

Yôga

COACHING HOLÍSTICO

COACHING HOLÍSTICO

Um método de encadear resultados positivos para liderar a vida em qualquer âmbito desejável.

Celi Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270

Personal coaching Holístico

www.celicoutinho.com.br

Terapeuta Tântrica

www.celishakti.com.br

E-mail: contato@celicoutinho.com.br

Índice

Prefacio.....01

PRINCIPIOS DO CONCEITO DE FORMAÇÃO DO COACHING HOLÍSTICO

O que é Samkhya?.....06

COACHING - MITOS E VERDADES.....07

Conclusão.....09

Bibliografia.....11

Prefácio

Primeiramente deixo claro que a intenção aqui não é inovar. E sim trazer ao conhecimento algo que já tomou um rumo de sucesso.

Basta utilizar um pouco do seu tempo para navegar na Internet e logo se percebe que ha tempos outros orientadores, consultores e ou terapeutas já desenvolve um trabalho particularmente próprio de coaching.

Ouvimos já um tempo o termo coaching, amplamente divulgado e a impressão que temos que sua origem é completamente moderna e pertencente basicamente ao nosso século.

Yôga

Mesmo na estória do coaching percebemos que seu início acontece baseado no conceito filosófico da Grécia, com o princípio de orientar no esporte, o esportista que precisa ter o incentivo de que ele é ganhador, único em sua modalidade. E assim transformar pequenos homens em grandes nomes do esporte, já nos tempos modernos americano.

E com a modernização global o coaching ganha um corpo metodológico para auxiliar nas grandes empresas a formação de líder de equipe a serem prósperos em suas idéias, ganhando ranks em marketing, vendas e estratégias administrativas.

Mas o homem não é só corpo mental, é também um corpo emocional, e espiritual, amplamente fáceis de formar uma estratégia de expansão dos conhecimentos, realização dos desejos e metas a cumprir em vida.

Se formos buscar de fato uma origem pode-se facilmente perceber, que dá Grécia se pularmos um pouco, mais vamos cair nos princípios filosóficos da Índia antiga, e seguindo de encontro com o Samkhya que deu origem a uma metodologia de estudo comportamental do homem enumerando as formas de entendimento de como o Ser humano pode processar suas emoções, mente para evoluir como um ser livre de amarras negativas.

É do Samkhya que acontece a origem de duas vertentes muito importante no mundo holístico hoje em dia, ou seja, o Yoga e o Tantra. Formando assim um mundo denominado de holística.

A holística não é uma ciência e nem uma filosofia. Não é uma religião nem uma disciplina mística. Também não constitui um paradigma científico. É tão somente uma visão de mundo que vem se contrapor à visão dualista e mecanicista que despojou o ser humano da sua unidade, ao longo desses séculos de civilizações tecnológicas e racionalismo exacerbado.

A holística basicamente é uma atitude diante da realidade, uma forma de ver e compreender o mundo, um espaço onde são permitidos um intercâmbio dinâmico entre Ciência, Arte Filosófica e as Tradições Espirituais, sendo exatamente esse intercâmbio que se propõem como uma das mais criativas formas de enfrentamento dos desafios deste final de século.

Sendo uma atitude diante da vida uma forma de compreender e de estar no mundo, o pensamento holístico permeia todos os níveis de atuação do indivíduo.

Início então aqui a intenção de promover com essas linhas um caminho para nós terapeutas holísticos, para um caminhar de prosperidade e crescimento, não somente como uma profissão complementar a qualquer outra renda que tenhamos e sim um movimento de energia motora de que escolhemos como profissão de onde somos únicos capazes de gerir uma ferramenta, não somente para os nossos clientes equilibrarem e se libertarem de doenças físicas, mas certamente buscar empreendedorismos seja lá no que foi escolhido.

Li um artigo esses dias onde um terapeuta criticava as pessoas que dizem que a

Yôga

movimentação holística não dá mais para o sustento.

E ele observa que muitos terapeutas se fundem em descrédibilidade por não acreditar naquilo que de fato escolheu e dando razões para fracassos como, agora é final de ano e não é mais possível seguir. Bom, agora o ano começa apenas depois do carnaval.

O aspecto astrológico inerentes agora é impossível fluir em produtividade.

È de fato as intempéries existem, e não trilhamos nela com sucesso se acreditarmos que nosso sucesso está no mundo lá fora.

Mas se soubermos o caminho da ação e da reação de nós mesmo, trilhar um caminho pra a prosperidade, certamente é bem mais agradável e palpável. E esta é a proposta do Coaching Holístico.

Enumerar uma série de questões para os objetivos pessoais serem colocados em prática.

PRINCIPIOS DO CONCEITO DE FORMAÇÃO DO COACHING HOLÍSTICO

O que é Samkhya

Samkhya é considerado como o mais antigo dos sistemas filosófico ortodoxo indiano .Sua filosofia considera o universo como constituído de duas realidades eternas: Purusha (consciência) e Prakriti (corpo físico), é, portanto, fortemente dualistas caracterizada por uma cosmovisão que vê o universo como uma mistura evolução de dualidades distinta (claro / escuro, masculino / feminino, etc.).

Shamkhya advém do idioma sânscrito, um dos ramos do grande tronco lingüístico e cultural Indo-Ária, tendo parentesco com o latim, o árabe e mais uma dúzia de línguas indianas. Apesar desta influência o sânscrito é uma língua morta, sendo usada em situações ritualísticas, pujas com mantras.

Samkhya, então literalmente, significa "descrição enumerativa", inventário, enumeração, sendo uma palavra adotada por kapila, um literato indiano por volta de 27 séculos atrás. Para descrever a estrutura do cosmo e do homem, bem como as relações entre pessoas e do individuo como o cosmo, no sentido da natureza.

Devido às dificuldades com os estudos e registros históricos daqueles séculos, não se sabe ao certo se Kapila foi realmente um personagem histórico ou uma criação folclórica; não se sabe também a data de seu nascimento (talvez 750 a. C), se foi contemporâneo depois de Buda (200 anos depois), se viveu no século II a.C ou II d.C

Yôga

Metafisicamente, Samkhya mantém uma dualidade radical entre o espírito / consciência (Purusha) e matéria (Prakriti). Todos os eventos físicos são considerados manifestações da evolução da Prakriti, ou natureza primária (do qual todos os corpos físicos são derivados). Cada ser ciente é um Purusha, e é ilimitado e irrestrito ao seu corpo

O espírito em si é apenas uma testemunha da evolução. A evolução obedece a relações de causa e efeito, com a natureza primordial em si ser a causa material de toda a criação física. A teoria da causa e efeito da Samkhya é chamado Satkaarya Vaada, e afirma que nada pode ser criado a partir ou destruídas em nada - toda evolução é simplesmente a transformação da natureza primordial de uma forma para outra.

Toda a matéria tem três gunas (qualidades) ou atributos fundamentais - sattva (atributo criativo), rajas (atributo preservacionista) e tamas (atributo destrutiva). A evolução da questão ocorre quando a relação de forças entre as mudanças de atributos. A evolução cessa quando o espírito percebe que é diferente da natureza primária e, portanto, não pode evoluir. Isso destrói o propósito da evolução, impedindo assim Prakriti de evoluir para Purusha.

O Purusha (almas) é consciente e livre de todas as qualidades. Eles são os espectadores silenciosos de prakriti (matéria ou a natureza), que é composto de três gunas (disposições), satva rajas e tamas (atividade estabilidade e estagnação). Quando o equilíbrio dos gunas se movimenta, a ordem mundial evolui. Este movimento causa um desequilíbrio natural, ou seja, um distúrbio é devido à proximidade de Purusha e Prakriti. Libertação (kaivalya), então, consiste na realização da diferença entre os dois.

Esta era uma filosofia dualista. Mas há diferenças entre o Samkhya e as formas ocidentais de dualismo. No Ocidente, a distinção fundamental é entre a mente e o corpo. No Samkhya, no entanto, é entre o (purusha) e da matéria, e este último incorpora o que os ocidentais normalmente se referem como "mente". Isso significa que o Self como o Samkhya entende que é mais transcendente do que "mente".

COACHING - MITOS E VERDADES

Ser Coach é ter paixão em ajudar as pessoas a alcançar as suas metas, sonhos e objetivos mais rápidos.

COACH é uma palavra de origem inglesa antiga, por volta de meados de 1500, que significa um veículo para transportar pessoas de um lugar para outro.

O nome Coach é muito usado nos esporte, para denominar o treinador ou o técnico. Timothy Gallwey, quando escreveu "O JOGO INTERIOR DE TÊNIS" deu uma nova concepção na maneira de ensinar o Tênis e colaborou muito no processo de coaching que hoje conhecemos.

Segundo o I.C.I. (Integrated Coaching Institute), Coaching é um processo focado em ações do coachee (cliente), para a realização de suas metas e desejos. Ações no sentido de desenvolvimento e / ou aprimoramento de suas próprias competências,

Yôga

equipando-o com as ferramentas, conhecimentos e oportunidades para se expandir.

O processo de Coaching não diz às pessoas o que fazer para se tornarem melhores, as apóia e a avalia, o que e como estão fazendo de modo a responsabilizarem-se pela própria vida, caminhando em busca de seus próprios objetivos.

Podemos também dizer que o Coach é o profissional que auxilia as pessoas a estruturar-se e realizar o seu sonho.

Segundo Leonardo Wolk, "Coaching é a Arte de Soprar Brasas".

O coach, portanto é o profissional que conduz o processo de desenvolvimento.

Coaching é o nome do processo (literalmente treinamento em inglês).

Coachee é o nome que se dá ao cliente que contrata o coach.

O que é Coaching?

É uma nova disciplina que nos leva à realização de permitir um desenvolvimento pessoal e profissional forte. É um conjunto de perguntas a partir da aceitação dos outros e não julgar, com o objetivo de descobrir quem você é e ajudá-lo a alcançá-lo. .

É uma formulação que ajuda você a pensar diferente. É uma nova maneira de ver as coisas que lhe permite operar de forma eficaz e responsável para seus objetivos, aumentando a imagem que você tem de si mesmo, melhorar as comunicações, aprofundar suas relações e mantê-las.

Qual situação te leva a utilizar-se do coaching:

- Quando você tem uma meta ou um objetivo e não sabe especificar.
- Quando você quiser encontrar um propósito na sua vida e nada faz sentido

Quando você responder não a uma das seguintes questões:

- Você gosta do que faz?
- Você está animado sobre o seu futuro?
- É esta a vida que você escolhe?
- Você acha sentido no que você faz?
- Você está satisfeito com seus relacionamentos?

Yôga

- Usa bem seu tempo livre?

Portanto o Coaching te chama para a ação ao invés de levá-lo aos seus pensamentos.

Coaching aponta para o que você quer e é possível que você em vez de se concentrar no que aconteceu com você.

Um plano para o seu futuro em sua vida pessoal

Você tem um sonho difícil de realizar?

Você está sempre envolvido em problemas em seus relacionamentos?

Você se sente preso ou contido em qualquer área da sua vida?

Gostaria de ter mais tempo para si?

Em sua vida profissional

Gostaria de ter mais sucesso?

Você reconhece que você poderia melhorar a comunicação?

Necessidade de organizar melhor o seu trabalho e sua mesa?

Você muitas vezes falta o tempo?

Gostaria de promover o seu crescimento, mas você não tem idéia por onde começar?

Você gostaria de aumentar sua renda ou lucro em seu negócio?

Você toma altos níveis de stress?

Operação de Sessões de Coaching

A duração do processo de coaching é uma função do número de sessões e a frequência dos mesmos, e duas questões dependem de você.

Sobre a frequência, nota que não fará mais do que uma sessão por semana e raramente perduram para além das próximas 4 a 6 semanas. Em geral, cada sessão dura aproximadamente uma hora e será individual.

Conclusão

O Coaching Holístico

Coaching não é terapia.

Yôga

A terapia é uma solução para entender o passado, reavaliar os erros para preparar-se para o presente.

O Coaching concentra-se no presente e no futuro. Ou seja, independente de qualquer fato, dos sucessos e dos insucessos, o que e como fazer daqui pra frente, para continuar a escalada.

A Terapia é um recurso para lidar com as dificuldades da existência, sob aspectos psicoemocionais em situações como crises pessoais, conflitos conjugais e familiares, transtornos psicopatológicos, distúrbios psicossomáticos, crises existenciais e problemas nas transições entre as fases da vida, etc. A terapia, diferentemente do coaching, adota uma abordagem holística que envolve processos de ordem psíquica, orgânica e social oferecendo recursos direcionados para atender na orientação de pessoas em situações de desestruturação e crise, quando o mesmo se sente inapto para lidar com as dificuldades em sua vida.

O Coaching holístico vai lhe propor um caminho do momento do aqui e agora através de seus próprios recursos naturais.

Serão utilizados de ferramentas de métodos vivenciais para auxiliar ao encontro de respostas que o processo vai lhe conduzir, para melhor absorção.

"Se, por um dia apenas, ou mesmo algumas horas e não raro por apenas alguns minutos, você se permitir mudar, um pouco que seja, seu ângulo de visão e abordar as questões existenciais de uma posição outra, além daquela que está habituado a vivenciar, isto operará milagres em sua saúde e no meio ambiente" Levi Leonel

BIBLIOGRAFIA

Pesquisas feitas pela a Internet.

Livro - Energia Vital - Editora Roka - Autor - Levi Leonel

Título: Coaching: Desenvolvendo Excelência Pessoal e Profissional;

Autor: James Flaherty;

Editora: Qualitymark;

ID de solução único: #1240

Autor: : Celi Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270

Última atualização: 2011-06-03 10:18