

5 PASSOS RÁPIDOS E SIMPLES PARA VOCÊ ENTENDER O QUE RESULTADOS

TÊM A VER COM A MANEIRA COMO
VOCÊ PENSA SOBRE **POSSIBILIDADE,**
CAPACIDADE E MERECIMENTO



Suelen Flores

COACHING DE VIDA E NEGÓCIOS

Antes de mergulhar neste e-book tenha em mente que **você precisa acreditar em três coisas a respeito de seus RESULTADOS:**

1. É **POSSÍVEL** de alcançá-los.

2. Você É **CAPAZ** de alcançá-los.

3. Você **MERECE** alcançá-los.

PORQUÊ?

Crenças produzem ações e resultados

Logo, suas crenças condicionam o que você pode ou não fazer. Viver pelas crenças é viver condicionado às experiências passadas.

No entanto, **nem sempre nossas crenças são verdadeiras**, são apenas uma perspectiva da realidade vivida.



JÁ PERCEBEU...

qual o percentual de possibilidade, de capacidade e de merecimento sua mente anda dando para seus sonhos?



Possibilidade, capacidade e merecimento

são suas três chaves para a conquista. Neste e-book vamos falar de cada uma dessas chaves de maneira simples e clara.

Cabe a você, através da auto-observação, **identificar** o que está te impedindo de seguir em frente ou te limitando de **SER** e **TER** o que **VOCÊ QUER**.

POSSIBILIDADE

Quando pensamos em algo que não é **POSSÍVEL**, na verdade não sabemos como fazer isso e, muitas vezes, confundimos possibilidade com competência.

Todos temos limites. Afinal, somos humanos e não super-heróis, porém **não conseguimos identificar quais são nossos limites até atingi-los.**

Você não pode provar que é incapaz de fazer alguma coisa, apenas pode dizer que ainda não conseguiu. Pensamos em muitas coisas impossíveis para o ser humano mas, quando alguém consegue fazer algo, até então, dito como **“impossível”** aquilo passa a ser tornar **POSSÍVEL** tanto para quem conseguiu quanto para as outras pessoas.

POSSIBILIDADE

Um exemplo disto são os recordes no esporte, é considerado impossível correr tantos quilômetros em X tempo até que alguém bata aquela marca e atinja um novo patamar e, assim, por diante. Desta forma, **não podemos rapidamente determinar o que é impossível.**

LEMBRE-SE: QUEM LIMITA E DETERMINA SEUS LIMITES SÃO SUAS CRENÇAS DE POSSIBILIDADE.

CAPACIDADE

Você em algum momento percebeu que entre seus sonhos e a sua prosperidade tem algo que te impede de seguir em frente? **Que te limita?**

Você se sente pronto, sabe da sua capacidade, tem conhecimento e experiência, mas algo te impede de **dar o próximo passo?**



Quando você compreender que suas crenças limitadoras te impedem de seguir em frente, você será capaz de traçar uma **nova rota** para sair desse lugar de paralisia.



CAPACIDADE

E muito mais que
isso, estará diante
de **NOVAS**
POSSIBILIDADES.

E, novas
possibilidades são
sinônimos de
NOVOS
RESULTADOS.

CAPACIDADE

Frequentemente, desvalorizamos a nossa capacidade em fazer algo. Colocamos um **limite mental** em nossas conquistas. Isto, por causa de nossas crenças limitantes, que na realidade não são fatos, mas são aquilo que achamos sobre algo em um dado momento. Crenças são nossa melhor suposição da realidade, **mas não a realidade.**

Mantenha a sua mente aberta, pois você só sabe que é capaz de alguma coisa quando a faz. Até este momento, você **AINDA** não sabe. Nunca diga aos outros ou a si mesmo que você não consegue fazer algo, mesmo que pense não poder. Pelo contrário, tenha uma crença básica e positiva. *Porquê? Descubra na próxima página!*

CAPACIDADE

Você **AINDA** não atingiu o limite de sua capacidade.

Costumamos admitir com maior facilidade nossos pontos fracos do que os fortes.

Quando se trata de obter resultados o foco não está em se vangloriar ou depreciar.



CAPACIDADE

SEJA:

- ▶ Realista.
- ▶ Não encontre desculpas, construa novos caminhos.
- ▶ Nem alegue circunstâncias atenuantes, seja forte e mantenha o olho na meta.
- ▶ Assuma a responsabilidade.
- ▶ Mantenha a mente aberta sobre suas habilidades.
- ▶ Altere sua linguagem para mudar o comportamento e, portanto, as crenças.



CAPACIDADE

“Eu não sou bom em lidar com dinheiro.” 

Altere sua linguagem para

“Agora, eu não sou bom para lidar com dinheiro” ou “Eu não acredito que não sou bom em lidar com dinheiro.” 

CAPACIDADE

ATENÇÃO!!!

Não se confunda achando que pode anunciar que pode fazer absolutamente tudo ou que pode ser bom em tudo, apenas **PARE** de dizer que **NÃO CONSEGUE** fazer algo.

ANUNCIAR que é incompetente para as outras pessoas é fazer com que elas também acreditem nisso, esperem que você não se saia bem e, desta forma, não te encorajam. Pelo contrário elas reforçam a sua opinião sobre si mesmo.



CAPACIDADE

IMPORTANTE:

“Dar desculpas antecipadamente é se preparar mentalmente para o fracasso”
(O’Connor, 2013, p.22),

ou seja, ter uma desculpa preparada facilita o fracasso e serve de auto consolação.

MERECIMENTO

O mais valioso e poderoso no processo de alcance de resultados é sentir que você **MERECE** as coisas. Merece ter os sentimentos que têm, merece conseguir as metas que almeja.

Para isso, aprenda a se sentir **GRATO** por tudo que **É**, **TEM** e **PASSOU** até este exato momento. Sentir-se **MERECEDOR** anda de mãos dadas com o Sentir-se **GRATO**.

MERECIMENTO

Somente você poderá responder as perguntas abaixo.

▶ Você **merece** atingir as suas metas?

▶ Você **acredita** que merece SER FELIZ?

Fique ligado na sua resposta. Afinal, quem determina seus limites e a sua capacidade?

MERECIMENTO

Até quando ficará preso aos fatos do passado?

Algumas vezes ficamos presos a crenças lá da nossa infância como aquela: sem esforço sem ganho ou só terei algo se alguém me der, dentre outras... para que este sentimento de merecimento se torne verdadeiramente vivo é necessário **reavaliar sua vida.**

Aproveite para identificar suas próprias crenças sobre merecimento e **questione-se** – O que teria que acontecer para você merecer isso? Conheço alguém que merece isso?

MERECIMENTO

DICA: Duvide de suas crenças. Elas mudam e sempre poderão mudar ao longo do tempo e diante dos acontecimentos.

Vamos à prática?!

Escreva uma meta importante:

Agora faça a seguinte pergunta: O que poderia impedi-lo(a) de atingir essa meta?



PASSO 1

Pegue a resposta acima e expresse o(s) obstáculo(s) encontrado(s) como crenças. Por exemplo: “Acredito que não atingirei minha meta, porque não tenho disciplina suficiente”.

Faça isso para todos os impedimentos encontrados.



PASSO 3

Suas crenças, as vezes, tem uma intenção positiva. Te proteger de algo, por exemplo, o que demonstra o valor segurança, que para você pode ser importante, porém, em desequilíbrio pode te limitar ou te impedir de fazer algo.

No passo 3 você deve encontrar qual o valor que existe por trás da crença que identificou, ou seja, qual valor a crença está sustentando? Faça isso para todas as crenças identificadas.



PASSO 5

Tendo como base o que você construiu no passo 4. Elabore um pequeno passo de **AÇÃO** que caiba na sua rotina atual e crie um lembrete para não esquecer.

O que você pode fazer para expressar esta crença, e ver como ela funciona na prática.

A vida pode ser diferente,
desde que estejamos
dispostos a ver suas
infinitas possibilidades.

APRENDER!

PLANEJAR E
EXPERENCIAR!

MEDIR E
AVALIAR
RESULTADOS!



AGRADECER
PELO
APRENDIZADO
OBTIDO!

SONHAR!

INGREDIENTES DA JORNADA

AÇÃO | POSITIVIDADE | AMOR INTEGRIDADE |
APRIMORAMENTO APRENDIZADO | PRESENÇA |
DEDICAÇÃO VALORES | EXPERIÊNCIA | PAIXÃO | FOCO
ALEGRIA | META | PERSISTÊNCIA | ESFORÇO DISCIPLINA |
CONSISTÊNCIA RESILIÊNCIA | PRIORIDADES



Suelen Flores

COACHING DE VIDA E NEGÓCIOS

