

# O poder da DECISÃO

COACH VANESSA COELHO



# Sobre a Autora

SOU UMA MULHER LEVE, FELIZ, SONHADORA E REALIZADORA, FILHA, COACH, ENGENHEIRA CIVIL, EMPRESÁRIA, MENTORA DE PESSOAS QUE BUSCAM O SUCESSO.

COACH INTEGRAL SISTÊMICO, ANALISTA DE PERFIL COMPORTAMENTAL, PALESTRANTE, TREINADORA E MENTORA.

VANESSA COELHO CONDUZ PESSOAS A VIVEREM A VIDA EXTRAORDINÁRIA QUE MERECEM.

DEMOCRATICAMENTE, ELA GERA CONTEÚDO DIÁRIO DE POSICIONAMENTO GRATUITO EM SUA REDE SOCIAL @COACHVANESSACOELHO PARA TODOS QUE ESTIVEREM INTERESSADOS EM POTENCILIZAR SEUS RESULTADOS.

LEVO A PROFISSÃO DE COACH COMO FILOSOFIA DE VIDA, FOI ONDE ME ENCONTREI E DESPERTEI A PAIXÃO PELO DESENVOLVIMENTO HUMANO. A MINHA MISSÃO É PROMOVER A TRANSFORMAÇÃO DE VIDAS, CONTRIBUINDO PARA UM MUNDO COM PESSOAS MAIS FELIZES, POSITIVAS E REALIZADORAS DOS SEUS SONHOS.

TE LEVANDO A VIVENCIAR O PODER DA AUTORRESPONSABILIDADE POTENCIALIZANDO A SUA #INTELIGENCIAEMOCIONAL, AUMENTANDO A SUA #PRODUTIVIDADE COM FELICIDADE, CURTINDO A JORNADA, E CONSTRUINDO #CRENÇASFORTALECEDORAS QUE TE LEVARÃO A VIVER UMA #VIDAEXTRAORDINÁRIA



**“ Todo seu PROGRESSO está esperando  
pela sua nova DECISÃO ”**

**Vanessa coelho**

Existe uma força  
capaz de mudar qualquer  
situação da nossa vida.

Onde ela está?  
Como Acioná-la?

Isso é o que você vai descobrir  
nesse e-book.

**Boa Leitura!**



**VANESSA  
COELHO**  
MASTER COACH

# *“A força da decisão é a força da mudança”*

Para obtermos novos resultados na nossa vida temos que agir, colocar ações em prática. Mas é importante compreender que todas as nossas ações são resultados de uma decisão previamente tomada.

E aí chegamos na palavra chave desse ebook: **DECISÃO**

“A força da decisão é a força da mudança” Tony Robbins



Nós não podemos controlar todos os eventos da nossa vida, mas nós podemos controlar a nossa postura diante desses eventos.

Nós podemos controlar o que nós decidimos pensar, o que decidimos acreditar, o que decidimos sentir e principalmente como decidimos agir diante desses acontecimentos.

## **Uma nova ação está apenas a uma decisão de distância**

É como Pareto diz, 10% é o que nos acontece, e está fora do nosso controle, mas 90% é como reagimos diante do que acontece, e está completamente dentro do nosso controle

**A maioria das pessoas esquece desse poder da decisão que está em nossas mãos**, e julgam que o nosso destino é determinado pelas condições da nossa vida mas na verdade não é bem assim..

# *Seu destino é determinado pelas suas decisões*

O que você vive hoje é resultado das decisões: que você tomou ontem, é resultado das decisões que você tomou a 1 ou 5 anos atrás...

O que você vive hoje é resultado daquela faculdade que você começou e continuou ou daquela faculdade que você começou e parou no meio do caminho;

**O que você vive hoje é resultado de como decidiu usar aquela 1 hora no fim do dia ou lendo um livro ou mexendo nas redes sociais;**

O que você vive hoje é resultado do que você decidiu acreditar ou desacreditar;

O que você vive hoje é resultado das suas decisões sobre o que comer o que beber ou sobre as decisões de quem você é e do que você é capaz.

**Todos esses fatores todas essas decisões controlam e orientam a sua vida hoje!**



# Decisão Concreta

Da mesma forma que você teve o poder de conduzir a sua vida para onde ela está hoje, você continua tendo o poder para conduzir sua vida para onde você se ver amanhã.

**E para promover essa mudança basta tomar novas decisões!**

Lembre-se: **Decisões diferentes nos levam a locais diferentes, decisões iguais nos mantém em locais iguais**

Quando falo decisão me refiro a uma decisão objetiva e consciente, me refiro uma **decisão concreta e esse tipo de decisão é tomada quando você elimina qualquer outra possibilidade diferente.**

É tomada quando você decide não mais olhar e viver lá atrás no passado

*Você até pode olhar para trás antes de tomar essa decisão, mas aquele olhar para observar como você trilhou, para observar o resultado que você obteve, e assim decidir o que você pode fazer de diferente para obter resultado dos melhores dessa vez*

**É tomada quando você sequer considera a possibilidade de desistir.**

## #EUDECIDO

# Por que eu não consigo tomar decisões?

Já que tomar decisões é tão simples e poderoso, porque as pessoas não as tomam com mais frequência?

Por que as pessoas não sabem o que é uma decisão concreta e pensam que decisões são como uma lista de desejos: Eu deveria emagrecer um pouco, eu deveria ganhar mais dinheiro, eu gostaria de parar de beber....

**A única maneira de mudar a sua vida é tomando uma decisão concreta.**

## Decisão concreta:

É quando você corta qualquer possibilidade, além da que você decidiu converter em realidade.

Quando se toma uma decisão concreta, a pessoa sabe exatamente o que ela deseja e onde ela quer chegar e essa objetividade proporciona a força de fazer cada dia mais, para alcançar os resultados que decidiu buscar.

*"Decida encarar os obstáculos que aparecerem em seu caminho como simples Barreiras na corrida para alcançar os seus objetivos"*

*Tony Robbins*





*Os realizadores, assim que eu gosto de chamar aqueles que tomam decisões e agem massivamente para realizá-los. Tomam decisões diárias que os aproximam ainda mais dos seus resultados!*

# Siga os passos dos Realizadores

## - Decida o que você quer

Tenha clareza do que você quer e de onde quer chegar, e depois, trace o seu destino no cimento e não na areia.

## - Foque

As pessoas de sucesso focam em como podem **fazer a diferença.**

## - Coloque em prática

O próximo passo depois da decisão é a ação, então coloque em prática a realização do seu objetivo.

## - Note os resultados que está obtendo

Resultados bons? Ótimo, mas se questione: '**o que posso fazer de diferente para obter resultados ainda melhores?**'

Resultados ruins? Ótimo também, e se questione: 'o que posso fazer de diferente para obter resultados melhores da próxima vez?'

## - Seja flexível

Se necessário, mude os seus métodos.

As vezes a metodologia que colocamos em prática não nos fornecem os resultados esperados.

Não dê murro em ponta de faca, **mude a metodologia e continue focando na realização da sua meta.**



# Siga os passos dos Realizadores

• • • • •



## - Aproveite tudo que a vida lhe conceder

**Tire a venda dos olhos**, tire as escamas, e perceba as oportunidades que a vida te oferece e receba.  
Se abra para aproveitar tudo de bom que lhe for concedido

## - Haja

Haja massivamente na direção da realização dos seus sonhos.  
Palavra chave: **constância**, se mantenha constante e determinado na sua meta.

**Haja na intensidade certa, pelo tempo certo e dando o seu melhor a cada dia**



## - Veja a realização da sua meta

Visualize, desenhe a sua meta se tornando realidade.  
Isso funciona como um combustível para você se manter focado na realização e o melhor, potencializa a visão seletiva.

**O nosso cérebro começa a buscar a sua realização**, te abrindo os olhos para ver as possibilidades de novas decisões potencializadoras

*Deus nunca fecha uma porta sem antes abrir outra,  
então esteja sempre em alerta para perceber novas  
oportunidades que a vida lhe oferecer*



# VAMOS PARA A PRÁTICA

Se questione:

***De que outra forma posso aumentar meus lucros?  
Como posso aproveitar os recursos que já tenho para  
potencializar meus resultados?***

Não permita que os problemas desafios ou circunstâncias interfiram no  
seu caminho, há sempre um  
meio de alcançar o êxito se você se empenhar de fato!

**O QUE IMPORTA NÃO É ONDE VOCÊ COMEÇA MAS SIM AS DECISÕES QUE  
VOCÊ TOMA SOBRE O PONTO ONDE VOCÊ QUER CHEGAR**

*O que você poderia fazer com a sua vida, se realmente tomasse  
decisões Concretas?*

**DECIDA AGORA!**





*Toda seu Progresso está  
esperando pela sua nova decisão*

**Neste momento tome duas decisões que esteja disposto a levar adiante, qualquer que seja o custo!**

**Primeiro tome uma decisão simples**, ao tomar essa decisão e cumpri-la, você provará para si mesmo que pode tomar decisões ainda maiores  
Esse é o processo que você vai começar a fortalecer os seus 'músculos da tomadas de decisão'

**Segundo tome uma decisão que te inspire**, saiba, ela vai requerer um empenho maior do que a primeira

Conte para as pessoas que você ama as decisões que você tomou e **desfrute o orgulho de mantê-las**

*Obrigada!*

**PARA MAIS CONTEÚDO  
CLIQUE E TENHA ACESSO**



**VANESSA  
COELHO**  
MASTER COACH