

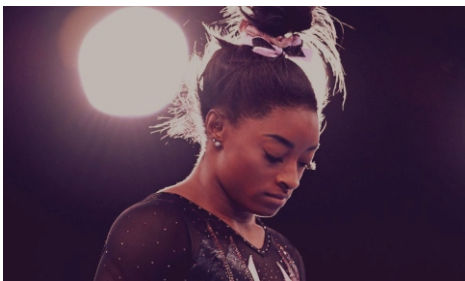


Sueli Maurício

Master Coach e Coach Executiva & de Negócios

Quanto vale sua saúde mental?

Durante as Olimpíadas de Tóquio 2020/2021, o mundo se surpreendeu com uma decisão da ginasta Simone Biles, que decidiu preservar sua saúde física cuidando da saúde mental.



A não participação da atleta nas provas, uma vez que era a favorita, causou estranhamento e depois alívio, pois pode se ver com clareza, algo que parecia esquecido: "os atletas olímpicos são humanos".

Seres humanos são assim, têm problemas. Não importa a classe social ou a profissão, todos tem dificuldades a serem superadas.

A decisão de Simone Biles desperta pontos importantes:

- O primeiro deles é a consciência do problema; como coach, as vezes passo várias sessões utilizando ferramentas com o coachee/cliente até que ele traga para consciência o problema que está vivendo.
- O segundo ponto é aceitar que precisa de ajuda, que não está em condições de fazer o que o mundo espera. Esta decisão requer humildade, visto que a consequência individual pode ser maior que a coletiva.
- O último ponto é a coragem para fazer o que tem de ser feito, se responsabilizar com as consequências positivas e negativas de sua decisão, buscar apoio familiar, dos amigos e ajuda profissional.

Em todos estes quesitos, Simone Biles foi brilhante! As pessoas veem em público aquilo que durante muitos anos foi desenvolvido individualmente. Cabe a cada ser humano cuidar da sua saúde mental, prestando atenção principalmente às suas reações, como por exemplo:

Quando ficamos estressados liberamos cortisol no organismo. Já se perguntou o porquê?

Normalmente, diz-se que a causa é a situação atual ou que a outra pessoa não foi compreensiva. Porém, quem está no controle? E quem está no controle, está controlando o quê?



Somos seres racionais e emocionais, a saúde mental é individual, por isso, não permita, não dê poder para outra pessoa, nem deixe o mundo controlar você.

Em **coaching**, utilizo uma ferramenta 10/90 que significa que 10% é o que acontece, está fora do seu controle, já 90% é como se reage ao que acontece e esta decisão é individual.

Isso é autorresponsabilidade. A pessoa autorresponsável, assume o protagonismo da própria vida.

"Somos o que fazemos, mas somos, principalmente, o que fazemos para mudar o que somos"

Eduardo Galeano

Valeu Simone Biles! As olimpíadas se dividem entre antes e depois de você.

Fale comigo pelo WhatsApp!

Sueli Maurício

Master Coach e Coach Executiva & de Negócios

☎ (18) 99792.4640

☎ (18) 99792.4640

@SUELIMAUICIOCOACH

Sueli MAURÍCIO COACH

Sueli MAURÍCIO COACH

SUELIMAUICIO7@GMAIL.COM

@SUELIMAUICIOCOACH



Quer saber mais?
acesse meu site!

Sueli Maurício

Master Coach e Coach Executiva e de Negócios
22 anos de experiência em Desenvolvimento Humano
05 anos de experiência como Coach Integral Sistêmico

