

WORKSHOP DE COACHING E PNL COMO
FERRAMENTAS GERADORAS DE MUDANÇAS

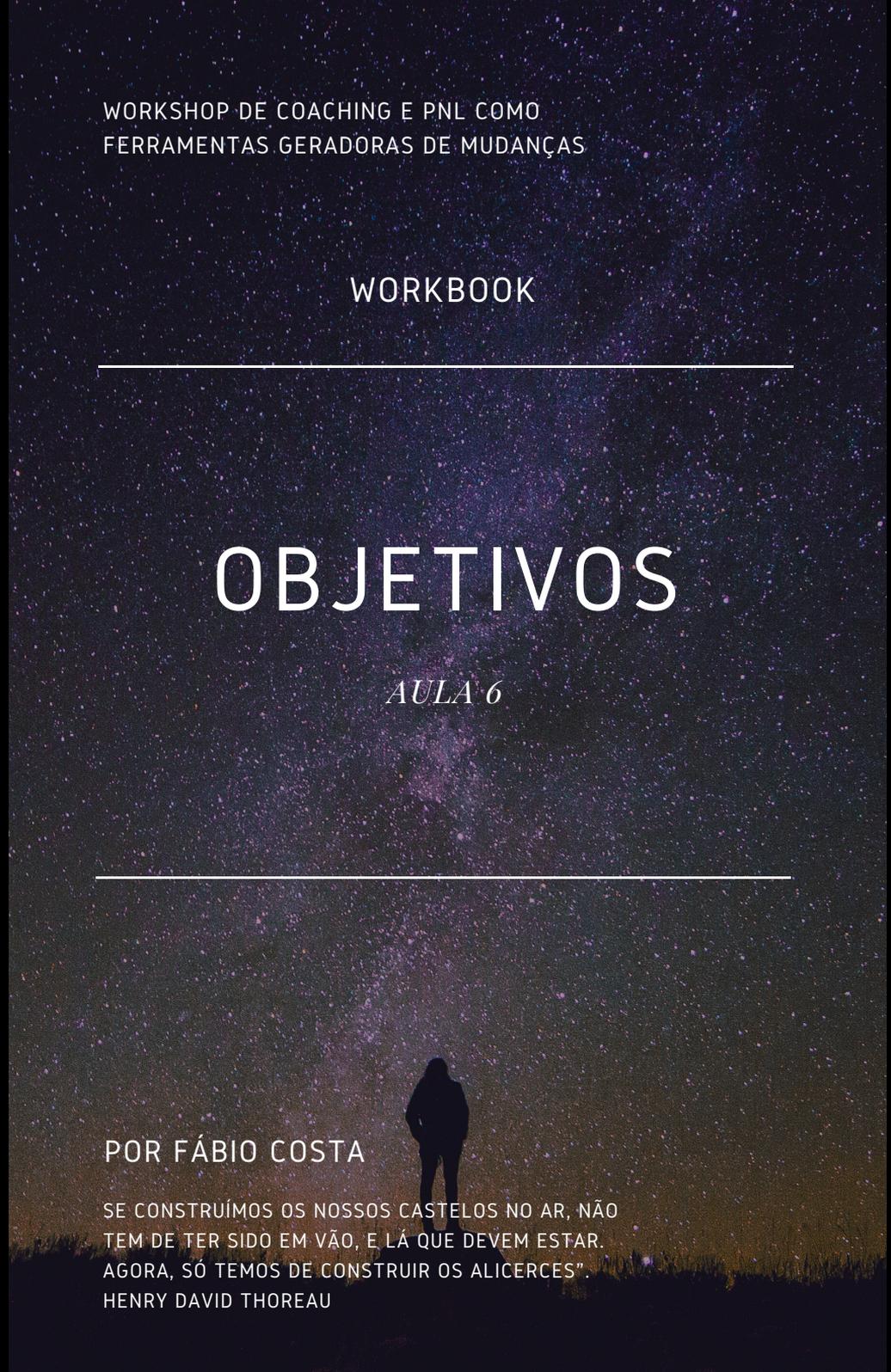
WORKBOOK

OBJETIVOS

AULA 6

POR FÁBIO COSTA

SE CONSTRUÍMOS OS NOSSOS CASTELOS NO AR, NÃO
TEM DE TER SIDO EM VÃO, E LÁ QUE DEVEM ESTAR.
AGORA, SÓ TEMOS DE CONSTRUIR OS ALICERCES”.
HENRY DAVID THOREAU



Workbook – Aula 6

T. Harv Eker escreveu uma frase no seu livro “Segredos da mente milionária” que o que não está a crescer, está a morrer. Não sei se a frase é dele, mas é uma máxima no desenvolvimento pessoal.

Podemos ser o melhor ciclista do mundo, ter ganho o “Tour”, a “Vuelta”, mas se estivermos em cima da bicicleta e ela não estiver em movimento, somos tão bons como alguém que nunca andou sequer de bicicleta.

Os objetivos servem para nos dar _____ e para nos _____. Eles são os responsáveis por nos mantermos num determinado caminho em vez de outro.

A questão é que:

- Nem sempre os nossos objetivos estão alinhados connosco.
- Colocamos o nosso valor e felicidade dependentes do seu resultado.
- Definimos os nossos principais objetivos a muito curto prazo.
- Damos mais valor ao resultado do que ao caminho e á aprendizagem.
- Não levamos em conta as nossas principais necessidades e valores.

Um objetivo é um programa que tem como fim instruir e dirigir o sistema neurológico na concretização dos resultados que desejamos.

Quando traçamos um objetivo verdadeiramente inspirador, colocamos em marcha o nosso _____, que é a nossa capacidade inconsciente de observar e conjugar todos os recursos e todas as oportunidades que possam ajudar a aproximar-nos da nossa meta.

Esse sistema garante que aquilo a que damos mais importância será mais facilmente percebido pelo nosso cérebro no dia-a-dia. Vai garantir que tenhamos aquilo que procuramos. É como um mecanismo de foco seletivo.

Normalmente os nossos objetivos andam entre a necessidade e a possibilidade. Na necessidade existem sempre um sentido de urgência. Na possibilidade, de crescimento.

«Faço-o porque tenho de o fazer.»

«Faço-o porque devo fazê-lo.»

«Faço-o porque quero fazê-lo.»

Perante estas duas abordagens, necessidade e possibilidade, eu devo ou eu posso, existem dois conceitos que devemos ter em atenção quando traçamos um objetivo, o envolvimento mental e o investimento emocional.

Envolvimento Mental e Físico:

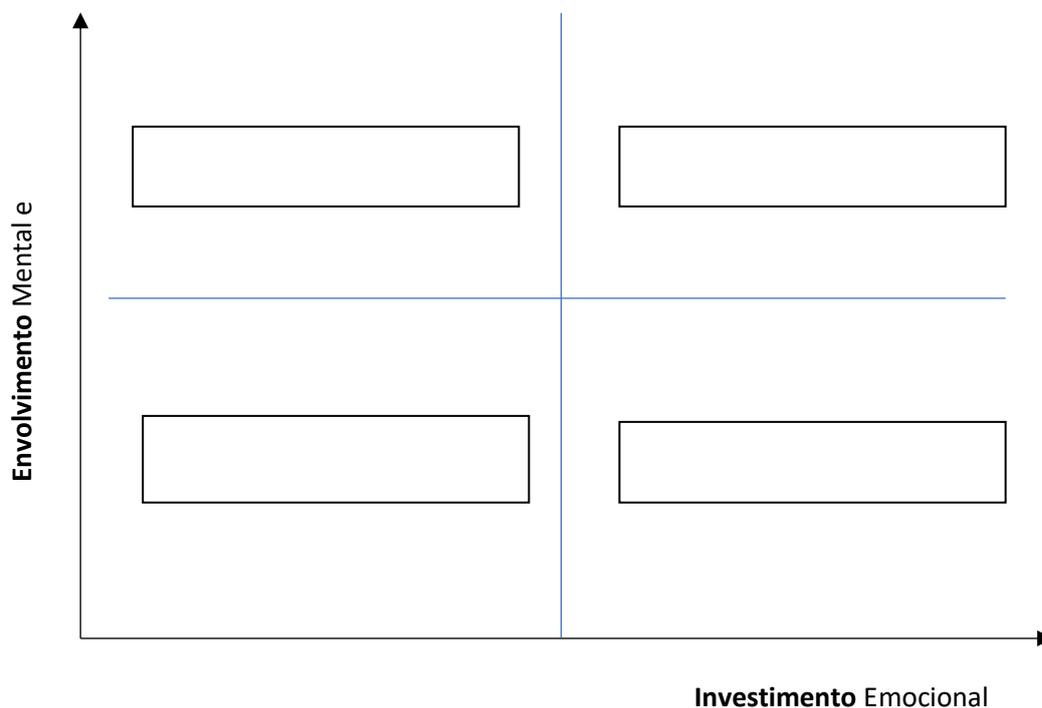
Até que ponto aplicamos a nossa energia criativa e física na criação de um resultado.

Investimento Emocional:

Até que ponto colocamos a nossa felicidade, valor-próprio e bem-estar em risco na procura de um resultado.

Desta forma, podemos fazer quatro combinações possíveis para estas abordagens, a matriz do envolvimento e do investimento.

A matriz do envolvimento e investimento



Vemos assim que a melhor forma é traçar um objetivo com _____ (dependência emocional do resultado) e _____ (físico e logico). Um objetivo nunca deve ser a causa da nossa felicidade.

Quando estamos muito dependentes do resultado, a nossa mente lógica e racional fica limitada em termos de recursos. O investimento emocional que colocamos no objetivo dificulta a saída da nossa zona de conforto.

Devemos ser os mais claros possíveis acerca do que podemos controlar ou não e garantir que vamos ficar bem, independentemente do que aconteça e de como as coisas corram. A nossa felicidade e bem-estar nunca deve estar em jogo.

Quando estabelecemos os nossos objetivos, eles devem ter em conta:

1 –

2 –

3 –

4 –