

O MEU

CAMINHO

Caderno de Reflexão e Desenvolvimento Pessoal

Um caderno para parar, refletir e escolher a direção seguinte.



AUTONOMIA • CONFIANÇA • CORAGEM

Associação de Coaching e Comunicação



Parar também é avançar

Este caderno não pretende dar-te respostas. Pretende ajudar-te a encontrares as tuas.

“

Há momentos em que continuar não é suficiente. É preciso parar, observar e escolher.

PARA

Abranda por alguns minutos. Faz espaço para te ouvires.

OBSERVA

Olha para o que está a acontecer sem pressa e sem julgamento.

ESCOLHE

Um passo de cada vez. Não tentes resolver tudo hoje.

UMA INTENÇÃO PARA ESTE CADERNO

O que gostarias de compreender, decidir ou transformar ao longo destas páginas?

1. CONSCIÊNCIA

Onde estou agora?

Antes de escolher uma direção, vale a pena perceber o ponto de partida.

Saúde física

1 10

Equilíbrio emocional

1 10

Relações

1 10

Vida profissional

1 10

Tempo para mim

1 10

Sentido e propósito

1 10

A ÁREA QUE MAIS PRECISA DE ATENÇÃO

Neste momento, a área da minha vida que mais precisa de atenção é...

2. CLAREZA

O que me está a pesar?

Nem sempre precisamos de fazer mais. Às vezes precisamos de identificar o que ocupa espaço a mais.

O QUE TENHO ADIADO?

Que decisão, conversa ou tarefa continuo a empurrar para depois?

O QUE CONTINUO A ACEITAR?

Que situação sei que me faz mal, mas ainda tolero?

O QUE ME PREOCUPA DEMAIS?

Que pensamento ocupa demasiado espaço na minha mente?

O QUE JÁ DEVIA TER RESOLVIDO?

Que assunto pede uma decisão clara?

SE PUDESSE RETIRAR UM PESO DA MINHA VIDA HOJE...

O que levo comigo? O que deixo para trás?

Crescer também é escolher o que merece continuar a fazer parte do caminho.

LEVO COMIGO

Hábitos, pessoas, capacidades, ideias e experiências que quero preservar.

DEIXO PARA TRÁS

Medos, padrões, relações ou crenças que já não servem a direção que quero seguir.

DAQUI → PARA ONDE QUERO IR



Quem caminha comigo?

As pessoas com quem convivemos influenciam a nossa energia, as escolhas e a forma como nos vemos.



“

Nem todas as pessoas que caminham connosco têm de caminhar até ao fim.

UMA RELAÇÃO QUE PRECISO DE CUIDAR, APROXIMAR, TRANSFORMAR OU LIMITAR:

Antes de liderar os outros...

...é preciso aprender a liderar as próprias escolhas, limites, prioridades e responsabilidades.

DECIDO

Onde tenho tomado decisões conscientes?

REAJO

Onde vivo apenas em resposta ao que acontece?

ASSUMO

Que responsabilidade preciso de aceitar?

EVITO

Que decisão continuo a evitar?

A DECISÃO QUE MAIS MUDARIA A MINHA DIREÇÃO NESTE MOMENTO É...

Corpo, mente e energia

O corpo fala. A mente acumula. A energia muda. Escutar estes sinais também é uma forma de cuidado.

- ☐ Durmo o suficiente
- ☐ Movimento o corpo regularmente
- ☐ Tenho momentos de silêncio
- ☐ Cuido daquilo que consumo
- ☐ Tenho tempo sem ecrãs
- ☐ Convivo com pessoas que me fazem bem
- ☐ Tenho momentos que me dão prazer
- ☐ Consigo parar sem sentir culpa

O MEU CORPO TEM TENTADO DIZER-ME...

UM PEQUENO CUIDADO QUE POSSO COMEÇAR HOJE:

O que quero fortalecer?

Quatro palavras para transformar intenção em movimento.

AUTONOMIA

Onde preciso de depender mais das minhas próprias escolhas?

CONFIANÇA

Onde preciso de confiar mais em mim e no meu processo?

CORAGEM

O que faria se o medo não estivesse a decidir por mim?

AÇÃO

Qual é a coisa que já sei que tenho de fazer?

A PALAVRA QUE MAIS PRECISO DE LEVAR COMIGO AGORA É...

O meu próximo passo

Mudança não precisa de começar com um grande gesto. Precisa de começar com um gesto real.

NOS PRÓXIMOS 7 DIAS EU VOU...

1

2

3

VOU COMEÇAR

VOU PARAR

VOU CONTINUAR

Qual é a menor ação que posso fazer hoje e que já me coloca no caminho certo?

9. COMPROMISSO

Escreve a tua decisão

Uma decisão escrita ganha forma. Um compromisso assumido ganha direção.

A PARTIR DE HOJE, COMPROMETO-ME COMIGO A...

Data: _____

Assinatura: _____

AUTONOMIA PARA ESCOLHER • CONFIANÇA PARA AVANÇAR • CORAGEM PARA AGIR



O CAMINHO CONTINUA

A ACC acredita no desenvolvimento de pessoas através da aprendizagem, da experiência, da partilha e da ação.

EVENTOS · FORMAÇÃO · PALESTRAS · WORKSHOPS · COMUNIDADE

Continua connosco. Descubra as próximas iniciativas e faz parte da Comunidade ACC.

www.acoachingc.com

“

Juntos fazemos a diferença.

AUTONOMIA · CONFIANÇA · CORAGEM