

LAYDYANE FERREIRA

PROPÓSITO É A

*Resposta*

E-BOOK GRATUITO

LAYDYANE FERREIRA

# PROPÓSITO É A RESPOSTA

E-BOOK GRATUITO

Este ebook ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

2ª. Edição: Julho de 2020

Todos os direitos desta publicação são reservados à Laydyane Gomes Ferreira e estão protegidos pelo Registro de Obras.

## **Sobre Laydyane Gomes Ferreira**

Acredita que a força para mudar um ecossistema vem através do autoconhecimento e da autoconsciência em nível individual, coletivo e organizacional.

É administradora pela PUC e pós-graduada em Finanças pela FDC e possui mais de 15 anos no mercado corporativo nas áreas de gente e de gestão, possuindo experiências em empresas de diversos segmentos. Dedicou mais de 12.000 horas, atuando em dezenas de grandes projetos de consultoria com foco em transformação de cultura, pessoas e processos.

Milhares de pessoas passaram por seus treinamentos, formações, mentorias, palestras e workshops.

Empreendedora, Mentora de profissionais, executivos e empresários com foco no desenvolvimento da Carreira, Liderança e Negócios.

Palestrante Internacional, Congressista e Trainer Organizacional sobre Felicidade e Espiritualidade.

Professora de MBA em disciplinas como: Liderança Positiva, Compaixão, Empatia e Comunicação Não Violenta.

Idealizadora do Haru - Programa com foco em desenvolvimento de líderes conscientes alinhados ao propósito de vida com base na Ciência da Felicidade.

Pesquisadora empírica sobre Felicidade no Trabalho (Canadá, França, Tailândia e Butão) e coautora do livro Ser Coletivo: conexões com propósito do movimento Collabsoul.



Antes da resposta, você sabe qual é a pergunta?



Depois de ter sido canal da transformação, da clareza de propósito e missão de vida para centenas de pessoas, depois de ouvir depoimentos expressivos e de validar com fatos e dados as metodologias e as intervenções, utilizando a ciência da felicidade, eu decidi expandir tudo o que sei para mais pessoas com o objetivo de cumprir a minha missão: formar líderes e ecossistemas que gerem felicidade e bem-estar para as pessoas, as organizações e a sociedade.

Esse e-book faz parte desse projeto e foi feito com todo amor para você.

Aproveito a oportunidade para agradecer a todos os clientes, colaboradores, parceiros, fornecedores, amigos e familiares que me apoiaram e apoiam nesta jornada.

Laydyane Ferreira

# SUMÁRIO

- 1** Você sabia?
- 2** O poder do indivíduo no Coletivo
- 3** Afinal, o que é propósito?
- 4** E por que é tão difícil ter clareza do propósito ou viver dele?
- 5** E por que propósito é a resposta?

# Você sabia?

- De acordo com um estudo publicado em 2020, da Oxfam International, 2.153 bilionários têm mais riqueza do que 4,6 bilhões de pessoas ou do que 60% da população do planeta inteiro (HSM, Fevereiro 2020);
- A cada 3 casamentos, 1 vira divórcio no Brasil (Revista Crescer, Abril 2019);
- Cerca de 820 milhões de pessoas no mundo ainda passavam fome em 2018 (ONU, Julho 2019);
- O total de desempregados no Brasil está em 12,9 milhões de pessoas (IBGE, Março 2020);
- Cerca de 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome de *burnout* (Isma-BR, Maio 2017);
- O Brasil caiu 16 posições no ranking global de felicidade entre 2015 e 2019 (Portal G1, 2019);
- A depressão, segundo a OMS, superou as doenças respiratórias e, em 2017, tornou-se a principal causa de afastamento do trabalho no mundo (Revista Exame, 2018).

Fato é que vivemos numa polarização sem fim e precisamos entender as causas de tanta desigualdade, tanto desequilíbrio sistêmico e tantos fatores de infelicidade no mundo. Precisamos repensar um novo modelo de vida para sermos mais felizes e para estarmos mais conectados uns aos outros.



Segundo Aristóteles, um dos mais importantes filósofos que já tivemos na humanidade, a felicidade é a única moeda que é o fim em si mesma. Então no geral, trabalhamos para sermos mais felizes, ganhamos dinheiro para sermos mais felizes, nos relacionamos para sermos mais felizes. Por isso, não há como falarmos de propósito sem falarmos de felicidade, pois temos um propósito para, também, sermos mais felizes.

A ciência do propósito (sim, podemos falar que o propósito hoje em dia é embasado de forma científica) foi iniciada por um psiquiatra austríaco chamado Viktor Frankl que concluiu que quando temos um sentido para a vida, temos a força motriz suficiente para suportarmos qualquer adversidade ou problema que vier.

## *Propósito na Prática*

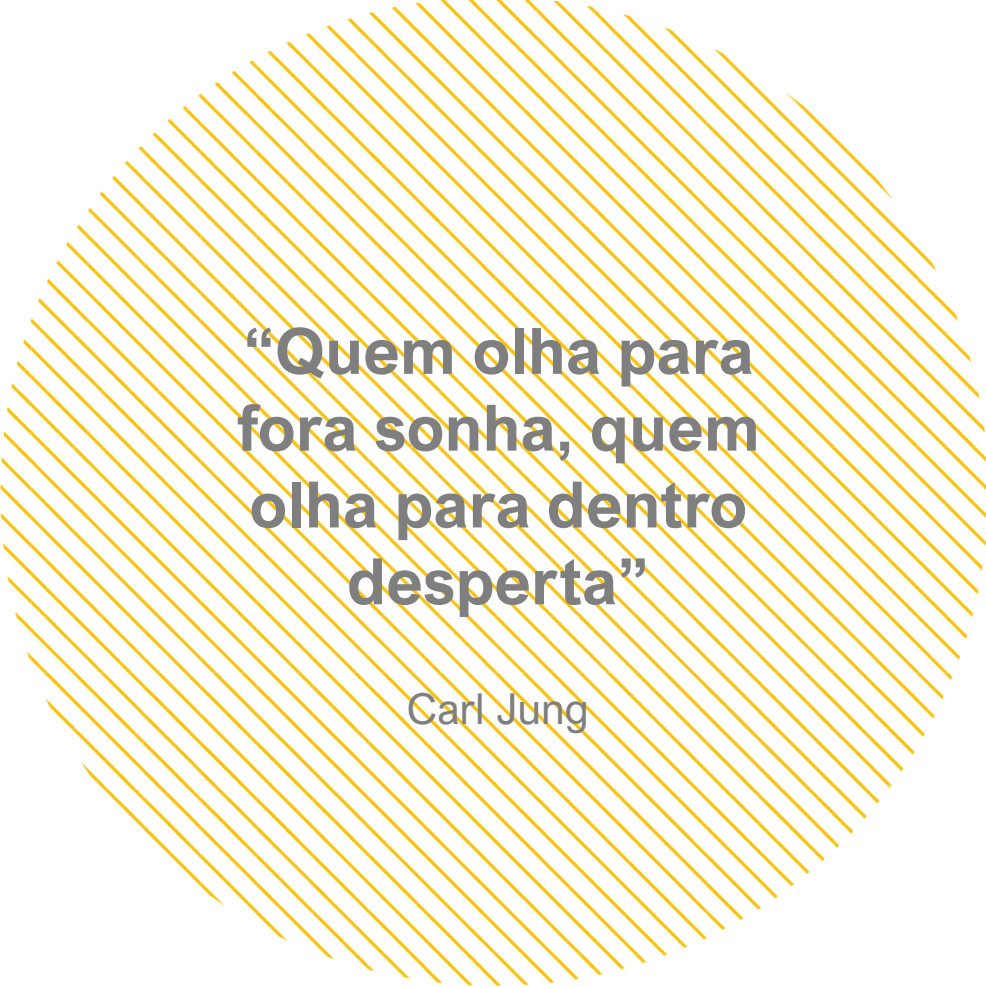
*Lembro-me como se fosse hoje, de uma pessoa que atendi e que era proprietária de um restaurante. De uma maneira bem direta e objetiva, eu perguntei para ela qual era a grande paixão da vida dela e ela disse que era carros. Disse ainda, que se trabalhasse com isso, não iria trabalhar um dia, pois tinha “paixão” por aquilo. Ela estava quebrado e infeliz no seu relacionamento. Três anos depois daquela sessão, ela entendeu o seu por quê, tinha fechado o restaurante e aberto um negócio ligado a carros, tinha quitado as dívidas e já estava formando patrimônio, tinha mudado de cidade, e estava num novo relacionamento.*

*Refleta comigo!*

*Se você tivesse um propósito claro estaria mais calmo e mais focado no período do COVID-19?*


---

---



**“Quem olha para  
fora sonha, quem  
olha para dentro  
desperta”**

Carl Jung



95% dos participantes de um programa de formação de autoliderança consciente, com foco em propósito e felicidade que lidero, informaram que os ensinamentos do programa contribuíram para a melhoria do bem-estar na quarentena, período da COVID-19.

Fonte: Pesquisa Haru COVID-19 participantes 2018 e 2019 | Junho 2020

# O poder do indivíduo no coletivo

Nos dias de hoje, vivemos uma crise de propósito nunca vivida antes, em função de um ritmo de produção de capital desconectado do sentido da vida e da felicidade das pessoas, gerando um cenário de insatisfação no trabalho também inédito. Aqui no Brasil, por exemplo, uma pesquisa feita pelo LinkedIn e Brands2Life, demonstra que o índice de insatisfação no trabalho era de 60%, antes do período da COVID-19. Precisamos assumir que já tínhamos um problema antes da crise e que o problema só tende a se agravar.

Passamos 1/3 de nossas vidas trabalhando e, muitos dos problemas relacionados ao propósito estão ligados ao mundo do trabalho. A forma como o trabalho é feito, liderado, organizado e escalado, gera impacto em todas as áreas da nossa vida e, apesar do propósito ser também conectado com essas outras áreas, nosso objetivo, nesse e-book, é trazer consciência no aspecto relacionado ao mundo do trabalho.

***E por falarmos em mundo do trabalho, já parou para pensar que um CNPJ (Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica - registro para organizações) é uma união de CPFs (Cadastro de Pessoa Física - registro para pessoas)?***

Então, se a soma das partes é o todo, para termos organizações mais saudáveis, precisamos de pessoas mais confiantes e com mais clareza de seus sentidos e propósitos.

O grande problema é que em função da sobrevivência (ou da necessidade de se ter uma segurança), muitas pessoas desistem de seus propósitos individuais, indo para uma direção de “deixa a vida me levar”, sem assumir a responsabilidade pelas próprias escolhas e também deixando a “culpa” para as organizações, a família, a escola, o (a) parceiro (a) etc.

## *Propósito na Prática*

*Grande parte dos profissionais que trabalhavam em organizações que atendi relatavam que se o problema não fosse segurança financeira, estariam fazendo outra coisa, principalmente empreendendo em algo que lhes trouxessem mais verdade e realização dos seus valores. Deixo aqui um incentivo para quem tem vontade de continuar nas organizações: fale a verdade para seus líderes e ajude a construir um modelo de liderança mais humanizado.*

## Refleta comigo!

*O quanto você acredita que as relações de trabalho são pautadas no propósito? Será que a solução é sair ou é ajudar a construir novos modelos de liderança nas organizações? Faz sentido para você a realidade acima?*

---

---


---

O meu convite é para que você comece a prestar atenção em si mesmo, para gerar felicidade no coletivo através, também, do seu trabalho, trazendo autorresponsabilidade pelas suas escolhas e pela sua vida. E quem fala aqui é uma pessoa que já sofreu muito com o assunto, que se vitimizava com as questões do trabalho, que colocava a culpa no líder e na organização, que não gostava de olhar para dentro. Na verdade, eu nem sabia que isso era possível.

É muito comum pessoas em processos de autodestruição não respeitarem as suas próprias necessidades, passarem por cima dos seus valores de bem-estar e de amor próprio para gerarem resultados a qualquer custo para as empresas que trabalham ou para os negócios que desenvolvem. Não se posicionam perante os seus líderes e não conseguem falar a verdade para si mesmos. Estes comportamentos podem levar ao processo de *burnout*, que é como uma de síndrome do esgotamento e do estresse.

Segundo o Dr. João Bravo, um médico português, especialista no tema, o *burnout* normalmente atinge três áreas distintas da nossa vida:

- **Esgotamento emocional (físico e psicológico)**, acompanhado de um vazio que não melhora com o repouso;
- **Perturbação das relações interpessoais**, caracterizada pela desumanização nelas;
- **Sentimento de insucesso**, uma espécie de tendência para a desvalorização pessoal, os sentimentos de culpa, de dúvida constante e de uma certa desmotivação.



**“Estabelece-se  
uma meta no  
futuro e morre-se  
no presente”**

Salim Zaidan

Atualmente, em média, 1/3 da população de trabalhadores do Brasil, sofre desse esgotamento. Se tivermos um olhar apreciativo e positivo sobre esse processo, o *burnout* é um gatilho poderoso para iniciar a busca pelo propósito de vida, pois ele nos faz chegar ao ápice do estresse, sendo também consequência das nossas escolhas e da nossa falta de amor próprio que alimentamos em função de uma meta sem propósito. Eu tive a oportunidade de viver esse processo na prática e ele contribuiu muito para entender o meu real propósito. **Você pode até sentir uma aversão à palavra “propósito” estando em *burnout* ou estressado (a), mas se ouvir com amorosidade o que acabei de escrever, poderá ter uma pista muito poderosa que o/a levará a ele.**

## *Propósito na Prática*

*Lembro-me de um caso de uma executiva bem sucedida que foi minha cliente. Ela estava no ápice da sua carreira quando começou a sentir-se esgotada. Após o processo de propósito e mentoria, chegou à conclusão de que não queria mais aquela vida. Ela decidiu encarar a sua própria verdade, conseguiu uma recolocação com o mesmo salário, numa das melhores empresas para se trabalhar da sua cidade e engravidou na sequência. Tudo começou com ela assumindo a sua responsabilidade pela sua própria vida e decidindo não ser conivente com o cenário que estava vivendo.*



Acredito tanto na importância da clareza do propósito que fiz disso o meu norte e comecei a dedicar a minha vida profissional a desenvolver líderes mais conscientes de seus propósitos de vida. Fui atrás de pesquisas e metodologias, no Brasil e no exterior, em lugares como Canadá, Tailândia, França e Butão. Foram dedicados 7 anos a isso para clarear e descobrir o meu próprio propósito, aplicá-lo e entendê-lo no contexto da ciência da felicidade. Gostaria de ressaltar que falo aqui da felicidade como ciência que tenho o prazer de estudá-la diariamente. Ela também é chamada por alguns de ciência do bem-estar.

## Mas afinal, o que é propósito?

Se olharmos no dicionário, propósito pode ser definido como uma grande vontade de realizar, uma declaração definitiva sobre a diferença que você está tentando fazer.

Gosto muito da definição de uma das professoras que tive, Flora Vitória, uma pesquisadora renomada da área de psicologia positiva: “propósito é algo que lhe move por um senso de missão que faz a vida valer a pena”.

Em minhas buscas sobre a ciência da felicidade no Canadá, encontrei o Dr. Frank Sommers no meio da rua (obra do universo), ele era o médico responsável pelo departamento de Mindfulness da Universidade de Toronto, além de ter ganhado do prêmio nobel da paz em 1985. Ficamos amigos, e ele, gentilmente, me cedeu uma entrevista sobre as minhas pesquisas.

Nessa entrevista, descobri que o nome mais respeitado no mundo sobre o tema propósito era do psiquiatra Viktor Frankl o qual sobreviveu a 3 anos de terrorismo nos campos de concentração nazista durante a Segunda Guerra Mundial e que fundou a logoterapia (psicologia do sentido).

Flora Victória descreve a importância para Frankl no conceito de vida além dos acontecimentos negativos, encontrando significado na dor. Em momentos nos quais, uma pessoa tende a perder o controle e a estar derrotada, é que ela tem a chance de enfrentar a “última liberdade humana”, aceitando a responsabilidade pelas próprias escolhas, com uma coragem transcendente que proporciona o acesso à verdade pessoal, que norteia os nossos atos mais simples.

Para Frankl: *“o ser humano realmente precisa não é um estado livre de tensões, mas antes a busca e a luta por um objetivo que valha a pena, uma tarefa escolhida livremente”*.

Assim, o sentido torna-se o nosso combustível emocional, mental, físico e espiritual, gerando resultados e emoções positivas, trazendo felicidade e paz de espírito. É importante deixar clara a diferença entre propósito e missão. Missão é a razão de ser, e o propósito é a força motriz que faz valer a pena conduzir esta grande missão. O propósito está acima da missão. Clique no link abaixo e assista um vídeo que fiz explicando melhor essa diferença.



<https://www.youtube.com/watch?v=qOEdn5794B0&t=24s>

# E por que é tão difícil ter clareza do propósito ou viver dele?

Assim como você não emagrece vendo um cardápio de legumes e verduras, você também não irá ter clareza do propósito sem dedicação e pré-disposição a olhar para dentro de você, reconhecer as suas fragilidades e agir. Autoconhecimento é o único caminho para encontrar o seu propósito e, a motivação pura, é a única força motriz para você viver dele, na minha visão e experiência.

Antes de mais nada quero lhe falar que eu comecei do zero e consegui achar a resposta para muitos de meus questionamentos. E comecei do zero mesmo (estava sem energia vital, sem muitos recursos financeiros, sem um trabalho fixo e em processo de *burnout*). Estava totalmente perdida e com autoestima baixa quando iniciei o processo. Eu fui a partir do fundo do poço e por isso eu lhe falo que se eu consegui, você também pode.

Infelizmente, não existe autoconhecimento sem experiências, limitado ao intelecto, entende? É preciso vivenciar algumas coisas para você entender o que é a prática. Quando você não pratica, pode ter a falsa impressão do saber, mas sem viver a coerência daquilo. Muitos físicos quânticos, médicos inclusive, já comprovaram cientificamente que a coerência entre o pensar, o sentir e o agir é o grande combustível para a nossa verdadeira felicidade. O autoconhecimento lhe dá agilidade para executar.

Eu sou a prova disso e venho dedicando 12 anos intensos na minha vida a ser especialista de mim mesma e a tomar decisões mais coerentes com o ser integral que eu queira ser e não ser uma obra pronta e adaptada a uma sociedade que valoriza coisas que não estavam em acordo com minha essência.



*“Para encontrar o nosso propósito é importante conectar com o nosso coração, a nossa mente e o nosso corpo e ter coragem para ser quem queremos ser, ouvir nossa intuição, vivendo o momento presente, reconhecendo a nossa dualidade constante de luz e sombra”.*

*Laydyane Ferreira*

É importante ressaltar que não existe uma fórmula mágica para identificarmos nosso propósito de vida. É um trabalho diário, de investimento em programas, cursos, terapias, leituras, livros e experiências que vão lhe ajudar a encontrá-lo ou simplesmente reconhecê-lo. Mesmo assim, existem pesquisas e experiências de pessoas que passaram e passam por este processo e que podem ser compartilhados. Vou compartilhar aqui com você algumas dicas e percepções para **quem deseja clarear, reconhecer ou criar seu propósito:**

- Medite e aprenda o que é viver no momento presente (esse é um grande propósito);
- Autoconhecimento em níveis elevados de consciência (não busque saber se você gosta de pizza ou comida mineira, procure associar o seu gosto ao impacto na sua saúde e no coletivo, incluindo o meio ambiente, por exemplo. Isso é autoconhecimento com consciência);
- Entenda na prática o que é sombra;
- Trabalhe as relações com sua família (é uma grande ponte para o propósito);
- Permita-se fracassar. Vale mais a experiência de um fracasso do que o medo de não ter tentado fazê-lo. Testar a sua ideia vai lhe dar clareza da motivação;
- Seja humilde, conte com a ajuda de outras pessoas. Lembre-se de que o propósito é para servir ao outro, não a você;
- Colabore. Foque também no sucesso dos seus parceiros de jornada. Propósito sem rede de apoio não vai pra frente;

- Reflita o que é tão, mas tão importante para você que “valha apenas sacrificar” outros aspectos da sua vida;
- Pense nas dores do mundo. Quais delas têm mais afinidade com você?
- No que você é ímpar e que faz tão, mas tão bem feito, que ninguém é capaz de fazer por você?
- Tome decisões junto à natureza. O ser humano possui um mecanismo denominado biofilia (tendência de se relacionar com a natureza) que gera baixa de ansiedade e de estresse, fundamental para a saúde mental e física.

*Reflita comigo!*

*Quanto do seu tempo, da sua dedicação, das suas finanças ou da sua organização estão sendo direcionados aos itens citados acima?*

---

---

---

## Para quem já achou o propósito e está no caminho de viver dele:

- Tenha o hábito DIÁRIO de meditar e de olhar para tudo o que anda fazendo;
- Faça bem feito. Rigor obstinado é uma característica de amor pelo que se faz;
- Cuide de você primeiro. Integre mente, corpo, espírito e emoções. Cuidar destes 4 pilares irão lhe dar força para continuar no caminho;
- Busque parceiros fortes! Profissionais que realmente vibrem na mesma frequência de valores e de execução que você;
- Cuide da sua alimentação. Depois do cérebro, o intestino é o lugar aonde temos mais neurônios;
- Busque segurança na família e nos amigos mais próximos.;
- Prospere junto com seu propósito. Você vivendo do seu propósito se torna o exemplo vivo daquilo que acredita e entra no campo da coerência, exercendo a liderança mais poderosa na transformação e impacto de vidas: a liderança pelo exemplo. Chegue o mais perto possível desta coerência com leveza.

*Refleta comigo!*

*Quanto do seu tempo, dedicação e finanças ou da sua organização  
estão sendo direcionados aos itens citados acima?*

---

---

---

# E por que propósito é a resposta

Como apresentado no início deste e-book, minha trajetória de consultoria me deu uma bagagem que se transformou em uma das maiores forças para ajudar as pessoas a transformarem suas vidas: a habilidade com pesquisas, medições, metodologia e a comprovação com fatos e dados.

Mas a conta é bem simples: se hoje temos 12 milhões de pessoas desempregadas só no Brasil e um alto grau de insatisfação no trabalho, temos milhões de pessoas que podem não estar vivendo seus propósitos na sua plenitude, desfocando seus valores, suas essências, seu dons e talentos. Há também muitas pessoas que nasceram para viver seus propósitos no lar, como as mães, e se veem obrigadas a negarem seus papéis em função das condições sociais que temos. Esse cenário pode prejudicar o propósito maior de felicidade coletiva, onde todos possam ter uma vida digna, com confiança e agindo de maneira colaborativa e confiante, como nos países mais felizes do mundo.

Então, se começarmos a olhar para este tema com a seriedade que ele merece e a despertar nas pessoas a garra de executar **DIARIAMENTE** seus dons e talentos em seus propósitos individuais, teremos um dos principais combustíveis de sentido e base da sobrevivência, segundo um dos maiores especialistas do tema, Viktor Frankl, a **VONTADE**.




Nada supera a sua vontade de querer algo na vida. Não importa onde você mora, de onde você vem, qual a sua cor, qual a sua religião ou qual é o seu estado civil. A **VONTADE** aliada à **MOTIVAÇÃO PURA** poderá transformar sua vida e das pessoas a sua volta.

Então não se trata de uma resposta, e sim de uma pergunta: **QUAL É A VERDADEIRA MOTIVAÇÃO**, a mais **PURA** de todas, que acessa a sua **VONTADE** na potencialidade máxima?

## *Propósito na Prática*

Em 2019 vivemos um ano muito triste no estado de Minas Gerais, onde morrerem em média, 272 pessoas, em um acidente de uma grande mineradora do país. Quatro meses depois, recebemos uma pessoa no Haru (nosso programa de autoliderança consciente e de propósito) que havia perdido seu noivo no acidente. Ela se casaria meses depois do fato. Fizemos o processo de olhar para dentro e lembro-me que disse a ela: “se isso não te fez parar, o que mais você esperar para fazer parar?” (Ela tinha uma repetição de padrão destrutivo ligado ao trabalho). Em menos de 4 meses ela era outra pessoa e deu outro sentido à sua vida. Obviamente que viver o luto fez parte de sua jornada, mas ela conseguiu ver um sentido na sua própria dor. Voltou para empresa por um tempo, encerrou seu ciclo lá e hoje trabalha cuidando de pessoas e vivendo o momento presente com uma sabedoria ímpar.



“Quem tem um porquê  
enfrenta qualquer como”

Viktor Frankl  
by Nietzsche

# REFERÊNCIAS

HSM MANAGEMENT. A compaixão nas Empresas. São Paulo: Edição 139. Fev, 2020

<https://revistacrescer.globo.com/Familia/Sexo-e-Relacionamento/noticia/2019/04/brasil-um-cada-tres-casamentos-termina-em-divorcio.html>, acesso em 25/06/20

<https://news.un.org/pt/story/2019/07/1680101>, acesso em 25/06/20

<https://www.ibge.gov.br/explica/desemprego.php>, acesso em 26/06/20

<http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse105.pdf>, acesso em 25/06/20

<https://g1.globo.com/mundo/noticia/2019/03/20/brasil-cai-16-posicoes-em-ranking-global-da-felicidade-em-quatro-anos.ghtml>, acesso em 29/06/20

<https://exame.com/revista-exame/a-quimica-da-mente-produtiva/>, acesso em 29/06/20

Bravo, João. Burnout – O Tratamento Natural para stresse, a ansiedade e a depressão. Alfragide. 1ª. Ed Casa das Letras 2019

Frankl, Viktor E. Em busca de sentido. São Leopoldo: 47ª. Ed. Vozes, 2019.

Zaidan, Salim. Quem amadurece não apodrece. Belo Horizonte. 1ª. Ed. 2017.

Victoria, Flora. Florescimento na Prática: Semeando Experiências Positivas. São Paulo. SBCoaching Publishing, 2018

*Obrigada*

Se quiser me contar alguma mudança na sua vida a partir da leitura deste e-book, me envie um e-mail para [contato@laydyaneferreira.com](mailto:contato@laydyaneferreira.com) ou acesse as redes sociais abaixo:

