4 ferramentas de coaching para transformar sua vida

Salve Heróis e Heroínas!

Sabrina Amaral aqui, da Epopéia Desenvolvimento Humano.

É um prazer enorme acompanhar vocês, ainda que só um pouquinho, na sua trajetória de sucesso. 🏆

A Epopéia nasceu com o propósito de gerar transformação positiva na vida das pessoas, afinal, o que é o processo de autodesenvolvimento senão uma verdadeira 'epopeia'. 🤲

Mas vamos ao que interessa! Compartilho agora com vocês 4 ferramentas de coaching incríveis para transformar suas vidas.

A jornada do herói por vezes é solitária, 🙇 faltam mentores 🤲 para nos orientar, rolam dúvidas se estamos de fato no caminho certo, isso quando não somos vítimas da famosa procrastinação. 😖

Meu objetivo aqui é dividir com vocês algumas técnicas que podem trazer mais clareza🔎, foco 👀 e motivação 🎯 para que vocês conquistem os seus objetivos. 😉

Bora? Então se liguem nesta dica de ouro 💎que vou dar: *coloque esse conteúdo em prática nas próximas 72h!*

Está cientificamente comprovado que quando colocamos em prática (imediatamente) alguma coisa que acabamos de aprender, as chances de fixarmos o conhecimento 🧠 e termos sucesso são bem maiores! 🔝

Então preparem o kit de viagem e embarquem comigo nesta jornada do autoconhecimento. 🦁

Comece pelo começo!

Responda rapidamente - Você já se arrependeu de alguma decisão sua? 🤔

E o contrário, já tomou alguma decisão, que foi tão acertada na sua vida, que você simplesmente não poderia ter feito uma escolha melhor? 😌

Saiba que isso não tem nada a ver com sorte, destino ou com coincidências do acaso.

Tem a ver com CLAREZA 🤓 de quais são os seus VALORES. Não estou me referindo aqui a valores 'padrões' como ética, honestidade, família, etc... me refiro a valores pessoais, únicos, exclusivos e intransferíveis que só você tem. Se você não sabe quais são os seus valores inegociáveis, certamente está tomando suas decisões com base nos valores de outras pessoas, ou da empresa para qual você trabalha, ou da sua família... 😉

No processo de coaching essa é uma das primeiras atividades que eu construo junto com o meu coachee, com base em relatos de suas experiências, preferências e coisas que ele gosta, assim é possível definir de maneira cirúrgica seu rol de valores pessoais. Mas como aqui estamos num processo um pouco mais aberto, adaptei a atividade através de uma lista que vai nortear você neste processo. 📝

⚠ Orientações importantes:

- Bloqueie uma hora do seu dia para fazer sem interrupções.
- Não tenha pressa. Leia e avalie o que importa para você.
- Bateu uma dúvida? Questione-se honestamente: o que é realmente importante para mim? Quais atividades me trazem uma sensação de dever cumprido e satisfação? Do que eu jamais abriria mão?
- Complete a lista com mais itens se precisar.
- Escolha apenas 20 deles e classifique os 5 mais importantes .

Lista de Valores

	Aceitação
	Ajudar
	Ajudar a ensinar
	Alegria
	Amor
	Aperfeiçoamento
	Apreciação
	Aprender
	Aprovação
	Atingir resultados
	Atrair
	Aumentar
	Autenticidade
	Auto realização
	Aventura
	Beleza
	Boa Performance
	Bom Humor
	Bondade / fazer o bem
	Brevidade
	Brilhar
	Brincar / leveza
	Camaradagem
	Carinho
	Causar impacto
	Colaboração
	Compaixão
	Completa auto expressão
	Compreensão
	Conexão
	Confiança
	Conquista
	Conseguir ir além
	Construção
	Contribuição
	Crescimento
	Criar
	Criatividade
	Dar apoio
	Dar prazer
	Desafio
	Devoção
	Divertir-se
	Dominar sua área
	Educar / preparar
	Elegância
	Emocionar-se
	Emoções fortes
	Empoderar os outros
	Encorajar
	Entusiasmo

	Espírito Livre
	Espiritualidade
	Estar apaixonado
	Estar Certo
	Estimular
	Excelência
	Experimentar alegria
	Experimentar o novo
	Expressão da verdade
	Facilitar
	Fazer parte
	Gerar aprendizado
	Gerar entendimento
	Gerar entusiasmo
	Gerar facilidade
	Gerar foco
	Gerar força
	Gerar melhoria
	Gerar motivação
	Gerar movimento
	Gerar ordem
	Gerar riqueza
	Gerar transformação
	Guiar
	Harmonia
	Honestidade
	Honrar
	Humildade
	Iluminar
	Independência
	Influenciar
	Inovar
	Inspirar
	Integrar-se
	Integridade
	Justiça
	Leveza
	Liberdade de escolha
	Manter a tradição
	Novidade
	Nutrir
	Ousadia
	Paixão
	Participação
	Paz
	Perfeição
	Poder pessoal
	Produtividade
	Rapidez
	Realizar coisas
	Reconhecimento

	Reforçar
	Relação com Deus
	Relacionar-se
	Religiosidade
	Romance
	Saúde
	Sensação de descoberta
	Sensação de iniciativa
	Sensação de liderar
	Sensação de prevalecer
	Sensação de servir
	Sensibilidade
	Senso de pertencer
	Sentir-se conectado
	Sentir-se energético
	Sentir-se junto a outros
	Sentir-se parte da família
	Ser catalisador
	Ser conhecido
	Ser consciente
	Ser genuíno
	Ser Marcante
	Ser o melhor
	Ser o primeiro
	Ser objetivo
	Ser original
	Ser provedor
	Ser superior
	Ser um expert
	Sintetizar
	Sucesso
	Superação
	Ter empatia
	Ter gosto refinado
	Ter o controle
	Ter poder
	Ter visão
	Tocar pessoas a fundo
	Tomar decisões certas
	Tranquilidade / Calma
	Transparência
	Triunfo
	Ultrapassar
	Unir
	Vencer
	Ver que os outros não veem
	Vitalidade
	Viver o presente

Do que você precisa?

Já percebeu como algumas pessoas se irritam 😠 com coisas que aparentemente parecem pequenas para você?

Via de regra as pessoas saem do sério quando não têm suas NECESSIDADES satisfeitas. O mais curioso é que algumas vezes elas nem tem consciência disso por não conhecerem suas necessidades. 😕

Tem gente que precisa se sentir respeitado, outros preferem se sentir aceitos e pertencentes a algum grupo, tem gente que tem necessidade de estar no poder... e por aí vai! Cada ser humano é ÚNICO! 💎

As necessidades podem mudar de acordo com sua fase de vida👶👧👩👵, diferentemente dos valores que você fez no exercício anterior. Esses são permanentes e dificilmente mudam. Mas vamos ao que interessa: você conhece as suas necessidades? 🤔

Veja a seguir um inventário que vai te ajudar a ter mais CLAREZA para priorizar o que importante.

⚠ Orientações para o exercício:

- Nem preciso falar pra reservar um tempo só pra isso né?
- Escolha 10 itens da lista (nem mais e nem menos) e também acrescente outros se precisar.
- Reflita sobre TODAS as palavras, abrindo-se para admitir necessidades escondidas, ou que você preferiria não ter, ou ainda aquelas que parecem difíceis de serem supridas.
- Escolha as 3 prioritárias para você trabalhar.
- Responda: em que situação você fica irritado? Como as pessoas estão tratando você nesta situação? Qual necessidade que não estava sendo preenchida naquele momento?

Vamos fazer? 😸

Lista de Necessidades

	Aceitação
	Aconselhar
	Administrar
	Afetar Outros
	Agradar Outros
	Alcançar
	Assegurar-Se
	Carreira
	Comandar
	Comentar
	Compartilhar
	Conquistar
	Conseguir
	Consistência
	Contar Histórias
	Controlar
	Corrigir
	Dar
	Dar A Sua Opinião
	De Que Precisem De Mim
	Descansar
	Dominar
	Equilíbrio
	Estar Alerta
	Estar Confortável
	Estar Correto
	Estar De Acordo
	Estar Ocupado
	Evitar Mudanças
	Exatidão
	Falar
	Fazer / Ter Promessas
	Fazer A Coisa Certa
	Ganhar
	Guardar-Se
	Honestidade
	Lealdade
	Limitar
	Lucrar
	Luxo
	Manter A Situação
	Melhorar Os Outros
	Não Errar
	Não Manipular
	Obedecer
	Obter
	Opulência
	Ordem
	Paz
	Perfeição
	Performance
	Prosperidade
	Proteção
	Provar A Si Mesmo

	Quietude
	Realizar
	Receber Carinho
	Receber Cuidado
	Receber Gratidão
	Receber Justiça
	Receber Toque
	Reconciliação
	Reconhecimento
	Satisfazer As Vontades
	Satisfazer Os Outros
	Seguir Em Frente
	Segurança
	Ser Abraçado
	Ser Aclamado
	Ser Admirado
	Ser Adorado
	Ser Ajudado
	Ser Amado
	Ser Apreciado
	Ser Atendido
	Ser Autônomo
	Ser Celebridade
	Ser Certo
	Ser Comunicar
	Ser Conhecido
	Ser Cuidadoso
	Ser Dedicado
	Ser Desejado
	Ser Desobrigado
	Ser Direto
	Ser Elogiado
	Ser Encorajado
	Ser Entendido
	Ser Estável
	Ser Famoso
	Ser Franco
	Ser Honesto
	Ser Honrado
	Ser Idolatrado
	Ser Importante
	Ser Imune
	Ser Incluído
	Ser Independente
	Ser Informado
	Ser Justo
	Ser Lembrado
	Ser Liberado
	Ser Literal
	Ser Livre
	Ser O Ponto Vital
	Ser Obedecido
	Ser Obrigado
	Ser Ouvido

	Ser popular
	Ser preferido
	Ser premiado
	Ser presenteado
	Ser privilegiado
	Ser reconhecido
	Ser regulado
	Ser respeitado
	Ser salvo
	Ser servido
	Ser soberano
	Ser tolerado
	Ser útil
	Ser valorizado
	Ser vigilante
	Ser visto
	Ser visto / notado
	Sinceridade
	Ter abundância
	Ter aprovação
	Ter autoridade
	Ter calma
	Ter capacidade
	Ter certeza
	Ter charme
	Ter clareza
	Ter compromisso
	Ter constância
	Ter credibilidade
	Ter determinação
	Ter dever
	Ter direitos
	Ter excessos
	Ter força
	Ter garantias
	Ter harmonia
	Ter influência
	Ter iniciativa
	Ter listas do que fazer
	Ter moralidade
	Ter motivação
	Ter poder
	Ter precisão
	Ter resistência
	Ter responsabilidade
	Ter resultados
	Ter tarefas
	Ter tempo livre
	Ter uma causa
	Ter vocação
	Verdade
	Viver sem restrições

Conhece-te a ti mesmo!

Reza a lenda que estava inscrito no Templo de Delfos na Grécia a máxima: "Conhece a ti mesmo" (**grego**: γνωθι σεαυτόν) .

O grande filósofo Sócrates dizia que uma vida que não é questionada, não merece sequer ser vivida. A próxima atividade tem por objetivo ajudar a mapear e potencializar seus pontos fortes.

Ruínas do Templo de Delfos

Isso pode parecer estranho, pois as pessoas costumam trabalhar para desenvolver os pontos fracos. Mas deixa eu te explicar melhor.

Você já viu o legendário maratonista Usain Bolt treinando salto em altura? Ou a Marta, maior artilheira da seleção brasileira treinando arremesso?

Pois é... essas estrelas do esporte treinam no mínimo 3 horas todos os dias 🏋 fazendo aquilo que elas já fazem bem. E pra quê? Para serem as melhores é claro. Quando alguém fica investindo muito tempo para desenvolver aquilo que não faz bem, vai conseguir, no máximo ficar 'mediano' naquilo.😮

Não me entendam mal, eu acho super importante que você conheça seus pontos de desenvolvimento, para pedir ajuda e buscar alternativas que te ajudem a superar situações desafiadoras. Apenas não recomendo que você invista a maior parte da sua energia nisso. Agora vamos à atividade:

⚠ Orientações importantes:

- Preencha o quadro a seguir <u>sozinho</u> e sem mostra-lo a ninguém.
- Pergunte-se: quais são seus pontos fortes e a serem melhorados?
- Pense no seu 'melhor momento' e no seu 'pior momento'
- Use a sinceridade genuína. Não pense naquilo que 'eu gostaria de ser' ou ainda, naquilo que 'os outros gostariam que eu fosse'. Quanto mais o exercício traduzir a realidade de quem <u>você é,</u> melhor o resultado.

PONTOS FORTES	PONTOS A DESENVOLVER
Quais são as coisas que você faz bem, suas principais forças, qualidades, virtudes ou talentos?	*Quais são seus pontos a serem melhorados, principais fraquezas, defeitos ou dificuldades?*
OPORTUNIDADES EXTERNAS	**AMEAÇAS EXTERNAS**
Quais possibilidades e chances existem para você aproveitar estas forças para você alcançar seus objetivos?	*Com base nas fraqueza, que ameaças você identifica que podem impedir de você atingir seus objetivos?*

💡 Insights, sacadas e reflexões:
Olhando este quadro preenchido, quais suas percepções?

O que você pode aprendeu com esta atividade?

Com base nos resultados, quais ações você vai tomar a partir de agora para aproveitar melhor as oportunidades e diminuir as ameaças?

Extra: peça para no máximo 2 pessoas da sua confiança, e que conheçam bem você, para preencherem o mesmo quadro. Acrescente as respostas para potencializar seu autodesenvolvimento ainda mais.

O que faz você feliz?

Você já viu alguém insatisfeito ou infeliz por ter que fazer apenas aquilo que lhe ele acha importante? 🤔 Acho bem pouco provável...

A próxima ferramenta tem por objetivo esclarecer o que eu chamo da 'pergunta pão de açúcar' - o que faz você feliz? O resultado costuma ser muito revelador 🔭, as pessoas não imaginam (até ver no papel) o quanto elas usam seu tempo e energia em coisas que não gostariam de fazer ou em coisas que não são tão importantes 😉. Vamos trabalhar? 🛠

Parte I: Quanto tempo e energia dou ao que é importante pra mim?

Numa folha de papel desenhe um círculo. Pense neste círculo como uma pizza que precisará ser fatiada. Cada pedaço deve refletir partes da vida, ou papéis que você desempenha, ou projetos que são importantes para você... nomeie cada um deles e fatie a pizza.

Os cortes devem ser feitos com base na quantidade de tempo e energia que você dedica a estas em áreas. Faça "fatias maiores" para as áreas que consomem muito tempo e energia e "fatias menores" para as áreas que você dedica menos tempo e energia.

Veja um exemplo pra você se basear:

Parte II: Quanto tempo e energia eu deveria dar?

Repita o procedimento, mas desta vez use um critério diferente para fatiar sua pizza.

Os cortes devem ser feitos com base na quantidade de tempo e energia que você gostaria de dedicar a estas em áreas.

Faça "fatias maiores" para as áreas que são mais importantes e “fatias menores” para as áreas que você dedicaria menos tempo e energia. Veja o exemplo:

Esse exercício é muito bacana e você pode adaptar para qualquer coisa que você queira... fazer um específico para áreas da sua vida (saúde, lazer, trabalho, família, amigos, espiritualidade, emocional, financeiro, romance, estudo), para competências (como no exemplo acima), para papéis que você desempenha (mãe, empreendedora, dona de casa, estudante, esposa, religiosa, filha, irmã, amiga) ou para coisas que você faz no trabalho (responder email, participar de reuniões, fazer relatórios, treinamento, entrevistar pessoas, almoço, pausa pro café, interrupções)

Depois de fazer as duas etapas, pense em alternativas para redirecionar sua energia e seu tempo da maneira que você gostaria.

Dica: deixe isso num lugar onde você pode ver com frequência. Isso vai funcionar como um lembrete para você priorizar aquilo que de fato é importante na sua vida. 🙃

PARTE I

PARTE II

E agora?

Se você seguiu todas as etapas até aqui, está de parabéns! 👏👏👊

Agora você já conhece os **valores** que te movem, as principais **necessidades** a serem supridas, seus **pontos fortes** e como **utilizar melhor sua energia** e tempo em prol daquilo que de fato é importante. Fica muito mais fácil de definir seus objetivos e para que você reflita sobre as mudanças que pode implementar para ser mais feliz. 🤼🤼

Agora vem a pergunta que não quer calar: *"E agora José?"*. 🤔

A bola está com você! Eu acredito, de verdade, que você tem TODOS os recursos internos que precisa para conquistar o que quiser.

Eventualmente pode rolar uma dúvida😩, o caminho pode ficar solitário😣, os sabotadores internos podem começar a te 'morder' 😵 e nessas horas faz toda a diferença ter um profissional para te acompanhar. 😕

Mais do que isso, é muito bom ter do seu lado alguém que saiba como destravar suas dúvidas e crenças limitantes 🤯, alguém que conheça ferramentas 🔧🔨 para impulsionar seus pontos fortes 💪, alguém que te ensine a acessar o "como" 😁, para que você possa agira de maneira independente, confiante e segura. 🙃

Eu costumo dizer para a minha filha que a vida é feita de escolhas ⚖️ .Você pode fazer a sua neste momento: Fechar esse conteúdo e continuar vivendo sua vida 🙄, seguir seu caminho do autodesenvolvimento sozinho (e acho isso válido) buscando por outras

ferramentas 👍👌, ou investir tempo e recursos na pessoa mais importante que existe no mundo: VOCÊ! 👈 😉

Ao longo de minha jornada (conheça um pouco melhor dela neste video), aprendi que a vida é um sopro 💨 e passa num piscar de olhos.

Aprendi que no dia em que você não tiver mais o incrível dom da vida 🏷️, não poderá mais fazer escolhas 😟, correr riscos, pedir perdão, corrigir rotas da sua vida 🎯 ou se dedicar aos seus sonhos...

Mas agora, neste momento, você está vivo! 💗🔝

Olhe para dentro de si e perceba as coisas que você pode estar deixando pra amanhã, para o dia que tiver o trabalho ideal, o parceiro perfeito, o dinheiro suficiente, as "melhores condições"...

Se houvesse uma única decisão que, se colocada em prática agora, faria você se sentir melhor perante seus propósitos, que decisão seria esta? 🤔

Permita-se um momento para se questionar, refletir e ponderar, faça sua escolha e depois seja FIRME em sua ação! Somente colocando a devida atenção em novas atitudes, comportamentos e hábitos é que você pode de fato começar a implementar uma verdadeira mudança em sua vida.

"Seja uma vida que PULSA e não uma vida que PASSA; faça ótimas escolhas... afinal o pensamento cria, o desejo atrai e a fé realiza!"

(Sabrina Amaral)

Um pouco sobre mim...

Acredito que o sentido da vida é encontrar o seu dom, e o propósito dela é oferecê-lo, por isso, trabalho há 20 anos para gerar transformação na vida das pessoas.

A essência do meu trabalho é de trazer à tona aquilo que elas têm de melhor, a melhor versão que elas podem ser delas mesmas nas diversas áreas de suas vidas.

Sou psicóloga de formação e meu **diferencial** está no uso das diversas ferramentas que domino e são adaptadas a necessidade individual de meu cliente: Neurociência, Hipnose, Coaching, PNL, Inteligência Emocional, Princípios de Física Quântica, dentre outras.

Sabrina Amaral
Formando heróis desde 2012

Gostaria de aproveitar para te convidar a seguir a Epopéia® nas redes sociais (links abaixo da foto).

Você terá acesso a um conteúdo em primeira mão e de alta qualidade sobre coaching, hipnose, programação mental, autodesenvolvimento, psicologia, motivação, dentre outros. 😉

Ficou alguma dúvida? Quer dar uma sugestão? Entre em contato pelo WhatsApp.
Quer agendar uma sessão? Faça isso online no link.

Obrigada 🙏 pela companhia e até breve! 🤗