



Emprende através do teu propósito

WORKBOOK PARA EMPREENDEDORES

 Pure Coaching



Desafia-te... supera-te!



Nota da Coach

Quantas vezes paramos, olhamos para dentro e reflectimos?

Quantas vezes nos sentimos bloqueados?

Quantas vezes precisamos de ter outra perspectiva sobre as questões mas não sabemos como lá chegar?

O impacto que uma boa reflexão pode ter na nossa vida é inimaginável.

É este tempo e consciência que te quero oferecer.

Reuni neste workbook vários exercícios e questões que, irão, com certeza, ajudar-te a ver quem realmente és e como queres contar a tua própria história.

Se durante a leitura te surgir alguma questão sobre os temas abordados, não hesites em contactar-me por e-mail:

vanda@purecoaching.pt

Que seja apenas o começo. Desafia-te, supera-te!

Vanda



Quem sou Eu?

Auto-conhecimento

“A menos que esteja centrado, a menos que saiba quem é, não pode relacionar-se verdadeiramente. Todo o relacionamento que continua sem auto-conhecimento é apenas uma ilusão”

OSHO

O auto-conhecimento é a base fundamental para o processo de desenvolvimento pessoal do ser humano.

A tomada de consciência dos teus acontecimentos internos pode revelar-te os teus talentos e paixões, as crenças que te limitam, os teus *triggers* ou agentes de motivação, questões a melhorar e um leque infindável de recursos.

Conhecendo-te podes evoluir enquanto ser humano, primeiro contigo próprio e depois em todas as tuas relações: pessoais, profissionais e sociais.

A tua capacidade de reconhecer os papéis que desempenhas e a prioridade que dás a cada um deles, é uma pista para compreenderes o teu nível de realização. Se no teu quotidiano usas o teu tempo com aquilo que é importante para ti, és uma pessoa mais realizada e de bem com a vida. Caso ainda não tenhas o teu tempo e as tuas prioridades alinhadas é o momento de o fazeres.

Outro ponto fulcral neste teu processo é a gestão emocional. Imagina como serias mais equilibrado se te fosse mais fácil responder adequadamente a todas as situações. Bem, isso não será possível 24 horas por dia mas podes, de várias formas, aprender a usar a tua energia com os eventos que realmente interessam e precisam de ti. Expressares os teus sentimentos de forma saudável é outro passo para alcançares o equilíbrio.



Quem sou Eu, é o início para tornares a tua vida num ciclo mais completo e principalmente com mais significado para ti. Esta etapa permite-te perceberes o quão único és e onde poderás chegar, é apenas uma questão de usares os teus recursos!

Seguem-se alguns exercícios que te ajudarão a:

- Reflectir como agiste em eventos importantes na tua vida;
- Perceber quais as aprendizagens e as estratégias que usaste com sucesso e a que podes recorrer;
- Descobrir as tuas prioridades e se as vives no teu dia-a-dia;
- Expressar os teus sentimentos e aliviares a carga emocional das situações;
- Libertares-te!



Linha do tempo

a. Vais identificar na Linha do tempo 5 acontecimentos bons e 5 acontecimentos menos positivos durante a tua vida.



b. Depois, para cada um destes acontecimentos, responde às seguintes questões:

- Como me senti? ♥
- Como reagi? ✚
- Quais foram as aprendizagens? ☆

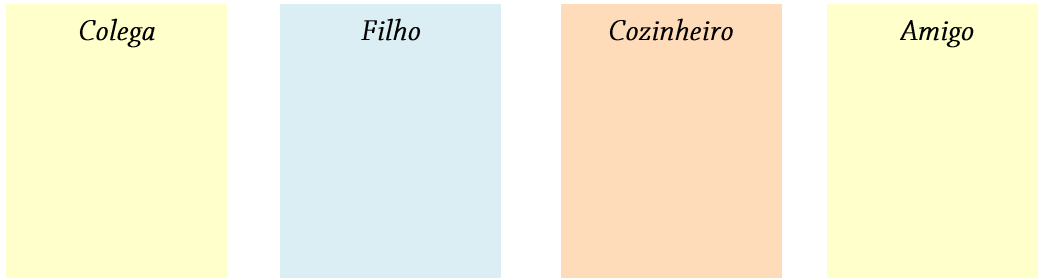
(O que manténs, o que não voltarias a fazer e o que mudarias)

Acontecimentos +		Acontecimentos -	
1 ♥	✚	1 ♥	✚
★		★	
2 ♥	✚	2 ♥	✚
★		★	
3 ♥	✚	3 ♥	✚
★		★	
4 ♥	✚	4 ♥	✚
★		★	
5 ♥	✚	5 ♥	✚
★		★	

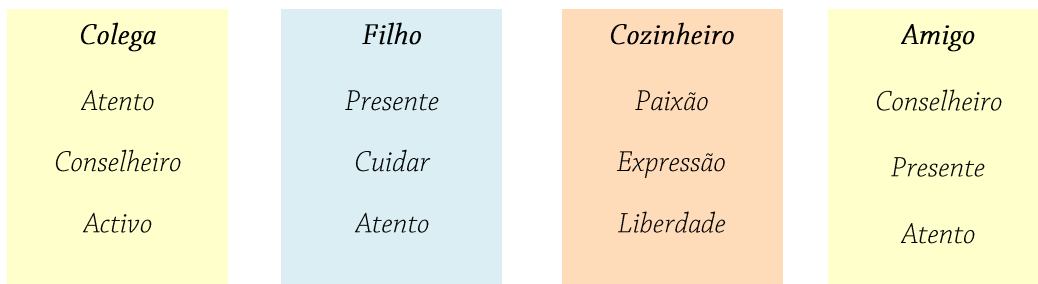


Os meus papéis

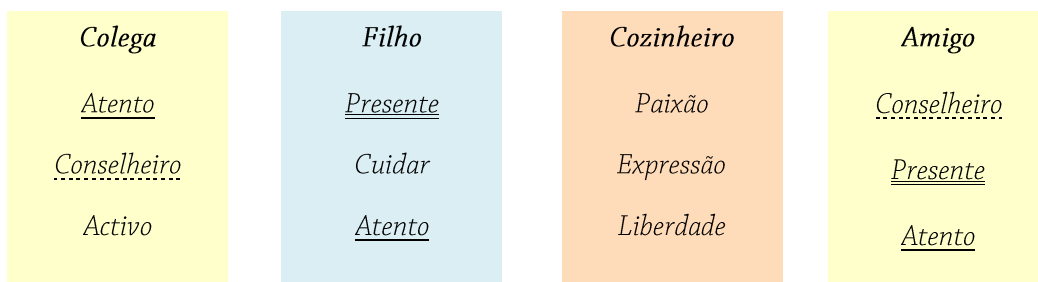
a. Reúne 10 post-its e em cada um deles escreve um papel que tenhas na tua vida (mãe/pai; filho/a, namorado/a, trabalhador/a, artista, colega de trabalho, etc.).



b. De seguida, quando tiveres encontrado todos os teus papéis, escreve por baixo 3 a 5 características que o definam.



c. Por último, vê quais são as características que se repetem e o que dizem sobre ti e as tuas necessidades.





d. Para uma reflexão final, sugiro que coloques os post-its por ordem de prioridade para ti, ou seja, do mais ao menos importante. Estás a gerir o tempo de acordo com o que sentes serem as tuas prioridades?

Característica	O que significa para mim	Reflexão



Onde Vou?

Objectivos e caminho

“Setting goals is the first step in turning the invisible into the visible.”

ANTHONY ROBBINS

Se não tiveres um objectivo para onde estás a caminhar?

No Coaching, tu transformas os teus sonhos em metas concretizáveis e é isso que significa ter um objectivo, dar um passo concreto para realizares os teus sonhos e para te tornares na melhor versão de ti próprio.

Uma das tarefas associadas aos objectivos é sair da zona de conforto. Claro que estar na nossa zona é bom, significa que já trabalhámos para lá chegar e por vezes sentimos que merecemos ficar “só por ali e descansar”. Mas *“se eu não mudar o que faço hoje todos os amanhãs serão iguais a ontem”* (Millôr Fernandes) e são essas coisas, que nos fazem sentir medo ou ansiedade – as borboletas na barriga, que te farão dar o salto maior.

Posso garantir, por processos com os meus coachees e por acontecimentos pessoais, sair da “caixa” e da zona de conforto é uma das sensações mais ricas que poderás viver. Imagina-te a fazer o que não tinhas coragem de fazer, o que te parecia tão distante ou até mesmo impossível, passo-a-passo, com metas bem definidas e saindo da zona de conforto tu consegues!

Seguem-se alguns exercícios que te ajudarão a:

- Definir metas que queres verdadeiramente atingir;
- Descrever tarefas que te farão avançar em direcção às tuas metas;



- Reflectir sobre o que é realmente importante para ti e definires uma estratégia de actuação;
- Direcctionar o teu foco;
- Desafiares-te!



As minhas metas

Preenche o quadro seguinte respondendo à pergunta:

- O que quero realmente atingir?

Tempo	Metas
Curto prazo 2 semanas a 3 meses	
Médio Prazo 6 a 9 meses	
Longo Prazo + 1 ano	

Step by step

Enumera uma lista de acções que te ajudarão a concretizar estas metas.

Acções		
Objectivo Curto Prazo	Objectivo Médio Prazo	Objectivo Longo Prazo



A (minha) única coisa!

Qual é a única coisa que posso fazer que, ao fazê-la, tudo o resto se torna mais fácil ou desnecessário?

Aconselho: Livro "A Única Coisa" – Keller & Papasan

Zona de conforto

O que é que eu posso fazer já esta semana que me desafie, tire da minha zona de conforto e me aproxime da minha meta?

Aconselho: Livro "O Poder sem Limites" – Anthony Robbins



Keep it going...

Como manter a motivação?

“Don’t ask what the world needs. Ask what makes you come alive, and go do it.

Because what the world needs is people who have come alive.”

HOWARD THURMAN

Já embarcaste na viagem, já tens as tuas metas traçadas, mas como manténs a tua motivação até lá chegar? É a principal questão que nos leva a desistir.

No final de um processo de Coaching, reforço sempre alguns rituais que permitem continuar este caminho com alegria e paixão.

Afinal, a motivação é o centro deste processo e é importante saber geri-la, e sim, isso é possível, com algumas estratégias a que possas recorrer diariamente e outras em S.O.S para quando precisas de um *boost* de energia.

E não tens que o fazer sozinho, forma um peer-group e alimenta as tuas relações para que tenhas sempre um apoio extra e novas perspectivas. Os *Mister Mind*, por exemplo, são uma ótima solução para manteres sempre a tua motivação e criares novas sinergias.

Experimenta várias estratégias e adequa à tua realidade!



As minhas estratégias

- Caixa surpresa

Prepara uma caixa para o próximo mês. Escreve 10 papéis com frases inspiradoras + 10 papéis com desafios diários (falar com um estranho, fazer voluntariado, etc.) + 11 papéis em branco (onde irás escrever um ideia ou pensamento brilhante). Durante esse mês, todos os dias de manhã, tira um papel da caixa e desafia-te!

- Lista de agradecimento

Num local calmo, escreve numa folha em branco tudo aquilo porque estás grato. Guarda essa folha e sempre que necessitares relê-a. Podes enviar notas de agradecimento às pessoas que constam dessa lista!

- Escreve o teu objectivo

Guarda um caderninho na tua mesa-de-cabeceira onde, todos os dias, escreves o teu objectivo. Sê bastante específico e concreto a definir a tua meta. (mais info: <https://www.youtube.com/watch?v=gyv95y7IJK>)

- Peer group

Identifica as pessoas que te inspiram desafiam e levam a ser melhor. Serás que tens passado o tempo necessário com elas? Será que tens essas pessoas? Alimenta as tuas relações e procura novas referencias!

- Compromisso mútuo

Partilha o teu objectivo com um amigo e desafia-o a fazer o mesmo. Todas as semanas marquem uma conversa para perceber como está a correr o vosso percurso em direcção às metas e como podem apoiar-se e motivar-se.



- Queima os teus problemas

Tira 30 minutos, reflecte e escreve os teus problemas ou preocupações num papel, sê muito específico. No final, coloca-os num vaso e queima-os. É um processo muito libertador.

- Actividades de relaxamento

Caminha na natureza, inscreve-te em aulas de yoga, instala uma *app* e medita, recebe Reiki, escolhe uma actividade que te ajude a relaxar, a desfrutar e a abrandar o tempo, que te permita olhar para dentro.

- Celebra as tuas vitórias

Sim, tu mereces. Esforçaste-te e alcançaste as tuas metas e há sempre tempo para celebrar. Quando estabeleceres um objectivo não te esqueças de definir sempre como o vais celebrar e aponta na tua agenda!

- Ouve a tua música

Sabes aquela música que te faz sentir vivo, que te dá aquela energia e que quando a ouves te sentes imbatível? Pois bem, guarda-a no teu telemóvel, no teu computador, no teu carro, faz-te acompanhar com ela para todo o lado e quando precisares dessa energia é só carregares play!

- Alimenta-te

Escolhe uma frase inspiradora ou cria a tua própria afirmação e repete-a em frente ao espelho. Lembra-te daquilo que tu és, agradece ou diz aquilo que sentires mais correcto na altura. Vive o aqui e o agora.



- Organiza-te!

Faz listas de tarefas semanais ou diárias, aponta na tua agenda todos os teus eventos, utiliza *apps* ou programas que te ajudem com a gestão de tempo, encontra a tua forma de organizares o teu tempo e as tuas tarefas. Será muito libertador e aprenderás a usufruir melhor os momentos.

(mais info: <https://www.youtube.com/watch?v=JLNbVCARl88>)



Registo Semanal

Regista nesta tabela quais serão as estratégias que vais usar para manter a tua motivação. A quantidade não é o mais importante, importante é a qualidade, o que retiras dessa actividade e se é adequada para ti.

As minhas estratégias	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom



Nota final da Coach

Obrigada por teres embarcado nesta viagem!

Que estes exercícios e reflexões te sejam sempre úteis e que partilhes com quem precisar. Certamente conheces alguém para quem a leitura deste workbook seria importante, por isso, não hesites em partilha-lo através do [site: www.purecoaching.pt](http://www.purecoaching.pt)

Caso te sintas preparado e queiras aprofundar estas e mais questões, tenho todo o gosto em oferecer-te uma **Sessão Estratégica** onde poderás perceber como transformar realmente a tua vida e seres mais TU! Este acompanhamento vai ajudar-te a potencializar os teus resultados.

Marcações para vanda@purecoaching.pt com o assunto: Eu quero marcar a minha sessão oferta de coaching vocacional

Coach | Consultant | Therapist

tel: +351 964 285 537

site: www.purecoaching.pt

skype: vanda.pinheiro.lopes

facebook: [vandapinheirolopes](https://www.facebook.com/vandapinheirolopes)

linkedin: [vandapinheirolopes](https://www.linkedin.com/in/vandapinheirolopes)

Instagram: [vanda pinheiro lopes](https://www.instagram.com/vanda_pinheiro_lopes)

email: vanda@purecoaching.pt



Até Breve!

Vanda