



VANESSA COSTA MAINARDI
— COACH —

Olá!

O Coaching vai te ajudar na busca do auto-conhecimento e de uma vida com mais propósito.

Um processo de Coaching é muito poderoso, ele te auxilia a criar uma forma nova de pensar que é criativa, a desenvolver novas ideias de forma organizada e a planejar a mudança que você quer na sua vida. E o mais importante: entrar em ação!

Agora, tire uns minutinhos para pensar em você, pegue um caderno ou uma folha e responda essas perguntas... se elas te tocarem, te fizerem perceber que está vivendo na direção contrária a tudo isso... talvez seja a hora de parar e decidir qual o caminho a escolher.

Um Coach poderá te auxiliar a gerar este movimento. Pense nisso!

1) Qual a história que você quer contar sobre sua vida, lá no final... para os seus netos?

2) O que realmente te move? Te diverte e faz feliz?

3) O que você precisa fazer para se tornar a pessoa que gostaria de ser?

4) Qual o seu maior desafio?