

Autocoach
Um caminho
responsável Vol. 2

Direitos autorais © 2024 Startzz Digital - Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação, nem transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação, digitalização ou outro, sem a permissão prévia por escrito do editor.

Isenção de responsabilidade.

Todo o material contido neste livro é fornecido apenas para fins educacionais e informativos. Nenhuma responsabilidade pode ser assumida por quaisquer resultados ou resultados resultantes do uso deste material.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para fornecer informações precisas e eficazes, o autor não assume qualquer responsabilidade pela precisão ou uso/mau uso dessas informações

Índice

Autocoach.....	1
Um caminho responsável Vol. 2.....	1
Você é invisível?.....	5
Ajude o Universo a Manifestar Seus Desejos.....	9
Seja um contador de histórias, não apenas um palestrante.....	11
Torne-se um especialista em falar.....	13
Seja confiante - Não deixe seu chefe te derrubar.....	15
Ser uma vítima emocional.....	18
Seja mais produtivo agora.....	21
Benefícios de encomendar produtos para aulas de canto on-line.....	23
Além do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. 25	
Vivendo os Elementos do Sucesso.....	25
Saúde.....	26
Riqueza.....	26
Sabedoria.....	26
Relacionamentos.....	27
Construindo um legado: é tarde demais se você nunca começar.....	29
Posso ser meu próprio treinador de TDAH?.....	33
Escolhendo um programa de coaching de vida...35	
O coaching abrange uma variedade de áreas e ajuda estar ciente de todas elas.....	37
Coaching Criatividade - 7 Lições de Artistas.....	40
1. Siga o fluxo (ou sem ele.).....	41
2. Você tem que errar antes de acertar.....	42

Autocoach Volume 2

3. Nem toda obra de arte é realmente arte.....	42
4. Você geralmente é seu pior inimigo.....	43
5. É bom se sujar.....	44
6. Você não pode criar para o mercado; você só pode criar para você.....	45
7. É o trabalho que eles estão rejeitando, não você.....	45
Coaching para o sucesso.....	47
Definição de coaching.....	47
Problemas de coaching para lidar com o estresse de exames e estudos.....	53
Coaching pode ser para você.....	55
Estratégias de Coaching: A Defesa Twinkie e 3 Outras Estratégias que Advogados Usam.....	58
Considerando se tornar um coach de vida?.....	61

Você é invisível?

Ellen foi criada para ser invisível. Ela foi ensinada a estar muito sintonizada com os sentimentos e necessidades dos outros, mas nunca ter os seus próprios. Sua família deixou claro para ela que seu trabalho era dar a eles, mas nunca esperar nada em troca. Como resultado, Ellen aprendeu a estar totalmente sintonizada com seus próprios sentimentos e necessidades. Era como se ela, como pessoa, não existisse de verdade, além de estar lá para os outros.

Quando os sentimentos e necessidades de Ellen surgiam, ela dizia a si mesma que eles não eram importantes, que ela era forte e poderia lidar com o fato de seus sentimentos não serem cuidados e/ou suas necessidades não serem reconhecidas. Ela se convenceu de que se ela se importasse o suficiente com os outros, os outros eventualmente se importariam com ela. Isso nunca aconteceu.

O estresse interno de nunca atender aos seus próprios sentimentos e necessidades e sempre se sentir tão invisível para os outros como resultado finalmente afetou a saúde de Ellen. Ellen agora está lidando com câncer e finalmente tem que cuidar de si mesma.

Muitos de nós aprendemos a ser invisíveis para nós mesmos e para os outros. Quais são algumas das maneiras pelas quais você cria invisibilidade?

* Você permanece em silêncio, sem falar por si mesmo, quando se sente desconsiderado ou invisível pelos outros?

* Você ignora seus próprios sentimentos e necessidades em deferência aos outros?

Autocoach Volume 2

* Você concorda com o que os outros querem, mesmo que realmente queira outra coisa?

* Você aceita a culpa por coisas que sabe que não são realmente sua responsabilidade?

* Você deixa de lado suas próprias opiniões e aceita que as opiniões dos outros sejam aceitas?

* Você aceita comportamento desrespeitoso dos outros, encontrando maneiras de desculpar o comportamento?

* Você finge que está tudo bem quando está realmente se sentindo solitário ou triste?

* Você evita conflitos, preferindo a paz a qualquer custo em vez de balançar o barco?

* Você está carregando muito da carga em casa ou no trabalho, sem reclamar?

* Você finge gostar de uma comida, um filme, um tópico de conversa ou sexo, em vez de correr o risco de desaprovação ou rejeição?

* Você se permite ser violado de alguma forma física, emocional, verbal ou sexualmente para evitar rejeição?

* Você permite que a raiva ou o bullying dos outros o controlem para fazer o que eles querem?

Autocoach Volume 2

* Você faz tudo sozinho, nunca pedindo ajuda aos outros?

Com que frequência você acaba se sentindo desvalorizado, invisível, não valorizado? Quanto disso é um reflexo de como você se trata?

Se seus próprios sentimentos e necessidades são invisíveis para você, eles acabarão sendo invisíveis para os outros. Não é realista se colocar constantemente de lado e esperar que os outros o valorizem e respeitem. Sempre que você tolera comportamento indiferente ou desrespeitoso dos outros para evitar conflitos, você está treinando os outros para vê-lo como invisível, para não se importar com seus sentimentos e necessidades.

Se você tem se permitido ser invisível por muito tempo, é um verdadeiro desafio começar a se importar consigo mesmo. Você precisa estar disposto a passar por um período difícil de sentir a raiva e o ressentimento dos outros. Afinal, você os treinou por anos para não se importarem com você ou verem você, e agora você está mudando as regras. Eles não vão gostar, mas eventualmente respeitarão você por isso. Você também descobrirá no processo de se importar consigo mesmo quem realmente se importa com você e quem apenas estava usando você. Essas pessoas que realmente se importam com você acabarão aplaudindo seu autocuidado, enquanto aquelas que estavam apenas usando você irão embora ou ficarão constantemente bravas com você por mudar.

É preciso muita coragem para mudar da invisibilidade para ser visto e valorizado. É preciso muita coragem para estar disposto a perder os outros em vez de continuar a se perder. No entanto, como com Ellen, sua própria vida pode depender disso. Espero que você não espere até ficar doente ou se sentir sozinho e rejeitado pelos outros para começar a se tornar visível para si mesmo.

Autocoach Volume 2

Deve começar com você mesmo, aprendendo a sintonizar, reconhecer, valorizar e tomar ações amorosas por si mesmo em relação aos seus próprios sentimentos e necessidades. Significa assumir a responsabilidade pessoal por seus próprios sentimentos e necessidades em vez de cuidar de todos os outros na esperança de que eles eventualmente cuidem de você. Se você quer se sentir cuidado e amado, isso tem que começar com você se importando e sendo amoroso consigo mesmo!