



LIFE



TRIGGER

ACADEMIA DE EXCELÊNCIA HUMANA

# TESTEMUNHOS

# LIFETRIGGER®

“Já tinha havido o privilégio de partilhar uma experiência, no Fabril, onde se destacou pela positiva a sua intervenção. No entanto, a minha atuação era menor na posição que ocupava, pois na equipa barreirense tinha a cargo os guarda-redes. E sempre que era preciso nos treinos dava-me um apoio. Esta época desportiva, ao assumir o comando da equipa feminina do UA Povoense, que milita na 1ª divisão nacional, e já na segunda fase (fase de manutenção) solicitei o apoio ao meu amigo Ricardo. Esta intervenção, após a derrota caseira na 1ª jornada desta fase e ficando numa situação complicada, foi necessária. A experiência, nesta intervenção deu frutos, pois a equipa estabeleceu laços de confiança entre si. O resultado foi visível, 4 vitórias seguidas no campeonato e a uma jornada do fim estávamos numa posição confortável e de manutenção quase garantida.

Ao nível grupo o trabalho do Mental Coach foi efetivado na coesão e reconhecimento do valor grupal. A nível pessoal, estimulou em mim um sentimento de segurança, um acreditar nas minhas convicções e ideais. Reforçou esta faceta, fez-me maturar ideias, sem ser intrusivo conseguiu levar-me a ponderar a minha atuação e intervenção perante o grupo. Tornei-me mais confiante graças às estratégias e sugestões que me ofereceu.

Estou grato pela ajuda prestada, a nível pessoal também teve efeito.”

**EDUARDO BEIRANTE - TREINADOR DE ALTA COMPETIÇÃO (FUTSAL)**

“Tinha eu 16 anos e já ia a meio de uma época de futsal, chegou um ‘maluco’ ao balneário apresentar-se como Mental Coach. Na minha perspectiva era o tipo que ia para dentro de campo dizer-nos ao ouvido que “somos grandes e conseguimos mais e melhor”, repetidamente, todos os treinos, todos os jogos... ao longo do tempo e experiência vivida ao lado do Ricardo percebi que tudo gira à volta da motivação, intenção e propósito, como crio e alcanço os meus objetivos na vida.

O Coach para além do sucesso ‘externo’ fez-me perceber que o maior sucesso está na nossa mente! É aquele tipo que não me ajudou nem me ajuda em nada fisicamente, mas sim a perceber e a perceber todas as situações existentes na vida e que tiremos todo o possível valor das mesmas. É quem me faz colocar todas as cartas em cima da mesa para que olhe de forma a enxergar tudo e mais alguma coisa, para que a minha atitude e o meu comportamento sejam com os melhores propósitos.

Fez-me perceber que cada um tem o seu mapa mundo e que eu não sou dono do território.

Com tudo isto nada se torna mais fácil mas sim mais simples e claro.

Com tudo isto feito a minha gratidão é extrema e é com todo o orgulho que digo que quero continuar a crescer ao lado do Ricardo!”

**ANDRÉ CHABI - ATLETA DE ALTA COMPETIÇÃO (FUTSAL MASCULINO)**

“O Ricardo chegou e ao início ainda estive um pouco reticente da sua chegada, por uma questão de proteção minha porque não me dou logo assim. Sei que aos poucos ele, sem eu sequer me ter dado conta, já estaria a querer saber lidar comigo.

Eu tinha chegado recentemente à equipa e sempre que chego a um lugar novo fico sempre a duvidar de mim e das minhas capacidades, mas ao longo do tempo ele foi me dando os mecanismos todos, e não foi só para ser mais forte psicologicamente no futsal, foram mecanismos para a minha vida pessoal.

Aquela força, o acreditar nas nossas capacidades e ter dado tudo por nós num curto espaço de tempo deu aqueles jogos, nem sempre bons mas Vitoriosos.

Agradeço imenso por me ter feito acreditar em mim e me ter feito ver o que eu tenho de melhor! Espero sinceramente que me continue a acompanhar porque irei querer sempre tê-lo por perto!”

**BRUNA RAMOS- ATLETA DE ALTA COMPETIÇÃO (FUTSAL FEMININO)**

“O Coach Ricardo Francisco é uma pessoa muito apaixonada por aquilo que faz! Tendo como o entusiasmo e alegria as suas principais características! Desde que começamos a trabalhar juntos, posso afirmar que o meu desempenho como atleta de alta competição melhorou consideravelmente! Nós conseguimos aliar o trabalho de acompanhamento e de orientação com o empenho e a mentalidade certa, a tal que decidimos nomear como “mentalidade vencedora.”

A nossa caminhada está apenas no início, mas sinceramente considero que seja o início de uma pareceria de sucesso! Até porque posso afirmar que já estamos a colher os pequenos frutos!

O segredo está no “levar a sério “ o “louco” que não liga nenhuma as críticas e foca-se por completo em ajudar os seus atletas!”

**RUI FORTES- ATLETA DE ALTA COMPETIÇÃO (FUTSAL MASCULINO)**

“O Coach obriga-me a ser melhor e a exigir mais de mim para melhorar como atleta e como Ser Humano.  
Sendo muito competitivo e sendo desafiado constantemente obriga-me a manter o foco total no trabalho.”

**SANDRO NORONHA- ATLETA DE ALTA COMPETIÇÃO (FUTSAL MASCULINO)**

“O Ricardo é um daqueles seres humanos que luta pela verdade e pelo desenvolvimento do ser humano. Ele vive para se desenvolver a si mesmo e ajudar a desenvolver o potencial daqueles com quem se cruza ou que possam vir a ter o privilégio de serem seus clientes. É um privilégio ter o Ricardo na minha vida. Ele cria um espaço altamente seguro para me abrir em vulnerabilidade e melhor poder aceder ao meu potencial. Ele consegue ser um ser extremamente compassivo, brincalhão, que não julga, como também ser completamente assertivo quando necessário. Ele é um dos melhores coaches que conheço e dos seres com maior abertura de mente e coração gigante, recursos esses que ele usa nas suas interações. Sinto-me profundamente grato e honrado por ter acesso ao Ricardo em proximidade. Se estás à procura dum coach ou dum excelente comunicador acerca do tema do desenvolvimento de comportamento humano para uma tua palestra ou evento não penses 2 vezes em entrar em contacto com o Ricardo.”

**RICARDO PEREIRA - MENTOR DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL**



“Apesar de o Ricardo amigo estar presente na minha vida a alguns anos, o Ricardo coach só entrou na minha vida o ano passado. Demonstrando logo a parte profissional, que apesar de me conhecer, iniciou o processo como fosse um desconhecido. O primeiro dia que visitei, foi por mais evidente a sua capacidade de extrair as coisas que estavam dentro de mim. A capacidade de me fazer pensar e reorganizar todos os problemas. Posso dizer que nesse dia em específico, nada estava bem na minha vida, tudo estava errado e foi a sua capacidade de me fazer organizar que fez reorganizar tudo aquilo que não via, sendo que para mim o que mais me admirou foi a sua isenção profissional, o seu conhecimento, a capacidade de fazer falar sem influenciar e a capacidade de apoiar na reorganização mental... para mim o meu coach, mais uma vez obrigado por tudo!”

**RICARDO VICENTE - EMPREENDEDOR E DIRECTOR TÉCNICO DE MANUTENÇÃO**

“Ricardo, uma pessoa rica de coração e de mente. Como pessoa Inspirador porque inspira pessoas com a sua própria vida o que é ótimo e perfeito. Carinhoso, sabe sempre ver o lado do outro e parece que veste a sua vida como se fosse a dele. Amigo, acima de tudo é um amigo e bom amigo, é o único onde confio os meus desabafos maiores. Risonho porque me rouba sempre um sorriso e sabe o bom do seu próprio riso onde ri com o coração. Muito dedicado, dedica-se de coração a tudo o que faz e desenvolve, isso é bonito e é um exemplo. Original, nunca conheci pessoa igual com um coração gigante!”

**ANGELA SILVA - EMPREENDEDORA, DANÇARINA E TRATADORA DE ANIMAIS**

“Este excelente profissional consegue com extrema naturalidade "olhar" sobre o seu Coachee, analisando e entendendo as limitações que o impedem de crescer.

Com as suas técnicas e ferramentas fortalece o nosso mindset, ajuda-nos a construir novos hábitos e a focar toda a energia na direcção certa a caminho do objectivo.

Para mim como amigo, sinto-me um privilegiado pois nos últimos anos tem sido um precioso suporte que me ajuda sempre que preciso a encontrar as respostas e as saídas que necessito para atingir as minhas metas, objetivos e sonhos.

“Nós somos capazes”

Estamos juntos!”

**BRUNO SANTOS (BAMS) - EMPREENDEDOR E ARTISTA CONTEMPORÂNI**

“Quero começar por afirmar que este jovem, Ricardo Francisco é um senhor Coach. Tenho feito sessões durante algum tempo, melhorei o meu desempenho drasticamente e vou um dia impulsionar pessoas assim como estou a ser impulsionado hoje... Os problemas passaram a desafios. É muito gratificante conseguir pôr em prática e a bom porto os nossos objetivos. Excelente Coach, excelente Ser, obrigado por tudo até hoje.”

**RICARDO CORSINI- EMPREENDEDOR (VENDA DIRECTA-PROGRAMADOR-PRODUTOR DE CONTEÚDOS)**

“O Ricardo é um profissional e amigo que me inspira e motiva há já muitos anos, de forma consistente e está lá, sempre que precisamos.  
Compreende e respeita os ritmos e o processo do outro, sem deixar de o direccionar para o que é mais importante.  
Muito grata pelo teu contributo na minha vida!”

**ANABELA PAIS - TRADUTORA**

“O profissionalismo.  
A paixão.  
A congruência.”

**SUSANA BEATO - HIPNOTERAPEUTA E COACH**

“O Ricardo é uma pessoa muito dinâmica, com um potencial enorme de aprender e ensinar. Parabéns, segue no bom caminho.”

**ALEXANDRE MARTINS - SPORTS COACH E AUTOR DA “7 BASES DE SUCESSO”**

“Ricardo parabéns pela formação foi top, a tua maneira de comunicar e de explicar são extraordinárias.  
Obrigado pelo valor dado, sem dúvida és uma das pessoas do qual me quero guiar e tenho muito a aprender contigo”

**FRANCISCO MIL-HOMENS - EMPREENDEDOR & PERSONAL TRAINER**



"...abrir a visão para o mundo, deixar de ver uma árvore para passar a ver a floresta, saber que podes ser, que podes fazer para realmente teres o que queres e desejas. Seres suficientemente louco para pegares em técnicas, ferramentas e mexeres com o teu consciente e subconsciente, desenvolver a tua linguística e mindset, visitares o teu passado para poderes projetar o teu futuro, enfim um mundo fascinante, do Coaching, trabalha em ti para poderes trabalhar com os outros.

Ricardo Francisco tem um rumo bem definido e com grande sabedoria criou a Lifetrigger<sup>®</sup>, uma marca registada, com ela criou uma metodologia mágica.

Obrigado por me teres levado nesta viagem fantástica que ainda agora está a começar.

...

Privilégio de me ter cruzado um dia contigo, de estares a acordar em mim coisas simples que eu tanto desejava e não sabia como fazer... perceber o outro lado, ver com clareza que o nosso maior inimigo somos nós e assumir sem usar o: tu és, tu fizeste tu limitas-me, tu, tu e tu, mas sim usar o eu posso eu quero eu consigo, vamos lá ser, fazer pra ter.

Um grande bem haja pela coragem de mandar cá para fora uma metodologia tão grandiosa como o Kheíron, diferente de tudo e de todos, realmente a PNL tem de ser para todos pois só assim se consegue transformar uma pessoa, um povo e termos a visão do que nós somos e podemos ser e não o que os outros querem. Todos diferentes, todos iguais.

Obrigado!"

**MÁRIO CHABI - EMPREENDEDOR (EMPRESÁRIO E NETWORK MARKETER)**

"Kheíron é uma viagem doida que nos põe em causa sempre, pela consciencialização adquirida.  
Foi projetada para pessoas corajosas.  
Só para quem se quer desafiar a Ser.  
Uma história bela, contada pelo Ricardo Francisco e experienciada por nós.  
Uma viagem rica de autoconhecimento.  
És sim um louco Ricardo. Um sonhador. Que cria e realiza os seus sonhos!  
Grata pela partilha do teu mapa."

**MARÍLIA FERNANDES - PROFESSORA**

"Foi como tudo o que é para ser: começou pelo desejo. De ser mais, de saber mais – para dar mais, melhor.

Depois, deita-se um olhar, prova-se uma gota, sente-se um aroma... e aceitamos a viagem. De expectativa em realidade. Da realidade do viver, experienciar, partilhar... e assim fui sendo, fui sabendo, fui sorrindo, oferecendo e recebendo... muito e muito.

Hora ante hora, dia ante dia, informação ante técnicas e cresci. Muito. Experienciei o desafio, puro e não diluído desafio – de arrancar cabelos e chorar por mais... Mas ainda mais: vi o desabrochar de amizades e relações sólidas.

O que mais me impressionou, mais me fascinou, foi o quanto fora da caixa doei. E recebi. Da mais improvável amizade à mais benevolente aceitação. Poderosas ferramentas, agrupadas em linha exímia de transformação.

Recomendo Kheíron, pois é mais que programação neurolinguística ou coaching da voga... pois tal como o seu homónimo Quíron, é a... aceitação, mutação e transformação do Eu: o "medicamento" que podes dar-te, vezes sem conta: não te cura, és imperfeito, humano, afinal, mas... definitivamente, aperfeiçoa-te. Tanto quanto permitires."

**SUSANA BEATO - HIPNOTERAPEUTA E COACH**

“Em 2019 tive o meu primeiro despertar, quando resolvi realmente ouvir-me. Kheíron abre-nos a visão, faz-nos questionar, inspira a apaixonar por quem somos, e mostra que nós todos temos o poder de criar a vida dos nossos sonhos, que podemos alcançar a nossa melhor versão com o que temos disponível hoje. Impactante e desafiante, é transformador!”

**NÁDIA COSTA - FINANCEIRA**

"Para quem procura a transformação, ela existe aqui. Todo o ambiente proporcionado e o desafio em constante presença, resultam num abrir de portas para o grande potencial humano.

A aprendizagem acerca de nós próprios e acerca dos outros, do mundo, proporcionam uma nova visão, mais coerente com a realidade.

As respostas existem aqui e levantam - se mais questões acerca da vida e do seu significado.

Transformador, enriquecedor, energia e consciencialização, aliados a uma grande força de carácter para demonstrar o que o ser humano tem de melhor o quanto este pode impactar de forma positiva a si próprio e o seu redor.

Predominam os bons valores e uma insaciável transmissão dos mesmos, aliados à luta e crença contínuas pelo que nos motiva a conquistar cada momento das nossas vidas.

Uma brisa, uma chapada... Na cara.

Uma luta, um aconchego... Para o ser.

Obrigado."

**GONÇALO CARDOSO - IT DEVELOPER**

"As palavras parecem sempre limitadas a descrever um sentimento. Como o amor. Se me pedissem para descrever o Amor, seria um tremendo desafio. Tens que conhecer, apaixonar, e sentir o que é o Amor, para algum dia conseguires chegar a uma descrição aproximada do que o Amor é; e claro, será sempre a TUA definição do Amor. A minha viagem da LifeTrigger é tão complicada de descrever, mas tão maravilhosa como o Amor, porque tens de passar por ela para sentires, ouvires, partilhares e absorveres tudo aquilo que te transmitem. O resto, é trabalho e desenvolvimento teu. Passa por isto e verás."

**SORAIA BEATO - APRENDIZ KHEÍRON**

# LIFETRIGGER®



[lifetrigger.pt](http://lifetrigger.pt)

[geral@lifetrigger.pt](mailto:geral@lifetrigger.pt)

+351 913 744 616

AJUDAR A MEXER, AJUDAR A CRESCER, PARA SE SENTIREM MAIORES DO QUE A VIDA!



LIFE



TRIGGER

ACADEMIA DE EXCELÊNCIA HUMANA