



Acreditando em você I

Ferramentas de Coaching

Eduardo Houneaux

Porquê Confiar em Si Mesmo?

A confiança só será possível se primeiro tiver confiança em si próprio. E isto deve começar por acontecer dentro de si. Se tiver confiança em si próprio, poderá ter confiança em mim, poderá ter confiança nas pessoas, poderá ter confiança na existência. Mas, se não tiver confiança em si próprio, então nunca mais será possível ter confiança em mais ninguém. E a sociedade corta a confiança pela raiz. Não permite que você confie em si próprio. Ensina-lhe todo o tipo de confiança - confiança nos pais, confiança na Igreja, confiança no Estado, confiança em Deus, ad infinitum. Mas a confiança básica é completamente destruída. E depois qualquer outra confiança será uma impostura, estará destinada a ser uma impostura. E então qualquer outra confiança não passará de meras flores de plástico. Não há em si raízes verdadeiras que lhe permitam fazer nascer flores verdadeiras.

A sociedade faz isso deliberadamente, de propósito, porque um homem que confie em si próprio é perigoso para a sociedade - uma sociedade que depende da escravidão, uma sociedade que investiu

demasiadamente na escravidão. Um homem que
Então a sua confiança será viva e autêntica e ele é
confie em si próprio é um homem independente. É
estará pronto a correr todos os riscos pela sua
impossível fazer previsões a seu respeito, ele
confiança - mas só e apenas quando ele a sente,
movimentar-se-a conforme quiser. A liberdade será a
apenas quando ela é verdadeira, apenas quando ela
sua vida. Confiará quando sente, quando ama e, nesse
mexe com o seu coração, apenas quando ela mexe
caso, a sua confiança conterá em si uma grande
com a sua inteligência e com o seu amor. Não se pode
intensidade e verdade.

forçar esse homem a ter qualquer espécie de crença.

Esta sociedade depende da crença. Toda a sua
estrutura assenta na auto-hipnose. Toda a sua
estrutura se baseia na criação de robôs e de
máquinas, não de homens. A sociedade precisa de
pessoas dependentes e é tanto mais assim quanto
elas estão constantemente a precisar de ser
tiranizadas, tanto mais assim quanto elas andam
sempre à procura dos seus próprios tiranos, dos seus
próprios Hitler, dos seus próprios Mussolini, dos seus
próprios Estalins e Mao Zedong. Transformámos esta
terra, esta terra tão bela, numa grande prisão. Umas
quantas pessoas famintas de poder reduziram a
humanidade inteira a uma populaça. Ao homem só é
permitido existir se ele se comprometer com toda a
espécie de disparates. A confiança é possível apenas
se, em primeiro lugar, você confiar em si mesmo.

A coisa mais fundamental tem de acontecer dentro de você, em primeiro lugar. Se você confiar em si mesmo, poderá confiar em mim, poderá confiar nas pessoas, poderá confiar na vida. Mas, se você não confiar em si mesmo, então nenhuma outra confiança será possível. ... Você pode amar os outros se for capaz de amar a si mesmo. Mas a sociedade condena o amor-próprio. Ela diz que é egoísmo, diz que ele é narcisista. Sim, o amor-próprio pode se tornar narcisista, mas não é necessário que seja assim. Ele pode se tornar narcisista se nunca for além de si mesmo; ele pode se tornar um tipo de egoísmo caso se confine na pessoa. Do contrário, o amor-próprio é o começo de todos os outros amores. Uma pessoa que ame a si mesma cedo ou tarde começa a transbordar de amor. Uma pessoa que confie em si mesma não pode desconfiar de ninguém, mesmo daqueles que vão enganá-la, mesmo daqueles que já a enganaram. Sim, ela não pode nem mesmo desconfiar dessas pessoas, porque agora ela sabe que a confiança é muito mais valiosa do que todo o resto.

Você pode enganar uma pessoa, mas em que você pode enganá-la? Você pode tirar algum dinheiro ou qualquer outra coisa dela. Mas o homem que conhece a beleza da verdade não se deixa perturbar por essas coisinhas. Ele vai continuar amando você, vai continuar confiando em você. E então acontece um milagre: se uma pessoa confia realmente em você, será impossível enganá-la, quase impossível. ... Existe uma característica intrínseca na consciência humana para confiar e ser confiável. Todo mundo gosta que confiem em si. Isso é respeito por parte da outra pessoa— e quando você confia num estranho, é mais do que isso. Não existe razão para confiar nele, e ainda assim você confia. Você eleva o homem a um patamar tão alto, você valoriza tanto esse homem, que é quase impossível que ele caia de tamanha altura. E, se cair, ele nunca será capaz de se perdoar, ele terá de carregar o peso da culpa pelo resto da vida. O homem que confia em si mesmo vem a conhecer a beleza disso— vem a conhecer que, quanto mais você confia em si, mais você cresce; quanto mais você está num estado relaxado, solto, mais você está equilibrado e sereno, mais você está calmo, está bem e tranquilo.

Um homem que consegue confiar, cedo ou tarde conhece a lógica da confiança. E então, um dia, ele está pronto para tentar confiar no desconhecido. Comece confiando em si mesmo— essa é a lição básica, a primeira lição. Comece a se amar. Se você não se ama, quem mais vai amar você? Mas lembre-se: se você amar apenas a si mesmo, o seu amor será muito infeliz. Um grande místico judeu, Hillel, disse uma vez: “Se você não defender os seus interesses, quem vai fazê-lo em seu lugar?” E também: “Se você defender apenas os seus interesses, então que importância terá a vida?” — uma afirmação de enorme significado. Lembre-se do seguinte: ame a si mesmo, porque, se não amar a si mesmo, ninguém mais vai ser capaz de amar você. Não se pode amar uma pessoa que se odeia. E nesta terra de infortúnios, quase todo mundo se odeia, todo mundo se condena. Como você pode amar uma pessoa que condena a si mesma? Ela não vai acreditar em você. Ela não é capaz de se amar— como você pode ousar fazê-lo? Ela não consegue amar a si mesma— como você pode amá-la? Ela vai desconfiar que se trata de um jogo, de uma trapaça, de uma armadilha. Ela vai desconfiar que você está tentando iludi-la em nome do amor.

. Ela será muito cautelosa, alerta, e a desconfiança dela irá envenenar você. Se você ama uma pessoa que se odeia, você está tentando destruir o conceito que ela faz de si mesma. Como você pode destruir o conceito que o outro faz de si mesmo? Essa é a identidade dele, esse é o seu ego, é assim que ele se conhece. Se você eliminar isso, ele não vai saber quem ele é. É arriscado demais; ele não pode abandonar facilmente o conceito que tem de si mesmo. Ele irá provar a você que não vale a pena amá-lo, que só vale a pena odiá-lo. E o seu caso é o mesmo. Você também se odeia; você não pode permitir que outra pessoa ame você. Sempre que alguém se aproxima de você com a energia do amor, você se encolhe, tenta fugir, tem medo. Todos têm medo de ficar íntimos de outra pessoa. Ser íntimo significa que você terá de deixar o seu papel de lado. E você “sabe quem você é” — indigno, simplesmente sujo; é isso o que lhe disseram desde o princípio. Os seus pais, os seus professores, os seus padres, os seus políticos, todos lhe disseram que você era sujo, indigno. Ninguém nunca aceitou você.

Ninguém lhe deu a sensação de que era amado e respeitado, de que você era querido— que a vida sentiria a sua falta, que sem você esta vida não seria a mesma, que sem você restaria uma lacuna. Sem você este universo perderia um pouco de poesia, um pouco de beleza: faria falta uma canção, faria falta uma nota, restaria uma lacuna— ninguém nunca lhe disse isso. E é esse o meu trabalho aqui: destruir a desconfiança que foi criada em você a respeito de si mesmo; destruir toda a condenação que lhe tenha sido imposta, afastá-la de você e dar-lhe uma sensação de que você é amado e respeitado, amado pela vida. Deus criou você porque o amava. Ele amava você tanto que não pôde resistir à tentação de criá-lo. Quando um poeta compõe uma canção é porque ele a ama. Deus pintou você, cantou você, dançou você. Deus ama você! Se você não vê nenhum significado na palavra Deus, não se preocupe— chame-o de vida, chame-o de o Todo. A vida ama você, do contrário você não estaria aqui.



AUTAC –AutoCoaching Astrológico Científico

“ACREDITANDO EM VOCÊ”

A ciência do condicionamento Neuro-associativo

“Crescer e expandir, superar e transcender é a única atitude que vale a pena em qualquer contexto.”

Conhecimentos e Estratégias para o Sucesso Pessoal

"Apresentamos "a ciência da realização pessoal" e o processo conhecido como Coaching muito em voga hoje e que se popularizou no mundo graças a autores como Anthony Robbins e que tem ajudado milhares de pessoas a transformarem suas vidas nos seus maiores sonhos. Realmente em cada ser humano dorme um poder ilimitado a espera de ser despertado. Você vai adquirir agora um arsenal de ferramentas que poderão ajudá-lo a chegar aonde quer e a entender os princípios da mudança duradoura. Parabéns pela decisão!"

-O que é Neurolinguística?

A palavra vem de Neuro (cérebro) e Linguística (linguagem). É tudo o que diz respeito à experiência humana e a comunicação do homem consigo mesmo e com os outros. A Neurolinguística é a arte e a ciência da excelência, ou seja, do desenvolvimento e exercício pleno das potencialidades e qualidades pessoais.

O que é Auto- Coaching?

É treinar a si próprio. A essência do Coaching está no trabalho com metas e o desenvolvimento de competências para alcançá-las. Auto-Coaching é quando o homem trabalha sobre si mesmo sem depender de um treinador. A premissa do Coaching é: “As pessoas são naturalmente criativas, elas tem os recursos e são plenas”.

O que é o Condicionamento Neuro-associativo?

A Ciência do condicionamento neuro-associativo é um processo gradativo que pode condicionar seu sistema nervoso a associar prazer às coisas que você quer alcançar e associar dor às coisas que você precisa mudar a fim de ter um sucesso sistemático na vida, sem depender apenas da força de vontade.

1-A capacidade de sonhar

Todos temos sonhos, queremos acreditar que podemos fazer uma diferença no mundo. Contudo os sonhos estão se perdendo para dar lugar a frustrações e limitações. É preciso despertar novamente a coragem de sonhar e lembrar do poder ilimitado que dorme em cada um de nós. Aprender a entender o que nos leva a fazer o que fazemos, o que nos molda, o que nos limita deve ser prioridade das pessoas inteligentes. O que faz da vida de algumas pessoas um exemplo e de outras uma advertência? Qual o segredo de uma vida apaixonada e de sucesso em todos os sentidos? Porque alguns independente de qualquer dificuldade constroem uma vida espetacular e outros com tantas facilidades não conseguem o sucesso? Todos possuímos um talento, um dom, a nossa centelha de gênio esperando ser despertada. Cabe a cada um de nós se desenvolver. Os recursos de que precisamos para realizar nossos sonhos estão dentro de nós. Esse estudo dará início a uma total transformação em sua vida. Você está destinado a sua forma única de grandeza. Tirando uma vantagem sistemática desses conhecimentos você assegurará sua capacidade de maximizar seu potencial.

2-Como criar mudanças duradouras

Apresento agora princípios para a mudança duradoura comprovados por inúmeras pessoas de sucesso em nossa cultura.

- Primeiro passo ELEVE OS SEUS PADRÕES

Para efetuar mudanças devemos elevar nossos padrões e sonhar mais alto. Você precisa confiar em si mesmo e querer o melhor tanto para si como para os outros.

- Segundo Passo MUDE SUAS CONVICÇÕES

Levantar seus padrões e não acreditar que pode atingi-los é sabotar a si próprio. Nossas convicções são como ordens inquestionáveis nos dizendo como são as coisas, o que é possível ou impossível, modelam cada pensamento e sentimento, como resultado mudar os nossos sistemas de convicções é fundamental para realizar qualquer mudança real e duradoura em nossas vidas.

As convicções fortalecedoras, o senso de certeza constituem a força por trás dos grandes sucessos ao longo da história.

Terceiro Passo- MUDE SUAS ESTRATÉGIAS

Para manter seu empenho você precisa das melhores estratégias para alcançar resultados. Deve levantar seus padrões e começar a imaginar as estratégias. A melhor estratégia em quase todos os casos é encontrar um modelo, alguém que já esteja conseguindo os resultados que você almeja e explorar seus conhecimentos. Aprenda com essa pessoa, quais as suas convicções, como pensa, age, planeja. Isso te poupará tempo.

“Na vida muita gente sabe o que fazer, mas poucos são aqueles que realmente fazem o que sabem”

O SISTEMA CENTRAL

Você pode não pensar no assunto, mas seu cérebro já desenvolveu um sistema interno de tomada de decisões chamado Sistema Central que atua como uma força invisível em grande parte dirigido pelo subconsciente. Esse sistema vai sendo instalado através dos anos e por fontes diversas como pais, professores, colegas, televisão, religião etc. Este sistema é compreendido por 5 elementos:

- 1- Suas convicções básicas e crenças inconscientes.
- 2- Seus valores e regras de vida.
- 3- Suas referências.
- 4- As perguntas habituais que faz a si próprio.
- 5- Seus estados emocionais.

SEU SISTEMA CENTRAL É SUA PLANTA PRIMORDIAL, A MATRIZ DAS SUAS EMOÇÕES, ATITUDES E COMPORTAMENTOS.

Mudando qualquer um desses 5 elementos você estará combatendo a causa em vez dos efeitos.

O Poder das Decisões

Uma década pode passar bem depressa, devemos nos perguntar: Como vou viver os próximos 10 anos de minha vida? Como vou viver hoje a fim de criar um amanhã melhor para mim e para as pessoas que amo? Como vou me posicionar de agora em diante? Daqui a mais 10 anos você certamente chegará. A questão é: Aonde? Quem você será? Como viverá? Qual será a sua contribuição? “Agora é o momento para projetar os próximos 10 anos de sua vida e não depois que passarem” O meio mais poderoso de moldar sua vida é agir, só a ação produz resultados. Ações diferentes produzem resultados diferentes. Não é o que fazemos de vez em quando que molda nossas vidas e sim o que fazemos sistematicamente. A pergunta mais importante é a seguinte: O que precede todas as ações? O que determina o que faremos e, portanto o que seremos?

Resposta : ***O Poder da decisão***

É nos momentos de decisão que o seu destino é moldado. As decisões que você toma a todo instante e todos os dias moldarão como se sente hoje e também quem vai se tornar nos próximos anos.

“Tomar uma decisão verdadeira significa se comprometer em atingir um resultado e cortar qualquer outra possibilidade”

Quais as três decisões que controlam seu destino?

1- Suas decisões sobre o que focalizar

2- Suas decisões sobre o que as coisas significam

3- Suas decisões sobre o que fazer para criar seus resultados.

Dicas para dominar o poder da decisão

1- Lembre-se que o verdadeiro poder de tomar decisões é um instrumento que você pode usar a qualquer

momento. Uma verdadeira decisão é medida pelo fato de você ter agido.

2- Compreenda que o passo mais difícil é empenhar-se de fato, uma decisão verdadeira. Realizar aquilo a que você se comprometeu muitas vezes é mais fácil que a decisão em si. Nunca deixe a cena de uma decisão sem primeiro realizar alguma ação específica para a sua realização.

3- Tome decisões com frequência. Quanto mais decisões você tomar melhores elas serão.

4- Aprenda com suas decisões. Mesmo que erre não se culpe, pergunte: O que posso aprender com isso? O que há de bom nisso tudo?

5- Comprometa-se com suas decisões, mas seja flexível na execução. Cultive a arte de flexibilidade. 6- Desfrute tomar decisões. Você deve saber que a qualquer momento uma decisão pode mudar o curso de sua vida para sempre.

4- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA DOR E PRAZER

Tudo o que você e eu fazemos ou se deve à nossa necessidade de evitar a dor ou ao desejo de obter prazer.

AQUILO A QUE VOCÊ ASSOCIA DOR E PRAZER MOLDA SEU DESTINO

Pense bem, porque não faz algumas coisas que sabe que precisa fazer? É que muitas vezes temos um ganho secundário!

VAMOS PROMOVER ALGUMAS MUDANÇAS IMEDIATAS

Escreva quatro ações que você precisa para fazer o que vem adiando:

1-

2-

3-

4-

Segundo:

Sob cada uma dessas ações anote a resposta para a seguinte pergunta: Por que não tomei nenhuma ação? No passado, que dor vinculei a essa ação?

R:

Terceiro:

Anote todo o prazer que experimentou ao se entregar a esse padrão negativo.

R:

Quarto:

Anote o que lhe custará se não mudar agora.

O passo final é anotar todo o prazer que obterá ao tomar cada uma dessas ações imediatamente.

R:

**SISTEMAS DE CONVICÇÃO: PODER PARA CRIAR E
VOCE SO TEM A GANHAR!
DESTRUIR.**

Muitas vezes somos seduzidos a acreditar que são os eventos externos que controlam nossas vidas. Nunca se disse mentira maior. Não são os eventos externos que nos moldam, mas sim nossas convicções sobre o que esses eventos significam. O desafio é triplo:

1- A maioria das pessoas não decide conscientemente em que vai acreditar

2- Muitas vezes as convicções baseiam-se em interpretações errôneas de experiências assadas.

3- Depois que assumimos uma convicção esquecemos que é só uma interpretação e passamos a tratá-la como a realidade, como se fosse o evangelho.

Raramente questionamos nossas convicções.

*AS CONVICÇÕES TEM O PODER PARA CRIAR E O
PODER PARA DESTRUIR.*

O QUE É UMA CONVICÇÃO?

É um sentimento de certeza com relação a algo. A certeza sobre uma ideia. Como transformar uma ideia numa convicção?

Vamos usar uma metáfora. Pense numa ideia como um tampo de mesa que representará os motivos porque uma ideia não parece tão certa como uma convicção. Sem pernas um tampo de mesa não ficará em pé sozinho. A convicção por outro lado tem pernas, se você acredita mesmo que é um sucesso, como sabe que é um sucesso? Não é verdade que tem um conjunto de referências para apoiar essa ideia? Algumas experiências para sustentá-la?

Essas são as pernas que tornam sólido o seu tampo de mesa.

A MANEIRA COMO LIDAMOS COM AS DERROTAS OU DESAFIOS É QUE MOLDA NOSSAS VIDAS

Algumas das mais importantes diferenças entre as convicções dos vencedores e dos que fracassam na

vida são as seguintes: a) Os vencedores jamais
b) Um vencedor jamais considera um problema como pensam que o seu problema é permanente.
difuso, isto é, que o problema controla toda a sua vida.

c) O vencedor não considera que um problema é personalizado, isto é, encaram o problema como um desafio para mudar de foco e não como um defeito pessoal ou de personalidade.

A solução para os tipos de convicções negativas é pegar algo que você pode controlar e começar a agir neste sentido.

COMO MUDAR UMA CONVICÇÃO?

Todas as conquistas pessoais começam com uma mudança nas convicções e o meio mais eficaz é fazer seu cérebro associar uma dor maciça à antiga convicção. Em segundo lugar crie a dúvida, questione suas convicções, a dúvida enfraquece o poder das convicções limitadoras.

A DOR É O SUPREMO INSTRUMENTO PARA ALTERAR UMA CONVICÇÃO

MODELANDO AS CONVICÇÕES DOS VENCEDORES

A maneira de expandir nossas vidas é tomar como modelo as vidas das pessoas que já estão obtendo sucesso. Uma das melhores convicções que podemos manter é que precisamos melhorar constantemente a qualidade de nossas vidas, crescer e expandir sempre.

MCI-MELHORIA CONSTANTE E INCESSANTE.

MCI é uma autêntica disciplina, não pode ser praticada só de vez em quando, quando você tem vontade, deve ser um empenho constante apoiado pela ação. A essência dessa disciplina deve ser melhoria constante mesmo que mínima o que a longo prazo esculpe uma obra prima de proporções colossais. A única segurança verdadeira na vida provém de saber que a cada dia você melhora de alguma maneira.

PEQUENAS MELHORIAS SÃO ACREDITÁVEIS POR ISSO SÃO VIÁVEIS.

Quais são as suas convicções?

CONVICÇÕES DE “SE” - “se eu tivesse mais dinheiro”, “se fosse mais novo”

CONVICÇÕES GLOBAIS - “as pessoas são boas”, “as pessoas são um pé no saco” etc.

CONVICÇÕES SOBRE VOCÊ MESMO- “sou isso, sou aquilo” “sou vitorioso” “sou fracassado” etc.

CONVICÇÕES SOBRE DINHEIRO- “dinheiro é bom”, “dinheiro é sujo”, etc.

Anote tudo que puder lembrar, conceda a si mesmo a dádiva de fazer isso agora:

CONVICÇÕES FORTALECEDORAS

1-

2-

3-

4-

5-

CONVICÇÕES ENFRAQUECEDORAS

1-

2-

3-

4-

5-