

## Wellness Coaching: *Da Saúde do Coach para a Saúde do Coachee* Flávia Lippi – Brasil\*

---

*Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho.*  
Mahatma Gandhi

A felicidade é a força vital e a base da mente. No seu aspecto energético – mesmo sem definição exata, mas aquela que o coração busca e sente que deseja – concede adaptabilidade mental, capacidade de comunicação, coordenação de idéias, amplitude de compreensão. Concede o bem-estar, entusiasmo, a criatividade, a energia que promove a vontade de viver, crescer e realizar. É a felicidade quem governa o crescimento global e a evolução do corpo e da mente.

Felicidade é *Prana* ou *Pranan*. Em sânscrito *pra* = *antes*; mais a raiz verbal *na* = respirar, viver. É a energia da vida ligada à respiração, oxigenação e circulação, responsável também pelas funções motoras, sensoriais e cerebrais. O *prana* concebe adaptabilidade mental, gerando um vínculo de força ao mover o ser humano com intensidade e ampliando a compreensão do que está em sua volta. A partir deste ponto, a inteligência natural do corpo é manifestada espontaneamente por meio da felicidade autêntica, e as funções da mente, da memória, do pensamento e das emoções estão todas sob controle da felicidade em seu aspecto energético.

E por quê saúde e felicidade?

Objetivos inatos, naturais e essenciais dos seres humanos são:

1. Prosperidade e sobrevivência;
2. Felicidade;
3. Realização dos talentos;
4. Liberdade – o mais essencial de todos os objetivos.

Os objetivos são inerentes ao ser humano e dão sustentação à sua existência. Por este motivo, a felicidade é ingrediente fundamental para a saúde e o crescimento humano. Como *Coaches*, devemos buscar em nós mesmos e na vida o que nos faz felizes e saudáveis. E, como parte do processo de *Coaching*, oferecer ao *Coachee* a oportunidade de conhecer a própria felicidade.

O **Wellness Coaching** é uma ferramenta para o desenvolvimento da saúde integral do ser humano. Utiliza conceitos avançados da neurociência, metafísica, física quântica, *ayurveda*, nutrição intra e extracelular para a conexão corpo-mente-espírito com objetivo de atingir equilíbrio e felicidade plenos. O trabalho de *Wellness* é focado na prevenção de doenças, rejuvenescimento, diminuição do *stress*, longevidade e felicidade, e, por intermédio de ferramentas seguras no processo de *Coaching*, objetiva potencializar a conquista de resultados de forma rápida e efetiva.

A força mental, o contentamento, a paciência, a força de espírito, a calma, a capacidade de memória e concentração prolongadas estão intimamente conectadas com a estabilidade mental e psicológica de base de resistência na vida. É essencialmente a nossa paz de espírito, adquirida com a saúde integral que promove a imunidade, resistência física, capacidade de trabalho e de esforço constante. É o pilar da saúde física, do corpo. É a força de nosso sistema imunológico. A saúde integral é um guerreiro nobre.

Considero três causas essenciais para a falta de saúde:

1. Os "erros do intelecto", ou seja, as escolhas erradas conscientes e/ou inconscientes;
2. O mau uso dos sentidos;
3. O ambiente.

Desta maneira, não depende só da nossa vontade "ficarmos doentes", depende também de outros fatores que influenciam nossa vida. Não podemos atribuir tudo à nossa "vontade de ficarmos doentes", nós podemos atribuir sim aos erros nossos em relação às escolhas que nós fazemos. Portanto, se queremos ficar doentes nós começamos a fazer as escolhas erradas. E esse acúmulo de toxinas adquirido das três formas citadas acima impede o fluxo natural e espontâneo da energia, gerando um primeiro desequilíbrio que se manifesta como fadiga, cansaço, mal-estar e, por fim, infelicidade.

### **Stress Management**

Minha principal definição de *stress* é "uma condição ou sentimento experimentado quando a pessoa percebe que as demandas excedem os recursos pessoais e sociais que o indivíduo é capaz de mobilizar".

Com isso em mente, analise agora como você pode gerenciar todas as solicitações que sua carreira ou vida trará e as circunstâncias do presente. Dessa definição, você pode ver que há algumas abordagens principais que podemos usar para controlar o *stress*:

## Contribuições de Especialistas

1. Orientada para a ação: Em que nós procuramos enfrentar o problema que causa o *stress*, mudando o ambiente ou a situação;
2. Emocionalmente orientada: Em que nós não temos o poder de mudar a situação, mas podemos gerir o *stress*, alterando a nossa interpretação da situação e da forma como nós a sentimos;
3. Aceitação orientada: Quando alguma coisa aconteceu e sobre a qual não temos o poder nem controle emocional, e onde o nosso foco está em sobreviver ao *stress*.

Para ser capaz de adotar uma abordagem orientada para a ação, temos de ter algum poder na situação. Se fizermos isso, então a ferramenta orientada para a ação é uma das maneiras mais satisfatórias e gratificantes de gerir o *stress*. Se você não tem o poder de mudar uma situação, então você pode ser capaz de reduzir o *stress*, mudando a maneira como você olha para ele, usando uma abordagem orientada emocionalmente.

Com felicidade e controle do *stress*, vem a longevidade e o rejuvenescimento. A longevidade permite chegar à meta da vida saudável, à iluminação, é o retorno à nossa essência, o estado de pura consciência, verdade absoluta e bem-aventurança. Para isso é preciso disciplina e prática meditativa. A disciplina interna faz com que a mente saia desse estado de exteriorização em que ela vive, olhando para fora, e traz a consciência de volta para dentro e exerce as diversas etapas da consciência até chegar ao âmago da pessoa que é o ser, a consciência pura.

A verdade da vida é essa consciência imutável dentro de nós. Um dos grandes obstáculos para se alcançar a maestria da longevidade é a doença, o desequilíbrio interno. A desarmonia interna provoca dor. Uma pessoa doente dificilmente tem capacidade de manter a mente em paz e suprimir as modificações necessárias. Manter a mente em paz pressupõe um bom estado de saúde, se você não tem saúde é muito difícil que sua mente fique em paz. Afinal, os chamados da natureza física trazem você para o corpo, obrigam você a ficar ali. A mente está dividida; quando o corpo está sentindo alguma dor ele puxa a consciência para lá até que você resolva aquilo.

Saúde não é uma meta, não é uma finalidade da vida, saúde é um caminho. Você tem saúde para quê? Para alcançar os objetivos fundamentais da sua existência. E o objetivo fundamental da sua existência consiste na busca dessa verdade eterna, na busca dos seus objetivos essenciais.

Você é único, na maneira como manifesta o seu humor biológico. A divisão de nossa estrutura psíquica e física na sua constituição e as qualidades expressadas por ela são individuais, assim como as impressões digitais.



Um dos princípios básicos de *Ayurveda*, a saúde milenar indiana, é que os semelhantes se reforçam (em inglês, *like increases like*). Como o objetivo desse sistema de rejuvenescimento é o equilíbrio, não queremos reforçar o que já é predominante, pois essa soma subtrai saúde. O que queremos é trazer para nossa constituição aquilo que temos em menor quantidade. O sono equilibrado, a alimentação equilibrada e a atividade sexual adequada são os pilares da boa saúde. Semelhante aumenta semelhante. Oposto reduz oposto.

O mau funcionamento de todas as partes gera dejetos que, não eliminados, viram toxinas (radicais livres, uréia, ácido úrico, CO<sub>2</sub>, creatinina e lactato), que impedem a longevidade e o rejuvenescimento. A urina é o principal meio de eliminação de toxinas. Só o CO<sub>2</sub> é eliminado pela respiração. Imagine ter auxílio de uma técnica que elimina mais toxinas e adquire mais nutrientes?

A principal atitude ainda é um alerta ao modo de viver e de trabalhar com as vivências e com as emoções que a vida nos proporciona. E aí está verdadeira e milenar sabedoria.

Um pequeno teste:

O nível de Prana (respiração vital) pode ser identificado pelo cansaço mental ou vitalidade.

- Quanta vitalidade você sente?
- Quanta criatividade você tem?
- E entusiasmo?
- E vontade de evoluir?
- E iniciativa?

Respondidas as perguntas acima, tenha saúde, pratique saúde, seja saudável. Pratique *Wellness Coaching*.

\* Flávia Lippi é *Master Coach* pelo Behavioral Coaching Institute - EUA, *Trainer* pelo Instituto Integral de Coaching y Desarrollo Personal - Espanha, *Business Coach* e *Personal & Professional Coach* pelo International Coaching Council - ICC. *Master* em *Ayurveda* pela Fundação Sri Vájera (Escola Yoga Brahma Vidya, ligada à Sudda Dharma Mandalam International, Índia). *Trainer* e *Speaker* internacional. Docente em instituições nacionais e internacionais. Diretora do Instituto IDEMAP - Brasil - México e Instituto IDHL - Brasil - Londres. Autora dos livros, - *Coaching in a Box* e *Guia de Beleza Natural* pela Matrix Editora do Brasil.