



Neutralizando Sabotadores

O caminho
interior
Para uma Vida
extraordinária



Instituto Golden Coach



Já ouviu falar sobre autossabotagem? O que você acha? Isso acontece com você? O que são Sabotadores?

Tudo começa a partir da formação da Personalidade, ainda no ventre da mãe, onde se inicia o desenvolvimento um sistema de defesa para que o cérebro cumpra a sua primeira diretriz, que é sobreviver.



A medida que vamos vivendo passamos pelo nascimento, a infância, a juventude, chegamos na idade adulta e durante esse período o sistema é criado para te defender física, mental e emocionalmente.



STOP: **VAMOS** **REFLETIR**

Todos nós precisamos desse sistema de defesa, pois no início da vida não sabemos nada, mas temos que nos relacionar, primeiro com a família, depois vem a sociedade, amigos e as paixões, e por fim o contato profissional.

Tudo isso estaria perfeito se esse sistema de defesa não fosse se acumulando e engessando a nossa mente com barreiras que interferem nas nossas relações, com comportamentos que acabam bloqueando as nossas realizações e a nossa felicidade.

QUEM SÃO OS SABOTADORES ?

São 10 sabotadores que atuam no nosso comportamento, sendo que um é o líder, que chamamos de Crítico, mas existem mais nove sabotadores subalternos que atuam junto com o Crítico e que foram estudados pelo cientista e coach Shirzad Chamine, presidente do CTI (Coaches Training Institute - USA).

Os 10 sabotadores são:



1. **Crítico** – Gera decepção, raiva, arrependimento, culpa, vergonha e ansiedade. Ativa os outros sabotadores.



2. **Insistente** – Exige perfeição, ordem e organização exagerada, gera ansiedade, drena sua energia, gera frustração consigo mesmo, etc.



3. **Prestativo** – Busca a aceitação dos outros, faz você deixar as suas necessidades para ajudar os outros, faz os outros se tornarem seus dependentes.



4. **Hiper-realizador** – Faz você buscar desempenho externo e realizações constantes. Deixa você concentrado em mostrar sucesso em vez de felicidade. Pode transformar você em um “workaholic”.



5. **Vítima** – Quer que sintam pena de você para ganhar atenção e afeto, nunca é o culpado de nada, sempre é o coitado.



6. **Hiper-racional** – Faz você ficar muito racional e frio. Não tem paciência com as emoções dos outros. Demonstra arrogância, elimina sua profundidade e flexibilidade nos relacionamentos.



7. Hipervigilante – Deixa você ansioso, preocupado com os perigos, ficar pensando no que poderia dar errado. Coloca você em estado de alerta, nunca descansa e pode levar ao estresse.



8. Inquieto – Busca emoções mais fortes sempre na próxima atividade. Começa uma atividade e para pra começar outra e assim por diante. Mantem-se sempre ocupado e não finaliza as atividades. Tira a sua paz e alegria com o que estiver fazendo. Faz perder o foco nas coisas e nos relacionamentos.



9. Controlador – Traz a necessidade de estar no comando. Gera alta ansiedade e impaciência quando não pode controlar. Ele te convence que você precisa dele para conseguir os melhores resultados com as pessoas que você controla.



10. Esquivo – Se concentra no positivo e prazeroso de modo a não sair da zona de conforto. Foge de conflitos e procrastina quando tem que realizar uma tarefa obrigatória. Se sufoca para não entrar em conflito e depois explode. Atrasa a conclusão das coisas. Usa a desculpa de que está sendo positivo.

Todos esses sabotadores serão detectados no teste que aplicamos no início da Sessão de sabotadores, e assim você poderá saber qual é o nível de interferência que cada um deles está exercendo sobre a sua vida.

COMO NEUTRALIZAR OS SABOTADORES?

Imagine que depois de algum tempo, a maioria das tentativas para melhorar a vida profissional e pessoal fracassa. Pense bem. Porque quase todas as resoluções de ano-novo são deixadas de lado? Por que se volta aos velhos hábitos após workshops, palestras ou livros inspiradores? Por que grande parte das pessoas que faz dieta sucumbe ao efeito sanfona?

A resposta é sabotagem. Sua mente é sua melhor amiga, mas também é sua pior inimiga.

Até agora só falei do problema, mas a boa notícia é que temos a solução, ativando o lado positivo, que eu irei chamar de Sábio ou Essência, e é ele que ajuda a neutralizar os sabotadores e viver uma vida mais feliz.

Fazemos isso através de técnicas realizadas no Programa Neutralizando Sabotadores.



Antes do treinamento



Depois do treinamento



Gostaria que você soubesse que não é necessário sacrifício, rigidez ou disciplinas estressantes para ter bons resultados na vida.





*Alcançando
Metas*



*Vencendo
o Jogo
Interior*



*Saindo das
Ciladas
Da Vida*



**REALIZANDO
A VIDA PLENA**

ENCARANDO O DESAFIO DE FRENTE

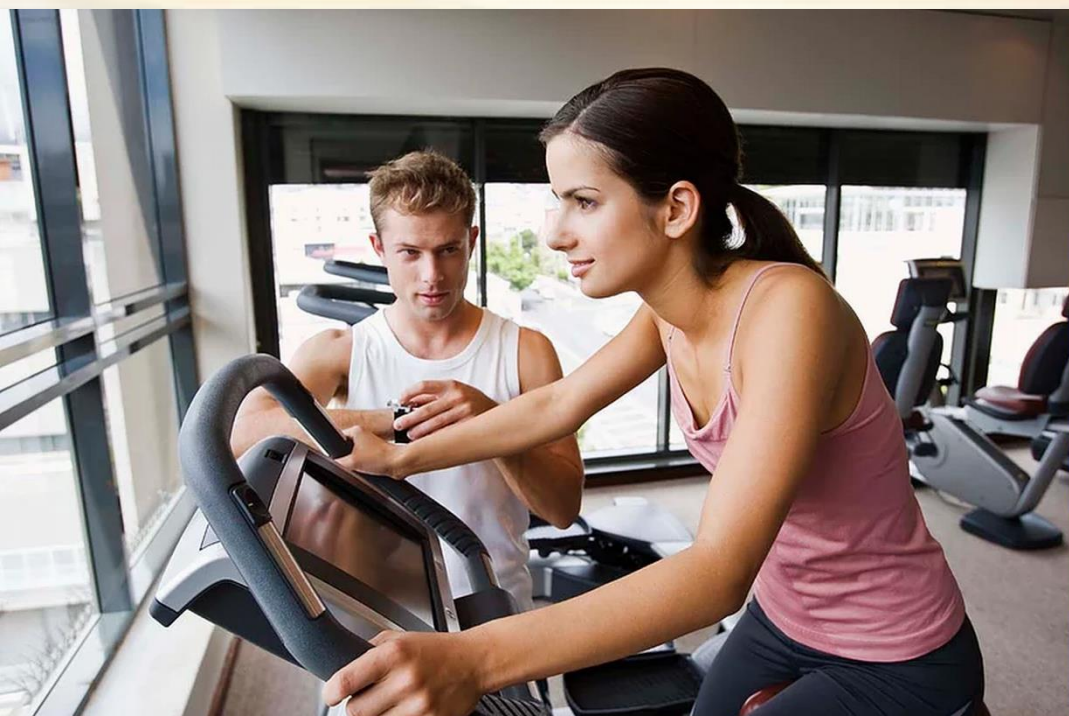
A través das técnicas de eliminar a ação dos sabotadores você vai melhorar significativamente a porcentagem de tempo que sua mente funciona a seu favor em vez de sabotar você.



Instituto Golden Coach



O QUE VOCÊ VAI ALCANÇAR COM ESSE TRABALHO?



- Identificar e dominar seus sabotadores principais para ter uma vida melhor e alcançar seus objetivos.
- Aumentar a sua energia interna de realização, criatividade e satisfação.
- Conhecer e utilizar seus talentos da Essência Interior para se realizar mais.
- Desenvolver a sua melhor versão e transformar seus relacionamentos.
- Gastar menos energia para alcançar suas metas mantendo a harmonia nos setores da vida.
- Fortalecer sua liderança nas equipes, controlar o excesso de trabalho, conviver harmonicamente com pessoas difíceis.
- Melhorar o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal para reduzir o estresse e poder ter tempo livre.

Com técnicas inovadoras, o Programa Neutralizando Sabotadores vai ajudar você a alcançar uma vida melhor, tanto para levar ao sucesso profissional como para a realização pessoal.

Normalmente com apenas uma sessão, é o que você precisa para alcançar excelentes resultados!



E aí, vamos acabar com os sabotadores?

RESERVE SUA SESSÃO

AGENDAR

Contatos - +55 21 981035920  

E-mail – saicho@serfelizsempre.com

Ser Feliz Sempre



CEO do Instituto Golden Coach, Saicho tem formação em Coach Criacional, Analista Comportamental, Coach ISOR como Líder e Mentor, Practitioner de PNL, Inteligência Emocional e Terapeuta Holístico.