



CREATOR • LIDER • MANIFESTARE

*Sesiune de coaching
introdactivă*



3 MODURI ÎN CARE POȚI BENEFICIA LA MAXIMUM DE ACEASTĂ SEȘIUNE DE COACHING INTRODUCȚIVĂ.

1. Alocă timp și spațiu special pentru a parcurge această sesiune de coaching.

Transmisia video durează 40 de minute, însă îți recomand să planifici extra 20 de minute, după vizionare, pentru a completa acest Fun Sheet și pentru a integra informația.

2. Elimină factorii care ar putea să îți distragă atenția.

Închide ferestrele de chat și messenger și dă telefonul mobil pe modul silențios. Totodată, dacă este posibil, ar fi bine să parcurgi sesiunea într-un loc în care să te simți confortabil și liniștit(ă).

FUN FACT: Știi că în ultimii 15 ani, de când tehnologia a devenit parte din viața noastră, capacitatea de a ne concentra la un singur obiectiv sau idee a scăzut, în medie, cu patru secunde? Opt secunde—atât de mică este fereastra de timp în care suntem 100% prezenți la o singură idee sau la un obiectiv. În plus, nu mai este de mult un secret faptul că multi-tasking-ul scade dramatic capacitatea de concentrare, învățare și performanță.

3. Imprimă acest Fun Sheet și folosește-l pentru a lua notițe pe durata transmisiunii video.

Atunci când scriem ce auzim, creștem nu doar capacitatea de a integra informația, ci ne asigurăm că putem reveni asupra ideilor importante și ulterior, pentru noi insight-uri. Urmărește sesiunea și completează spațiile libere, pentru a ancora ideile cheie.

Ideile principale pe care le atingem în cadrul acestei sesiuni de coaching.

1. A avea **putere** în viață implică să acționezi, întotdeauna, dintr-un loc conectat cu sufletul tău.
2. **Abundența** se generează și se stabilizează printr-o relație conștientă Copil-Adult și prin consolidarea și maturizarea noastră în energiile arhetipale adulte.
3. **Succesul manifestării** derivă din practică și include două planuri intenționale: **intențiile mari**—care cer constanță și acțiune conștientă și **intenții mici**—față de care ești detașat emoțional și care te învață să fii creativ(ă) și să te joci.
4. Orice **proces transformațional** implică și căderi/crize/breakdown-uri (i.e. momente de disruption). De aceea, orice etapă pe care o percepi ca pe o ruptură trebuie bugetată și onorată, pentru că ea este indicatorul, cel mai clar, că lucrurile încep să meargă în direcția pe care ți-o dorești. Mai mult, este prima etapă care apare după perioada de “honeymoon” a procesului pe care l-ai pus în mișcare, prin intenția ta.

Cele trei elemente cheie care te ajută să gestionezi rupturile (i.e. etapele de disruption) sunt:

- Să păstrezi Observatorul activ și să accepți criza, știind că ea face parte din proces, te ghidează către intenție și, odată gestionată, te face mai puternic(ă).
- Să adresezi, cu uneltele pe care le cunoști, vindecarea sau activarea soluțiilor și resurselor pe care criza ți le indică.
- Să îți asumi gestionarea ei eficient, rapid și transformațional, consolidând partea puternică din tine.

Notează trei resurse, pe care simți că le poți folosi ca punct de sprijin, în momentele de criză, pentru a te alinia atitudinii de mai sus:

Clarificarea Intenției

Clarifică-ți cu câte intenții vrei să lucrezi în paralel. Ieși din zona de confort, dar asigură-te că nu te sabotezi, luându-ți mai multe intenții decât poți conține.

Completează spațiile de mai jos conectându-te la următoarea idee: "orice este posibil, atunci când sunt creatorul vieții mele."

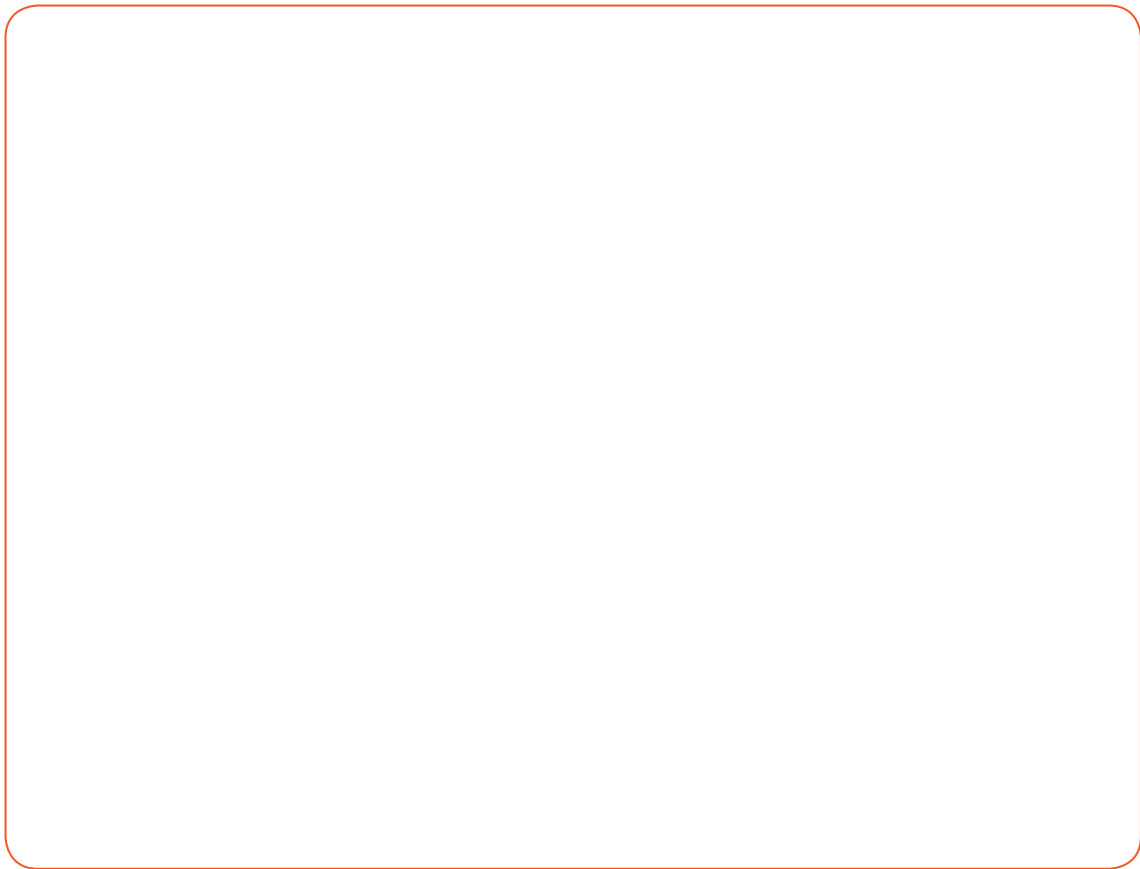
Prin programul avansat Creator - Lider - Manifestare îmi doresc să cresc sau să manifest:

În următoarele opt luni, îmi iau angajamentul să plantez semințele pentru:

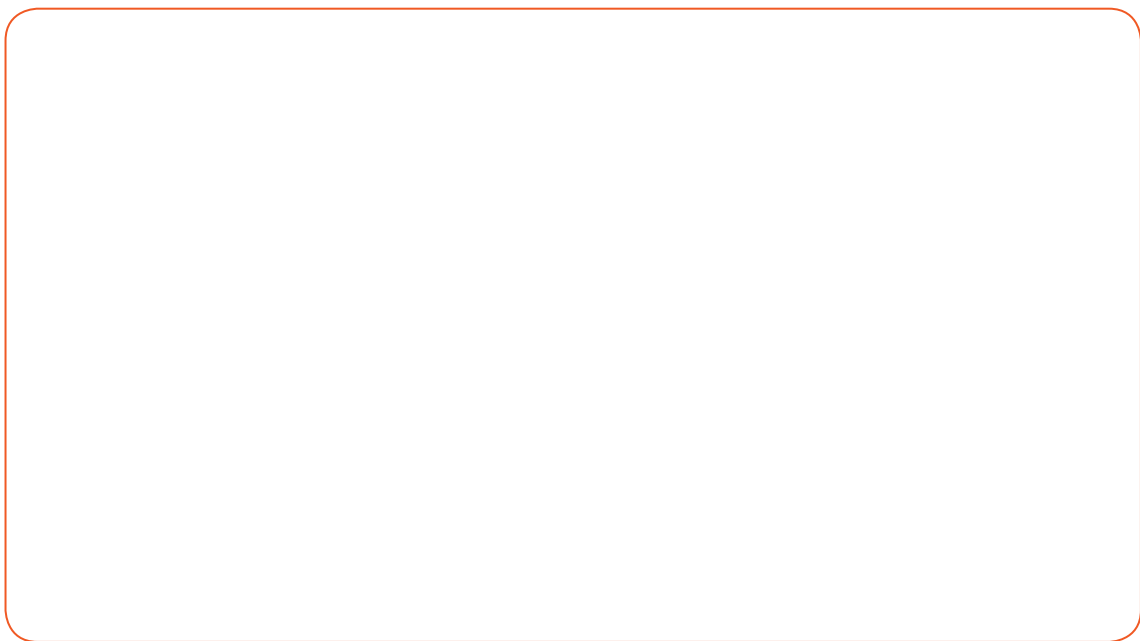
În următoarele opt luni, vreau să mă joc cu:

The background of the page is a complex network pattern consisting of numerous small, interconnected nodes and lines, creating a web-like structure. The nodes are represented by small circles in various shades of purple and grey, while the lines are thin and light grey. This pattern is most prominent at the top and bottom edges of the page, framing the central content area.

NOTIȚE ȘI IDEI

A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in a thin orange border. It is positioned in the upper half of the page, below the 'NOTIȚE ȘI IDEI' header, and is intended for users to write notes or ideas.

MOMENT AHA

A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in a thin orange border. It is positioned in the lower half of the page, below the 'MOMENT AHA' header, and is intended for users to record their 'aha' moments or breakthrough ideas.

TASK: curăță regretele și credințele limitative pe care încă le ai față de procesul anterior al programului Copilul Interior.

De ce este important să curățăm orice credințe limitative sau așteptări am fi avut sau avem cu privire la programul Copilul Interior anterior?

Pentru că ne dorim ca, în etapa avansată, puterea să fie la noi, nu la noi cei de atunci sau la vechiul program.

Așadar, coboară în Spațiul Sacru al Inimii și scrie mai jos toate credințele tale limitative sau regretele pe care le ai cu privire la programul Copilul Interior și dă foc acestei coli de hârtie, în cadrul unei ceremonii sacre.