

Made with LOVE by E.C. Emotional Coaching .

Coaching para Pessoas Disponíveis



#coachingparapessoasdisponíveis

Nota da Autora

Olá,

Todos nós temos momentos altos, no alto da roda, no cume da montanha.

Mas também temos momentos difíceis passados em verdadeiros vales e dias de deserto.

Todos os nossos planos se desvanecem e a vida convida-nos para uma nova direção, e nós estamos completamente perdidos.

Para os menos preparados estes são tempos difíceis, verdadeiras tempestades.

Mas para nós líderes, estes são tempos afortunados, de semear novas

oportunidades. São tempos de crescimento e de riqueza incalculável.

Escrevi este livro, para ti mas também para mim. Este livro foi escrito para nos ajudar a viver com uma nova realidade chamada desemprego. Vais encontrar dicas para recuperar o teu amor próprio e a tua autoestima.

Amores que também eu perdi, ou no caso, esqueci onde os tinha deixado.

Este livro pretende ajudar quem esteve ou está num vale chamado desemprego, onde eu passei algum tempo.

Hoje, aceito este tempo, como uma oportunidade que me foi dada para fazer o

que realmente gosto. Mas até chegar aqui foi um processo difícil.

Hoje, sinto-me grata pelo caminho que fiz, mas principalmente por nunca ter desistido de mim.

Tenho a sensação que nunca vou terminar este livro, porque tenho sempre mais alguma coisa para dizer.

E isso não pode acontecer. Por isso fiz um acordo comigo. Este será o meu primeiro livro da Coleção Coaching para....., as restantes histórias ficam para um outro livro. Concordas? Perfeito!

E.C. Emotional Coaching •
Challenge. Devotion. LOVE.

O Emotional Coaching é uma marca totalmente criada e desenvolvida por mim.

Desejo-te uma boa viagem coachee.

Até já,

MRamos

Índice

| | |
|--|----|
| Introdução..... | 8 |
| Capítulo I..... | 10 |
| Capítulo II | 17 |
| Lições básicas para seres um disponível feliz. | 17 |
| Lição número 1..... | 19 |
| Contrariar o efeito «almofada». | 19 |
| Lição número 2 | 24 |
| Sair de casa..... | 24 |
| Lição número 3 O Guarda Roupa..... | 32 |
| Lição número 4 Feiras, grupos organizados de empreendedorismo e eventos gratuitos. | 36 |
| Lição número 5 As noites são longas. | 40 |
| Lição número 6 Como controlar os dia cinzentos?..... | 48 |
| Lição número 7 Época de Saldos..... | 53 |
| Lição número 8 Aturar a tua cabeça. | 55 |

| | |
|---|-----|
| Lição número 9 Hoje aprendi algo..... | 64 |
| Lição número 10 Arrogância e prepotência não te levam a lado nenhum. | 65 |
| Lição número 11 Eras realmente feliz no teu antigo emprego?..... | 69 |
| Lição número 12 Faz algo diferente..... | 72 |
| Lição número 13 Vitória..... | 79 |
| Capitulo III..... | 84 |
| Blog - Motard Versão Feminina | 84 |
| «Maternidade, despedimento, regresso. Delegar a função da Mãe..... | 86 |
| «Mudar de vida» | 92 |
| Capitulo IV..... | 98 |
| 15 mandamentos para pessoas disponíveis | 98 |
| Notas Finais..... | 108 |

Introdução

Este livro baseia-se na minha experiência pessoal e em como o coaching me ajudou a ultrapassar as diversas fases e barreiras.

Os casos descritos neste livro são reais. Os nomes dos intervenientes foram alterados, e em alguns casos, para proteger as suas identidades foram criadas personagens fictícias.

Escrevi este livro com a profunda vontade de ajudar todos aqueles que estejam na mesma situação que eu estive. Tal como o

leitor, também eu passei algum tempo no vale chamado desemprego.

E na minha primeira vez, teria adorado que alguém me tivesse explicado estas brilhantes lições. Tinha com certeza evitado passar por muitas situações desconfortáveis. Também escrevi este livro para evitar frustrações e desilusões e com toda a certeza sentimentos depressivos inerentes a este processo.

Gostava de poder prometer que estas lições são universais e que no teu processo não encontrarás mais desafios. Mas isso é impossível. Apenas te posso dizer que estas lições são o início de uma nova jornada.

Capitulo I

Apresentação

Para começar e porque as palavras tem um efeito poderosíssimo na nossa mente, vamos eliminar a palavra desemprego, e substituí-la por disponível para abraçar novos projetos. Concordas comigo? Perfeito.

Então, fiquei disponível para o mercado de trabalho o ano passado. Já faz mais de um ano. E é sempre um desafio, um processo nada fácil de digerir.

Não querendo estar demasiado tempo a explicar-te o processo de se ficar disponível, vamos só fazer um resumo rápido.

1. Disponível.
2. Entrevistas.
3. Desilusão.
4. Deprimido.
5. Despertar.
6. Ativo.

1. Ficas disponível e começas a procurar um novo emprego.

2. Vais a entrevistas com a esperança que és a pessoa indicada para aquele lugar.

Demoram meses a decidir. Uns tens habilitações a mais, outros a menos, bla, bla, bla não ficas com o emprego.

3. Ficas desiludido. Toda a família te tenta animar. Escondes os teus sentimentos dos teus filhos e dos teus entes queridos. Não queres que ninguém te veja a chorar. Choras quando estás sozinho. As horas não passam. Mais um dia e tu sem teres sequer uma luz ao fundo do túnel. Pensas que

chegaste ao fundo do poço e que não vais aguentar mais. Queres desistir...

4. Começas a ficar deprimido. Não tens vontade de estar com ninguém. Passas horas em casa a ver o facebook dos amigos.

O linkedin irrita-te com as constantes promoções dos outros e tu nada. Já não queres mais ir ao computador. Passas para as séries. Já não tens paciência para nada nem para ninguém.

A tua realidade de um dia para o outro mudou. Recebes a notícia que ficaste sem emprego.

Em muitos casos, significa perderes um vencimento de muitos e muitos euros, do fim das férias no estrangeiro, de idas a bons restaurantes, de compras de roupas que nunca vais vestir mas que te apetece comprar, de idas a festas e a convívios e de muitas outras coisas.

Uma das coisas mais comuns que nos acontece é perder, uns quantos «amigos» e ganhar outros.

Surpreendentemente, a tua lista de supostos «amigos» revelam-se. E deixam de ter tempo para ti ou para as tuas lamúrias.

Esta é uma excelente oportunidade de te veres livre do lixo tóxico camuflado de amigos que te rodeia. Se já não estão acredita que não te vão fazer falta nenhuma. Há certas coisas básicas que vais ter de te habituar.

Cada um de nós terá o seu tempo de luto. É importante fazermos luto claro. É um processo desgastante e não existe uma fórmula mágica para te minimizar a frustração que é estares disponível. É frustrante, é desgastante e muitas coisas mais.

Até que um dia também te cansas de ser o muro das lamentações.

De estares com pena de ti próprio e começas a ganhar e a recuperar a tua autoestima.

E esse é o teu grande desafio. Como conseguir recuperar alguma coisa que essa disponibilidade te trouxe, sem sequer teres pedido?

Capitulo II

Lições básicas para seres um disponível feliz.

Estas lições não são mágicas. As que serão mais adequadas para ti, podem não ser para o teu amigo/conhecido. São resumos de várias sessões de coaching pro bono realizadas por mim.

Arranja um bloco, ou folhas em branco. Arranja um lápis ou algo que te dê prazer escrever.

Faz-te acompanhar do bloco/lápis sempre que estiveres a ler este livro.

Lembra-te que o *Coaching para Pessoas Disponíveis* pretende ser um amigo para a vida. Lê-o sempre que sentires necessidade, e quantas vezes forem precisas.

Completa os exercícios que te peço. Não avances de lição sem teres terminado os exercícios. Vais ver que no final vai valer a pena.

Lição número 1

Contrariar o efeito «almofada».

Disciplina é algo que vais precisar mais do que nunca.

Vamos estipular um horário limite para saíres da cama. Tipo 8h30 da manhã de segunda à sexta? É um horário mais do que razoável e já estamos a contar com os 5 minutos mais famosos do mundo.

E não adianta teres desculpas, que no teu ritmo normal jamais sairias da cama a essa hora. Temos pena.

A tua realidade agora é outra e tens de começar a tomar conta de ti. Quanto mais rápido começares a fazer alguma coisa por ti melhor é.

Sabes que são precisos 66 dias?

Uma psicóloga da Universidade de Londres publicou um estudo onde refere que são precisos exatamente 66 dias para instituíres um novo hábito na tua vida. Por isso nada de desistir ao fim dos primeiros dias.

Confesso que os piores dias são as segundas-feiras, os dias cinzentos e de chuva, e os pós férias, feriados ou fins de semana prolongados.

Agora que te consegui arrancar a almofada é importante te arranjar o que fazer.

Sabes que os transportes são caros. Será mais útil tirar um passe para andares de um lado para o outro do que andares a comprar bilhetes diários. Uma das coisas que estares disponível te oferece é que tornas um perito na matemática. Vais fazer contas de tudo e mais alguma coisa.

Outra coisa importante é que este fantasma vai andar contigo 24 horas sobre 24 horas.

Por isso vamos a sair de casa.

Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima. Faz uma lista com 3 palavras que gostes de ouvir e que te façam sorrir.

SORRIR

Lição número 2

Sair de casa.

Se tens filhos ótimo, dar-te-á um ritmo e uma obrigação de sair de casa todos os dias. Tenta manter os horários e as rotinas dos teus filhos. Não esperes que esta situação de férias forçadas vai durar a vida toda, e de um momento para o outro, podes estar a ser chamado para voltar a trabalhar e é mais fácil se já tiveres as rotinas estruturadas.

Sair de casa é sem dúvida das coisas que mais te vai chatear.

Quando somos apanhados por esta novidade, o despertador já não precisa de tocar de madrugada, e já não te obriga a sair da cama.

O primeiro pensamento para os novatos nestas coisas é: *O que é que vou fazer o dia todo?* Não te preocupes que terás uma lista de coisas para fazer. Olha para mim, até te escrevi um livro! Porreiro não achas?

Existe a teoria das séries. Esquece! Isso de ver as séries da televisão que andavas para ver há meses, ou os programas da manhã ou seja lá o que for.

Lista de coisas que podes fazer para te obrigar a sair de casa:

Vai ao pão, sai de casa!

É ótimo comer pão fresco pela manhã não concordas. Procura uma padaria perto de casa. Vai-te obrigar a sair e a acordar cedo.

Vai ao jardim, sai de casa!

Procura um jardim perto de ti. Há quanto tempo não te sentas num jardim sem fazer nada? Perfeito, tens uma ótima oportunidade. E para além de não fazeres nada, também não deves pensar em nada.

Tira 5 minutos do teu tempo e senta-te na relva. Olha ao teu redor. Se estiver a chover escolhe outro programa. Agora se estiver sol, deita-te no chão. Apanha sol e não penses em nada. Vais estar horas a mais a pensar.



Desporto? Sai de casa!

Gostas de correr? Andar? Andar de patins?
Skate? Bicicleta? Bom, qualquer um serve.
Sai de casa.

Jornal? Sai de casa!

Vai até à banca dos jornais. Passa uma
vista de olhos pelas notícias ou revistas. O
importante é que já saíste de casa.

Nos dias de chuva, sai de casa!

Está a chover? Ótimo, sai de casa. Mas
sem chapéu. Deixa que a água da chuva te
molhe o rosto. Vai-te fazer sentir bem. Não
apanhes uma molha, não é essa a ideia. A
ideia é que quebres uma regra.

Pisa uma poça, apanha chuva, molha a cara. Pergunta a um miúdo de 5 anos quando foi a última vez que saltou para uma poça? Pergunta o mesmo a um adulto.

E se mesmo assim ainda estiveres em casa, escuta as nossas palavras na tua mente:

S-A-I-D-E-C-A-S-A!

Pede ajuda aos teus amigos, familiares, se não estiveres a conseguir sair de casa. Não te isoles. Sai de casa.

Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima.

Faz uma lista com 3 lugares perto do sítio onde estás agora que gostes de ir.



Lição número 3 O Guarda Roupa.

Uma história que gosto sempre de contar é a dos sapatos que estavam com bolor.

Mariana, era uma das minhas coachees pro bono. Numa das sessões que tivemos juntas contava-me a história dos seus sapatos. Mariana tinha estado meses sem ser chamada para uma entrevista. No início de janeiro contactaram-na para uma entrevista numa empresa de referência no mercado. Mariana não ia perder esta oportunidade dos seus saltos saírem à rua.

Há tanto tempo que não calçava saltos altos que não sabia se ainda sabia andar com eles.

Para seu espanto, e fruto de um inverno rigoroso os seus sapatos estavam cheios de bolor.

Foi uma sessão muito divertida, mas também muito importante.

Nas primeiras semanas, ainda à paciência para nos arranjarmos. As senhoras ainda metem uma maquiagem e os homens por vezes ainda colocam uma gravata. Passados algumas semanas, meses, já não há paciência para sujar roupinha chique.

Sim, porque tivemos de cortar quase todos os custos e a lavandaria é um deles. E para além de tudo ainda ter que passar camisas a ferro para ir ao supermercado não há paciência.

A Mariana, ex-executiva de uma grande empresa, resumiu este problema de uma forma rápida.

«Foi como se tivesse mudado de estação. Guardei 90% do meu guarda roupa/sapatos e aproveitei para me ver livre do que já não usava. Dei espaço para o meu guarda roupa respirar. Era desgastante olhar para os meus vestidos, brincos, sapatos e não ter para onde os levar.

*Passei a usar uma roupa mais prática.
Nunca deixei de me arranjar, mas também
não permiti que a roupa me deixasse mais
triste do que já estava.»*

Lembra-te o quanto é importante
recuperares o teu amor próprio e a tua
autoestima.

Faz uma lista com as tuas 3 cores
preferidas.

Lição número 4 Feiras, grupos organizados de empreendedorismo e eventos gratuitos.

O Pedro já tinha outra versão. Também ele vítima de uma reestruturação massiva. O Pedro não abdicava do seu fato. Habitado a deixar os filhos na escola cedo, Pedro optou por não contar aos filhos o que se passava. No início nem ele próprio percebia o que lhe estava a acontecer. Precisava de digerir e perceber o que lhe tinha acontecido. Pedro demorou semanas até conseguir despir o seu fato matinal e ir com os filhos à escola mais descontraído.

Foi um processo doloroso o de Pedro, nunca se tinha imaginado neste cenário.

Com o meu apoio e da família, consegui enfrentar a sua realidade. Contou aos filhos o que se estava a passar e começou a dar outro destino aos seus fatos.

«Procurava eventos gratuitos. Por norma, a maioria são em pós-laboral. Mas eu não me importava. Ocupava os meus dias com tudo o que me vinha a cabeça mas neguei sempre me entregar ao infortúnio. Foram 2 anos até conseguir voltar ao ativo. Ninguém acreditava que um ex-presidente de uma grande empresa iria querer tirar cafés num quiosque.

Precisava de ganhar dinheiro e de recuperar algum amor próprio e dignidade.»

Trabalhar não é desprezo e Pedro não hesitou em retirar do seu CV uma série de experiências e de habilitações para voltar a trabalhar.

«Nunca deixei de frequentar eventos, workshops, desde que fossem perto e grátis. Era uma forma de manter algum networking e de os meus fatos saírem à rua.

Fazia-me tão feliz sair à rua de fato. Lembrava-me quem eu era e o que realmente queria para mim.

Durante algum tempo ajudei num café nas horas mais complicadas. Eu precisava de dinheiro e eles de ajuda.

Sempre que podia, lá ia eu. Desfilas no meu fato. Era sempre o mesmo mas os eventos eram diferentes e as pessoas também.»

Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima.

Faz uma lista com 3 livros que gostaste de ler.

Lição número 5 As noites são longas.

Pois aqui recordamos a importância de respeitares a regra número um. É que nesta fase da tua vida já está tudo escuro. Mesmo escuro, a tua cabeça está escura, o teu futuro é escuro, e as noites são demasiado longas e escuras. Esquece aquela história que sempre viveste de noite e que adoras a noite. Deixa esses argumentos para quando voltares a estar bem ativo. Para já tens um plano e esse plano chama-se TRATAR DE MIM.

E como sabes precisas de exatamente 66 dias para começares a fazer destes novos hábitos a tua rotina. Partindo do princípio que estarás 66 dias sem conseguires uma nova colocação. O teu objetivo é sempre só um, voltar ao ativo.

A noite é horrível para quem está disponível. As horas não passam, as luzes dos prédios dos vizinhos vão se apagando. As conversas nas redes sociais deixam de acontecer, porque a pessoas tem uma vida que tu não tens. E tu não precisas de te recordar disso. Por isso, já que te arrancamos a almofada agora também te pomos a mexer, porque à noite vais querer

estar de rastos e para quem se levantou às 8h30 ir para a cama à meia noite é uma boa hora não achas?

Numa das minhas sessões, António, muito irritado, numa fase de constante negação, levantou-se esticou o dedo na minha direção e disse-me:

«A senhora não sabe o que diz. Está aí desse lado, toda arrumada enquanto eu estou aqui desesperado sem saber o que fazer à minha vida! Não sabe o que é estar deste lado com a minha idade.»

Ao ouvir aquilo fiquei incrédula. Respirei fundo e respondi-lhe:

«Sr. António, tenho 39 nove anos. Estava a fazer o mestrado mas desisti na altura de entregar a tese porque não tinha trabalho. Os seus filhos já são independentes os meus ainda nem sabem ler.

Quando fiquei desempregada (aqui foi importante dizê-lo pelo nome para não haver dúvidas), fui aprender a trabalhar nas redes sociais e nos programas de design. Aprendi com jovens recém licenciados, com metade da minha idade, a quem estou eternamente grata, mas que sabiam mais que eu. Aprendi o máximo que consegui. Fui tirar o curso de coaching.

Desenhei a minha marca. Pedi ajuda a pessoas que mal conhecia. Comecei a dar sessões gratuitas de coaching. Tenho menos anos que o senhor é verdade. Mas em vez de reclamar do que não tenho procurei ajudar-me a mim própria, Dei a volta e não desisti.

Hoje estou aqui, a ajudá-lo a si e a todas as pessoas que consigo ajudar, de graça.

Nunca poderemos medir se a sua dor é maior ou menor que a minha. Mas de uma coisa tenho a certeza. Eu estou a fazer alguma coisa por mim, por si, e por todas as pessoas que me procuram e o senhor?

Eu estou a tentar! E o senhor quer que o ajude ou vai continuar a ter pena de si?».

Eu sou uma pessoa demasiado emotiva. É comum, não resistir e começar a chorar com os meus clientes. O Sr. António foi mais um caso. Por esta altura já eu chorava mais que ele.

Passados uns dias o Sr. António trouxe-me uns bolos caseiros que tinha começado a fazer para vender. No final tinha um cartão que dizia: «*Obrigado por não ter desistido de mim.*»

O que o Sr. António não sabia é que não fui eu que não desisti dele. Foi ele que não desistiu. Começou em casa com o seu próprio negócio de *bolos de carinho*.

Pelo que sei os filhos ajudaram-no nas redes sociais e o negócio começou a tomar expressão.

O Sr. António continua a mandar-me bolinhos, e muitas vezes quando me sinto

mais cansada peço-lhe um bolinho de carinho a ele.

Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima.

Faz uma lista com 3 músicas que gostes de ouvir.

Lição número 6 Como controlar os dias cinzentos?

Hoje está um dia cinzento. Confesso que estes dias são efetivamente mais complicados de gerir. Quando está sol, parecemos uns lagartos e queremos é sair à rua. Mas quando está a chover, um dia cinzento é tudo mais complicado (mas não impossível). No meu caso, optei por fazer alguma coisa útil e estou a escrever um livro para ti.

Mas nem todos os dias cinzentos foram assim.

Eu tinha noção que o sol (ou no caso a falta dele) afetava o meu comportamento só não sabia que afetava tanto. Comecei a ter essa consciência quando depois de uma manhã cinzenta e de chuva, onde gastei quase uma caixa de lenços nos meus ataques neuróticos de solidão, o sol apareceu. Em cinco minutos passou-me a crise e fui para a rua, mesmo sem destino.

Sim, por norma, estas ataques dão-me à segunda quando deixo a família no ativo e volto para a minha realidade.

Dias cinzentos e de chuva não apetece fazer nada.

Sempre neguei voltar para a cama, lençóis, frio e blá blá blá. Já que estou disponível vou aproveitar o melhor que posso.

Uma hipótese muito interessante é visitares uma biblioteca. Hoje em dia quase todas as bibliotecas estão equipadas com wireless e computadores, para além de um indeterminado número de livros para te aconchegar. Nestes dias procura coisas que te aqueçam a alma. Por exemplo um bom livro de motivação. Lembra-te que a tua vida está numa fase cinzenta e precisas de lhe dar cor.

Esquece ver demasiados noticiários, veres séries deprimentes e passares horas nas redes sociais.

Outra vantagem das bibliotecas é que são espaços quentes. Numa época em que te encontras em retenção de custos não vais estar em casa com o aquecedor todo o dia a gastar certo?

Existem vários sites sobre este tema, pelo menos para Lisboa. Se a tua cidade ou o local onde vives não têm uma página destas, ótimo. Faz alguma coisa por ti e pela comunidade. Procura sítios e cria uma página. Ajuda quem está na mesma situação que tu.

Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima.

Faz uma lista com aquelas 3 pessoas, que estão contigo incondicionalmente em qualquer fase da tua vida.

Lição número 7 Época de Saldos

Se a tua disponibilidade apanhar uma época de saldos, afasta-te de tudo é que é shopping e zona de compras. A sério, acredita.

Supõe este cenário, andaste o Inverno todo a namorar aqueles sapatos (perdoem-me senhores mas eu sou mulher). E agora estão com menos 70% de desconto. Uma ninharia certo? Até podes comprar os sapatos. Esses ou outras coisas que gostas tanto, mas depois de estar em casa nunca mais as vais usar nem olhar para elas.

Para além disso, compras em saldos e desemprego tem outra nuance. Na maioria dos casos, esta disponibilidade dura algum tempo. O tempo passa. Gastaste o dinheiro e depois não tens sitio para usar o que compraste. A frustração é acumulativa. Ficas frustrado porque compraste, mais frustrado porque não tens onde levar e mais frustrado porque te sentes ridículo em ir ao pão com os sapatos que fazem um brilharete.

Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima.

Faz uma lista com os teus TOP 3 hobbies.

Lição número 8 Aturar a tua cabeça.

Lamento, mas tenho de te dizer que nos próximos tempos vais ter de te aturar a ti e aos teus pensamentos. Acredita que houve alturas que queria que a minha cabeça fosse um chip. Que tirasse o chip pois já não tinha paciência para a minha cabeça e para tanta negatividade. Um dia inteiro comigo não era fácil. Como é possível alguém pensar tanto, credo! Mas é verdade. Uma das maneiras que encontrei de contornar esta situação foi a ouvir música. A música distrai-te a mente e evita que estejas sempre a pensar no mesmo.

A música tem efetivamente um poder contagiante.

Costumo brincar com os meus filhos de manhã e com a música. Sempre que coloco uma música mais alegre e bem disposta, os meus filhos automaticamente sem eu lhes dizer nada, entram em modo dança. Isto porque, as suas mentes, ainda não foram castradas pelos medos do ridículo e eles sentem-se livres de dançar no carro sem se preocuparem se no carro ao lado estão a ver ou não.

Por outro lado, se no carro, for a ouvir notícias ou músicas mais calmas, a turminha nem sequer se manifesta.

Dúvidas? Então faz o teste.

Coloca uma música a tocar bem alegre e cheia de vida. De seguida coloca uma bem triste. Vais ver como reages.

Se for importante,
encontras um caminho.
Se não for,
encontras uma desculpa.

Outra coisa fantástica que me ajudava imenso era dizer bom dia. Cumprimentava toda a gente e mais alguma que passava por mim na rua. Falava com cães, gatos, pombos, corvos, árvores e relva. Vale tudo para não ficar doida. Nos dias mais complicados em que parece que perdemos o controle da nossa mente, comigo resulta. Tenta e conta-me tudo.

Muito importante que saibas que existem determinados estados que és só tu que provocas. És tu que fazes isto a ti próprio. Não tens ninguém a pressionar-te sem seres tu próprio.

És tu que te condenas, que desistes, que vais abaixo e claro depois de estares lá em baixo comesças a ficar cansado e voltas up.

Se estiveres desperto para todos estes processos será mais fácil de os identificares e assim evitares de passares por momentos mais difíceis.

Vais ter de aprender que tu e a tua cabeça vivem 24 horas x 24 horas juntos. Nos primeiros tempos vais te deitar a pensar no infortúnio, vais acordar de noite com pesadelos e o teu primeiro pensamento vai ser a tua situação.

Uma outra forma fantástica de contornar isto é a regra dos 3.

Todos os dias antes de te deitares, faz uma lista com 3 lições que aprendeste no teu dia. Por exemplo:

Hoje aprendi a fazer bolo de mármore.

Aprendi que devo ter cuidado com o meu telefone.

Aprendi que me faz bem abraçar uma árvore.

Não precisas de escrever podes fazer este exercício mentalmente.

Arranja um bloco de cabeceira para escreveres as 3 coisas por qual te sentes grato no teu dia.

Estou grata por estar a escrever o meu livro.

Estou grata por ter ido almoçar com a minha amiga Rita.

Estou grata por ter ido caminhar.

O facto de dormires com pensamentos de gratidão vai influenciar o teu sono e condicionar o teu humor no dia seguinte. Faz o teste.

Já sabes que este tipo de novidades devem ser repetidos por 66 dias consecutivos para passarem a fazer parte das tuas rotinas.



Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima. Faz uma lista com 3 coisas que te orgulhas de ser.

Lição número 9 Hoje aprendi algo.

Essencial esta lição. E esta seria bom que a levasse contigo para todo o lado. É quase que uma regra de vida. Não te permitas a fechar um único dia da tua vida com a sensação que não aprendeste nada.

O conhecimento é alimento para o nosso cérebro. Sem alimento, também ele fica fraco. Quanto mais estimulares o teu cérebro maiores serão os resultados.

Faz uma lista de um filme que te marcou de forma positiva.

Lição número 10 Arrogância e prepotência não te levam a lado nenhum.

As primeiras entrevistas depois de ficares disponível são um drama. É um mix de sentimentos e medos que se juntam numa panóplia nem sempre feliz. Se fores dos felizes contemplados que acerta na primeira perfeito, salta de lição. Se esta é a tua estreia lê. Talvez te ajude na tua primeira entrevista.

Muitas das vezes, por esta altura ainda não fizemos as pazes connosco próprios.

Ainda estamos na fase dos insultos, ainda culpamos o mundo por termos perdido o emprego e blá blá bla. Inconscientemente, se ainda estás neste processo, as probabilidades de ser prepotente e arrogante são acima dos 70%.

Em cada 10 pessoas que fiz sessões de coaching na pós-entrevista 7 foram arrogantes e prepotentes. Mas acredita que não foi um ato consciente. Digamos que é uma defesa tua, uma forma de mostrares a quem te está a contratar que és realmente bom. A maioria das entrevistas são curtas, e tens apenas 5 a 10 minutos para mostrar

tudo o que sabes fazer e porque é que és realmente a pessoa certa para aquele lugar.

Estrutura bem o teu texto. Fala muito com o teu espelho. Analisa as tuas expressões perante determinada perguntas e temas que são até sensíveis. E quando chegares à parte de colocar valores em cima da mesa, pensa bem o que precisas no momento. Avalia os vários fatores inerentes a estas perguntas. Sê humilde. Sinceramente, quem precisa és tu. Se realmente estás nessa entrevista foi por alguma coisa te interessou nesse emprego. Pensa bem o que queres e sê humilde por favor.

Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima.

Faz uma lista com 3 coisas que gostavas de ter no teu novo emprego.

Lição número 11 Eras realmente feliz no teu antigo emprego?

Nos primeiros dias a tua resposta será, sim! Claro que era. E vais arranjar vários motivos para realmente justificar as tuas respostas.

Com o passar do tempo, dependendo do teu processo de luto, vai variar um pouco o teu discurso.

A maioria das pessoas com quem já trabalhei, passado algum tempo, consegue se sentir aliviada e feliz por ter tido a sorte de ter ficado disponível.

Todos conhecemos pessoas que estão «presas» a um emprego por vários motivos. Sejam eles financeiros, sejam ele profissionais. Tu tens a sorte de poderes escolher o que queres para ti. Já pensaste nisso? Tenta a ver as coisas de outra perspetiva!

Se ainda estás no registo a negação, da vítima e do coitadinho está na altura de começares a fazer a lista das vantagens de teres um ex-job. Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima. Faz uma lista com 3 coisas que gostas em ti.

Podes começar já. Numa folha de papel branca colocas o título:

(Nome da tua ex-função/ nome da empresa) Vantagens de seres o meu Ex-Job.

No final quando tiveres a lista das top 10 mais valias, queima o papel. Vais te sentir muito mais aliviado e pronto para uma nova etapa.

Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima.

Faz uma lista com 3 coisas que gostes de comer.

Lição número 12 Faz algo diferente.

Nós adultos, somos por vezes uma espécie rara. Ontem, estava a família toda num parque infantil, a aproveitar um domingo soalheiro (estamos no inverno) quando reparamos que as crianças, se juntavam, à volta de uma grande poça de água. Uns de cada vez, lá iam eles saltando e pulando pela poça de água. Eu (mãe galinha) lá fui buscar o meu rebento, cheia de teorias que vais sujar a roupa, vais cair e aquelas coisas que nós pais todos fazemos.

Quando consegui que ele desistisse da poça deixei-o continuar a brincar e voltei atrás para olhar para a poça.

Pensei: quando foi a última vez que saltei para uma poça? Tu, lembras-te quando foi a última vez que pisaste uma poça de água? Que ficaste todo sujo e não te preocupaste com isso?

Pois, eu não me lembrava. Acredita, deu-me assim uma daquelas vontades, dei um salto para a poça e fui a correr mostrar ao meu filho como estava.

A seguir, deitamo-nos ao sol, como lagartos, simplesmente a receber aquela energia fantástica.

Deitamo-nos na relva com aquele aroma de relva molhada sabes? Consegues sentir o cheiro? E sorrimos. Tínhamos feito alguma coisa diferente.



Tínhamos quebrado uma regra. Foi um ato simples, mas que nos encheu a alma e o coração.


Eu sou uma pessoa teimosa por natureza. Mas aliada à minha teimosia tenho a minha persistência e a minha curiosidade. Com esta disponibilidade toda e com a necessidade de sair à rua, comecei a praticar caminhadas. Ou seja, arranjei uma forma de fazer exercício fisco, uma excelente forma de estruturar as minhas ideias, e para além disso no final do dia estava ko. Mas sempre disse aos meus amigos aquela lenga lenga que já todos escutam, ai eu gostava de correr mas

não sou capaz. Nota, que a última vez que corri, era quando jogava e já foi há muitos anos atrás. Importa referir também que sempre gostei de fazer desporto, treinar, o que me ajudou neste objetivo. E um dia lá me cansei das caminhadas que demorava muito tempo e comecei a correr. E não é que corri? Ok, 3km's não foi muito mas corri. Não parei de correr naqueles 3km's.

Senti-me um verdadeiro *Forrest Gump*. Claro depois já conseguia correr. O que me impedia de correr? Nada!

Faz uma lista de 3 coisas diferentes que podes fazer. Precisas de ajuda? Pede a uma criança para te ajudar.

IF YOU RUN, YOU ARE A RUNNER



It doesn't matter how fast or how far. It doesn't matter if today is your first day or if you've been running for twenty years.

There is no test to pass, no license to earn, no membership card to get.

You just run.

John Bingham

#EMOTIONALCOACHING
RUNNERS

Vantagens: Não precisas de comprar roupa, para percursos pequenos usas uns ténis, estás em contacto com a natureza, ficas cansado, saís de casa, falas com pessoas, organizas a tua agenda, Etc.

Já sabes qual é a tarefa que te vou propor? Então faz uma lista com 3 opções de desporto/locais onde podes começar a praticar.

Lição número 13 Vitória.

Esta será a tua última lição, mas talvez uma das mais importantes. Vitórias, comemorar a tuas vitórias. E quando falo em vitórias não se trata de ganhar a lotaria, ou conseguir o emprego de sonho, ou fazer uma maratona.

Falo de conseguires acordar todos os dias às 08h30, conseguires correr 100 metros, seres chamado para uma entrevista, terminares o teu CV. Tudo o que seja algo que tenhas conquistado em consciência. Que tenha sido algo que tenhas feito por ti.

E quando te digo para te comemorares, comemora. Salta, pula, abana os braços.

Quando comecei correr parecia o Rocky Balboa, de braços no ar. Eu tinha conseguido. Era uma coisa importante para mim.



Ao comemorares estás a transmitir ao teu cérebro que estás feliz. Que superaste uma tarefa. E isso será uma das coisas mais importantes que podes sentir neste momento.

Lembra-te cochee, és um cidadão do mundo e todas as tuas ações vão influenciar as pessoas que te rodeiam. Quanto melhor estiveres contigo melhor vais estar com o mundo.

A tua missão será, comemorares, 3 vezes ao dia, qualquer tarefa que tenhas superado.

Não precisas ir para o Marquês de Pombal gritar, mas por favor coachee, encontra a tua forma de o fazeres.

Comemora! Comemora! Comemora! És um vencedor coachee, e estou francamente orgulhosa de ti!



Capitulo III

Blog – Motard Versão Feminina

Estes são dois dos artigos que escrevi no meu meu blog na transição de ativa-disponível – ativa.

In

<http://motardversaofeminina.blogspot.pt/>,

by MRamos.

Tudo começou
com um sonho ...

#QoCoaches #EmotionalCoaching

#2

«Maternidade, despedimento, regresso.

Delegar a função da Mãe

Que ciclo estranho este que agora atravesso.

Tive um bebé, há cerca de um ano. O meu segundo filho. Amo de paixão ser mãe.

Mas hoje quase um ano depois e com «empregos temporários» e nada de grande interesse ainda continuo no desemprego.

Não há subida sem descida, nem tudo o que é mau dura sempre não é? E termina por agora o meu estágio no desemprego. Mas é estranho este recomeçar. Eu mudei, a vida mudou, as pessoas mudaram, apenas alguns locais permanecem iguais.

Enquanto estava em casa, o que mais desejava era voltar. Tirei cursos, li livros, vi filmes, passei estudei, chorei ri e agora voltei.

Confesso que ser mãe a tempo inteiro, apesar de muito desgastante, também é muito gratificante (demais até). Habituei-me a estar sempre presente para os meus rebentos. A levá-los ao médico, a passar

meia hora com eles nas côcegas de manhã, a passear com a companhia deles, a fazer coisas e a irmos a sítios.

Entretanto eles voltaram à escola, o meu marido voltou ao trabalho e eu voltei ao desemprego. Que vazio que ficou. Que silêncio. Que hei de fazer agora? O tempo não parou, mas eu parei. Parei o tempo suficiente. Fui mãe do meu coração. Deixei-o falar desabafar, chorar rir e reclamar. Foi importante. Este fase de diálogo entre eu e eu foi essencial para sobreviver com a única pessoa com quem passo o meu tempo, eu!

Após este (longo) processo comecei a despertar. Era outra, óbvio, a dor e o amor

fazem-nos mudar. Não sei se estarei melhor, sei que estou MAIS (forte, consciente, segura)!

Hoje regressei ao ativo. Tímida, (por 5 minutos) reservada, e aparentemente deslocada do mundo. Sou uma mulher de marketing e foi para a minha área que voltei. Perdi a reunião do meu filho mais velho, e não fui buscar o mais novo. Mal tive com eles hoje e senti a ausência deles. Senti que tinha estado todo este tempo numa zona de conforto chamada lar. Onde me protegi, Onde me escondi e onde me encontrei.

Hoje quando voltei ao mundo, demorei apenas 5 minutos a me adaptar. Ainda

olhei várias vezes para o relógio para ver se conseguia apanhar alguns dos meus afazeres de mãe. É tão difícil delegar quando se trata dos nossos filhos.

Mas foi tão importante para mim voltar. Sou mãe sim, 24 horas por dia. Mas os meus filhos precisam de respirar. Precisam de chorar e de sentir saudades da mãe. Não poderei protegê-los para sempre. Hoje estou feliz porque voltei. Agora quero que me perguntem o que estou a fazer. Quero sorrir, recuperar uns tantos dias que simplesmente deixei passar.

Os meus filhos estão felizes. Estavam felizes quando cheguei a casa. Fiquei feliz

por conseguir delegar. Estou feliz por voltar.»

«Mudar de vida»

O meu blogue tem sido como um diário de criança.

Aqui nasci, aqui cresci e aqui quero estar.

Há cerca de um ano atrás empurraram-me para um sítio que inicialmente parecia assustador.

Chamava-se desemprego esse sítio. Era escuro. Não via absolutamente nada desse sítio.

Tudo era estranho. Dentro desse labirinto a única coisa que fazia sentido era voltar ao ativo. O mais rápido possível. Estava

assustada e abracei um projeto que me ajudou a entrar numa nova era.

O que de início começou por ser um empurrão para o escuro começou a fazer sentido. Tu, com a tua pequena lanterna, com o teu amor, carinho, paciência sentaste-te a meu lado. Quando te perguntei o que hei-de fazer agora? Deste-me o teu abraço, o teu apoio, o teu amor e o teu conhecimentos. A tua esperança e confiança.

De mão dada, ajudaste-me a levantar e recordaste-me que já não estava só. Que nunca mais seria só eu e que daqui para a frente só teria de fazer o que sei de fazer de melhor.

Enxuguei as lágrimas e lá fui eu aprender. Naqueles meses que estive ligada ao novo projeto aprendi tudo o que me foi permitido. Quando o projeto terminou, achei que finalmente tinha terminado uma fase, uma era.

Indiscutivelmente ao longo do nosso caminho vamos nos preparando para algo ou alguma coisa. Existe algo que somos realmente bons e que realmente gostamos de fazer, mas falta-nos a coragem, a oportunidade, o tempo, falta-nos sempre qualquer coisa.

Assustada, perdida e com uma mochila cheia de tesouros lá fui eu caminhante. Quantas vezes na nossa vida temos ouro conosco e não temos a quem o vender? De que me servia tanto conhecimento, experiência, vontade se não sabia como o usar.

Foram muitos e importantes, os amigos, os conhecidos, os desconhecidos que me deram dicas. Step by step fui montado o puzzle e lá encontrei a pista que me faltava.

Hoje a horas de lançar o meu sonho, agradeço. Principalmente a ti, por teres acreditado em mim incondicionalmente. Por sempre teres estado a meu lado. Por

seres meu companheiro de garagem onde me sinto uma verdadeira Steve Jobs. A cortar folhas, a colar ideias, a fabricar o que sei fazer de melhor.

És lindo e só faz sentido tudo isto por te ter a meu lado. À minha família e amigos, pelas horas ausentes, pelos dias em formação. Pelos telefonemas que não fiz, por andar sempre ocupada ou a criar. Amo-vos muito e agradeço este espaço que me deram para poder criar. Criar. Criar.

Aos meus amigos, incondicionalmente presentes. Que escutam as minhas ideias malucas, que respeitam a minha vontade e que não desistem de mim.

Aos meus novos colegas, pessoas maravilhosas que encontrei num espaço de Cowork que é muito mais que um espaço. Pela partilha, as críticas, as risotas, as tentativas frustradas e as mais valias que trouxeram ao meu projeto.

Aos meus primeiros coachees que se confiaram em mim para os ajudar a dar um novo rumo à minha vida. São a minha inspiração, foram o carimbo que me faltava no meu passaporte da vida.

Há minha família, à minha família, à minha família

Hoje início um novo capítulo, uma nova vida uma nova era.»

Capitulo IV

15 mandamentos para pessoas disponíveis

Ler as lições do livro «*Coaching para pessoas disponíveis*» e aplicá-las sempre que necessites. Lembra-te que são referências. A forma de as aplicar dependerá da tua maneira de ser e dos teus gostos pessoais. Adapta-as a ti.

1. Não fiques demasiado tempo sózinho sem falar com pessoas. Fala com estranhos. Não te conhecem também não te vão julgar. Fala de coisas positivas. Adapta o teu discurso. Ninguém gosta de falar com pessoas tristes.

Distribui «Olá's» na rua. São grátis.

Experimenta: Olá, bom dia!

Sabes que são as primeiras palavras que os bebés aprendem? E experimenta dizer Olá a um bebé, ficam todos derretidos. Experimenta a teoria do «Olá», vai-te fazer bem. É um bálsamo para a alma.

E.C. Emotional Coaching • Wish you a Happy Day 😊

Olá!

E.C. Emotional Coaching • It's all about LOVE •

2. Não te desleixes com a tua aparência. Muito pelo contrário. Aproveita o teu tempo para tomar conta de ti. Sente-te bonito (a). Ninguém gosta de olhar para o espelho e ver tudo desarrumado certo?

3. Mima-te. Diz que gostas de ti. Faz as pazes com a tua pessoa. Ama-te. Se não te perdoares pelo que estás a passar nunca o vais fazer. Junta o perdão e a gratidão. Farão um casamento feliz.

4. Lê livros, vê filmes, ouve música alegre. A tua vida já tem uma boa dose de tristeza não precisa de mais.



5. Estabelece objetivos pessoais. Desafia-te a ti próprio. Por exemplo: caminhar 15 minutos por dia, ler uma página de um livro, escrever uma carta de perdão, conhecer um sitio novo, dizer 10 vezes bom dia, etc.

6. Gosta de ti. Trata de ti. Olha-te ao espelho. Sente-te bem. Gosta do que vêes. Faz Yoga. Respira fundo 7 vezes. Medita. Não faças nada durante cinco minutos. O importante é voltares a gostar de ti.

7. Se ainda não foste chamado para entrevistas alguma coisa precisa de mudar. Pede ajuda.

8. Muda o teu CV. Fala com pessoas experientes. Pede a amigos / familiares para fazer simulações de entrevistas. Faz simulações ao espelho.
9. Fala com o teu espelho e diz que te amas, pelo menos 10 vezes por dia.
10. Faz desporto. Qualquer um serve desde que faças alguma coisa. As ciclovias estão por todo o lado. Começa por pequenos trajetos. Desenha objetivos curto.
11. Faz planos a médio prazo. Organiza o teu dia. Mantém-te ativo.

12. Comemora todos os teus objetivos superados. A tua mente sofreu um grande abalo. A derrota de um desemprego faz mal à nossa mente. Inverte os papéis. Diz à tua mente que estás a conseguir vitórias. Mesmo que pequenas, mas por favor comemora tudo o que puderes.



13. Trata-te extraordinariamente bem. Não te permitas a tratar-te abaixo daquilo que mereces. Muito menos permitas que te tratem mal. Vê-te ao espelho e gosta do que vês várias vezes ao dia. Lembra-te que ninguém vai contratar uma pessoa infeliz e de mal com a vida.

14. Se perderes uma batalha não significa que perdes a guerra. Vê o caso de pessoas de sucesso que não conseguiram emprego nas primeiras entrevistas. Prepara-te o melhor possível, dá o teu melhor e faz o teu melhor. Se não fores selecionado lembre-se disto: não fiquei mas dei o meu melhor.

15. Ama-te. Ama-te e Ama-te. Sê a melhor versão de ti.



Notas Finais

Neste momento tens uma série de coisas que gostas de fazer e que te fazem realmente feliz.

Agora começa a repetir várias vezes as tuas 3 palavras que gostas de ouvir e que te fazem sorrir.

Visita aqueles 3 lugares que estão perto do sítio onde estás agora e que tanto gostas de ir.

Ainda estás parado? Ide!

Usa as tuas cores preferidas, na roupa, no telemóvel, no computador, ou em outro qualquer lugar, mas usa.

Fizeste a lista certo? Confere.

Vai à biblioteca, ou à estante e procura os teus 3 livros. Recorda as partes que te fizeram sorrir, Lê de novo.

Vais caminhar, correr, dançar? Leva as tuas músicas, aquelas 3 que realmente te fazem bem.

Telefona, marca cafés, visita aquelas aquelas 3 pessoas, que estão contigo incondicionalmente em qualquer fase da tua vida.

É essencial nesta fase da tua vida te fazeres acompanhar por quem amas incondicionalmente e te acompanha sem julgar.

E os hobbies? São para sair de casa? Perfeito! Rua com eles. Ficar em casa ou fechado não conta. Se a tua lista não tem «rua» faz a lista de novo. Sai de casa!

Agora que já tens alguma coisa que sabes realmente fazer bem, faz! Não interessa o que vais fazer faz!

Consegues rever o teu filme preferido? Era ótimo que o pudesses ver de novo. Para estarmos bem, temos de fazer as coisas que gostamos.

Já tens a tua lista com 3 as coisas que gostavas de ter no teu novo emprego? Perfeito! Vamos ver anúncios.

Prepara-te para em média passares 2 a 3 horas/dia a ver e responder a anúncio.

Bom, depois de tanto esforço merecemos comer alguma coisa certo? Precisamos de energia. Onde está a tua lista da tua comida favorita? Vamos cozinhar? Boa!

Claro que depois vais precisar de digerir a paparoca. Pegas na lista das opções de desporto/locais e podes começar a praticar.

E para terminar conta-me, pediste ajuda a uma criança para fazer coisas diferentes ou fizeste sozinho? Podes fazer alguma durante a sessão de ginásio de rua?

Obrigada.

Coachee no fundo este livro, é a filosofia do Emotional Coaching é tudo sobre ti, é tudo sobre amor.

O que queremos mesmo é que te apaixonas de novo por essa pessoa fantástica que és. Não tenhas medo.

Ama-te como se não houvesse amanhã.

E quando as pessoas te perguntarem o que estás a fazer agora, responde que estás num projeto novo. Os mais curiosos vão querer saber mais. Quando te perguntarem, mas que projeto é esse? Respondes, é um projeto de desenvolvimento pessoal. Ainda vão ficar mais curiosos. E aí podes responder: trata-se do meu projeto.

E o meu projeto sou eu, o meu bem estar, o que gosto de fazer, onde gosto de estar, com quero estar, o que vou fazer e por ai fora. O meu projeto sou eu.

Lembras-te quando estavas no ativo, o que te fazia saltar da cama de manhã? Era por dinheiro? Era por prazer? Era por responsabilidades? Hoje fá-lo por ti mas fá-lo.

Lembra-te que se não te amares ninguém o fará. Pouco importa se estejas a trabalhar, desempregado, sozinho ou acompanhado. Se não tomares conta de ti ninguém o fará. Não permitas que ninguém te conheça melhor que tu próprio.

Para terminar deixo-te uma última sugestão. Terás tendência durante muito tempo em pensar 24 horas x 24 horas no trabalho. Quando terás um novo, o que farás de ti, o que te irá acontecer e blá blá blá. Sabes quando procuras muito alguma coisa e não encontras? E quando deixas de procurar aparece? Aqui é mais ou menos a mesma coisa.

Se procuras emprego/trabalho arranja um cão, um gato, um amigo, um livro. Qualquer coisa realmente importante que te apaixone. Que te bloqueie os pensamentos. Que te encha a alma e o coração durante uma grande parte do teu dia.



Algo que te distrai de pensamentos absurdos, ansiosos e desgastantes que a única coisa que fazem é te cansar-te e fazer gastar energia.

Apaixona-te! Apaixona-te por ti, pelos outros, pela vida, pela natureza mas apaixonate. Sê a melhor versão de ti em qualquer circunstância. Seja ela numa entrevista, seja com a tua família, seja com os teus amigos seja onde for.

Sempre que precisares torna a ler este livro. Não o guardes. Não foi para isso que foi escrito. Passa-o a alguém que precise, alguém que já esteve onde tu estás agora. É essa a sua missão.

A ti, resta-nos dizer o quanto estou grata por teres chegado até aqui.

<https://www.facebook.com/emotionalcoaching>

Boa viagem coachee.

Até breve,

MRamos

GRATA



Lembra-te o quanto é importante recuperares o teu amor próprio e a tua autoestima.

Faz uma lista com 3 coisas que sabes fazer bem.

FIM