

Manual de Instruções para ser feliz!

8 passos transformadores

Paula Duarte

Autor: Paula Duarte

Design da capa:

ISBN: 9789403642604

©pauladuarte

Índice

Prefácio	7
Sê a Luz que ajuda os outros a verem	11
Sobre a Felicidade	17
Valores	27
Crenças	36
Zona de conforto	43
A Paz Interior	53
A Metodologia	61
Os Passos	
• Serenar	65
• Perdoar	73
• Viver o Agora	79
• Silenciar	85
• Paz Interior	91
• Aceitação e Empatia	97
• Proactividade e Reactividade	103
• Conexão	109
Mentoria	115
Bibliografia	117

Conheça todas as teorias,
domine todas as técnicas,
mas ao tocar uma alma humana,
seja apenas outra alma humana.

JUNG



Prefácio

O que vais encontrar neste manual, não é nada de revolucionário ou algo nunca antes escrito. Na verdade, se és uma daquelas pessoas que se interessa por temas e autores na área do desenvolvimento pessoal, vais constatar que todos abordam e se referem ao que aqui partilho, de uma forma ou outra, mais complexa ou mais simples, com outros nomes ou similares.

Mesmo que nunca tenhas lido nada sobre desenvolvimento pessoal, mais cedo ou mais tarde vais entender ao que agora aqui me refiro.

Então, se não é nada de novo, porquê este manual? Ou melhor, e o que a ti realmente te interessa...porque hás-de tu ou qualquer outra pessoa o ler? Sim, porque saber a razão por detrás deste manual ser escrito é-te irrelevante, certo?

Mesmo assim vou partilhar contigo a razão e o motivo de escrever este manual, porque assim poderá fazer mais sentido a razão pela qual o deverás ler.

Antes de tudo, isto é um manual e não um livro! Manual porquê? Porque como qualquer outro manual, podes usar sempre que quiseres e sempre que for necessário ao longo da tua vida. Depois, porque como manual que é, contém exemplos e exercícios em forma de passos simples para aplicares e experienciares.

Todos temos a nossa Missão e Propósito de vida, a minha creio ser o de desempenhar um papel de farol que ilumine o caminho de descoberta, realização e concretização dos outros, por forma a serem mais felizes. Assim, este manual, cumpre esse propósito e missão.

Pretendi que este manual fosse o mais simples e objectivo possível, de fácil entendimento e ao alcance de todos. Sem devaneios, alucinações ou doutrina do pensamento positivo e etc..

Depois de alguns anos a ler, a estudar e a ouvir os mais diversos autores, gurus e pseudo-gurus, posso dizer que já tive a minha dose de experiências e vivências sobre os diversos temas de desenvolvimento pessoal.

Cheguei assim às seguintes conclusões:


- Não existem métodos e formas de pensar melhores ou piores do que outros;
- O que funciona e/ou resulta com uma pessoa, não funciona/resulta necessariamente com outra;
- Não devemos nos restringir a um só método ou forma de pensar, pois além de outros factores, o risco de frustração e depressão é maior de ocorrer se essa “doutrina” não funcionar connosco;
- Não devemos impor as nossas convicções aos outros e tentar doutrinar “tudo o que mexe”!
- Não existem fórmulas, poções mágicas nem soluções rápidas para resolver o que só nós podemos resolver;

- Não podemos esperar que os outros façam “milagres” sem que nós estejamos disponíveis para fazer o que tem de ser feito.

Quando iniciei o meu percurso como coach, foi-me dado o privilégio de ter como coachees, pessoas que procuravam a sua Paz Interior e equilíbrio emocional, e como que num momento de epifania, vi-me a juntar as peças e a reconstruir o processo pêlo qual eu própria passei quando iniciei esse caminho de busca pela Paz Interior.

Resolvi dar forma e conteúdo a esse processo, fazendo referência ao que senti, pensei e exercícios que fiz nesse percurso. Depois pensei, “se resultou comigo, será que resultará com os outros?” – e a resposta veio através de todos os que se dispuseram a experimentar. Sim, resulta com os outros!

Então, se tenho uma ferramenta simples, que pode auxiliar outros no seu caminho e sendo eu um farol...fez todo o sentido partilhar em forma de manual!

Espero que este manual possa ser útil e transformar positivamente a tua vida 



* “Sê a Luz que ajuda os outros a verem” *

