

É um pássaro?

É um avião?



**Bem-vindxs à Jornada do Herói
(e da Heroína também!)**

[@arquiterurarh](#)



Trata-se de um sistema de autoconhecimento criado por Joseph Campbell, um estudioso de narrativas. Ao analisar falas mitológicas e contos populares do mundo todo, observou uma estrutura básica em todos eles.

A Jornada do Herói / Heroína são as várias experiências que vivemos, por meio das quais acumulamos repertório e lapidamos nossa alma com aprendizados.

Ela nos estimula para um perfil de “encontradores”, que buscam respostas dentro de si mesmos.



Bora curtir essa jornada?



[@arquiterurarh](#)

Partida

1. Mundo comum: o herói é apresentado em seu dia-a-dia, antes do convite ou desafio que se apresentará.

Qual é o seu mundo comum?

2. Chamado: um convite ou desafio surge e acaba influenciando o protagonista a sair de sua zona de conforto, impulsionando-o para a ação.

Quais chamados você tem recebido da vida?



3. Recusa: herói tende a recusar ou demorar a aceitar o convite, por conta de medos, insegurança ou sentimento de incapacidade. Temos liberdade de escolhas, mas por indecisão, crenças limitantes ou sabotadores internos, recusamos propostas que gostaríamos de aceitar. E isto tem um preço.

Quais foram os chamados que você recusou? Quais aceitou?

4. Encontro com o mentor / sábio: por meio de um treinamento, contato com alguém mais experiente, uma força interior ou ainda uma ajuda divina, motiva-se a aceitar o chamado.

Quem são suas referências?



Iniciação



5. Fronteira entre o conhecido e o desconhecido: a passagem para as próximas etapas da história só ocorre mediante o rompimento com a vida comum. Deste passo em diante não há mais volta.

Como foi sua decisão de sair da zona de conforto?



6. Testes: herói confrontará verdades, revelações sobre si mesmo e isto repercutirá na fragilização de sua confiança. Por isso, terá de desenvolver novas habilidades, redescobrir suas capacidades para assim reconquistar sua confiança. Seu inimigo pode ser ele mesmo ou outro alguém.

Por quais testes você passou?

7. Caverna: local para encarar o cerne do problema, medos, raivas ou culpas. A provocação é para promover o entendimento de que o inimigo oculto é poderoso porque conhece o íntimo do herói, e por isso pode usar isto como arma contra ele.

Quais são seus medos, raivas, seus complexos? Como os superou?



8. Provação ou crise: é a parte mais sofrida do caminho, como um morrer e renascer, transformando-o como pessoa. Com isso, torna-se confiante e capaz de superar todos aqueles problemas que agora parecem pequenos diante de toda a sua jornada.

Como passou pela sua maior crise?



9. Recompensa: momento de ser agraciado com algo pela superação de todas as etapas anteriores. O herói conhece os dois mundos. Descobriu suas forças, venceu suas batalhas, integrou sua luz com o lado sombra.

Quais foram as recompensas depois de suas batalhas?

Retorno



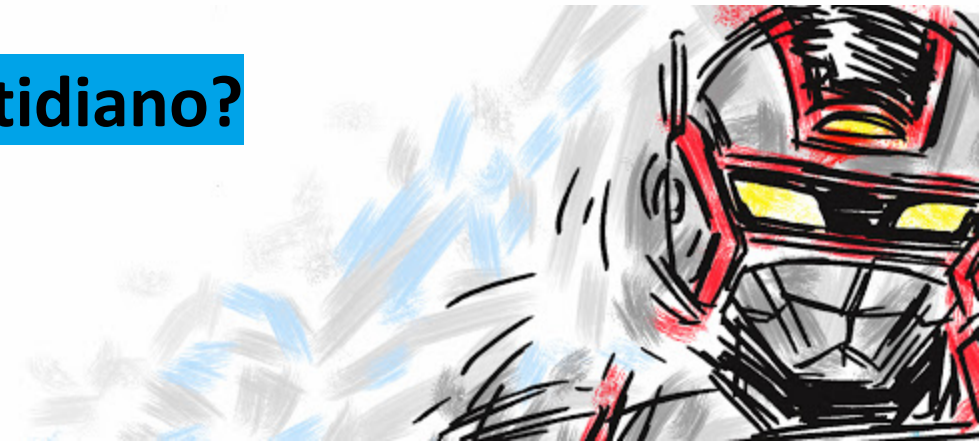
[@arquiterurarh](#)

10. Estrada de volta: herói costuma voltar para o mundo comum. Retorno triunfante, uma vez que superou seu cotidiano anterior e está mais fortalecido.

Quais aprendizados você leva na bagagem?

11. Ressureição: encontro com o antigo “eu”, percebendo a mudança que lhe aconteceu. Herói ressurgue depois de tudo o que aconteceu em sua jornada, demonstrando o quanto conseguimos amadurecer quando encaramos os nossos medos.

Como foi seu retorno ao cotidiano?



12. Regresso com a conquista: além de voltar, nosso herói chega maior e melhor. Com isso, compartilhará os ensinamentos aprendidos com todos a sua volta, finalizando o ciclo da jornada.

O que você tem a ensinar?

Qual o legado da sua jornada?



[@arquiterurarh](https://www.instagram.com/arquiterurarh)

Desejamos, então, que sua caminhada envolva sempre um cuidado especial para o autoconhecimento: enfrente dragões, conheça novos lugares, transforme-se muitas vezes.

Afinal, como disse Campbell:

“a caverna em que você tem medo de entrar guarda o tesouro que procura”.

Quer saber mais um pouco? Clique e leia nosso artigo:

[Jornada do Herói](#)