

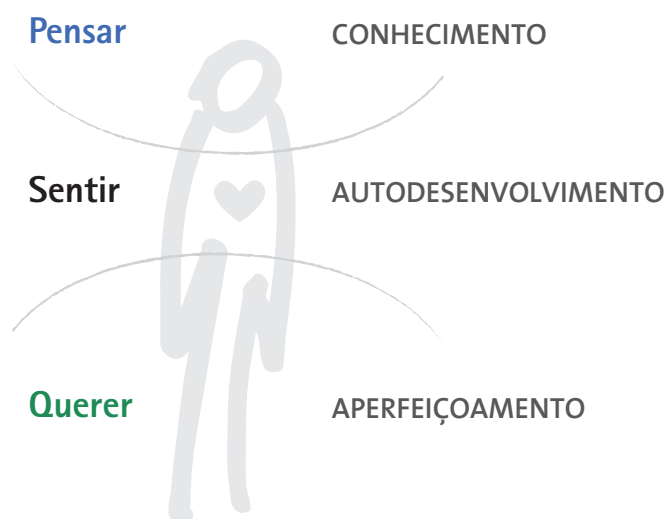
Introdução

*“Nós viajamos
não apenas
para chegar,
mas para viver
enquanto
viajamos.”*

J. W. Von Goethe

Qual é o grande papel da liderança facilitadora? Servir, isto é, estar a serviço do processo de desenvolvimento de outras pessoas. No entanto, para ajudar, o trabalho começa conosco – ou você usa o veneno primeiro em si ou fica complicado saber qual dosagem não matará. Precisamos viver a mudança em nós para poder levar e propor ao outro essa mudança.

O ser humano tem em si o impulso natural do desenvolvimento, que pode ser enxergado em três dimensões: no Pensar, no Sentir e no Querer.



Bernard Lievegoed, médico psiquiatra fundador do Netherlands Pedagogical Institute (NPI), berço da consultoria antroposófica, fazia três perguntas para avaliar se uma pessoa era saudável:

- >> Você gosta do que faz?
- >> Você ama alguém?
- >> Você tem um caminho de desenvolvimento?

Nas fases da vida de um ser humano, observamos que a pergunta conectada ao nosso autodesenvolvimento surge com mais força a partir dos 33 anos, quando o mundo parece colocar na nossa frente momentos de decisão com relação ao SER x TER.

Caminhos de desenvolvimento tem a ver com busca de equilíbrio e, a partir deste ponto, evolução. Devemos estar continuamente conectados com nossas fontes de energia e prazer.

Algumas das perguntas mais difíceis de serem respondidas em processos de *coaching* são: O que lhe dá prazer? Quanto tempo você dedica ao que lhe dá prazer? O que você precisa fazer para se dedicar mais ao que lhe dá prazer?

Caminhos de desenvolvimento

Muitas vezes precisamos resgatar em nossa biografia o que nos dava prazer para nos reconectar com essas fontes de energia. Ninguém pode dar o que não tem. É preciso colocar a máscara de oxigênio do avião despressurizado primeiro em si para depois colocar na pessoa ao lado.

Identificando as fontes de energia e desgaste nos diversos níveis do ser humano, podemos enxergar melhor os possíveis caminhos de desenvolvimento.

Corpo físico

Cuidar do corpo físico é se amar, cuidar da inclinação da nossa curva de evolução física na biografia. Cuidar do próprio corpo viabiliza sonhos. Sem saúde não há como realizar sonhos. Algumas perguntas:

SAÚDE FÍSICA

- >> Como está minha saúde? Quando fiz meu último check-up?
- >> Pratico algum esporte? Faço exercícios regularmente? Que sentimentos surgem depois que faço ginástica? Me sinto responsável pelo meu próprio corpo, presença, energia.
- >> Como estou em termos de flexibilidade, peso, vitalidade?
- >> Como está minha alimentação, em termos de qualidade, quantidade, ritmo?
- >> O que faço para meu corpo?

SAÚDE FINANCEIRA

- >> Como está minha saúde financeira? Tenho dinheiro para gastar, poupar e doar? Planejo, acompanho, guardo?
- >> Em relação ao futuro, tenho um “pé de meia” para as mudanças que quero realizar? E para um final de vida tranquilo?
- >> Dinheiro significa liberdade interior. O quanto é desgastante viver com insegurança financeira?

CONDIÇÕES/INSTALAÇÕES FÍSICAS

Nossa casa deveria ser nosso canto de paz, de recarregar energias. Um espaço de descanso. Qual é a diferença entre um pouso e um lar?

- >> Qual é a minha qualidade de vida dentro de casa? Chuveiro, cama, iluminação, cadeiras?
- >> O que preciso fazer para transformar minha casa num lar?
- >> O que é importante para mim numa casa? Flores, livros, geladeira cheia, canto de leitura, de trabalho, de prática espiritual?
- >> Na minha casa tem um espaço para mim?

Caminhos de desenvolvimento

- >> Minha casa tem a minha cara, tem a ver comigo?
- >> Que sentimentos me vêm quando chego em casa?
- >> E no meu trabalho, tenho boas condições físicas? Iluminação, cadeira ergonômica, equipamentos adequados?
- >> O que me faz sentir bem no meu espaço de trabalho? Flores, porta-retratos, mesa limpa e arrumada?

Corpo vital

A maior fonte de vitalidade é ter ritmo – um enorme desafio na vida moderna. Ter ritmo significa ter hora para dormir, comer, exercitar-se, descansar. O conceito é de contínua busca de equilíbrio ao longo da vida.

Tempo é prioridade e reflete nossas escolhas e valores.

- >> Como está meu ritmo? Quais os ritmos que tenho em minha vida?
- >> Como utilizo meu tempo? Onde e em que gasto meu tempo? Há quanto tempo estou assim? Essa distribuição “é uma fase” ou se incorporou à minha forma de ser?
- >> Como administro minha agenda? Estou sempre ocupado (a), “sem tempo para nada”? Eu controlo meu tempo ou o tempo me controla?
- >> Consigo dedicar tempo para mim?
- >> Organização e planejamento: organização por fora traz organização por dentro. Consigo planejar meu tempo e organizar minhas atividades ou estou sempre correndo, reagindo ao invés de tomar as rédeas do meu dia a dia?
- >> O que preciso jogar fora porque não me serve mais e está ocupando espaço e bloqueando energias?
- >> Processos trazem segurança e ritmo. O quão organizados estão os processos da minha vida, pessoal e profissionalmente?

A pausa é fundamental. Pausa é parar de verdade, e não aproveitar cada minuto para atender o celular ou responder mensagens, entre outros. Parar é acalmar internamente. Habitua-mo-nos tanto com o stress que já não sabemos mais o que fazer com nosso tempo livre...

Corpo astral

Seguem as perguntas do corpo astral, o grande palco de nossas emoções e relações.

Caminhos de desenvolvimento

- >> Como estou cuidando da qualidade dos meus relacionamentos?
- >> Como cuido das relações com minha família? Isto significa estar disponível, ter tempo para se dedicar às pessoas com quem você convive e/ou ama.
- >> Qual é o tempo que você está dedicando para relações afetivas, para as coisas do coração? Só dá tempo para falar de coisas como o conserto do carro, o pagamento de contas, a escola das crianças? Quanto tempo existe para falarmos do “importante” e não do urgente?
- >> Como estão as relações no trabalho? Quanto custa viver por longos períodos com relações conflituosas no ambiente de trabalho, onde, em termos práticos, passamos a maior parte do nosso dia, da nossa vida útil, “acordada”?
- >> Minha competitividade está exagerada ou abafada? Coopero com as pessoas? Tenho abertura para olhar em volta? Que tipo de relação eu construo? Confio ou não? Gero confiança ou não? Dou e recebo *feedback*? Meu trabalho é palco de desenvolvimento ou apenas meu ganha-pão?
- >> Tenho amizades? Amizades de verdade? Como cultivo essas amizades? Quem recebo em minha casa?
- >> Que relações estou mantendo que me nutrem, alimentam, me colocam para cima?
- >> Que relações mantenho que só me desgastam? Por quê? Para quê?

Buscar a diversidade de pessoas e ambientes nos coloca em movimento, nos desperta para o novo, nos faz questionar nossos limites, certezas e (pré)conceitos.

Eu – Identidade

E o que temos que perguntar para o “Eu”?

- >> Tenho consciência? Busco conhecer minha Missão, meu Propósito e/ ou minha Filosofia de vida?
- >> Pratico meus valores? Me atento a discursos e ações?
- >> Que caminhos de autodesenvolvimento tenho trilhado?
- >> Quais são minhas práticas ou alimentos espirituais?
- >> Tenho uma Visão de Futuro inspiradora ou estou deixando a vida me levar?
- >> Que contribuição para o mundo tenho feito? O que quero deixar como legado?

Caminhos de desenvolvimento não são o destino, mas as estradas para curtir a viagem!

Caminhos de desenvolvimento

