Um convite para explorar novas perspectivas

À medida que o mundo se torna mais conectado, é do interesse de todos aprender a acolher e se adaptar uns aos outros. Quanto mais você compreende o que interessa e influencia as pessoas ao seu redor, mais capaz será de entendê-las e valorizá-las.

Use este exercício para ampliar seus horizontes. Em cada categoria, anote suas preferências atuais e adicione ideias novas que gostaria de experimentar. Depois, use a lista como ponto de partida para essa jornada. Experimente essas atividades pessoalmente. Para as demais, vale recorrer a recursos on-line ou comunitários, como bibliotecas públicas e museus.

Comidas favoritas:
Exemplos: Espaguete à bolonhesa, pizza, salada de rúcula

Comidas que nunca experimentei, mas poderia experimentar:
Exemplos: Haggis, hambúrguer vegano

Estilos musicais que amo:
Exemplos: Pop americano, bluegrass

Estilos musicais que eu deveria ouvir e conhecer melhor:
Exemplos: Fado, heavy metal ucraniano

Idiomas que compreendo:
Exemplos: Espanhol, inglês

Idiomas que gostaria de ouvir e conhecer melhor:
Exemplos: Língua de sinais, kriol australiano

Tipo e gênero de entretenimento que mais procuro:
Exemplo: Comédias românticas em inglês

Tipos de entretenimento que eu deveria conhecer melhor:
Exemplos: Romances de espionagem suecos, filmes de Bollywood

Lugares que já visitei:
Exemplos: Toronto, Chicago, Playa del Carmen, Madri

Lugares que nunca visitei e poderia conhecer mais por meio de viagens, sites, programas ou publicações:
Exemplos: Região da Patagônia, Península de Osa, Quioto

Bônus: Autorreflexão e princípios que me guiam

No verso desta folha, escreva uma frase ou pensamento ao qual você costuma recorrer para se inspirar ou encontrar conforto. (Exemplo: “Quando uma porta se fecha, em algum lugar uma janela se abre”). Pesquise ditados de outras 4 fontes, como de outro país ou de alguém de uma cultura diferente da sua. (Exemplo: Pelé, “O sucesso não se mede por quantas vezes você vence, mas por como você joga na semana seguinte a uma derrota.”*) Pense em como você pode aplicar esse tipo de princípio à sua própria vida.

* The Fact File. 45 inspirational Pele quotes. 20 De dezembro de 2020.

A Optum é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF16372308 145777-032025 OHC

Optum