASA. A segunda é o Diário de Gratidão. Ambas serão explicadas em seus respectivos tópicos.
- 1 atividade avaliativa ao final do último tópico de estudos. Esta atividade vale 25 pontos.

É importante que você assista às videoaulas dos módulos na ordem em que estão dispostas. Mas, você é livre para fazer isso quando e na ordem que achar melhor - dentro do período de duração do curso. Lembre que você pode avançar e/ou retornar às videoaulas sempre que achar necessário. Só não deixe de garantir que fez tudo, para não ter problemas com a obtenção do certificado ao final do curso!

Por fim, depois de encerrar o módulo, estas videoaulas estarão disponíveis para consulta na Videoteca, na página principal do Curso.

Esperamos que você aprecie, acompanhe com atenção as videoaulas e se emocione!

## Unidade 1: A Neurociência e as emoções

A reconstrução do pensamento é transformadora. Quando reconhecemos os pensamentos distorcidos é essencial corrigi-los, rever a rota e substituí-los por pensamentos apropriados e verdadeiros. Nesta unidade, a ideia é conduzir você em reflexões sobre o gerenciamento das emoções, sobretudo quando um deles entra em cena e demora sair, que é a raiva.

### Objetivo de aprendizagem

*Ao final desta unidade espera-se que você reconheça as emoções como parte inerente da vida humana; e a gratidão e a sua prática diária como um sentimento de valor essencial no que se refere aos benefícios que esta emoção traz para quem a exercita constantemente.*



Videoaula: [A Neurociência e a Raiva](#)



### SAIBA MAIS

O cérebro recebe informações do meio através dos sentidos. A partir disso, o cérebro fará uma leitura dos sentimentos e uma reação fisiológica rápida acontecerá: são as emoções. Para entender se é possível atuar sobre as emoções, assista ao vídeo ([disponível aqui](#)).

## 1.1 Filtros Mentais

O que são os Filtros Mentais? Você já deve ter percebido que há um turbilhão de informações enviadas e absorvidas diariamente pela nossa mente, você concorda? Nesse contexto, é importante entender que o seu cérebro vai assimilar muito pouco de todas essas informações que chegarão até você. Entenda melhor o que são os filtros mentais na videoaula a seguir.



## 1.2 Técnica NASA

Você tem feridas emocionais que nunca cicatrizaram? O cuidado com as feridas emocionais que você carrega deve ter importância em sua bagagem de vida, pois sentimentos presos criam problemas sérios e imprevisíveis.

A cura deve ser diária e a ferida não deve ficar aberta e presa dentro de você. O perdão é uma das chaves que leva à cura para qualquer dor! Quer aprender a respeito de como lidar com esse misto de sentimentos? Assista às videoaulas a seguir!



### SAIBA MAIS

Que tal se aprofundar na Técnica NASA ensinada neste tópico? Para isso, faça o download da ferramenta ([disponível aqui](#)) e descreva com detalhes cada situação e sentimento evocado na sua mente a partir do que você aprendeu agora.

## 1.3 Gratidão como estilo de vida

Ahh a gratidão! Eis aí o combustível que potencializa e corrige o seu caminhar! A gratidão deve ser adotada como estilo de vida, em que você sempre se esforça para observar “o outro lado,” o que tem de bom naquela situação; é literalmente tentar “fazer do limão uma limonada,” sem vitimizações. Isso é transformador! Já experimentou ser mais grato hoje do que foi ontem?

Nesta videoaula a ideia é te levar a reflexões profundas sobre a importância da gratidão!



## SAIBA MAIS

Dentre os desejos em comum de todos os seres humanos, o de ser feliz ressoa em alto e bom som para a grande maioria. E felicidade, sugere o palestrante deste vídeo, nasce da gratidão. Uma lição inspiradora sobre desacelerar, olhar para onde você está indo, e acima de tudo, ser grato, é o tema deste vídeo. ([disponível aqui](#))

### 1.4 Praticando o Diário de Gratidão

O Diário de Gratidão é uma técnica poderosa, mas ao mesmo tempo bem simples. Venha saber como montar o seu diário de gratidão nesta videoaula do curso! Você vai se surpreender de como uma atitude tão simples pode mudar o seu olhar para a vida!



## SAIBA MAIS

Você não tem mais desculpas de sair por aí sem listar os motivos diários pelos quais você é grato! Veja uma sugestão de Diário de Gratidão e mãos à obra! ([disponível aqui](#))

Que bom que você chegou até aqui! Chegou a hora de você testar seus conhecimentos. Então, acesse o exercício avaliativo que está disponível no ambiente virtual. Bons estudos!

Lembrando que por aqui nos despedimos. Esperamos que este curso proporcione a você as mudanças e reflexões necessárias para alterar sua rota e suas escolhas na vida. Até mais!

## Referências

WARREN, Rick. **Você não está aqui por acaso**. São Paulo: Vida, 2005.

FINLEY, Mark; LANDLESS, Peter. **Viva com esperança**: segredos para ter saúde e qualidade de vida. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2014.