

Perguntas Norteadoras para cada Setênio da Biografia Humana

Apostila do curso Líder de Si – Módulo de Biografia Humana

Milene Mizuta



Perguntas Norteadoras para o Primeiro Setênio

- Qual foi a minha primeira lembrança?
- Como era a casa, o lar, as pessoas e os ambientes que você morava nessa época?
- Qual era a sua relação com pai, mãe, irmãos, avós. Moravam todos juntos na mesma casa?
- Quais eram seus brinquedos ou brincadeiras?
- Havia aconchego no seu lar?

Perguntas Norteadoras para o Segundo Setênio

- Com que idade você ingressou na escola?
- Com que idade foi alfabetizado?
- Lembra-se dos professores e matérias prediletas?
- Quais foram os conceitos normas e costume que recebeu naquela época?
- Tinha atividades artísticas?
- Praticava esporte? Fazia excursões? Tinha contato com a natureza?

- Como eram as férias?
- Algum fato marcante aos 9 anos? Algum marcante aos 12?
- Nessa fase teve algum vislumbre da profissão?
- Quando entrou na puberdade como lidou com as mudanças corpóreas?

Perguntas Norteadoras para o Terceiro Setênio

- Como foi o desenvolvimento da personalidade naquela época?
- Teve seu espaço físico e anímico?
- Como foi sua escolha profissional? Foi respeitado?
- Quais eram os seus ideais?
- Que pessoas influenciaram você positivamente e negativamente?
Quais responsabilidades teve que assumir na época?
- Precisou trabalhar ou pode investir na sua formação profissional?
Como eram os relacionamentos com o sexo oposto?
- Como era o relacionamento com seus pais?

Perguntas Norteadoras para o Quarto Setênio

- Escolhi a profissão certa?
- Tive oportunidade de vivenciar várias situações de trabalho?
- Vivenciar várias experiências profissionais?
- Tive um bom chefe?
- Que papéis assumi?
- Consegui colocar meus ideais em prática?
- Quais talentos e aptidões deixei para trás?
- Como escolhi meu parceiro?
- Consegui uma boa relação com o mundo, com a organização de trabalho com a família e comigo mesmo?
- Quais minhas habilidades técnicas?

Perguntas Norteadoras para o Quinto Setênio

- A minha individualidade pode se desenvolver bem? Pode se expressar?
- Eu me senti oprimida ou oprimia alguém?
- Encontrei meu local de atuação?
- Sentia-me valorizado? Em que sentia minha valorização?
- Quais os encontros que tive, marcantes, entre os 30 e 33 anos?
- Ocorreu alguma modificação importante em minha vida nessa fase?

Perguntas Norteadoras para o Sexto Setênio

- Acrescentaram-se novos valores a minha vida?
- Consegui fazer transformações em minha vida em função desses novos valores?
- Senti uma modificação essencial, por volta dos 37 anos?
- Estou encontrando minha missão de vida? Estou a caminho dela?
- Encontrei e aceitei minha questão básica de vida?
- Como os outros me vêem? Como vejo a mim mesmo?
- Que ilusões sobre mim mesmo tive que dismantelar?

Perguntas Norteadoras para o Sétimo Setênio

- Estou desenvolvendo alguma criatividade nova? Em que área?
- Estou procurando ou já encontrei um novo hobby para esta fase?
- O que eu deixei para trás de aptidões, potenciais e talentos que agora posso e quero resgatar?
- No meu trabalho, estou preocupado com os meus sucessores?
- Tenho conseguido doar meus frutos maduros? Para quem?
- Como está meu casamento? Meu relacionamento? A relação com meus filhos?

Perguntas Norteadoras para o Oitavo Setênio

- Consegui encontrar um novo ritmo de vida?
- Como está meu ritmo anual, mensal, semanal e diário?
- Quais são os galhos secos da minha árvore que tenho que cortar para que novos brotos possam nascer?

Perguntas Norteadoras para o Nono Setênio

- Como eu vejo a minha biografia na sua totalidade?
- O que eu consegui realizar?
- Há ainda tarefas que eu gostaria de completar, ou há outras a realizar?
- Como eu lido com meus empecilhos físicos ou doenças (se é que tenho alguma)?
- Como estou cuidando do corpo, da memória, dos órgãos dos sentidos?
- Existem relacionamentos que não foram absorvidos ou que tenham ficado com questões em aberto?
- Como está a questão dos meus bens?

- Como esta a questão da aposentadoria?
- Tenho momentos de graça, sentimento de gratidão e alegria?
- Sou capaz de perdoar?

Olhe agora para o grande panorama de sua vida e pergunte-se:

- O que se repete sempre na minha biografia?
- Há em minha história de vida coisas supérfluas, que gostaria de desfazer?
- Como devo agir para livrar-me delas?
- Qual o primeiro passo que darei em direção a minha mudança?

Escreva um passo nos âmbitos profissional e pessoal você dará em direção a sua mudança de futuro, colocando-os em ordem de realização e prazo em que serão cumpridos. Lembre-se toda meta deve ser:

- Mensurável (Quanto)
- Específica (O que)
- Tempo / Prazo (Quando)
- Ação alcançável (Como)
- Significado pessoal (Porque)