

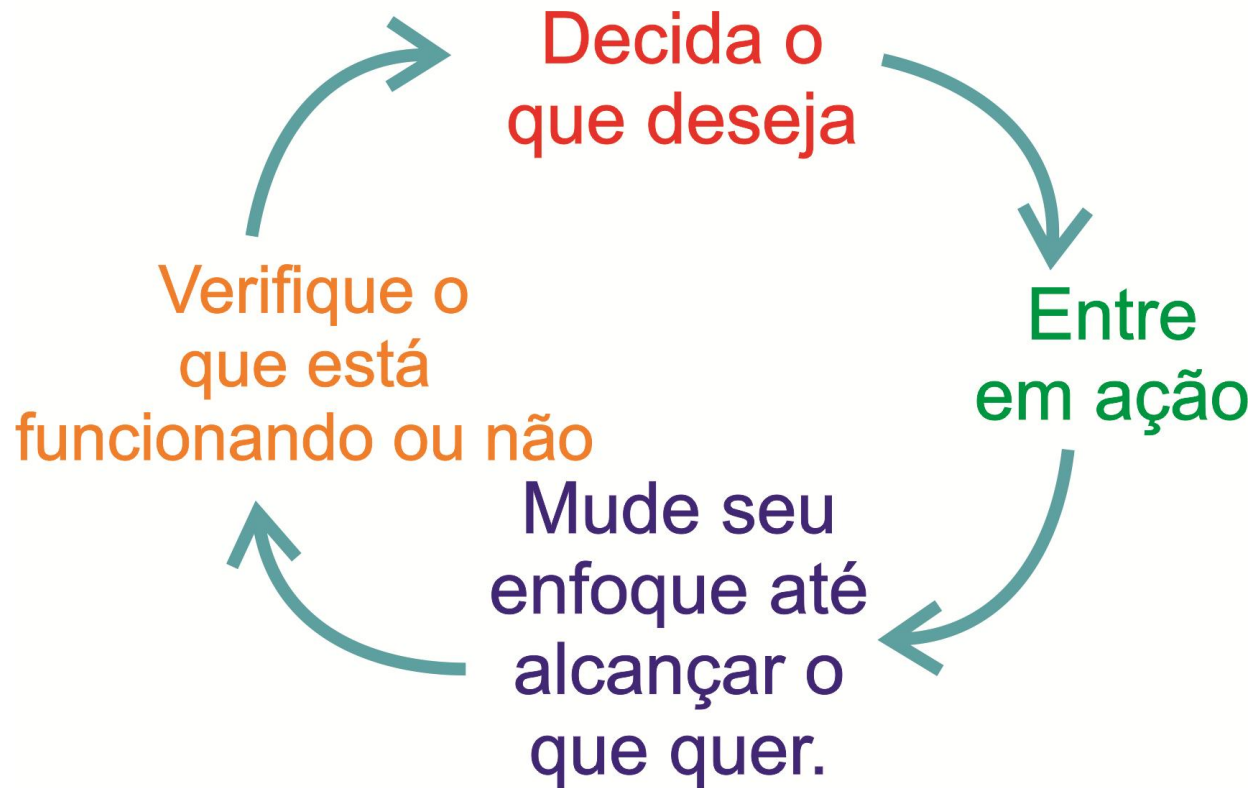
GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

DESPERTE SEU GIGANTE INTERIOR

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL
Segunda reunião caps 2
25/06/2013

CAP2- O CAMINHO DO PODER

fórmula do sucesso



GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

CAP2- O CAMINHO DO PODER

O PODER DE DECISÃO

“Determinar não apenas o que quer conquistar, mas QUEM QUER SE TORNAR.

Acho que sim, devemos definir quem queremos ser. As vezes não temos certeza do que queremos ser. A maior decisão talvez seja essa.

:“ 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 poder de decisão quando usado vira cotidiano, temos uma maneira de tomar a decisão e isso fica natural. A cada decisão, faz-se uma escolha, e ela fará sua vida. A cada decisão tem uma consequência e o universo responderá a ela.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

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.

Temos vício de ficar na zona de conforto, culpar outros pelo que nos acontece, é comodo.

A zona de segurança é forte, mesmo que esteja ruim, pode nos levar ao comodismo. Até o dia que estapola e aí não tem mais como não tomar uma decisão.

Quanto sai da zona de conforto por um empurrão, depois descobre que foi simples, que era fácil.

Decidir, é decidir, não existe meio vai. Primeiro temos que definir o que quero ser e não o que quero conquistar. Definir parametros do que quer para sua vida, para sua pessoa, interior e exteriormente.

Cuidado com a Sabotagem –escolher algo que não combina com sua personalidade, ou que tem uma desculpa, ou que não é possível de conquistar.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

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.

Valores de vida é difícil mudar? Se escolher o valor que quer, consegue mudar.

Quando a natureza da pessoa é ruim é difícil, Isso é uma crença?

Todos nascemos iguais, podemos ser ruins ou bons, alguns são influenciados pelo meio. A pessoa tem que querer mudar e desenvolver novos valores.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

CAP2- O CAMINHO DO PODER

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.*

A boa notícia é que podemos nos sobrepor a esse sistema, tomando decisões conscientes em qualquer momento de nossas vidas.

O item 4) as perguntas habituais que você faz a si próprio, acho o mais perigoso, e o mais fácil de mudar. Depende de uma vigília interna. Orai e vigiar, não deixar perguntas e pensamentos destrutivos interferirem na sua vida.

Começando a vigiar os pensamentos, também tomamos consciências das crenças e valores que podemos mudar e perceber os valores que temos.

Controlar autosabotagem. Melhorar autoestima, ver o que você faz bem, quais valores que você já tem.

Podemos controlar nossas emoções, alterando nossos pensamentos, experimente.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

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 conseqüências, 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!*

Temos o hábito de repetir as decisões erradas. Não temos os costume de avaliar, acabamos reagindo pela emoção, e sem razão. Quando surge uma situação estranha, não podemos entrar na energia da situação e devemos raciocinar para a melhor solução. Muitas pessoas agem por hábito, e nem sempre alguém diz que está incomodando. Atuando em equipe, de repente o trabalho não dá certo, é automatico começa a apontar os culpados. Assumir os erros próprios, e analisar o que vai mudar, é melhor. Não buscar culpados e sim procurar soluções. A chefia assumir primeiro que errou ajuda muito.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

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.

Fracasso e sucesso é relativo, as vezes o que colocamos como fracasso, nem sempre é um fracasso. O sucesso é estar bem consigo mesmo. Não existe o erro existe consequência. O que posso fazer para que isso se torne uma alavanca para coisas boas.

Aprendemos muito através dos erros, quando reflete sobre eles e quando leva para o pessoal não consegue identificar o erro para melhorar.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

MINHAS FRASES CAP2- DECISÃO

DOMINAR O PODER DE DECISÃO

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 agir)*
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”*

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

CAP2- DECISÃO - MODELAGEM

Por mais importante que seja a experiência pessoal, pense como é valioso também ter um modelo — alguém que já navegou pela corredeiras antes, e tem um bom mapa para você seguir. Você pode ter um modelo para as suas finanças, um modelo para os relacionamentos, saúde, profissão, ou para qualquer aspecto da sua vida que esteja aprendendo a dominar.

As vezes usamos o modelo que recebemos em casa, mas voce já é o que voce traz de casa. Se quer recursos novos tem que ter modelos novos e agir como se...

Cuidado com a escolha do modelo. Escolha modelos que te tragam recursos ecológicos, que façam o melhor para todos ao redor.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

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? Emoção e valor envolvidos.

Quais as evidências que terá quando conquistar?

Quem você se tornará ao conquistar?

Próximas reuniões

dia 16 e 30 de julho

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel