



WORKBOOK – Desafios

Episódio 8

Lidando com as frustrações

Mesmo com muito planejamento, dedicação, comprometimento e trabalho duro as vezes nem tudo sairá como planejamos, muitas vezes algo pode dar errado e é aí que precisamos ser mais fortes e resilientes. Pode acontecer algo errado no meio do caminho, mesmo quando damos o nosso melhor. Por causa desses momentos que muitas pessoas perdem o foco e desistem de continuar, sem ao menos cogitar uma análise e mudança de rota. E se você não estiver preparado para essas situações, é bem capaz que desista mesmo - **Mas não precisa ser assim.**

Você pode se preparar e já contar com isso, os desafios fazem parte da jornada. Neste episódio, vamos entrar mais à fundo sobre isso: Lidando com as frustrações.

Uma pergunta muito comum: **"Mas e se eu planejar e não der certo?"**

O medo da frustração muitas vezes impede as pessoas de conquistar seus sonhos. Elas deixam até mesmo de planejar os seus objetivos por medo de não dar certo.

Vou fazer algumas perguntas (escreva as respostas com bastante sinceridade):

Do que você tem medo em relação aos seus sonhos e à sua vida?



Do que você tem medo em relação aos seus sonhos e à sua vida?

Quem mais vem sofrendo junto com você por conta dessa situação?

Quanto isso tem custado para você?

Imagine sua vida daqui 5 anos se você não mudar nada. Quais serão as consequências?



Se hoje fosse seu último dia de vida, quais seriam os seus maiores arrependimentos?

Os momentos mais difíceis da sua vida podem trazer as maiores transformações.

As situações mais desafiadoras que você já passou podem trazer os maiores aprendizados. Você não pode voltar e mudar o que aconteceu no passado, mas pode aproveitar as lições e se tornar ainda melhor.

Você se tornou quem você é por conta do que você viveu até agora.

Frustrações acontecem e irão acontecer em muitos momentos, mas o que vai determinar seu sucesso ou não, é como você reage à elas. Essa pode ser a grande oportunidade para você enxergar novas possibilidades!

Pode ser que você tenha se tornado essa pessoa incrível que você é hoje, por causa de algum acontecimento do passado.

As situações mais desafiadoras podem trazer as maiores transformações.

Momentos que decidimos por um ponto final e dizer d "Chega!" costumam mudar nossas vida para sempre.

Quais os maiores aprendizados que você teve em sua vida por ter se frustrado com a situação?



Os desafios te molda para se tornar mais forte.

Quando o seu porquê é maior do que o medo de se frustrar, você tem força suficiente para agir.

DESAFIO 8

Reveja o seu motivo (que você escreveu no Episódio 5). E se você ainda não definiu um objetivo, defina agora.

Escolha 1 objetivo e escreva porque ele é tão importante para você. Por que esse sonho é importante para você? Qual o seu motivo? O que você tem a ganhar? Quais são as mudanças que essa transformação vai causar na sua vida?

Por que você quer tanto isso?

"Há muito mais pessoas que desistem do que pessoas que fracassam." Seja diferente.

Tenha persistência. Faça o seu melhor. Faça aquilo que precisa ser feito.