



DIÁRIO DE BORDO

O **Diário de Bordo** é uma ferramenta importante e poderosa para registrar sua trajetória no processo de Coaching e irá possibilitar organizar seus pensamentos, entrar em contato com as suas emoções, refletir sobre seus hábitos, obter novos insights e dar mais sentido para a sua jornada. Vamos lá...



Vamos começar o seu Diário com as seguintes questões:

- Cite uma imagem, metáfora ou símbolo que representa você neste momento (ex.: *me sinto em um túnel escuro que parece não ter fim*):



- Qual metáfora simboliza seu futuro desejado?

(ex.: eu vejo a luz no fim do túnel e parece estar mais claro e mais colorido ao final dele, com um belo jardim se abrindo)

- Refletindo mais profundamente sobre o seu momento atual, quais são os seus principais **desafios**? Quais recursos poderão te ajudar a lidar com estes desafios? *(Ex.: Coragem, foco, determinação e planejamento)*

- Defina o que significa FELICIDADE para você:



- Faça uma lista dos hábitos, sentimentos e pensamentos que atrapalham seu foco e diminuem a sua energia. Em seguida responda: o que você pode começar a fazer desde já para mudar isso? *Ex.: ter mais disciplina para me exercitar mais*

- Faça uma nova lista com os hábitos, sentimentos e pensamentos que nutrem e fazem bem à você:

- Cite uma pessoa que te inspira e porque (pode ser uma pessoa pública):



Responder, se possível, diariamente:

1) Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2) O que você faria diferente?

3) Liste pelo menos 3 coisas pelas quais você é GRATO(A):

11 97180-7102

www.katiabueno.com.br

katiabueno.coach@gmail.com

