

VIVENDO DE ARTE

Na maioria das vezes as lembranças de nossa infância são os gatilhos mais poderosos do nosso propósito na vida.

Neste exercício procure revisitar suas memórias mais marcantes. Não julgue seus pais, familiares ou amigos. Apenas se lembre, entenda o que aconteceu e descreva o sentimento que provocou em você.

Não pense demais. Apenas descreva as 4 experiências que mais se destacaram na sua infância e adolescência, sejam elas boas ou ruins.

Isso pode levar algum tempo (ou não).

Determine uma recompensa para esse desafio. Algo que você não costuma fazer todos os dias. Isso vai te motivar a finalizar o processo.
