

[E-BOOK]

Missão Vozes Internas

Liderança de dentro para fora

PODCAST VENDAMAIS #130



QUEM ESTÁ FALANDO NA SUA CABEÇA? O PODER DO DIÁLOGO INTERNO PARA OS LÍDERES

com **Thaís Clapham**



Apresentado por
Marcelo Caetano **Raul** Candeloro

Material exclusivo



Olá, queridos Espectadores do Podcast VendaMais!

É sempre um prazer ter vocês aqui com a gente :)

Todo líder carrega consigo uma voz interior.

Às vezes, é uma voz que inspira, encoraja e abre caminhos.

Outras vezes, é uma voz que sabotagem, repete padrões e prende em ciclos de insegurança, medo ou estagnação.

No episódio #130 do Podcast VendaMais, falamos justamente sobre esse tema, que é essencial para qualquer pessoa em posição de liderança: aprender a identificar, compreender e escolher conscientemente qual voz seguir.

A verdadeira liderança começa de dentro para fora.

Este material complementar foi criado para ser um guia prático daquilo que discutimos no podcast.

Aqui você vai encontrar ferramentas, como um Diário de Vozes Internas e um Mini-guia de 5 passos, para reconhecer padrões, trazer consciência para o seu diálogo interno e, principalmente, escolher a voz que fortalece, não a que sabotagem.

Respire fundo. Abra espaço para se ouvir.

E lembre-se: liderar os outros começa com a coragem de liderar a si mesmo. Vamos lá!

Diário de Vozes Internas

O Diário de Vozes Internas é um exercício prático de autoliderança. Ele ajuda você a registrar, observar e interpretar o diálogo interno que acontece no seu dia a dia.

Essas vozes podem assumir dois papéis principais:

- Voz da sabedoria: encorajadora, clara e construtiva.
- Voz da sabotagem: crítica, repetitiva e limitante.

Ao anotar suas experiências, você desenvolve consciência sobre quais vozes estão mais presentes e aprende a lidar melhor com elas.

Como funciona? Durante 7 dias, você vai reservar 5 minutos no final de cada dia para refletir sobre um momento importante que viveu.

Pode ser algo positivo (um avanço, uma conquista, uma boa decisão) ou desafiador (um conflito, uma insegurança, uma reação exagerada), e registrar o aprendizado ou insight que surgiu.

Diário de Vozes Internas

Campos do diário:

1) Situação do dia

- Qual momento chamou mais atenção hoje? (exemplo: reunião com equipe, feedback recebido, decisão difícil).

2) Que voz estava falando?

- Sabedoria ou sabotagem?
- Como essa voz se manifestou? (ex.: encorajando, repetindo medos, reforçando padrões, abrindo novas perspectivas).

3) O que aprendi com isso?

- Qual lição posso levar daqui? O que faria diferente da próxima vez?

Exemplo preenchido

- Situação do dia: “Conversa difícil com um liderado sobre queda de performance.”
- Que voz estava falando? “A sabotadora, dizendo que eu não sabia conduzir feedback. Mas depois percebi a voz da sabedoria, lembrando que feedback é uma oportunidade de crescimento.”
- O que aprendi? “Percebi que minha insegurança inicial era um padrão. Ao respirar e me recentrar, consegui conduzir a conversa de forma construtiva.”

Diário de Vozes Internas

Objetivo: O objetivo do exercício é dar consciência ao seu diálogo interno. Quando você identifica e nomeia as vozes que está ouvindo, ganha clareza sobre seus padrões de pensamento e pode escolher com mais autonomia qual delas seguir.

Resultado esperado

Ao final de 7 dias, você terá:

- Maior percepção das vozes que guiam suas decisões.
- Clareza sobre padrões de sabotagem que se repetem.
- Registros de momentos em que a voz da sabedoria se manifestou.
- Um mapa pessoal do seu diálogo interno, que pode ser usado para ajustar atitudes, fortalecer a autoconfiança e melhorar a forma como você lidera a si mesmo e aos outros.

Mini-guia para líderes: 5 passos para lidar com suas vozes internas

Depois de uma semana observando e registrando seu diálogo interno com o Diário de Vozes Internas, você provavelmente percebeu padrões claros:

- Momentos em que a voz da sabotagem falou mais alto.
- Situações em que a voz da sabedoria trouxe clareza e direcionamento.

Este mini-guia é o próximo passo: transformar essa percepção em ação.

1. Reconheça a voz

- Quando surge um pensamento automático, faça uma pausa e pergunte: “Essa é a voz que me fortalece ou a voz que me limita?”
- A simples consciência já muda sua relação com o pensamento.

2. Nomeie o padrão

- Dar nome à voz sabotadora ajuda a reduzir seu poder.

Exemplo: “Esse é o pântano”, “Esse é o crítico interno”.

- Quando você nomeia, cria uma distância saudável entre você e o pensamento.

Mini-guia para líderes: 5 passos para lidar com suas vozes internas

3. Pausa e respiração consciente

Antes de reagir, respire fundo algumas vezes.

- Use a fórmula PARE:
 - **P**arar
 - **A**tenção
 - **R**espitar
 - **E**ngajar-se no agora

Essa prática quebra o looping da mente condicionada e devolve clareza.

4. Observe os sinais do corpo

- Tensão no pescoço, respiração curta, dor de cabeça ou postura retraída são indícios de que a voz sabotadora está dominando.
- Use o corpo como termômetro: ele mostra quando é hora de parar e se recentrar.

5. Reaja de forma consciente

- Depois de reconhecer, nomear e respirar, faça a escolha deliberada:
 - Seguir a voz da sabedoria (mesmo que pareça mais difícil).
 - Redirecionar a sabotadora, agradecendo sua intenção, mas escolhendo outro caminho.
- Pergunte-se: “Qual atitude aqui me torna um líder mais íntegro e presente?”

Mini-guia para líderes: 5 passos para lidar com suas vozes internas

Objetivo deste exercício: Transformar a observação feita no Diário de Vozes Internas em um método prático para lidar com os padrões que limitam seu crescimento.

Resultado esperado:

- Redução da influência de pensamentos sabotadores.
- Maior equilíbrio entre mente, corpo e ação.
- Tomada de decisão mais consciente e coerente.
- Liderança fortalecida de dentro para fora.

Para aprofundar ainda mais:

- Crie pequenos rituais de pausa ao longo do dia (como 2 minutos de respiração profunda entre reuniões);
- Busque momentos de silêncio intencional para reorganizar seus pensamentos;
- Pratique atividade física para liberar as tensões do corpo;
- Mantenha conversas sinceras com pessoas próximas que possam te dar perspectiva.

Lembre-se: liderança de verdade começa dentro de você. Quanto mais clareza e equilíbrio houver no seu diálogo interno, mais coerência, energia e impacto você terá ao liderar os outros.

“Um bom líder não é só aquele que lidera pessoas, é aquele que lidera a si mesmo.”

Thaísa Clapham

“Você não é a voz que fala, você é quem ouve a voz que fala.”

Raul Candeloro

“O líder que não se permite se questionar, que insiste em vestir a armadura o tempo todo, acaba entrando em sofrimento.”

Marcelo Caetano

Essas reflexões são um convite para olhar para dentro, se fortalecer e depois multiplicar essa força com a sua equipe.

Se você quer aprofundar esse caminho e levar esses aprendizados para o seu time, nós podemos caminhar junto com você. Fale conosco: (41) 99239-0796 | vendamais.com.br

Boas vendas e até o próximo episódio do Podcast VendaMais!

Quer continuar crescendo e aprendendo?

Aproveite para maratonar os outros episódios do Podcast VendaMais e ficar por dentro dos mais variados assuntos do universo das vendas!

Você com certeza vai aprender coisas novas e ter ideias importantes que podem ajudar você e o seu time a vender cada vez mais e melhor.

Alguns episódios que você não pode perder:

