



EMOCIONALLAB

Laboratório de Inteligência Emocional

REENQUADRAMENTO

Como transformar crenças generalizadas em oportunidades?

Acreditar em algo é de extrema importância para nossos propósitos e objetivos pessoais e profissionais, porém crenças generalizadas e rígidas limitam suas capacidades de escolhas e tomadas de decisão.

da **NEGAÇÃO** para a **AÇÃO**



NEGAÇÃO

Não sou bom o suficiente para...

Busque entender quais são as crenças que te levam a negar a situação ou contexto, afastando-se e ignorando o problema. Procure pelas questões as quais você não quer, não deseja, não pode, não faz, não acredita.



OBSERVAÇÃO

Ainda não sou bom o suficiente para...

Comece devagar, observando a questão e acrescente o **"AINDA"** ou **"NO MOMENTO"**, criando uma questão temporal de presente e não mais uma perspectiva generalizada e eterna. "No momento não quero...", "No momento não posso", "Ainda não faço".



REFLEXÃO

O que preciso para ser bom o suficiente para...

Se "no momento" ou "ainda" não é possível, para se tornar algo viável e aceitável, reflita o que é necessário, quais recursos, habilidades, competências e apoio. Faça uma lista e organize-as pela ordem de importância, relevância e necessidade.



ESCOLHA

Para ser bom o suficiente eu **preciso fazer...**

Parabéns! Se você chegou até aqui entendeu que para mudar seus resultados é preciso mudar suas escolhas. Agora é o momento de decidir o que realmente fazer, como fazer e porque fazer. Lembre-se suas escolhas no presente moldam e determinam seu futuro.



AÇÃO

Tenho o necessário para ser bom o suficiente para...

Agora é hora do **"mão na massa"** e colocar em prática suas observações, reflexões e escolhas. Minha sugestão é que você crie um calendário com ações específicas que serão realizadas para mudar esta realidade e crença. Talvez o mais importante aqui seja o **comprometimento** e **responsabilidade** com seu desenvolvimento.



LEVY
COACHING & MENTORING

COACHADRIANOLEVY.COM.BR