



Trabalho de coaching realizado junto a um **cliente que estava muito inseguro para fazer as mudanças na carreira que sonhava, ele tinha uma autocrítica extremada.** E então quando já havia tomado as primeiras providências para a transformação que tanto queria, começou a encontrar algumas dificuldades, a grande maioria já previstas, porém agora estavam sendo sentidas.

O medo de errar tomou conta nesse momento aprender com o sucesso e também com o insucesso, isto de certa forma ajuda a minimizar o medo de errar. Fizemos alguns exercícios buscando trazer-lhe consciência de seus sucessos anteriores e de sua real competência para a nova carreira que havia escolhido. Esta análise já havíamos feito antes de seu primeiro passo para concretizar as suas mudanças, porém foi providencial repeti-la nesse momento para **reforçar sua visão positiva da situação.** Concluída a experiência, foi surpreendente verificar o seu momento de insight, conseguindo agora maior discernimento para entender a verdadeira natureza da situação em detrimento daquela que seus medos haviam criado. Fez a mudança na sua carreira que tanto desejava e obteve logo de início resultados surpreendentes. **Toda vez que o ser humano entra na zona de estresse ele quer voltar para a sua rotina anterior, independentemente de ser ou não a melhor opção.**