





AUTOFEEDBACK

 Owner	 Glendon Assis
 Tags	
 Created time	@November 8, 2023 4:03 PM

CONECTANDO COM SUA FONTE

1 - COMO VOCÊ GOSTA DE SER CHAMADO(A)?

2 - Existe alguma frase que te identifique no mundo?

Muitos de nós nos identificamos com frases que geralmente nos inspiram e nos motivam a continuar buscando a realização de nossos sonhos. É exatamente isso que você irá responder na primeira pergunta do Autofeedback, ou seja, a frase que você acredita que mais retrata o que e quem você é.

3 - Qual livro você leu que te trouxe um novo significado para a vida?

Livros também são poderosas ferramentas que servem para nos inspirar. Neste ponto, você irá descrever exatamente aquela obra que você leu e que te tocou verdadeiramente, e te incentivou a realizar mudanças positivas em sua jornada.

4 - Existe algum filme que te trouxe evolução?

Não apenas filmes, mas também séries, que têm aparecido cada vez mais com força, não apenas para nos entreter, mas também para nos motivar a ir além, transformando nossa jornada e processo evolutivo para melhor. Então, qual filme ou série serviu como uma grande experiência de aprendizado para sua vida?

5 - O que você acredita serem os melhores pontos em sua personalidade?

Quais são suas melhores habilidades, competências e talentos que têm te ajudado a crescer como você deseja, te aproximando de seus objetivos e sonhos?

- 1
- 2
- 3
- 4

6 - Agora, responda quais são aqueles pontos que existem em você e que, por algum motivo, estão te perturbando em todas as áreas da sua vida?

Eles podem ser traços da sua personalidade que você acredita que precisam ser trabalhados, para que você possa evoluir constantemente.

1

2

3

4

7 - OPORTUNIDADE

Quais oportunidades você acredita que seus pontos fortes e pontos a melhorar podem gerar para você?

8 - Você possui alguma dificuldade, algum fator que está te limitando ou sendo uma ameaça para você no momento?

Falta de conhecimento em algum assunto específico, que te impede de crescer profissionalmente, por exemplo, entre outros fatores que você acredita serem grandes limitações ou ameaças para o seu crescimento e evolução na vida.

AUTOIMAGEM

9 - O que as pessoas pensam e sentem quando te veem pela primeira vez?

10 - Como você gostaria de ser visto?

EM BUSCA DE SIGNIFICADO NA VIDA

11 - O QUE TE FAZ ACORDAR TODA MANHÃ? O QUE TE MOVE? QUAL É SEU GRANDE MOTIVADOR?

12 - O que você acha que te motivou a querer fazer coaching e despertar seu processo de autoconhecimento?

13 - Se você fosse solicitado neste momento a passar pelo palco agora, quais sentimentos e memórias você teria acesso agora?

Escreva tudo o que vier à sua cabeça. Você se sente pronto? Você sente que fez o suficiente pelas pessoas que ama?

14 - Qual o significado da expressão "faça valer a pena a sua vida, enquanto você ainda tem tempo"?

15 - Se você tivesse apenas 5 minutos de vida, o que você faria?

Geralmente, o que você escreveu é exatamente o que você não está fazendo agora.

16 - Quem são as 6 pessoas mais importantes da sua vida?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

ESCREVENDO UMA NOVA HISTÓRIA

17 - As memórias da sua infância, lembranças de uma criança amada ou não amada?

18 - Que histórias você contou e não gostaria de continuar contando?

19 - Você acredita que está utilizando todo o seu potencial este ano? O que você poderia fazer melhor?

20 - Existe alguém que você ainda não perdoou?

A falta de perdão é como se você estivesse bebendo um copo de veneno e esperando que a outra pessoa morra.

21 - Após esse poderoso processo de reflexão profunda, quais foram seus maiores aprendizados?



TAREFA PARA A PRÓXIMA SESSÃO

Na prática, qual será a ação nos próximos 3 dias que confirmará o seu aumento de percepção, valor e resultados extraordinários?

Escreva uma mensagem de gratidão para as 6 pessoas mais importantes da sua vida.