

GRUPO DE ESTUDOS

ANTHONY ROBBINS

DESPERTE SEU GIGANTE INTERIOR

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL
Segunda reunião caps
21/05/2013

RESUMO

Reunião 1 – necessidades humanas

Reunião 2 – Parte 1

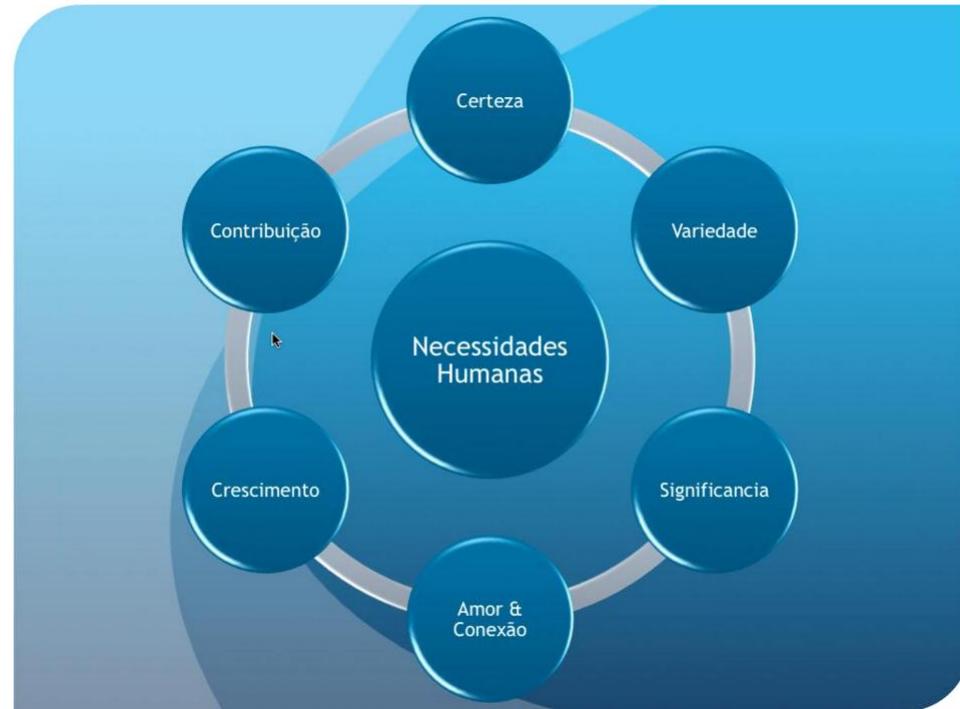
capítulo 1 - Sonhos de destino

DECISÃO - Mudar requer decisão

Nova possibilidade e aí não aceita mais a situação atual - isso gera a decisão , compromisso que você assume consigo mesmo.

FOCO - O controle dos pensamentos e das palavras é fundamental. O cérebro atrai mais do que focamos.

Para criar mudança duradoura: 1. Eleve seus padrões. 2. Mude suas convicções limitadoras 3. Mude suas estratégias; a. controle emocional; b. controle físico; c. controle dos relacionamentos; d. controle financeiro; e. controle de tempo;



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

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Frase : “O homem nasce para viver, e não para se preparar para viver” Boris Pasternak

Debate: Devo viver o presente. Não posso ficar esperando, quando..., se, Estamos preso as regras, como se não pudéssemos ser, quem realmente somos, temos submissão às regras sociais.

Porém a pessoa se destaca quando é única e diferenciada.

É mais confortável seguir regras por que não se expõe.

Acha que nunca está preparada para iniciar algo diferente,

Que precisa saber muito, mais preparamo. Medo de errar, mas erro não existe existe resultado, e quem não erra, não aprende.

Tendemos a repetir os mesmo erros até aprender.

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Frase : “ *Como vou viver nos próximos dez anos de minha vida? Como vou viver hoje a fim de criar o amanhã pelo qual me empenho? Como vou me posicionar de agora em diante? O que é importante para mim neste exato momento, e o será importante para mim a longo prazo? O que posso fazer hoje para moldar meu supremo destino?*”

Debate: é necessário fazer uma reflexão interior a respeito dessas questões.
Fica aqui a sugestão, responda por escrito às perguntas acima.

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Frase : “ A diferença no resultado que a pessoa produz se resume ao que fizeram de uma maneira diferente... Ações diferentes produzem resultados diferentes. ”

Debate : Devemos trazer para a luz os padrões e crenças que seguimos inconscientemente, alterar comportamentos. Se vigiar, para fazer de outro modo. **Orai e vigiai!** Quando altera comportamentos altera conexões neurais. Temos a tendência de voltar para a zona de conforto. Então temos que controlar. Se não a vida te dará uma rasteira para que você mesmo mude. Volta para a zona de conforto por medo do fracasso e pelo e se.... Temos que nos libertar das influências que não nos servem mais. Nós nascemos com uma predisposição para ser mais suscetível a essas influências. Algumas pessoas tem mais facilidade para enfrentar isso.

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Frase : “ Mas o que determina nossas ações? O PODER DE DECISÃO “*Creio que é nos momentos de decisão que o seu destino é moldado.*” As decisões que você está tomando neste instante, todos os dias, moldarão como se sente hoje e também quem vai se tornar no futuro. Recorde-se dos 10 anos que se passaram – houveram ocasiões onde uma decisão diferente teria feito sua vida radicalmente diferente do que é hoje? Para melhor ou para pior? “

Debate : Nós temos todas as respostas. Mas ficamos perguntando o que você acha? Nós não nos escutamos, o nosso interior grita e nós não ouvimos. Estamos nos boicotando o tempo todo. Quando toma mesmo a decisão , assume as consequências. Tomamos a decisão quando a dor de não tomar, é maior do que podemos suportar.

Somos viciados quimicamente nos hormônios da emoção, precisamos ter determinação. Algumas pessoas são viciadas em sofrimento e outros em busca do prazer.

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Frase : “ *O homem não é criatura das circunstâncias; as circunstâncias é que são criaturas do homem.*”

Mais do que qualquer outra coisa, creio que nossas decisões e não as condições de nossa vida, que determinam nosso destino. Não basta estar interessado (gostaria), é preciso estar empenhado.

Nossos sistema de convicções é que nos faz acreditar que somos vitimas do meio, da criação, das circuntâncias.

Debate : “*Os problemas que aparecem fui eu que me coloquei neles. Lembrar que não podemos ficar na zona de conforto. Se não agir em prol da mudança, não adianta. Apenas saber que precisa mudar não muda nada.*”

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Frase : “ Se não estabelecer um padrão básico para o que irá aceitar em sua vida, verá que é fácil resvalar para comportamentos e atitudes ou mesmo para uma qualidade de vida, muito abaixo daquilo que merece. Estabelecer e viver segundo esses padrões, não importa o que aconteça em sua vida. Não é o que fazemos de vez em quando que molda nossas vidas, e sim o que fazemos sistematicamente. Determinar não apenas o que quer conquistar, mas QUEM QUER SE TORNAR.

Debate : “ tenho uma crença – o funcionário deve ser submisso, obediente, perguntar muito, mas não é assim. Devemos treinar e esperar que o funcionário tenha atitude. Competência, habilidade e atitude. O funcionário que sempre diz sim, é deixado por último, por que é a “bomzinho”. Devemos colocar as coisas claramente da maneira como gostaríamos de ser tratado.

Kaizen – melhoria constante

"KAIZEN É UMA PALAVRA DE ORIGEM **JAPONESA** COM O SIGNIFICADO DE MELHORIA CONTÍNUA, GRADUAL, NA VIDA EM GERAL (PESSOAL, FAMILIAR, SOCIAL E NO TRABALHO). PODE SER VISTO COMO UM PROCESSO DIÁRIO, CUJO PROPÓSITO VAI ALÉM DE AUMENTO DA PRODUTIVIDADE. " (WIKIPEDIA)

O POSICIONAMENTO CORRETO COM RELAÇÃO A ESSA ATITUDE PERANTE A VIDA, TRAZ RESULTADOS MARAVILHOSOS E IMEDIATOS. NÃO SE TRATA AQUI DE ACREDITAR QUE DEVEMOS SER PERFEITOS – ESSA IDÉIA TRAZ STRESS, COBRANÇA PESSOAL E DE OUTROS, PESO E FRUSTRAÇÃO. NÃO É NADA DISSO.

É UMA ATITUDE DIÁRIA DE AUTO-FEEDBACK E DE APRENDIZADO, LIVRE DE JULGAMENTO. SÃO PEQUENAS ESCOLHAS.

É SE QUESTIONAR A CADA DIA:

- O QUE POSSO FAZER MELHOR HOJE?
- COM O QUE POSSO CONTRIBUIR PARA O MUNDO?
- COMO POSSO ME COMUNICAR COM MAIS EFICIÊNCIA?
- O QUE APRENDEI COM O QUE FIZ HOJE?
- DE QUE MANEIRA POSSO ATINGIR UM MELHOR RESULTADO AMANHÃ?

ESSAS QUESTÕES E OUTRAS QUESTÕES QUE VOCÊ MESMO CRIA, PODEM SER FEITAS PARA PRATICAMENTE TODOS OS ASSUNTOS DA VIDA.

POR EXEMPLO: VOCÊ PODE DECIDIR NÃO LARGAR A TOALHA DE BANHO NO CHÃO OU COPO SUJO SOBRE A PIA.

COMO PODE DECIDIR UMA NOVA ESTRATÉGIA DE CONQUISTA DE CLIENTES OU UM PROGRAMA DE SUSTENTABILIDADE PARA SUA EMPRESA.

TRATA-SE DE UMA FILOSOFIA. E NÃO IMPORTA O TAMANHO DA AÇÃO DIFERENCIADA QUE VOCÊ FAZ A CADA DIA E QUE ACABA POR TRANSFORMAR EM HÁBITO. EXPERIMENTE, FAÇA OS QUESTIONAMENTOS CITADOS DIARIAMENTE E REALIZE AO MENOS UMA PEQUENA AÇÃO DIÁRIA E VERÁ O RESULTADO.

OBS: FAÇA ISSO POR VOCÊ EM NÃO ESPERANDO RECONHECIMENTO DOS OUTROS, ESSE..., UM DIA VIRÁ.

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Frase : “Tudo o que acontece em sua vida — tanto aquilo com que se emociona quanto o que o desafia — começa com uma decisão! Creio que é nos momentos de decisão que o seu destino é moldado.

Usar o poder da decisão lhe dá a capacidade de vencer qualquer desculpa e modificar qualquer parte de sua vida em um instante. *O mais extraordinário nessa força, nesse poder, é que você já o possui.* Nesse momento você pode tomar uma decisão.”

Debate : “O não você já tem. Os jovens tomam decisões o tempo todo e depois avaliam ou não as consequências e continuam, não ficam parado no medo. Treinar o músculo de tomar decisões, se não ele atrofia.

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Frase : “Porque tinha que ir.” Você e eu precisamos lembrar uma coisa: não há virtualmente nada que sejamos obrigados a fazer. **EU QUERO**

“Eu sou este aqui. E minha vida é esta. E isto vai ser o que vou fazer. Nada vai me impedir de atingir meu destino. Não serei privado do meu destino!”

Debate : “ Sempre se perguntar por que é importante fazer isso? Até querer. Por que atribui que a culpa de tudo de ruim que acontece é de outras pessoas? Você é responsável por suas escolhas.

Comunicação é fundamental, principalmente entre casais. Não depositar a responsabilidade de sua felicidade nos ombros de ninguém.

A felicidade é independente, não pode ser colocada na mão do outro, tem que ser compartilhada.

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Nós paramos o debate aqui, no entanto deixei aqui nesse arquivo as demais frases do capítulo 2 que serão debatidas junto com o inicio do capítulo 3 no dia 11/06/2013

Frase :“A Fórmula do Supremo Sucesso”, um processo elementar para conseguir chegar onde você quer: 1) Decida o que deseja, 2) Entre em ação, 3) Verifique o que está funcionando ou não, e 4) Mude seu enfoque até alcançar o que quer. Decidir produzir um resultado desencadeia os acontecimentos. Se você decidir o que quer, obrigar-se a entrar em ação, aprender com isso e mudar o enfoque, acabará por criar a impulsão necessária para atingir o resultado.

Tomar uma decisão verdadeira significa se comprometer em atingir um resultado, e cortar qualquer outra possibilidade.

Este tipo de clareza lhe dá poder. Com clareza, você pode produzir os resultados que realmente deseja para sua vida. O desafio para a maioria de nós é que não tomamos uma decisão há tanto tempo que esquecemos qual é a sensação que proporciona. Ficamos com os músculos de tomar decisão atrofiados! Algumas pessoas chegam até a sofrer para decidir o que vão querer comer no jantar.

Para mim, conhecimento profundo é qualquer distinção, estratégia, convicção, habilidade ou instrumento que, no minuto em que o compreendermos, podemos utilizar para efetuarmos aumentos imediatos na qualidade de nossas vidas.

CAP2- O CAMINHO DO PODER

fórmula do sucesso



CAP2- O CAMINHO DO PODER

As três decisões que controlam seu destino são:

1. Suas decisões sobre o que focalizar.
2. Suas decisões sobre o que as coisas significam para você.
3. Suas decisões sobre o que fazer para criar os resultados que deseja.

Não é o que está acontecendo agora ou o que lhe aconteceu no passado que determina quem você se torna. Ao contrário, são suas decisões sobre o que vai focalizar, o que as coisas significam para você, e o que vai fazer a respeito que determinarão seu destino.

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Talvez você possa nunca ter pensado a respeito, mas seu cérebro já desenvolveu um sistema interno para tomar decisões. Este sistema é compreendido por cinco elementos:

- 1) suas convicções básicas e regras inconscientes,
- 2) seus valores de vida,
- 3) suas referências,
- 4) as perguntas habituais que você faz a si próprio, e
- 5) os estados emocionais que experimenta a cada momento.

Mudando qualquer um desses cinco elementos você poderá produzir imediatamente uma mudança poderosa e concreta em sua vida. *Não temos que permitir que a programação do passado controle o presente e o futuro.*

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Temos que vencer o medo de tomar a decisão errada.

Não importa quais sejam minhas decisões, estou determinado a ser flexível, verificar as consequências, aprender com elas, e usá-las como lições que me ajudarão a tomar melhores decisões no futuro. *Lembre-se de que o sucesso na verdade é o resultado do bom julgamento. O bom julgamento é o resultado da experiência, e a experiência muitas vezes é resultado do mau julgamento! Faça o que tiver que fazer e faça rápido!*

CAP2- O CAMINHO DO PODER

Sucesso e fracasso não são experiências que ocorram da noite para o dia. São sempre as pequenas decisões ao longo do caminho que fazem com que as pessoas fracassem. É o fracasso em persistir. É o fracasso em agir. É o fracasso em administrar nossos estados mentais e emocionais. É o fracasso em controlar aquilo que focalizamos. Da mesma forma, o sucesso é o resultado de pequenas decisões: decidir se empenhar por um padrão mais elevado, decidir contribuir, decidir alimentar sua mente, em vez de permitir que o ambiente o controle – essas pequenas decisões criam a experiência de vida que chamamos de sucesso.

MINHAS FRASES CAP2- DECISÃO

DOMINAR O PODER DE DECISÃO - RESUMO

1. *Lembre o verdadeiro poder de tomar decisões – lembre-se de que uma verdadeira decisão é medida pelo fato de você ter agido. Se não há ação, você não decidiu realmente.*
2. *Compreenda que o passo mais difícil para conseguir alguma coisa é empenhar-se de fato – uma decisão verdadeira. –Realizar muitas vezes é mais fácil que decidir. Tome decisões rapidamente não demore pensando como fará ou se fará.(nunca deixe a cena de uma decisão sem primeiro realizar uma ação específica para sua realização.)*
3. *Tome decisões com frequência – quanto mais decisões toma, melhores elas são. Os músculos se fortalecem. Energia de animação.*
4. *Aprenda com suas decisões – Quando vc estragar tudo, em vez de punir-se, aprenda algo. Pergunte: o que há de bom nisso? O que posso aprender ? Esse fracasso pode ser uma dádiva.*
5. *Comprometa-se com suas decisões, mas seja flexível na execução.*
6. *Desfrute tomar decisões – Vc deve saber que a qualquer momento uma decisão pode mudar o curso de sua vida para sempre: a pessoa que está atrás de voce na fila ou sentada ao seu lado, ou um telefonema, filme, livro, qualquer uma dessas coisas poderá fazer com que as comportas se abram, e todas as coisas pelas quais você esperava se encaixem nos respectivos lugares.“ a vida é uma aventura ousada, ou nada”*

CAP2- DECISÃO

EXERCÍCIO: Tome pelo menos duas decisões que vinha protelando, uma fácil e outra mais difícil.

Tome a primeira medida no sentido de realizá-la e não a abandone.

O que irá fazer?

Onde e com quem?

Como?

O que o impede?

Como irá contornar o impedimento?

Por que é importante realizar isso?

Quais as evidências que terá quando conquistar?

Quem você se tornará ao conquistar?