

Katiane Vieira

Poderosa herramienta de motivación

Poderosa ferramenta de motivação

Descobrir a diferença que viemos fazer nesta existência, ou seja, o nosso propósito, pode ser o elixir para uma vida mais feliz.

Descubrir la diferencia que vinimos a hacer en esta existencia, o sea, nuestro propósito, puede ser el elixir para una vida más feliz.

Com diversos livros publicados, sendo um e-book sobre propósito (disponível para download ao final da entrevista), Katiane Vieira é uma executiva que transformou a narrativa de sua vida em uma missão. Além de escritora e palestrante especialista em diversidade e inclusão, Katiane é empreendedora social com foco em desenvolvimento sustentável e preside o Instituto Nação de Valor. A escritora conversou com *Panorama* sobre a construção de propósito. A entrevista completa está disponível para leitura na Conecta.

O que significa ter um propósito e como podemos descobrir qual é o nosso?

Katiane Vieira – Muitos parecem acreditar que o propósito surge de seus dons especiais e o diferencia das outras pessoas – mas, isso é apenas parte da verdade. Também cresce a partir de nossa conexão com os outros, razão pela qual uma crise de propósito costuma ser um sintoma de isolamento. Propósito é a interseção de fatores como vocação, missão, valores, paixão, motivação e objetivo. É ele que dá sentido à vida. Como resultado, quando conseguimos identificar o nosso propósito de vida, tudo flui.



Foto: Arquivo pessoal | Arquivo pessoal

Con diversos libros publicados, siendo un e-book sobre propósito (disponible para download al final de la entrevista), Katiane Vieira es una ejecutiva que transformó la narrativa de su vida en una misión. Además de escritora y conferencista especialista en diversidad e inclusión, Katiane es emprendedora social con enfoque en desarrollo sostenible y preside el Instituto Nación de Valor. La escritora conversó con Panorama sobre la construcción de propósito. La entrevista completa está disponible para lectura en Conecta.

¿Qué significa tener un propósito y cómo podemos descubrir cuál es nuestro propósito?

Katiane Vieira – Muchos parecen creer que el propósito surge de sus dones especiales y lo diferencia de las otras personas – pero eso es solamente parte de la verdad. También crece a partir de nuestra conexión con los otros, razón por la cual una crisis de propósito suele ser un síntoma de aislamiento. Propósito es la intersección de factores como vocación, misión, valores, pasión, motivación y objetivo. Él es quien le da sentido a la vida. Como resultado, cuando logramos identificar nuestro propósito de vida, todo fluye.

O primeiro passo para descobrir o nosso propósito é realizar uma jornada de autoconhecimento. Questionar-se, refletir sobre questões simples como: o que me faz acordar todos os dias? O que me faz feliz? Quais são meus principais valores e como eles se conectam com minha vida? Qual é o legado que eu quero deixar? Explore as coisas que você adora fazer e o que é fácil para você. Pergunte a si mesmo: quais qualidades você mais gosta de expressar no mundo? Nem sempre as respostas aparecem na hora, mas, o fato de nos inquietarmos e nos questionarmos pode nos trazer mudanças relevantes, e quanto mais nos questionamos, mais respostas iremos encontrar. Descobrir a diferença que viemos fazer nessa existência talvez seja uma das ferramentas mais poderosas de motivação.

A partir da descoberta, como tirar do papel e vivenciar o propósito?

Katiane Vieira – Propósito de vida se trata de um planejamento a longo prazo para a realização de coisas grandes. Grandes não em tamanho, mas na forma como impacta a nós mesmos e o ambiente onde estamos. Quando uma pessoa descobre seu propósito, ela passa a perceber que seu propósito estará alinhado a um tema ou ideia unificadora que exemplifica seus objetivos principais na vida. Dessa forma, uma das coisas mais importantes que uma pessoa pode fazer para vivenciar seu propósito é desenvolver hábitos de alto impacto. Que nada mais é do que comportamentos e ações que o levam mais longe e mais rápido na direção de seus objetivos.

Por outro lado, hábitos de baixo impacto drenam a nossa energia e o nosso entusiasmo, nos impedem de concretizarmos nosso propósito. Sugiro começar por desenvolver o hábito de administrar seu tempo e energia. Quanto tempo você passa assistindo TV, respondendo e-mails e navegando na internet? É preciso lembrar que, se você quer viver seu propósito e alcançar os seus objetivos, não pode deixar essas atividades de baixo impacto consumirem seu dia.

El primer paso para descubrir nuestro propósito es realizar una jornada de autoconocimiento. Cuestionarse, reflexionar sobre cuestiones simples como: ¿qué me hace despertar todos los días? ¿Qué me hace feliz? ¿Cuáles son mis principales valores y cómo ellos se conectan con mi vida? ¿Cuál es el legado que quiero dejar? Explore las cosas que usted adora hacer y lo que es fácil para usted. Pregúntese a sí mismo: ¿cuáles cualidades más le gusta expresar en el mundo? No siempre las respuestas aparecen en el momento, pero, el hecho de inquietarnos y cuestionarnos puede traernos cambios relevantes, y mientras más nos cuestionamos, más respuestas encontraremos. Descubrir la diferencia que vinimos a hacer en esta existencia talvez sea una de las herramientas más poderosas de motivación.

A partir del descubrimiento, ¿cómo sacarlo del papel y vivenciar el propósito?

Katiane Vieira – Propósito de vida se trata de una planificación a largo plazo para la realización de cosas grandes. Grandes no en tamaño, sino en la forma como impacta a nosotros mismos y al ambiente donde estamos. Cuando una persona descubre su propósito, ella pasa a percibir que su propósito estará alineado a un tema o idea unificadora que ejemplifica sus objetivos principales en la vida. De esta forma, una de las cosas más importantes que una persona puede hacer para vivenciar su propósito es desarrollar hábitos de alto impacto. Que nada más es que comportamientos y acciones que el llevan más lejos y más rápido en la dirección de sus objetivos.

Por otro lado, hábitos de bajo impacto drenan nuestra energía y nuestro entusiasmo, nos impiden de concretizar nuestro propósito. Sugiero comenzar por desarrollar el hábito de administrar su tiempo y energía. ¿Cuánto tiempo usted pasa viendo TV, respondiendo e-mails y navegando en Internet? Es necesario recordar que, si usted quiere vivir su propósito y alcanzar sus objetivos, no puede dejar estas actividades de bajo impacto consumir su día.