

## Coaching...para quê? (7)



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

Estimados leitores

Quer como Coach, Professor/Formador e praticante de voluntariado, relaciono-me com inúmeras pessoas das mais distintas faixas etárias, padrões sociais e culturais. No entanto, existe um “padrão” mental que tenho constatado, salvo felizes exceções:

- Nos mais jovens manifesta-se uma apatia perante a Vida, encontram-se desmotivados, desorientados, num “vazio existencial” associados a uma “normose” desconcertante!
- Nos mais idosos, constata-se uma “prisão” ao passado, nomeadamente a situações de “desconforto” emocional, que a trazem para o presente (ruminação de emoções/sentimentos negativos) e que induzem a episódios depressivos.
- Na faixa etária intermédia, a faixa ativa, estão todos aqueles que dão “litro e meio” no seu trabalho. Infelizmente, muitos trabalhadores “arrastam-se” no seu dia-a-dia, dado o cansaço, não meramente físico mas também psicológico a que estão sujeitos na sua empresa!

Todas estas situações aqui descritas originam falta de entusiasmo por Viver e a necessidade de trilhar novos caminhos, de superar-se e de caminhar em direção ao seu bem-estar Físico, Mental, Social e Espiritual.

É neste contexto que atualmente surge o **Coaching**, com o propósito de o “ajudar” a encontrar o seu Sentido e Propósito de Vida.

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

Até lá, aprecie Viver