

Self Coaching

O poder do autoconhecimento



ÍNDICE

Plantando Sementes.....	06
A Importância do Autoconhecimento.....	12
O que é Coaching?.....	14
O Self Coaching e suas Aplicações	17
Utilizando o Self Coaching em sua Vida.....	20
Resiliência e Ressignificação	22
Entrando em Equilíbrio com a Roda da Vida.....	25
Autocoaching.....	32
...Doando os Frutos.....	34

Copyright © 2013 Instituto Brasileiro de Coaching - IBC

Todos os direitos são reservados. Nenhuma parte deste livro digital pode ser reproduzida, copiada ou transmitida livremente de alguma forma, sem o consentimento prévio dos seus autores. Este E-book foi idealizado pelo Instituto Brasileiro de Coaching - IBC, para destinação e uso de seus leitores e colaboradores, sendo vedada a comercialização total ou parcial desta obra.

Este produto virtual respeita a legislação pátria em vigor, estando em consonância com a Lei N° 9.610 de 19 de fevereiro de 1998 que altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá providências.

Editor: Gileat Paulino

Redator: Gileat Paulino/Pollyana Ribeiro

Capa: Hugo Oliveira

Revisão: Pollyana Ribeiro/Michelle Couto

Editoração eletrônica: grafoz

Instituto Brasileiro de Coaching – IBC

Av. Prof. Venerando Freitas Borges, 561

Setor Jaó, Goiânia-GO - CEP: 74.673-010

Telefone: (62) 4062-0988

Home Page: www.ibccoaching.com.br

Contato: atendimento@ibccoaching.com.br

Querido leitor,

É com imenso prazer que o Instituto Brasileiro de Coaching, lança mais um e-Book. Desta vez, a proposta é trazer assuntos ligados à reflexão e autoconhecimento como peças fundamentais para o crescimento pessoal.

O IBC acredita que cada um é capaz de mudar de vida com aquilo que tem de melhor, que é o seu EU interior. Durante todo este livro, iremos abordar assuntos do seu interesse e que tratam sobre técnicas e sugestões para que você possa fazer uma autoavaliação. Também enfatizaremos uma das metodologias mais eficientes para o desenvolvimento pessoal, o Self Coaching, criada pelo presidente do IBC, José Roberto Marques.

Nosso objetivo é auxiliá-lo nessa busca por respostas e contribuirmos com o seu crescimento. Muitas são as dúvidas que surgem nesta caminhada, mas com as ferramentas corretas é possível escolher o melhor caminho.

Que todos nós possamos dar bons frutos e encontrar a felicidade nas coisas mais simples da vida.

Boa leitura!





“A felicidade está nas folhas das árvores, cabe somente a você decidir se viverá um outono ou uma primavera.”

— *Matheus Urruth*

Um senhor de idade com barbas e cabelos brancos começou a se aproximar a passos largos até o banco no qual o jovem estava sentado, olhou para o garoto e perguntou se poderia sentar ali. Para não ser indelicado o jovem consentiu com um gesto afirmativo. Então, o senhor indagou:

— Nossa! Como essas caminhadas me deixam cansado. Mas, como o próprio médico me disse, é para minha saúde. E Deus me livre desobedecer ao doutor.

O Jovem estava tão entretido com a leitura que apenas deu um sorriso amarelo no canto direito da boca, numa tentativa de parecer interessado no que o senhor dizia. Mas, percebendo isso o idoso comentou:

— Desculpe meu filho! Estou atrapalhando sua leitura. Deixe-me ir.

— Não! O senhor não precisa ir embora, já estou de saída. E fechou o livro.

Ao fechar o livro o velhinho reparou no título e viu estampado na obra o seguinte título: “A Arte de Ser Feliz – Arthur Schopenhauer”. E disse em seguida:

— O que um garoto novo como você procura num livro que trata sobre a felicidade?

— Coisas!

— Coisas?

— É! Sei lá... Estou com tantas dúvidas.

— Filho, você acha que ao término do livro irá encontrar respostas para todas as suas dúvidas?

— Acho que sim! Pelo menos eu tento mudar a minha vida sem graça. Quem sabe eu não acho algo que me sirva.