SEED COACHING

# DESCOBRE O TEU PROPÓSITO

**Na SEED, acreditamos nas pessoas**. Acreditamos que cada um é único e que à sua maneira pode contribuir para um mundo melhor. A SEED nasceu para servir aqueles que querem encontrar a sua verdade. Ouvimos com atenção e sem juízos cada história pessoal e fazemos perguntas de uma forma que lhe permitirá regressar à sua essência.
Independentemente da sua idade ou situação atual, acreditamos que pode sentir-se vivo em tudo o que faz; viver com significado. O mundo espera por aquilo que tem para contribuir. Hoje pode levantar-se e ousar em grande. Talvez com dúvidas, mas sem desculpas. **Hoje é o dia!!!**

## PORQUÊ descobrir o meu Propósito?

Porque a verdadeira realização interior só emerge quando vivemos a nossa vida alinhada com o nosso Propósito. Quando damos um sentido a tudo o que fazemos.
**Viver a vida com Propósito é sentirmo-nos vivos em tudo o que fazemos**. É alinharmos a nossa vida com aquilo que defendemos como valores e princípios. É fazer aquilo que acreditamos estar certo. É estar presente, vivermos de forma consciente e sermos verdadeiros connosco próprios.
Descobrir o nosso Propósito não é quem nós queremos ser, é quem já somos.

## QUAL o benefício?

Descobrir o nosso Propósito, permite-nos articular o que nos faz sentir realizados e perceber a razão por trás do nosso comportamento quando estamos no nosso melhor. Passamos a ter um ponto de referência para tudo o que fazemos e para as relações que criamos.
Aqueles que já descobriram o seu Propósito têm maior facilidade em:

- Tomar decisões alinhadas com o que acreditam e saber mais facilmente aceitar e rejeitar projectos ou relações; Isso dá-lhes maior garantia de bem-estar e sucesso;
- Inspirar maior segurança e lealdade, o que lhes permite construir relações mais íntimas e verdadeiras;
- Arriscar, criar e inovar, pois fazem as coisas porque acreditam e não para agradar a terceiros;
- Trabalhar sem esforço e com mais energia, porque fazem aquilo que gostam e de forma natural; como se fosse um hobby.

## Como é que funciona o processo?

O nosso Propósito nasce a partir das lições que aprendemos, das nossas experiências, das relações que construímos e dos valores e princípios que adoptámos ao longo da vida. Na prática, trata-se de uma descoberta em 3 passos:

| 2 SESSÕES | 2 SESSÕES | 3 SESSÕES |
|---|---|---|
| Mapa do Propósito | Frase do Propósito | Alinhamento do Propósito |
| Definir o seu talento, os valores e aquilo que adora fazer | Descobrir aquilo que o move com base no seu passado | Partilhar o Propósito, explorar modelos de excelência e arriscar |

## SOBRE O COACH JOÃO LEITE

Por força de ter estado 2 décadas afastado do meu PROPÓSITO sei por experiência própria o que é estar cansado e sentir que por mais energia e disciplina que pusesse no que fazia, isso só me iria deixar mais cansado e sem me trazer qualquer alegria e preenchimento interior. Li muita coisa e vi muitos vídeos, mas sem saber a quem recorrer, tive dificuldade em descobrir como se saía dessa condição.
Foi por isso que me especializei nesta área e criei uma metodologia própria baseada em tudo o que li, vi e experimentei. O facto de ter trabalhado com muitas pessoas, com paixões e ambições muito diferentes, permite-me continuar a rever e ajustar o processo permanentemente. Aprendo sempre qualquer coisa nova em todos os processos e estou sempre a pensar como fazer diferente e melhor.

É por isso que adoro o que faço!

# QUEM deve participar?

Qualquer pessoa entre os 18 e os 90 anos. Nunca é demasiado tarde para ser autêntico e verdadeiro consigo mesmo. No entanto, o Propósito só se manifesta àqueles que tiverem a capacidade de ser autênticos e verdadeiros consigo mesmos, o que implica alguma coragem pois existe o risco de não agradar a outras pessoas (inclusive às mais próximas). Esta é uma "viagem" para aqueles que querem crescer, que têm vontade de quebrar com os padrões anteriores e, se necessário, ousar enfrentar a novidade do desconhecido.

## Perguntas frequentes

1. **Ao seguirmos o nosso PROPÓSITO perdemos espontaneidade?**
   Não. Descobrir o nosso Propósito, aquilo que nos move, em última instância irá libertar espaço interior e criar condições para podermos contribuir para algo maior do que nós. Menos centrados no nosso próprio benefício, é mais fácil ser espontâneo e intuitivo.
   O nosso Propósito não é um envelope fechado que nos limita. Antes pelo contrário: descobrir o nosso Propósito potencia o melhor de nós, pois fazemos aquilo que acreditamos. Isso cria condições para mais espontaneidade e para a expansão da nossa consciência.

2. **O PROPÓSITO é constante ao longo da vida?**
   Na vida tudo é impermanente e a verdade de cada um vai-se alterando à medida que vai expandindo a sua consciência. Assim, o nosso Propósito poderá mudar durante o curso da nossa vida ou manter-se o mesmo, mas em cada momento temos sempre um Propósito.
   Não temos um Propósito profissional e um Propósito pessoal, somos sempre a mesma pessoa independentemente do contexto. Se nos comportamos de maneira diferente, então num destes contextos não estamos a ser autênticos.

3. **O PROPÓSITO tem a ver com o futuro?**
   O nosso Propósito não está orientado para algo que acontecerá no futuro. O Propósito é um estado interior focado em quem verdadeiramente somos no momento presente e nos nossos valores mais profundos. Este exercício de descoberta assume o pressuposto que já temos tudo o que necessitamos e que a única coisa que faz realmente a diferença e que podemos trabalhar é o nosso estado interior.
   Por vezes o Propósito é confundido com objetivos ou resultados (esses sim, orientados para o futuro). O primeiro é um impulso interno, enquanto o segundo é um resultado externo. O segundo responde às questões: O que vou fazer no futuro? Quais as resoluções para o novo ano? Qual o próximo passo na minha carreira?

4. **Descobrir o nosso PROPÓSITO não é um exercício egocêntrico?**
   Não, é exatamente o oposto. Apesar do processo ter uma parte introspetiva (para despistar o erro comum de ir-mos ao encontro do que esperam de nós), ele está estruturado de uma forma tal que permite ao participante aceder ao melhor que há em si para perceber como é que pode contribuir para um propósito maior do que si mesmo. Desliga-se do pequeno "Eu" que está empenhado em satisfazer-se e ser aceite, para o verdadeiro "Eu": aquele que simplesmente "é" e que se dá.

5. **O PROPÓSITO é único?**
   Cada um filtra as interpelações da vida à sua maneira e é 100% responsável pelo que sente e pela maneira como responde. Assim, cada Propósito é único, mesmo quando duas pessoas usam a mesma expressão para o definir.

Contacte-nos já em: joao@seed-coaching.com | T: +351 935 500 900 | Campo Grande, nº 28 - 4ºD, Lisboa, Portugal