



Diário de Bordo

Modelo de Empoderamento e Aceleração de Resultados



I - Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

Esta primeira etapa do Diário de Bordo, traduzido por esta pergunta tem relação com a ferramenta do Feedback Diário. Também faz parte do primeiro verbo da Roda da Abundância - DECLARAR (Senso de Identidade, Arquétipo do Visionário, EU CRIANÇA). Usar a autoridade que você tem sobre sua vida para criar sua realidade. Uma pergunta poderosa de monitoramento e convite de vivermos uma ideal programação mental positiva. FOCO NO POSITIVO!

Ao nos permitirmos olhar e viver os aspectos positivos em nosso dia-a-dia, estamos criando um estado interno de receptividade para os valores e conquistas de nossa vida, isso tem congruência com o primeiro passo do processo de coaching - GERAR ESTADO DE RECEPTIVIDADE, RAPPORT. O Rapport consigo mesmo é uma das ferramentas mais poderosas do processo evolutivo.

1.1. Que ideia você pode ter hoje para contribuir para a construção de um mundo melhor de se viver no tempo presente? Como você pode colocar isso em prática?

2 - Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

Esta segunda etapa do Diário de Bordo, traduzido por esta pergunta tem relação com a ferramenta denominada Resignificação Diária. Tem a intenção positiva de ressignificar os deslizes, falhas ou obstáculos de cada dia. Com esta exteriorização buscamos uma RESSIGNIFICAÇÃO DIÁRIA, ou seja, uma auto-aceitação e autocura dia-a-dia. Também faz parte do segundo verbo da Roda da Abundância - SOLICITAR (Sonhar, Planejar, Construir Crenças Positivas, Arquétipo do Mestre, EU JOVEM). Uma pergunta poderosa de autoanálise e auto perdão, um convite para um sono congruente e sem débitos internos e externos com a humanidade. Quando entendemos e curamos o nosso cotidiano, estamos livres dos processos depressivos e de insônia. Esta etapa sugere que tenhamos um sono em paz e um estado mental de Equilíbrio e Paz.



Esse é o segundo passo do processo de coaching: Entender e esclarecer nosso Estado Atual; Quando permitimos a RESSIGNIFICAR as falhas do dia, estamos consciente e inconsciente nos dizendo que nosso estado atual é positivo, congruente e sistêmico.

3 - Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que estas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

Nesta terceira etapa, traduzida nesta outra poderosa indagação vivemos a ferramenta denominada Planejamento Diário. Também faz parte do terceiro verbo da Roda da Abundância - ARRISCAR (Ação, Atitude, colocar energia em direção ao seu estado desejado, aos seus sonhos e planejamento. TBC - Tirar a Bunda da Cadeira, AGIR COM FOCO, Arquétipo do Guerreiro, do Poder de Presença, do EU ADULTO).

Essa etapa refere-se ao terceiro passo do processo de coaching: Projetar, sonhar e planejar o estado desejado do dia posterior, focando um Estado desejado MAIOR num período de médio prazo. Quando permitimos a RESSIGNIFICAR as falhas do dia, estamos consciente e inconsciente nos dizendo que nosso estado atual é positivo, congruente e sistêmico.

4 - GRATIDÃO

Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear esta ação como suas "bênçãos diárias".

1. _____
2. _____
3. _____

Nesta quarta etapa, traduzida pelo agradecimento de três "bênçãos diárias", vivemos a ferramenta denominada Gratidão. Dentro da Psicologia Positiva sabemos que, se você separar apenas cinco minutos antes de ir dormir e enumerar três "bênçãos", acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje, melhoram sua qualidade de vida e seu nível de felicidade. É um exercício muito simples de ser feito. Hoje por exemplo, você pode agradecer por ter tido mais um dia de vida, por ter uma esposa abençoada, pelos amigos verdadeiros, pela sua empresa ou emprego, por poder compartilhar conhecimentos com o universo, agradeça sua saúde, os filhos e tudo aquilo que fizer sentido para você. Você pode AGRADECER a qualquer hora do dia, quanto mais gratidão mais felicidade você alcançará! Não precisa nem esperar a noite, você pode ir expressando e sentimento estas "bênçãos" durante o dia e reafirmar a noite, anotando em seu diário de bordo. Lembre-se sempre de focar no positivo e usar da oportunidade de transcender as limitações e falhas do dia-a-dia transformando em aprendizado e gratidão!

Tem relação com o quarto verbo da Roda da Abundância - AGRADECER, com o arquétipo do CURADOR, com a força do EU ANCIÃO. Quando você pratica os quatro verbos encerrando com a GRATIDÃO, você está pronto para novos ciclos de prosperidade e abundância. A figura arquetípica do Curador está ligada com nossa capacidade de perdoar e de oferecer perdão. "Quanto mais nos conhecemos mais nos curamos, mais nos potencializamos no aspecto pessoal, profissional e espiritual. A força xamânica do EU ANCIÃO sugere que sejamos maduros e centrados o suficiente. No nível da gratidão nós vivemos o pensamento sistêmico e a consciência de nossa força pessoal no universo.



Essa etapa é o quarto passo do processo de coaching - APRENDIZADOS. O que podemos agradecer de nosso potencial infinito e de nossa história de vida? Quais os grandes aprendizados que temos ao viver nosso processo evolutivo e no prazer de viver a vida? Podemos afirmar categoricamente que o ciclo da abundância está ligado com a entrega que nos permitimos a realizar a mais do que precisamos doar. É a entrega maior do combinado.

Talvez você possa "verbalizar sentindo "a Meditação do Perdão:

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou (insira aqui seu nome completo)

2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou_____

3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou_____

5 - Ouça sua Voz Interior

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimos-nos dar um novo significado e transformar em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é quinto e último passo do processo de Coaching, RECAPITULAÇÃO E DESCONEXÃO. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode REFLETIR PROFUNDAMENTE sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos RESSIGNIFICADOS. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono RESTAURADORA! Relaxamento, Meditação, Auto Transe... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!