



# PROPÓSITO

ABRACE O CHAMADO DA SUA ALMA



manifeste o seu  
**Máximo Potencial**  
e atinja resultados extraordinários



# Seja Bem Vindo!

Obrigada por ter feito o download deste ebook, que foi preparado com muito carinho para você. Este ebook nasceu de uma inspiração que tive, ao terminar de ler o livro da Caroline Myss, Entrando no Castelo. Fiquei tão emocionada e empolgada com a história!

A busca por sentido ou propósito de vida - independente de como você chame: plano de Deus, missão de vida, chamado da alma, são apenas expressões, para uma busca inata, intrínseca e imemorial de todo ser humano, que é ter propósito:

*Acreditar que a vida pode e deve ser maior do que estudar, crescer, trabalhar, pagar contas, envelhecer e morrer.*

Como não podia ser diferente, esta também foi a minha própria história, que conto em detalhes mais a frente. Ao terminar o livro, pensei comigo: *ah, se eu soubesse disso ha 10 anos atrás...*

E aí, compreendi que devia compartilhar. Espero que este ebook te inspire a abraçar o chamado da sua alma, e a descobrir toda a sua potencialidade.

Peço que ajude a divulgar e a propagar esta "corrente do bem".

Com carinho,  
Giselle

[GiselleGarau.Com](http://GiselleGarau.Com) | Vamos nos conectar? [Linkedin](#)



# Conteúdo

1. Entendendo a problemática.
2. A História da Giselle.
3. O que é: Propósito e Chamado da alma.
4. Propósito: Revelação Divina? Como Reconhecer os Sinais.
5. Quiz: Você está pronto para responder ao seu chamado?
6. Se é bom, por que muitos não procuram?
7. Qual é o objetivo maior de responder ao seu propósito?
8. Como acessar este conteúdo interno?
9. Começando sua linda jornada
10. Caminhos: Religião, Livros, Escolas Filosóficas e Ajuda Profissional
11. Será que vale a pena?
12. Como a Giselle pode te ajudar
13. Sobre

"Nunca deixe que lhe digam que não vale a pena,

Acreditar no sonho que se tem.

Ou que os seus planos nunca vão dar certo,

Ou que você nunca vai ser alguém.

Tem gente que machuca os outros,

Tem gente que não sabe amar,

Mas eu sei que um dia a gente aprende.

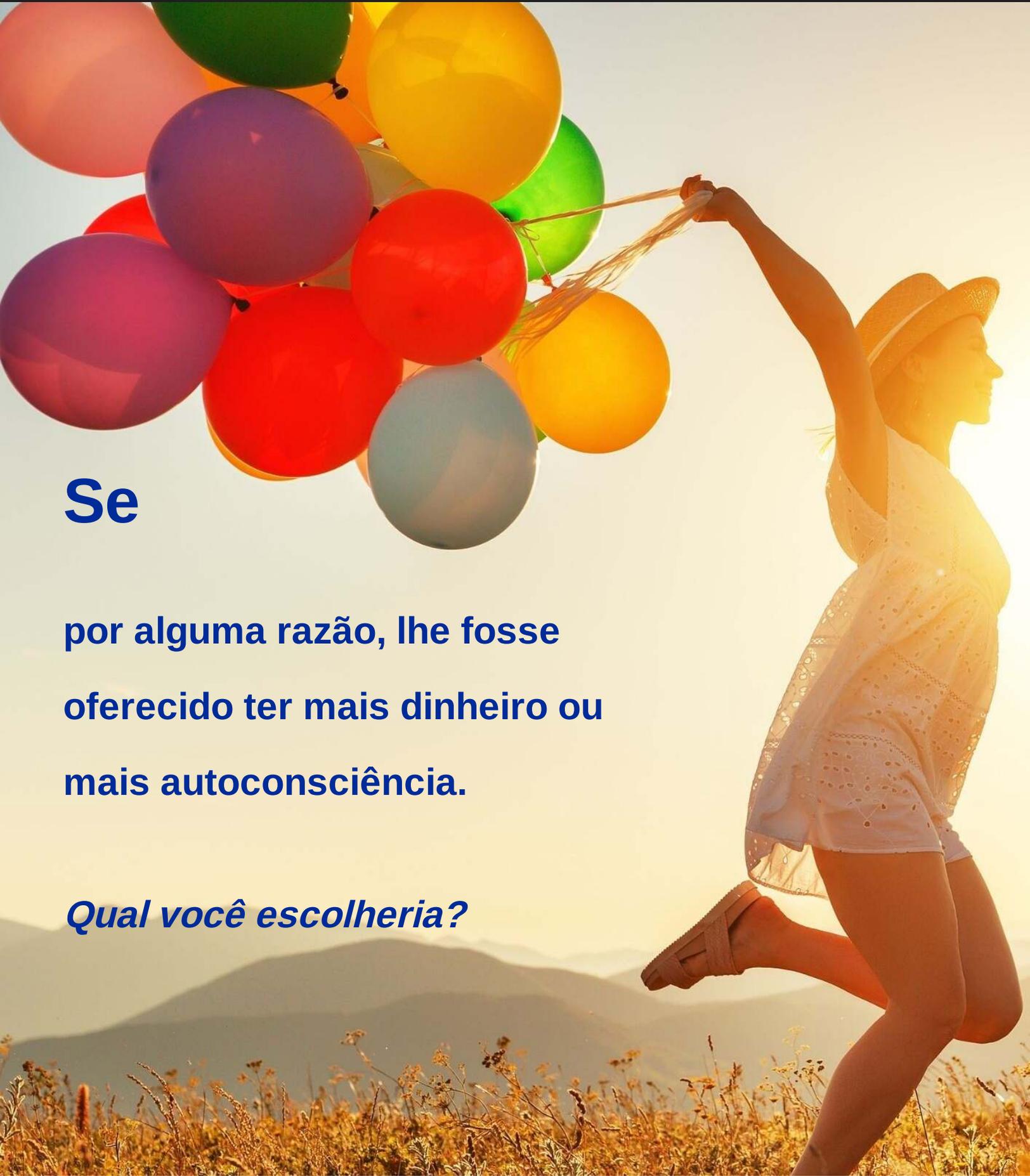
Se você quiser alguém em quem confiar,

Confie em si mesmo.

Quem acredita sempre alcança"

*Renato Russo*





**Se**

**por alguma razão, lhe fosse  
oferecido ter mais dinheiro ou  
mais autoconsciência.**

***Qual você escolheria?***

Talvez você possa estar pensando qual é a relevância dessa questão. Na verdade, a resposta é o motivo pelo qual a maioria das pessoas não escuta ou não quer escutar o chamado da alma ou propósito.

Caroline Myss – em quem me inspirou a escrever este ebook - faz esta pergunta aos participantes, em seus workshops sobre espiritualidade e conexão com o divino interior. Ela afirma que:

**99% das pessoas escolhem o dinheiro.**

## Qual foi a sua resposta?

Cada pessoa é única, e nem todas estão dispostas a buscar as mais profundas verdades sobre si e sobre o Cosmos – e está tudo bem. Mas, com certeza, ninguém tem por objetivo viver uma vida sem sentido e permanecer perdido no meio de um nevoeiro até morrer.

Todos buscamos orientação, de uma forma ou de outra. Algumas pessoas são chamadas e sentem que receberam uma “mensagem do céu”, mas, para a grande maioria, é necessário “correr atrás”. É sobre isso que conversaremos ao longo deste ebook.

## A História da Giselle

Parecia que tudo estava exatamente como deveria estar. O emprego em uma grande empresa multinacional era o que Giselle havia desejado, para o qual havia se preparado com afinco, e pelo qual havia aberto mão do convívio mais próximo com a família e os amigos no Brasil.

A vida no exterior nos Estados Unidos e depois na Índia, trazia compensações: novas experiências, salário excelente, crescimento dentro da empresa, um currículo cada vez mais valorizado.

A Giselle, desde criança, sonhava em conhecer o mundo. Em ser valorizada e independente financeiramente. Ela tinha exatamente tudo o que havia se proposto a conquistar. Mas se sentia incompleta. E nem um pouco feliz.

*É possível mudar a qualquer tempo. Você não precisa permanecer preso(a) à uma vida que não faz mais sentido.*

Foi o que Giselle decidiu: iria buscar um novo caminho, uma nova profissão se necessário fosse, que lhe trouxesse satisfação, realização, e a vontade de se movimentar, de evoluir a cada dia.

No processo, descobriu como fazer a transição, como “abrir mão” de tudo o que já havia conquistado para conquistar coisas que tinham muito mais a ver com o que acreditava.

Na caminhada, Giselle descobriu mais: a realização, para ela, estava mesmo na realização do outro. Giselle encarou de frente e superou as próprias dores e incertezas.

**Hoje, Giselle vive a missão de orientar outras pessoas que sonham e precisam mudar.**



# O que é Propósito

De acordo com o dicionário Aurélio: **Propósito, substantivo masculino.**

1. Grande vontade de realizar ou de alcançar alguma coisa; desígnio.
2. Aquilo que se quer alcançar; aquilo que se busca atingir; objetivo.
3. O que se quer fazer, aquilo que se tem intenção de realizar; resolução.

Conforme o dicionário Aurélio, **Propósito está relacionado a Desígnio, Objetivo e Resolução.** Ou seja, estamos falando de algo anterior a uma meta.

Talvez o termo de negócios mais aproximado, seja o conceito de Visão, aquilo que move e impulsiona a organização a atingir, um estado futuro superior e melhor do que o estado atual.

No contexto deste Ebook, falaremos do Propósito de Vida, no seu aspecto de Desígnio, seja este um impulso proveniente do Divino, Cosmos, Universo, Fonte Criadora; ou da sua própria essência, também chamado de Eu Superior ou Alma.

De fato, propósito de vida, missão de vida, propósito de Deus, ou Chamado da Alma, são sinônimos. O que pode diferenciar, é a forma como a pessoa irá se conectar com o seu interior para descobrir o seu propósito, seja através do autoconhecimento, oração meditações, estudos, etc - que sob esta ótica, são apenas ferramentas para se atingir o objetivo a que se propõe.

Por gostar muito da abordagem integral, eu escolhi adotar aqui, uma abordagem mais filosófica (e por que não, espiritual) sobre o tema.

Para começar, é fundamental entender o que é a Alma, e posteriormente, discutirmos sobre o Chamado da Alma.

# O que é a Alma

De acordo com o dicionário Aurélio: *Alma, substantivo feminino*

1. conjunto das atividades imanentes à vida (pensamento, afetividade, sensibilidade etc.), entendidas como manifestações de uma substância autônoma ou parcialmente autônoma em relação à materialidade do corpo.
2. conjunto das atividades imanentes à vida (pensamento, afetividade, sensibilidade etc.), entendidas como manifestações de uma substância autônoma ou parcialmente autônoma em relação à materialidade do corpo.
3. princípio vital; vida.

**Para a filosofia ocidental: Gênesis 2:7**

*“E formou o Senhor Deus o homem do pó da terra, e soprou em suas narinas o fôlego da vida; e o homem foi feito alma vivente.”*

**Já na filosofia oriental:**

O entendimento é que cada ser humano possui Alma ou Atmã, que significa “sopro vital”. A alma individual é um reflexo da Alma Universal.

Caroline Miss, jornalista, teóloga e autora do livro “Entrando no Castelo Interior”, define alma de forma poética: *“Sua alma é a sua conexão com a eternidade, o seu intermediário entre o céu e a terra, entre o dia-a-dia da vida física e a uma realidade superior. É o seu olho calmo no meio de um furacão de um mundo caótico e, no entanto, sua alma queima para realizar o seu propósito: se comunicar com Deus. Ela espera impacientemente pela oportunidade para se auto desvelar para você – sua própria divindade, o Deus dentro de você “*

Para aprender mais sobre a visão do que é o corpo, mente, alma e espírito, pelas principais correntes filosóficas, assista este vídeo ([clique aqui](#)).

# Propósito de Vida: É uma revelação "divina"?

Para algumas pessoas, sim; outras acreditam em algum tipo de "insight", em que compreendem com clareza, o que deve ser feito.

Mas de uma forma ou de outra, poucas pessoas recebem este sinal claro, em geral, os sinais são mais sutis, por que para muitos de nós, é no processo da descoberta do propósito, é que os grandes aprendizados acontecem.

Na maioria das vezes, são vários pequenos acontecimentos ao longo de um período, que requer do buscador, uma postura pró-ativa de percebê-los.

## Como reconhecer que você está recebendo esses sinais?

É fundamental voltar atenção para o seu interior, em vez de buscar sinais externos. Todas as pessoas que descobriram o seu propósito de vida, comentam que se deram conta depois, que o Universo estava enviando os sinais o tempo todo, eles é que demoraram para perceber.



## Sinais que você está recebendo o seu chamado da alma

- Você sente algo misterioso revolvendo profundamente dentro de você?
- É comum você vivenciar uma inquietação ou sensação de antecipação que não compreende?
- Você sente que precisa estar em harmonia com uma ordem invisível ou inexplicável?
- Você experimenta um vazio interior ou profunda infelicidade, mesmo tendo “tudo”?
- Você acredita que os seus dons, suas habilidades únicas estão sendo colocados a serviço de um propósito maior?
- Acontece de você experimentar ataques de pânico em uma situação que enfrenta com frequência?

Para algumas pessoas, o chamado da alma se revela de forma instantânea. Para a grande maioria de nós, entretanto, é preciso buscar estas respostas, entrar em contato com estes sentimentos e sensações.

**Mas saiba, mesmo sem que você perceba, a sua jornada do autoconhecimento já começou.**

---

## Quiz: Você está pronto para responder ao seu propósito de vida?

- Você deseja uma nova visão mais profunda de si mesmo e da sua vida?
- Você costuma ouvir sua voz interior? O que ela tem dito a você?
- Qual é o propósito da jornada da sua vida?
- O que a sua alma está chamando você para fazer ou ser agora?
- O que o Universo está pedindo de você?
- Que segredos Deus guarda para você? Se fosse possível ter um diálogo com Deus, você buscaria isso?

## Se viver o propósito de vida, é uma coisa boa, como mostramos até agora, por que alguém o deixaria de lado, escolheria não procurar por ele?

Quando resolvemos dar atenção ao chamado da alma, precisamos encarar verdades. E ser expostos à verdade, transforma nossas vidas. Seja uma revelação a respeito de honestidade pessoal ou, até mesmo, uma revelação divina: somos reposicionados em nosso lugar no universo.

Começar a sondar questões como as que foram ditas acima, mexe profundamente com a nossa essência. Você pode “entrar em confronto” com tudo o que é e acredita, pois elas:

- Penetram a mais profunda negação;
- Derrubam a densa estrutura que você lutou para construir ao longo da vida;
- Desmantelam a mais intrincada rede de mentiras que contamos para outros e, principalmente, para nós mesmos.

**Para muitas pessoas, a simples ideia de viver uma vida mais consciente pode ser esmagadora. Será necessário confrontar aspectos a seu respeito, que talvez não gostará; fazer escolhas que talvez você ainda não se sinta preparado para fazer.**

Alguns consideram o processo muito doloroso, difícil ou injusto. Não sentem que vale a pena tanto esforço, disciplina, autocontrole e sacrifícios para viver de forma mais consciente, principalmente quando todos ao redor – família, colegas de trabalho e sociedade- vivem de forma menos consciente.

Mas, agora que você chegou a este ponto na sua jornada do autoconhecimento, será que conseguirá viver como antes; como se não soubesse de nada disso?

Ainda dentro da questão da dificuldade, outros dois fatores também pesam: o medo e a mente. Vamos entendê-los.

## Medo - O principal impeditivo

Trazemos em nosso inconsciente coletivo, o medo de que seguir a vontade Deus possa significar dor e sofrimento; e não bençãos e beleza. Basta lembrar das enormes guerras e perseguições ao longo de toda a história humana, quando seguir o Deus “errado ou da forma errada”, levava à tortura e à morte.

### Do temor para o Amor

Agora é chegado o momento, para os buscadores e espiritualistas, de ressignificar esta relação com Deus, transformá-la em uma intimidade destemida.

No âmago de nosso ser, sabemos que uma experiência mística com o Divino é arrebatadora e derrete qualquer dúvida. Nós sabemos que irá empoderar nossas almas para reorganizar nossas vidas e reposicionar prioridades. Mas sabemos também, instintivamente, que quanto mais conectados ficarmos com a nossa essência, mais inspirados seremos.

Nós queremos, mas nós tememos. E por não nos sentirmos preparados, intencionalmente nutrimos dúvidas em relação a nós mesmos e a Deus.

Na nossa zona de conforto, no espaço e realidade que já são conhecidos, muitas vezes deixamos a busca pelo chamado da alma de lado, mantemos o status quo e tocamos a vida.



## Controlar a Mente

Outro aspecto muito importante consiste no desafio de controlar a mente. Vivemos num mundo físico, concreto e material, onde, para a maioria de nós, a razão predomina.

Para acessar o chamado da alma, temos que acessar a parte emocional, pois não dá para compreender racionalmente tudo isso. Esta realidade está na esfera além da mente, entramos na esfera da alma, do sentimento, do coração, da intuição, do espírito.

Existem ferramentas importantes para facilitar essa busca, e falaremos sobre elas um pouco mais à frente. Mas não existe receita mágica ou “três passos para descobrir o seu propósito de vida”.

Esta é uma jornada que você percorrerá toda a sua vida.

# Qual é o objetivo maior de responder ao chamado da alma?

Quando você pede ao universo para ter o seu chamado revelado, você está pedindo-uma vida que beneficiará pelo menos uma pessoa além de você.

**Este é o propósito de viver uma vida integral: conhecer a sua essência, a sua alma e colocá-la a serviço de outros, onde quer que você esteja inserido no mundo.**

**Significa viver uma vida com mais propósito. Significa tomar a decisão consciente de parar de ser motivado pelo medo da escassez, e substituí-lo pela coragem, compaixão e pela certeza de que nada te faltará.**

---

## Como acessar?

Com essas perguntas que fizemos até agora, estamos convidando o Universo para entrar em nossas vidas e modificar a realidade em algum grau. Vamos ver outros questionamentos que indicam que você está mais preparado para manter um relacionamento profundo com a Fonte Criadora.

- Quão consciente você quer se tornar?
- Como você vai lidar com suas incongruências (discurso x prática)?
- Com que frequência você pretende “tapar o sol com a peneira” quando você tem plena consciência de que o que está fazendo não está alinhado com suas aspirações?
- Por que é tão difícil agir de acordo com suas crenças?

Não é possível prever o que você descobrirá sobre si mesmo  
quando mergulhar no universo a ser explorado  
da sua mente e da sua alma.

Mas uma coisa é certa:

Esta jornada vai te  
transformar completamente.

E para muito melhor.



# Começando sua linda Jornada

A busca por viver uma vida integral e conectada com o Todo é uma aspiração natural do ser humano.

Você pode começar do “zero” e desbravar por si mesmo, ou você pode contar com a ajuda e orientação daqueles que, já estiveram na mesma posição e que deixaram um legado disponível para toda a humanidade. São os chamados "Buscadores" - presentes em todos os tempos, em todo o mundo, em todas as profissões e em todas as filosofias.

Esperamos que as dicas abaixo, perpetuadas por alguns deles, te ajudem a dar o primeiro passo.

---

## 1- “Pedi e Obtereis” - o mais importante

Pessoalmente, sou super fã de Jesus e o amo de todo o coração. Este é um dos seus ensinamentos que mais nos toca:

Qual de vocês é o homem que se seu filho lhe pede pão, você dá uma pedra? Ou se ele te pedir um peixe, você dá uma serpente? Vocês, que ainda são maus, sabem dar boas coisas aos seus filhos, o que dizer então, do vosso Pai que está no Céus? Ele Lhe dará as bênçãos que pedirem. Buscai e achareis. Pedi e obtereis. Ajuda-te que o céu te ajudará.

Deus respeita nosso livre-arbítrio. Você precisa sinalizar para o universo o que deseja, o que busca, com persistência e dedicação.

Encontre a prática que para você faça mais sentido: orações, afirmações, meditação, etc. E, o mais importante, comece.

## 2- Leitura de Livros

Procure livros que falam de vida com propósito, de como se conectar com Deus, ou sobre o chamado da alma. Sugestões baseadas nos livros que li:

### Entrando no Castelo – Um caminho interior para Deus e para sua Alma

Santa Teresa possui o título de Doutora da Igreja em função dos seus tratados filosóficos sobre Deus. Ela é quem cunhou o termo “castelo interior da alma” e nos ensina, em sete passos, como percorrer esta jornada. Existem vários autores que explicam a sua obra. Li e recomendo a escritora Caroline Myss.

### No Santuário da Alma: Como orar para obter a resposta divina

Paramahansa Yogananda, nos traz o conhecimento das leis espirituais universais que operam para uma oração eficaz visando obter a resposta divina. “Deus está no coração e na alma de todos os seres. E quando você abrir dentro de si o templo secreto do coração, você lerá o livro da vida com a intuição da alma, que tudo sabe.”

### Espiritualidade Integral, Ken Wilber

Para os mais céticos, este talvez seja o melhor livro para se começar. Ken é filósofo e cientista, chamado de “Einstein da Consciência” devido as suas teorias de integralidade. Neste livro, ele propõe uma nova teoria sobre espiritualidade, que absorve tanto as crenças mais tradicionais das grandes religiões, quanto os princípios científicos atuais, propondo então um papel inovador para a religião no mundo.

## 3- Escolas Filosóficas

Existem diversas escolas filosóficas que tratam sobre a integralidade do ser humano. E este processo passará, indubitavelmente, pelo chamado da alma. Recomendamos:

### Self-Realization Fellowship

É uma ONG fundada pelo Guru Paramahansa Yogananda (o guru da Giselle, nossa coach e terapeuta) que tem por objetivo disseminar o conhecimento de técnicas científicas para atingir a experiência pessoal direta de Deus.

### Eubiose

É uma escola iniciática fundada em 1924 em MG. Tem por objetivo ajudar na evolução humana, através do autoconhecimento, para que aprendamos a viver em perfeita harmonia com as leis universais.

### Cabalah

É a filosofia esotérica judaica que procura compreender a essência de Deus, do Universo e o do ser humano. Existem diversas instituições e locais que promovem estes ensinamentos. Recomendamos a Escola de Kabbalah Brasil, por ser uma instituição séria que oferece cursos online gratuitos.

### Ordem Rosacruz

A Ordem Rosacruz, AMORC é uma organização internacional de caráter místico-filosófico, que tem por missão despertar o potencial interior do ser humano, auxiliando-o em seu desenvolvimento integral, o que inclui viver uma vida com mais propósito, realização e significado.

## 4- Religiões

Todas as religiões incentivam a nossa conexão com Deus - que passará, sem sombra de dúvida, por responder ao chamado da alma ou chamado de Deus. Procure a religião com a qual você mais se identifica, participe dos eventos específicos e faça as leituras recomendadas.

---

## 5- Busque Ajuda Profissional

Você também pode optar por contratar a ajuda de alguém que respondeu ao próprio propósito e agora se dedica a ajudar as pessoas a encontrarem o seu.

Procure por um profissional que possua um vasto conhecimento filosófico, esotérico, religioso e científico, para que ele seja capaz de falar a sua língua e ofereça orientações úteis que façam sentido para você.

O profissional que vai orientar essa busca precisa também dominar técnicas de aprendizado - como é o caso da Giselle Garau, nossa Coach, que simplesmente ama fazer este trabalho.



# Será que vale a pena Viver seu Propósito de Vida?

Todos aqueles que responderam ao seu propósito, garantem que vale a pena. E mais, lamentam apenas, não terem começado antes.

É importante manter os pés no chão e gerenciar suas expectativas.

Você continua sendo um ser humano, enfrentando todos os desafios das pessoas comuns, tendo que pagar conta de luz, a escola das crianças, convivendo com a violência das grandes cidades...

**A principal diferença estará na qualidade da atitude com que você responde aos seus desafios diários.**

É aí que você provará a sua grandeza.

Que terá a vida transformada.

Que ajudará a transformar a vida de outras pessoas.

É necessário coragem para descobrir as jóias interiores que estão escondidas na sua essência e usá-las no mundo.



# Quero responder ao meu Propósito, o chamado da minha alma. Giselle, me ajuda?

É necessário ter paciência, método e trabalho interior para percorrer os diversos aspectos do seu Eu Sagrado. Isso pode parecer um pouco difícil, principalmente no começo. Mas não precisa ser assim.

Por meio do serviço de Coaching de Vida Integral, nossa coach Giselle irá te acolher, inspirar e trilhar contigo o início dessa linda jornada.

Solicite sua reunião estratégica gratuita, para que eu possa entender suas necessidades e oferecer insights poderosos para você. É só clicar no botão abaixo, que você será direcionado para o WhatsApp.

[\*\*Quero Agendar Minha Reunião Estratégica Gratuita\*\*](#)

Atendimento OnLine para o Brasil e o Mundo | Presencial em São Paulo, Brasil.

**"Você é infinitamente mais bonito do que imagina e infinitamente mais talentoso e abençoado do que palavras podem descrever."**

**Acredite no seu potencial ilimitado de viver a vida dos seus sonhos.**

## Sobre Giselle Garau

Meu propósito de vida é INSPIRAR e orientar PESSOAS no processo de expansão de consciências para que consigam, assim, enxergar quão bonitas e capazes elas já são.

- Como você pode descobrir e desenvolver todas as suas potencialidades?
- Colocar o seu melhor à serviço da sociedade?

Vamos fazer isso juntos, de maneira exclusiva, respeitando suas particularidades, suas bagagens e seus anseios mais profundos.

Sou Administradora, possuo MBA Executivo Internacional, além de diversas formações internacionais. Atuei como Executiva de RH em empresas multinacionais nos EUA, Índia e Brasil.

Liderei projetos de transformação organizacional, treinei e fiz coaching para centenas de líderes e equipes de diversos países.

EU SEI o que é estar no seu lugar e COMO fazer as MUDANÇAS que te conduzam a TRANSFORMAÇÃO para um MELHOR VOCÊ!

Utilizo FERRAMENTAS EMPRESARIAIS (comprovadamente eficazes, atualizadas e aprimoradas em cada um dos meus mais de 20 anos de experiência na gestão de pessoas e RH) e as COMBINO, de forma singular, com as TECNOLOGIAS avançadas de DESENVOLVIMENTO HUMANO, como a NEUROCIÊNCIA e FÍSICA QUÂNTICA.

Transformei metas que pareciam “impossíveis” em realidade.

Meus resultados falam por si.

REALIZEI MEUS SONHOS e vou te ajudar a REALIZAR OS SEUS!





COACHING  
PALESTRA  
CONSULTORIA

MOTIVAÇÃO  
ESTRATÉGIA  
PROTAGONISMO



# Inspiração e Dicas para Acessar o que há de mais Precioso em Você

Para a grande maioria das pessoas, a busca pelo propósito, não se revela de forma automática e instantânea. É necessário buscar estas respostas em seu interior.

Quando você pede ao universo para ter o seu chamado revelado, você está pedindo para conhecer a sua essência, e colocá-la a serviço dos outros, onde quer que você esteja inserido no mundo.

Significa viver uma vida com mais significado; de tomar a decisão consciente de parar de ser motivado pelo medo da escassez, e substituí-lo pela coragem, compaixão e pela certeza de que nada te faltará.

Neste Ebook, Giselle Garau, Consultora de RH e Coach, conectou-se com o seu propósito, reposicionou a carreira e a sua vida, e agora compartilha contigo, os caminhos, oferece diversas reflexões e dicas valiosas de como iniciar a sua própria jornada e onde encontrar ajuda.