



MORE Vision Institut LDA

Deutsch English Brasil Portugal



YOU ARE ALWAYS MORE!

Home

Calendário

PNL

Coaching

Workshops

Identity Compass

media & more

Newsletter 04-2009

Newsletter 03-2009

Newsletter 02-2009

Newsletter 01-2009

Newsletter 12-2008

Newsletter 11-2008

Newsletter 10-2008

Newsletter 09-2008

Newsletter 08-2008

Newsletter 07-2008

Newsletter 06-2008

Newsletter 05-2008

Newsletter 04-2008

Newsletter 03-2008

Newsletter 02-2008

Newsletter 01-2008

Newsletter 12-2007

Newsletter 11-2007

Newsletter

Contactos

Formadores

Partner

NEWSLETTER 01/2008

"ESTÁ A VIVER HOJE UMA VIDA QUE GOSTARIA DE VIVER POR TODA A ETERNIDADE?"

Nietzsche

Este início do ano 2008, convidamos a reflectir sobre a sua vida pessoal, profissional, familiar e social. Sente-se confortavelmente na sua cadeira, e enquanto lê este artigo, pense, sinta, ouça e veja a si próprio. Como decorreu o ano 2007 para si? O que fez? O que gostaria de ter feito? A proposta não é pensar sobre **O que ainda não alcançou**, mas antes, **quantas vezes se sentiu frustrado/a?** E porquê essa pergunta?



Quantas vezes quis ser o melhor a realizar uma tarefa ou um projecto no trabalho, e senti frustrado/a ou teve desgostos, porque não aconteceu como esperava? Quantas vezes quis emagrecer e não conseguiu, e senti triste consigo mesmo? Quantas vezes senti-se frustrado/a porque quis explicar o seu ponto de vista, comunicar o que pensava e sentia, e teve a sensação que não estava a ser entendido/a...Quantas vezes na sua relação amorosa, não ouviu uma lista de "tu não fazes isso...tu não mudas...tu não fazes aquilo...és sempre a mesma coisa...lá vens com essa história novamente..." e teve a consciência que fez tentativas, mudou estratégias e tudo o que realizou, pareceu ser percebido completamente de forma oposta?

Cada vez que se sente frustrado/a é porque não atingiu algo a que se propôs, um objectivo. O que geralmente ouvimos e lemos é alcance seus objectivos, ou, tudo o que deseja. Porém o menos comum, é, quantas vezes atingiu o sentimento de frustração, e teve que permanecer naquilo que se propôs, sozinho, triste, com a insegurança de falhar e a vontade de desaparecer?

(CONTINUAÇÃO..)

A frustração, em si, é uma emoção que sente. Pode pensar num objectivo, pode formulá-lo, pode imaginar que acredita, mas depois se não o atingir o que terá de gerir, é a frustração. A frustração poderá despertar emoções, como o medo, a raiva, a falta de confiança, a confusão, a vontade de se isolar, desaparecer, chorar e outras mais emoções que são parte do que nós somos – seres humanos. O problema agrava-se quando tem que lidar com a sua frustração sem tempo para parar, sem espaço para si, respondendo a todos que o/a rodeiam, e tendo que ir trabalhar...

Como lidou com aqueles sentimentos? Como geriu os seus pensamentos, o que acreditou, o que sentiu? Quantas vezes deistiu de projectos, sonhos, pessoas, e de si mesmo/a, porque sentiu muitas vezes frustrado?

A PNL (programação neurolinguística) e o coaching, não ajuda apenas a criar estados positivos, atingir objectivos, a comunicar melhor, mas também a gerir aquelas emoções. As técnicas ministradas nestes cursos, ajudam a voltar a acreditar naquilo que deixou de crer quando era adolescente, jovem.... ou naquilo que hoje o limita, após tantas frustrações ter definido acreditar, a fim de lhe poupar dos sofrimentos e "falsas" esperanças. As seguintes frases são alguns exemplos de convicções ou crenças que nos limitam: não sou capaz de ter alguém que me ame, ou não vale a pena, todas as mulheres são iguais, ou não sou capaz de escrever um livro, ou não consigo abrir e gerir o meu próprio negócio, ou não acredito que a situação "x" pode mudar, ou não vale a pena eu querer isso (implícito não vale a pena eu lutar por mim!) e etc....

Relembremos afinal "*onde se deve procurar a liberdade é nos sentimentos. Esses é que são a essência viva da alma*", citando Goethe, do tema Liberdade.

Contactos

Inscrição

Informação

Testemunhos

Referências