



CRIE A VIDA DOS SEUS SONHOS

SUA APOSTILA PARA A MASTERCLASS
COM JON E MISSY BUTCHER

ESTA É SUA APOSTILA PARA A MASTERCLASS

5 dicas para que você aproveite ao máximo esta Masterclass

1. Imprima esta apostila antes de começar a Masterclass, para que você possa fazer anotações durante a aula. Você também pode baixar o arquivo e digitar diretamente nele, reduzindo o consumo de papel.
2. Para que você tenha uma ideia do que vamos abordar durante a Masterclass, verifique os assuntos presentes nesta apostila antes de começar. Reserve um tempo antes da aula, durante e após, para que você possa participar das atividades propostas.
3. É possível pausar o vídeo caso queira fazer anotações ou preencher os espaços em branco.
4. Pense em como implementar o que aprendeu durante esta Masterclass e melhore a qualidade da sua vida.
5. Durante a Masterclass, utilize os espaços reservados na coluna direita para anotar todas as ideias e inspirações que tiver ao longo da aula, para que não você não perca nenhuma informação importante.

TEMAS ABORDADOS DURANTE A MASTERCLASS

Sumário

1. EXERCÍCIO PRÉ - MASTERCLASS.....	4
• Defina suas metas antes de começar a Masterclass.	
2. AUTOAVALIAÇÃO.....	5
• Avalie e tenha consciência do seu estado de vida atual	
3. CRIE A VIDA DOS SEUS SONHOS.....	6-13
• 1ª Seção: Os três principais motivos que impedem as pessoas de terem uma vida extraordinária	
• 2ª Seção: A inspiradora história de Jon e Missy	
• 3ª Seção: O motivo nº 1 para se ter sucesso em qualquer área da vida	
• 4ª Seção: Os quatro fundamentos para construir a vida dos seus sonhos	
• 5ª Seção: Exercício para ter clareza imediata	
4. TESTE SEUS CONHECIMENTOS.....	14
• Consolide o seu aprendizado após a Masterclass.	
5. DEPOIMENTOS DE ALUNOS E PROFESSORES DA MINDVALLEY....	15-18
• Veja o que as pessoas falam a respeito do Sistema do Lifebook elaborado por Jon e Missy.	

1. EXERCÍCIO PRÉ - MASTERCLASS

Comece com uma meta

O que é necessário em sua vida para que você tenha a sensação de querer revivê-la várias e várias vezes, em um ciclo infinito, sem jamais ficar entediado? A maioria das pessoas levam a vida de uma forma que chamamos de mediocridade passiva, como se a vida delas fosse uma cópia, feita em uma máquina de xérox. Muitos de nós não vivemos com base em nossos próprios valores nem objetivos. Nós os estabelecemos mediante o que é estabelecido à nossa volta. A mídia, a política, as propagandas, a sociedade, etc. moldam nossas ideias e dizem-nos quem devemos ser, o que devemos comprar e que tipo de vida devemos levar.

O grande problema é que a maioria das pessoas são levadas a acreditar que a vida se resume a duas coisas: a quantidade de dinheiro que têm e a carreira que devem seguir. Acontece que somos seres humanos, somos muitos mais que apenas dinheiro e trabalho - "viver a vida como o nosso verdadeiro eu" não é uma lenda, é uma possibilidade verdadeira!

Esta Masterclass vai lhe mostrar como sair de um padrão de vida imposto e planejar uma vida real, totalmente sua. Você terá acesso a um panorama que o possibilitará criar um ideal verdadeiramente holístico e gratificante para a sua vida. Que irá impulsioná-lo rumo a uma vida extraordinária em todas as áreas.

Escreva abaixo suas metas positivas. Quais são seus objetivos ao participar desta Masterclass? O que você espera aprender com ela?

Utilize este espaço para escrever suas metas positivas.

2. AUTOAVALIAÇÃO

Avalie qual o seu estado de vida atual

Para cada tópico, escolha um número de 1 a 10 (1 – discordo fortemente; 10 – concordo fortemente)	Nota de 1 a 10
1. Sou completamente feliz com a vida que tenho.	
2. Acredito estar vivendo minha vida da melhor maneira.	
3. Equilíbrio muito bem a minha vida e não estou sacrificando nada por isso.	
4. Amo o que faço.	
5. Estou satisfeito com todas as importantes áreas da minha vida.	
6. Me sinto realizado com a vida que tenho hoje.	
<i>Sua pontuação total:</i>	

Utilize este espaço para fazer outras anotações ou reflexões.

3. CRIE A VIDA DOS SEUS SONHOS

Acompanhe a Masterclass e preencha os espaços em branco. **Você pode pausar o vídeo e responder ou fazer anotações no espaço destinado, do lado direito. Clique no vídeo para pausá-lo.** Mas, preste atenção, pois não é possível retrocedê-lo!

Nesta Masterclass, você vai aprender:

1. Os três motivos que impedem as pessoas de terem uma vida extraordinária.
2. O motivo nº 1 para se ter sucesso em qualquer área da vida.
3. Os quatro fundamentos para construir a vida dos seus sonhos.
4. Você também irá fazer um Exercício para ter um Ideal Claro Imediato do seu dia perfeito vivendo como o seu verdadeiro eu.

Seção 1: Os três principais motivos que impedem as pessoas de terem uma vida extraordinária

Se libertar do status quo requer uma grande quantidade de energia, _____, esforço e _____.

Mesmo as pessoas que possuem o foco de viver a melhor vida que podem acabam fazendo isso dentro de um modelo ultrapassado de sucesso, no qual elas focam em uma ou duas _____ da vida.

Somos condicionados a encarar a vida a partir de duas dimensões: _____ e _____. Entretanto, O Lifebook aborda 12 dimensões diferentes.

Entender o ideal da pessoa que você quer se tornar e da vida que você quer ter é extremamente importante, porque, sem esse ideal, você não tem um panorama _____ para guiar seus passos.

O primeiro passo para descobrir qual o seu ideal de vida, é descobrir _____ você _____, quais são seus valores e suas _____.

As pessoas mais espertas do mundo trabalham dia e noite para tentar

Anotações

fazer você _____ o que elas _____ que você faça.

Quando você tem um ideal para a sua vida, você se torna mais autêntico e _____. Você vive sua vida e fica imune às regras programadas do mundo à sua volta.

As pessoas não têm uma vida extraordinária por três motivos:

1. Elas não sabem que é _____.
2. Elas estão muito ocupadas com a _____ que levam para conseguirem _____ e descobrir como a vida deveria ser para elas.
3. Elas aderiram a uma definição _____ do que é sucesso.

Se você não tem um _____ no mundo que vivemos, então você acaba sendo manipulado e passa a viver o ideal de outra pessoa.

Não se trata do que a sociedade, do que as empresas, seus pais, seus professores, etc. querem, mas do que você quer, de VERDADE, para sua vida.

Utilize o espaço abaixo escrever suas reflexões.

Ter sucesso em apenas 1 ou 2 categorias da vida não é sinônimo de realização pessoal. Trata-se apenas de uma pequena demonstração do potencial que você pode ter como ser humano. Precisamos ter uma visão holística.

Refleta: Até que ponto a sua lista de objetivos está relacionada apenas à sua vida financeira e profissional? [Dica: Você só precisa fazer uma estimativa]

Utilize este espaço para escrever suas reflexões.

Seção 2: A história inspiradora de Jon e Missy

Anotações

O propósito do Lifebook é propiciar um alto nível de _____ para o que está acontecendo ao seu redor e _____ para que você possa saber de que forma isso afeta você.

O Lifebook é um pote vazio que você preenche com seu próprio _____.

Você pode usá-lo para assumir o papel de se tornar a mudança que quer ver no mundo.

A única forma de ajudar alguém de maneira satisfatória é fazendo com que ela perceba isso para que possa ajudar _____.
_____.

_____ e _____ **fazem parte da condição humana. Isso nos deixa mais forte.**

Todo mundo tem uma impressão espiritual, e o Lifebook vai ajudá-lo a ter contato com a razão pela qual você veio ao mundo. Por outro lado, a sociedade vai fazer de tudo para que você esqueça que razão é essa.

Ao final do programa, você terá uma visão clara a respeito da pessoa que você quer se tornar. Assim, você pode começar a trilhar seu caminho rumo a esse ideal com suas metas.

Utilize este espaço para fazer outras anotações ou reflexões.

Seção 3: O motivo nº 1 para se ter sucesso em qualquer área da vida

Anotações

A coisa mais importante que aprendemos é que existe uma resposta _____ para todo mundo em cada área da vida.

Se você quer ter uma vida extraordinária, existe uma receita, mas isso vai ser _____ para você.

_____ é o que será necessário para você pensar sobre sua vida. Uma vez que você tenha isso, nada poderá impedi-lo.

Utilize este espaço para fazer outras anotações ou reflexões.

Seção 4: Os quatro fundamentos para construir a vida dos seus sonhos

Anotações

Fundamento 1: Criar seu _____.

Para ter um ideal de vida claro, você precisa olhar para 12 áreas diferentes da sua vida.

A abordagem do Lifebook alinha o ideal bem definido de cada uma das áreas da sua vida com a 12ª categoria, que é o seu Ideal de Vida. Nada é deixado de fora nem entregue à sorte.

Estas são as 12 categorias do Lifebook:

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. Saúde e Preparo Físico | 7. Família |
| 2. Vida Intelectual | 8. Vida Social |
| 3. Vida Emocional | 9. Vida Financeira |
| 4. Caráter | 10. Carreira |
| 5. Vida Espiritual | 11. Qualidade de Vida |
| 6. Vida Amorosa | 12. Ideal de Vida |

Para descobrir qual o seu Ideal de Vida, você precisa se fazer estas quatro perguntas, em cada uma das 12 categorias acima:

1. Em que eu _____ ?
2. O que eu _____ ?
3. _____ eu quero isso?
4. O que eu _____
para conseguir?

"Uma conquista em uma área é uma conquista em todas elas." Jon Butcher

Utilize este espaço para escrever suas reflexões

Fundamento 2: Ter um ritmo estruturado de _____ metas e _____ de objetivos.

Quando você sabe aonde quer chegar, todas as ações que você toma em seu dia a dia estão de acordo com seu Ideal de Vida.

Utilize este espaço para escrever outras anotações ou reflexões

Fundamento 3: Suas 12 _____ .

Alinhar seus objetivos com seus hábitos e suas ações diárias é um divisor de águas.

Utilize este espaço para fazer outras anotações ou reflexões.

Fundamento 4: O sistema de _____ .

Quando nos comprometemos com as outras pessoas e apoiamos a responsabilidade um do outro, os resultados atingem um nível mais alto.

Utilize este espaço para fazer outras anotações ou reflexões.

Seção 5: Exercício para ter clareza imediata

Jon vai guiá-lo através deste exercício que irá conectá-lo com o que você acredita e com seus desejos mais profundos. Você vai viver cada dia sendo você mesmo.

É importante deixar que a experiência flua através de você. Não pense demais. Busque não responder às perguntas literalmente. Deixe apenas que a essência do que você está vendo e sentindo flua naturalmente com consciência.

Dicas para você se preparar e tirar o máximo proveito dessa experiência.

- Pause a Masterclass clicando no vídeo.
- Procure um lugar tranquilo, onde você possa se concentrar e seguir bem as instruções de Jon.
- Respire fundo. Relaxe e permita-se ser guiado.
- Durante o exercício de visualização, escreva a primeira coisa que vier à cabeça.

Use este espaço para escrever suas reflexões após o exercício.

4. TESTE SEUS CONHECIMENTOS

Faça este quiz após concluir a Masterclass para consolidar o que você aprendeu.

1. Quais são os três principais motivos que impedem as pessoas de viverem uma vida extraordinária?

2. Como se tornar imune às regras programadas pelo mundo à sua volta?

3. Qual é a estratégia para se ter uma vida extraordinária?

4. Como você pode ter um ideal claro de vida e ter certeza de que pode atingilo?

5. DEPOIMENTOS DE ALUNOS E PROFESSORES DA MINDVALLEY

"Não possuo palavras suficientes para recomendar o Lifebook..."



Não possuo palavras suficientes para recomendar o Lifebook, independentemente do nível em que você esteja em sua vida.

Estou desenvolvendo um mapa para tudo o que faço, construindo minha inteligência emocional e meu caráter para melhorar meus relacionamentos e minha vida financeira e social.

Para mim, era basicamente impossível parar e fazer isso por conta própria. Mas, quando tive tudo isso sistematizado, explicado nos vídeos e apostilas e consolidado nesse livro magnificamente poderoso feito para minha vida, meu livro da vida, a minha vida mudou.

~Ben Greenfield

"Mudou minha vida." Primeiro, me deu um ideal de vida; depois, a mudou".



Já participei de vários treinamentos. Estou focada no desenvolvimento do meu negócio, no meu desenvolvimento pessoal e tenho que dizer que quando fiz o Lifebook as coisas aconteceram de uma forma muito boa em minha vida.

Existem tantas facetas para mim que eu não sabia exatamente como colocá-las juntas.

Fazer o Lifebook foi, absolutamente, a melhor decisão que eu já poderia ter tomado. Mudou a minha vida. Primeiro, me deu um ideal de vida; depois, a mudou".

Eu jamais participei de um programa que me desse o espaço, a oportunidade, o conteúdo e a direção para eu orquestrar e conduzir tão bem o meu futuro. São perguntas básicas, porém profundas.

"Já fiz vários programas de desenvolvimento pessoal. O Lifebook é, de longe, o mais profundo".



Eu uso o Lifebook para me dedicar àquilo que realmente importa para mim, quais são meus desejos e crenças mais profundos e, o mais importante: quais estratégias posso usar para atender à essas crenças e fazer com que meus desejos se tornem realidade.

~ Mark Hyman, Doutor em Medicina.

Fundador do "The Ultra Wellness Center", eleito número 1, por 10 vezes

"[O Lifebook] nos proporcionou uma saída para as situações mais desafiadoras de nossas vidas."



[Meu marido] foi diagnosticado com PDIC. As pessoas sempre nos perguntam como conseguimos permanecer tão positivos nessa situação. E a resposta é o Lifebook.

[O Lifebook] me permitiu ter flexibilidade e criar novas estratégias onde era necessário, o que serviu perfeitamente para mim e para minha família. Ao invés de surtar ou travar (como eu costumava fazer), o Lifebook me ensinou a ser mais criativa, descobrir o que melhor funcionava para mim e para minha família e encarar nossa situação com outros olhos.

"Acho que eu finalmente sei qual caminho seguir."



[...] O processo não apenas me ajudou a definir o que eu quero em um relacionamento, mas também a definir quem eu preciso ser e o que eu preciso fazer para ter o relacionamento que desejo.

[...] cada área do Meu Lifebook fez eu me sentir animada e entusiasmada. Parece que eu finalmente tenho uma direção. [...] Quero dar esse presente para cada jovem que existe, para que o mundo fique repleto de pessoas incríveis, iluminadas e reflexivas...

"Eu recomendo o Lifebook para todos aqueles que tenham o compromisso de **CONSEGUIR TUDO** e ter um sistema confiável em mãos."



Antes de fazer o Lifebook, eu tinha a sensação de que minha vida estava fora de controle. Depois de fazê-lo, eu finalmente comecei a sentir que posso envolver a minha mente em minha vida. Passei a ver que caminhos seguir para poder viver a vida que sempre sonhei HOJE e não apenas depois de conseguir tudo. Passei a gostar e aproveitar a jornada. Essa nova sensação de controle e estilo de vida épico acelerou ainda mais o meu progresso.

"Estou conseguindo me livrar de todas as 'coisas', com as quais a sociedade atribui valor e colocando mais energia e recursos para construir uma vida sobre a qual eu tenha controle."



[...] O programa abrangeu todos os aspectos da minha vida e me fez entender que eu ainda tenho muito o que aprender e FAZER!

O maior impacto até agora foi a decisão de organizar minha vida. Estou conseguindo me livrar de todas as "coisas" com as quais a sociedade atribui valor e colocando mais energia e recursos no que eu quero de verdade.

O Lifebook Online promove uma imersão profunda nas 12 categorias da vida ao longo de 6 semanas. É uma jornada guiada, passo a passo, por todas as áreas de sua vida. Ao final do programa, você vai ter acesso a um Ideal de Vida Holístico que vai impulsioná-lo a desenvolver cada nível da sua vida. Para cada categoria, você precisa se fazer as seguintes perguntas:

1. Premissa. Quais são as crenças mais profundas nessa área da minha vida?
2. Ideal. O que eu quero de verdade nessa área da minha vida?
3. Propósito. Por que eu quero isso?
4. Estratégia. O que eu preciso fazer para conseguir?

Durante todo esse processo, você fará parte de uma tribo! Centenas de pessoas com os mesmos objetivos que os seus, compartilhando as melhores estratégias e recursos que têm. Podemos aprender com a sabedoria de toda a comunidade.

O que faz o Lifebook ser diferente de outros cursos de desenvolvimento pessoal é o fato de todo o conteúdo partir de você. Você é o autor. Seu Lifebook é escrito por você e para você. Por isso, seu compromisso é tão simples quanto parece ser: você obtém aquilo que coloca no processo. E, claro, existe uma relação direta: quanto mais coisas você empenha, mais coisas você obtém.

Dito isso, estimamos que o processo inteiro requeira entre 4 e 6 horas por semana.