

LIBERTE-SE DA CLT

AULA 3

RESUMO E MISSÃO

Mapa para se Libertar da CLT!

Instruções

Eu criei uma versão simplificada do IKIGAI onde você deverá preencher cada uma das esferas a fim de identificar os elementos em comum - a **interseção**. Você terá mais **clareza do Norte**, da direção da sua reinvenção de maneira mais sustentável!

1. **Reserve um momento** para realizar esse exercício;
2. Encontre um **espaço tranquilo** onde você não seja interrompido;
3. Pegue um **papel e caneta**;
4. **Respire 10x profundamente** antes de iniciar o exercício;
5. **Responda a cada uma das questões** indicadas nas próximas páginas no papel, sem restrições, registre tudo o que vier à sua cabeça;
6. Após preencher todas as esferas, **passe a limpo** numa nova folha;
7. Identifique os **elementos em comum** sublinhando ou circulando;
8. Reflita sobre eles e **construa uma frase** seguindo o formato proposto;
9. Não se apegue a apenas um pilar da sua vida, **pense em vários**: profissão, vida social, pessoal, etc.

IKIGAI

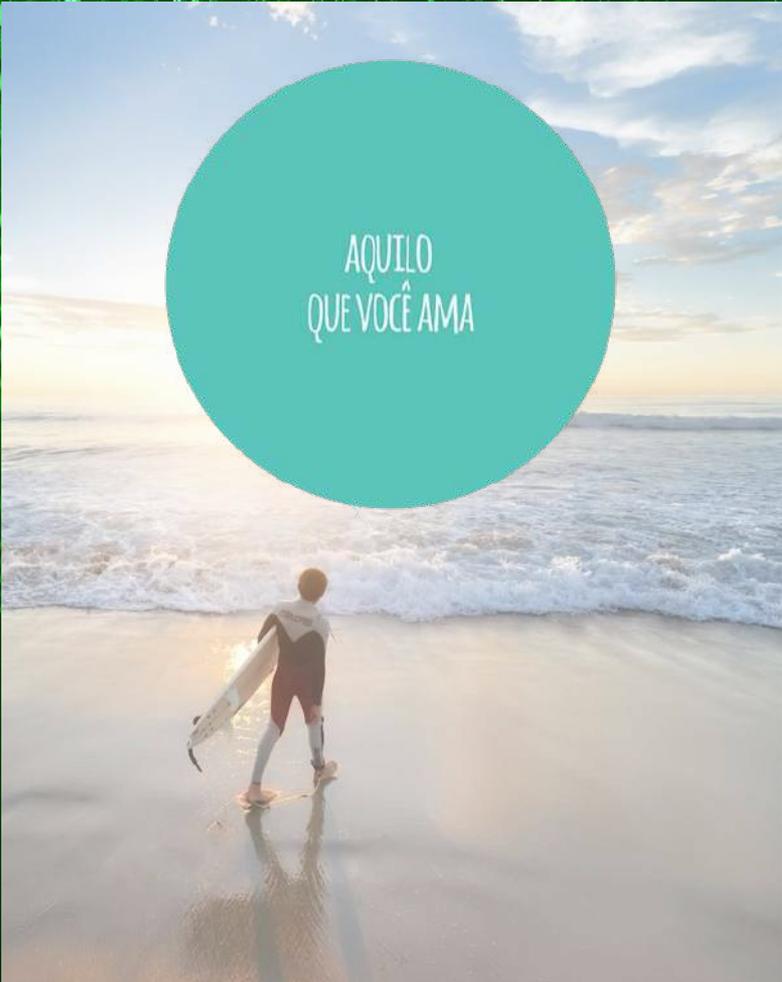
Esse exercício é inspirado no **diagrama de IKIGAI**, palavra criada numa ilha no sul do Japão (Okinawa), uma das cinco Zonas Azuis no mundo - maior concentração de pessoal com 100 anos. A palavra representa **vida (IKI)** e **realização de desejos e expectativas (GAI)**.

Os moradores dessa ilha têm uma história muito legal! Eles encontraram uma maneira de viver unindo a “**razão do ser**” com a “**chama que os fazem levantar da cama todo dia de manhã**”.

Os japoneses acreditam que todos possuem um IKIGAI. E descobrir qual é o seu exige uma profunda **jornada de autoconhecimento**.

Portanto, IKIGAI é um estilo de vida que traz harmonia em diversas áreas da vida, permitindo assim alinhar **QUEM SOMOS** (nossa educação, valores, crenças, relacionamentos, cultura...), com **O QUE FAZEMOS** (trabalho, projeto, atividade, profissão, vocação, hobbies, etc).





AQUILO
QUE VOCÊ AMA

O que você ama fazer?

- Que tipo de **livros, revistas e blogs** você gosta de ler?
Que tipo de **filmes, documentários e vídeos no Youtube** você costuma assistir?
- Que tipos de **hobbies** você tem?
- O que você faz que geralmente **nem sente o tempo passar**?
- Quando foi a última vez que você **não conseguiu dormir por causa da sua empolgação** a respeito de algo?
- Quais assuntos você se vê estudando e pesquisando sobre nos **próximos 5 anos**?



AQUILO
QUE VOCÊ
É BOM
EM FAZER

O que você faz bem?

- Quais são seus **dons mais valiosos**?
- De que forma você normalmente mais **ajuda os outros**?
- Com o que você **se destaca** da maioria?
- Se você perguntar para seus 5 melhores amigos, o que eles dirão que **você faz melhor do que qualquer pessoa** (mande um whatsapp agora para eles para saber)?
- Em que assuntos **você é bom** e sobre os quais **as pessoas te consultam** com mais frequência?

A photograph of a person's hands holding a globe. The globe is the central focus, showing continents and oceans. A large blue circle is overlaid on the right side of the globe, containing white text. The background is a collage of various images, including what looks like a newspaper or magazine page with some text and small images.

AQUILO
QUE O MUNDO
PRECISA

Do que o mundo precisa?

- Quais os **principais problemas** no mundo que você gostaria de ajudar a resolver?
- O que você acredita que **falta hoje no mundo** desesperadamente?
- O que te deixa **mais revoltado** em relação ao mundo em que vivemos?
- O que te deixa mais preocupado com as **futuras gerações**?
- Quais as **causas** que mais conectam com seu coração?

A green circle is positioned on the left side of the slide, containing the text 'AQUILO QUE VOCÊ PODE SER PAGO PARA FAZER'. To its right is a close-up photograph of a pink piggy bank, showing its eye and ear.

AQUILO
QUE VOCÊ PODE SER PAGO
PARA FAZER

Como você pode ser remunerado?

- Quais os **3 a 5 trabalhos dos sonhos** que englobam aspectos dos itens anteriores?
- Como você poderia **ajudar outras pessoas** e ainda ganhar dinheiro com isso?
- Que tipos de **modelo de negócio** você conhece no ramo das suas paixões?
- Já existem outras pessoas ou empresas que você admira atuando nessa área? Se sim, **como elas se remuneram?** O que eles fazem para se destacar?

OUTRAS PERGUNTAS PARA TE FAZER PENSAR...



**Se caísse R\$ 1 bilhão amanhã em sua conta,
que tipo de projeto/atividade você escolheria
fazer pelos próximos 5 anos?**

Se você pudesse participar do seu próprio funeral, o que você gostaria de ouvir os outros falando?

Qual **impacto** que você quer
deixar no mundo?

O que **sucesso** significa para você?

**Qual o trabalho que você
não poderia deixar de fazer?**

**Se você pudesse escrever um livro,
qual seria o assunto?**

Construindo sua frase de propósito

EU AJUDO... (seu cliente ideal)

A... (transformação/benefícios na vida dele)

ATRAVÉS DE... (sua atividade).

Meu exemplo: "**EU AJUDO** profissionais infelizes no trabalho **A** se libertarem da CLT e demitirem seus chefes com segurança **ATRAVÉS DE** cursos online e mentorias.

Imagina que você e suas atividades são uma caixa de transformação e seu cliente ideal entra num estado A e sai num estado B. Esse delta é a sua **transformação.**



OUTROS EXEMPLOS

Eu ajudo brasileiros buscando mais qualidade de vida **a realizarem o sonho de ir morar fora** através de cursos online.

Eu ajudo empresas visionárias a reinventarem a sua cultura e liderança para **atingir melhores resultados com colaboradores mais felizes** através de consultoria.

Eu ajudo músicos iniciantes **a aprenderem a viver da sua paixão** através de mentorias em grupo e individuais.

E o seu IKIGAI é evolutivo!

Se preocupe em encontrar sua primeira versão por agora...



Agora sua vez!

Construa sua frase de propósito



Pra quem é novo por aqui...

Meu nome é Ian Borges e eu me libertei da CLT há 5 anos.

Passei 10 anos como executivo de multinacional, onde me tornei escravo de um sistema que me impedia de ser feliz no trabalho. Hoje eu vivo uma vida com muito mais sentido e liberdade, ganhando pra fazer o que gosto!

Como empreendedor, tenho uma grande causa: libertar o máximo de pessoas da prisão da CLT. Por isso, eu vou te ajudar a demitir seu chefe com um mapa sólido e seguro que irei revelar nesses próximos dias.

Quer mais conteúdo com esse?

é só me seguir nas redes sociais:



Vídeos novos toda semana
[/lifestylehacking](#)



www.ianborges.com.br
eu@ianborges.com.br



Stories diários e Lives semanais
[@ianpborges](#)



[Podcast Lifehacker Talks](#)
(itunes, Google, Spotify e Stitcher)

A man with a full red beard and glasses is shown from the chest up, wearing a dark suit jacket over a white shirt and a dark tie. He is pulling the jacket open with both hands, revealing his bare chest. He has a determined and somewhat aggressive expression on his face. The background is dark and out of focus.

LIBERTE-SE DA CLT