

Desperte seu Coach Interior

Por Andrea Lages e Joseph O'Connor

Nós todos queremos ser o nosso melhor. Nós todos sentimos o desejo de ajudar os outros, a serem o melhor que podem também. Alguns de nós trabalhamos em profissões, onde podemos ajudar aos outros diretamente, talvez como psicólogos, mentores, professores, ou consultores. Talvez na área médica, ou como Coach. Procuramos maneiras de vivenciarmos o melhor de nós, não apenas em nossas escolhas profissionais, mas também em nossas vidas de um modo geral. Queremos relacionamentos satisfatórios, e uma vida repleta de felicidade. Queremos ser o melhor que podemos, contribuindo para que outras pessoas encontrem coisas boas também. Este artigo, é sobre o despertar do nosso coach interior, aquele que está dentro de você - a parte de você, que o guiará, na direção exata, de 'ser o seu melhor, sendo mais efetivo que você puder, na ajuda aos outros.

Por quê despertar seu coach interior ?

Porque você se tornará uma pessoa mais feliz, e mais bem sucedida em sua vida em geral.

Quem é o coach interior ?

O coach interior, é a melhor parte de você. É a parte que ajuda você, no seu próprio desenvolvimento. É a parte que quer o melhor de você e quer que você seja feliz. O coach interior, é curioso quanto as suas experiências. Nós todos cometemos enganos. Muitas vezes olhamos para trás , para o tempo que passou, e o vivenciamos novamente, até mesmo as lembranças desagradáveis. Nosso cérebro, de repente nos coloca em confronto, com nossos enganos do passado, assim como um mágico que tira um coelho da cartola. Nosso coach interior não é afetado.

O coach interior elabora perguntas, para aprender, a partir dos erros:

'O que eu posso aprender com isto ?'

'Como eu posso agir, de forma diferente, para não fazer isto novamente ?'

O coach interior não julga ou condena.

Igualmente, nós todos tivemos tempo quando fomos maravilhosos. Quando atuamos perfeitamente bem. Nós estávamos felizes, imensamente satisfeitos e fomos altamente elogiados. Por que não tornar estes momentos de excelência a nossa média de comportamento? Por que eles devem estar isolados?

O coach interior, novamente faz boas perguntas,

'O que eu posso aprender com isto? '

'Como eu posso usar esta experiência, como uma forma à ter uma vida melhor, de um modo geral ?'

'Como eu posso obter mais desses momentos de excelência ?'

O Coach interior, é também a parte de você, que é mais efetiva com a ajuda aos outros. O coach interior ouve, e não julga. O coach interior faz boas perguntas, mas não finge saber as respostas. O coach interior, pode ver as situações de diferentes pontos de vista. Eles têm empatia com outras pessoas; eles podem ver a situação daquele ponto de vista também e saber que outra pessoa também está fazendo o melhor que pode. Para isso, não é necessário concordar... apenas respeitar o outro.

O coach interior, pode ajudá-los a descobrir uma maneira melhor e levá-los a isto, se eles quiserem.

Como nós podemos despertar nosso Coach Interior ?

Existem duas maneiras de acordá-lo.

O melhor é usar as duas, uma vez, que uma reforça a outra.

A primeira é usar o equivalente à um despertar de um relógio. Um alarme de relógio desperta você para o lado de fora. Este é o caminho do estudo, frequentar cursos e treinamentos, ouvir e aprender as habilidades dos outros. Você também pode aprender através de pessoas que conhece que são boas em coaching. Como elas fazem isto? Quais os tipos de crenças que possuem, à respeito de si próprios e à respeito dos outros? Quais os seus valores?

A segunda maneira é desenvolver as habilidades internas. Isto é como que decidir a que horas você quer acordar antes de ir dormir ao anoitecer.

Este é o caminho de desenvolvimento de sua habilidade de ouvir realmente (e não apenas escutar), sua intuição e sua habilidade de fazer boas perguntas. Isto significa, tornar-se curioso à respeito de suas experiências. Significa prestar atenção ao que os outros dizem e ao que eles fazem. Isto significa, não julgar. O coach interior tem humildade. Você sabe que não sabe o que é o melhor. Você faz boas perguntas para descobrir. Você desenvolve uma curiosidade sobre você próprio e sobre os outros. As pessoas são os mais fascinantes quebra-cabeças. Porque elas agem da maneira que agem?

Qual a diferença que um coach interior pode fazer ?

Primeiro, faz diferença em sua vida. Aqueles que têm um coach interior sentem-se mais satisfeitos em relação a si próprios e mais felizes. Eles são mais conscientes de seus hábitos e sabem como mudá-los. Um dos aspectos importantes do coaching é sustentar as mudanças. É fácil mudar hábito, por um curto período. Como Mark Twain, um humorista dos Estados Unidos diz, 'É fácil parar de fumar, eu faço isto todos os dias.' Um coach interior, sabe como fazer uma mudança permanente.

Segundo, fazer diferença para aqueles que estão à sua volta. Aqueles que possuem o coach interno, são mais efetivos em seus trabalhos, eles são o tipo de pessoa com quem outros gostam de estar e ser amigos. Quando você tem um coach interior, você pode trazer as habilidades do coaching para o seu trabalho, seus relacionamentos e para todo lugar onde queira fazer diferença.

Ação !

Coaching é fazer a diferença através da ação. Quando somos um coach , nós não apenas compreendemos, mas também agimos para fazer a diferença. Nenhum artigo sobre coaching estaria completo sem uma sugestão de ação!

Nós sugerimos que você ajuste o seu alarme de relógio interior, para alertá-lo quando você estiver confuso ou alguém vir pedir-lhe conselho. Então pense em você próprio, o que vai trazer mais realização pessoal a longo prazo e como realizá-lo?

Ou faça esta pergunta para a pessoa a sua frente.

Coisas impressionantes acontecem quando fazemos as perguntas certas!

Boa sorte e até a próxima!

Andrea Lages and Joseph O'Connor são coaches executivos, trainers e consultores. Eles concedem a Certificação Internacional em Coaching através da Lambent do Brasil (www.lambentdobrasil.com) e são autores do livro 'Coaching com PNL - Como se tornar um Master Coach ' que será publicado pela Quality Mark no começo de 2004. Contatos por E mail: admin@lambentdobrasil.com ou telefone: (11) 3040 1698.