



# Ano novo, vida nova:

Por que estamos sempre à procura de uma vida nova?



# Quem sou eu?

# Quem sou eu?

# Alexandre Junqueira



# Quem sou eu?

- Practitioner in Neurolinguistic Programming (NLP)
- Master Practitioner in Neurolinguistic Programming (NLP)
- Trainer in Neurolinguistic Programming (NLP)
- Life & Executive Coaching
- Unleash the Power Within
- Ericksonian Hypnosis Training - Level 1 and 2
- Strategic Coach® CORE 100
- Date With Destiny
- Leadership Coaching
- Business Mastery
- Strategic Coach® CORE 200
- Ericksonian Hypnosis Training Specialization:  
Depression, Dissociation, and Attachment Disorder
- Ericksonian Hypnosis Training Specialization:  
Conversational Trance And Group Hypnosis
- Clinical Trauma Training And Systemic Healing Level 1
- How To Deal With Loss, Grief And Mourning

# Alexandre Junqueira



# O que nos move?

# O que nos move?

- **Alma e espírito**

# O que nos move?

- **Alma e espírito**
- **Cérebro**

# O que nos move?

No jogo da vida, para ter sucesso, precisamos de objetivos de longo e curto prazo. Atingimos esses objetivos não seguindo um plano definido, mas alterando o plano para atingir nossos objetivos enquanto jogamos.

*PhD Stephen Paul Adler*

# Quais são seus sonhos?

# Quais são seus sonhos?

- O que?

# Quais são seus sonhos?

- O que?
  - Específico, literal.

# Quais são seus sonhos?

- O que?
  - Específico, literal.
  - Pra quando?

# Quais são seus sonhos?

- O que?
  - Específico, literal.
  - Pra quando?
- Como? Por que?

# Quais são seus sonhos?

- O que?
  - Específico, literal.
  - Pra quando?
- Como? Por que?
  - Lista de "Porquês"

# Quais são seus sonhos?

- O que?
  - Específico, literal.
  - Pra quando?
- Como? Por que?
  - Lista de "Porquês"
- Como?

# A Jornada... e seus obstáculos

# A Jornada... e seus obstáculos

- Falhamos em conquistar ou falhamos em falhar?

# A Jornada... e seus obstáculos

**Certezas**

# A Jornada... e seus obstáculos

## Certezas

- Teremos obstáculos (eles são parte da vida)

# A Jornada... e seus obstáculos

## Certezas

- Teremos obstáculos (eles são parte da vida)
  - Obstáculos + Recursos =

# A Jornada... e seus obstáculos

## Certezas

- Teremos obstáculos (eles são parte da vida)
  - $\text{Obstáculos} + \text{Recursos} = \text{Crescimento/Sucesso}$

# A Jornada... e seus obstáculos

## Certezas

- Teremos obstáculos (eles são parte da vida)
  - $\text{Obstáculos} + \text{Recursos} = \text{Crescimento/Sucesso}$
  - $\text{Obstáculos} - \text{Recursos} =$

# A Jornada... e seus obstáculos

## Certezas

- Teremos obstáculos (eles são parte da vida)
  - $\text{Obstáculos} + \text{Recursos} = \text{Crescimento/Sucesso}$
  - $\text{Obstáculos} - \text{Recursos} = \text{Frustração e Historinhas}$

# A Jornada... e seus obstáculos

## Certezas

- Teremos obstáculos (eles são parte da vida)
  - $\text{Obstáculos} + \text{Recursos} = \text{Crescimento/Sucesso}$
  - $\text{Obstáculos} - \text{Recursos} = \text{Frustração e Historinhas}$
- Obstáculos são o caminho!

# A Jornada... e seus obstáculos



# A Jornada... e seus obstáculos



# Vencendo os Obstáculos

# Vencendo os Obstáculos

- **Expandir a sua identidade**

# Vencendo os Obstáculos

- **Expandir a sua identidade**
  - Qual é o seu próximo nível?

# Vencendo os Obstáculos

## - Expandir a sua identidade

- Qual é o seu próximo nível?
- É possível engolir um elefante?

# Vencendo os Obstáculos

## - Expandir a sua identidade

- Qual é o seu próximo nível?
- É possível engolir um elefante?
- Vai demorar mais do que o esperado!

# Vencendo os Obstáculos

## - Expandir a sua identidade

- Qual é o seu próximo nível?
- É possível engolir um elefante?
- Vai demorar mais do que o esperado!
- Você tem treinado pra perder? (Resiliência)

# Vencendo os Obstáculos

## - Expandir a sua identidade

- Qual é o seu próximo nível?
- É possível engolir um elefante?
- Vai demorar mais do que o esperado!
- Você tem treinado pra perder? (Resiliência)
- Crie seu Mapa de Recursos

# Vencendo os Obstáculos

## - Expandir a sua identidade

- Qual é o seu próximo nível?
- É possível engolir um elefante?
- Vai demorar mais do que o esperado!
- Você tem treinado pra perder? (Resiliência)
- Crie seu Mapa de Recursos
- Metas Comportamentais

# Desenvolva sua Resiliência

Quando encontrar um obstáculo...

# Desenvolva sua Resiliência

## Quando encontrar um obstáculo...

1. Reconheça e dê boas vindas! =)

# Desenvolva sua Resiliência

## Quando encontrar um obstáculo...

1. Reconheça e dê boas vindas! =)
2. Leia a sua lista de “porquês” e passe um tempo contemplando ela.

# Desenvolva sua Resiliência

## Quando encontrar um obstáculo...

1. Reconheça e dê boas vindas! =)
2. Leia a sua lista de “porquês” e passe um tempo contemplando ela.
3. Controle o significado: o que mais isso pode significar. Encontre um significado que te ajude a continuar se movendo.

# Desenvolva sua Resiliência

## Quando encontrar um obstáculo...

1. Reconheça e dê boas vindas! =)
2. Leia a sua lista de “porquês” e passe um tempo contemplando ela.
3. Controle o significado: o que mais isso pode significar. Encontre um significado que te ajude a continuar se movendo.
4. Controle seu foco: faça uma lista de tudo que você pode controlar ou influenciar. Decida por qual item quer começar.

# Desenvolva sua Resiliência

## Quando encontrar um obstáculo...

1. Reconheça e dê boas vindas! =)
2. Leia a sua lista de “porquês” e passe um tempo contemplando ela.
3. Controle o significado: o que mais isso pode significar. Encontre um significado que te ajude a continuar se movendo.
4. Controle seu foco: faça uma lista de tudo que você pode controlar ou influenciar. Decida por qual item quer começar.
5. Controle seu estado interno. Ele te ajuda a entrar em ação.

# Desenvolva sua Resiliência

## Quando encontrar um obstáculo...

1. Reconheça e dê boas vindas! =)
2. Leia a sua lista de “porquês” e passe um tempo contemplando ela.
3. Controle o significado: o que mais isso pode significar. Encontre um significado que te ajude a continuar se movendo.
4. Controle seu foco: faça uma lista de tudo que você pode controlar ou influenciar. Decida por qual item quer começar.
5. Controle seu estado interno. Ele te ajuda a entrar em ação.
6. Não se isole, peça ajuda. Procure as pessoas capazes de te ajudar.

Quem tem Unimed tem mais.

