

## Coaching...para quê? (10)



Serviços Externos de Coaching



Coach: José Castro

Estimados leitores

Continuando na área da Qualidade de Vida pessoal, vamos refletir na sua terceira e última vertente, que designamos por “Espiritualidade”.

Que vem à sua mente quando pensa em Espiritualidade? Uma possível nova dimensão da nossa existência ou apenas aquilo que nos transcende, como o amor, compaixão, etc ?

Numa escala de 1 a 10 que pontuação atribuí a sua “Espiritualidade”?

Como vive a sua espiritualidade?

Quanto tempo guarda para si, para introspeção, meditação, ao “conhece-te a ti mesmo”?

Como é a sua relação com o transcendente?

Sente que todos os Seres estão interligados, que existe uma consciência global?

Segue ou pratica alguma corrente religiosa, espiritualista ou filosófica?

A morte para si, ainda é uma fatalidade, desgraça, o fim de tudo? Ou é apenas um pequeno pormenor na nossa existência infinita?

Que “educação para a morte ou tanatológica” pratica?

A sua espiritualidade incentiva-o à prática da compaixão, do amor e da caridade? Em relação a todos os Seres? Mesmo não humanos?

Que valores e princípios promove a sua Espiritualidade?

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

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

Até lá, aprecie Viver