



Pausa na Carreira

Para
leigos

Dar uma pausa na carreira pode ser uma experiência transformadora, abrindo caminho para uma vida mais feliz e satisfatória. Esta Folha de Cola oferece orientações para planejar seu período de afastamento e explorar os benefícios potenciais desse tempo livre.

Se você ainda tem dúvidas sobre dar esse passo, aqui encontrará pontos importantes que ajudarão a decidir se uma pausa é o caminho certo.

5 QUESTÕES PARA DECIDIR SE DEVE FAZER UMA PAUSA NA CARREIRA

Se você está pensando em dar uma pausa, use as seguintes perguntas de reflexão para se conectar com seu desejo e avaliar se o risco vale a recompensa. Suas respostas revelarão a verdade sobre seus medos e suas preocupações e o ajudarão a enxergar as coisas com mais clareza, para que possa tomar uma decisão bem-informada.

- Por que eu quero tanto uma pausa?
- O que minha pausa precisa ter ou fazer por mim para que eu sinta que valeu a pena?
- Quais são os cinco resultados positivos que podem surgir se eu der essa pausa?
- Por que pode ser ruim continuar na minha situação atual e não dar uma pausa?
- Se eu fosse corajoso o suficiente, eu ___.

5 BENEFÍCIOS DE UM PLANO DE PAUSA NA CARREIRA

Há várias excelentes razões para desenvolver um plano ou uma estrutura para sua pausa antes de dar o grande passo. Veja como ter um plano sólido pode beneficiar você:

- Aumenta a confiança e reduz o estresse. Quando você pensa nos detalhes essenciais, sua pausa na carreira parece menos incerta e exaustiva.



Pausa na Carreira

Para
leigos

- Ajuda-o a alcançar o melhor resultado possível. Dar um tempo para planejar proativamente seu sucesso e definir um orçamento e cronograma aumentará muito suas chances de ter uma experiência fantástica.
- Revela seu cronograma ideal. Após mapear seu plano, você terá uma compreensão muito melhor de quando pode começar, o que o ajudará a determinar o momento ideal.
- Reduz seu risco financeiro e garante que você tenha o apoio adequado. Criar uma estimativa das despesas gerais ajudará a não ficar sem dinheiro ou prejudicar sua estabilidade financeira. Além disso, você pode criar um plano que inclua uma reserva para emergências.
- Aumenta seu prazer com a experiência da pausa. Criar um plano para gerenciar as partes mais estressantes de uma pausa (tempo, dinheiro etc.) ajudará você a relaxar mais profundamente e aproveitar a experiência.

10 TEMAS COMUNS DE PAUSA NA CARREIRA

Eu o incentivo a escolher de três a quatro temas para sua pausa. Considere seus desejos e necessidades mais profundos para a pausa e reflita sobre o que deseja obter com essa experiência. Ao seguir seus temas, você garantirá uma experiência bem-sucedida. Para ajudá-lo a começar, veja dez temas comuns de pausas na carreira:

- Conexão
- Comunidade
- Criação de um novo estilo de vida
- Um novo caminho profissional
- Exploração
- Imersão na alegria
- Aprendizado
- Reconexão (consigo)
- Restauração
- Cura

Escolha palavras específicas com as quais você se identifica e que representem seus temas específicos para a pausa na carreira. Por exemplo, em vez de *restauração*, você pode optar por *nutrição*, *recuperação*, *relaxamento* ou *descanso*.



Pausa na Carreira

Para
leigos

Amostra

Amostra



Pausa na Carreira

Para
leigos

Katrina McGhee



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2025

Pausa na Carreira Para Leigos

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Copyright ©2024 Katrina McGhee.

ISBN: 978-85-508-2686-8

Alta Books é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original *Taking a Career Break For Dummies* © 2024 by Wiley Publishing, Inc. ISBN 978-1-394-19759-0. This translation is published and sold by John Wiley, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

M113p
1.ed. McGhee, Katrina
Pausa na carreira para leigos / Katrina McGhee ; tradução Rafael Surgek. - 1.ed. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2025.
368 p. : il. ; 16 x 23 cm.
Titulo original: Taking a career break for dummies.
ISBN 978-85-508-2686-8
1. Autoajuda. 2. Bem-estar físico. 3. Bem-estar mental. 4. Carreira profissional - Desenvolvimento. 5. Crescimento pessoal. 6. Viagens. I. Surgek, Rafael. II. Título.
06-2025/45 CDD 658.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Carreira profissional : Desenvolvimento : Administração 658.1
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Gorki Starlin

Vendas Governamentais: Cristiane Mutis

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtor Editorial: Thiê Alves

Tradução: Rafael Surgek

Copidesque: Eveline Machado

Revisão Gramatical: Alessandro Thomé

Diagramação: Rita Motta



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



Associação Brasileira de Editores Independentes

Editora
afiliada à:



Sobre a Autora

Katrina McGhee é especialista em pausas na carreira e períodos sabáticos, além de Master Certified Life Coach, com MBA e mais de quinze anos de experiência corporativa. Ela ajuda profissionais em meio de carreira a ter uma vida mais satisfatória por meio de pausas transformadoras.

Após economizar US\$40 mil em dezoito meses, ela vendeu seus pertences e deixou seu emprego corporativo para fazer uma pausa de vinte meses viajando pelo mundo. Com base nessa experiência, criou o Break Blueprint, que orienta seus clientes para terem pausas e períodos sabáticos significativos. Durante esse tempo, eles viajaram, abriram negócios, mudaram de carreira e mais.

Seus conselhos sobre pausas na carreira, finanças e viagens foram publicados na *Forbes*, na Smarter Travel, na Thrive Global e no Yahoo.

Viajante entusiasta e nômade digital, está sempre buscando otimizar o uso de pontos e milhas. Apaixonada por tours gastronômicos, gosta de começar o dia com uma xícara de Earl Grey.

Dedicatória

Dedico este livro ao meu querido irmão, Phillip, por ter sido meu primeiro e maior fã e por sempre enxergar meu potencial. Obrigada por ser o melhor irmão que eu poderia desejar. Você estará sempre no meu coração. E aos meus pais, por sempre me apoiarem, mesmo quando escolho seguir meu próprio caminho. Mãe, obrigada por sempre me receber de volta em casa e por me manter bem alimentada. Pai, obrigada por me presentear com pequenas surpresas que me motivam e me fazem sentir especial. Amo vocês. Obrigada por tudo o que fizeram para me ajudar a chegar até aqui.

Agradecimentos da Autora

Escrever este livro foi um dos maiores desafios que já enfrentei, e sou profundamente grata à comunidade de apoio que me guiou ao longo dessa jornada.

Agradeço à minha incrível rede de apoio, que sempre esteve ao meu lado para garantir que eu nunca me sentisse desamparada. Missy Ammerman, obrigada por ser uma presença constante em minha vida e por sempre estar disponível para me ouvir. Majida Sherriff, agradeço por sempre criar um espaço onde posso expressar o que está no meu coração. Jenny Dobson, sou grata por me oferecer um lugar para chamar de lar e por ser uma fonte incrível de apoio e validação sempre que precisei. Krista Lorio, Mike Buchwald e Liz O'Hara, valorizo imensamente o apoio contínuo de vocês e sou muito grata por tê-los ao meu lado. Finley McGhee, obrigada por continuar o legado de seu pai e por ser um torcedor incrível. E às minhas irmãs, Abby e Theresa, obrigada por me apoiarem nessa jornada.

Elizabeth Gilbert, sou apenas uma das muitas pessoas que se sentem gratas por você ter compartilhado sua história com o mundo. Você plantou uma semente em mim que, com o tempo, deu origem a este livro. Obrigada por me ajudar a enxergar que minha única limitação era minha imaginação.

À minha coach de vida, Ann Carter, que me ajudou a perceber que o mundo estava repleto de possibilidades: obrigada por me ajudar a silenciar minha mente para ouvir a verdade — que eu realmente precisava de uma pausa — e por me apoiar nos primeiros estágios dessa jornada.

Agradeço às minhas maiores fontes de inspiração, que me fizeram enxergar que viajar pelo mundo era, de fato, possível. Nomadic Matt (Kepnes), seus recursos foram inestimáveis. Travis Sherry do blog Extra Pack of Peanuts, obrigada pelas ótimas informações e por me permitir compartilhar minha história quando eu estava começando como coach de pausa na carreira. Jodi Ettenberg, do site de viagens Legal Nomads, suas histórias inspiraram minha imaginação e me ajudaram a ter coragem suficiente para viajar pelo mundo, mesmo tendo alergia a glúten. Ayngelina Brogan, da Bacon Is Magic, obrigada por compartilhar sua jornada e sua paixão pela boa comida. E Jen Bruntlett, obrigada por ser um exemplo real do que era possível e por me ajudar a ter coragem suficiente para dar o salto.

Quero agradecer aos meus gerentes anteriores que apoiaram minha jornada pouco convencional. Eric Pierce, obrigada por ver valor na minha pausa e por me oferecer o trabalho dos sonhos quando tudo acabou. Marilyn Weiss e Cindy Blackstock, obrigada por me deixarem trabalhar meio período para que eu pudesse continuar investindo em meu sonho. Vocês me ajudaram a mudar vidas.

Nic Windschill, obrigado por ser meu parceiro no crime em todos esses anos. Você me ajudou no momento mais difícil de minha vida, seu apoio me ajudou a salvar minha pausa e transformá-la em algo verdadeiramente maravilhoso e que muda vidas.

Minha primeira cliente de pausa na carreira, Becky Drinnen, obrigada por me ajudar a ver que minha ideia louca poderia realmente funcionar.

Obrigada aos meus incríveis clientes. Sem vocês, este livro não existiria. Obrigada por sua confiança e por me deixarem ir no banco da frente com vocês, me ajudando a aprender tanto sobre pausas na carreira ao longo do caminho. Vocês foram minha inspiração para continuar acreditando nessa visão, mesmo quando parecia impossível.

E muito obrigada à editora de aquisição Jennifer Yee, que me contactou para escrever este livro. Obrigada por acreditar na ideia e em minha capacidade de escrever este material. Suas palavras encorajadoras e

seu apoio fizeram com que este objetivo louco fosse possível. Obrigada à minha incrivelmente solidária coach de escrita, Vicki Adang, que me ajudou a perceber que eu poderia realmente fazer isso, e à minha talentosa (e paciente) editora de desenvolvimento, Charlotte Kughen — agradeço por suas correções competentes, melhorias e palavras de encorajamento. E finalmente, à minha talentosa editora técnica, Lyndall Farley, obrigada por seu tempo e apoio ao tornar este livro o melhor possível. Sua consideração, seu cuidado e sua sabedoria foram um presente inestimável. Gosto muito você.

Amostra

Sumário Resumido

Introdução	1
Parte 1: Decidindo o Momento Certo da Pausa	5
CAPÍTULO 1: Acostumando-se com Pausas na Carreira	7
CAPÍTULO 2: Aceitando os Benefícios da Pausa na Carreira	25
CAPÍTULO 3: Determinando quando a Pausa É Possível	49
Parte 2: Planejando Sua Pausa na Carreira	73
CAPÍTULO 4: Criando um Plano de Pausa na Carreira	75
CAPÍTULO 5: Custeando a Pausa na Carreira	105
CAPÍTULO 6: O Cronograma da Pausa	131
Parte 3: Preparando-se para a Pausa	147
CAPÍTULO 7: Contando sobre Sua Pausa na Carreira	149
CAPÍTULO 8: Cuidando da Logística	165
CAPÍTULO 9: Planejando Viagens Prolongadas	181
Parte 4: Vivenciando a Pausa	215
CAPÍTULO 10: Extraindo o Máximo da Pausa	217
CAPÍTULO 11: Evitando um Colapso Financeiro	243
CAPÍTULO 12: Passando Esse Tempo com Sabedoria	255
Parte 5: Saindo de Forma Tranquila e Elegante	279
CAPÍTULO 13: Saindo da Pausa	281
CAPÍTULO 14: Ofertas de Emprego Pós-pausa na Carreira	297
CAPÍTULO 15: Prosperando Além da Pausa	319
Parte 6: A Parte dos Dez	331
CAPÍTULO 16: Dez Regras Básicas para uma Pausa Bem-sucedida	333
CAPÍTULO 17: Dez Grandes Exemplos para Inspirar Sua Pausa	339
Índice	345

Amostra

Sumário

INTRODUÇÃO	1
Sobre Este Livro	1
Penso que.....	2
Ícones Usados Neste Livro	3
Além Deste Livro.....	3
De Lá para Cá, Daqui para Lá	4
PARTE 1: DECIDINDO O MOMENTO CERTO DA PAUSA.....	5
CAPÍTULO 1: Acostumando-se com Pausas na Carreira	7
Examinando Suas Opções para a Pausa na Carreira	8
Definindo “pausa na carreira”	8
Explorando outros tipos de pausa	10
Detalhando Pausas na Carreira e Períodos Sabáticos	13
Analisando os motivos para uma pausa.....	13
Avaliando as maiores objeções	15
Planejando opções para voltar ao trabalho depois da pausa.....	20
CAPÍTULO 2: Aceitando os Benefícios da Pausa na Carreira	25
Restaurando e Melhorando Seu Bem-estar Físico	26
Recarregando a bateria.....	26
Recuperando a saúde física	28
Criando um estilo de vida mais saudável.....	29
Apoiando o Bem-estar Mental e Emocional.....	31
Lidando com desafios mentais e emocionais	31
Reconstruindo-se.....	33
Mudando para uma mentalidade melhor	34
Celebrando sua vida	36
Buscando Desenvolvimento Pessoal e Interesses	38
Descobrendo novos aspectos de si mesmo	38
Conexões mais profundas com os outros	41
Realizando seus grandes objetivos e sonhos	42
Impulsionando Seu Sucesso Profissional	44
Explorando novas possibilidades de carreira	44
Retornando ao trabalho ainda melhor do que antes.....	46
Uma combinação de vida/trabalho mais agradável e harmoniosa	47
CAPÍTULO 3: Determinando quando a Pausa É Possível	49
Avaliando Sua Situação Atual	50
Conhecendo seu porquê.....	50

Refletindo sobre sua vida e medindo sua satisfação	51
Avaliando sua situação profissional	52
Esclarecendo sua situação financeira	54
Considerando alternativas	57
Examinando os Riscos de uma Pausa na Carreira	58
Perdas financeiras	59
Perdas profissionais	60
Sentindo-se muito desconfortável	62
Perdendo os benefícios de sua empresa	62
Recebendo julgamento alheio	63
Reconhecendo os Riscos de Não Fazer uma Pausa	64
Comprometendo seu bem-estar	64
Perdendo novas experiências e melhores oportunidades	65
Tendo uma vida sem equilíbrio	66
Colocando tudo em perspectiva	67
Tomando uma Decisão Corajosa	68
Examinando a verdade	68
Coletando provas de que uma pausa na carreira é possível.	70
PARTE 2: PLANEJANDO SUA PAUSA NA CARREIRA	73
CAPÍTULO 4: Criando um Plano de Pausa na Carreira	75
Compreendendo os Benefícios de um Plano Bem Elaborado	76
Estabelecendo uma Base para o Sucesso.	77
Determinando a melhor abordagem	77
Preparando-se mentalmente para o processo de planejamento	79
Examinando os elementos de um plano bem-sucedido	81
Aprimorando Seu Propósito para Definir Claramente o Sucesso.	82
Compreendendo o poder do seu propósito	82
Desenvolvendo sua declaração de propósito	85
Exemplos de declarações de propósito para pausas na carreira.	86
Estabelecendo Temas para Garantir um Resultado Bem-sucedido	87
Determinando os temas de sua pausa na carreira.	89
Exemplos de temas para uma pausa na carreira	92
Dando Vida à Sua Pausa na Carreira com uma Lista de Desejos	93
Começando sua lista de desejos da maneira certa	93
Evitando o erro mais comum	95
Aprendendo a sonhar alto	96
Exemplos inspiradores de listas de desejos	97
Preparando-se para um Retorno Tranquilo ao Mercado de Trabalho	99
Por que você precisa de um período de reintegração.	100
Incorporando um período de reintegração ao seu plano	102

CAPÍTULO 5: Custeando a Pausa na Carreira	105
Determinando o Custo da Pausa	106
Criando um orçamento para sua pausa	107
Calculando o custo total	113
Arcar com uma Pausa na Carreira	118
Confiante para investir em uma pausa	118
Financiando a pausa na carreira	120
Economizando dinheiro com mais rapidez e facilidade.	124
CAPÍTULO 6: O Cronograma da Pausa	131
Determinando a Duração da Pausa	132
Decidindo quanto você quer gastar	133
Criando sua pausa ideal primeiro	134
Escolhendo um número que pareça bom	135
Adotando uma abordagem híbrida	135
Escolhendo a Data de Início	136
Descobrimo quando você pode começar	137
Considerando restrições e finanças	138
Colocando no calendário	139
Planejando o Cronograma da Sua Experiência de Pausa.	140
Criando uma visão mensal da linha do tempo da pausa. ...	140
Fatores que impactam sua linha do tempo	143
Criando seu itinerário para a pausa na carreira	144
PARTE 3: PREPARANDO-SE PARA A PAUSA	147
CAPÍTULO 7: Contando sobre Sua Pausa na Carreira	149
Construindo Confiança	150
Percebendo os benefícios de compartilhar sua decisão ...	150
Reformulando a pausa para um resultado melhor	153
Obtendo Apoio dos Outros	154
Revelando sua decisão	154
Lidando com os pessimistas	156
Compartilhar sua decisão mais cedo é melhor	158
Comunicando Sua Saída e Deixando o Emprego pela Porta da Frente	159
O que dizer	160
Quando dizer	162
Anunciando Sua Pausa	164
CAPÍTULO 8: Cuidando da Logística	165
Aspectos Práticos da Preparação para a Pausa	166
Ajustando suas despesas recorrentes	166
Avaliando as opções do plano de saúde	168
Fazendo um plano para seus pertences	170
Responsabilidades do cuidador	173

Encerrando as Atividades no Trabalho	174
Maximizando os benefícios fornecidos pela empresa.	174
Deixando seu emprego em alta.	175
Fazendo os Preparativos Necessários para Viajar.	176
Sua lista de afazeres para a viagem	177
Avaliando suas opções de seguro de viagem	178
CAPÍTULO 9: Planejando Viagens Prolongadas	181
Os Benefícios das Viagens Prolongadas	182
Planejando Seu Itinerário de Viagem Prolongada.	183
Escolhendo seu(s) destino(s)	183
Escolhendo o momento certo	185
Montando seu plano de viagem	186
Fazendo seu dinheiro durar mais	187
Usando aplicativos e ferramentas especializados para viagens	193
Preparando-se para Viagens Prolongadas	195
Mentalidade de viagem para uma experiência melhor	196
Tendo uma vida mais simples	201
Fazendo as malas para uma viagem longa	202
Lidando com Desafios como um Profissional em Viagens.	206
Evitando fadiga e esgotamento	206
Evitando problemas de saúde durante as viagens.	209
Sem tédio e indiferença	210
Evitando solidão e conflitos com pessoas	211
PARTE 4: VIVENCIANDO A PAUSA	215
CAPÍTULO 10: Extrair o Máximo da Pausa	217
Sobrevivendo e Prosperando nos Primeiros Sessenta Dias	218
Ajustando suas expectativas	218
Descanso e recuperação sem resistência	219
Os primeiros dois meses.	223
Navegando os Altos e os Baixos.	226
Regras de ouro para adotar uma mentalidade de pausa	227
Mantendo-se conectado à sua visão.	229
Aceitando suas emoções e lidando com seus medos	230
Lidando com a Solidão Durante a Pausa	232
Resolva a solidão e construa conexão	232
Ressignifique a solidão sob uma perspectiva mais positiva	233
Aceite a solidão e aproveite seu tempo sozinho.	233
Trazendo Mudança e Transformação	234
Praticando presença e paciência	235
Tendo consciência de seu tempo	237
Processando e se adaptando à mudança	240

CAPÍTULO 11: Evitando um Colapso Financeiro	243
Dentro do Orçamento da Pausa na Carreira	244
Acompanhando suas finanças com consistência	244
Determinando seu número de zona vermelha	248
Permitindo-se Gastar Dinheiro	250
Focando os fatos	252
Novo compromisso com a pausa	253
Fazendo um detox dos números	254
CAPÍTULO 12: Passando Esse Tempo com Sabedoria	255
Estruturando Seu Tempo Livre	256
Desenvolvendo uma rotina matinal	256
Uma rotina consistente de acompanhamento	259
Revisitando seus temas	261
Protegendo seu tempo ao administrar grandes responsabilidades	263
Aproveitando Sua Experiência	265
Permitindo-se	266
Praticando a presença	267
Desacelerando	269
Evitando os Erros Mais Comuns	271
Superlotar a agenda	271
Buscando produtividade	273
Transformando a pausa em trabalho	274
Conhecendo um estudo de caso: A história de Chad	275
PARTE 5: SAINDO DE FORMA TRANQUILA E ELEGANTE	279
CAPÍTULO 13: Saindo da Pausa	281
Iniciando Seu Período de Reintegração	282
Evitando um retorno precipitado	283
Definindo expectativas	284
Tempo suficiente para a reintegração	285
Criando Seu Plano de Transição	288
Saindo do “modo pausa”	288
Estabelecendo uma nova rotina	289
Definindo seu próximo grande objetivo	290
Planejando suas ações	292
CAPÍTULO 14: Ofertas de Emprego Pós-pausa na Carreira	297
Elaborando Sua História de Pausa para Potenciais Empregos ..	298
Valorizando a pausa de forma genuína	299
Lidando com a desaprovação	301
Kit de ferramentas profissionais	302
Buscando Emprego Pós-pausa na Carreira	308

Networking após a pausa	308
Buscando os cargos certos	310
Arrasando nas entrevistas	316
CAPÍTULO 15: Prosperando Além da Pausa	319
Mantendo os Benefícios da Pausa	319
Celebrando sua jornada	320
Incorporando o que funcionou bem	321
Inspirando com sua história	325
Aceitando o Novo Você	326
Aceitando as mudanças	326
Uma visão para seu próximo capítulo	327
Considerando outra pausa	328
PARTE 6: A PARTE DOS DEZ	331
CAPÍTULO 16: Dez Regras Básicas para uma Pausa Bem-sucedida	333
Criando Sua Própria Definição de Sucesso	334
Planejando o Período de Reintegração	334
Conhecendo os Números	335
Deixando o Emprego pela Porta da Frente	335
Desconectando-se do Trabalho	335
Voltando a Focar Você Mesmo	336
Sendo Gentil Consigo Mesmo	336
Lidando com a Vida de um Modo Diferente	337
Desacelerando para Ter uma Viagem Prolongada	338
Valorizando a Experiência de Pausa	338
CAPÍTULO 17: Dez Grandes Exemplos para Inspirar Sua Pausa	339
Viajar de uma Forma Nova	339
Aprendendo um Idioma com Imersão	340
Enfrentando um Objetivo que Exige Muito Tempo	340
Buscando uma Nova Versão de um Velho Sonho	341
Passando Tempo de Qualidade com Pessoas Queridas	341
Usando Sua Paixão para Causar um Grande Impacto	342
Despertando Sua Criatividade	342
Restaurando Seu Bem-estar e Saúde	343
Descobrendo Novos Hobbies e Interesses	343
Um Novo Começo	344
ÍNDICE	345

Introdução

Pausas na carreira, períodos e anos sabáticos finalmente estão ganhando espaço e se tornando cada vez mais populares entre aqueles que buscam um modo de vida e trabalho mais sustentável, assim como os que desejam ter mais tempo para verdadeiramente aproveitar e valorizar a vida.

Existe uma poderosa transformação quando você faz uma pausa para se concentrar intensamente no seu bem-estar e em sua felicidade. Esse tempo pode ajudá-lo a se reconectar com a alegria e o entusiasmo, permitindo retornar ao trabalho, agora mais equilibrado, inspirado e motivado a contribuir.

Se você passou décadas correndo sem parar na esteira da vida e se pergunta quando chegará a parte realmente boa... saiba que ela está mais próxima do que imagina! Este livro orienta você a se preparar para a pausa que permitirá recuperar sua vida. O mundo precisa que você traga sua luz e seus talentos à tona, e tirar um tempo para si pode ser exatamente o caminho.

Sobre Este Livro

Este é um livro prático e orientado para a ação. Espero que você interaja com o conteúdo, realizando as atividades propostas e refletindo sobre as perguntas. Não é necessário seguir cada passo; escolha aqueles que se aplicam à sua situação e sintam-se à vontade para pular os que não fazem sentido no seu caso. Embora você possa avançar no livro conforme sua necessidade, seguir a leitura do início ao fim pode proporcionar melhores resultados.

Este livro apresenta, de forma clara e acessível, o processo de planejamento, vivência e retorno de uma pausa na carreira. Você descobrirá metodologias exclusivas e ferramentas de coaching que desenvolvi ao orientar dezenas de pausas bem-sucedidas. Além disso, terá acesso a relatos de experiências reais de pausas na carreira e períodos sabáticos, permitindo que visualize como essa experiência pode ser e aprenda com a jornada de outras pessoas.

Ao desmistificar o universo empolgante das pausas na carreira e dos períodos sabáticos, meu objetivo é ajudá-lo a ter clareza e confiança para seguir adiante. Na verdade, muitas das ferramentas apresentadas podem ser aplicadas antes mesmo de sua pausa começar. Não é preciso esperar para iniciar as mudanças e o crescimento pessoal que deseja vivenciar.

Para tornar o conteúdo mais acessível, dividi o livro em cinco etapas de uma pausa na carreira, além de uma seção com diretrizes úteis e exemplos práticos.

Penso que...

Minha principal suposição sobre você é a de que deseja uma mudança em sua vida — temporária ou permanente — e está pronto para viver de forma mais equilibrada, alegre e satisfatória. Você quer recuperar seu tempo para se concentrar em aspectos importantes além do trabalho e acredita que uma pausa na carreira ou um período sabático pode ajudá-lo a alcançar esse objetivo. Talvez uma das descrições a seguir se aproxime de sua situação:

- » Você nunca fez uma pausa prolongada ou tirou licença no trabalho e quer fazer isso da melhor forma possível, sem arrependimentos.
- » Você deseja uma vida mais alegre e gratificante e espera que a pausa proporcione o crescimento pessoal e a transformação necessários para que isso aconteça.
- » Você é cuidadoso ao enfrentar mudanças significativas e quer garantir que planejou uma pausa que proporcione a melhor experiência e gere o melhor resultado possível.
- » Você trabalha há vários anos e está prontíssimo para sair da correria por um tempo, mas não quer comprometer todo o progresso ou os sacrifícios que fez ao longo do caminho.

Nota: NÃO presumi que você não tenha responsabilidades. É possível viver uma experiência incrível e transformadora mesmo gerenciando obrigações e compromissos. Muitos de meus clientes já fizeram isso com sucesso!

Sei que sou tendenciosa, mas acredito que todos podem se beneficiar das informações deste livro. Todos precisamos de uma pausa de vez em quando, e aprender a priorizar e incorporar um período de descanso em nossa vida (curto ou longo) melhora significativamente nossa qualidade de vida e nosso bem-estar.

Ícones Usados Neste Livro

Ao longo do livro, utilizo ícones nas margens para destacar determinadas informações valiosas. Aqui estão os ícones que você encontrará e uma breve descrição de cada um.



DICA

O ícone Dica indica sugestões e atalhos que facilitarão bastante o planejamento e a condução de sua pausa.



LEMBRE-SE

O ícone Lembre-se destaca informações especialmente importantes. Quando vir esse ícone, preste bastante atenção.



CUIDADO

O ícone Cuidado é um alerta! Ele destaca possíveis erros que quero ajudá-lo a evitar.



ATIVIDADE

O ícone Atividade destaca ferramentas que utilizo com meus clientes. É sua oportunidade de aplicar e personalizar os conceitos abordados neste livro.



CASOS E
CAUSOS

O ícone Casos e Causos destaca histórias reais que mostram como determinados conceitos de pausa na carreira foram aplicados no mundo real.

Além Deste Livro

Além da grande quantidade de informações e orientações sobre o planejamento e a condução de pausas na carreira e nos períodos sabáticos

que forneço neste livro, você também tem acesso a ainda mais ajuda e conteúdo online. Você pode acessar a Folha de Cola online no site da editora Alta Books. Procure pelo título do livro. Faça o download da Folha de Cola completa, bem como de erratas e possíveis arquivos de apoio.

De Lá para Cá, Daqui para Lá

Este livro contém informações que o ajudarão a ter uma pausa bem-sucedida na carreira, do início ao fim. Você pode explorar diferentes partes se estiver curioso sobre o que esperar ao longo do processo. Sinta-se à vontade para consultar o sumário ou o índice e procurar um assunto de seu interesse. Por exemplo, se estiver preocupado com a busca por um emprego após a pausa, o Capítulo 14 pode ser seu primeiro destino. Se sua preocupação for manter um plano de saúde durante a pausa e conhecer suas opções, o Capítulo 8 pode ajudá-lo.

Se estiver considerando uma pausa e tentando decidir se é a escolha certa para você, comece pelo Capítulo 1 e depois confira o Capítulo 3.

Se deseja fazer uma pausa, mas teme não conseguir bancá-la, vá para o Capítulo 5 para entender melhor suas finanças e seguir um processo simples que o ajudará a economizar mais rapidamente.

Se já estiver na fase de planejamento, comece pelo Capítulo 4 para garantir que seu plano esteja bem estruturado e que nenhum aspecto essencial tenha sido deixado de lado.

Se já está em sua pausa, parabéns! Comece pelo Capítulo 10 para aproveitar ao máximo essa experiência e evitar os erros mais comuns.

Nota: Se sua pausa começou de forma involuntária, você ainda pode curtir esse período. Estruture uma pausa que traga um grande benefício pessoal começando pelo Capítulo 4.

Independentemente de onde comece, bem-vindo ao próximo passo dessa jornada incrível!

1

Decidindo o Momento Certo da Pausa

Postura

NESTA PARTE...

Aprenda os fundamentos de uma pausa na carreira. Descubra o que envolve uma pausa, compreenda e supere suas principais objeções e saiba o que espera você ao final desse intervalo.

Explore os benefícios que uma pausa pode oferecer por meio de histórias reais que mostram o impacto transformador dessa experiência.

Avalie se uma pausa na carreira é uma opção viável para você. Descubra como analisar sua situação atual e examinar os riscos envolvidos, sem deixar que o medo o impeça de avançar.

- » **Descobrimo o que envolve uma pausa na carreira e como ela se diferencia de outras pausas**
- » **Examinando os motivos pelos quais você decide fazer uma pausa**
- » **Superando possíveis objeções a essa decisão**
- » **Explorando as possibilidades após a pausa**

Capítulo **1**

Acostumando-se com Pausas na Carreira

Bem-vindo ao empolgante mundo das pausas na carreira e dos períodos e anos sabáticos! Sair da rotina para dar uma pausa é uma aventura emocionante, mas também pode ser como encarar um vazio de incertezas — algo assustador e avassalador. Se a ideia lhe parece atraente, mas você não sabe por onde começar, está no lugar certo!

Este capítulo aborda o essencial para se familiarizar rapidamente com o tema. Você compreenderá melhor o que envolve uma pausa na carreira, por que considerar essa opção e como reformular as objeções que podem impedi-lo de dar esse passo. Pronto para descobrir um novo mundo de possibilidades que pode transformar sua vida para melhor? Então, vamos começar!