


[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 10/2008

MEDO - Não obrigado/a!

Alguma vez sentiu medo? Medo de falhar os seus objectivos, medo de perder um cliente, medo de não conseguir um novo contracto, ou até mesmo medo de perder o emprego.

Como gestor, como líder de um projecto, como membro de uma equipa ou até mesmo como desempregado pode sentir medo: será que consigo um novo trabalho, será que consigo ganhar um novo cliente, será que consigo atingir os objectivos do projecto? Também na sua vida privada pode acontecer sentir medo: será que sou mesmo amado(a)? Será que a minha esposa está bem de saúde? Será que o meu marido tem cuidado enquanto conduz?

Aquilo que atribuímos como tristeza ou medo pode tornar-se num fardo pesado na vida de uma pessoa. Apesar de a maioria dos nossos medos não se concretizarem têm um grande impacto na nossa vida. Tendemos a escolher o caminho mais seguro, desistimos dos nossos sonhos e limitamo-nos cada vez mais e mais. Evitamos correr muitos riscos e também não lutamos pelas nossas necessidades.



Passo a passo vamos reduzindo os nossos objectivos e as expectativas na nossa vida. Perdemos ânimo, força e energia e acabamos infelizes e frustrados.

* Se quiser pode acabar com esta rotina!

* Pode escolher um melhor caminho... agora!

* Tome rapidamente as decisões para que possa dar a si próprio(a) uma melhor ou nova oportunidade!

* A melhor maneira para fazê-lo é: vá em frente e experimente.

Lembra-se do tempo em que a curiosidade era mais poderosa que o seu medo?

Lembra-se dos momentos de felicidade na sua vida, porque conseguiu vencer o seu medo? Não é bom o sentimento ser um vencedor na sua luta interna?

Não sabe como vencer a sua batalha interior?

Bem, eu irei partilhar consigo uma técnica secreta.....

(CONTINUAÇÃO..)

... para vencer o seu medo. É um modelo construído a partir de um conjunto de técnicas que pode aprender connosco através do Coaching ou da PNL. A maior parte das pessoas não sabe o que é a PNL e se lerem o nome completo, por vezes, ainda ficam mais confusas.

A PNL tem um conjunto de técnicas poderosas que nos suportam no nosso crescimento e processos de mudança. Anthony Robbins usa PNL. José Mourinho usa PNL. Winfrey Oprah usa PNL. E muitas pessoas reconhecidas pelo seu sucesso usam também estratégias e técnicas de PNL.

Portanto, vamos usar a PNL para vencer o medo.

Névoa do Medo!

1. Escolha um dos seus medos que queira transformar.
2. Feche os olhos e recorde uma situação específica no passado em que sentiu este medo.
3. Veja, ouça, sinta, cheire todos os detalhes na sua memória como se estivesse a reviver agora essa situação.
4. Agora imagine o que vê, ouve e sente a tornar-se cada vez maior e a rodeá-lo completamente, enquanto a imagem se vai tornando cada vez mais nublada e indefinida. Continue a transformar a sua imagem (ou filme) numa completa névoa até esta desaparecer.
5. Agora deixamos o nevoeiro condensar-se em gotas que caem no chão e, passo a passo, o sol vai aparecendo e você visualiza um lugar maravilhoso da sua escolha.
6. Recorde a viagem realizada e como a sua sensação e emoção mudou.

Parabéns! Você já alcançou o primeiro passo e reduziu ainda mais o seu medo. Para obter ainda mais resultados pode consegui-lo através da aprendizagem que os cursos de Praticioner PNL e Coaching lhe proporcionam..