

Coach

16/09/2019

Aula	Descrição
1	Pense e aprenda a ser bem sucedido e a Mentalidade Reflexiva
2	Mentalidade das Emoções Controladas, Perdão e Felicidade
3	Mentalidade do Tempo e do Possível
4	Mentalidade Empreendedora, Inovadora/ solução de problemas
5	Mentalidade da interdependência - networking, gratidão, comunidade e a mentalidade do apoio
6	A mentalidade do estresse saudável
7	Expectativa, força de vontade e transcendência.

Aprenda a ser bem sucedido

- Você já parou para pensar qual a mentalidade hegemônica em seu contexto de vida?
- Vamos buscar algumas mentalidades correntes....
- A mentalidade molda sua forma de ver e interagir com o mundo, definindo níveis de expectativa, coragem, medo, sonhos; adicionando "sabor aos pensamentos, fazendo com que cérebro e corpo trabalhem para você ou contra você". LC, 35
- "A capacidade de pensar, sentir, escolher e construir pensamentos com base em mentalidades é uma das coisas mais poderosas do universo, porque esse poder é a fonte de toda a criatividade e imaginação humana". LC, 36
- A forma que cada um se vê, determina muito do que você realmente é, influencia a sua forma de encarar o mundo. "Onde a mente vai, a vida vai atrás. (...) Podemos optar por uma mentalidade que melhora a criatividade e a funcionalidade geral ou podemos optar por uma atitude que limita". LC, 36

É preciso tomar uma decisão!

Há duas opções: limitar nosso crescimento e aprendizado com pensamentos e mentalidade tóxicas, ou liberaremos as possibilidades gigantescas de uma mentalidade criativa, cheia de plasticidade, inovadora e aberta ao emocionante jogo da vida. A frente aprendemos a cultivar atitudes positivas e construtoras de sucesso e realização.

É preciso educar o cérebro a focar no lado positivo da vida, e partir daí enfrentar problemas e achar soluções. Em que você pensa? Quais pensamentos ocupam sua mente e moldam seu comportamento?

Cultivando mentalidades criativas!

Mentalidade reflexiva

- Você consegue ficar sozinho com seus pensamentos?
- O excesso de informações típico de nossa época, provocou uma infantilização dos pensamentos. Ao mesmo tempo que acessamos verdadeiras enciclopédias a cada dia, perdemos a capacidade de analisar os pensamentos que passam pela nossa mente.

"Precisamos de um período sem atividades para agirmos de forma otimizada. Para lidar com as exigências da vida, mente e cérebro precisam reiniciar internamente, o que só pode acontecer quando estamos sozinhos com os nossos pensamentos. Literalmente precisamos desligar todos os estímulos externos, dando aos pensamentos um pouco de tempo para fluir". LC, p. 46.

"Analisar os pensamentos dessa maneira nos dá uma compreensão de como podemos realmente captar e mudar ideias tóxicas e inconvenientes que estão bloqueando nosso sucesso". LC, 47

A administração dos pensamentos é a chave para o sucesso. (...) São as percepções de seus pensamentos e o que você faz com eles que são importantes. Aprender a dominar os pensamentos e avaliá-los logicamente por meio do desenvolvimento de uma mentalidade reflexiva é importantíssimo para o autocuidado mental, permitindo que nos tornemos mais capazes de estabelecermos regras para nós mesmos e nos auto-avaliar". LC, 48.

Dicas para ativar a mentalidade reflexiva

Exercício durante uma semana

1. Você tem algum momento de reflexão ? Verifique se você é gestor do seu tempo, ou se ele está sendo consumido de forma não produtiva.
2. Qual seria o tempo adequado para cada coisa em sua vida? (exercício do foco)
3. Vamos aprender a fazer um diário de bordo...
 - a) O que fiz hoje que realmente valeu o dia?
 - b) O que fiz que poderia ser evitado?
 - c) O que posso fazer para melhorar minha atitude?

