

O IMPACTO QUE VOCÊ DEIXA

Um exercício para olhar para as marcas que você deixa na vida das pessoas

🌻 **Minutos para Florescer | Lana Amaral**

Você já parou para pensar no impacto que causa na vida das pessoas?

Todos os dias, nossas palavras, atitudes, escolhas e até a maneira como olhamos para alguém podem deixar marcas.

Nem sempre sabemos o que o outro está vivendo. Nem sempre percebemos quando uma palavra nossa chegou exatamente no momento em que alguém precisava ouvi-la.

Por isso, este exercício é um convite para fazer uma pausa e olhar para a sua própria presença no mundo.

Não para se julgar.

Não para buscar a perfeição.

Mas para perceber.

1. OLHE PARA A SUA PRESENÇA

Pense nas pessoas que fazem parte da sua vida: família, amigos, colegas de trabalho, pessoas que convivem com você diariamente ou que cruzaram seu caminho em algum momento.

Agora responda com sinceridade:

Quando as pessoas estão perto de mim, o que eu acredito que elas sentem?

Que características minhas podem fazer alguém se sentir acolhido, fortalecido ou encorajado?

Existe alguma atitude minha que pode estar causando dor, afastamento ou insegurança sem que eu perceba?

2. LEMBRE-SE DE UMA MARCA QUE RECEBEU

Agora faça o caminho inverso.

Pense em alguém que marcou a sua vida.

Pode ser alguém da família, um professor, amigo, chefe, mentor ou até uma pessoa que encontrou você em um momento específico.

O que essa pessoa fez ou disse que permaneceu em você?

Como essa experiência influenciou quem você se tornou?

Talvez essa pessoa nem saiba o tamanho do impacto que causou.

E isso nos lembra de algo importante:

nem sempre conhecemos a dimensão daquilo que despertamos no outro.

3. QUE MARCA VOCÊ QUER DEIXAR?

Agora pense na sua própria história.

Imagine que, daqui a alguns anos, alguém que conviveu com você precise responder:

“O que essa pessoa deixou em mim?”

O que você gostaria que essa pessoa dissesse?

Complete:

Eu quero ser lembrada como alguém que...

Quero que as pessoas se sintam _____ quando estiverem comigo.

4. UMA ESCOLHA PARA HOJE

Impactar positivamente a vida das pessoas não exige grandes feitos.

Pode começar com uma pequena atitude.

Talvez seja ouvir alguém com mais atenção.

Pedir desculpas.

Elogiar sinceramente.

Demonstrar gratidão.

Parar de julgar.

Oferecer ajuda.

Dizer uma palavra de incentivo.

Ou simplesmente estar verdadeiramente presente.

Qual atitude você escolhe praticar a partir de hoje?

Hoje eu escolho...

Com quem eu gostaria de colocar isso em prática?

Quando vou fazer isso?

5. MINHA FRASE DE COMPROMISSO

Complete a frase:

A partir de hoje, quero lembrar que...

Para guardar no coração

Você talvez nunca saiba quantas pessoas foram tocadas pela sua existência.

Talvez nunca descubra que uma palavra sua deu coragem a alguém.

Talvez nunca saiba que sua presença fez diferença em um dia difícil.

Mas isso não significa que o impacto não aconteceu.

Você toca vidas todos os dias.

A pergunta é:

Que marca você quer escolher deixar?

Minutos para Florescer

Reflexões para quem deseja se conhecer, se fortalecer e florescer por dentro.

Lana Amaral

Escritora • Palestrante • Mentora

 *Viver com propósito é transformar vidas e deixar um legado.*