

## Coaching...para quê? (9)



Serviços Externos de Coaching



Coach: José Castro

Estimados leitores

Ainda na área da Qualidade de Vida, vamos refletir na sua segunda vertente, que designamos por “Plenitude e Felicidade”.

Para si, caro leitor, qual o significado de Plenitude e Felicidade?

Numa escala de 1 a 10 que pontuação atribuía à sua “Plenitude e Felicidade”?

Que razões o levam a dar essa pontuação? De que precisa para uma superior avaliação?

Como está o seu entusiasmo pela Vida? Sente-se vivo ou apenas existe?

O que o faz sair da “cama” para fora? Qual o prazer com que desenvolve as suas tarefas diárias?

Já descobriu a sua missão? Sente-se realizado enquanto pessoa? Que lhe falta?

Está em paz consigo? Com os seus familiares? Com os colegas de trabalho?

Como aceita as ocorrências inesperadas da Vida? Revolta-se? Desanima? Entra em estado depressivo?

Partilha a sua felicidade e a sua paz com os outros?

A sua Vida tem Significado para Si? E Propósito?

Que sonhos pretende ainda realizar?

Através do Coaching, poderá ser “ajudado” a desenvolver a sua plenitude e felicidade. E já agora que pensou nisso, que pretende fazer? E como? É para isso que o Coaching existe para si!

Não perca o próximo artigo de **“Coaching...para quê?”**

Até lá, aprecie Viver