

A decorative border of lightbulbs surrounds the central text. The top and bottom borders consist of two rows of five lightbulbs each. The lightbulbs are white with black outlines and bases. The lightbulb in the second row, fourth column from the left is highlighted in yellow.

EXERCÍCIOS INSTIGANTES
PARA COMEÇAR

MUDAR A VIDA

Natalia Cristina - Coach de transformação

O que está te deixando inquieto?

Você gostaria de mudar a realidade na qual está inserido? Você sente que chegou a hora de dar início à mudança, tantas vezes adiada? Precisa de uma maneira eficaz de tirar as suas metas do papel, sobretudo metas profissionais? Está buscando ser um líder de si mesmo? Reencontrar a própria essência, viver em equilíbrio e começar a olhar a vida de uma nova maneira ou mesmo transformá-la? Minha missão é ajudar as pessoas que estão inquietas com a própria realidade, a dar início à mudança, tantas vezes adiada, para que realmente alcancem a transformação em suas vidas! Tenho plena convicção de que o mundo é muito melhor com pessoas em constante crescimento, rompendo barreiras e trabalhando pelas suas reais causas de vida! O mundo fica grandioso com pessoas realizadas, que aprenderam a gerenciar suas emoções, pensamentos, que vencem a batalha da mente e possuem uma atitude de superação e liderança diária!

Você pode MUDAR a sua vida!

Sobre a autora

Natalia Cristina é Coach de transformação de vida. Profissional Coach Certification e membra da Sociedade Latino Americana de Coaching - São Paulo e certificada pela The Internation Association of Coaching, IAC. Escritora, publica semanalmente artigos relacionados ao comportamento humano na SLAC. Possui formação no programa PDC, Professional DiSC Certification pela HRTOOLS, e especialista em metas, desenvolvimento comportamental, emocional e alteração de mindset. Ama estudar comportamentos de sucesso, técnicas de programação neurolinguística e mentorar para a desenvolvimento emocional. Licenciada na área de ciências humanas, foi professora e nessa trajetória descobriu a sua paixão pelo comportamento e desenvolvimento humano. Protagonista de diversos casos de sucesso em coaching, descobriu nessa metodologia o poderoso caminho para levar as pessoas mudarem a realidade que estão inseridas!

O que é o coaching de vida?

Life Coaching atualmente é visto como um dos principais processos de desenvolvimento humano. É uma metodologia que sintetiza a gestão de negócios, filosofia, psicologia positiva e terapia cognitiva para beneficiar a todos que desejam um processo pragmático, estruturado com foco no alcance de resultados pessoais e profissionais. O Coaching é focado no estado atual e desejado do indivíduo (coachee). Onde você se encontra hoje? E onde você quer chegar? O que você quer mudar? Uma vez definido com o seu coach onde você está hoje e o que você quer conquistar/ mudar o seu coach trabalhará em parceria com você (coachee) para que o resultado desejado seja alcançado em até 10 semanas em média. A metodologia Life Coaching não é mentoria, consultoria, processo de orientação ou indução de respostas. O seu coach sabe que as respostas estão DENTRO DE VOCÊ, porém em um nível de distorção, generalização, inconsciente e envolvido com crenças limitantes.

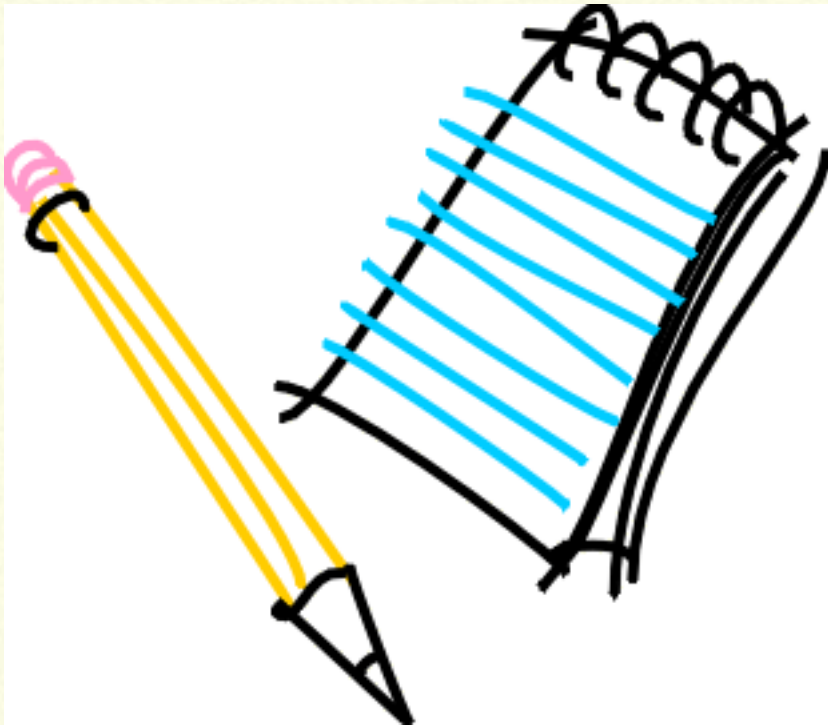
Sendo assim, seu coach funcionará como uma chave que irá abrir e acessar essas respostas junto com você, dessa maneira e em conjunto, serão planejadas tarefas à cada sessão. Sendo assim, o processo de coaching GERA UMA PROFUNDA REFLEXÃO E LIBERA você para o seu máximo potencial. O coaching é um processo pragmático para o desenvolvimento de resultados concretos e relativamente rápido se comparado com a psicologia e demais processos terapêuticos.

"O coaching destrava o potencial da pessoa para maximizar o próprio desempenho, ajudando-a a aprender em vez de ensinar-lhe alguma coisa."

Sir Jonh Whitmore.

Este material será muito válido na sua proposta, caso você se proponha a responder todas as perguntas aqui estabelecidas, combinado?

Minha missão é ajudar as pessoas que estão inquietas com a própria realidade, a dar início à mudança, tantas vezes adiada, para que realmente alcancem a transformação em suas vidas!



Vamos lá, lápis e papel!

- 1-O que está incomodando você agora?
- 2- O que você está tolerando/aturando? (Faça uma lista)
- 3-O que você está tolerando e colocando-se como vítima? (Faça uma lista)
- 4-O que você não tem em sua vida e deseja muito?
- 5-O que você tem em sua vida, mas não quer?
- 6-Que dificuldade é essa que você acredita que lhe impede de viver a vida que quer?
- 7-Imagine por um momento, que o seu problema já foi resolvido. O que mudou?

8- Se você fosse viver plenamente sua vida, qual é a primeira mudança que faria?

9- O que você quer alcançar com essa mudança exatamente?

10- Se você fosse seu coach agora, o que você se perguntaria?

11- Qual é o maior equívoco que as pessoas têm ao seu respeito? Como você contribuiu para essa imagem?

12- Imagine que você está vendo a si mesmo através dos olhos de alguém que realmente lhe ama e lhe respeita. Quais coisas novas você consegue ver? (Faça uma lista)

13- Que parte de você não está sendo reconhecida?



14-Quais partes de si mesmo você gostaria de colocar para fora?

15- O que está pronto em você para mudar?

16-Onde você está agora?

17- O que é a vida, afinal? Qual é o seu propósito?

18- Como você está se sentindo neste momento?

19- O que você aprendeu com esses exercícios?

Este conteúdo foi criado com muito carinho para você,
espero realmente que tenha refletido com mais
profundidade e desfrutado desses questionamentos
sobre a sua vida.

Toda mudança começa na
inquietação da observação e na
consciência do que se passa
dentro nós!



Vamos fazer o seguinte, me responde no e-mail contato@nataliacristina.com.br dizendo o que você sentiu e refletiu quando fez os exercícios. Vou ler as respostas e vou te responder nos próximos e-mails.

Com carinho, Natalia Cristina Coach de
transformação.

www.nataliacristina.com.br

Gratidão

Obs: Este material (os exercícios) devem ser feitos em uma única etapa (mais ou menos 1 hora) e as respostas devem ser anotadas e depois analisadas no seu contexto geral. Material gratuito de divulgação.

Todos os direitos reservados.