

Autor: Sottomayor

Transformar o dia-a-dia da família!



Venho-vos convidar a experienciarem o Coaching infantil e juvenil nas vossas vidas!

É um ponto sem retorno onde percebemos como pode ser fácil e gratificante esta viagem parental.

O meu interesse por esta área surgiu de uma necessidade, da necessidade de saber lidar com os meus filhos no dia-a-dia de forma harmoniosa, clara e sem conflitos constantes.

Com o Coaching Infanto-Juvenil eu aprendi a lidar com as birras, as frustrações, os medos de dormir e tanto mais! Descobri novas formas de comunicar com cada um e principalmente descobri que a “culpa” é um peso demasiado forte, que ninguém deveria carregar, nem pais nem filhos.

Em vez disso podia me responsabilizar pelas minhas escolhas, pelas minhas decisões e saber que, a maneira como eu encaro o que se me apresenta faz toda a diferença.

Dar esse poder da responsabilidade, aos meus filhos é algo transformador e maravilhoso. Ganham auto estima, confiança, sentido de pertença, autonomia, capacidade de ouvirem e serem escutados.

A comunicação é tudo dentro de uma família, uma comunicação eficaz, assertiva e consciente é a base, é o ponto de partida para relações saudáveis.

Vivemos uma época acelerada, em que acreditamos que não há tempo para nada e entramos numa espiral de rotinas e obrigações, sem tempo para apreciar, desfrutar de nós, dos nossos filhos, onde tudo tem de estar perfeito e ser imediato.

Essa foi a realidade que eu tinha criado! E depois há aquele momento, onde começamos a questionar, mas questionamos o porquê, tentamos descobrir o que causou tudo isso, como fomos parar a este ponto?

Quando a única pergunta que deve ser feita é: o que é que eu quero em vez disso? E mais importante ainda é: o que é que eu vou fazer para lá chegar? O entendimento da responsabilidade das nossas acções é algo que empodera, dá-nos força e confiança.

Se isto é algo maravilhoso connosco próprios imaginem o grandioso que será dar esta ferramenta, o poder da responsabilidade, a uma criança, aos nossos filhos!

Não é magia, nem tão pouco feitiçaria, mas apenas resgatar a capacidade de decisão, a capacidade criativa de busca de novas soluções, a confiança, a capacidade de acreditar em si mesmo, é voltar a sentir que importa, que o que se faz tem impacto que o que se diz é ouvido.

Cada um de nós, cada criança é única e maravilhosa por isso.

Data de Publicação: 05-01-2020