

O Método da Libertação Interior



ABRACOACHING

O Método da Libertação Interior

- 1) Refaça o momento crítico**
- 2) Use uma conscientização livre de julgamento**
- 3) Sinta a energia no corpo**
- 4) Escaneie suas emoções**
- 5) Encontre a perfeição na Intenção Principal que está causando a resistência**
- 6) Faça de sua mente sua aliada**
- 7) Encontre a perfeição em sua situação atual**
- 8) Refaça o momento com uma nova linguagem padrão**
- 9) Experimente o fluxo de gratidão**



1) Refaça o momento crítico

Encontrar os momentos críticos onde a resistência interior está restringindo a ação positiva. Você faz isso ao olhar diretamente ao que NÃO está acontecendo.



2) Use uma conscientização livre de julgamento

Escanear a mente em busca de pensamentos que revelam padrões de reação ou de energia carregada. Isso cria um espaço seguro para reconhecer o medo.



3) Sinta a energia no corpo

O seu corpo é a sua mente inconsciente. Toda a resistência começa como uma sensação física súbita (ou não tão súbita). Por exemplo, eu sinto algo em meu peito. Sentir a energia no corpo o fará parar de resistir e começar a permitir



4) Escaneie suas emoções

As emoções são uma fonte poderosa de energia que podem causar uma consciência profunda. Na maioria das vezes nós fomos treinados para reprimi-las. Explorá-las irá revelar a fonte da resistência interior.

<http://abracoaching.com.br/advanced-coaching-practitioner/>



ABRACOACHING

5) Encontre a perfeição na Intenção Principal que está causando a resistência

No coração da resistência interior está a intenção de ficar seguro ou ficar pequeno. (Tentar dar o seu melhor traz estes pensamentos e sentimentos de resistência a tona) Encontrar a perfeição desta intenção em sua vida é um passo chave em direção à liberdade.

<http://abracoaching.com.br/advanced-coaching-practitioner/>



ABRACOACHING

6) Faça de sua mente sua aliada

Com este passo, você irá explorar os pensamentos que surgem da intenção principal de ficar seguro e depois criar um novo padrão de pensamento de irá apoiar quando você der o seu MELHOR.

Aqui você deixará de ter pensamentos reativos para começar a responder poderosamente no momento.

<http://abracoaching.com.br/advanced-coaching-practitioner/>



ABRACOACHING

7) Encontre a perfeição em sua situação atual

Aqui você irá explorar como os desafios que você está enfrentando em sua situação atual estão servindo para que você torne suas visões realidade. Quando você reconhecer a perfeição, você pode parar de tentar controlar a situação para começar a co-criar com a realidade.

<http://abracoaching.com.br/advanced-coaching-practitioner/>



ABRACOACHING

8) Refaça o momento com uma nova linguagem padrão

Criar novos padrões de sentimentos, pensamentos e ações requer prática. Usar a visualização acelera o processo e revela padrões adicionais de resistência para explorar.

<http://abracoaching.com.br/advanced-coaching-practitioner/>



ABRACOACHING

9) Experimente o fluxo de gratidão

O passo final solidifica sua capacidade de expandir sua zona de conforto e dar o seu melhor no mundo.

<http://abracoaching.com.br/advanced-coaching-practitioner/>



ABRACOACHING

Advanced Coaching Practitioner

Sinta o Poder do Coaching



ABRACOACHING

<http://abracoaching.com.br/advanced-coaching-practitioner/>