

Joana Amoêdo Leite



**COMPROMISSO
CONSCIENTE**

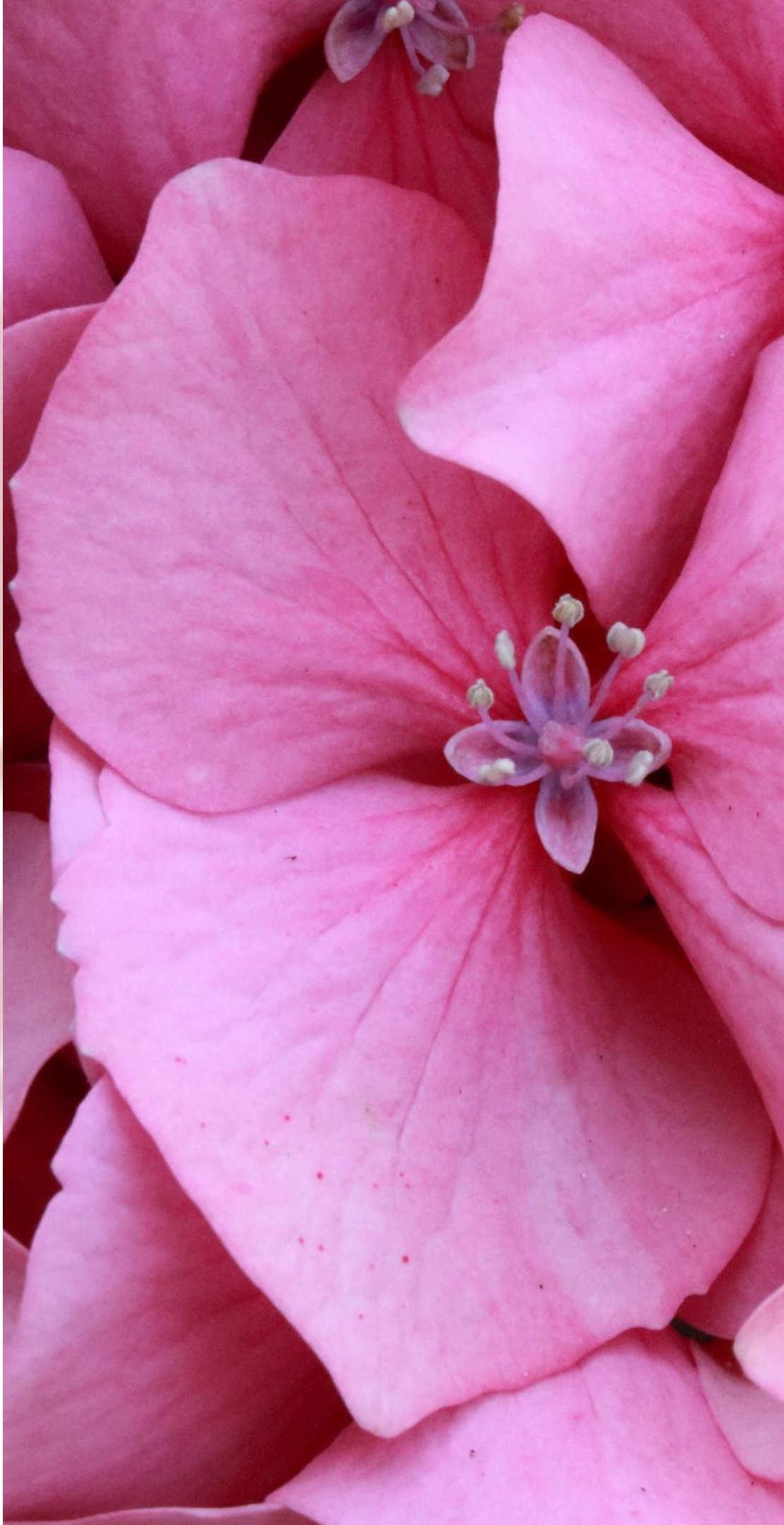
Vivemos uma fase completamente nova em termos mundiais. Muito desafiante. Questiono-me sempre como posso contribuir e orientar quem me procura.

E a resposta é sempre muito premente, usar as ferramentas que domino, o *Coaching* e a Mentoria, com uma vontade profunda de te levar a pensares de forma mais concentrada e positiva, mais significativa e a veres possibilidades e inspiração novas.

As perguntas mais transformadoras são quase sempre simples e certeiras.

Este exercício foi pensado especialmente para ti. Espero que o aproveites a fundo e podes partilhar comigo a principal tomada de consciência que tiveste ao fazê-lo.

info@joanaamoedoleite.pt



DEFINE TRÊS
CARACTERÍSTICAS TUAS
QUE CONSIDERAS
MUITO VALIOSAS E QUE
QUERES DESENVOLVER
MAIS E MAIS

Exemplos de características que te podem orientar: capacidade de resolver problemas, paciência, coragem, ambição, afeto, dar contributo.



DEFINE TRÊS CARACTERÍSTICAS TUAS QUE CONSIDERAS MUITO VALIOSAS MAS QUE TE TÊM PREJUDICADO

Características que sabes que fazem parte de ti e que gostavas de transformar em algo melhor.



O QUE SENTES QUE
DEIXASTE DE FAZER OU
SER DEVIDO A ESSAS
CARACTERÍSTICAS MENOS
BOAS TEREM TOMADO
DEMASIADO ESPAÇO EM
ALGUNS MOMENTOS CRUCIAIS

Enumera.



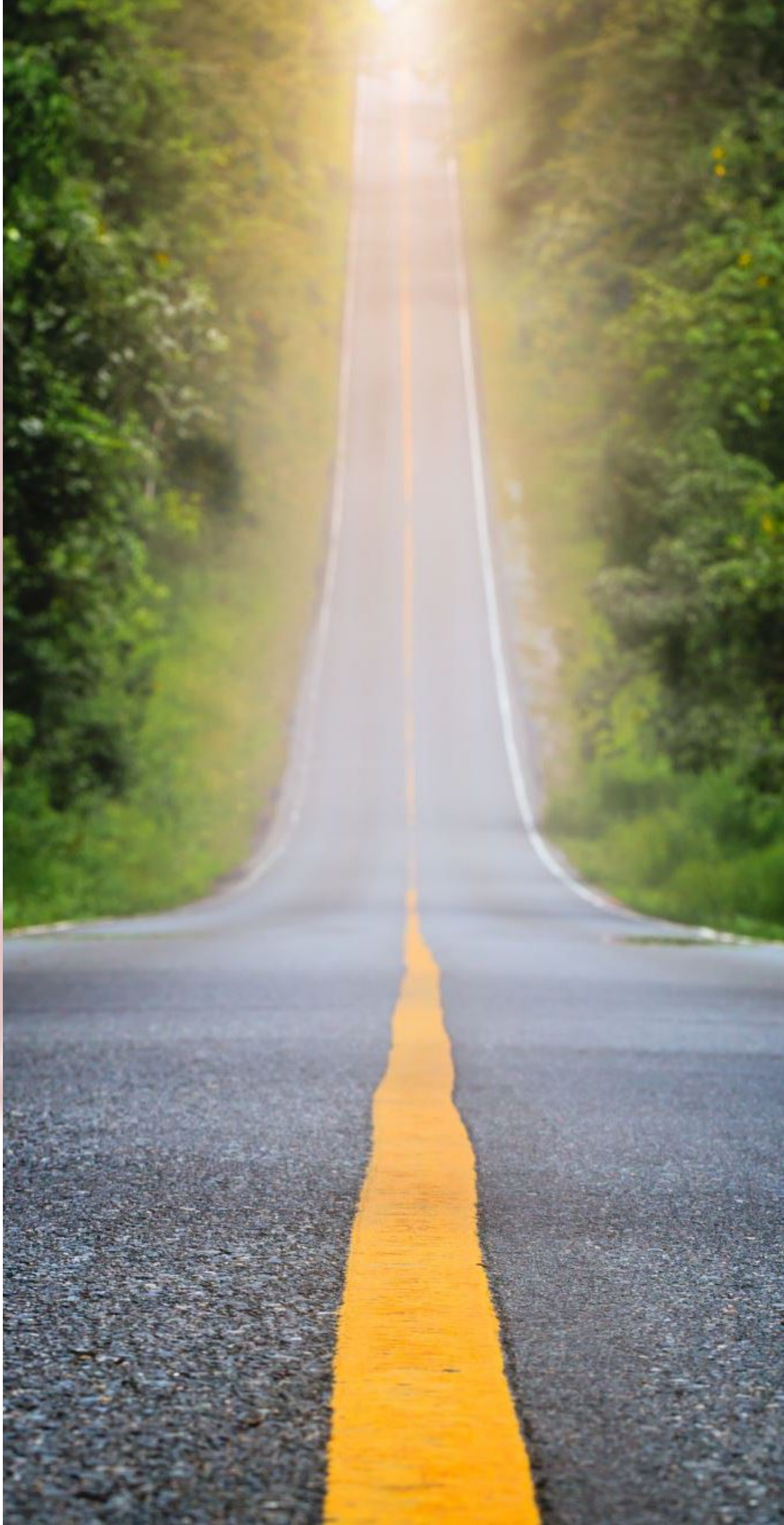
DEFINE 3 DESEJOS QUE QUERES MANIFESTAR NA TUA VIDA.

Exemplos de cenários: desenvolver mais a carreira, manifestar relacionamentos mais equilibrados e significativos, equilibrar a relação com o dinheiro, desenvolver hábitos e rituais de espiritualidade, aplicar-me verdadeiramente num projeto criativo e novo.



DESTES TRÊS DESEJOS
MUITO SIGNIFICATIVOS
ESCOLHE UM QUE SENTES
QUE QUERES MESMO
MANIFESTAR ESTE ANO, E
QUE SENTES QUE TEM
MESMO IMPACTO NA TUA
VIDA?

Foco: escolhe o mais significativo.



O QUE ACONTECE NA TUA VIDA QUANDO MANIFESTAS ESTE DESEJO SIGNIFICATIVO? QUANDO ESTE DESEJO ESTÁ REALMENTE INTEGRADO E A ACONTECER NUMA BASE QUASE DIÁRIA?

Usa a tua imaginação: o que está a acontecer quando o desejo se manifesta, o que estás a sentir, visualiza todo o cenário e descreve-o em palavras.

DE 0 A 10

Quanto vale PARA TI desenvolveres esse desejo e as características que te permitem manifestá-lo?

Quanto sentes que precisas de orientação nesse processo?

Quanto sentes que consegues usufruir de orientação nesse processo?

PARA FINALIZAR
CRIA O TEU
MANTRA E DEFINE
A TUA PRIMEIRA
ACÇÃO PARA ESSE
DESEJO
SIGNIFICATIVO

Completa a frase:

A minha vida é plena de _____
agora que manifestei _____
na minha realidade *Inclui o desejo e todos
os sentimentos que ele traz ao de cima, afirmando e
manifestando no presente do indicativo e com palavras
com as quais te identifiques muito.*

Eu, _____ (nome) comprometo-
me a _____ *Ação consciente e concreta que te
aproxime do teu desejo nos próximos dias.*

Deste o primeiro
passo na direção da
FILOSOFIA EVOLUIR

Muito obrigada pela tua entrega a
este exercício.

Enorme abraço,
Joana Amoêdo Leite