

## **INTRODUÇÃO**

### **1. O PRÓXIMO NÍVEL**

#### **1.1. ESPIRAL ASCENDENTE DE AUTOSSUPERAÇÃO**

Conto: Os sinais da mudança

Caso prático: A caminho do sonho!

Caso prático: Desatar os nós

Caso prático: Negócio próprio

Exercício: Sonhar o sonho

Exercício: Qual a sua motivação?

#### **1.2. SUPERAR AS SUAS PRÓPRIAS MARCAS**

Conto: Paganini não parou!

Caso prático: Ativar potencial para ir mais além

Exercício: Perguntas por responder

Exercício: Como está a sua capacidade de iniciativa?

#### **1.3. CALIBRAGEM E EQUILÍBRIO**

Exercício: Balanço das dimensões de vida

Caso prático: Ambição e equilíbrio

Conto: O arqueiro que queria alcançar a Lua

### **2. CRIAR CONDIÇÕES DE SUCESSO**

#### **2.1. FOCO E DESAPEGO**

Conto: Mestre Zen do tiro com arco

Caso prático: Comunicar com impacto

Conto: Esvaziar a taça

Exercício: Qual o seu nível de curiosidade?

#### **2.2. ENERGIA DE AÇÃO**

Caso prático: Reencontrar a energia vital

Exercício: Qual o seu estilo de tomada de decisão?

Exercício: Posições perceptivas

Conto: Vendedores de calçado

#### **2.3. EMPURRAR OS LIMITES**

Exercício: Conheça o seu potencial

Caso prático: O poder do *feedback* positivo!

Conto: Jan e Tom, dois irmãos gémeos

Exercício: «Empurre os seus limites»

#### **2.4. IMPACTO E INFLUÊNCIA**

Caso prático: Faço *networking*, sim.

Conto: E foi então que apareceu a raposa...

Exercício: Que tal vai o seu *networking*?

### **3. VENCER AS ADVERSIDADES**

#### **3.1. TRAVAR O EFEITO IOIÔ**

Conto: A vaca que caiu no precipício

Exercício: Queimar as pontes

Caso prático: Agenda escondida

Exercício: Caça aos compromissos escondidos

#### **3.2. AGARRAR AS RÉDEAS DO TEMPO**

Conto: Coelho Branco

Conto: O sentido da corrida

Exercício: «Apressa-te!»  
Exercício: Organização pessoal  
Exercício: Os seus cronófagos  
Exercício: «Esforça-te!»  
Caso prático: Gerir a energia pessoal  
Conto: O lenhador e o machado

### **3.3. DESATIVAR CRENÇAS LIMITADORAS**

Conto: Uma rã não salta tão alto!  
Caso prático: Afinal vender é natural em mim!  
Exercício: Atualizar a autoimagem  
Caso prático: Desativar uma profecia autocumprida  
Exercício: Neutralizar o efeito Pigmalião

### **3.4. EXPLORAR O DESCONHECIDO**

Conto: A parábola das moscas  
Exercício: «Tens de estar seguro!»  
Conto: Escolha o seu destino!  
Exercício: Descongelar-mudar-congelar  
Conto: Quem sabe se será bom ou será mau?  
Exercício: «Agrada sempre!»  
Conto: O velho, o rapaz e o burro  
Caso prático: Dar um salto para o vazio

### **3.5. TIRAR PARTIDO DAS FORÇAS**

Conto: A aprendizagem que custou milhões  
Caso prático: Como a fénix...  
Exercício: «Tens que ser perfeito!»  
Caso prático: O cair da máscara

### **3.6. GERIR AS EMOÇÕES**

Caso prático: Um 360º arrasador  
Conto: Dentro de nós vivem dois lobos...  
Exercício: «Tens que ser forte!»  
Exercício: *Mindfulness*

## **4. A CHEGADA – PREPARAR A PARTIDA**

Exercício: Balanço final  
Caso prático: O próximo desafio!

## **EPÍLOGO**

Conto: O empurrão da água

## **BIBLIOGRAFIA**