

Meu Primeiro Passo

Um exercício para transformar medo em movimento

*Você não precisa estar pronta para começar.
Precisa apenas ter coragem para dar o primeiro passo.*

Por Lana Amaral

Escritora • Palestrante • Mentora

Este material faz parte da jornada Minutos para Florescer.

☐ Antes de começar

Reserve alguns minutos para você. Não tente encontrar respostas perfeitas. Escreva com sinceridade, sem se julgar.

Este exercício não é sobre resolver a sua vida hoje. É sobre identificar aquilo que você deseja e descobrir qual pequeno passo está ao seu alcance agora.

1. O que eu realmente quero?

Existe alguma coisa que você deseja realizar, mudar, começar ou retomar, mas vem adiando? Pode ser um sonho, um projeto, uma decisão, uma mudança profissional, um cuidado pessoal, um relacionamento ou qualquer outra coisa.

Eu gostaria de:

2. O que está me impedindo?

O que tem feito você adiar esse passo?

- | | |
|---|---|
| ☐ Medo de fracassar | ☐ Medo do julgamento das pessoas |
| ☐ Falta de confiança | ☐ Medo de mudar |
| ☐ Perfeccionismo | ☐ Procrastinação |
| ☐ Falta de informação | ☐ Falta de apoio |
| ☐ Acreditar que ainda não estou pronta | ☐ Outro |

O que realmente está me segurando?

3. Se eu acreditasse mais em mim...

Imagine, por alguns instantes, que o medo não estivesse decidindo por você.

O que você teria coragem de fazer?

Não diminua o seu desejo porque ele parece grande. Permita-se escrevê-lo.

4. O medo está tentando me proteger de quê?

Nem todo medo é um inimigo. Às vezes, ele está tentando nos proteger de uma possível dor, rejeição, fracasso ou mudança.

Do que eu tenho medo que aconteça se eu der esse passo?

E o que pode acontecer se eu continuar não dando esse passo?

5. Eu não preciso dar o passo inteiro

Agora vamos tornar o seu sonho mais possível. Em vez de perguntar “Como vou conseguir fazer tudo isso?”, pergunte: “Qual é o menor passo que posso dar?”

Meu primeiro passo será:

6. Quando vou fazer?

Um passo que fica apenas na intenção pode continuar sendo adiado. Por isso, escolha uma data e um horário possíveis.

Eu vou dar esse primeiro passo no dia:

___ / ___ / ___

Horário aproximado: _____

7. Uma promessa para mim

Complete: “Mesmo que eu sinta medo, eu me comprometo a...”

EU ESCOLHO COMEÇAR.

Nome: _____

Data: ___ / ___ / ___

☐ PARA GUARDAR

Eu não preciso saber tudo para começar.

Eu não preciso estar completamente pronta.

Eu posso aprender enquanto caminho.

O medo pode estar presente sem comandar minhas escolhas.

Um pequeno passo ainda é movimento.

Eu posso começar com quem sou, com o que tenho e com o que sei hoje.

□ Uma última reflexão

Depois de fazer este exercício, volte ao vídeo “Você não precisa estar pronta: precisa ter coragem para dar o primeiro passo”.

Assista novamente, agora com as suas respostas em mente.

O que a mulher que eu quero ser no futuro gostaria que eu começasse a fazer hoje?

Comece pequeno. Comece com medo. Comece imperfeita. Mas comece.

□ *Você não precisa enxergar todo o caminho. Precisa apenas ter coragem para dar o próximo passo.*

Lana Amaral
Escritora • Palestrante • Mentora

Minutos para Florescer □