

# Catarse I.E

## Inteligência Emocional



## Agenda programada

“Destrave a sua vida e impulsione a sua carreira”.

“A vida não dá presente ela distribui merecimento”.

“O poder está em suas mãos”.

“O tempo não espera por nós”.

Agora é com você!

By Nanny fonseca.

## AGENDA PROGRAMADA.

Com a agenda programada, fica mais fácil gerenciar a vida, e a grande verdade é que o “Tempo não espera por nós”. Se não temos uma organização, logo temos o desequilíbrio. Enxergamos tudo com mais clareza quando tomamos a vida organizada. A maioria dos problemas que nos acontecem estão ligados diretamente a nossa má gestão. Lembra que temos 11 áreas na vida como vimos no mapa da vida. Se uma dessas áreas do indivíduo não estiver boa, em alguma hora acaba afetando as outras áreas, isso é fato! A realidade que todos querem o melhor da vida, mas não buscamos um caminho eficaz, preferem deixar rolar no automático, mais cômodo, e acabam adormecidos repetindo os mesmo padrões.

“O milagre acontece para aqueles que estão preparados”. (Nanny Fonseca).

Tenha precisão na sua agenda, não deixe de fora nenhum compromisso, anote tudo que for pertinente para o seu melhoramento. Compromissos que você tenha mais dificuldades e os mais importantes se possível coloque-os no começo da sua agenda no início do dia, por estar descansado ou finalize-os nos finais de semana.

## AGENDA PROGRAMADA

Um pequeno exemplo: agenda da semana 2º feira.

2°F	06h acorda, alongamento ,oração um abraço na família.	06:30h banho gelado e profetizar palavras positivas.	07h tomar café, carinho com a família.	07:30h meditação, mentalização nos sonhos e objetivos, gratidão.	08h treino físico.	09:30h leitura de autoconhecimento ,Desenvolvimento Humano. Desenvolvimento financeiro.
	10h estudo, pesquisa.	12h comida saudável.	13:30 trabalho	16h pausa; lanche,oração ,mentalização nos sonhos e objetivos, focado.	16:30h trabalho .	19h pausa
	20h revisão do estudo e da pesquisa.	21h família	22h descanso .			

Então, faça 7 tabelas, uma para cada dia e se organize, coloque na sua agenda programada semanal, todos os possíveis compromissos. Você tem 7 dias na semana para se organizar não tem desculpas depois de todo esse conhecimento ao longo do curso. Uma vez que você tem uma agenda programada, acaba percebendo que ganha tempo, tudo fica mais claro, gerencia melhor a vida sem repetir os velhos padrões, dando resultados, e o melhor sem estresse!

Dica de filmes motivacionais que ajudam bastante na caminhada de uma nova jornada ou reprogramação mental, organize-os na sua agenda. Além dos filmes busque curso na área que você precisa melhorar. Não perca tempo com velhos hábitos que não fazem mais sentidos, que não contribuem pra nada na sua vida, pare de assistir noticiários ruins, realitys shows, se afaste de pessoas pessimistas Você agora é uma nova pessoa.

## ALGUNS FILMES MOTIVACIONAIS

**Desafiando Gigantes** – Esperança, determinação, motivação, autorresponsabilidade, reconstrução e fé.

**Poder Além da Vida** – Mensagens filosóficas profundas, em um processo forte de coaching e mentoring na reconstrução emocional e de valores morais.

**A Virada** – Transformação total de vida baseada em uma forte conduta ética e de fé focada em valores morais.

**Para Sempre Vencedor** – Determinação, ativação do Estado de Recursos e foco no resultado.

## **FILMES INDICADOS PARA OUTRAS SESSÕES DE COACHING:**

**O Presente** – Missão e propósito de vida, unidas ao servir, produzir e dar valor a sua própria vida, deixando os prazeres pessoais e egoístas por uma visão moral de vida muito mais elevada.

**Duas Vidas** – Construção da autoestima, muito utilizado para reconstrução da criança interior através do perdão aos pais.

**Click Controle Remoto Universal** – Leva o coachee a rever seus valores e suas prioridades, promovendo escolhas que promovem o equilíbrio de vida no MAAS®.

**A Procura da Felicidade** – Gerar esperança e um comportamento com determinação e ação focada, sem perder os princípios e os valores.

**O Todo Poderoso** – Produz autorresponsabilidade no coachee.

**Minha Vida** – Mostra como mágoas não perdoadas de pai e mãe causam câncer e prejudicam a comunicação e os relacionamentos.

**De Porta em Porta** – Motivação, determinação e superação através de crenças fortalecedoras passadas pela mãe a uma criança deficiente.

**O Fazendeiro e Deus** – Fé, esperança e trabalho por dias melhores baseados na relação sobrenatural com Deus.

**Tempo de Recomeçar** – Mostra o mal que mágoas guardadas podem fazer em todas as áreas da vida e em várias gerações.

**O Feitiço do Tempo** – Ser relevante implica em servir ao próximo e isso é ferramenta de mudança pessoal.

**Coach Carter** – Liderança; Mostra a importância forte, disciplinadora e baseada em valores e unidade. [LIDERANÇA]

**A Última Fortaleza** – Liderança; mostra o quanto importante é uma liderança forte, baseada no exemplo com uma visão inspiradora. [LIDERANÇA]

**A Prova de Fogo** – Reconstrução do relacionamento amoroso através de uma nova e determinada comunicação, conforme a matriz de geração de crenças. [RELACIONAMENTOS]

**Duelo de Titãs** – Liderança; mostra dois líderes, um com estilo democrático e outro autocrático e quanto bom é o equilíbrio.

**Path Adams** – Amor e comunicação amorosa e suas consequências transformadoras na vida e no meio.

**Ponto de Decisão** – Reconstrução conjugal depois da inversão dos papéis do casal. [RELACIONAMENTOS]

**A Corrente do Bem** – O poder da mudança da comunicação do amor.

**Corajosos** – Construção de caráter. Pilares: Familiar, Conjugal, Filhos.

**Mãos Talentosas** – Eliminar os sintomas do peso e dos traumas do passado; a dedicação e programação positiva e deliberada da mãe; decisão pessoal de ambas com foco no futuro.

**Para Sempre Vencedor** – Determinação, ativação do Estado de Recursos e foco no resultado.

**Diário de Uma Babá** – Valores; Mostra um casal com valores invertidos e um filho no meio deles, abandonado.

**Você Pode Curar a Sua Vida** – Um misto de poder das palavras e de física quântica, com foco na cura física e saúde.

**O Poder da Graça** – Cura pelo perdão, missão de vida, ajudar os outros. Pilares: Emocional – Espiritual – Familiar.

**O Poder da Água** – Um trabalho científico que mostra na saúde e na vida o poder das palavras e das emoções.

**Um Sonho Possível** – Acreditar em alguém quando ninguém crê e assim resgatar toda a potencialidade humana.

**Delírios de Consumo de Beck Bloom** – Mostra a psicologia do consumismo como forma de aplacar a carência e baixa estima.

**Estão Todos Bem** – Convívio familiar – a importância de ouvir, escutar, participar.

**Cartas Para Deus** – Superação de limitações, ajudar aos outros. Pilares: Social – Familiar – Espiritual.

**Soul Surfer** – Superação de limitações.

ANOTAÇÕES:










