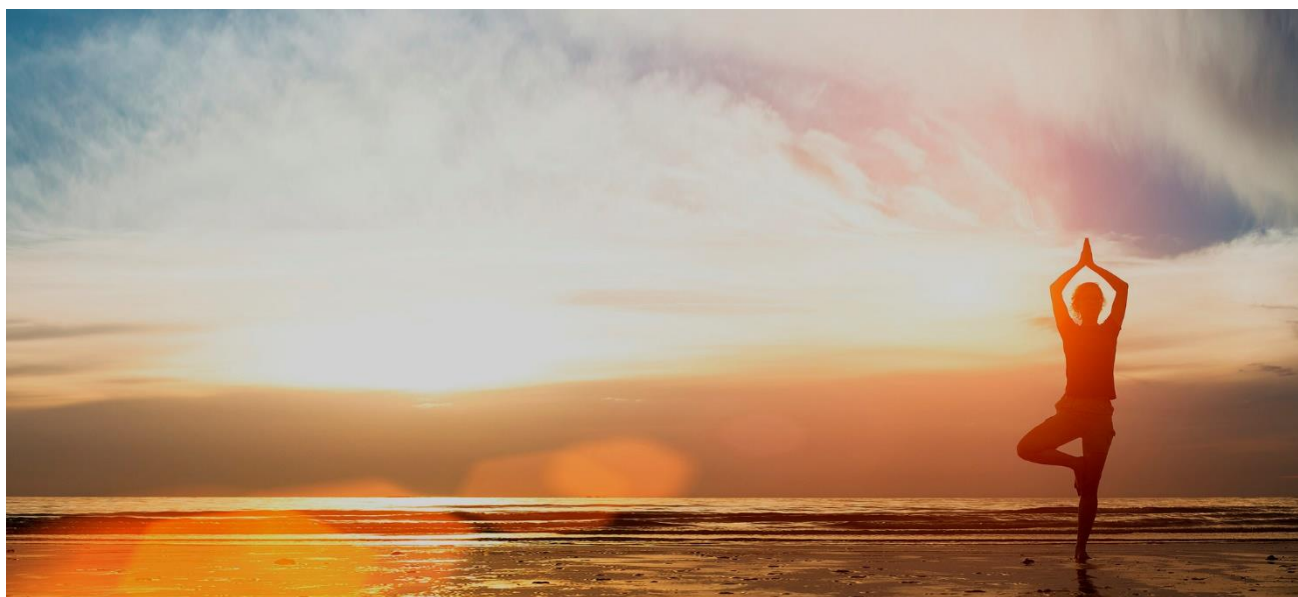




behealth
COACHING

COMO FAÇO PARA TER MAIS BEM-ESTAR?

Por **BE HEALTH COACHING**



Sobre nós:

Depois da Helena e a Andrea se tornarem instrutoras de Yoga e abrirem um estúdio onde realizavam suas aulas, elas perceberam que eram muito procuradas também para orientar e direcionar suas alunas e conhecidas na área de alimentação e estilo de vida.

O que comer, como se vestir, como agir e por onde caminhar para trilhar um caminho de vida mais equilibrado e saudável.



Profissionalizaram então seu já anseio e talento natural de ajudar e inspirar e, se formaram Coaches de saúde com foco em nutrição integrativa e psicologia da alimentação.

Nasceu então em 2014 o BE HEALTH COACHING.

No início de 2015 eu as conheci. Impulsionada pela maternidade e pela necessidade de ajudar, eu havia procurado uma carreira que me nutrisse e me formei como Coach com foco em mudanças de hábito baseada na neurociência.

Coincidentemente, nós possuíamos as mesmas crenças sobre o que é ter uma vida saudável e os pilares necessários para buscar o equilíbrio e plenitude.

Juntas lapidamos a empresa e seus programas e chegamos em um formato que nos proporciona inspirar e impactar pessoas dentro da busca de cada um para um estilo de vida saudável de corpo, mente e alma alinhados.



Com a ideia de mostrar às pessoas a alta influência que uma alimentação saudável pode ter e entender o que é se nutrir de verdade, criamos programas em grupo e individuais para que, através de ferramentas de coaching, cada um possa descobrir que crenças os impedem de se nutrir com seus relacionamentos, atividades físicas, espiritualidade e trabalho ou ocupação, compensando em uma relação desequilibrada quanto às escolhas de sua comida e hábitos alimentares do dia a dia.



.....

E assim, tomar responsabilidade pelas suas escolhas e entender que o caminho e sensações que a vida traz são reflexos do que você procurou, criou e desejou.

E é baseado nesse caminho do autoconhecimento, que acreditamos ser possível identificar que buracos estão deixando de ser preenchidos e, quais estão sendo preenchidos com os nutrientes errados.

Tomar consciência de padrões de pensamento, hábitos enraizados, crenças limitantes e emoções escondidas, é o primeiro passo para fazer escolhas alinhadas com a sua essência e verdade. E posteriormente e naturalmente vão impactar na sua relação com a comida que vai no seu prato, o prazer que ela te proporciona, o peso que a sua balança mostra e o corpo que você esconde. E assim refletir diretamente e inversamente, na nutrição da sua alma e mente.



ÍNDICE

1. A FÁBULA INDIANA: “A ARVORE DOS DESEJOS” pg.6
2. SUA SAÚDE E BEM ESTAR pg.9
3. DEFININDO UM OBJETIVO pg.11
4. ESCOLHENDO O SEU CAMINHO pg.13



1. A ÁRVORE DOS DESEJOS | UMA FÁBULA INDIANA



A fábula indiana abaixo está relacionada a nossa capacidade de autoconhecimento. Leia atentamente e comece a pensar de outra forma para agir diferente e conquistar o que deseja.

Um ser humano estava viajando e, acidentalmente, entrou no paraíso (no conceito indiano de paraíso existem árvores dos desejos). Você simplesmente senta debaixo delas, deseja qualquer coisa e imediatamente seu desejo é realizado – não há intervalo entre o desejo e sua realização.

Estava cansado, e pegou no sono sob a árvore dos desejos. Quando despertou, estava com muita fome, então disse: “Estou com tanta fome, desejaria poder conseguir alguma comida de algum lugar” e imediatamente



.....

apareceu comida vinda do nada – simplesmente uma deliciosa comida flutuando no ar. Ele estava tão faminto que não prestou atenção de onde a comida viera – quando se está com fome, não se é filósofo.

Começou a comer imediatamente, a comida era tão deliciosa! Depois, a fome tendo desaparecido, olhou à sua volta. Agora estava satisfeito. Outro pensamento surgiu em sua mente: “Se ao menos pudesse conseguir algo para beber...” E como não há proibições no paraíso, imediatamente apareceu um excelente vinho. Bebendo o vinho relaxadamente na brisa fresca do paraíso, sob a sombra da árvore, começou a pensar: “O que está acontecendo? O que está havendo? Estou sonhando ou existem espíritos ao redor que estão fazendo truques comigo? ”. E espíritos apareceram. E eram ferozes, horríveis e nauseantes. Ele começou a tremer e um pensamento surgiu em sua mente: “Agora vou ser assassinado, com certeza!” E ELE FOI ASSASSINADO.

Esta é uma antiga parábola indiana de imenso significado. Sua mente é a “árvore dos desejos” – o que você pensa, mais cedo ou mais tarde, se realiza. Às vezes o intervalo é tão grande que você se esquece completamente que, de alguma maneira, “desejou” aquilo; então não faz a ligação com a fonte.

Mas se olhar profundamente perceberá que todos os seus pensamentos, com medos/receios estão criando você e sua vida. Eles criam seu inferno ou criam seu paraíso. Criam seu tormento ou criam sua alegria. Eles criam o negativo ou criam o positivo. Todos aqui são mágicos. E todos estão fiando e tecendo um mundo mágico a seu redor e aí são apanhados. A própria aranha é pega em sua própria teia.

Ninguém o está torturando a não ser você mesmo. E uma vez que isso seja compreendido, mudanças começam a acontecer. Então você pode dar a



.....

volta, pode mudar seu inferno em paraíso; é simplesmente uma questão de pintá-lo a partir de um ângulo diferente. A responsabilidade é toda sua.

Seu “paraíso” só depende de VOCÊ.



2. SUA SAÚDE E BEM-ESTAR

O QUE É BEM-ESTAR

- Conjunto de práticas que engloba **boa nutrição, atividade física, bons relacionamentos** interpessoais, familiares e sociais, além do **controle do stress**.
- Saúde no seu sentido mais amplo, de maneira **ativa** em todos os seus aspectos

O QUE É SAÚDE

Estado de completo bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças. (O.M.S)





.....

O QUE IMPACTA DIRETAMENTE NA SUA SAÚDE E BEM-ESTAR NO DIA A DIA:

- Nível de Estresse
- Horas de sono
- Ansiedade
- Qualidade e Tipo de alimentação
- Gerenciamento de tempo
- Qualidade dos relacionamentos
- Capacidade de Gratidão
- Atenção à espiritualidade
- Prática de atividade física
- Horas de Lazer
- Carreira ou ocupação com propósito
- Prioridade no que te move
- Resiliência



3. DEFININDO UM OBJETIVO

Agora que você já entendeu de quem é a responsabilidade sobre a sua felicidade e realização dos seus desejos, além do que influencia o seu bem-estar, feche os olhos por alguns segundos.

Mentalize o que você mais deseja para a sua vida nesse momento e como você acredita que essa realização vai impactar no seu bem-estar. Tente colocar em palavras, não muitas, esse desejo ou objetivo.

Para te ajudar nesse caminho, comece usando número de 1 a 10 para avaliar o quanto você está satisfeita com cada área da sua vida em comparação ao quanto cada área é importante para você.

CARREIRA

RELACIONAMENTOS

VIDA AMOROSA

VIDA SOCIAL

FINANCEIRO

ESPIRITUALIDADE

CUIDADOS COM CORPO

Agora reflita e pense: Que resposta você quer ter? Que pergunta quer responder? Que sensação você quer sentir? Que emoção você quer viver? Que conquista você quer comemorar? Se tempo e dinheiro não fosse o problema, o que você faria?



.....

ESCREVA ABAIXO O SEU OBJETIVO:

Que indicadores você definiria para avaliar daqui a 1 mês e depois de 3 meses o quão perto você chegou do seu maior objetivo? Mesmo que a sensação seja subjetiva, indicadores como: humor, qualidade do sono, horas trabalhadas, kilos perdidos, momentos de lazer, nível de stress, comunicação com o parceiro, qualidade da sua alimentação, prática de atividade física e etc, podem ser indicadores para avaliar o caminho percorrido. Escolha no mínimo 1.

Indicador 1:

Indicador 2:

Indicador 3:



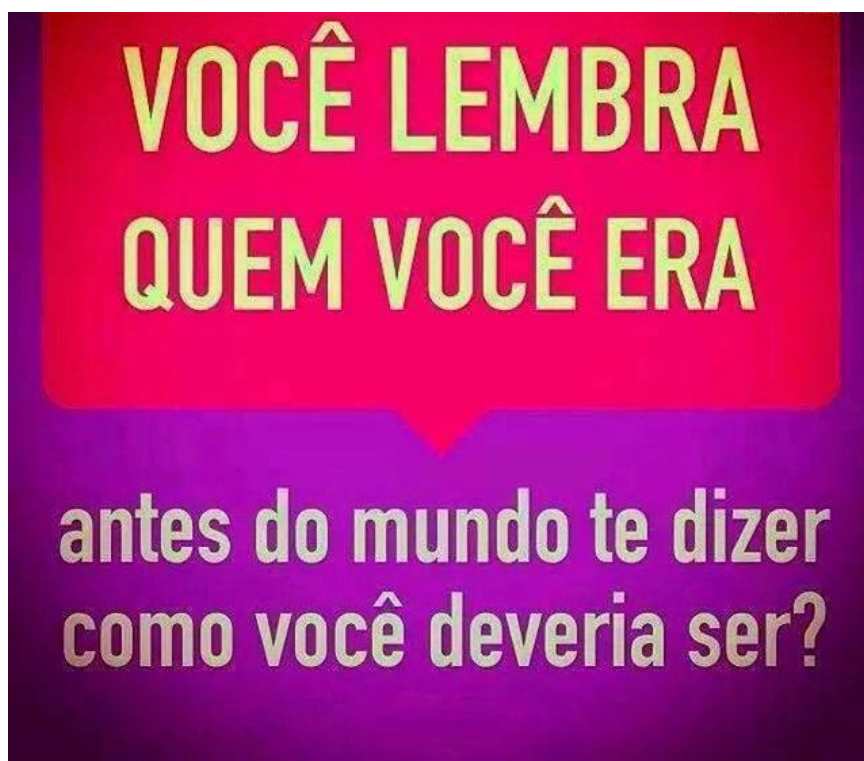
4. ESCOLHENDO O SEU CAMINHO

Diariamente somos bombardeados pela mídia sobre quem devemos ser, o corpo que devemos querer, o produto que devemos comprar, as relações que devemos priorizar e todos os status que devemos almejar.

E então, vamos olhando nas redes sociais o quanto todo estão atingindo e possuindo todos os pré-requisitos para serem felizes e conquistarem o sucesso.

Estão todos rindo, fazendo escolhas bacanas, vivendo experiências únicas, em uma vida ao mesmo tempo cheia de emoção e acolhimento.

E de repente, por que você não compartilha dessa sensação? Por que a sua vida não é tão bacana assim? O que há de errado com você?





Seus dias são normais, com trabalho e desafios para pagar contas. Você luta para aceitar seu corpo com o que tem de qualidades e imperfeições, você se estressa com tantas coisas para fazer, sonha com as próximas férias e a cada dia se preocupa se está dando o seu melhor.

Pronto, nada de errado com você. UFA!!! Aliás, tudo certíssimo. Essa é a sua vida. Que tem valor no beijo de um filho, no café e desabafo com uma amiga, na entrega de um projeto de trabalho, nas pesquisas da viagem dos sonhos e também nas festas que curte até o sol raiar, na cumplicidade com seu parceiro, ou na liberdade de ser quem você desejou ser. Na taça de um vinho no anoitecer, nas risadas gostosas assistindo um filme, nas flores que você comprou.

Mas você estava ocupada demais para postar fotos. E talvez não tenha percebido que a alegria do dia a dia é o que vai preenchendo de pouquinho a para virar essa sensação de explodir de felicidade.

O que está por trás de uma foto, é um assunto entre quatro paredes. E é natural que ao postar algo escolhemos o melhor ângulo, o momento mais marcante e a sensação mais especial.

O que é importante avaliar:

Você está vivendo algo para postar para os outros?

Você agrada a si mesmo primeiro?

O que você faz que te preenche e ninguém fica sabendo?

O que te disseram para fazer e deu certo?

O que você já escolheu achando que ia ser bom, mas não te deu a sensação esperada?



.....

Você prefere a praia ou o Campo?

Bebida quente ou fria?

Gosta mais de escrever ou ver filme?

Quanto não nos conhecemos o suficiente, temos a tendência de caminhar para onde os outros nos guiam. Se eu não sei que caminho seguir, qualquer caminho serve. E então vamos fazendo escolhas e pegando atalhos para tentar sentir uma sensação que nunca vai chegar, porque o buraco de cada um é diferente.

Somo seres com histórias diferentes, personalidade diferentes e, portanto, sonhos e desejos diferentes.

Ao definirmos aquele objetivo lá em cima começamos a ajustar o seu caminho. O destino final você já sabe.

Agora as escolhas que vão te fazer chegar lá requerem atitudes e ações pontuais e específicas. Que vão sendo construídas dia a dia.

Sonhos sem atitudes são só sonhos. Sonhos realizados vem de planejamento e persistência.

Porém só conseguimos persistir naquilo que acreditamos de verdade e que faz sentido para nós.

Se conheça. Entenda como você funciona. Quais são seus mecanismos? O que te limita? O que te sabota? O que te energiza? O que move?

Diariamente pense em uma tarefa que te ajude no caminho ao seu objetivo.

O grande benefício de se saber para onde vai é saber que podem ter vários caminhos que te levam ao mesmo lugar, e o que você vai escolher é sua responsabilidade.



.....

O seu autoconhecimento pode vir através de:

- Terapia
- Meditação
- Coaching
- Prática de atividade física
- Conversas com amigos
- Diário
- Feedback profissional
- Análises e questionários
- Entre outros...

Mas, principalmente, se conhecer depende apenas de olhar para dentro e entender que o que você precisa para ser feliz está na sua essência.

Quando descobrimos nossa verdade, entendemos que a nossa força e realização, só depende de nós.

www.behealthcoaching.com.br

(11) 98202-4909 ou (11) 3848-3344

contato@behealthcoaching.com.br