

SUJESTÃO PARA UMA VIDA FELIZ

SUGESTÃO PARA UMA VIDA FELIZ

FERRAMENTAS PARA O SUCESSO.

Escrito por: Otávio A. Sousa Filho.

Editado por: Matheus Gabriel de Jesus.



CONTEÚDO

Capa 01 Capa interna

02 Conteúdo

03 Introdução – Fazendo suas escolhas

04 Administrando seu tempo

05 O poder da visualização

06 O sistema límbico 06 Somos o Diretor de cinema de nossas vidas

07 Estratégia Disney 08 Plano de ação - Sugestão para uma vida feliz

12 Missão

13 Valores

13 Visão

14 Objetivos

15 05 Leis ao formular nossos objetivos

15 Energia de intenção

15 Energia da Determinação

16 Definindo Metas a chave da transformação 16 Aqueles que não sabem o que querem

17 Zona de conforto

18 Criando espaço para o novo

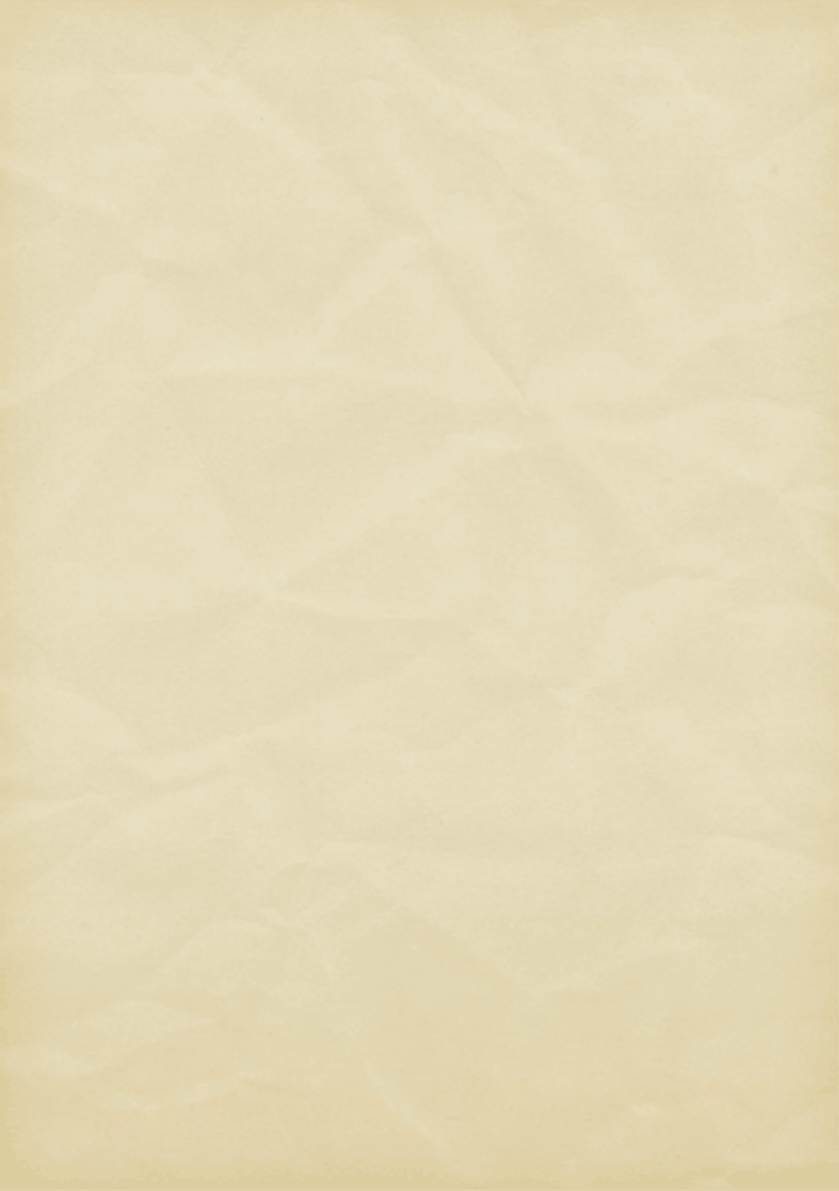
19 Preparação para a mente atingir objetivos

19 Filosofia do Sucesso

19 Conclusão

20 Referências

“Todos possuem vontade de vencer, mas poucas pessoas possuem a vontade de se preparar para vencer.” “Qual ação simples você poderia fazer hoje para produzir um novo impulso em direção ao sucesso em sua vida?” Anthony Robbins



Introdução

É hora de ser feliz, conhecendo a si mesmo, estabelecendo metas, objetivos e agindo rumo as nossas realizações! Este trabalho, que resolvi chamar de “SUGESTÃO PARA UMA VIDA FELIZ” propõe a construção da harmonia entre os aspectos pessoais, profissionais, financeiros e de espiritualidade das nossas vidas. (...) “A evolução faz-se sentir em tudo na Terra: na semente que brota para transformar-se numa flor; na árvore que se agiganta e frutifica na trajetória de um ciclo; no ser que se aprimora frequentando a escola; no desenvolvimento das artes, das letras, das ciências, das atividades sociais e produtivas.” (RC Ed.44). E a evolução também pode estar representada como demonstraremos nos tópicos a seguir, ou seja: Fazendo suas escolhas; Administrando seu tempo; O poder da visualização; O sistema límbico; Estratégia Disney; Plano de ação; O ambiente interno e externo; Missão; Valores e Visão; Objetivos e as 05 leis ao formular nossos objetivos; Energia da Intenção; Energia da Determinação; Definindo Metas – a chave da transformação;

Aqueles que não sabem o que
O próximo passo para manter-se no controle de
nossas vidas é saber escolher. Comunicamos com o
Universe por meio de nossas escolhas. Das escolhas
primordiais, que estão na base de todas as demais,
Filosofia do Sucesso e, finalmente,
decisões e acontecimentos da nossa vida, a primeira
se resume em: "Eu escolho ser a força criadora da
minha vida." Pergunte: Eu escolho ser o que? R:

_____ aqui sugestões para uma vida feliz a
fim de que possamos desenvolver
essa escolha, assumimos responsabilidade pela vida
o que somos e o que fazemos neste planeta-escala
que é a Terra. Tornamos criador do nosso destino e
deixamos de ser vítimas de más influências de
pessoas e ou situações, a não ser que queremos. A
próxima escolha, que complementa a anterior, é
sermos sinceros com nós mesmos. Esquecemos a
ideia de agradar a todos e sejamos verdadeiros com a
pessoa mais importante da vida. Nós mesmos! O que
os outros pensarão sobre nós é problema deles e não
nosso! Por fim, escolhemos ser saudáveis. Mas
observaremos que "ser sadio" não é a mesma coisa
que "não ser doente". Uma pessoa sadia tem energia
para fazer o que quiser da vida, já uma pessoa que não
é portadora de nenhuma doença é apenas uma pessoa
que não está doente. Assumindo essas escolhas,

Fazendo

reafirmando-as diariamente e várias vezes ao dia
reprogramamos nossa mente e permitamos que ela
aceite outras escolhas, tão importantes quanto estas.
Mas lembramos de que é preciso escolher! Abrir mão
dessa dádiva é permitir que qualquer um tanto no
plano físico ou em uma atmosfera inferior, manipule
as nossas vidas! Devemos nos lembrar sempre de que
fazer escolha é o primeiro passo rumo ao futuro a
responsabilizar-se por nós mesmos,

evolução, ao lugar que merecemos e a nossa qualidade de vida. Mas para algumas pessoas acreditam que precisa fazer tudo ao chegar lá temos de agir mais cedo e, neste momento, mesmo tempo. Essas pessoas vivem correndo, mas ou tudo permanece lá ou não acontece. Escrito se a eu dificilmente atingem seus resultados, pois acabam se decidindo pelo que nos colocamos e ficando a se perderão o meio do caminho e ficam apenas dando pessoal. Então, mais a calma! Pergunte de que sua razão. Para lidar com o tempo, é preciso definir prioridades. E para encaixar nossas atividades no bem orientado. (RC Ed.44) ADMINISTRAR O SEU TEMPO (...)

Raciocinar com consciência e promover de saber no nosso tempo. Mas a nossa vida toda: bases sólidas para alcançar as convicções trabalho, família, amigos e lazer. O simples fato de verdadeiras, é desvendar, é encontrar o que se procura incluir família, amigos e lazer na nossa agenda, farão no emaranhado das ideias. (RC ed.44) Pergunte: com que nos sentimos comprometidos a dar-lhes Como administro o meu tempo? R: mais de atenção. Temos que aprender a definir prioridades, aprender a delegar e, para não ficarmos a mercê do tempo, temos que fazer planos! O ser humano foi criado para viver em movimento; mas, para isso, é preciso saber os pontos de partida e de chegada para traçar o itinerário. Sem isso, restará sempre a sensação de que o tempo passou e nós não conseguimos acompanhar.

O PODER DA VISUALIZAÇÃO

O "sistema límbico", também chamado de "o cérebro do cérebro", é do tamanho de uma amêndoa, porém é a base central das emoções. Este é o sistema que controla as emoções, é um pequeno órgão dentro do cérebro, é a base central das emoções.

Uma das maneiras de se trabalhar com o sistema límbico é criar imagens mentais daquilo que queremos realmente para as nossas vidas

do tamanho de uma amêndoa, porém é a base central das emoções. Uma das maneiras de se trabalhar o sistema límbico é CRIAR IMAGENS MENTAIS daquilo que queremos realmente para a nossa vida. A imagem devem estar em "harmonia" funcionando com congruência, ou seja, uma imagem de realização necessita uma emoção de sucesso! Quanto maior e mais vívida e nítida for à imagem mental que criamos

daquilo que desejamos realizar, maior será a força de atração na busca de nossos melhores desejos. (...) "Na capacidade de concepção estão o gênio inventivo, as criações do pensamento e a engenhosa força realizadora de todas as transformações e melhoramentos. Essencialmente construtiva, a ela se deve, como elemento propulsor, o desenvolvimento progressivo da humanidade." (RC Ed.44)

SOMOS O DIRETOR DE CINEMA DE NOSSAS MENTES!

Existem técnicas específicas de visualização que a tornam uma ferramenta poderosa para a conquista de coisas que, de outro modo, seriam bastante difíceis, mas para comprovar sua eficácia é preciso treinar a mente. Uma dessas técnicas é o Swish: Assim para que essa técnica tenha resultados, Sentamos confortavelmente e relaxamos... Etapas de realização.

1 - Na situação atual: Criamos a imagem pista com ênfase no tamanho e no brilho. Ela deve ocupar toda a área de nossa visão e ser colorida e brilhante. Coloquemos agora, no centro deste quadrado, bem pequena e sem cor a imagem desejada. Ela precisa ser sem qualquer brilho e quase imperceptível. 2 - Nesta etapa faça o Swish! Façamos a imagem desejada crescer e ganhar brilho, cobrindo totalmente

a imagem pista. A imagem que começara sem cor e vezes cada vez mais rápido abrindo e fechando os olhos ao final pequena cresce e ganha brilho a medida que a imagem de cada passagem. 3 - Fase de teste: Tentaremos enxergar a pista diminui e perde a cor. Abrimos os olhos rapidamente, fechamos e repetimos novamente o brilho e o tamanho. Com essa técnica de visualização, reprogramamos nossa mente e, gradualmente, passará a controlar o nosso inconsciente e a utilizá-la a nosso favor. Colocaremos a imagem desejada no centro, pequena e fosca e façamos novamente Swish. Repetimos esta operação 06

“Conforme pensamos assim seremos; e seremos aquilo que quisermos ser!” “Elevar o pensamento a fim de atraírem intuições certas e seguras... isso depende da vontade forte de cada um... (Luis de Mattos).

A ESTRATÉGIA DE CRIATIVIDADE DE WALT DISNEY

“Planejar é fazer um esboço ou esquema que representa uma ideia, uma ação ou uma série de ações que, ao mesmo tempo, serve como guia para sua realização. Planejar é antecipar ou representar algo que virá a ser realizado; é prever uma ação antes de realizá-la.” (Sacristán, in: Hentschke e Del Ben, 2003, p. 177). É importante dizer que criatividade não é um dom. Criatividade nada mais é do que um estado emocional que podemos ativar quando necessário. E o que iremos ensinar é a forma como Walt Disney acessava o seu “eu criativo”. Tudo que precisamos fazer é planejar nossa meta adotando três “personalidades” bem diferentes: o sonhador, o realista e o crítico. Dilts (1998, p. 158), ao falar sobre a estratégia de criatividade de Disney, diz que “a criatividade inclui a síntese de diferentes processos ou fases. O sonhador é necessário para formar novas idéias e metas. O realista transforma essas idéias em expressões concretas. O crítico é um filtro e um estímulo para apurá-las cada vez mais.” A seguir, apresentaremos estas três etapas do processo com mais detalhes. Posição do Sonhador

“Walt Disney tinha uma imaginação fabulosa. Era um sonhador muito criativo. Sonhar é o primeiro passo para criar um objetivo (...). Primeiro Disney criava um sonho ou uma visão do filme inteiro. Imaginava como a história seria vista pelos olhos de cada personagem e quais seriam seus sentimentos.” (O’Connor e Seymour, 1996, p. 203). A primeira coisa que devemos fazer é escolher um local confortável, onde possamos divagar à vontade, sem sermos interrompido. Se possível, voltaremos a este lugar sempre que quisermos adotar a posição do sonhador, a fim de associá-los a um estado emocional de devaneios e fantasias. Com um lápis e um papel em mãos, deixamos nossa mente viajar pelo mundo do “faz de conta”, criando possibilidades diversas. Visualizamos internamente as idéias acontecendo, explicações e anotamos todas rapidamente, mesmo que sejam irreais ou malucas. O importante é não reprimir, censurar ou corrigir as idéias, pois elas poderão ser, de alguma forma, aproveitadas ou adaptadas mais tarde. Além disso, o bom humor reforçará nosso estado criativo. Façamos de tudo para que nossas idéias continuem fluindo. Podemos desenvolvê-las, combiná-las com outras, imaginar o oposto delas, etc. Neste momento, quantidade vale mais do que qualidade. Deixe que uma idéia puxe a outra e não se esqueça de tomar nota de todas. Quando julgar que já possui uma boa lista de idéias e quiser encerrar esta etapa, abandone o “lugar do sonhador” e passe para a próxima etapa da estratégia: a posição do realista. Posição do Realista “Depois, [Walt Disney] examinava seu projeto de maneira realista, levando em consideração o custo, o tempo e os recursos necessários para sua realização, ou seja, toda a informação fundamental para se certificar de que o sonho poderia se tornar realidade” (O’Connor e Seymour, 1996, p. 204). Com a lista de ideias em mãos, esta é a hora de voltarmos à terra firme, à realidade.

Escolher um lugar diferente, para o qual possamos retornar Vivenciamos, em nossa imaginação, cada uma das idéias que sempre que quiser desfrutar de um estado interior de anotamos sendo colocadas em prática, com a maior riqueza de racionalidade, planejamento e organização.

detalhes possíveis. Então, Perguntamos: como poderei realizar meus planos? Vivamos cada idéia em nossa plenitude, imaginando nossos propósitos a nossa frente, ouvindo nossa própria voz enquanto falamos, sentindo o movimento de nossos próprios gestos enquanto vivenciamos nossas ideias.

Pensamos em todos os passos que precisaremos realizar para vermos nosso planejamento realmente acontecendo conforme o esperado. Anotamos tudo que precisaremos ter às mãos para colocar as ideias em prática. Agora, pegaremos aquelas ideias malucas que surgiram e ajustamos, para que possam também ser colocadas em prática. Talvez perceberemos que não precisaremos usar todas as ideias que tivemos enquanto estávamos na posição do sonhador. Ao encerrar nosso planejamento, sairemos do "lugar do realista" e avançaremos para a última etapa da estratégia: a posição do crítico. Posição do Crítico "Depois de criar o sonho do filme, [Disney] voltava a analisá-lo do ponto de vista do público. Ele se perguntava: 'Foi interessante? Foi divertido? Tem alguma coisa que não funciona?'" (O'Connor e Seymour, 1996, p. 204). Nesta posição, deveremos assumir o papel de "chato da história".

Escolheremos um terceiro lugar diferente, que lhe inspire um estado emocional de crítico construtivo e para o qual

possamos retornar quando quisermos assumir novamente esta posição. É a hora de colocar nosso plano em teste.

Buscaremos os erros, os problemas, as dificuldades e os principais obstáculos que poderemos enfrentar; procuraremos imaginar o que está faltando, o que poderá não funcionar adequadamente e meçamos todas as conseqüências das nossas ações. Nossa intenção, aqui, não é destruir nosso próprio planejamento, mas sim torná-lo mais eficaz. poderá, por

exemplo, fazer alguns ajustes de acordo com as nossas intuições. Também poderemos imaginar um plano B para a partir do ponto de vista do crítico, é bem provável que nossos planos serão um sucesso! Caso a necessidade de passar novamente pelas mesmas posições, lembramos de retornar aos mesmos lugares escolhidos. Foram apresentadas, aqui, as três etapas da estratégia de criatividade de Walt Disney, que poderemos utilizar a partir de agora para planejar nossas metas com mais eficiência. “PREFIRO DIVERTIR AS PESSOAS, NA ESPERANÇA DE QUE ELAS APRENDAM, AO INVÉS DE ENSINAR AS PESSOAS, NA ESPERANÇA DE QUE ELAS SE DIVIRTAM” (WALT DISNEY). Assim no que foi dito, nos remetemos as seguintes reflexões: (...) “Pensar é raciocinar, é criar imagens, é conceber idéias, é construir para o presente e para o futuro. É pelo pensamento que a pessoa descobre, esclarece, resolve os problemas da vida.” (RC Ed.44) Que: (...) “O princípio fundamental da vida no Universo é a evolução.” (RC ed.44) Nela reside à base do entendimento de tudo quanto se passa dentro e fora do alcance visual humano, e que: “Viver é uma arte que nem todos sabem cultivar. Há muita gente que pensa que vive, mas não vive, vegeta, ou pior ainda, não tem noção alguma do que seja viver. A criatura que sabe viver traça, planeja aquilo que melhor lhe convém e caminha confiante em si mesma, sem esperar dos outros senão o razoável, porque, se exigir um pouco mais, passa por decepções. Logo, só confiante em si próprio o homem pode vencer na luta.” (Luis de Mattos) Então, a partir destas conclusões é preciso que elaboremos um Plano de Ação, para o alcance de nossas metas e objetivos, gerando assim Ação Positiva e Entusiasmo para as mudanças necessárias, sempre com o foco na solução. (...) “Nenhuma pessoa possui somente defeitos ou qualidades. Ambas são características que fazem parte da sua personalidade moral. A

luta que ela empreende tem por fim reduzir as imperfeições e
PLANO DE AÇÃO – SUGESTÃO PARA UMA VIDA FELIZ Os
aumentar as virtudes.

sonhos: Os Sonhos, baseados em pensamentos repletos de
emoção e desejo, representam a fonte da transformação
humana. Esses sonhos diferem de sua versão noturna uma vez
que são processados mais conscientemente. São devaneios e
vontades que influenciam o rumo de vida dos seres humanos e
conseqüentemente os nossos evolução espiritual. (...) “Tudo na
vida depende do pensamento, do raciocínio e da vontade. Quando
direcionados para o bem, o ser humano é beneficiado; quando,
porém, voltados para o mal, o ser humano prejudica-se e,
muitas vezes, torna insuportável a vida de quem está ao redor.”

(Luiz de Mattos) Temos como exemplo, grandes figuras da
historia como Abraão Lincoln, Jesus Cristo, Martins Luther
King, Leonardo da Vinci, que além de sonhadores eram grandes
visionários e, como conseqüências, atingiram resultados que
marcaram história. No Brasil, Padre Anchieta, Luiz de Mattos,
Luis Alves Thomaz, Oswaldo Cruz, Marechal
Rondon, Aírton Senna e muitos outros! Assim sendo, sem
conhecermos o processo do nosso próprio desenvolvimento a
nossa própria Força, sem nos conhecer em nossa composição
astral e física, não podemos nos conduzir para nossas
realizações! No entanto, tudo que temos que fazer é sonhar,
mas façamos de maneira concentrada, assim estaremos
mudando o nosso comportamento “positivo” até conseguir o

que queremos. O AMBIENTE INTERNO E EXTERNO Responda:

(interno) Quem é você?

Como é sua vida?

E o que você faz com ela? (vida)

Responda: (externo) Seu momento é de pressão, de

crescimento, de incerteza ou de crise?

Vale à pena planejar, pois se não planejamos, não aprendemos a

Lembrem-

identificar e prever as mutações do mundo. **MISSÃO**

se, os ambientes internos e externos constituem o pano de

A missão de vida é a tradução dos nossos sonhos. Se o sonho

fundo para o sucesso e alcance de nossas realizações e pessoal é claro, otimista e motivador, ele facilmente se

evolução em todos os sentidos! traduzirá em uma missão pessoal, que por sua vez irá lançar em

direção aos nossos objetivos e às nossas metas e

conseqüentemente a nossa evolução. O segredo para tornar a

missão cristalina é transformar o sonho em poucas palavras.

Agora tire alguns minutos do seu tempo para refletir sobre

esse exercício. De preferência, procure um local e um momento

em que você não será interrompido. Pegue um papel e caneta,

marque três minutos no relógio e, durante esse tempo,

responda as perguntas abaixo. Escreva o que lhe vier á mente,

sem censuras. Pergunte: Por que estou aqui na terra: R:

Para que? R:

Qual é o meu propósito? R:

Como pretendo vencer na vida? R:

Depois que tiver respondido a essas perguntas, junte as

respostas, compondo um texto com no máximo dez linhas.

Essa é sua missão de vida! VALORES Valores são conceitos

amplos que contribuem para um código de conduta para viver

em grupo. Os valores pessoais são fortemente influenciados

pelos valores da sociedade. "O valor da pessoa principia onde

começa o domínio de si mesma. A qualidade essencial,

necessária ao desenvolvimento do valor, consiste em ela saber

controlar os pensamentos e

subjugar os ímpetos e as inclinações reprováveis, para que o raciocínio possa apontar-lhe as melhores soluções...” (RC Ed.44) Pergunte: O que isso, (sonho, meta), é importante para mim?

R: _____

VISÃO

(...)“A pessoa cria a imagem pelo pensamento e, só depois, a materializa para determinado fim. Vejam-se as maravilhas da pintura universal. Observe-se a riqueza, a grandiosidade das obras que consagraram e imortalizaram tantos e tantos mestres das belas artes, através dos tempos. Pois nenhuma delas foi lançada nas telas em que o pintor a tivesse mentalmente concebido em todos os seus detalhes.”(RC Ed.44)

Portanto o foco principal é o procedimento específico de trabalhar com a Visualização. E antes de ocupar a mente com um Sonho, recomendo começar com um procedimento de reflexão sobre si mesmo: - Onde quero chegar e em quanto tempo? R:

Qual é a sua visão do futuro? Responda esta pergunta em etapas distintas. Trata-se de um projeto com quatro focos temporais distintos.

1 – A visão de curto prazo, com projeções para as metas a serem realizados nos próximos seis meses. R:

2

– A visão de médio prazo, ou dos próximos três anos, que assegura a continuidade e ajuda a visualizar o caminho a ser percorrido. R:

3 – A perspectiva de longo prazo para os próximos dez anos, fornecendo visão global de realizações a serem alcançadas. R:

4

– Por fim, a projeção dos anos dourados. Afinal, essa etapa de O texto da visão deverá ser suficientemente específico para vida também precisa ser bem vivida. R: verificar se está na direção certa, mas não tão específico ao ponto de definir atividades e metas, já que isto corresponde à fixação de objetivos, que veremos a seguir.

OBJETIVOS

(...) “O ser humano tem suficiente poder para mudar, em qualquer tempo, os rumos da vida, manejando, corretamente, o livre-arbítrio. Do seu futuro bom ou mau, do triunfo ou do insucesso, é ele o artífice. A pessoa espiritualmente esclarecida prepara hoje o dia de amanhã. Isso significa que o futuro será o que estiver sendo projetado e trabalhado no presente.” (RC Ed.44) A partir da visão, os objetivos são fixados. Os objetivos possuem características definidas, precisas e mensuráveis. Para cada uma das visões (curto, médio e longo prazos e aposentadoria), é preciso fixar os objetivos correspondentes que possam ser acompanhados. Portanto apresentaremos aqui 05 Leis que são indispensáveis à formulação de nossos objetivos:

05 LEIS AO FORMULAR NOSSOS OBJETIVOS

1 – Temos que exprimir nossos objetivos em termos positivos, digamos o que desejamos que aconteça! Muito freqüentemente as pessoas exprimem o que não querem que aconteça como suas metas. 2 – Sejamos o mais específico possível. Como parece, soa, sentimos o nosso objetivo. “Usamos todos os nossos sentidos”, quanto mais, mais a força de atração, através do nosso pensar nos atrairá para o sucesso! 3 – Tenhamos um procedimento evidente. Saibamos como pareceremos, como sentiremos o que veremos ou ouviremos em nosso mundo exterior, após ter alcançados nossos resultados. 4 – Estejamos no controle! Nosso objetivo deve ser iniciado e mantido por nós mesmo, tão somente por nós. 5 - Verificaremos se esses nossos objetivos são ecologicamente sadios e desejáveis. Projetamos no futuro as conseqüências de nossas metas

atuais, lembrando sempre que nossos objetivos devem paixões, os vícios, os desejos intemperados, quando o beneficiar a nós e outras pessoas.

ser humano sabe utilizar-se conscientemente, desse

ENERGIA DA INTENÇÃO

atributo espiritual.” (RC Ed.44) Pessoas que fazem (...) A vontade é a mais poderosa alavanca de que dispõe o ser acontecer, que são vencedores e campeões nos seus para chegar ao triunfo, não existindo dificuldade ou obstáculo – dentro, naturalmente, das limitações humanas – que não seja camos de atuação têm um elemento em comum. Trata-se da força da intenção, ou seja, o poder, a capaz de superar. Ela tem o poder de subjugar o desânimo, a convicção e a vontade de transformar seus sonhos em timidez, as fraquezas, as realidade. Esta força possui três elementos: 1 – Foco nos resultados. 2 – visualização do futuro como se fosse o presente. 3 – filtro de pensamentos alheios.

A ENERGIA DA DETERMINAÇÃO

A energia da determinação é responsável pelo cumprimento dos planos definidos. Determinação representa a atividade de implementação e as características de persistência, disciplina e garra. A palavra determinação contém a palavra ação, que é inerente a essa característica. Alguns notáveis exemplos da história tiveram a virtude como sua determinação: - Thomas Edison, inventor da lâmpada disse: “Não fracassei. Apenas encontrei 10.000 abordagens que não funcionam”. - Leonardo da Vinci, inventor e artista, trabalhou no famoso quadro “Mona Lisa” ao longo dos últimos anos da sua vida, buscando fazer o quadro perfeito. - Nelson Mandela disse: “A maior glória na vida não reside em nunca cair, mas sim em levantar sempre que cair”. A determinação é essencial para ser bem-sucedido na vida, ou em projetos específicos. A história dos grandes vencedores demonstra essa qualidade.

DEFININDO METAS – A CHAVE DA TRANSFORMAÇÃO

Por onde começar? Tenho muitos objetivos: quero crescer profissionalmente, ganhar mais dinheiro,

fazer mais exercício, cuidar da minha saúde e ter mais tempo gera confusão e falta de produtividade. A meta exige tempo para estar com a minha família e amigos. comprometimento, tempo e energia, disciplina e empenho. Como já sabemos é necessário criar metas para cada área de nossas vidas, definindo com precisão onde data... (isto move em direção à realização).
queremos chegar. Tentar trabalhar tudo ao mesmo

AQUELES QUE NÃO SABEM O QUE QUEREM

Minha vida está uma droga, mas não sei o que não está dando certo. Acho que algo está muito errado comigo. Estou insatisfeito com meu trabalho, com minha saúde, com minha vida! Não sei o que fazer. Como você pode me ajudar? O primeiro passo é saber: Pergunte: O que eu quero? R:

Não se preocupe e nem pense naquilo que você não quer, mais, pense somente naquilo que você quer. Só se pode alcançar algo se o objetivo estiver bem definido! Só se pode traçar metas para situações onde se deseja chegar, não para sentimentos incômodos. Lembrem-se: **Não existe não querer. Existe querer algo.** Pergunte: Quais as situações que me motiva e que me deixa energizado? R:

Em quais situações eu acredito, as quais valem a pena serem buscadas? R:

A seguir faremos uma abordagem: Descreva as situações que o incomode e que das quais quer se livrar: O QUE ME

INCOMODA? Defina quais são seus principais incômodos e identifique em que área da vida eles se encontram. Depois, pense na situação desejada para cada um dos incômodos apresentados na primeira parte:

ÁREA DA VIDA INCÔMODO

1. _____

2. _____

3. _____

COMO QUERO QUE SEJA ÁREA DA VIDA SITUAÇÃO DESEJADA

1. _____

2. _____

3. _____

“QUANDO ALGO INCOMODA, QUANDO ALGO TRANSMITE SENSações DESCONFORTÁVEIS, É PORQUE ESTÁ FALTANDO ALGUMA COISA. E ESSA ALGUMA COISA É A META”!

ZONA DE CONFORTO.

A zona de conforto é o lugar onde todos nós estamos no momento, onde transitamos com facilidade e de forma automática. Por vezes sair da zona de conforto pode ser extremamente desconfortável, mas poderemos estar tão acostumado com ela que podemos acreditar que isso define nossas vidas, define como nós somos e quais resultados iremos obter. Sair da zona de conforto é o primeiro desafio que nos defrontamos quando decidimos a definir nossas metas.

Mudar significa sair do que é conhecido, das respostas automáticas, das idéias que já “rodam” no programa inconsciente da mente. Mudar significa pensar de modo diferente, ou seja, elevar os nossos pensamentos ao positivismo rumo ao sucesso de nossas vidas e

consequentemente de nossa evolução, prestar atenção às coisas novas. Só que mudar, significa fixar metas. Sem metas, não nos aproximamos do que é importante para nós e nem aumentamos nossa qualidade de vida. E nós acabamos presos em um labirinto, repetindo os mesmo comportamentos e aguardando o milagre de que algo mude sem que precisamos fazer nada para que isso aconteça.

CRIANDO ESPAÇO PARA O NOVO

Novos objetivos, novos hábitos e novos comportamentos, ocupam tempo. E tempo é um recurso limitado, por mais que se trabalhe, o dia de qualquer pessoa continua sendo de 24 horas de duração. Tentar adquirir novos hábitos em um dia completamente ocupado por uma enorme quantidade de tarefas, pode levar á frustração e á conseqüente desistência da meta. Para algo novo entrar, algo velho tem que sair. Para que novos comportamentos se instalem, antigos comportamentos precisam ser abandonados. Para que novos hábitos sejam adquiridos, outros terão que sair de cena. Fazer exercícios pode significar abrir mão de acordar um pouco mais tarde. Fazer um novo curso pode significar abrir mão de algumas horas de lazer. O importante é termos noções claras das decisões que tomamos, das escolhas que estamos fazendo e do que estamos abrindo mão, para não nos sentirmos frustrados. Outra questão é o nível de nossa organização. Passar 10 minutos procurando as chaves do carro ocupa espaço que poderia estar sendo utilizado para atividades que o aproxima de sua meta.

A PREPARAÇÃO DA MENTE PARA ATINGIR OBJETIVOS

Quando focamos a atenção em algo que queremos alcançar, a energia mental se modifica e passa a vibrar na freqüência da meta fixada. E aí coisas inesperadas começam a acontecer: abrimos o jornal e encontramos o anúncio de um curso que está começando e que está ligado ao que queremos fazer. Passamos por uma livraria e nossos olhos recaem sobre um livro que fala exatamente sobre o assunto que estamos pesquisando. Conhecemos alguém que possa nos ajudar, de alguma forma com nossas metas. Parece que as coisas começam a se encaixar como num passe de mágica. A explicação para isso está na magia do pensar, com a nossa força de intenção aliado a

harmonia do universo! Quando se define algo que se quer alcançar (como um alvo) , cria-se um filtro de percepção que se cortam essas fontes de abastecimentos de energia, a meta vai fazer com que se preste atenção a tudo aquilo que se perde o seu combustível e o efeito desejado – obter algo que aproxima, de alguma forma, do que se quer obter. Você não traga alegria, satisfação e recriação verdadeira – pode-se pode atingir um alvo se não souber qual é.

FILOSOFIA DO SUCESSO

Portanto, nunca nos esqueçamos de que nossas vidas são compostas por vários papéis: familiar, relacionamentos, lazer, crescimento pessoal, grande parte do tempo e de energia seja canalizada para esse profissional, espiritual etc. e que eles precisam de alguma objetivo. Mas precisamos estar atentos as demais áreas de forma ser contemplados. nossas vidas para que não haja perda de qualidade.

CONCLUSÃO

(...) “A mente humana, que tanto se desenvolve com o exercício constante do raciocínio, muito mais poderá expandir-se a partir do momento em que uma parcela maior da humanidade despertar para o estudo e a reflexão sobre os fatos transcendentais da vida.” (RC Ed.44). Então é necessário que entendemos bem que , não há atalhos, para construir uma vida sólida. Trata-se de um processo em andamento. E esse processo, requer tempo, esforço autêntico e desejo de tornar-se mais do que já somos, porém, Esta é a nossa vida...

Aceitamos o desafio! rir com frequência e muito, conquistar o respeito de pessoas inteligentes e a afeição das crianças, merecer os elogios de críticos honestos e suportar a traição de falsos amigos, apreciar a beleza, descobrir o melhor em nós e nos outros, deixar o mundo um pouco melhor seja através de uma criança sadia, um trecho de jardim ou uma situação social resgatada, saber que pelo menos alguém respirou mais fácil porque você viveu, isto é ter sido um vencedor na vida! **SEJAM**

MUITO FELIZES! Otávio Antonio de Souza Filho Coach.

Referencias:

(...) Fragmentos – RACIONALISMO CRISTÃO – 44 ED. – RJ, 2010. DILTS,

Robert B. A estratégia da genialidade, vol. I. São Paulo: Summus, 1998.

O'CONNOR, Joseph; SEYMOUR, John. Treinando com a PNL. São Paulo: Summus, 1996.

ROBBINS, Anthony. Poder sem Limites. São Paulo: Best Seller, 2001.

HENTSCHKE, Liane; DEL BEN,

Luciana (org.). Ensino de Música: propostas para pensar e agir em sala de aula. São Paulo: Moderna, 2003.

Metodologia – Coaching –.

Nossos agradecimentos a todos que de alguma forma colaboraram para que este trabalho fosse realizado.

Sobre o Autor: Otávio Antonio de Sousa Filho – é Consultor de RH/Gestão de Pessoas, Especialista em Gestão Empresarial e Coach. Desenvolve coaching de carreira, executivo e de vida. Ministra treinamentos para pessoas em geral, auxiliando-os a desenvolver suas metas, orientando uma ampla variedade de pessoas, incluindo estudantes, jovens recém-formados, profissionais de diversas áreas, executivos e equipes em empresas.

Ribeirão. Preto, Abril/2015.

www.otaviodesousacoach.com.br