

DIÁRIO DE BORDO

*Fernando
Sarttori*



O Diário de Bordo é o conjunto de três perguntas simples que ajudam a avaliar metodicamente como foi o seu dia, as suas conquistas, falhas, o que precisa ser melhorado e/ou repetido. Este diário precisa ser respondido todos os dias.

Origem do Diário de Bordo

A noção de Diário de Bordo não é nova. Ela já existe há alguns anos. O seu local de surgimento se relaciona diretamente com a navegação marítima. Em épocas diferentes, além da bússola, no interior dos navios de navegação existia um Diário de Bordo.

Diário de Bordo, nesse contexto mencionado, era um caderno que concedia à tripulação um meio de registrar tudo que acontecia no decorrer da viagem. Isto é, todas as informações importantes que acontecem no decorrer da viagem eram anotadas neste caderno.

O Diário de Bordo também é utilizado em outras áreas. A título de exemplo, os cientistas costumam usá-lo para tomar nota e explicar os processos que adotam durante as suas investigações e pesquisas, e também para partilharem as suas experiências com outros peritos.

Etapas do Diário de Bordo

Durante o processo, este diário nada mais é do que um modelo de empoderamento e aceleração de resultados.

A primeira pergunta do Diário de Bordo:

Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

A primeira etapa do Diário de Bordo, traduzido por essa pergunta, tem relação com a ferramenta do Feedback Diário. Quem responde a pergunta, usa a autoridade que tem sobre a sua vida para criar a sua própria realidade. Essa é uma pergunta poderosa de monitoramento e convite que a pessoa faz para viver uma ideal programação mental positiva. Sempre com foco no positivo.

Um indivíduo, ao se permitir olhar e viver os aspectos positivos do dia a dia está gerando um estado interno de receptividade para os valores e conquistas da vida. Isso tem congruência com o primeiro passo do processo de Coaching – gerar estado de receptividade, rapport. O rapport é uma ferramenta poderosa do processo evolutivo.

As outras duas perguntas são:

Que ideia você pode ter hoje para contribuir para a construção de um mundo melhor de se viver no tempo presente? Como você pode colocar isso em prática?



A segunda etapa do Diário de Bordo, traduzido pela próxima pergunta, tem relação direta com a ferramenta denominada Ressignificação Diária. Essa pergunta, assim como a ferramenta citada, tem a intenção positiva de resignificar os deslizos, falhas ou obstáculos do dia a dia. A partir dessa exteriorização, os seres humanos buscam resignificação diária, ou seja, uma auto aceitação e auto cura dia após dia.

A próxima pergunta deste diário se classifica como uma pergunta poderosa de auto análise e auto perdão, um convite para um sono congruente e sem débitos internos e externos com a humanidade. Quando determinada pessoa entende e cura o seu cotidiano, ela está livre dos processos depressivos e de insônia. Essa etapa sugere que essa pessoa tenha um sono em paz e um estado mental de equilíbrio e paz.

Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

O segundo passo do processo é, então, que cada pessoa entenda e esclareça o seu estado atual. Quando uma pessoa se permite resignificar enganos ocorridos no decorrer do dia, ela está consciente e inconscientemente se dizendo que o seu estado atual é positivo, congruente e sistêmico.

Já na terceira etapa, representada pela próxima pergunta, temos um exemplo de como é a ferramenta chamada Planejamento Diário.

Como Fazer um Planejamento Diário

Essa etapa se refere ao terceiro passo do processo de Coaching: projetar, sonhar e planejar o estado desejado do dia posterior, focando um estado desejado maior em um período de médio prazo.

Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

Numa escala de 0 a 10, o quanto você acredita que estas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

Na quarta etapa, traduzida pelo agradecimento de três “bênçãos diárias”, é possível viver a ferramenta denominada Gratidão. Dentro da Psicologia Positiva sabe-se que, se cada pessoa separar apenas cinco minutos antes de ir dormir e enumerar três “bênçãos”, acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje, melhorarão a qualidade de vida e o nível de felicidade de cada uma delas.



Exercício Bênçãos Diárias

Esse é um exercício muito simples de ser feito. Hoje, por exemplo, qualquer pessoa pode agradecer por ter tido mais um dia de vida, por ter uma esposa abençoada, pelos amigos verdadeiros, pela sua empresa ou emprego, por poder compartilhar conhecimentos com o Universo, agradecer pela sua saúde, pelos seus filhos e tudo aquilo que fizer sentido para ela.

A figura do arquétipo do curador está ligada à capacidade de perdoar e de oferecer perdão: “quanto mais à pessoa se conhece, mais ela se cura, mais ela se potencializa no aspecto pessoal, profissional e espiritual”. A força xamânica do “eu ancião” sugere que as pessoas sejam maduras e centradas o suficiente. No nível da gratidão, nós vivemos o pensamento sistêmico e a consciência de nossa força pessoal no Universo.

O que alguém pode agradecer de seu potencial infinito e de sua história de vida? Quais os grandes aprendizados que essa pessoa tem ao viver o processo evolutivo e no prazer de viver a vida? Pode-se afirmar categoricamente que o ciclo da abundância está ligado com a entrega que as pessoas se permitem realizar a mais do que precisam doar. É a entrega maior do combinado.

Depois de responder todas as perguntas do diário, que tudo se encontra em seu devido lugar, após a potencialização dos fatos bons e maravilhosos do dia, a pessoa permitiu-se dar um novo significado e transformar tudo em aprendizados, declarando, planejando, agindo e agradecendo, sobre a paz interior, profunda, um estado visível de relaxamento.

E, por fim, o último passo do processo, a recapitulação e desconexão. Uma pessoa, ao acalmar a sua mente, baixar a sua frequência para alfa e ouvir o próprio coração, pode refletir profundamente sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade.

Mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos ressignificados.

**“É no momento de DECISÃO que seu destino é traçado”
Anthony Robbins**