

**MANUAL
PARA
LÍDERES**

*do novo
mundo.*



transformar,
acolher,
conectar.

Projeto criado pela Kiron para compartilhar nossos conhecimentos e estender nossas mãos para pessoas e empresas que enxergam no momento atual uma valiosa oportunidade para transformar seu propósito.

Vamos, na prática, acolher e compreender necessidades através de:

- _ **Conversas para traçar novos caminhos** de negócios e adaptar os já existentes;
- _ **Convites à reflexão** a partir de conteúdos afetivos;
- _ **Dicas para ressignificar** - e também para quebrar - a rotina em tempos de quarentena.

Nosso objetivo é conectar uma rede de pessoas abertas ao novo.

PAUSA.

Pausa obrigatória como se revivêssemos um final de ano: aquele momento em que paramos para refletir tudo que fizemos em nossos últimos 365 dias e recalculamos a rota para conquistarmos nossos objetivos.

Equipes mais engajadas, maior lucro, mais foco, mais auto performance, mais propósito.

cada um tem sua meta :)

Você sente como esses recomeços são energizantes?

Voltamos mais fortes, como se um verdadeiro milagre acontecesse dentro de nós. Tudo aquilo que não aguentávamos mais no final do ano, ganha nova face quando começa o dia 01.

POIS BEM, PARCEIR_.

Estamos tendo um novo momento desses.

Diferente desse final de ano mágico, esse momento de pausa vem carregado de grandes responsabilidades, porque o planeta dá indícios de que precisa de ajuda e **só nós podemos auxiliá-lo com isso.**

Estamos acostumados a viver rotinas automáticas e, por mais que lutemos muito para nos mantermos conscientes, a obrigação nos tira da verdadeira conexão que precisamos para efetivamente realizar mudanças maiores – como pessoa ou como empresa.

Nós queremos fazer, mas...

“deixa eu acabar primeiro esse projeto, que depois eu faço...”

Muitos de nós já sabem o que querem, mas falta tempo ou ânimo. Outros não sabem direito e alguns ainda nem pensaram. Mas seja lá qual for o seu estágio, podemos garantir que uma pequena vozinha aí dentro de você já disse que queria fazer diferente.

Durante a criação desse material, chegamos à conclusão de que muitas pessoas e empresas vão disponibilizar relevantes conteúdos online, cursos gratuitos, aulas de inglês e yoga por vídeo. Então para agregar esse ciclo de ajuda, pensamos em um material complementar, **mas offline**.

Uma cartilha para te ajudar a repensar em como você se sente, suas escolhas, seu negócio e seu modo de fazer no dia a dia.

Isso não é um manual de regras para a sustentabilidade. É um guia, feito a partir de um olhar gentil, para ajudar nessa reflexão de como podemos fazer diferente.

Vamos aproveitar esses dias - *nós não sabemos quantos serão, mas podemos mergulhar bem fundo neles* - para pensar em formas de voltar à nossa vida, que auxiliem o todo, com qualidade, autorresponsabilidade e consciência da finitude.

O momento instável é ruim, nós sabemos. Mas por colocar tantas questões “habituais” em jogo – *que nunca precisaram ser tão pensadas* – como a quantidade de comida, o ficar em casa obrigatório, o relacionar-se intimamente com nossa família, a responsabilidade por tarefas domésticas, etc, faz com que tenhamos uma nova percepção do que é essencial, do que é prioridade e o quanto tudo é mais incerto do que planejamos.

Somos corresponsáveis pela humanidade e, conscientes de nossas escolhas, podemos tomar decisões que visam nosso bem estar a longo prazo, enxergando no caos a grande oportunidade de fortalecer a regeneração do coletivo.

Vamos junt_s? (:



Objetivos sensíveis dessa cartilha

- _ Refletir sobre nossos **hábitos, sistemas e propósitos coletivos**.
- _ Refletir onde estamos **depositando nossas energias**.
- _ **Romper padrões** que já não gostávamos em nosso modus operandi.
- _ **Pensar quem somos**, quem queremos ser e como fazer isso.
- _ Pensar juntos nosso **verdadeiro propósito nessa jornada** chamada 'vida'.

Pense nessa cartilha como **um caderno de ideias** em que você poderá artesanalmente, com um papel e uma caneta, repensar atitudes e próximos passos de ~~seu~~ nosso universo.

Polindo pensamentos, você poderá revelar habilidades, vontades e significados, que irão clarear qual é o seu papel no todo, aumentando seu nível de humanidade e de conexão com sua rede e com suas atividades.

Pegue um caderninho para chamar de seu!

Um bloco de anotações, um caderno, ou algumas folhas podem se tornar reais companheiros desse momento. Tenha sempre por perto algum lugar para abastecer suas ideias. Isso vai te ajudar a liberar espaço na sua mente, garantindo maior foco no que você estiver executando, e também vai garantir que boas ideias não sejam diluídas na correria do dia a dia. **Você sabia que as melhores ideias aparecem em momentos de descompressão?**

Na hora do banho, na estrada, durante a Yoga...e durante a leitura dessa cartilha também, então, aproveite!

AUTORRESPON- SABILIDADE

Primeiro conceito interessante para entendermos nosso papel no sistema.

Ele nos fala sobre nossa capacidade de resolver problemas, inovar e realizar serviços cada vez mais alinhados com nossa visão de mundo. Ao contrário do que a própria palavra descreve, ele não nos dá apenas mais tarefas, e sim **mais força para modificar aquilo que está em nosso entorno.**

Ao compreendermos que **nosso microcosmo é um reflexo do macrocosmo**, entendemos que todas as nossas atitudes tem um efeito sobre o todo, e nossa consciência para cada escolha ganha um peso – e *um brilho* – maior.

O que você ganha com ela?

- _ **mudança nos hábitos**, alterando aquilo que não funciona em novas soluções;
- _ **mais autoconhecimento**;
- _ melhoria na capacidade e **habilidade de relacionar-se**;
- _ **redução das crenças limitantes** no dia a dia;
- _ **menos frustração e maior capacidade de reação**;
- _ **novas perspectivas** — como a de transformar obstáculos em oportunidades;

**fonte febracis.com.br/blog/autorresponsabilidade*

Parece bem propício para esse momento, né?

E é aí que podemos enxergar tudo que está acontecendo como uma baita oportunidade, porque coloca em jogo o quanto todo o planeta se constrói por nossa responsabilidade individual.

*Ilustração por
Jessica Meyrick*



POR ONDE COMEÇAR? *Pelo conhecimento.*

1 **Pense na quantidade de tempo que você passa consigo mesmo.**

A vida fora de casa – e de nós – é cheia de estímulos e bons convites, mas você já parou para pensar na importância de estar só? Só no estado de solidão e não de solidão.

Estar com você é uma ferramenta necessária para se acalmar, podendo se reconectar e reconhecer suas próprias necessidades, sentimentos e emoções.

Quando você silencia tudo que vem de fora, consegue ter um entendimento mais profundo do que sua voz interior e seu corpo – seus grandes parceiros - te pedem.

Além de abrir um espaço para que você processe tudo que viveu por aí, reorganizando a casa, e deixando espaço para que novas ideias apareçam.

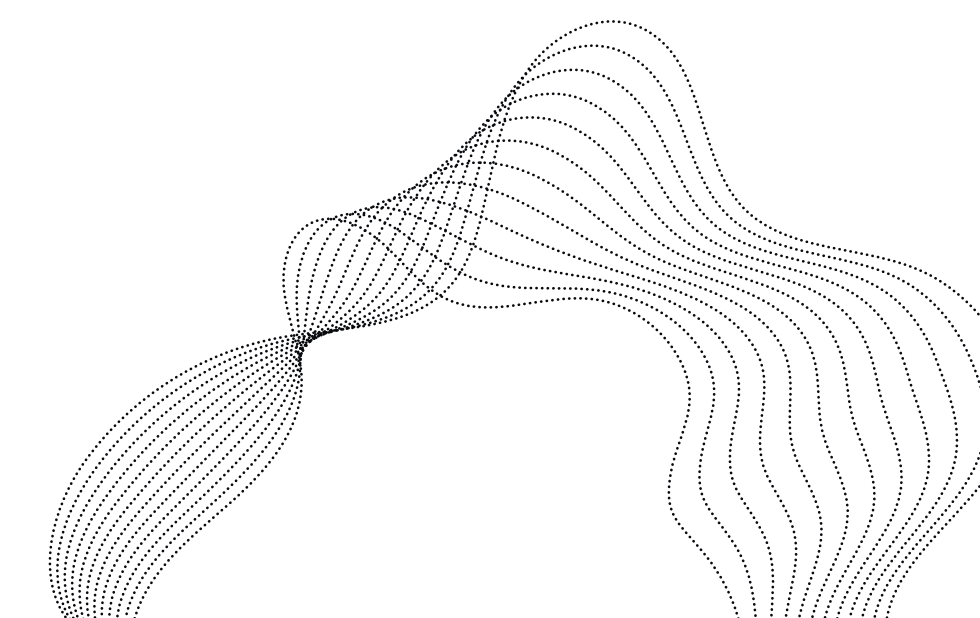
Cuidar de nós nos abastece (:

2 **Pense na diversidade de relações que você alimenta.**

Suas conexões são diversas e te inspiram?

Quando nos nutrimos em nossas relações, ganhamos novas perspectivas para enxergar o mundo de outra forma. Quando o outro não concorda com você, ele te dá uma chance de conhecer um novo lugar ainda não visitado.

Como isso pode ser bom? Ao te ajudar a entender que o mundo é plural, e quanto mais você está antenado a isso, mais age pensando nesse todo e cria soluções que são benéficas para você e para a rede.



3 Pense na qualidade de conteúdo que você consome.

A informação não exige que você a consuma, então ao contrário do que pensamos, podemos escolher conteúdos que nos beneficiem e que nos afetem positivamente – e que não reforcem apenas nossas crenças já conhecidas.

Não precisamos dar conta de tudo que chega até nossos e-mails e aparelhos telefônicos: precisamos sentir prazer ao consumir informações de qualidade.

Novos conteúdos te ensinam, revelam como anda o mundo por aí e te tiram da sua zona de conforto.

Escolher diferentes fontes de conteúdo e diferentes temas ampliam sua visão de mundo.

4 Pense na integridade das marcas que você consome.

“Leve com você aquilo que você acredita”, já ouviu essa? Aquilo que você compra pode dizer bastante sobre quem você é e o quanto se preocupa com o todo.

É nossa responsabilidade olhar com empatia para negócios locais. Quando consumimos ou deixamos de consumir seus produtos, automaticamente estamos escolhendo entre estender nossa ajuda, reconhecimento e empatia a eles ou não. Por isso, faça o exercício de substituir o consumo de alguma marca grande e conhecida para favorecer esse tipo de empreendedores.

Hoje já é possível saber a procedência de todas as marcas e como é sua conduta além de seus espaços físicos de venda.

Quando você se informa sobre eles e consome com consciência, seu poder de escolha se multiplica. Você se torna capaz de consumir de marcas que ressoam com o seu propósito e ajuda toda a cadeia de pessoas que pensa como você.

E por mais difícil que isso pareça, não é.

O mundo está cheio de novos empreendedores com propósitos incríveis, e ao comprar seus produtos você dá mais força para que eles e novos criativos continuem circulando por aí.

5 **Pense sobre os espaços que você ocupa.**

Os lugares que frequentamos falam bastante sobre nossa personalidade.

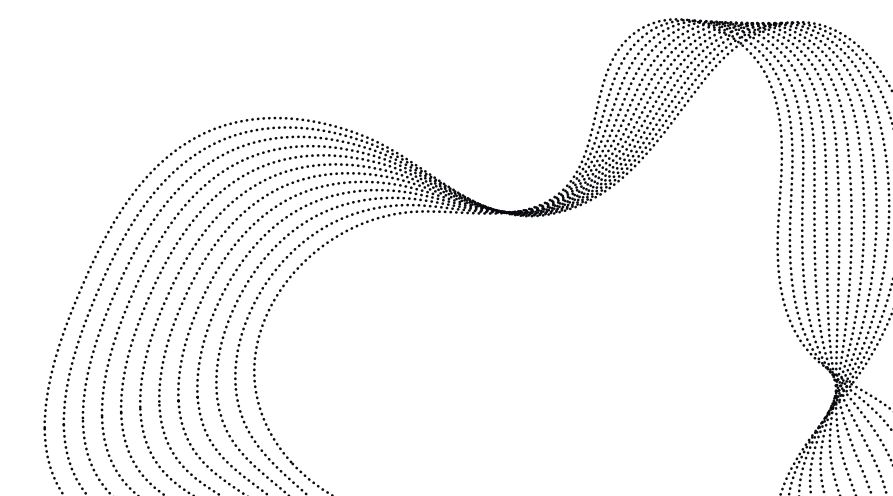
Fazer o que a gente gosta é bem acolhedor e seguro, mas sair por aí redescobrimo possibilidades pode mudar surpreendentemente o jeito como você olha a vida.

Conhecer diferentes realidades sociais e culturais, comportamentos, espaços de natureza, ou até mesmo um novo restaurante, te ajuda a estar um passo mais perto do outro.

Visitando novos lugares, os espaços aí dentro de você também crescem, permitindo que você tenha mais empatia com os gostos e necessidades de quem está do outro novo lado.

Além de te ajudar a ver novas perspectivas, aprimorar suas habilidades de relacionamento e ter bastante coisa boa para partilhar quando voltar aos seus espaços comuns.

Refletindo sobre seus hábitos, consumindo vida fresca e diversa, você tem mais habilidades para repensar os hábitos sociais e coletivos, enxergando aquilo que faz sentido e aquilo que foi imposto por alguém – ou por um sistema cultural.



PRESENÇA

COMO FAZER ISSO? *Estando apenas aqui.*

Como a distração captura completamente nosso tempo, nos permitimos mais a seguir o fluxo de opiniões e teorias do que criar as nossas próprias, deixando o tempo que nos resta para as outras tarefas da lista.

Aqui onde? você pergunta. Aqui, no mundo, prestando atenção ao que rola a sua volta.

Ultimamente isso tem sido um desafio e tanto, já que sempre existem telas, vídeozinhos engraçados, áudios, compromissos e deveres entre você e aquilo que você gostaria de pensar, estudar e exercer.

E a realidade é que esse tem sido o objetivo de quem obtém o 'poder' nas mãos. No consumo automático – *principalmente de informações* – você perde oportunidade de pensar por si, cedendo informações pessoais e se distraíndo com vídeos aleatórios.

Então 'eles' sabem cada vez mais de nós e nós cada vez menos do que nos habita, numa relação desigual.

Prestar atenção é um ato revolucionário.

Sua vida acontece e se fortalece naquilo em que você coloca seu foco, então vamos observar se esse lugar é online ou offline e se essa energia tem se transformado em conquistas reais.

O passo 01 é se **reconectar com o aqui e com o agora.**

O que você está percebendo no agora?

Pense e responda rápido: o que você tem à sua volta no momento? Agora feche os olhos e respire fundo 3 vezes.

O que você ouve? Quais cheiros consegue sentir?

Qual o peso de cada parte do seu corpo?

Qual o seu humor hoje? **Conecte-se.**





DICAS IMPORTANTES PARA FACILITAR ESSA CAMINHADA:

1 Para se reconectar à vida real, **respire fundo**. Uma respiração que permita sentir o seu corpo, o espaço e tempo em que você está, além daquilo que está sentindo. Apenas uma respiração e pronto, você conecta corpo e mente – que andam caminhando para lados opostos nesses últimos tempos.

2 **Observe**. Contemple situações como se você estivesse fora do seu corpo e espaço. Observe de cima, olhando por uma nova perspectiva.

“A preocupação não libera o amanhã de seu pesar. Ela livra o hoje de sua força.”

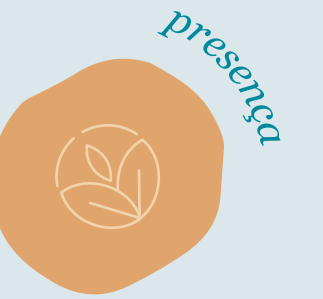
- Corrie Ten Boom

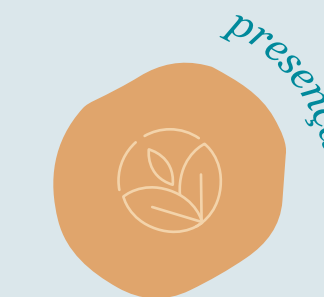
3 De tempos em tempos, **pense e planeje o uso do digital**: quanto tempo você pode passar desconectado? Invista em atividades que dêem espaço para insights só seus.

4 **Silencie o ruído interior**. Dentro de nós existe um diálogo interno infinito que está no amanhã: planejando, adiantando e até mesmo ‘fazendo’ todas as tarefas pendentes.

Que tal fazer só uma coisa por vez para não dispersar energia? Traga sua mente de volta e a convide para curtir o momento presente, assim como ele se apresenta, sem medo do que vem por aí.

O aqui e o agora já tem tudo que você precisa para revolucionar sua realidade (:





O objetivo da presença é ter um olhar mais curioso ao que se manifesta na sua vida, **te permitindo uma conexão mais genuína.**

Você pode obter intrínsecos conhecimentos sobre como você enxerga o mundo, e através da total contemplação, experimentar novos pontos de vista e revisitar antigas crenças que você nem sabe se gosta, se concorda ou se apenas viu num vídeo por aí.

Entre os objetivos da Cartilha, propomos a reflexão sobre quem somos e quem queremos ser e todos os pontos que apresentamos acima te ajudam nesse questionamento.

Com consciência, podemos acessar outras visões do mundo e de nós, permitindo a reflexão mais profunda sobre **nossa coexistência no mundo e dentro de nós.**

Um ótimo exercício para treinar nossa presença é ter plena consciência sobre quais são as situações que estão sob nosso controle e quais não estão. **Experimente listar suas maiores preocupações e depois classifique-as: quais dependem exclusivamente de você e quais dependem também de fatores externos** (portanto incontroláveis por nós) **para que atinjam o sucesso esperado?** Quando nos conectamos com aquilo que de fato está sob nosso alcance e controle e nos desligamos das coisas que não dependem somente de nós, conseguimos nos doar com muito mais presença e integridade.

REESCREVENDO O SER

“O mundo é hoje um lugar demasiado perigoso para ambicionar algo menos que uma utopia”.

- Ailton Krenak

É parcer_, você pode ser um protagonista nesse mundo. E protagonismo não está ligado a relevância de tarefas, mas à grandiosidade delas em sua essência.

Para isso, vamos imaginar o amanhã e permitir um caminho contínuo de transformação?



Ilustração por
Jessica Meyrick

_ **pense em você no futuro.** Deixe a imaginação rolar e permita-se.

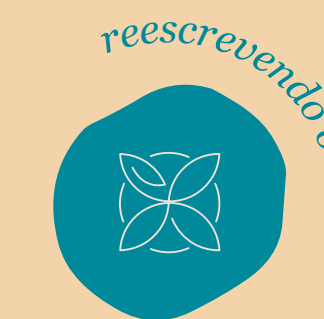
Quando você se projeta livremente no amanhã, não carrega restrições que te imobilizam no hoje e que você pode não desenvolver por limitações mentais.

_ **faça perguntas e conviva com elas.** Questione-se, questione seus comportamentos, emoções, atitudes e deixe que elas reverberem em você, sem urgência para respostas.

_ **siga sua intuição** - aquela sutil voz que te guia.

Como diferenciá-la dos seus pensamentos comuns? A intuição aparece em um único lampejo e seu corpo a sente. Muitas vezes ela se manifesta quando sua mente está em quietude. Diferente do seu diálogo mental, que se repete continuamente e geralmente é resultado dos gatilhos externos.





_ escolha o que você vai escolher mudar hoje.

Proponha-se a mudar 1% por dia e daqui um ano você observará uma mudança de 365%.

_ entenda o que você quer e precisa e não aquilo pelo qual você se tornou responsável.

O que realmente faz sentido? Conhecendo o que é essencial, você escolhe onde depositar sua energia.

_ pense a diferença que você faz no mundo e a forma como faz isso. Fazer com amor, por exemplo, já é um baita diferencial.

_ reflita sobre o que te move. Pense em algo que realmente te anime e que se torne sua causa. Pense em uma das tantas causas que existem por aí, assim você realmente consegue se informar, se desenvolver e ajudar nesse coletivo.

Toda a luta é válida, e as lutas coletivas nos dão um ânimo tremendo.

Liste em itens sua rotina da semana e as atividades do final de semana.

Depois observe em qual momento você tem dedicado suas energias para se nutrir, sua comunidade e as práticas que você gostaria de fazer pelo todo.

Há espaço na sua agenda ou você tem tido dias mais automáticos?

A ideia é enxergar em qual espaço você pode se desenvolver no que te move.

REESCREVENDO O MUNDO

“Qual mundo novo você quer habitar depois de tudo isso?”

- @40_cor



Ao criar consciência para nossos espaços e ações individuais, uma enorme vontade de expansão coletiva acontece.

Vamos pensar como tem sido nosso cuidado com o planeta e a conexão com nossos parceiros?

_ fale sobre as coisas ruins que estão acontecendo.
“Não foque no negativo”, “Essa questão está distante demais para eu resolver”, “Há tanta coisa boa no mundo”, sim, tudo isso é verdade, mas você já parou para pensar que o bloqueio dessa comunicação enfraquece nossas possibilidades de ação?

Fale sobre o que está indo mal, o que te incomoda e o que você gostaria de mudar. Clarear questões são o ponto de partida para qualquer resolução.

_ se você pudesse desenhar o mundo tal como imagina, como ele seria? O que existe nele que você gosta?

Antes de vermos as mudanças positivas no mundo, sempre existe o sonho. E se a gente sonhasse coletivamente com as mudanças que queremos experimentar?



_ **você não está sozinho.**

Humanidade X ISOLAMENTO

Muitas vezes nossos problemas vêm acompanhados da sensação irracional de isolamento, como se fossemos as únicas pessoas no mundo que estivessem passando por aquilo.

Mas a realidade é que todos os humanos sofrem e, reconhecer que o sofrimento e a inadequação são parte da experiência humana compartilhada, faz com que criemos um sentimento de empatia e união. Nos permitindo usar nossas dores ao nosso favor, já que somente em rede podemos resolver problemas sistêmicos.

_ **crie redes de parceiros com os mesmos interesses que os seus.**

As afinidades estão à nossa disposição para criarmos ações coletivas e promovermos chances reais de transformação ao mundo.

_ **pense no mundo como um lugar de recursos limitados** (o que, na verdade, ele é). **Sua oferta ao mundo nutre ou exaure esse sistema?**

Como equilibrar o impacto que exercemos? (:

_ **quais ações dentro de suas tarefas diárias** (também conhecido como o bom e velho trabalho) **cuidam e criam um mundo melhor?**

Que tal parar alguns minutos para pintar, rabiscar, colar e, o mais importante - sentir?

Enquanto você faz seu desenho, pintura, colagem, você pensa que nada faz sentido e que tudo aquilo que se manifesta no papel é aleatório. Ilusão nossa, no final você observa como a arte reflete questões profundas de nosso ser, que não conseguimos reconhecer no nosso consciente.

Faça 2 artes respondendo às perguntas:

_ Como eu vejo o mundo?

_ Como eu gostaria que o mundo fosse?

(ps.: é bem interessante o uso das cores aqui.)

Depois é só se surpreender e refletir sobre o que se apresenta :)

“Esperança passiva é esperar que os agentes externos façam o que desejamos. Esperança ativa é nos tornarmos participantes, seres atuantes e promotores do que almejamos.”

- Joanna Macy

Pronto, parceir_, o convite está feito!

Toda essa cartilha foi escrita com muito cuidado e genuínas intenções para te ajudar no primeiro passo em direção à reflexão.

O mundo pede por líderes de consciência em seus destinos e atividades, e apenas através de um novo olhar é que poderemos colaborar para um sistema saudável.

Vamos pensar no mundo não como um lugar confinado, com respostas e roteiros já desenhados por alguém. Vamos desenhar e desenvolver como queremos participar do todo, e saber que podemos ser hóspedes gentis!

Vamos junt_s? :)