

WORKBOOK

MÉTODO 1%

FOCO, PRODUTIVIDADE E RESULTADOS

AULA#05

DIFERENÇA ENTRE PERCEPÇÃO E PROCEDIMENTO



JORGE COUTINHO

Modelo do Mundo

Crenças

Aquilo que eu acredito sobre algo, vai determinar a minha percepção sobre isso.

Regras

Todos temos regras. As tuas regras vão condicionar a tua vida por causa do teu desejo de as cumprir.

Valores

Tudo o que consideras importante para ti. Reges a tua vida de forma consciente ou inconsciente, com base nos valores que tens.

“Até tornares o inconsciente consciente, ele vai te guiar e tu vais lhe chamar destino.”

Quanto mais conheceres sobre ti, mais irás querer conhecer.**Maior conhecimento dá-te mais responsabilidade.**

Expectativa/ Objetivo

NOTAS

M.M - Modelo do Mundo

C.V - Condições de Vida

Felicidade:

M.M = C.V - Quando o modelo do mundo está alinhado com as tuas condições de vida, ou seja, quando as tuas crenças, regras, valores e objetivos vão ao encontro da tua avaliação sobre determinada área da Roda da Vida.

Infelicidade:

M.M $\neq$ C.V - A tua realidade não está alinhada com o teu modelo do mundo para uma determinada área.

Sufrimento:

M.M $> <$ C.V - Quando não podes mudar as circunstâncias.

“Aceita o que não podes mudar, muda o que não podes aceitar.”

NOTAS



JORGECOUTINHO

instagram jorgecoutinho13 • **facebook** CoachJorgeCoutinho

linkedin jorgecoutinho • **youtube** Jorge Coutinho

CONTACTOS

e-mail: info@becoach.pt