

Coaching...para quê? (8)



Coach: José Castro
<https://coachjosecastro.wixsite.com/coachjosecastro>

Estimados leitores

Na sequência do artigo anterior, vamos hoje começar a refletir sobre várias áreas da nossa Vida, que quando não “trabalhadas” originam essa apatia por Viver. A primeira será a da “Qualidade de Vida.”

Na escala de 1 a 10, que pontuação dava, de uma forma global à Sua Qualidade de Vida? Que algo novo ou diferente gostaria que acontecesse?

Vamos agora, subdividir a área da “Qualidade de Vida” em três vertentes. Hoje ficamos pela primeira, que vamos designar de “Criatividade, Passatempos e Diversão”.

Será que a sua vida anda séria de mais, apenas na rotina trabalho-casa, casa-trabalho?

Há quanto tempo não se diverte? Quando se diverte os seus pensamentos estão no trabalho?

Que passatempos ao longo da sua vida foram ficando para trás?

Quanto tempo dedica aos seus passatempos?

Qual a Criatividade exigida nesses passatempos?

Quanto entusiasmo e satisfação sente quando os pratica?

Os seus passatempos são partilhados com amigos ou são solitários?

Que gostaria de fazer diferente ou novo no âmbito dos seus hobbies?

Que talentos pessoais gostaria ainda de desenvolver? Em que campo?

E já agora que pensou nisso, que pretende fazer? E como? É por isso que o **Coaching** existe para si!

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

Até lá, aprecie Viver