

GRUPO DE ESTUDOS

ANTHONY ROBBINS

DESPERTE SEU GIGANTE INTERIOR

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL
Segunda reunião caps 1
07/05/2013

FORMATAÇÃO

Os participantes leram o primeiro capítulo, (quase todos) ☺

Então iniciamos o debate escolhendo as frases desse capítulo que são mais impactantes e que geram debates.

A seguir os temas e debates que aconteceram na reunião do dia 07/05/2013

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel

CAPITULO 1 – SONHOS DE DESTINO

Frase : Chega! Sei que sou muito mais do que estou demonstrando mental, emocionalmente e fisicamente em minha vida.. Tomei uma decisão. Nunca mais me conformaria com menos do que eu pudesse ser.”

Debate: Decisão : impasse a resolver – determinação – ação, resultado de emoção e de foco

Surge quando visualiza uma nova possibilidade e aí não aceita mais a situação atual - isso gera a decisão , compromisso que você assume consigo mesmo. Quando percebe que pode ser melhor.

Frase: Concentração de poder- foco concentrado – “qdo focalizamos consistentemente nossos recursos no aperfeiçoamento de qualquer área, desenvolvemos características únicas nesse sentido”

Debate: Estamos sempre nos boicotando, por que não sabemos por que agimos como agimos. Agimos inconscientemente como resultado de nossas convicções e modelo cultural familiar. Enquanto não temos consciência , é um impulso.

O controle dos pensamentos e das palavras é fundamental. Estou no agora? Ou estou pensando que quando chegar em casa, preciso passar um email? Será que esse email precisa mesmo ser passado hoje? Na realidade, não há ação, só perturbação de pensamentos.

Tomar a decisão é estabelecer uma meta, colocar data e criar planos de ação.
Cuidado com foco que contenha cobrança ou culpa.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel

CAPITULO 1 – SONHOS DE DESTINO

Debate:

Fazemos as coisas para mostrar aos outros ou para si mesmo?

Temos que desenvolver uma independência. Tomar a vida nas mãos.

Quando decidimos de forma congruente e agimos, as pessoas que estão em volta nos respeitam e acabam por acatar nossas escolhas.

Depende um pouco de faixa etária, pois até os 24 anos o jovem está desenvolvendo seu ego , sua maneira de pensar e aí é muito influenciado pela opinião de outros.

A preocupação maior consigo mesmo ocorre após os 24 anos.

Comunicação em relacionamento é fundamental, devemos estabelecer parâmetros do que queremos aceitar e até onde iremos ceder.

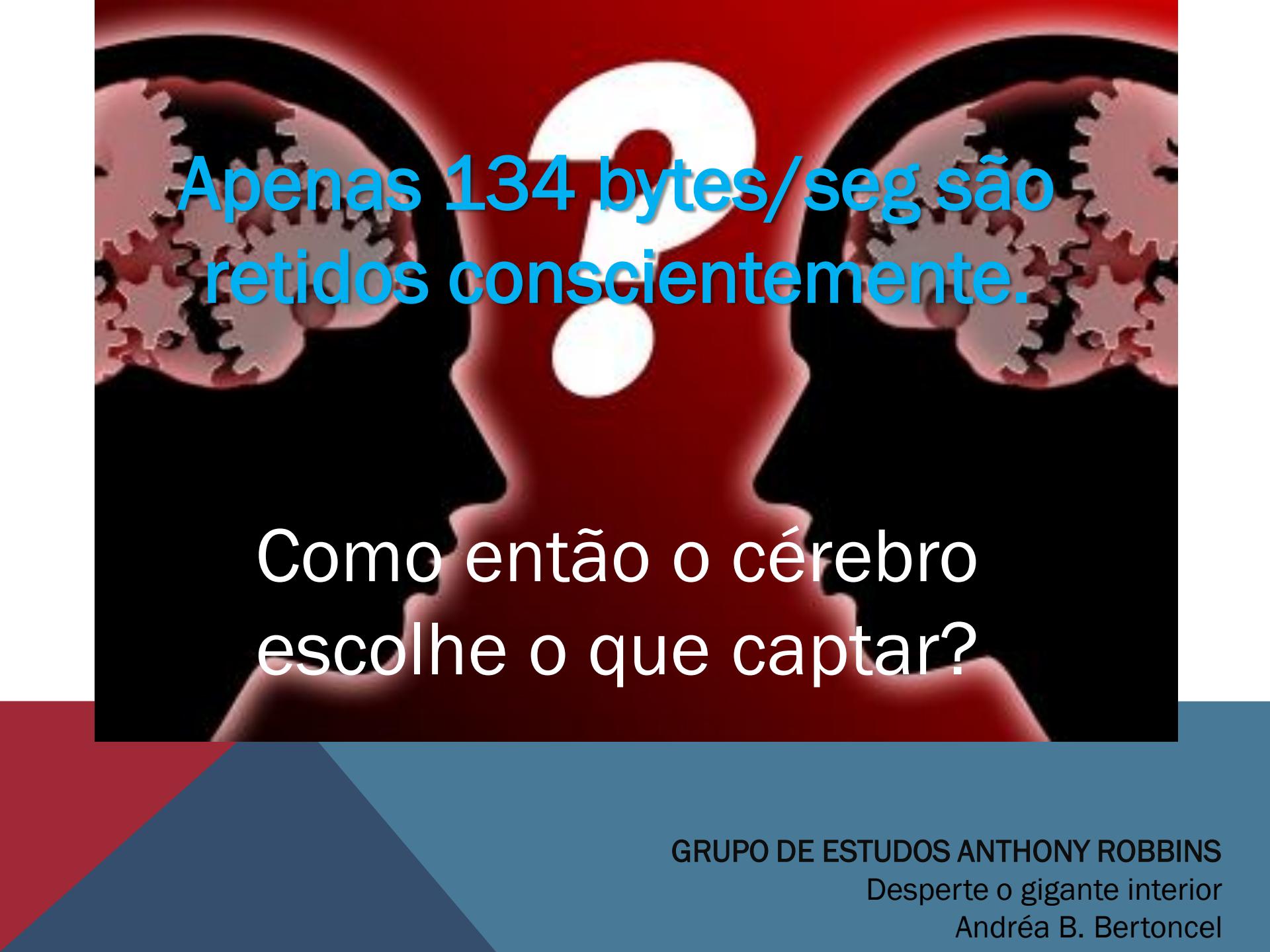
Na empresa, delegar é um grande aprendizado, contratar funcionários competentes e confiar.

Onde colocar o foco? No problema? No que está funcionando?

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel

Recebemos a cada segundo de 2 a 25 milhões de bytes de informação, no entanto conscientemente só percebemos uma pequena fração destes estímulos, pois **não conseguimos processá-los simultaneamente na sua totalidade.**

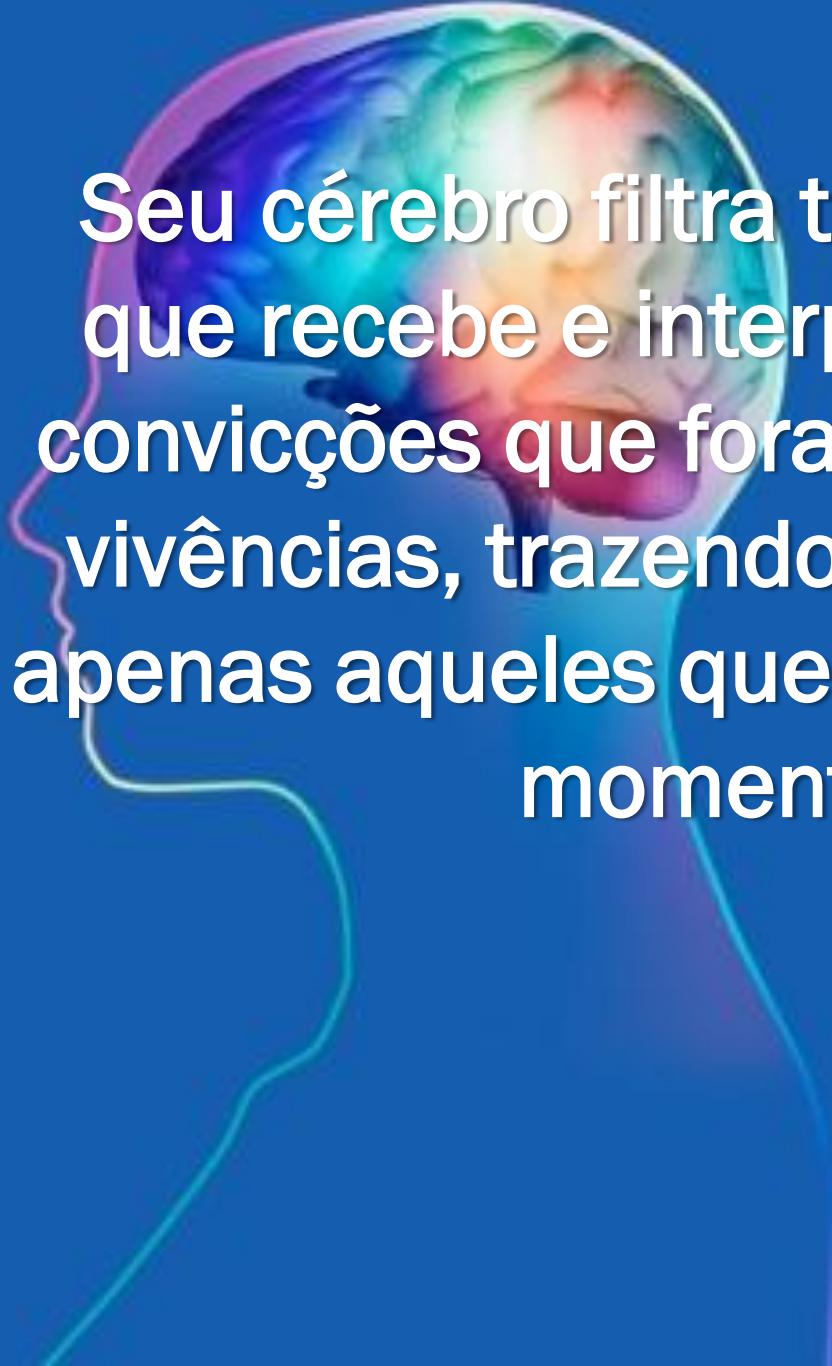
Portanto,
não vemos a realidade toda.



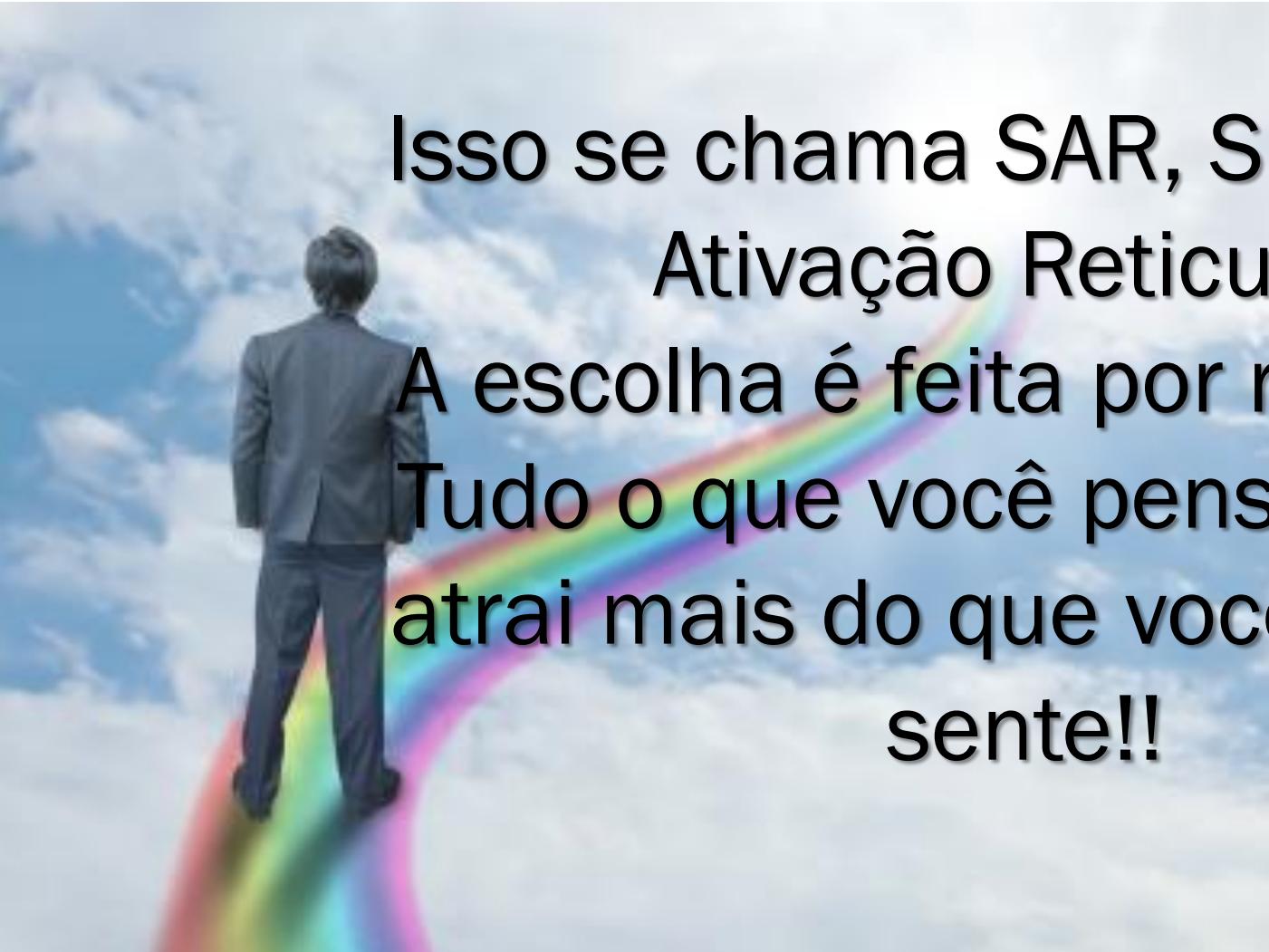
Apenas 134 bytes/seg são
retidos conscientemente.

Como então o cérebro
escolhe o que captar?

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel



Seu cérebro filtra todas as informações que recebe e interpreta com relação às convicções que foram criadas por antigas vivências, trazendo à nossa consciência apenas aqueles que são relevantes a cada momento – FOCO



Isso se chama SAR, Sistema de Ativação Reticular.

A escolha é feita por repetição!
Tudo o que você pensa e sente
atrai mais do que você pensa e
sente!!

CAPITULO 1 – SONHOS DE DESTINO

Frase: “Como posso assumir de imediato o controle da minha vida?

Desde muito cedo, desenvolvi a convicção de que todos nós estamos aqui para contribuir com algo único, que no fundo de cada um existe um dom especial. Acredito sinceramente que temos um gigante adormecido dentro de nós.

Princípios da mudança:

PASSO UM – ELEVE SEUS PADRÕES – *Faz uma lista do que não vai mais aceitar em sua vida, de todas as coisas que não ia mais tolerar e de tudo que aspirava ser. Para mudar uma organização, uma companhia, um país ou o mundo, comece com o simples passo de mudar a si próprio. – (ver no final deste exercício de tolerâncias para ser respondido pessoalmente e sem cobrança ou julgamento nem para si nem para outros. Detecte e resolva amorosamente.)*

PASSO DOIS – MUDE SUAS CONVICÇÕES LIMITADORAS – cuidado com auto sabotagem – Nossas convicções são como ordens inquestionadas nos dizendo como são as coisas, o que é possível ou impossível, o que podemos ou não fazer. Por isso é fundamental mudar os sistemas de convicções para realizar qualquer alteração real e duradoura em nossa vida.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel

CAPITULO 1 – SONHOS DE DESTINO

Debate:

Durante um bom tempo na reunião, conversamos sobre as convicções e crenças que trazemos de nossos familiares e que acabam por limitar nossas decisões e ações.

Surgiram muitas crenças financeiras :

- Dinheiro que vem fácil vai fácil
- Dinheiro é difícil e sofrido para ganhar
- Não sobra para nada
- Precisa poupar para emergências e catástofres
- Se poupar pode perder tudo (era Collor) então é melhor gastar,...

E muitas outras, também sobre como vemos o trabalho, os funcionários, os sócios.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel

CAP1- SONHOS DE DESTINO

PASSO TRES – MUDE SUA ESTRATÉGIA - para manter seu empenho , precisa das melhores estratégias para alcançar resultados – Se vc estabelece um padrão mais alto será capaz de imaginar as estratégias.

“NA vida, muita gente sabe o que fazer, mas poucos são aqueles que realmente fazem o que sabem.” – AGIR um bom treinador –lembra algo que você já sabe e manda-o fazer agora.

O que adquirir:

Controle Emocional – Tudo o que fazemos é para mudar o jeito como nos sentimos

Controle Físico – ter saúde, energia, vigor.

Controle dos relacionamentos – românticos, familiares, profissionais e sociais.

Controle Financeiro – conseguir um final de vida confortável sem depender de ninguém ou do governo- todos temos a capacidade de concretizar o que sonha – mude primeiro o que causa a escassez em sua vida e depois como experimentar numa base sistemática, os valores, as convicções e emoções para se atingir a riqueza, conservá-la e expandí-la. – Define seus objetivos, com olho no mais alto nível possível de bem estar, paz de espirito e liberdade.

Controle do Tempo – Sabemos como aproveitar o tempo? Não administrar, mas sim manipular, distorcer, para que se torne seu aliado.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel

Pensamentos e convicções
geram Emoções que
geram Comportamentos que
geram Ações que
geram Resultados

EXERCÍCIO DAS TOLERÂNCIAS

"Tolerar é ofender" Goethe

O que você tem tolerado por resistência à mudança? (do livro Mudando para melhor – Kau Mascarenhas)

Liste pelo menos 5 tolerâncias em cada contexto que se segue:

VIDA PROFISSIONAL E FINANCEIRA – Há coisas a arrumar em suas pastas, mesa do escritório ou gavetas?

A sua atual atividade lhe oferece prazer, satisfação e alegria? Os rendimentos que você tem são satisfatórios?

Para tornar-se mais competente em alguma área do seu trabalho, você poderia fazer algum curso/ treinamento?

Qual? Há contas atrasadas, pendências em vermelho?

RESIDÊNCIA – Você reside numa casa que lhe oferece bem estar? Existe algo hoje que possa se transformar nesse sentido? Há algum serviço elétrico ou hidráulico que precise ser feito? O armário encontra-se arrumado? Você tem acumulado velharias ou objetos inúteis?

_continua

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel

EXERCÍCIO DAS TOLERÂNCIAS

VIDA A DOIS - Você dá carinho e atenção que seu companheiro merece? E recebe de seu companheiro o carinho e o respeito que julga merecer? Guarda mágoas em relação ao seu companheiro? Tem algo a falar, algum assunto que simplesmente vem engavetando? Você acha justa a divisão de atividades que estão fazendo?

CORPO FÍSICO, SAÚDE e ESTÉTICA – Você está adiando a muito fazer alguns exames? E a visita ao dentista? Você tem se alimentado de forma balanceada? Tem ingerido toxinas, por conta de vícios? Como está seu peso? Vem fazendo exercícios regularmente?

ASPECTO ESPIRITUAL – Como anda sua vida interior, sob o ponto de vista do contato com realidades maiores do que a matéria? Tem orado e meditado? Como você vem contribuindo com a Vida? Tem conseguido algum tempo para realizar alguma atitude em favor da felicidade de outras pessoas?

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel

EXERCÍCIO DAS TOLERÂNCIAS

Lembre-se: faça um levantamento e mude imediatamente aquilo que SÓ DEPENDE DE VOCÊ.

Sem cobranças sobre ações passadas, sem culpas, sem pressão sobre as pessoas que estão ao seu redor.

Debate: falamos um pouco sobre as regras implícitas nos relacionamentos. Aquilo que uma pessoa deduz que o outro deseja ou cobra e que, em grande parte das vezes, não corresponde a realidade.

Próxima reunião :

Tema: Capítulo 2

Dia : 21/05/2013

Horas : 20h00

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel