



**Pensando com Inteligência
Sobre o Crescimento
Pessoal e Profissional**

Pensando com Inteligência sobre o Crescimento Pessoal e Profissional

É possível observar a inquietude na maioria dos profissionais em diversas áreas de atuação, existe uma insatisfação que faz com que, na maioria dos casos, o ofício chegue a ser um fardo tão árduo que compromete a vida particular. Temos comprovado através das técnicas do Coaching que o sucesso profissional e a realização pessoal caminham juntos, pois um influencia o outro.

É necessário maturidade e determinação para avaliar algumas questões como: A carreira que escolhi me satisfaz pessoalmente? Tenho liberdade para mudar o percurso, reavaliar, planejar e alinhar com meu propósito de vida?

Não será uma tarefa fácil, no entanto por quantos anos mais você deseja permanecer fazendo as mesmas ações? Defina seu objetivo.

Está disposto a pensar mais sobre o assunto? Então... vamos prosseguir:

Meu atual emprego oferece estabilidade financeira e prestígio, mas isso é suficiente para ser feliz? Se você sentir que algo está errado, é hora de repensar suas convicções e refletir sobre o que pode ser feito para obter uma vida melhor.

Algumas reflexões são fundamentais para alcançar o crescimento pessoal e profissional.

Somente você poderá parar para responder a essas perguntas com honestidade. Veja que interessante.

Descubra o que o motiva a acordar todos os dias com disposição. Perceber o que gosta de fazer ou deseja aprender é a

melhor maneira de promover o desenvolvimento pessoal. Foco na atitude foque naquilo que é essencial para evitar perder-se em milhares de estímulos desnecessários. Priorizar o que realmente importa ajuda a cumprir metas trazendo sensação de progresso.

É comum solicitar aos coachees uma lista de “coisas inacabadas”, alguns se surpreendem com a quantidade de coisas que precisam concluir que postergam há anos.

Esse exercício é valioso pois possibilita listar e concretizar em ordem de importância essas tarefas, ao eliminar da lista, ocorre a sensação de progresso e realização de metas com resultados extraordinários.

Quanto mais decisões você toma, mais percebe que está de fato no controle da sua vida. Você se sentirá tão ansioso para se defrontar com os desafios futuros, que verá como uma oportunidade para estabelecer novas distinções e passar sua vida para o nível seguinte.

Reserve um tempo para cada compromisso assumido e invista energia e positividade em sua realização. Quando alcançar o desfecho almejado, fique atento para evitar a zona de conforto, não se acomode.

Procure ampliar seus conhecimentos técnicos e busque o autoconhecimento com frequência e sempre tome iniciativa para buscar novas ideias que contribuam com a profissão e os estudos. Ser proativo, flexível, visionário é um diferencial competitivo tanto no ambiente de trabalho como na vida pessoal.

Utilize sua rede de apoio. Essa ferramenta quando aplicada com maestria surte um resultado surpreendente. Aceite ajuda de outras pessoas, aceitar ajuda dos outros demonstra humildade e ajuda a sempre melhorar. Tenha um *mentoring* como referência,

procure informações com expertises no assunto, aceite sugestões dos colegas, amigos, pais, cônjuge.

Você mantém relação com aquele professor que você admirava na faculdade? Sugiro resgatar alguns contatos de apoio, e aquele seu colega que hoje trabalha numa empresa modelo? Que tal ligar, mandar um e-mail e tomar um cafezinho além de lhe fazer muito bem, você obterá informações que poderão ajudar na sua trajetória e aquele colega que demonstra estar realizado e trabalha numa empresa de pequeno porte. Pense sobre isso, pequenas ações trazem resultados fantásticos.

Para Refletir:

Pessoas de sucesso, autoconfiantes, não são pessoas privilegiadas, tampouco possuem características genéticas superiores. Thomas Edison acreditava que as conquistas humanas compõem-se de 1% de inspiração e 99% de transpiração. É preciso treinar a resistência intelectual e emocional para atravessar o território do medo e superar as adversidades, uma vez que estas sempre surgirão em dado momento da vida de qualquer pessoa.

No mercado de trabalho cada vez mais exigente, ter habilidades e conhecimentos técnicos não é suficiente para destacar-se como um grande profissional. É necessário ética e responsabilidade. Por isso, lembre-se de que você é o responsável pelo sucesso ou fracasso de suas atitudes.

La Bruyère é famoso por uma única obra, dos Personagens ou costumes do século (“*Les Caractères*” ou “*les Mœurs de ce siècle*”) (1688) La Bruyere afirma: “existem apenas três eventos na vida do ser humano: nascimento, vida e morte, você não tem consciência de ter nascido, morre em aflição e se esquece de viver”.

O projeto de vida tão almejado nada mais é do que a integração de áreas da vida que crescem juntas, fortalecem-se

e reforçam-se, contribuindo assim, para uma melhor qualidade de vida.

Planejando e decidindo

Não passamos um dia sequer sem fazer escolhas, das mais simples, como que roupa vestir, o que comer, às mais complexas: casar ou não casar? Ter um filho ou mais, ou não ter? Mudar de emprego ou permanecer onde estou? Morar em outro país ou ficar onde está? Aguentar firme ou jogar tudo para o alto?

Decidir pode influenciar não só o caminho de quem escolhe, mas também dos que estão próximos ou dependem de alguma maneira daquele que deseja fazer modificações pessoais e profissionais. Não é fácil. Pode ser, inclusive, doloroso.

Pesquisas feitas por especialistas em ciência da decisão revelam que 90% das vezes em que a escolha é impulsiva o resultado é o arrependimento.

Sendo assim toda decisão deve ser baseada em análises e estudos.

Se você pesquisar o termo “tomada de decisões” terá o seguinte significado: “Tomada de decisões é o processo pelo qual são escolhidas algumas ou apenas uma entre muitas alternativas para as ações a serem realizadas”. Entendo que a decisão é um processo onde possuem as seguintes etapas:

- 1º - Apresentação da Situação Problema;
- 2º - Levantamento de seu Impacto nas diversas áreas de sua vida;
- 3º - Análises e Alternativas para a Resolução do Problema;
- 4º - Avaliação da melhor Alternativa para a Resolução do Problema;

5º - Implementação da Decisão para Reverter o Problema;

6º - Resultado da Tomada de Decisão.

Veja como são abordadas algumas técnicas de Coaching para alcançar resultados numa situação problema:

- Aumento de *foco*, definição de metas e objetivo;
- Avaliação da situação atual e *Nível de Satisfação*;
- Definição de *Resultados Esperados*;
- Identificação de *Ganhos e Perdas*, motivadores e sabotadores;
- Elaboração de *Missão e Propósito*;
- Criação de objetivos formulados.

Para ter um melhor entendimento sobre como as técnicas de Coaching são aplicadas, segue abaixo um exemplo prático:

Técnica de Coaching - Ensaio Dramático:

Para se preparar e obter um melhor resultado em uma entrevista, reunião de negócios, coletiva ou um evento muito decisivo em sua vida, ensaie com o seu personal coach a conversa que você terá nessa ocasião que julgar importante.

Necessário: Fale e aja como se você realmente estivesse frente a frente com a pessoa (ou pessoas), argumentando e explanando a situação.

Após finalizar a conversa e expor tudo que gostaria, avalie, com a ajuda do seu coach, os pontos fortes e fracos que enxergou durante a simulação, como: nervosismo, clareza de ideias, gestos, argumentos e tudo que ajudou ou dificultou o diálogo.

Analisando os pontos nos quais acertou e errou, você vai notar que o seu comportamento e modo de falar sobre o assunto é aprimorado a cada ensaio, fazendo com que seja possível ter

mais foco no que realmente precisa ser dito, com mais segurança, articulação e postura.

Essa é apenas uma das ferramentas de Coaching que podem ser aplicadas. Porém, é importante lembrar que a técnica deve ser conduzida por um profissional coach certificado, para ser bem executada e, conseqüentemente, mais eficiente.

Certa ocasião um coachee que ocupava cargo de gestor foi incumbido para fazer apresentação de um grande projeto sobre sustentabilidade para um grupo formador de opinião, o fato de saber o quanto o grupo que receberia as informações tinha esse perfil, acionava um sentimento de medo e insegurança.

Esse cliente possuía conhecimento técnico e *cases* de sucesso comprovados estatisticamente em diversos Países no qual o projeto implantado era sucesso, sendo assim, não havia motivos aparentes para tamanha insegurança.

Sabendo de sua urgência, para amenizar e acalmar aquele ser tão especial que possuía todos os recursos necessários, durante a primeira sessão após o diagnóstico apliquei o ensaio dramático para que fosse possível dissociar o medo de comunicar, os movimentos da postura corporal e a entonação da voz.

Treinamos... treinamos e treinamos!

Até ele perceber que para inspirar confiança aos outros é necessário aprender a ter confiança em si.

Pessoas autoconfiantes são decididas sem serem arrogantes ou defensivas, apresentam-se de maneira segura, têm facilidade de expressar suas opiniões, enfrentar desafios, dominar novos trabalhos e tomar decisões sensatas mesmo para um grupo formador de opinião ou o presidente da Instituição.

Feedback - No processo de Coaching, o coach fornece de forma genuína e estimulante ao cliente a sua reflexão sobre aquilo que viu e ouviu.

O feedback deve ser concreto, com descritivo da ação ou do comportamento a que se refere.

Quanto mais decisões você toma, mais percebe que está de fato no controle da sua vida, o fato de desafiar-se gera mais e mais segurança.

Um treino diário é não se submeter aos sentimentos derrotistas e evitar absorver lamurias de pessoas que fazem questão de serem vítimas da vida, em geral essas pessoas possuem uma lista infinita de relatos fracassados e desejam que você obtenha um olhar pessimista sobre seus objetivos.

Persistir pelos seus objetivos nem sempre será uma tarefa fácil, mas com perseverança e determinação é possível alcançá-los. Apesar dos nossos defeitos, precisamos enxergar que somos seres humanos, pérolas únicas no teatro da vida e entender que não existem pessoas de sucesso ou pessoas fracassadas. O que existem são pessoas que lutam pelos seus sonhos ou desistem deles.

Quem confia em si mesmo, não desiste dos seus projetos, o que poderá ocorrer é uma reavaliação cautelosa um novo alinhamento de Foco para obter resultados extraordinários.

Assim, certamente contagiarão os outros e os projetos ganham mais força e impulso.

Além das técnicas citadas no decorrer da leitura, devo lembrá-lo que músicas e filmes possuem um poder de transcender o nível de compreensão conceitual e vivencial.

Possuímos riquezas humanas inimagináveis, todavia se faz necessário despertar a nobreza dos sentimentos.

É preciso despertar a visão do autoconhecimento e sugiro que incorpore o hábito de ir buscar a si próprio diariamente para resgatar a sua profunda essência.

Cuide de suas flores, regue seu jardim e as sementes irão brotar constantemente.

Observe o jardineiro ele respeita o estatuto da planta, plantadas no lugar certo florescerão com alegria.

Exemplos práticos: Observe os girassóis, eles são submissos, porém não há sofrimento nessa submissão, isso porque a sabedoria vegetal é perfeita na sua forma de seguir o percurso.

A lógica é simples, não há conflito naquele que está no lugar certo, fazendo o que deveria. Os girassóis não podem sobreviver sem a força que os ilumine. Por isso, estão entregues aos intermitentes movimentos de procura. Eles giram e querem o sol.

E você, para qual direção está colocando sua vida?

Qual sua força regente?

Há sempre um lugar certo em que precisamos estar. O Florescimento e a transcendência da vida humana dependem do respeito ao estatuto que temos dentro de nós mesmos.

Acredito que Oswaldo Montenegro, com sua profunda sensibilidade na musica "A lista", apresenta reflexão importante sobre questões de relacionamento amoroso, amigos, sonhos, identidade, passado futuro etc.

Meu juramento

É um exercício interessante extraído do livro “Quem você quer ser?” da autora Shriver Maria, ela sugere uma lista de 10 coisas como juramento concentrado na pessoa que quero ser.

Esta lista foi apresentada na conferência do Governador e da Primeira-Dama da Califórnia para mulheres e, em 2007, em Long Beach, na Califórnia.

Segue abaixo:

“Preparei uma lista de 10 coisas que jurei fazer para me manter concentrada na pessoa que quero SER:”

1. Juro me mostrar como sou, e não como imitação de outra pessoa.
2. Juro evitar o uso da palavra “apenas” para descrever a mim mesma. Por exemplo, não vou dizer “sou apenas uma mãe”, “sou apenas uma aluna”, ou “sou apenas uma pessoa comum”.
3. Juro conceder-me 10 minutos de silêncio e sossego todos os dias para entrar em contato com meu coração e ouvir minha voz interior.
4. Juro usar minha voz para ligar meus sonhos às minhas ações.
5. Juro usar minha voz e minha intuição para capacitar a mim mesma e aos outros.
6. Juro servir a minha comunidade, pelo menos uma vez por ano, de um modo que seja benéfico para as outras pessoas.

7. Juro perguntar a mim mesma: Quem sou eu? No que acredito? O que quero que minha vida signifique?
8. Juro sentar-me e escrever a declaração da minha própria missão.
9. Juro viver meu próprio legado.
10. E juro passá-lo adiante.

Agora faça o Seu juramento:

É bem possível que os juramentos sejam diferentes aos 20, 30, 40, 50 anos ou mais. Quero dizer que está tudo certo, tudo bem, estamos em constante movimento de mudança, crescimento e evolução.

Relacionamento no trabalho

Desempenhamos vários papéis na vida: mãe, irmão, esposa, filho, líder da comunidade, o papel profissional.

No entanto, o único deles que assegura nossa sobrevivência é o profissional. Você já havia pensado sobre isso?

Veja que interessante, ele traz o nosso sustento para realizarmos nossos desejos, inclusive aqueles advindos dos nossos outros papéis.

Você sabia que passamos mais de 70% do nosso tempo ativo, com nossa energia absorvida pelo papel profissional?

Falando em condições normais, a definição de tempo ativo que utilizamos aqui é: aquele tempo que sobra depois que descontamos as horas que estamos dormindo. O que significa em média, 11 horas por dia.

Papel Profissional = 70% | Outros Papéis = 30%

Certa vez atendi um cliente que estava sempre com pressa, tinha pressa de chegar à sessão e pressa de concluir a sessão para retornar às suas atividades no trabalho.

Esse cliente tinha 70 anos e com sua bagagem carregava tantas obrigações para com os outros que não conseguia parar e olhar o que fazia consigo próprio, como citado acima, 70% do tempo dedicamos ao trabalho, no entanto, todo o tempo estamos com nossa energia psíquica comprometida com o papel profissional. Na prática: Aquele dia em que o indivíduo “engoliu um sapo” no trabalho e continua pensando no ocorrido depois que saiu do trabalho, então leva consigo os pensamentos e sentimentos gerados pela situação enquanto dirige, enquanto sai para tomar um café, enquanto toma seu banho, quando deita para dormir e especialmente naqueles momentos em que fica só.

E tantos outros acontecimentos que ocorrem durante o dia e ficam na mente consumindo energia. Aquela reunião que vai ter de fazer com pessoas que acha difícil lidar, alguns dias antes a preocupação toma espaço na sua mente, quando acorda de manhã no dia da reunião já está pensando nela e assim por diante.

A pessoa pode estar em casa ou entre amigos e não conseguir estar por inteiro nas conversas e nos relacionamentos por causa de questões ligadas ao trabalho.

Se conseguirmos aprender a lidar com os relacionamentos no papel profissional de uma forma saudável e construtiva, evitando

estresse, sem engolir os “sapos”, conseguiremos trazer benefícios para nossos outros papéis.

Estar bem consigo mesmo e com a maioria das pessoas em 70% de seu tempo ativo, aumenta a probabilidade de estar bem nos outros papéis. E isso faz a diferença para que as pessoas cresçam nas organizações com qualidade de vida. Pequenas atitudes!

Além de trabalhar mais, estamos ficando mais tempo no celular e no trânsito. Então como sobreviver, ou melhor, como viver em meio a este caos em que se transformou a nossa vida?

A grande questão é se desapegar daquilo que é desnecessário, que nos faz mal, que nos atrasa, e enxergar a graça da coisa sendo a “coisa”, no caso, a própria vida.

É deixar ideias pré-concebidas de lado, saber rir de si mesmo, se reinventar; estar aberto para encontrar o amor onde menos se espera, é transformar a ansiedade em sabedoria, é saber ouvir, é um conjunto de pequenas atitudes que, se colocadas em prática, vão nos ajudar a levar uma vida com menos estresse e, de quebra, nos surpreender.

Desafiando seu limite - foco na atitude

A grande maioria dos clientes, no início do processo de Coaching, na hora de estabelecer os resultados que querem alcançar que será seu “estado desejado” são bastante modestos e temerosos da sua capacidade de atingir resultados extraordinários; dessa forma, é necessário insistir para que definam o que querem e não o que acham que podem.

Nesse momento o coach precisa orientá-lo para que não julguem, não critiquem nenhuma ideia que vier, só aceitem, acreditem, escrevam e permitam ousadia.

Depois da segunda sessão as coisas começam a encontrar seu lugar, seu destino internamente, fornecendo força para encontrar as respostas no mundo exterior.

Então, olham para suas metas como algo possível, com um novo olhar mais confiante. Este aspecto aparece também quando estão ainda no caminho de seu processo e recebem um convite para assumir uma posição maior do que a que ocupam ou até do que imaginavam assumir nesse meio tempo. Novamente a insegurança aparece.

O papel do coach é estimular o cliente a sair da zona de conforto, realizar algo que não está acostumado, que não faz parte da rotina, que lhe proporcione um novo olhar, um novo aprendizado.

Os conceitos críticos que são criados a nosso respeito acabam nos impedindo de ver a beleza que existe dentro de nós, isso faz com que percamos a conexão com a energia divina que é a nossa origem.

Sentir-se desafiado é uma condição que favorece muito a mobilização do indivíduo para fazer as mudanças necessárias para seu desenvolvimento.

Todos tivemos alguém de nossa convivência que fez esse papel de desafiador e que também ofereceu o devido apoio, um professor, um amigo, o pai, a mãe, o irmão, ou qualquer outra pessoa.

A felicidade acontece quando você se encaixa com a sua vida, quando você se encaixa harmoniosamente com grande parte de tudo o que você faz agora, hoje, Presente.

Exija de si mesmo a exigência positiva, ajude as pessoas a usarem mais seu potencial de criatividade e inovação.

Produzindo múltiplas ideias, você automaticamente aumenta suas chances de solucionar as situações. Isso sem falar que uma ideia traz alternativas de solução.

Reveja o padrão comportamental:

“Isso não vai funcionar.”

“Isso não dará certo”.

“Que outra pessoa já fez isso?”

“Os clientes estranharão essa mudança.”

É muito comum ouvirmos frases como essas ao apresentarmos uma ideia criativa e inovadora. Mas é fundamental que prestemos atenção nos sinais que a vida mostra, são nestes sinais que encontramos as respostas para todas as perguntas que nos angustiam e causam dor. É preciso ser flexível, mudar o olhar para assim ampliar a consciência.

Amplie seu círculo de amizades e inclua pessoas que gostam de fazer coisas harmoniosas com a Mente e o Coração aberto para a Vida, sem fugir de compromissos e responsabilidade. Compartilhe sua Vida com pessoas que acolhem, orientam e se entendem. Pessoas que aconselham, buscam a verdade e querem sempre aprender com todos.

Permita, amplie e mantenha em seu dia a dia um leque de opções para interagir com pessoas de coração desarmado, sem ódio e preconceitos baratos, com muito amor dentro de si. É sempre oportuno aprender com a vida e com as pessoas que erram e reconhecem, caem e se levantam, tirando lições dos possíveis erros e entendendo suas lágrimas e sofrimentos como purificação existencial.

Valorize a iniciativa - Quando alguém trazer uma ideia, agradeça-lhe, mostre-se realmente interessado e considere a aplicabilidade da questão.

Apoie!

Dê suporte para os que se esforçam, tenha ideias e busque novos caminhos, soluções, melhorias, e inovação.

Busque a conquista pessoal, examine-se, encontre o real valor da vida!

Repense sobre suas ações, respeite opiniões, neutralize o negativismo.

Seja alma, mente, intelecto e coração.

Compromisso com a excelência

Cuide-se, avalie sua vida e impulsione seus passos quando necessário, acesse seus recursos internos e comande o palco da sua vida.

Recebemos convites de universidades para ministrar palestras para Gestores de RH e estudantes na área, um dia desses durante uma dessas palestras surgiu uma pergunta tímida:

Você sempre foi uma pessoa de sucesso utilizando da excelência?

Perguntas como essa nos enche de orgulho, pois é quando temos a evidência que fizemos as escolhas certas em nossas vidas. Seguir carreira de coach é sempre desafiador!

A Árvore dos Desejos

Uma vez, um homem estava viajando e entrou acidentalmente no paraíso.

No conceito indiano de paraíso há árvores que realizam desejos, basta sentar-se debaixo delas, desejar alguma coisa, e imediatamente seu desejo é realizado.

Não há qualquer intervalo entre o desejo e a realização. Você pensa e imediatamente ele se torna concreto: O pensamento se realiza automaticamente.

Essas árvores nada mais são que uma simbologia da mente, a mente é criativa com seus pensamentos.

O homem estava cansado, assim ele adormeceu debaixo de uma árvore dos desejos, quando ele acordou, estava se sentindo muito faminto, então disse, “Gostaria de conseguir comida em algum lugar.” E imediatamente a comida apareceu do nada – fluando à sua frente, uma comida deliciosa. Ele começou a comer e quando estava se sentindo satisfeito, outro pensamento surgiu nele: “Se pudesse conseguir algo para beber...” E nada é proibido no paraíso, então imediatamente um precioso vinho apareceu.

Bebendo vinho, relaxando na brisa fresca do paraíso, na sombra da árvore ele começou a imaginar: “O que esta acontecendo? Fui para dentro de um sonho ou há fantasmas me pregando peças?”

Então apareceram fantasmas! Eram ferozes, terríveis e nauseantes, ele começou a tremer e pensou: “Agora estou certo de que vou morrer. Esses fantasmas vão me matar”. E ele foi morto.

Esta parábola mostra a importância de nossos pensamentos e como nossos desejos precisam ser alimentados de forma saudável e significativa com positividade.

Alimente pensamentos positivos, pois sua mente é uma árvore dos desejos. Acredite nos seus Sonhos!

Já pensou quantas possibilidades existem pra você? Será que você não está abrindo a mesma porta e percorrendo o mesmo caminho diariamente? Repetindo padrões? Seguindo padrões que não se encaixam mais na sua vida? Augusto Cury com suas sábias palavras traz para reflexão: “Ser um empreendedor é executar os sonhos, mesmo que haja riscos”.

É enfrentar os problemas, mesmo não tendo forças. É caminhar por lugares desconhecidos, mesmo sem bússola. É tomar atitudes que ninguém tomou.

É ter consciência de que quem vence sem obstáculos triunfa sem glória.

É não esperar uma herança, mas construir uma história.

Quantos projetos você deixou para trás? Quantas vezes seus temores bloquearam seus sonhos?

A busca pela felicidade é constante, estamos sempre procurando o que nos faz bem e o que nos motiva para continuarmos seguindo todos os dias.

Encontrá-la é também melhorar nossas relações pessoais e, principalmente, profissionais.

Quando focamos a felicidade no trabalho não ficamos remoendo os problemas, passamos por cima e continuamos em frente buscando os melhores resultados. Consequentemente, conseguimos nos motivar, cultivar relacionamentos sadios e realizar atividades prazerosas.

O nosso tempo é limitado, então é necessário que saibamos onde vamos focar. Por isso, evite pensamentos negativos, reflita sobre seus pontos de melhoria e sobre o verdadeiro significado do seu trabalho. Quem tem pensamentos positivos se destaca, pois usa todo o seu potencial para alcançar o sucesso.

Segundo o estudo feito pelo CEO Shawn Acor, na Universidade de Harvard, a felicidade gera lucro. A pesquisa feita no mundo corporativo provou que colaboradores felizes melhoram os resultados em quase todos os aspectos.

Segundo a pesquisa, 37% das organizações aumentaram as vendas, 31% melhoraram a produtividade e 19% estão mais precisos nas tarefas executadas.

Existem momentos em que acreditamos que tudo está perdido!

Pensando nisso, separei algumas técnicas de Coaching para você se lembrar: das suas realizações, as dificuldades superadas, e as relações de amizade e afetivas construídas. Parar, refletir e listar tudo o que já foi conquistado gera um grande sentimento de felicidade, alegria e gratidão.

Segue a dica de um filme fantástico para complementar a técnica de Coaching acima: "A Vida é Bela". Filme ganhador

de 3 Oscars, uma comédia dramática protagonizada por Guido (Roberto Benigni), filho de judeus que viveu na Itália nos anos 40, durante a Segunda Guerra Mundial, utiliza de sua inteligência e bom humor para proteger sua esposa Dora (Nicoletta Braschi) e seu filho Giosué Orefice (Giorgio Cantarini) das ameaças do campo de concentração.

Ambientada na dura realidade da Segunda Guerra Mundial, é uma comovente fábula Chapliniana de amor e fantasia, que conta a história de um homem que usou a imaginação e seu infatigável espírito para salvar aqueles a quem mais amava.

E você tem alguém para cuidar e sentir o amor verdadeiro? Sua positividade diária existe? Quais ações praticadas a partir de hoje lhe deixará mais realizado?

A evolução pessoal começa passo a passo. Reflita sobre suas escolhas, ações, coloque paixão, dedicação, amor próprio e gratidão em sua agenda diária. Comprometa-se a ser uma pessoa a cada dia melhor, que ilumina a si e todos à sua volta através de suas escolhas.

Convidamos carinhosamente a escrever e praticar essa técnica poderosa de Coaching.

Função dos grupos de apoio

As redes de apoio oferecem um número de importantes funções:

Modelos ideais	Mostram o que é possível, o que funciona em certas situações e abordagens alternativas.
Motivação	Lembram a você dos interesses e objetivos comuns.
Alimentação	Amizade e contato estreito.

Auxílio	Assistência em tempos de crise.
Mentoring	Respeito por suas habilidades e incentivo a novas formas de usá-las.
Referência	Conexão com os recursos, sistemas de apoio e conhecimento de como certos procedimentos funcionam.
Desafio	Encorajamento para assumir novas responsabilidades, implantar as mudanças necessárias e ampliar seus atuais limites.

Obtemos coisas diferentes das diferentes pessoas que compõem nossos grupos de apoio. Existem pessoas com quem podemos nos divertir, trabalhar, aprender e oferecer conselhos profissionais.

Praticando:

Relacione duas ou mais pessoas importantes a quem pode recorrer para exercer cada papel ou função. Avalie segundo uma escala de 1 a 5 o quão útil, satisfatório ou sustentador é o seu contato com esta pessoa (1= não eficaz; 5= Eficaz).

Você pode descobrir que relacionou a mesma pessoa ou grupo várias vezes; muitas pessoas sustentadoras exercem variadas funções.

À medida que você percorrer a lista começará a notar padrões. Em que membros da sua rede você confia excessivamente e em quais deles você deveria confiar mais? Existem setores em que você não é capaz de identificar quem é a pessoa sustentadora a sua disposição?

Os pontos fortes e fracos de sua rede de apoio ficarão nítidos quando você completar esse perfil.

Perfil da rede pessoal

As pessoas a quem recorro. Qual é sua utilidade?
(escala de 1 a 5)

Para amizade íntima:

1. Para dividir problemas.

Nota: ____

Quem: _____

2. Para o lazer.

Nota: ____

Quem: _____

3. Para aconselhamento profissional.

Nota: ____

Quem: _____

4. Para me energizar.

Nota: ____

Quem: _____

5. Como professores.

Nota: ____

Quem: _____

6. Como auxiliares.

Nota: ____

Quem: _____

7. Como Coach.

Nota: ____

Quem: _____

8. Para aceitação e aprovação.

Nota: ____

Quem: _____

9. Para me ajudarem a descobrir e tentar coisas novas.

Nota: ____

Quem: _____

11. Para me distrair.

Nota: ____

Quem: _____

12. Quando preciso de um bom conselho acerca de um problema.

Nota: ____

Quem: _____

13. Quando desejo conversar com alguém que me conhece bem.

Nota: ____

Quem: _____

A black and white close-up photograph of a lion's face, focusing on its eye and the texture of its fur. The lion's eye is partially visible in the upper left corner, looking towards the viewer. The fur is thick and detailed, with individual strands clearly visible. The overall tone is dramatic and powerful.

12

**Tome uma Atitude,
Faça Acontecer!**

Tome uma Atitude, Faça Acontecer!

Por que sempre que se vê alguém que se deu bem na vida a tendência é dizer que ela teve sorte, ou mesmo que Deus ajudou? Será que todas as pessoas que conquistaram o sucesso em suas vidas tiveram sorte ou ajuda divina? Ou será que elas foram guerreiras, insistiram e persistiram naquilo que mais desejavam?

O fato é que ninguém nunca parou para olhar o que esta pessoa bem-sucedida realmente faz para conquistar tais resultados, e certamente a luta não foi nada fácil. Muitas são as histórias e os exemplos de pessoas que faliram, foram demitidas, que ninguém acreditava em suas ideias e que depois de muito persistirem, finalmente alcançaram o sucesso. Qual a diferença entre essas pessoas e você? Nenhuma! Muitas delas não nasceram em berço de ouro, ou tiveram algum tipo de “sorte”, o sucesso delas é resultado de muita luta, muito tempo investido, muita disposição para fazer do sonho uma realidade.

Ter um sonho, um objetivo na vida é o primeiro passo para ir em busca do sucesso. Conhecer relatos e cases de sucesso também são inspiradores, além de comprovar que é possível alcançar os seus objetivos, muitas vezes para que possamos enxergar as oportunidades que surgem é preciso contar com a ajuda de outra pessoa. No dia a dia, no trabalho provavelmente várias oportunidades foram perdidas por falta de concentração e até mesmo a falta de humildade em pedir ajuda.

Enfrentar os desafios exige tomar uma atitude, não basta apenas sonhar também é preciso planejar, encontrar meios para fazer acontecer.

Saia do piloto automático

Quando não temos em mãos o controle de nossa vida, ela segue no piloto automático, ou seja, o curso de nossa vida segue as ações e realizações inconscientes de cada um. Para a maioria das pessoas, parece muito mais fácil deixar a vida seguir seu curso natural e se conformar com suas realidades, ao invés de lutar para conquistarem o melhor para si.

Já parou para pensar em quantas coisas em sua vida você está acostumado a deixar no piloto automático, desde a hora em que você acorda até a hora que vai dormir? Quando ousamos ou quando somos provocados a usar o nosso cérebro, o nosso piloto automático tende a ficar menos intenso.

Os hábitos do dia a dia nos tornam cegos e até indiferentes diante de novas descobertas, isso faz com que as pessoas se tornem escravos dos costumes. São muitas de nossas atitudes que sem vermos caem no piloto automático. Pare e pense por alguns minutos, ao chegar em casa como você cumprimenta sua família? Qual primeira coisa que você faz? Em suas orações, você tem refletido ou está apenas recitando versos decorados?

É em pequenos gestos como esses que podemos perceber se estamos deixando a nossa vida no piloto automático ou não, se a conclusão que você chegou foi que 'sim', então saiba que ainda há tempo para reverter esse quadro. Se permitir ficar na inércia é uma contribuição a mais para o hábito, onde a preferência é repetir atos e pensamentos de outros, correndo o risco de acabar copiando também os maus exemplos de outros. A inércia limita a criatividade e a constituição de vontades e pensamentos próprios.

Vivemos em um mundo que passa por uma constante transição, a pessoa que não está atenta a isso, estará fadada ao insucesso pessoal, profissional, espiritual e emocional. Reveja os

seus atos e principalmente, qual o nível de preguiça e acomodação você se encontra, só assim você será capaz de refazer os seus objetivos e assim, conquistar coisas diferentes para ampliar os seus limites.

É preciso desenvolver o ato de ser positivo usando-o como fator de persistência e dessa forma, regular a sensibilidade e o aperfeiçoamento do treinamento. Além disso, também é necessário que se tenha convicção, uma crença que te mova a fazer com que as coisas aconteçam.

Como está o piloto automático que existe em você? Quantas vezes por dia você tem acionado ele? Por quanto tempo ele fica ligado? Pare e reflita sobre essas perguntas, dependendo de suas respostas é provável que você esteja perdendo tempo e a oportunidade de fazer com que as coisas aconteçam.

Ouçã sua intuição

Às vezes ouvimos uma voz que na verdade não se sabe exatamente de onde ela veio, e ao olhar em volta, percebe-se que está sozinho. Independente de onde venha essa voz, no fundo você sabe que a mensagem é clara: “faça isso”, “não faça isso”. Em geral esse *insight* acontece quando nem se está pensando no assunto em questão. É preciso saber como lidar com esse discernimento que é o *insight*, essa compreensão de forma clara sobre alguma coisa, é essa intuição que vai dar mais clareza em sua tomada de decisão.

Saber como lidar com essa nova inteligência é uma forma de facilitar a vida. A intuição não é poderes mágicos ou algo sobrenatural, ela faz parte da capacidade humana de perceber, identificar as oportunidades. Vivemos em um mundo competitivo onde para sobreviver, é preciso antever e antecipar tudo o que pode acontecer. Para vencer os desafios é necessário chegar primeiro, a

antecipação e a intuição podem ser grandes ferramentas para o sucesso, estar preparado para os desafios que virão pode ser uma ótima maneira de chegar primeiro e vencer.

Vencer implica em enfrentar os desafios, superar os limites, solucionar problemas para alcançar o resultado desejado. E para escolher a melhor alternativa tomando a melhor decisão é preciso ter cuidados que vão além da intuição, é necessário que haja critérios de seleção e também o uso da inteligência racional. Para vencer é necessário aprender a confiar mais na intuição, seja para pequenas ou grandes decisões.

Faça da intuição sua ferramenta de sucesso, use-a em sua tomada de decisão sem medo.

A mudança começa por você

É muito importante para a vida de qualquer ser humano ter a inteligência emocional a seu favor e principalmente, trabalhar suas crenças antes de começar as mudanças em sua vida. Conhecer as crenças que nos limitam deveria ser um caminho pelo qual todos passassem, para dar início a mudança de seus comportamentos e assim traçar novos planos em sua vida. Ou seja, é necessário trabalhar pensamentos que possam moldar suas ações.

Para adquirir maior consciência e facilidade afim de estabelecer metas e como alcança-las, é importante conhecer quem realmente você é, o que quer para sua vida pessoal e profissional, quais ferramentas você dispõe para alcançar esses objetivos. É dessa forma que se tem maior clareza sobre os planos traçados para o seu futuro. As influências negativas serão sempre uma constância, mas quando se tem claro esses elementos em mente, fica mais fácil resisti-las. Influências essas que só servem para distorcer a realidade, fazer com que as pessoas fiquem confusas em relação aos seus sonhos, objetivos, desejos e metas.

Seja dono do seu caminho

Escolha qual caminho trilhar em sua vida, isso é um passo para vencer as crenças limitantes e assim colocar os novos planos em ação. Quando você toma a decisão de qual caminho trilhar você começa a ver as possibilidades de escolha sobre o que você quer fazer e o que vai fazer para conquistar os seu objetivos, isso ajuda a desenvolver a sua liderança interior de maneira mais efetiva.

O maior erro cometido é fazer as suas escolhas com base nas influências externas, lembre-se que essas escolhas serão o norte de sua vida, e extremamente importantes para o seu futuro. É normal que a sociedade nos imponha um modo de vida, onde somos obrigados a lidar e viver com ela sem questionar. Aqueles que ousam ir contra esse padrão, acabam sendo isolados e mal vistos pelas outras pessoas.

O que ninguém sabe é que justamente aqueles que vão contra os padrões impostos pela sociedade têm maiores chances de serem verdadeiramente felizes durante a sua jornada. Sabendo disso: você acredita realmente que aquilo que lhe foi imposto é o que vai te fazer feliz em seu futuro? Quem é a pessoa que percorrer o seu caminho, você ou a sociedade? A quem pertencerá as alegrias ou tristezas que houverem no caminho?

A única pessoa com o poder de impor algo ou dizer o que você tem ou não que fazer, é você mesmo! A escolha de qual caminho seguir é sua, sendo assim, a única pessoa a quem você deve ouvir é o seu Ser interior. Esse é quem realmente conhece e sabe o que você realmente precisa para ser o melhor que você pode ser, mais feliz e realizado.

Você sempre pode mais

O que você quer para sua vida? Você está convicto do seu desejo? Quanto você confia e si mesmo e em suas habilidades para conquistar o que deseja?

Em um processo de evolução é fundamental ter convicção do que se quer para a própria vida, e principalmente autoconfiança. Todos nós, em algum momento da vida vamos ter que enfrentar desafios difíceis, alguns parecerão até quase impossíveis de ultrapassar principalmente com todas as possibilidades vindo contra nós. Da mesma forma, todos nós somos capazes de também ir contra e superando os desafios e encontrando a melhor maneira vencê-los.

Tudo aquilo que você almejou para sua vida é possível de ser alcançado, mas para isso, é essencial que você tenha confiança e segurança em suas capacidades. É preciso ter consciência de que as coisas em nossas vidas só acontecem quando realmente corremos atrás e nos empenhamos para pôr em prática todo o nosso planejamento, isso faz com que a caminhada fique mais fácil.

Vencer os desafios ajuda a trazer o que há de melhor em você, despertar suas melhores habilidades. Mas na hora de colocar os planos em prática é muito comum algumas pessoas sentirem a insegurança querendo tomar conta. Muitos desistem só de imaginar quanto esforço será necessário para saírem de suas zonas de conforto e tornar os seus objetivos realidade, em geral, essa desistência levam as pessoas a caírem na frustração.

Correr atrás dos sonhos é a certeza de ter momentos altos e baixos durante toda a jornada e também adversidades e obstáculos com os quais precisamos aprender a lidar. É nos momentos de grandes dificuldades que se desenvolve o autoconhecimento e se descobre as habilidades existentes, ferramentas com as quais

se pode contar e que às vezes, muitos nem sabiam que tinham. São elas que ajudarão as pessoas a se convencerem que podem, que são capazes de conquistar os seus sonhos e serem pessoas vencedoras.

Mas nada vem com facilidade, para realizar um sonho é preciso lutar por ele, persistir e principalmente nunca desistir. A única impossibilidade que existe de realizar algo é você mesmo, por isso trabalhe a favor da sua felicidade, invista em seu esforço e sua energia para o seu objetivo. Faça um compromisso consigo mesmo de ser uma pessoa completa, realizada. Assim, quando olhar para trás, verá que não há nada para se arrepender por não ter tentado e mais, ainda se sentirá vitorioso por ter tentando tudo o que podia dentro do seu alcance para chegar à vitória.

Para superar os desafios é importante se manter sempre motivado, acreditar que “sim, eu posso”, às vezes é até necessário desenvolver uma mente arrogante de que não há como falhar. Também é preciso se manter calmo e tranquilo na hora de enfrentar os problemas mais graves da vida, nessas horas procure relaxar para conseguir pensar com mais clareza e serenidade.

O fracasso não pode ser o motivo de sua desistência, muito pelo contrário, use-o como um aprendizado, veja onde falhou e siga em frente. Ao ver um problema, muitos tendem a colocá-lo maior do que realmente é, dificultando ainda mais o processo de superação. Procure resolver o problema em partes, assim fica mais fácil superá-lo.

Vencer um desafio é acreditar que você realmente pode fazê-lo, por isso, mantenha-se positivo, confiante e tente ver os problemas da melhor forma possível, sem colocá-lo maior do que ele realmente é. Mantenha o foco no positivo, procure pensar sempre no melhor: o que de melhor vai acontecer quando vencer esse desafio? O que de melhor você pode perder em não vencer esse desafio?

Procure dentro de você, o que realmente vale a pena e vá em busca de suas conquistas.

Adversidades são parte da vida

Não se trata de uma escolha nem mesmo de vontade própria, as adversidades sempre existiram e vão continuar fazendo parte da vida. Rejeitar essas adversidades é como rejeitar a própria vida, independente se grande ou pequeno os obstáculos sempre existirão e é preciso superá-los. E quando finalmente se aprende a vencer as adversidades é que você se conhece verdadeiramente e começa a assumir quem você realmente é. A cada desafio que você supera, a cada dificuldade enfrentada, a cada vitória conquistada, você aumenta a sua força de vontade, sua confiança, sua capacidade de vencer os obstáculos da vida.

É na hora de enfrentar as adversidades que se descobre as forças e as qualidades que se têm, e que ficaram adormecidas.

Qualidades, forças e virtudes como a coragem, caráter, persistência, esperança só vão conseguir emergir, quando você começar a ver essas adversidades de uma forma positiva e construtiva. Tudo aquilo que você resiste, persiste, então aceite que as adversidades são parte da vida e procure encontrar a melhor forma de vencê-la. E a cada desafio vencido, você cria uma nova resistência através das novas experiências o que te fortalece cada vez mais.

Quanto mais você se conhece mais você estará preparado para enfrentar os novos desafios, terá conhecimento suficiente para saber até onde e como ir, além de saber muito bem como administrar os problemas. Às vezes, pode até parecer que você não será capaz o suficiente para enfrentar as adversidades e reagir de forma positiva diante dos imprevistos.

É preciso encarar as adversidades que surgem em nossas vidas como uma oportunidade de compreender e aproveitar melhor a vida e tudo aquilo que nos acontece de bom. A cada experiência obtida, você pode decidir se o desafio que surgiu no seu caminho será algo que te impulse a ir mais longe ou se você vai permitir que isso te jogue pra baixo.

Por isso mantenha o otimismo e o bom humor, duas peças importantes para vencer as adversidades. “Você atrai aquilo que pensa”, então acredite que você pode e você conseguirá. Altos e baixos sempre existirão, nessa hora use o seu jogo de cintura para passar por eles sem grandes estragos. Saiba reconhecer os seus próprios valores, você é o melhor que você pode ser e o mais indicado para ajudar você mesmo a sair dos problemas. E sempre que precisar, busque ajuda com aqueles que realmente amam você e que você de fato confia.

Esteja sempre preparado para encarar as adversidades, cultive a sua coragem, superação e autoconfiança, e passar por elas é parte da vida. Quando você aceita os problemas fica mais fácil encontrar uma solução, e quando finalmente conquistar a vitória, todos os outros desafios parecerão pequenos perto das qualidades adquiridas para vencê-lo.

Atual Exploração da Vida

Como parte de seu planejamento de vida e processo de autorrenovação explore seu lugar no momento e olhe adiante para algumas escolhas e mudanças que você poderá desejar introduzir.

As perguntas servirão como guias para suas reflexões acerca de sua situação de vida atual. As perguntas a seguir permitem que você anote alguns de seus pensamentos sobre cada tema. Você não precisa dar uma resposta completa; a vida está em constante mutação. A finalidade é fazer com que os sentimentos acerca de sua vida fiquem mais explícitos, além de definir algumas áreas e

dimensões de sua vida que precisam de energia renovada ou ter seu compromisso redefinido.

- Quais são meus atuais interesses e preocupações?
- Quais são, no momento, as maiores pressões sobre mim?
- O que devo fazer a esse respeito?
- O que está mudando em minha vida?
- Quais são os maiores valores ou objetivos que eu gostaria de atingir em minha vida?
- Quais são as maiores compensações ou recompensas que estou buscando em minha vida?
- Que experiências intensas, gratificantes e profundamente significantes eu já tive? Que tipos de experiências máximas eu gostaria de ter no futuro?
- Quais são as maiores restrições ou limites que eu enfrento atualmente em minha vida que dificultam a conquista das recompensas, metas e experiências que busco?
- Quais são os maiores obstáculos que me impedem de obter o que desejo na vida? (Divida-os em obstáculos que residem em você mesmo e os do mundo externo. Pense em algumas formas de você mudar ou reduzir a força desses obstáculos).
- O que faço bem?
- O que faço mal? Será que eu gostaria de aprimorar minha habilidade nestas áreas ou parar de fazer estas coisas?
- O que eu gostaria de não fazer mais?
- O que eu gostaria de começar a fazer ou aprender a fazer?
- Quais são as metas centrais em minha vida no momento?
- Quais eram as minhas metas cinco anos atrás?
- O que penso serem meus objetivos daqui a cinco anos?
- Quais das atividades que realizo regularmente espero praticar com menos frequência nos próximos anos?
- Que setor da minha vida (Trabalho, amigos, família etc.) é o principal no momento?
- Nós próximos cinco anos, que setores desejo que se tornem importantes em minha vida?

Segundo pesquisas, nossa felicidade depende 5% daquilo que nos acontece e 95% do que fazemos com isso, ou seja, como reagimos. Dependendo de nossa reação, podemos ampliar dezenas de vezes o impacto de algo que nos ocorre, ou fazer com que o impacto perca toda ou quase toda a importância.

A construção da visão, missão & valores

Construir a sua visão, missão e valores é fundamental para criar valores para quem ficará exposto a elas. Elas criam um senso de direção e oportunidade e também são uma parte essencial do processo de formulação de estratégias.

Utilizamos uma das ferramentas do Coaching para pensar, analisar e escrever sobre sua Missão e Visão.

De acordo com os estudos e conceitos desenvolvidos pelo antropólogo e cientista social Gregory Bateson, as mudanças nas pessoas ocorrem em diferentes níveis neurológicos, o que, conseqüentemente, toca mais ou menos profundamente os indivíduos.

O conceito demonstra que temos sete níveis neurológicos: Ambiente, comportamentos, capacidades/habilidades, crenças/valores, identidade, afiliação e legado. Demonstra ainda, que cada nível é capaz de gerar/motivar um determinado grau de intensidade de respostas as mudanças.

Vejam que interessante:

No nível do ambiente, por exemplo, o foco é no lugar de trabalho e no local em que mora. Segundo o autor Souza de Menezes no livro "A nova visão do Coaching na Gestão por competência", quando a reflexão pessoal encontra-se neste nível, acaba-se por não tomar medidas que realmente resolvam as grandes questões pessoais. Está relacionado com o Onde e Quando acontecem as informações.

Citamos como exemplo: Muitas pessoas decidem mudar de cidade ou de empresa como se a distância ou o ambiente resolvessem suas dificuldades.

Na maioria das vezes, os questionamentos e as necessidades internas estão além disso. Por isso, ouvimos comentários do tipo: “Eu era feliz e não sabia”, ou “empresas são todas iguais só muda o endereço”. Para esse nível de mudança a pergunta fundamental é “onde?”

O segundo nível é o do comportamento e tem relação com o meio onde a pessoa está inserida, como age em relação a contexto específico. Interpretar esse nível dá ao coachee a percepção do que faz ou como reage nas diferentes situações de sua vida.

O terceiro nível é o de capacidades/habilidades e tem relação com indagação, ou seja, como você se posiciona no universo de modo que possa se nortear ao seu estado desejado e também, como você convive e usa suas habilidades emocionais, espirituais e físicas. Os dois níveis acima são níveis fundamentais no processo de autoentendimento e mudanças, em que se consegue notar claramente seu crescimento e aprendizagem. As perguntas são: “o que?” e “como?”, respectivamente.

No quarto nível vamos encontrar crenças e valores que têm relação com questões como: “Por que somos o que somos?” “O que você consegue ou não?” e também, sobre o que quer. Está ligado ao que você acredita como sua verdade individual. É o seu sistema de crença e valor que dá permissão e motivação para ousar, tanto a fazer quanto ter novas interpretações sobre os diferentes contextos da vida. Nos dois níveis superiores estão as crenças e valores, que se obtém realizando a pergunta “Por que?” E a identidade conseguirá através da pergunta “Quem?”

O quinto nível é da identidade que está relacionado a quem você é, quem é responsável pelos acertos e desacertos. O sistema

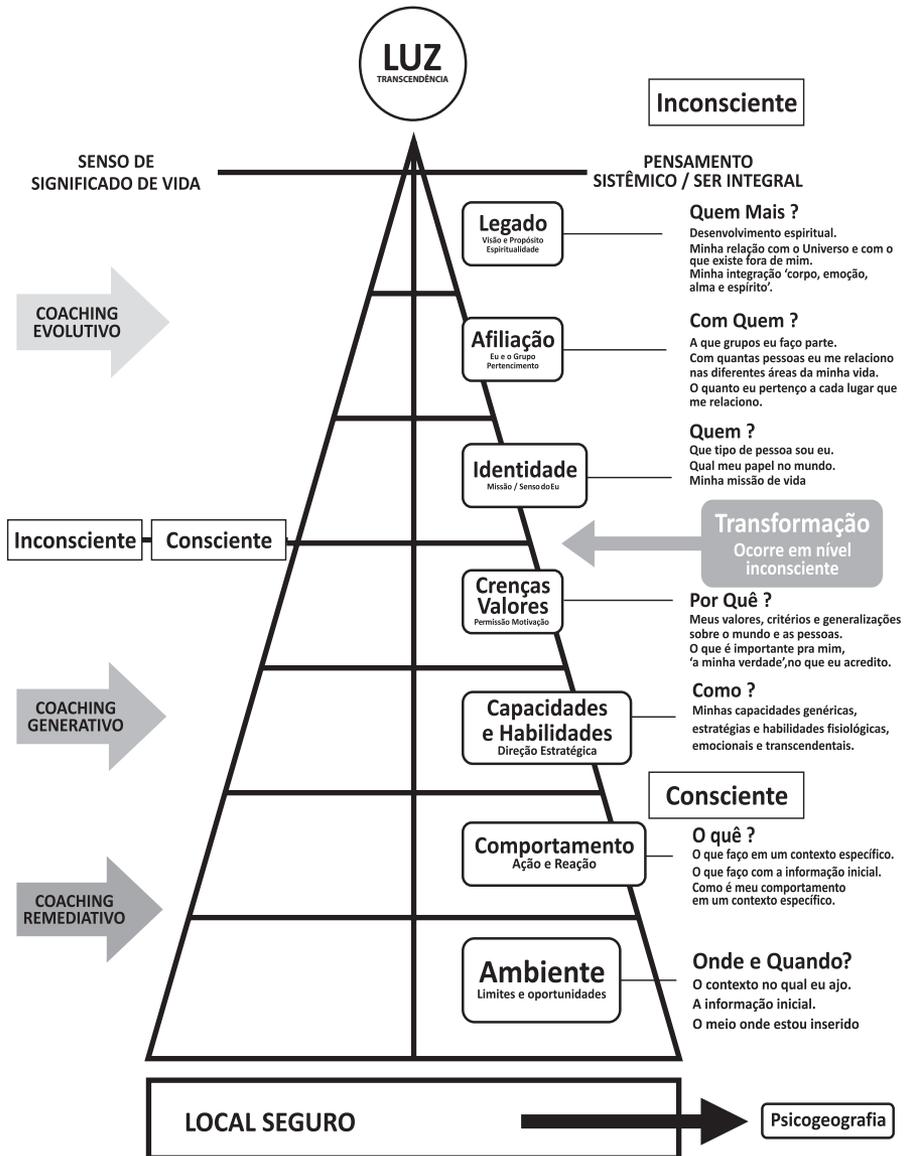
de identidade é o que dá Senso do EU e também a percepção de Missão de Vida, o papel de cada um no mundo. A vida passa a ter mais sentido quando se sabe quem é e vive sua identidade. Definir a identidade é muito importante, isso é possível mensurar através das elaborações práticas no processo da Visão, Missão e Valores.

A Afiliação é o sexto nível que está relacionado com quem se compartilha sucesso, intimidade, pontos de melhorias e sonhos. Esse sistema dá uma sensação de pertencimento no universo.

E no sétimo nível está o legado, tem como indagação: “Quem mais pilota sua vida?” Este é o momento de refletir sobre o desenvolvimento espiritual e convidar o coachee a ter uma visão ampliada do mundo, um propósito é a construção de um legado, ou seja, a memória deixada no universo. Está ligado ao senso do Significado de Vida, Pensamento Sistêmico, visão Holística e aceitação da quadrinidade de corpo, alma, intelecto e emoção.

Pirâmide do Processo Evolutivo

Adaptada de Robert Dilts e Bernd Isert por José Roberto Marques.



O exercício abaixo e suas respectivas perguntas ajudam a entender e facilitar a aplicabilidade.

Descreva como está sua vida agora. Você pode ater-se apenas à vida pessoal (Familiar, relacionamento amorosos, espiritualidade, hobbies, Social etc.) ou estender a vida profissional.

Análise dos Ambientes: Reflita sobre seu local de trabalho, seu comportamento e suas competências. Depois disso responda verdadeiramente com a mais pura essência da sua alma.

Como você estará financeiramente?

E a pessoa que você gostaria de ser?

Como é essa pessoa?

Em quem você se transformará com 80 anos de idade?

Quem estará na sua festa de aniversário de 80 anos? Imagine a decoração, o ambiente, as pessoas, ouça o som, como essas pessoas estão se sentindo, etc., quanto mais detalhes, melhor:

Depois que você morrer, o que as pessoas dirão de você?

O que terá deixado de importante para que as pessoas se lembrem de você?

Como gostaria que se lembrassem de você?

O que está faltando fazer? Ação ou aprender que, se tivesse pouco tempo, trataria urgente de se mexer para fazer?

O que quer muito mudar em você, no seu comportamento ou nas suas relações de trabalho ou amizade que poderia fazer sem recursos financeiros?

Observando modelos de exemplos de sucesso para você, o que gostaria de adotar na sua vida?

Estas perguntas levam a reflexão e a pensar em sua identidade, estimula-o e o coloca bem próximo de sua Visão e Missão.

Para elucidar o contexto segue a indicação de alguns filmes que transmitem mensagens do nível de identidade: Um sonho de Liberdade, Coach Carter, A Partida, A procura da Felicidade, Sociedade dos Poetas Mortos, A Virada, Big Mike, Carruagens de Fogo, A corrente do bem, Corajosos e Conversando com Deus.

Após escrever formalmente nossa Visão, Missão e Valores, percebemos que nossa vida ficou focada e com direcionamento, o que por sua vez cria um norte fantástico de realização.

Compartilhamos com você os princípios de Marta Ribeiro:

Minha Visão

Contribuir de forma significativa no desenvolvimento de cada ser Humano, de forma a impactar positivamente na realização profissional e Pessoal. Proporcionar e agir na construção de um mundo no qual as pessoas são humanizadas e autoconscientes, responsáveis por suas atitudes, comportamentos e resultados.

Minha Missão

Autodesenvolvimento para tornar-me uma pessoa cada vez melhor;

Despertar nos Seres Humanos seus recursos emocionais, suas habilidades e capacidades comportamentais através do Coaching, de maneira que estes alcancem resultados extraordinários;

Desenvolver “pessoas e orientá-las de maneira contínua promovendo excelência pessoal e profissional”.

Meus Valores

Evolução; Humanidade; Ética; Excelência; Comprometimento; Respeito; Flexibilidade; Responsabilidade; Inovação; Resultado.

A Missão e Visão pessoal orientam todo o nosso *Plano de Vida*, estão intimamente associados à nossa Identidade, e estão fundamentados em nossas *Crenças e Valores*. *Missão e Visão justificam o porquê* levantamos da cama todos os dias.

Nossa missão de vida é uma lembrança de quem somos e do impacto que causamos no universo.

Visão são imagens mentais que nos inspiram a agir e a tornar nossos sonhos realidade. Visão nos dá direção e pode criar significado na vida.

Missão

Nossa missão estabelece o que fazemos e porque fazemos. Nossa missão está relacionada aos nossos talentos, às nossas ações e objetivos.

Exemplo:

“Nossa missão é desenvolver pessoas e orientá-las de maneira contínua promovendo excelência pessoal e profissional”.

A Missão é Orientadora

Por que você existe?

O que você faz?

Para quem?

Visão

Nossa visão estabelece onde queremos chegar e o que queremos ser. Nossa visão está relacionada com nossos sonhos e aspirações mais profundas.

Exemplo de Visão:

“Sermos referencial em desenvolvimento de pessoas, com foco na excelência organizacional, reconhecidos pelos nossos Clientes.”

Qual é seu maior objetivo?

O que você quer ser?

Onde você quer chegar?

O que você quer para você?

Alguns querem mudar a forma de se vestir, outros o corte ou cor do cabelo, alguns querem mudar de casa ou os móveis, muitos querem eliminar alguns quilinhos. Enfim, mudar algo, ainda que superficial e externo.

Tente pensar de uma forma mais inteligente e realista.

Vejam que interessante: Quando se trata de mudanças mais subjetivas e menos concretas, como o jeito de ser, comportamentos, valores e crenças internas, acreditamos que todos que estão à nossa volta é que precisam urgentemente mudar.

Será que isso já ocorreu alguma vez na nossa vida?

Quem tem que mudar é minha esposa, marido, pai, mãe, filhos, irmãos, amigos, gestores, o presidente da empresa, a política da empresa, as regras sociais, os vizinhos, o mundo?

Qualquer um, menos nós. Quando na realidade quem muitas vezes está insatisfeito é você e não o outro.

Podemos continuar? Tudo bem até aqui?

No quadro das relações humanas, entretanto, não é bem assim. Se precisamos de uma mudança séria, nós é que temos que mudar.

Lembrem-se: É algo interno e nunca externo. Apenas acaba por refletir no externo e nas relações. Quando mudamos, geralmente, todos que fazem parte do nosso mundo e se relacionam conosco, também mudam. É preciso, antes de tudo, estarmos verdadeiramente dispostos a mudar.

Podemos garantir que com determinação, foco, ação e evolução contínua, você pode transformar suas metas em conquistas.

Você é o (a) protagonista da sua história!

Foi aplicado o processo de Coaching de carreira com uma jovem de 24 anos, recém-formada em engenharia elétrica. Sabemos que engenharia é um curso de cinco anos de duração com disciplinas densas que exigem domínio de matemática.

Essa jovem era uma aluna exemplar, notas excelentes, orgulho para seus pais e irmão, ela tinha esse sentimento de ser admirada, ser referência para a família.

No decorrer do processo a admiração já não tinha mais valor para ela, mas sim uma carreira a ser vivida, uma escolha a ser seguida e a aceitação que ela deveria manter para não decepcionar seus pais, colegas, amigos etc.

Há características nossas que preferimos ocultar, por medo do julgamento, ou por outra insegurança qualquer. Chamamos esse lado de “Eu Oculto”, através da compreensão dos âmbitos do EU é possível ter uma comunicação e um autoentendimento de uma realidade infinitamente superior. A janela de Johari é uma ferramenta que permite revelar o grau de lucidez em uma relação interpessoal e desvendar o EU pela divisão de quatro domínios:

- Área livre ou eu aberto;
- Área cega ou eu cego;

- Área secreta ou eu secreto;
- Área inconsciente ou eu desconhecido.

Através do coaching, aplicamos e vivenciamos técnicas alinhadas às suas competências, muitos feedbacks foram realizados, foram momentos de reflexão, percepção de si mesma, quebra de crenças, revisão de paradigmas e ressignificação contínua.

Atualmente a jovem engenheira cursa pós-graduação em Gestão de Pessoas e possui habilidades e competências para atuar na área, construindo novos horizontes, novos caminhos e principalmente realizando a sua vontade. Quando nos permitimos adquirir expectativas positivas e sinceras a nosso respeito tudo conspira a nosso favor e nossas realizações começam a se materializar.

Às vezes nos recusamos a investir esforços na criação de uma vida melhor porque não acreditamos que merecemos. Aceite o que é bom, quer você agora ache que mereça ou não.

Autoaprovação e autoaceitação são as chaves para as mudanças positivas em todas as áreas de nossa vida. Parte da autoaceitação é se libertar da necessidade da aprovação e da opinião dos outros. Muitas das coisas que acreditamos sobre nós mesmos não têm o menor fundamento.

O processo do Coaching utiliza de conceitos e ferramentas para orientá-lo, da importância de identificarmos as crenças e os pensamentos que devemos modificar e nos libertar.

Não estou dizendo que é simples. Sabemos que nem sempre é fácil, depende de cada um, do seu processo, do seu tempo e momento.

No entanto, quero lhe pedir para não postergar sua felicidade e escolhas, a vida é o agora, o presente.

Evite que a tristeza, angústia e ansiedade rondem sua vida e faça moradia.

Comece valorizando cada passo, cada conquista por mais simples que pareça, a vida é feita de pequenas sementes que deixamos por onde passamos. Ser encontrado quando se está em um momento que você não sabe para onde ir e muito menos onde está, é um grande alívio.

Pode haver um período de transição entre o velho e o novo sistema de crenças. É possível que você vacile ao sair de antigos modelos de comportamento e pensamento, que podem até não servir mais e lhe causar sofrimento, porém são conhecidos.

Permita-se explorar o passado, se sentir vontade de chorar, chore, libere a angústia, a tristeza, os ressentimentos e qualquer lixo que você carregue. Lembre-se que as crenças que temos são ideias e pensamentos que aceitamos como verdadeiros.

Sejam quais forem suas crenças e valores, não se esqueça que não passam de pensamentos que podem ser modificados quando você quiser.

Se você aceitar, por exemplo, uma crença que o limita, ela se tornará a verdade para você. Se você acredita que é baixo demais, alto demais, gordo demais, magro, pobre, tímido, incapaz, essas crenças se tornarão verdadeiras e reais para você.

Você irá viver de acordo com elas e sofrer também, pois vai acreditar que só temos o lado sombra e esse lado ao dominar nossas escolhas não torna ninguém saudável e pleno na sua essência.

Depende de cada um reavaliar essas crenças e perceber o que é real ou não, começando a separar fantasia da realidade, imposição de opção.

Veja se esses pensamentos negativos ocorrem com você: “não sou bastante bom ou não sou capaz, não estou preparado, não sou qualificado o bastante”. Às vezes isso se dá por falta de amor-próprio e baixa autoestima, ou algum tipo de culpa. O importante é aprendermos - ou reaprendermos - a amar a nós mesmos.

Pratique esse exercício e perceba o Ser Humano Maravilhoso que existe em você.

Você pode começar a desenvolver sua autoaprovação e autoaceitação começando a cuidar mais de você. Que tal esse desafio? Acredite que você consegue, que você possui todos os recursos necessários para isso.

“Precisamos pensar e analisar no quão é penoso para nós ficarmos focados nas coisas erradas que as outras pessoas fazem, bem como em seus defeitos. Criticar e julgar quem nos rodeia, seja em casa ou no trabalho, acaba criando um desgaste tremendo para nós, pois não conseguimos ou não permitimos, o que de belo o outro tem. Isso traz uma grande dose de angústias para nós, pois temos a ilusão de que as pessoas deveriam ser como nós ou do jeito que nós queremos”.

José Roberto Marques

Cada vez que você fizer uma crítica sobre algo que fez ou sua imagem, você fará também um elogio.

O que você tem feito ultimamente só para te agradar? Qual elogio você merece ouvir hoje de você?

Qual movimento/ação faria uma diferença incrível na sua vida pessoal hoje?

É possível que você encontre prazer em ligar para aquela amiga que você não encontra há anos, falar com seu pai, sua mãe, enviar um torpedão de gratidão para alguém especial. Pode ser ainda comprar um aquário, um bonsai ou reunir um grupo de amigos.

Comece aos poucos. O importante é começar e não desistir. Lembre-se que as sementes precisam de tempo para germinar e crescer.

Seja tão amoroso e compreensivo consigo mesmo como seria com um amigo. Não se pode esperar que uma semente se transforme em árvore de um dia para outro.

Os resultados não são imediatos, mas se você se propuser a se ajudar, é provável que se surpreenda com os resultados.

As lindas palavras do Pe. Fábio de melo na canção “Arvoreando” ilustram e fortalecem os conceitos na prática “Ter amigos, é como arvorear: lançar galhos, lançar raízes... Para que o outro quando olhar a árvore, saiba que nós estamos ali... Que nós permanecemos para fazer sombra, para trazer ao outro, um pouco de aconchego que às vezes ele precisa na vida.”

Crie Árvores! Seja Amigo!

Como você pode perceber, todos nós podemos nos libertar de tudo aquilo que nos faz mal e infeliz. E você pode cuidar de si mesmo desde já, basta começar.