

TESTEMUNHO RICARDO CARNEIRO - Diretor | Direção Comercial/Operacional



Ter a oportunidade de **ir dentro de nós** para questionar onde queremos evoluir e melhorar é um caminho difícil e por vezes inacessível no dia a dia, ou através da nossa capacidade individual. Não estamos preparados para este tipo de introspeção, nem somos educados para tal. Pelo menos, eu não fui!

A ajuda de alguém que nos guie neste tipo de viagem **é uma oportunidade única e maravilhosa**. Por um lado, pelo momento em si, por aquilo que alcançamos nestas sessões, mas também porque **aprendemos para a vida**, que levantar este tipo de questões é essencial no nosso **desenvolvimento profissional e pessoal** (que teimosamente separamos...)!

A Maria teve comigo estes 2 grandes sucessos. Ajudou-me a melhorar e ensinou-me a olhar para dentro e procurar estes desenvolvimentos no meu futuro.

Muito obrigado!

TESTEMUNHO VERA SANCHES – Assistente de Bordo

As sessões de Coaching/PNL com a Maria Manuel foram, sem dúvida, uma **inspiração**.

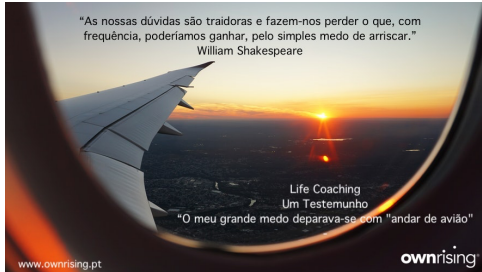
Em apenas algumas sessões consegui as **mudanças** que pretendia alcançar, com **clareza, confiança**.

Fez-me encontrar as respostas que necessitava para **atingir a minha essência**, o meu bem-estar comigo própria, desmistificar algumas crenças que foram criadas na minha cabeça.

Recomendo vivamente a quem queira **clarificar a sua mente** ou **tenha vontade de atingir objetivos de forma eficaz**.

Gratidão.

TESTEMUNHO MARIA INÊS – Escriturária



“As nossas dúvidas são traidoras e fazem-nos perder o que, com frequência, poderíamos ganhar, pelo simples medo de arriscar.” - [William Shakespeare](#)

Pego nesta frase de Shakespeare para falar da minha experiência de Coaching com a Maria.

Medo de arriscar, medo de fazer, medo de...medos....

O meu grande medo deparava-se com "andar de avião".

Sim, andar de avião, para mim só de pensar que tinha que enfrentar/ entrar naquele "monstro" desistia logo de viajar... era impensável aproximar-me do aeroporto!...

Soluções? Fazia viagens sempre de carro que, ou eram de pouca distância, ou bastante demoradas, como foi o caso de conhecer Paris. Paris o meu sonho... não podia passar sem conhecer Paris, mas claro, de avião nem pensar! Vamos de carro, demore o tempo de demorar....

Limitava-me a mim e a minha família de conhecer novos mundos... egoísta eu, não?...

Foi então que conheci a Maria.... e porque não experimentar o coaching?... e lá fui.

Quando falei no tão malfadado medo de andar de avião e da tristeza que sentia por não o enfrentar...queria tanto conhecer tanta coisa...Aí a Maria começou por questionar a razão desse medo. Falámos da minha infância, vivências **e lá veio o click que me faltava...**

A Maria conseguiu com que eu "desbloqueasse" e ajudou-me a tomar a atitude de viajar.

Já passaram 3 anos e orgulho-me a dizer que graças à Maria **já conheci várias cidades europeias** e este ano **dei-me ao luxo de fazer uma viagem de 8 horas** dentro do "monstro" que me atormentou tantos anos.

Orgulho-me a dizer que, em 3 anos, **o tanto que já ganhei por ter ultrapassado um bloqueio que me fazia tanto perder.**

Obrigada Maria!!

TESTEMUNHO CATARINA CANÁRIO – PSICÓLOGA

Quando comecei o processo de coaching com a Maria queria respostas, **queria soluções** para os problemas que tinha.

Achava que se resolvesse esses problemas tudo ficaria bem.

E foi nessa perspetiva que iniciei o processo, à procura das respostas. Isto porque, apesar de tudo, embora as respostas fossem surgindo, novos problemas apareciam também.

Que azar o meu! Nunca havia de ter descanso...

Só então comecei a perceber muitas coisas. Os problemas de facto existiam. Mas dependiam essencialmente **da forma como EU interpretava as circunstâncias**, das expectativas que criava, das crenças que tinha, do que antecipava que aconteceria, do que me preocupava.

Não posso dizer que o processo foi fácil...

Perceber que, **ao contrário do que pensava não era uma vítima, que de certa maneira era responsável pelos problemas que tinha foi doloroso.**

Mas ao mesmo tempo, **libertador.**

Às vezes as sessões deixavam-me extenuada, as minhas ideias desorganizavam-se e só depois, no caos ganhavam forma, tornavam-se realistas e permitiam-me um ajustamento positivo.

Não quer dizer que hoje não tenha problemas. Lido com as situações e com as circunstâncias com os recursos que tenho disponíveis, sabendo que daí resultarão aprendizagens que serão **recursos** em situações futuras.

Reconheço, aceito e compreendo que as pessoas podem ter **valores** diferentes dos meus.

Procuro sempre ver os aspetos positivos numa situação menos boa, por que os há sempre.

Tento gerir as expectativas, procuro não gastar recursos com situações que acontecerão no futuro, controlar os pensamentos do tipo “e se...”.

E gosto! Gosto muito de estar e ser assim!

Continuo, ainda hoje a fazer os exercícios que fazia durante o processo, porque me ajudaram e continuam a ajudar **na gestão de emoções e de recursos**.

O processo proporcionou-me um imenso crescimento pessoal!

Estarei sempre grata à Maria por tanto que me ensinou, e pela forma extraordinária como me orientou!

TESTEMUNHO INÊS MORAIS – FISIOTERAPEUTA

Life Coaching foi-me sugerido numa altura da minha vida em que fui **desafiada** ao ponto de deixar para trás tudo aquilo que dava por **adquirido** (família, amigos, casa, emprego, conforto ...) e a aventurar-me numa **mudança** de país, idioma e área de trabalho para acompanhar o meu marido.

Ao deparar-me com a possibilidade desta grande mudança e da perda da minha **zona de conforto** encontrava-me extremamente confusa e pouco confiante.

Rapidamente fiquei rendida à eficácia das técnicas usadas pela coach Maria Mendes, uma abordagem dinâmica e simples num ambiente calmo e descontraído.

Durante o meu percurso aprendi a **priorizar** os meus **objetivos** e compreendi que quase todos os meus receios já tinham sido ultrapassados no passado e a **valorizar as minhas conquistas**.

Acima de tudo, a Maria ajudou-me a **visualizar** o meu futuro e a entender que **só depende de mim**, do que **eu sou**, das **minhas ações** e não dos outros, nem do contexto onde vivo.

No final do meu processo, o Life coaching permitiu-me **fortalecer** a minha mente, fui capaz de cumprir os objetivos a que me propus e a preparar-me para novos desafios.

Passado mais de um ano, posso dizer que a mudança tornou-me uma pessoa diferente, **mais determinada**, e o coaching foi fundamental para entender que facilmente tornamo-nos na pessoa que decidirmos **SER**.