

# Ouse ser você mesmo!

Como criar coragem para vencer o medo  
de ser vulnerável e se tornar  
a sua melhor versão!

*Ju Linares*



# Autenticidade = Coragem + Vulnerabilidade

\* Se expor \* Se arriscar \* Ser vulnerável



TENHA A CORAGEM DE SER  
VULNERÁVEL E IMPERFEITA!

# Authenticus

Verdadeiro \* Genuíno \* Legítimo



Brené Brown

NETFLIX



**BRENÉ BROWN**

*the Call to Courage*

# Se conhecer afundo

**Aspectos superficiais**

**Aspectos Profundos**

**Compreender a sua história**

**Formação de caráter**

**Conhecer seus valores**

**Identificar seus medos**

**Conexão com a sua essência**

# Vencendo meus medos

Exposição

Risco

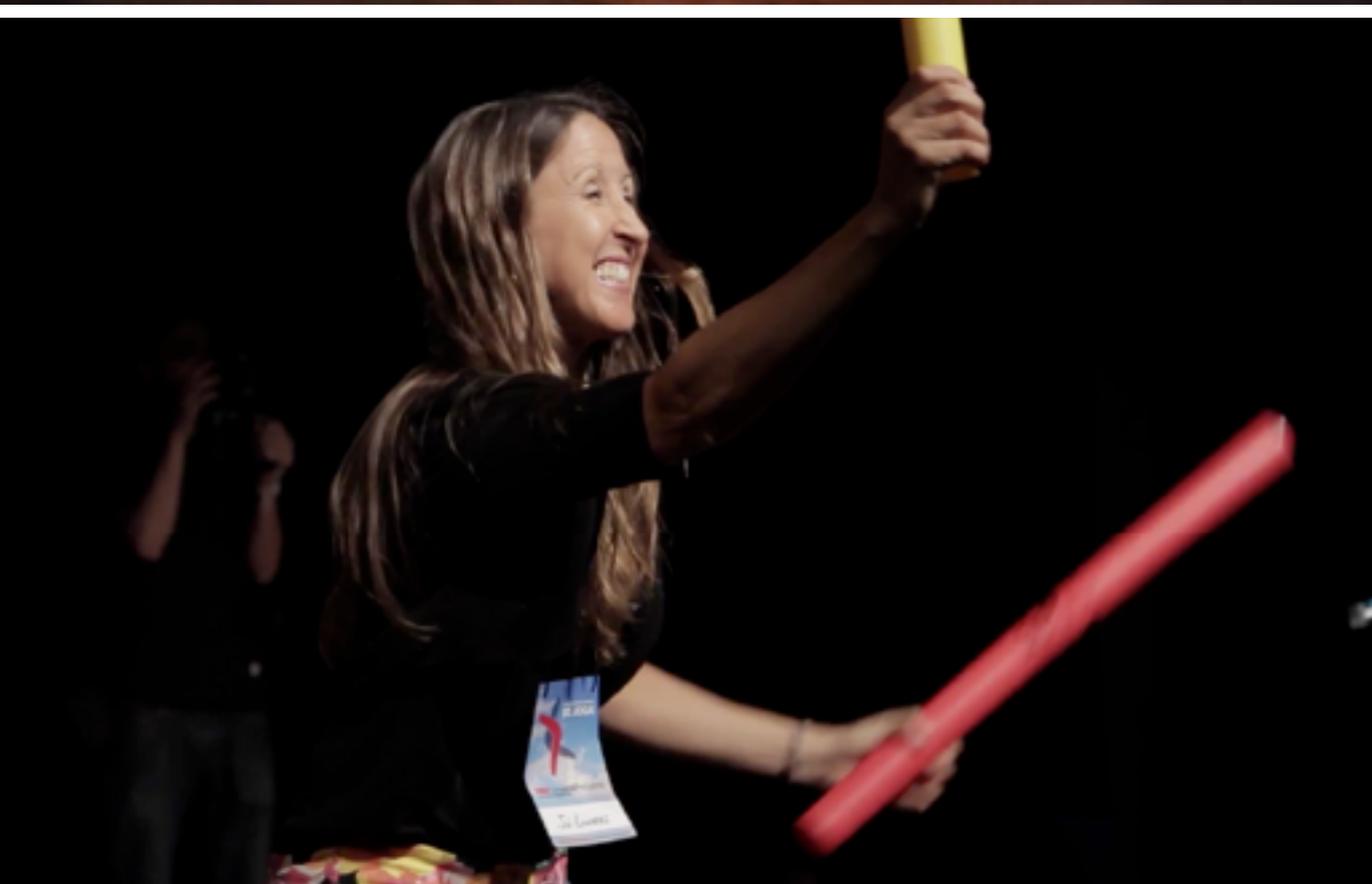
Incerteza



# Ousando ser eu mesma



# Convite do TED<sup>x</sup>



# Coragem de ser vulnerável



Vulnerabilidade

The image features two interlocking puzzle pieces. The piece on the left is red and contains the word 'Vulnerabilidade'. The piece on the right is light blue and contains the word 'Coragem'. The pieces are set against a light blue background with a subtle gradient. The red piece has a white outline, and the blue piece has a dark blue outline. The overall composition is centered and visually balanced.

Coragem

Autenticidade

# Atividade em Grupo



Como esses conceitos poderiam te ajudar a criar coragem para ousar ser você mesmo, se expressar no mundo de forma autêntica e realizar as suas maiores aspirações?

# Visualização guiada

Visualize você se tornando a sua melhor versão!



# Ouse ser você mesmo!

## ZONA DE CONFORTO

Medo  
Inércia  
Frustração  
Insatisfação  
Isolamento  
Críticoismo  
Estagnação

## ZONA DE CORAGEM

Coragem  
Autenticidade  
Vulnerabilidade  
Assumir Riscos  
Exposição  
Incerteza  
Amor  
Alegria  
Pertencimento



# Muito Obrigada!

## Contato

Juliana Linares

+55 11 98458-1793

[julinares@ritmoexpansao.com.br](mailto:julinares@ritmoexpansao.com.br)

## Medias Sociais



[www.ritmoexpansao.com.br](http://www.ritmoexpansao.com.br)

