

Planejamento Pessoal

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



A última edição do programa Você em Foco, exibida no dia 14 de dezembro, contou com a presença de Beth Rodrigues, coach pessoal. O tema abordado foi Planejamento Pessoal, através do processo de coaching, com foco no individual.

Ela iniciou explicando o que é coaching. Trata-se de um processo individual no qual se identifica, através do autoconhecimento, nosso estado atual e o estado no qual desejamos estar. Segundo ela, é possível encontrar “o que te faz feliz, o que te brilha os olhos, o que faz seu coração bater”, destacou.

Beth também falou sobre o princípio 90/10, que deve ser levado em consideração durante o processo. De acordo com o princípio, 90% do que nos acontece durante o dia a dia é de nossa responsabilidade e apenas 10% não depende de nós. “A forma como você vai reagir e transmitir essa sua energia para as pessoas a sua volta depende de você”, reiterou.

Ao final do programa, ela ressaltou a importância de priorizar o que realmente é importante para cada um de nós.