

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

DESPERTE SEU GIGANTE INTERIOR

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL
Segunda reunião caps 3
20/08/2013

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

“Se você se aflige com qualquer coisa externa, o sofrimento não é causado pela coisa em si, mas por sua própria avaliação a respeito; e isso você tem o poder de revogar a qualquer momento.” - MARCO AURÉLIO

Somos os únicos seres no planeta que levam vidas interiores tão ricas que não são os eventos que mais importam para nós; em vez disso, é a maneira como interpretamos esses eventos que vai determinar como pensamos a respeito de nós mesmos, e como agiremos

no futuro. Uma das coisas que nos torna tão especiais é a maravilhosa capacidade de adaptação, de transformar e manipular objetos ou idéias para produzir algo mais agradável ou útil.

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

A reunião de hoje foi atípica, não nos detivemos ao conhecimento do livro.

Revemos alguns assuntos já apresentados incluindo novos pontos de vista e acabamos por acrescer outros conceitos.

Controle emocional

Falamos sobre a influência dos temperamentos: colérico, melancólico, fleumático e sanguíneo nas mudanças que queremos processar em nossas emoções. Podemos escolher melhores reações ao que nos acontece, independente do temperamento dominante.

Relembramos a importância no que focamos e no que falamos para nós mesmos o tempo todo. Necessário treinar conscientemente manter o foco nas metas e em soluções.

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

Sobre o tempo – focar que o tempo está passando muito rápido , faz com que sintamos que ele passa mais rápido ainda? O que fazer quando temos que esperar, ou estamos “perdendo tempo” no transito ou em salas de espera? Quais atividades serão prazeirosas e nos farão sentir que estamos aproveitando o tempo? Hoje o tempo está mesmo passando mais depressa? Ou podemos controlar nossa sensação sobre o mesmo?

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

Conversamos sobre o caminho de crescimento pessoal, tendo como referência a figura abaixo



Trabalhar no seu interior – identidade – quem sou
auto-estima – me amo e me aceito como sou
auto conceito – como eu me vejo, como os outros me vêem
Auto-confiança – conheço minhas capacidades, habilidades, competências, e também minhas limitações
Só a partir daí podemos criar uma Visão de futuro , refletir sobre quem queremos nos tornar e transformar isso num projeto de vida que trará sentido a mesma nos dá força e autodeterminação, nos ensina a ser resiliente e nos conduz à auto-realização.

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

A assunto do poder criador que a mente focada tem, voltou ao debate.

Falamos sobre o poder da fé – nossa fé ou a fé que outros têm em nós, nos potencializa, nos torna capazes, nos fortalece

Lembramos do filme “o Segredo” e alguns participantes comentaram que já vivenciaram como é possível criar a realidade e atrair o que se deseja. Como o Universo nos traz as circunstâncias e pessoas para que consigamos atingir nossas metas.

Citei o livro do Aldo Novak “ A vida não tem segredo” que ressalta a importância de um pensar, sentir e agir congruentes para que a “lei da atração” seja efetiva.

Existe um grande poder que ainda estamos aprendendo a usar e que cria o que desejamos e que nos faz vivenciar a realidade e o tempo de uma maneira diferenciada.

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

Como desafio e brincadeira – estabelecemos realizar um exercício simples que está no livro “O retorno do Mago” de André Pércia – “Pense em 4 coisas que querem para suas vidas a curto prazo. Escreva de forma positiva num papel – (diga o que quer e não o que não quer), Dobre o papel,. Diariamente pegue o papel com a mão esquerda (não dominante) e repita para si mesmo 21 vezes a frase “Esta realidade está cada dia mais presente em minha vida e eu sou grata ao Universo por isso” Depois de um mês queime o papel.

Faremos isso , pelo menos até a próxima reunião e conversaremos sobre os resultados do processo ☺ Lembre-se de manter o pensamento positivo.

Próxima reunião dia 17 de setembro de 2013 – 20h00

Hoje não anotei os conteúdos no momento em que ocorreram , com certeza muitos contextos não foram transcritos.