

ANDRÉ TOMÉ

# DESVENDANDO O COMPLEXO DA ANSIEDADE

UM MANUAL PARA O ALÍVIO DAS PREOCUPAÇÕES





## **AVISO LEGAL**

Este livro é protegido pela lei internacional de direitos autorais e não pode ser copiado, reproduzido, doado ou usado para criar trabalhos derivados sem a permissão expressa do editor. A editora detém os direitos autorais completos deste livro.

# VISÃO GERAL DO QUE VAI ACONTECER / INTRODUÇÃO

Olá! Nem vou perguntar se está tudo bem com você, pois penso que se chegou até aqui é porque está se sentindo um pouco perdido e atordoado. Tenha calma! Não é a forma que eu gostaria de ter te conhecido, mas se for pra ser assim, vamos juntos aprofundar sobre este tema que vem tirando o seu chão e destruindo sua saúde mental. Vou te ajudar!

Antes de qualquer coisa, vou te explicar o que você irá encontrar neste livro em cada um dos capítulos e como você pode se beneficiar com a leitura. Desta forma você se motivará a ler página por página e aproveitará as avaliações e questionários (Bônus) para aproveitar o máximo deste livro que escrevi com tanto amor para fortalecer suas emoções.

No capítulo 1 "Como controlar seus pensamentos negativos e insistentes" vou te ensinar que os pensamentos são, na sua totalidade, controláveis. Você tem poder sobre eles, mas precisa aprender algumas técnicas para não se tornar refém do chamado PAN (Pensamentos Automáticos Negativos) que são verdadeiras pragas que insistem em povoar a nossa mente.

Já no capítulo 2 "Como focar no presente e se desligar das preocupações" Iremos aprender que o poder da concentração e do "aqui e agora" faz milagres em nossas vidas. A preocupação nada mais é do que a tentativa de dominar algo sobre o qual não temos nenhum controle naquele momento. Sempre que você sente preocupação, você se teletransporta para um lugar de sofrimento, de insegurança, de medo e incerteza. Uma coisa é verdade, mesmo com todos estes limites, você ainda quer dominar a situação e por não ter acesso e poder sobre a resolução, se sente impotente e sofre sem necessidade.



No capítulo 3 "5 estratégias de pessoas que tomam decisões firmes na vida" irei te apresentar um conjunto de ideias que irá mudar por completo a sua maneira de enxergar o mundo e a sua volta. Você aprenderá que pessoas firmes e de opinião não significa que são inflexíveis e rígidas e sim pessoas que entenderam que só conseguirão viver uma vida tranquila e plena se assumirem a responsabilidade pelos problemas e eliminá-los à medida que surgem. Não procrastinam.

O capítulo 4 "Como fortalecer suas emoções e vencer os obstáculos" talvez seja o mais poderoso de todos, pois sem o poder pessoal e sem o domínio de suas emoções, de nada adiantará você aprender qualquer técnica ou estratégia. O início de qualquer ruína humana ocorre a partir do momento em que a pessoa deixa de acreditar em si mesmo e em suas forças internas e passa a viver sob a luz da escuridão e da sombra do medo.

O capítulo 5 "Como eliminar traumas e complexos do passado" Foi escrito cuidadosamente à luz da psicologia e da programação neurolinguística. Iremos detalhar passo a passo como trabalhar nossos traumas do passado e reestabelecer sua vida, construindo seu destino. Este capítulo é uma verdadeira terapia e você deve lê-lo com muita atenção e fazendo suas anotações. Até neste momento do livro, você já deverá ter compreendido onde está o verdadeiro segredo da eliminação da ansiedade e das preocupações. A consciência.

O capítulo 6 "Técnicas para você ter gestão do tempo e produtividade" é extremamente necessário pois te ensina a lidar com o tempo para que você diminua aquela sensação de estar atrasado com as coisas e sempre inquieto como se tivesse algo para fazer. Quando você aprende a fazer a administração do seu tempo disponível, você se torna uma pessoa mais resolutiva e mais dona de si. Por isso inserir este capítulo para te dar todos os ensinamentos necessários pra se tornar uma pessoa pontual.





O capítulo 7 "Domine sua ira e seus ímpetos raivosos com pessoas próximas" pressupõe que a sua ansiedade te deixa impaciente e intolerante. Isso é uma realidade se caso estiver ocorrendo. Nosso sistema emocional é todo afetado e ficamos com os nervos à flor da pele, principalmente com as pessoas mais próximas. Você deve se perguntar qual o motivo de termos ataques de raiva com nossos irmãos ou pais e quando se trata de pessoas estranha conseguimos segurar a mesma emoção. Bem, a explicação é óbvia, quanto mais segurança sentimos nas relações, menos precisamos nos comportar para sermos aceitos socialmente, e neste caso estamos livres para sermos quem somos de verdade, sem filtros.

Por fim, iremos terminar a nossa jornada no capítulo 8 "Como dominar seus pensamentos acelerados que provocam falta de ar, taquicardia e agonia. Em alguns momentos você tem a sensação que irá morrer, que terá um infarto! O coração acelera e a sua visão fica turva. Todas estas sensações são respostas a um descompasso que inicia no seu cérebro, na sua mente! Vamos desvendar este caminho juntos e aprender a detectar estes pensamentos e canalizá-los para a ação e não para a inércia terrível da preocupação.



# AVISO IMPORTANTE

## CONHECENDO AS ARMAS DO INIMIGO

Para darmos início em nossos estudos, vamos a uma questão que parece boba, mas você precisa saber diferenciar.

Como saber se você sofre de um transtorno de ansiedade?

A extensão do efeito da ansiedade em um indivíduo depende de vários fatores. Independentemente da gravidade e do tipo de transtorno de ansiedade, vários sintomas são comuns. Se você apresentar regularmente algum dos seguintes sintomas, provavelmente você já é vítima da ansiedade patológica, ou seja, algo que já pode ser classificado como uma doença mental de fato.

Os sintomas da ansiedade se classificam em 4 categorias:

- Sintomas físicos
- Sintomas cognitivos
- Sintomas comportamentais
- Sintomas emocionais

Vou detalhar cada um deles:

Ah! Antes disso, você pode estar pensando em pular esta parte do livro e já ir direto aos pontos que supostamente mais importam pois tratam das estratégias práticas de combate. Calma ai!! Isso já é ansiedade! Rs e outra, já dizia um velho ditado de guerra citado por Sun Tzu: Conheça seu inimigo e isto te colocará em ampla vantagem sobre ele. Portanto, vamos passo a passo conforme já conversamos. Nada de querer adiantar o processo.

Retomando...



## **SINTOMAS FÍSICOS:**

- Taquicardia (frequência cardíaca aumentada)
- Falta de ar respiração rápida
- Dor ou pressão no peito
- Sensação de asfixia
- Vertigem, tontura,
- Sudorese, calores, calafrios,
- Náuseas, estômago embrulhado, diarreia,
- Tremores, estremeamento
- Formigamento ou dormência nos braços, pernas
- Fraqueza, desequilíbrio, sensação de desmaio
- Tensão muscular, rigidez
- Boca seca

## **SINTOMAS COGNITIVOS:**

- Medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar
- Medo de dano físico ou de morte
- Medo de enlouquecer
- Medo de avaliação negativa dos outros
- Pensamentos, imagens ou lembranças assustadoras
- Percepções de irrealidade ou alheamento
- Baixa concentração, confusão, distrabilidade,
- Estreitamento da atenção, hipervigilância para o perigo
- Memória fraca
- Dificuldade de raciocínio, perda de objetividade

## **SINTOMAS COMPORTAMENTAIS:**

- Evitação de sinais ou situações de ameaça
- Fuga, escape
- Busca de segurança, reasseguramento
- Desassossego, agitação, andar nervosamente de um lado para o outro
- Hiperventilação
- Paralisia, imobilidade
- Dificuldade para falar



## SINTOMAS EMOCIONAIS

- Sentir-se nervoso, tenso, irritado
- Sentir-se assustado, temeroso, aterrorizado
- Ser irascível, apreensivo, alvoroçado
- Ser impaciente, frustrado

Estes são os sintomas mais comuns em quadros de ansiedade e preocupação nas pessoas.

A ideia aqui é você anotar quais os sintomas mais frequentes que existem em você e anotá-los para reconhecer seu estado e saber identificar estados ansiosos.



# QUANDO OCORRE A ANSIEDADE?

A ansiedade ocorre no momento em que você respeita um comando cerebral que te pede para avaliar a situação que você irá enfrentar, e então identificar possíveis problemas ou falhas em você naquela situação. Desta forma o que ocorre é que você se prontifica e se mantém em estado de permanente espera das futuras possibilidades de coisas ruins. Você tenta monitorar aquilo que ainda não aconteceu, e pior, você tenta encontrar soluções para problemas que não existem na realidade e que só ocorreram (de maneira antecipada em sua mente).

Veja bem! Você antecipa problemas futuros, permanece em vigilância para possíveis soluções e sofre por imaginar fracassos neste combate. Isso tudo acontece enquanto você está dentro do seu carro indo para uma reunião de pais onde você terá que subir no palco junto com seu filho e recitar um poema para todos os outros pais, professores e alunos da escola. Você imagina caindo da escada, imagina seu vestido rasgando ou a sua calça. Imagina você esquecendo o protocolo e gaguejando na hora da leitura. Tudo de ruim acontece na vida do ansioso não é mesmo?

Então esta é a nossa primeira lição, bora?





# CAPÍTULO 1

“COMO CONTROLAR SEUS PENSAMENTOS NEGATIVOS E INSISTENTES”

“O homem consistente acredita no destino, o homem volúvel, no acaso”  
(Benjamin Disraeli)



# ***O MAIS DIFÍCIL, PRIMEIRO!***

Esta é a regra da resolução de problemas que uma corrente teórica da psicologia defende. Ou seja, se conseguirmos eliminar os problemas no início, depois teremos a sensação de que tudo será fácil. Além disso, é real o fato de que no início da batalha estamos mais cheios de energia e disposição, portanto precisamos combater os principais inimigos na parte da manhã, a priori.

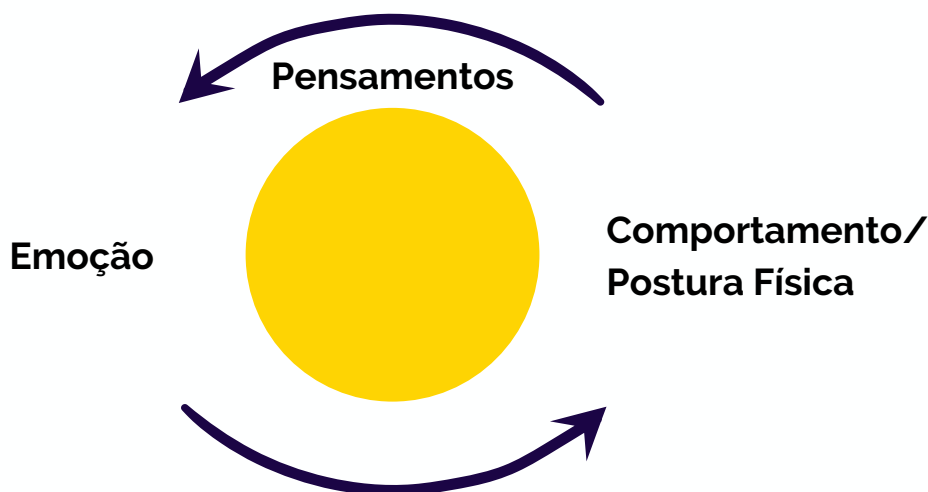
Aproveite e já leve este ensinamento: Lute suas principais batalhas no início da guerra. Ficou um pouco bélico demais a lição, mas com o perdão da agressividade, o exemplo encaixou como uma luva.

**PEGA ESSA LIÇÃO:** Toda mudança do ser humano passa por 3 instâncias: O pensamento, o sentimento e o comportamento. Se tivermos pensamentos felizes, seremos felizes, se pensarmos em coisas que nos causam medo, seremos medrosos, se acreditarmos em tudo aquilo que pensamos, seremos aquilo que pensamos, se pensarmos no fracasso, teremos mais hipóteses de fracassar, se tivermos pena de nós mesmos, é mais provável que as pessoas se afastem, se tivermos autoestima é mais provável que os outros se aproximem e gostem de nós.

Ou seja, nosso comportamento, segundo a psicologia cognitiva, é determinado por aquilo que sentimos, e da mesma forma, o que sentimos é o resultado das nossas crenças, de nossos pensamentos mais frequentes. Aquilo que pensamos rotineiramente, molda e produz a sensação que tenho quando fico diante de um fato específico. As nossas emoções ou sentimentos norteiam a nossa forma de se relacionar.

Vamos a um simples exemplo: Toda a cidade diz que determinado empresário é um grande carrasco e que suas atitudes ditadoras e sem escrúpulos fazem todos seus funcionários se sentirem muito mal. Ao ficar constantemente diante destas notícias, sem ao menos conhecer este tal empresário, eu formulo um conceito sobre ele e então passo a acreditar que ele é de fato uma má pessoa e que não merece a minha amizade. Este é o meu pensamento sobre esta pessoa, um mal elemento que não devo me aproximar. Portanto, caso em algum momento eu precise conversar com este empresário, eu estarei totalmente desconcertado, constrangido e até inseguro por não saber como ele irá me tratar. Ou seja, minhas crenças sobre esta pessoa determinam o que eu sinto. E ao criar um determinado conjunto de sentimentos, ele embasará a minha forma de relacionar com as pessoas. No exemplo citado acima, a minha postura na conversa com o empresário será toda arredia, fechada e com cara de poucos amigos. Provavelmente não irei sorrir e nem usar minha empatia.

# ENTENDA ESTE ESQUEMA:



Você acabou de aprender algo fantástico e que já irá te dar alguns parâmetros para as suas primeiras mudanças de atitude.

**FIQUE ATENTO:** O que você vem acreditando na vida? Deixe de ser levado pelas opiniões dos outros, por mensagens de WhatsApp e por fotos de redes sociais.

Busque formular a ideia certa sobre as coisas para que você não entre neste looping cognitivo de maneira errada.

Vou te dar um exemplo, minha mãe até hoje não entendeu muito bem o motivo da guerra entre Ucrânia X Rússia (neste momento em que escrevo este livro está uma confusão danada para aqueles lados), ela criou na sua cabeça que o presidente da Ucrânia, Volodymyr Zelensky, está errado em aceitar tudo isto que vem acontecendo, ela diz que o presidente é um frouxo e que deveria ser mais corajoso para enfrentar Putin. Não quero fazer juízos aqui, não me importa quem está certo ou errado, o fato é que a minha mãe deveria buscar mais informações para ter uma opinião formada com base na realidade e então ser menos passional ao julgar o coitado de presidente abatido (ideia minha).

Por não saber ao certo sobre muitas coisas, nós formamos sentimentos incoerentes e tratamos situações erroneamente. Busque a fonte para acreditar e irá ter uma melhor "sorte" ao lidar com as situações. Depois não diga que não avisei, heim!



## Vamos tratar agora do chamado PAN (Pensamento Automático Negativo)

Vejam abaixo quais são os erros de pensamentos mais comuns quando as pessoas experimentam o estado de ansiedade:

<b>MIOPIA</b>	<b>Tendência de presumir que existe uma ameaça iminente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pessoa socialmente ansiosa pensando todas as manhãs enquanto se prepara para o trabalho que naquele dia ela pode dizer algo constrangedor.</li> <li>• Indivíduo propenso à preocupação convencido de que qualquer dia será demitido.</li> <li>• Pessoa com medo de vomitar ficando preocupada de que está prestes a sentir-se enjoada porque está com um "sentimento de inquietude".</li> <li>• "Viajar de avião deve ser perigoso, pois me sinto tão ansioso quando viajo de avião."</li> </ul>
<b>RACIOCÍNIO EMOCIONAL</b>	<b>Supor que quanto mais intensa a ansiedade, maior a ameaça real</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pessoa com pânico presumindo que a probabilidade de "perder o controle" é maior quando sente ansiedade intensa.</li> <li>• Indivíduo propenso a preocupações ficando ainda mais convencido de que alguma coisa ruim vai acontecer porque ele está se sentindo ansioso.</li> </ul>
<b>PENSAMENTOS DE TUDO-OU-NADA</b>	<b>Ver ameaça e segurança em termos absolutos, como presentes ou ausentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pessoa com transtorno do pânico sempre pensando em ter um pleno ataque de pânico caso sinta qualquer ansiedade.</li> <li>• Pessoa com ansiedade social convencida de que seus colegas de trabalho vão pensar que ela é incompetente se ela falar.</li> <li>• Uma pessoa que se preocupa com tudo pensando que nunca vai conseguir um emprego depois de ser demitida do trabalho.</li> </ul>
<b>ERRO DE PENSAMENTO</b>	<b>DEFINIÇÃO</b>	<b>EXEMPLOS</b>
<b>CATASTROFIZAÇÃO (SUPERESTIMAÇÃO DE AMEAÇAS E PERIGOS)</b>	<b>Concentrar-se no pior desfecho possível em uma situação de ansiedade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensar que um aperto no peito é sinal de um infarto.</li> <li>• Presumir que seus amigos pensam que seu comentário é idiota.</li> <li>• Pensar que você será demitido por cometer um erro em seu relatório.</li> </ul>
<b>TIRAR CONCLUSÕES PRECIPITADAS</b>	<b>Esperar que um desfecho temido seja extremamente provável</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esperar que você vai rodar em uma prova quando está inseguro em relação a uma questão.</li> <li>• Prever que vai lhe dar um branco na cabeça durante um discurso.</li> <li>• Prever que você ficará extremamente ansioso se fizer a viagem.</li> </ul>
<b>VISÃO EM TÚNEL</b>	<b>Enfocar somente informações ligadas à possível ameaça, ignorando evidências de segurança</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber que uma pessoa parece entediada enquanto você está falando em uma reunião.</li> <li>• Concentrar-se exclusivamente em sintomas de ansiedade enquanto está fazendo compras diárias.</li> <li>• Preocupar-se com um exame médico e só pensar que ele pode dar positivo para câncer.</li> </ul>

Nota: Adaptado de Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade, de David A. Clark e Aaron T. Beck (p. 176). © 2012, Artmed Editora Ltda.

# ATENÇÃO À TÉCNICA “PERSPECTIVA POSITIVA”

Vou te ensinar agora a lidar com alguns pensamentos de maneira a mudar a perspectiva, e você terá a base para aplicar esta técnica em todos os contextos da sua vida:

Pensamentos errados (que geram ansiedade):

- “Dirigir é perigoso”, “Eu posso sofrer um acidente”, “Eu corro o risco de sair ferido”, “muitos motoristas jovens morrem de acidente, eu sou jovem”
- “Sou um péssimo motorista e nunca vou aprender a dirigir”, “Eu não me lembro de todas informações ao dirigir”, “Vou trocar de marcha correto?”, “Minha coordenação é tão ruim, sou péssimo motorista”
- “Melhor ficar em casa e evitar a direção”, “Não vou sentir mal se eu evitar dirigir”, “É mais seguro ter um motorista pra mim”
- “Estou tão preocupado, isso significa que de fato dirigir é perigoso”, “Posso destruir o carro se tiver um acidente”, “Se eu aprender a relaxar enquanto dirijo a minha chance de sofrer um acidente seria muito maior”

Pois bem, todos os pensamentos acima estão causando uma grande confusão na mente desta pessoa e certamente deixando-a bem ansiosa.

O ponto importante a entender é que o modo como você pensa determina se a sua ansiedade irá potencializar ou diminuir.





Pensamentos sobre ameaça, perigo, vulnerabilidade ou impotência fará com que a sua ansiedade aumente e sua preocupação seja evidente.

Vamos alterar os pensamentos acima sobre dirigir e você irá me dizer se isto alivia um pouco a tensão:

- "Dirigir é um risco aceitável", "Considerando o numero de motoristas nas estradas o numero de acidente não é tão grande assim", "As estradas do interior são pouco movimentadas e mais seguras", "Estou dirigindo tão devagar que tenho controle alto sobre o que pode acontecer"
- "Posso aprender a dirigir, todo mundo começou um dia", "Se eles podem eu também posso é só focar", "Minhas habilidades de coordenação são ótimas", "Minha atenção será toda na estrada e estou dirigindo com muito cuidado"
- "Melhor superar meus medos agora que depois", "Se eu não dirigir, serei sempre dependente dos outros", "Quanto mais eu pratico as coisas mais fácil elas ficam"
- "Já me senti ansiosa ao aprender outras coisas e mesmo assim deu certo", "tenho todas as habilidades necessárias é só treinar"

Parece mágica não é mesmo? Veja como este último conjunto de ideias é mais adequado e faz diminuir nossa tensão e ansiedade diante dos fatos.



Neste caso utilizamos a técnica da perspectiva positiva e mudamos o foco do problema para a solução, do limitado para a possibilidade e do negativo para a expectativa positiva. É uma questão de treinar. Em todos os contextos a técnica poderá ser usada. Basta seguir a seguinte lógica de reflexões:

- O que eu posso fazer para eliminar o problema agora?
- Pensar desta forma está aumentando ou diminuindo minha ansiedade?
- Quais as forças que já utilizei em situações parecidas?
- O que devo focar para aliviar a pressão e não aumentá-la?
- Qual o ganho irei ter caso consiga realizar?
- Lembre-se de 3 situações parecidas que você venceu, consigo aplicar?





# CONTROLE SEUS PENSAMENTOS

A primeira pessoa a ouvir as suas próprias palavras é você mesmo! O que você fala frequentemente são coisas que realmente ocorrem com você!

A emoção é uma reação imediata ao que acontece, mas o sentimento é algo cultivado!

O sábio e o insensato estão dentro de nós mesmos

E assim, encerramos a nossa primeira jornada. Você aprendeu sobre os sinais de ansiedade, sobre a formação de pensamentos e como eles se processam, você aprendeu a influência do pensamento sobre seu sentimento e suas ações e por fim aprendeu a técnica da mudança de perspectiva para aliviar a ansiedade através de uma mudança de conceito e de forma de pensar. Vamos seguir pois tem muito conhecimento por vir ainda.



# CAPÍTULO 2

COMO FOCAR NO PRESENTE E SE DESLIGAR DAS PREOCUPAÇÕES.

**“Eis que vos digo um mistério: nem todos dormiremos, mas transformados seremos todos, num momento, num abrir e fechar de olhos...”**

**(1 Coríntios 15:51)**



O negócio é o seguinte...temos que aprender a permanecer no presente, no aqui e agora, isso é o oposto da preocupação.

A preocupação nada mais é do que a tentativa de dominar algo sobre o qual não temos nenhum controle naquele momento. Sempre que você sente preocupação, você se teletransporta para um lugar de sofrimento, de insegurança, de medo e incerteza.

Uma coisa é verdade, mesmo com todos estes limites, você ainda quer dominar a situação e por não ter acesso e poder sobre a resolução, se sente impotente e sofre sem necessidade.

## ***PRECISAMOS APRENDER A EXERCER O NOSSO PODER***

Exercer o poder pessoal é exercer controle sobre a única coisa que você tem controle em sua vida – você mesmo! O seu pensamento!





# QUE COISAS VOCE CONTROLA?

Temos o poder humano que se divide em duas posições:

**Poderes internos:** Pensar e Sentir – Toda a sua vida tranquila e prospera surge pelos seus pensamentos e pela sua capacidade de controlar seus instintos. Conforme já aprendemos.

**Poderes externos:** Falar e Agir - A prosperidade aparece por meio de ideias, mas ela de baseia por meio do que você faz! Portanto, as ações de sua vida devem ser medidas com a régua da atitude. Faça acontecer. Não fique preso no que está pensando, aja!

**ATENÇÃO:** Os pensamentos das outras pessoas estão totalmente fora de seu controle. Portanto, cuidado a querer que os outros sigam seus passos ou façam conforme você deseja. Não se controla o pensamento de alguém que não seja você mesmo.

Para que possamos entender de fato como focar no presente e aliviar nossas preocupações precisamos entender o que está em nosso controle. Veja a seguir 8 áreas de nossa vida que podemos focar:



# AS 7 ÁREAS DE CONTROLE

1. Estado Mental – Algo que está 100% sob seu controle, a primeira reação está fora do seu controle, mas as camadas que vem acima você pode controlar, que são os seus meta estados. Ex: pessoa irritadiça está do seu lado, você controla entrar em confusão ou não.
2. Foco – Pra onde vai o seu foco, o que você escolhe expandir? Jesus disse "se o seu olho é ruim. Arranque seus olhos". Não é pra se automutilar e sim para mudar o seu foco.
3. Mindset – Imaginação, crenças e valores – Você precisa habituar o seu sistema de crenças, fazer isso aceitando e buscando o melhor! O seu sistema vai resistir. Você vai encontrar resistência, mas é necessário blindar a sua mente apenas com aquilo que te faz crescer.
4. Movimento – Estratégias de movimento. Fator para o poder, como você ocupa o espaço e movimenta. Seu estado é alterado conforme sua postura. Tome controle da sua movimentação
5. Semântica – As palavras que você usa. Seu conjunto de gírias e contextos. Sua linguagem que influencia sua forma de pensar e sentir. Seu discurso interno e suas palavras habituais, nunca mais se esqueça, a linguagem molda a consciência.
6. Identidade – Você merece ser feliz! Como você se define? Bonzinho, egoísta, quem é você e qual é a sua identidade? Você merece ser o que você é? Como você se define?
7. Congruência – Ser uma pessoa inteira. Somos um conjunto de partes que convive e por isso temos diferentes identidades. Fazemos algo que a maioria das partes que tem em nós talvez não concorde. Precisamos ter controle das partes, ou seja, seu lado ruim, seu lado espirituoso, etc.





# COMO É A VIDA FORA DE CONTROLE? DO PRESENTE?

A resposta você sabe.

É o que você possivelmente esteja vivendo em maior ou menor escala. A vida sem controle é imprevisível, fora da imprevisibilidade normal. Se torna perigosa, tensa e por vezes difícil e pouco prazerosa.

Fora de controle é quando você tem as suas emoções mexidas. Os estados mentais fora de controle são estados predominantemente negativos na maior parte do tempo. Raiva, medo ou frustração com muita frequência.

Ao acessar o Facebook/Instagram, você consegue ver quem está contrariado e frustrado. As emoções negativas mais predominantes são raiva e mágoa. Estas emoções frequentes tornam seu cérebro adaptado aquele estado. A raiva emburrece e em estado de estresse a sua intelectualidade é corrompida.

As suas emoções são como músculos. Treinável!



# ***AS MELHORES MANEIRAS DE ENCONTRAR CALMA INSTANTÂNEA***

Há muitas coisas que você pode fazer para obter alívio imediato dos sintomas debilitantes que muitas vezes acompanham um transtorno de ansiedade.

O truque é encontrar um lugar de calma no meio de um ataque de ansiedade e colocar sua mente de volta no comando do momento. Como sabemos, a ansiedade desencadeia respostas fisiológicas como batimento cardíaco acelerado, respiração ofegante, aumento da pressão arterial e qualquer número de respostas de luta ou fuga.

A seguir, duas estratégias que você pode usar para neutralizar os efeitos de um ataque de ansiedade e encontrar uma calma instantânea.

## **AUTO CONVERSA POSITIVA**

Quando você começa a sentir um ataque de ansiedade chegando, pode te ajudar se você dar a si mesmo uma palestra estimulante e encorajadora.

Para evitar que você fique sobrecarregado com o que está sentindo, use uma conversa interna positiva, isso permitirá que o lado mais assertivo de sua personalidade assuma o controle. Também pode ajudar se sussurrar palavras suaves para si mesmo enquanto você espera que o ritmo cardíaco e a respiração voltem ao normal.





## IMAGINAÇÃO GUIADA | VISUALIZAÇÃO

Quando você sentir um ataque de ansiedade chegando, pode ser útil imaginar uma situação ou lugar que você ache calmo e pacífico. Por exemplo, você pode imaginar que está descansando em uma praia isolada ou no topo de uma montanha, longe das preocupações do mundo, ou pode imaginar que está envolto em uma bolha de segurança e nenhum de seus gatilhos de ansiedade pode tocar em você enquanto está neste lugar de consolo. Você também pode tentar trazer à sua mente uma lembrança feliz, como o seu primeiro beijo, ou uma grande vitória, ou a primeira vez que você segurou seu filho.

Transportar-se a esses tempos e lugares, mesmo que seja temporário, pode ajudá-lo a lidar com a situação que está causando sua ansiedade. Para obter os melhores resultados, você deve ter o cuidado de envolver todos os seus sentidos sempre que se envolver em um exercício de visualização como este. Você pode, por exemplo, imaginar como um mar tranquilo soaria e cheiraria, ou imaginaria as cores presentes em um belo pôr do sol ou nascer do sol.

Quanto mais vívido você puder criar a imagem, maior a chance de encontrar a calma instantânea que está procurando.

Esta técnica se chama "Visualização" e é muito utilizada em Programação Neurolinguística. Ao se imaginar em uma situação, você pode de fato mudar o seu estado emocional. Vou te provar, pegue neste momento um limão imaginário na sua mão, sinta o cheiro deste limão e agora pegue uma faca e corte o limão ao meio, veja o suco do limão e agora esprema na sua boca. Provavelmente você teve reações nas papilas gustativas. Água na boca.





# TÉCNICA DA ATENÇÃO PLENA

Você pode estar se perguntando o que exatamente é a atenção plena e como ela pode ser usada para superar a ansiedade. Em poucas palavras, a atenção é estar totalmente desperto e estar plenamente ativo e presente em nossas vidas cotidianas.

É um método para abordar a vida com base no conhecimento de que o presente é o único momento em que qualquer um de nós precisa estar vivo. A prática da atenção plena é a capacidade de prestar atenção consciente às nossas experiências internas e externas por meio de uma atitude aberta que deixa de lado o julgamento desnecessário. É uma maneira de direcionar nossa consciência para o presente. Isso permite que alguém faça melhor uso de seus recursos, percepção, intuição e criatividade.

Quando você pratica mindfulness, você aprende a observar seus pensamentos e sentimentos diariamente. Isso ajuda a criar um espaço entre seus sentimentos e reações, o que permite que você seja capaz de perceber como reagir reflexivamente sobre a situação, em vez de reagir de forma automática e reflexiva.



# ***BENEFÍCIOS DA ATENÇÃO PLENA***

A prática da atenção plena pode ajudá-lo a lidar com muitas atitudes diferentes que podem contribuir para a sua capacidade de viver uma vida bem satisfeita.

Concentrar-se no presente possibilita que você se preocupe menos com o que aconteceu no passado, bem como com o que acontecerá no futuro.

Isso permite que você gerencie os eventos à medida que eles ocorrem e permitirá que você se envolva em atividades de hoje, tendo capacidade total para lidar com os eventos conforme eles acontecem.

Quando você lida apenas com os eventos que acontecem hoje, você terá menos probabilidade de se preocupar com as coisas ou se arrepender das ações passadas.

Alivie o estresse físico e evite problemas de saúde

O estresse é uma das principais causas de várias doenças, como hipertensão arterial, obesidade e doenças cardíacas, entre outros. Quando você pratica meditação diariamente, você pode eliminar muito seu stress. Quando você pode eliminar seu estresse diário, você pode reduzir significativamente o risco de desenvolver muitos problemas sérios de saúde que são evitáveis.



# ***ELIMINE PREOCUPAÇÕES***

Praticar a atenção plena ajuda a eliminar suas preocupações diárias. A preocupação é um dos maiores fatores que podem causar estresse e prejudicar a saúde física e mental. No entanto, se você praticar a atenção plena, pode treinar-se para se concentrar nas coisas presentes e ver as coisas ao seu redor como elas são e sem julgamento. Como você não precisa pensar em outras coisas do futuro ou do passado, não há nada com o que se preocupar, para que possa dar a seu corpo um bom descanso, paz de espírito e felicidade.

## **ELIMINE DEPRESSÃO E OUTROS TRANSTORNOS MENTAIS**

Como a atenção plena é considerada um estado mental de foco e concentração, ela pode ajudar a eliminar uma série de transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Se você sofre de ansiedade ou depressão, ignorar seu estado mental pode piorar a condição e resultar em condições ainda mais graves. No entanto, praticar a atenção plena encoraja-o a libertar sua mente das preocupações que podem levar a vários transtornos mentais.





# A TÉCNICA RRR (RESPOSTA RESPIRAÇÃO RELAXAMENTO)

Se você está se sentindo estressado ou ansioso, pode relaxar seu corpo respirando lenta e suavemente pelo nariz para ajudar a equilibrar seus padrões respiratórios. Seguir o padrão de respiração de uma pessoa relaxada pode acalmar o sistema nervoso que gerencia as funções involuntárias do corpo.

A respiração controlada também pode alterar o estado fisiológico da pessoa, o que inclui reduzir a pressão sanguínea, diminuir a frequência cardíaca, diminuir os hormônios do estresse, diminuir o acúmulo de ácido láctico nos tecidos dos músculos e controlar os níveis de oxigênio e dióxido de carbono no organismo e corrente sanguínea.

Outras mudanças fisiológicas que podem ser afetadas quando você aprende a controlar sua respiração incluem aumentar sua energia física e aumentar a sensação de calma e bem-estar.

## **EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS PARA REDUZIR A ANSIEDADE**

Existem três exercícios de respiração profunda que você pode praticar para ajudá-lo a superar a ansiedade e a depressão.

Os exercícios de respiração a seguir podem ser usados em qualquer lugar para ajudá-lo a reduzir os sintomas de estresse e ansiedade.





## **RESPIRAÇÃO COERENTE**

Essa técnica de respiração controlada faz com que você diminua a respiração drasticamente e ajuda a maximizar a variabilidade da frequência cardíaca, ou VFC, que é uma função do Sistema Nervoso Parassimpático. A técnica é simples e pode ser executada em qualquer lugar. Comece inspirando profundamente, contando até cinco e depois conte até cinco novamente ao expirar. A técnica faz você respirar a uma taxa de cinco respirações por minuto.

## **RESPIRAÇÃO RESISTENTE**

Respiração de resistência, como o nome indica, está respirando com uma resistência no fluxo de ar dentro e fora do corpo. É uma maneira de respirar onde você estreita o caminho do ar ou usa objetos, como um canudo, para inspirar e expirar. Uma maneira mais fácil de conseguir isso é respirar pelo nariz e não pela boca. Outra maneira de praticar a respiração de resistência é respirando durante o canto ou cantando. Esta é uma maneira eficaz de realizar este exercício porque as cordas vocais efetivamente estreitam o caminho do ar.



## RESPIRAÇÃO EM MOVIMENTO

A respiração em movimento é a técnica de respirar com sua imaginação. Ela ajuda você a respirar como se estivesse empurrando oxigênio para o topo de sua cabeça e empurrando todo o dióxido de carbono do seu corpo. Ao inspirar, você precisa imaginar que está levando a respiração dos pulmões para o topo da cabeça. Aprender a controlar sua respiração pode reduzir drasticamente seus sintomas de estresse e ajudá-lo a superar seu transtorno de ansiedade.

A combinação de técnicas de respiração controlada, como as listadas acima, com a atenção plena, pode manter sua mente calma e concentrada no presente.

Assim finalizamos o capítulo, aprendemos que para conseguir o foco total no presente, precisamos estar sempre envolvidos com pensamentos sobre coisas que controlamos. Aprendemos as áreas que precisamos focar e o que não devemos focar para não perdermos o controle total de nossas vidas. Aprendemos também a técnica da auto-conversa positiva e da visualização de realidades.

Neste capítulo percebemos a importância de atentar-se ao seu corpo físico para induzir o relaxamento como o controle da respiração.





# CAPÍTULO 3

“5 ESTRATÉGIAS DE PESSOAS QUE TOMAM DECISÕES FIRMES NA VIDA

“Alguns homens vêem as coisas como são, e dizem ‘Por que?’ Eu sonho com as coisas que nunca foram e digo ‘Por que não?’”  
(George Bernard Shaw)





Iniciarei este capítulo explicando como funciona as tomadas de decisões dos seres humanos. Existem algumas pessoas que simplesmente procrastinam, que sempre deixam para amanhã aquilo que deve ser feito hoje. Isto se chama procrastinação, ou seja, o hábito que foi implantado até mesmo de maneira inconsciente de ir protelando as tarefas.

Em meus estudos percebi que existem 2 motivos para a nossa procrastinação, o primeiro deles está relacionado ao nosso desejo inconsciente de fazer aquilo que está proposto a ser feito. Deixe-me explicar isso melhor, existem algumas tarefas do nosso dia a dia que não são prazerosas, mas que devem ser realizadas, a tendência é que nós deixemos estas atividades sempre em segundo plano.

O grande problema é que em alguns casos essas tarefas são muito importantes, mas como não sentimos prazer em realizá-las, deixamos de lado e isto vai gerando uma grande ansiedade, pois o acúmulo destas pequenas coisas resultam em um verdadeiro caos em cima das nossas mesas de trabalho, na nossa casa, nas burocracias bancárias, na resolução de problemas rotineiros.

O segundo motivo que identifiquei está relacionado a nossa incapacidade de fazer as coisas da forma que queremos, ou seja, por não termos o conhecimento necessário julgamos a atividade como difícil, onerosa de ser realizada e então, inconscientemente, sem que tenhamos a percepção, vamos deixando de lado essas atividades e como já expliquei, o acúmulo de tarefas não realizadas geram uma imensa ansiedade.

Neste capítulo apresentarei a você 5 estratégias para que a sua vida se torne mais leve, para que você seja uma pessoa menos procrastinadora e mais realizadora. Sabemos que o acúmulo de tarefas e atividades importantes elevam a nossa ansiedade e por isso devemos focar em tomar decisões.



# TOMADA DE DECISÃO? EXISTEM DOIS TIPOS DE PESSOAS

**PERFIL 1: TOMA DECISÕES RÁPIDAS E DEMORA PARA MUDAR DE IDEIA**

**PERFIL 2: DEMORA PARA TOMAR DECISÕES E MUDA DE IDEIA RÁPIDO?**

Se você se encaixa no primeiro perfil existe uma tendência em ter menos ansiedade e ser uma pessoa mais analítica em suas decisões. Vou citar por exemplo o caso de uma amiga que abriu a sua loja tão sonhada em menos de 30 dias ela comprou todo o estoque, alugou, fez propaganda e iniciou o seu projeto. Em se tratando de abrir uma empresa, ela tomou uma decisão extremamente rápida, isso fez com que ela se sentisse poderosa, resolutiva e confiante. O que ocorre é que nos meses seguintes ela não conseguiu vender o que esperava e não quis fechar a loja em tão pouco tempo, ela insistiu mais, ficou meses e meses tendo prejuízo financeiro, mas com a sua loja aberta na esperança de mudar o jogo. No caso desta minha amiga, ela se deu bem, pois as coisas melhoraram. Mas não se apegue a história ao pé da letra. O exemplo é para você compreender que ela possui o perfil 1 no exemplo acima, ou seja, toma decisão rápido e demora para mudar de opinião.

Já o perfil 2 é o oposto, geralmente essas pessoas protelam muito para tomar decisões, elas esperam que o ambiente seja mais favorável e buscam o momento mais seguro e com a menor exposição ao risco possível, mesmo que isso demore, estas pessoas esperam.

Geralmente este tipo de gente usam expressões como "no momento certo eu faço isso", "vou estudar um pouco mais para me preparar melhor", "não acho que ainda seja a hora vamos esperar um pouco mais". Afinal o que ocorre é que na sequência, quando essas pessoas enfim tomam uma atitude por esperar um ambiente tão favorável e seguro, e nós sabemos que isto é muito difícil, elas embora tomem a decisão, o fazem ainda com desconfiança e por isso ao menor sinal de problemas, diante do menor obstáculo, de uma mínima barreira, elas tiram o time de campo e desistem do projeto.



# ESTRATÉGIA 1:

## Técnica (GANHOS E PERDAS)

Sempre que for tomar alguma decisão, utilize a técnica acima, ela te dará mais respaldo e te levará há uma escolha mais sensata ao decidir. Por exemplo sobre ir na academia de manhã ou a noite, faça uma lista de prós e contras e determine quais os ganhos e perdas você terá em se abdicar de 1 hora e meia da sua vida fazendo outras tarefas para escolher ir até a academia.

A ideia desta técnica é você fazer um comparativo e uma análise das consequências da escolha, a opção que tiver mais perdas ou perdas mais significativas será a decisão preterida, deixado de lado.

# ESTRATÉGIA 2

## Técnica (INVESTIGAÇÃO INTERNA)

Ao perceber que você está demorando para tomar uma decisão faça uma investigação interna, faça perguntas para você mesmo. Veja alguns exemplos de perguntas de investigação interna:

- O que está de fato me atrapalhando!?
- O que está me levando a me atrasar com este projeto?
- O que existe nessa tarefa que me incomoda?
- Qual a lógica de demorar tanto para fazer algo tão simples, será falta de conhecimento?
- O que eu preciso aprender para fazer esta tarefa?
- A quem é preciso pedir ajuda para que essa ação seja realizada?
- Como eu estou me sentindo neste momento diante desta tarefa?
- O que eu estou deixando de lado para fazer isto neste momento?

A ideia central desta técnica é você conseguir chegar ao real motivo de estar demorando para tomar a decisão no momento. Não se sabote! Não seja você mesmo o seu pior inimigo! Use seu cérebro a seu favor e esta técnica será sua grande aliada para que você melhore seus resultados na vida.





## Técnica "O PONTO DA VIRADA"

A técnica a seguir, particularmente, é a que mais gosto pois embora possa parecer muito simples, se executada demonstra o quanto você tem poder sobre a sua própria mente.

O nome da técnica é exatamente o pensamento que você terá que se apegar para ser mais decisivo. Vou explicar de forma bem simples.

Todos os seres humanos repetem seus próprios rituais, seus próprios sistemas e funcionam de maneira muito específica. Por exemplo, no Réveillon é comum que nós coloquemos para nós mesmos um conjunto de mudanças a serem implantadas no período seguinte, prometemos coisas para nós mesmos "neste novo ano farei regime", "neste próximo ano juntarei mais dinheiro e farei uma poupança", "neste ano serei uma pessoa mais paciente e tolerante com os meus familiares", etc. Estas resoluções de final de ano são exemplos do que estou querendo te ensinar neste momento. Nós usamos determinamos pontos de virada e nos apegamos a eles como uma espécie de portal para uma nova história, para uma nova vida.

Outro momento que serve como ponto da virada é o nosso aniversário, geralmente nos referimos ao aniversário como um novo ciclo que se inicia, e na sequência já planejamos um novo conjunto de mudanças que queremos.

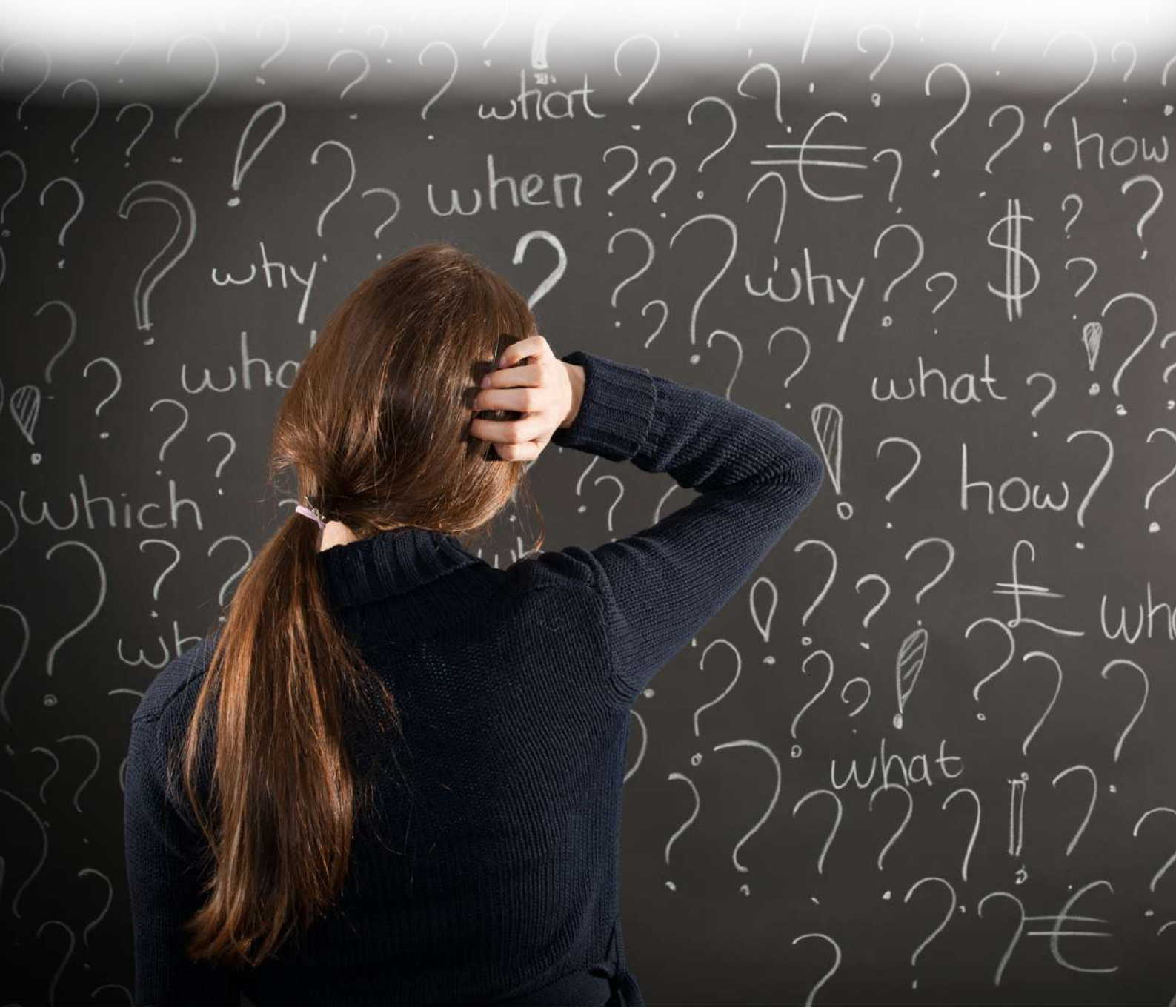
Pois bem, você já entendeu perfeitamente o que quero dizer e agora está na hora de você estabelecer mais momentos que sirvam como "o ponto da virada". A ideia aqui é que você justifique sua tomada de decisão a partir de um momento específico.



Possíveis pontos de virada:

- Depois de uma leitura de um livro
- Depois de uma discussão com o namorado
- Depois de chegar atrasado no trabalho
- Depois de passar muita raiva no mecânico
- Depois de ficar sem bateria no celular
- Depois de ficar 2 horas na frente da casa por ter esquecido a chave,
- Depois de ter ficado na estrada por falta de gasolina,
- Depois de ter perdido o dinheiro pela desorganização, etc.

Percebeu? Todos esses pontos anteriores podem ser definidos como o ponto da virada para alguma atitude. Existem infinitos pontos que você pode se apegar. Agora é agir. Bora!



# ESTRATÉGIA 4:

## Técnica ESAON:

Quem me ensinou esta técnica foi um grande amigo da faculdade de psicologia, Ecio Lelo. Segundo o Ecio, ela é ensinada no Exército brasileiro para a sobrevivência na selva. Vou contextualizar para que você entenda melhor, em uma situação em que um soldado se perca no meio da Floresta ele deveria utilizar a técnica ESAON, esta técnica possibilitaria ao perdido uma maior chance de sobreviver o maior tempo possível e encontrar mais alternativas para se desvencilhar da situação. Vamos decifrar a sigla:

- E: Estacione
- S: Sente-se
- A: Alimente-se
- O: Oriente-se
- N: Navegue

Imediatamente ao se tomar uma decisão por se encontrar perdido na selva o soldado deve estacionar, ou seja, parar imediatamente de consumir energia andando de um lado para o outro sem nenhuma referência. Esta é a primeira regra da técnica "ESTACIONE".

Na sequência quando você estiver já estacionado deve sentar-se, relaxar a tensão, para que esse estado emocional não afete a sua cognição e também para você se manter economizando o máximo possível de energia física. Esta é a segunda ordem da técnica "SENTE-SE".

O próximo passo da técnica é se alimentar, hidratar-se e restabelecer suas forças, existe a consciência de que nas próximas horas ele terá que trabalhar muito para sair da enrascada que se meteu. Portanto, a terceira ordem é ALIMENTE-SE.

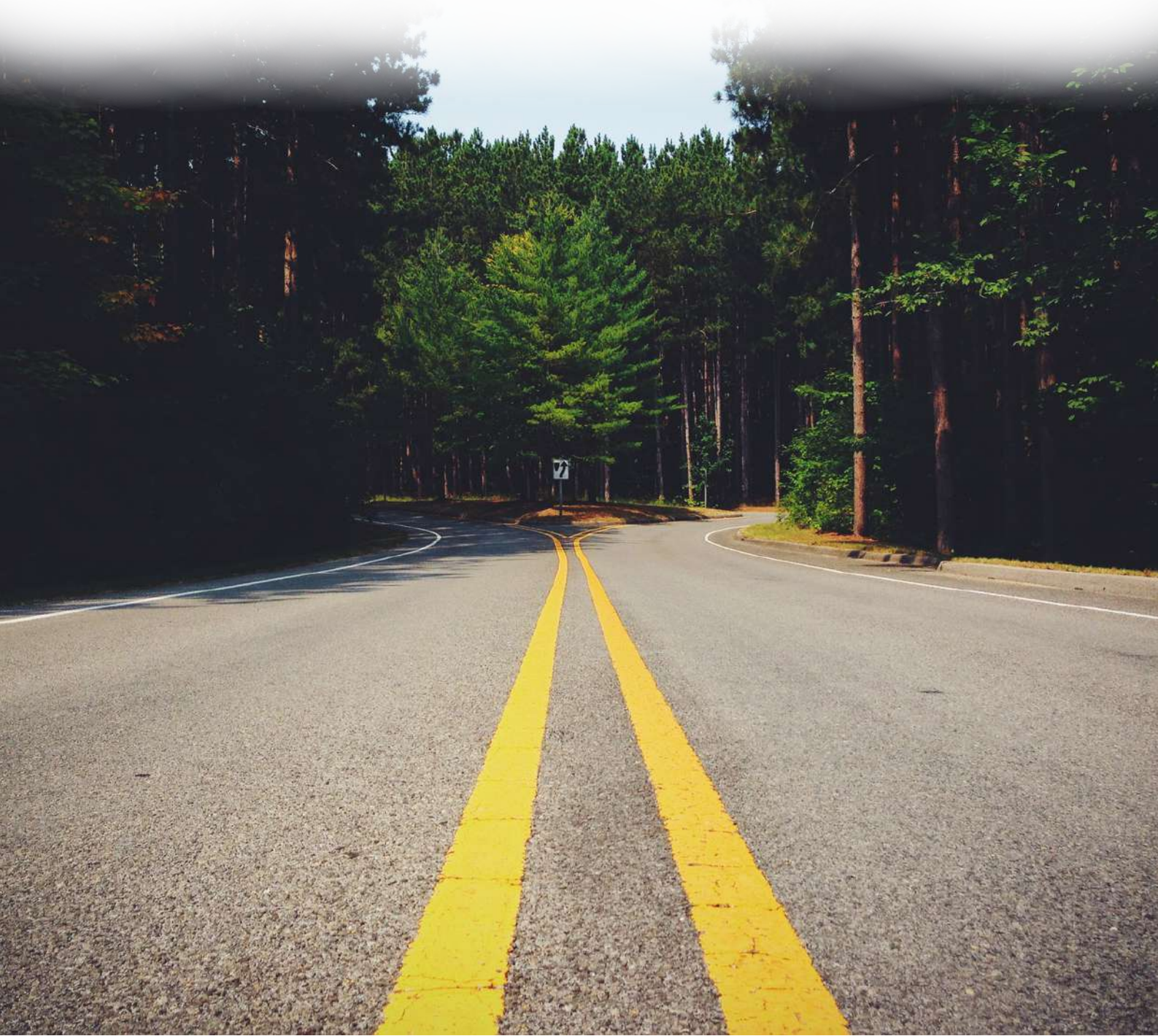
O passo seguinte é para que o soldado busque informações, consulte sua bússola, cheque o máximo de informações possíveis sobre a sua localização, faça um exercício de memória sobre os minutos anteriores que te levaram até o local. Ou seja, é o momento de munir de conhecimento visando o próximo passo que é a atitude, a própria tomada de decisão. Neste momento a ordem é "ORIENTE-SE".



É chegada a hora, este é o momento da ação, da própria tomada de decisão. Seguindo a técnica, agora o soldado precisa navegar, evoluir, dar o start na mudança de rota com o objetivo de reestabelecer seu norte. Este é o momento em que tudo está em jogo. Hora de colocar o planejamento em ação. "NAVEGUE".

Pois bem, agora você já conhece a técnica do soldado perdido, você pode executar um planejamento muito parecido diante das suas tomadas de decisões na sua vida, ao se deparar com uma escolha ser feita você pode muito bem seguir cada passo e se colocar de fato como um soldado rumo às vitórias nas batalhas do seu dia a dia.

Ao se sentir acuado diante de uma decisão, pare olhe ao seu redor analise as possibilidades alimente-se de informações planeje um caminho e decida. Navegue rumo às suas realizações.



# ESTRATÉGIA 5: Técnica do CANVAS:

## CANVAS DA TOMADA DE DECISÃO

NOME:		GRUPO:		DATA:	ITERAÇÃO:
<b>ENTENDIMENTO DO PROBLEMA</b>		<b>IDEAÇÃO DE ALTERNATIVAS</b>		<b>DESENHO DA SOLUÇÃO</b>	
<b>DESCRIÇÃO DO PROBLEMA/SITUAÇÃO</b> <small>Qual é a história que trouxe a este momento de decisão? Qual é a pergunta e o tema que deve ser resolvido? Quais contextos, suposições e riscos que tem a esta situação ou problema? Quais informações são necessárias para entender a situação e resolver o problema? Quais as causas-raiz do problema?</small>		<b>LIÇÕES APRENDIDAS</b> <small>Quais lições aprendidas em decisões anteriores que podem ser úteis agora? Quais?</small>		<b>VALIDAÇÃO DA DECISÃO</b> <small>Quais são os hipóteses e premissas que foram adotadas na escolha da solução? O que é o seu ponto de risco, que pode dar errado? Como podemos validar essas hipóteses de maneira fácil e barata?</small>	
		<b>ALTERNATIVAS</b> <small>[Estrutura] Quais alternativas existem para a resolução do problema?</small>		<b>DETALHAMENTO DA SOLUÇÃO</b> <small>Descreva o detalhe a solução escolhida. O que deve ser feito para realizar essa solução? Quais ações? Quem será responsável por cada ação? Quanto prazo?</small>	
<b>PARTES INTERESSADAS</b> <small>Quem são as pessoas-chave e o tratamento envolvido a seguir sobre esta decisão? Quais as expectativas delas em relação à decisão?</small>		<b>CRITÉRIOS DE ESCOLHA</b> <small>Especifique de 3 a 5 critérios para avaliar a melhor alternativa de solução. Considere critérios associados ao impacto no problema, viabilidade e custos. Alguns pontos de alternativas já eliminados de acordo com os critérios estabelecidos.</small>			

Esta técnica é bastante estruturada e consiste em etapas bem específicas,. Trata-se do modelo Canvas que é uma ferramenta para desenvolver modelos de negócios. Neste caso a ferramenta está adaptada para a tomada de decisões. Vamos lá, é bem simples e autoexplicativa. Sugiro que você imprima esta ficha e faça com detalhes a tarefa.





# CAPÍTULO 4

COMO FORTALECER SUAS EMOÇÕES E VENCER OS OBSTÁCULOS  
NA VIDA

**"Dê-me uma alavanca bastante comprida e um ponto de apoio bastante forte, e sozinho moverei o mundo." (Arquimedes)**





# O CONDICIONAMENTO PARA O PODER - NEUROASSOCIAÇÕES

A força mais poderosa do ser humano

A cada linha deste livro sinto um prazer imenso em estar compartilhando estas informações que podem mudar a sua história, pra mim isto é muito gratificante.

Este capítulo, escrevi por acreditar que esta informação específica poderá ser uma alavanca poderosa para o seu aperfeiçoamento, isto funciona muito na minha vida e tenho convicção que será importante para você também

A psicologia descobriu algo fascinante que lança muitas pessoas a uma boa vida. Vou resumir esta descoberta em uma frase dita pelo Napoleon Hill: Tudo que a sua mente pode conceber e acreditar, a mente pode realizar!

Nota-se que nesta frase não há nenhuma menção sobre a educação formal. Um exemplo disso é o próprio Tomas Edison que foi considerado pela escola como uma pessoa incapaz de aprender. A sua crença foi em se tornar um grande inventor e de fato ele marcou a história da humanidade, pois a sua mente concebeu e ele foi lá e fez. Nos deu a "luz".

Este mesmo princípio poderá levar você, eu e qualquer pessoa que decidir dirigir a sua mente a qualquer resultado esperado, independentemente dos seus fracassos do passado.



Então o que ocorre na verdade é que Deus nos deu uma divina capacidade. A capacidade de controlar e dirigir nossa mente a fim de alcançar qualquer coisa que desejar na vida!

Quando você menciona que não é capaz de algo, na prática você está atraindo estas circunstâncias indesejadas através do poder da sua mente, pois a verdade absoluta é que aquilo que sua mente alimenta ela atrai em uma enorme velocidade e precisão.

Cuidado com o que deseja, já escreveu o famoso psicanalista Jorge Forbes.

Preste bastante atenção nas próximas linhas, pois elas serão determinantes para a sua felicidade.

Quando nascemos, ganhamos dois envelopes selados, claramente marcados com as RIQUEZAS que você irá conquistar se você tomar posse da sua mente e dirigi-la aos fins que você deseja, e o outro envelope está marcado com as PENALIDADES que sofrerá na vida se negligenciar tomar posse da sua mente. Ou seja, se não ousar viver intensamente e direcionar seu foco para o seu próprio desenvolvimento



Vou revelar a você o conteúdo dos dois envelopes e você ficará impressionado como que a vida lhe reserva. O que precisa ficar claro é o que independente do conteúdo de seus pensamentos, eles se tornarão realidade, quer você queira ou não. Essa é a famosa força da atração o que é comprovada por todos os seres humanos conscientes que já realizaram alguma coisa neste planeta. A seguir o conteúdo do envelope 1

### **RIQUEZAS:**

1. Saúde forte
2. Consciência tranquila
3. Um trabalho que ama e escolheu
4. Libertação dos medos e preocupações
5. Atitude mental positiva
6. Riquezas matérias na escolha e quantidade que quiser

Agora revelo a você o conteúdo do segundo envelope, o envelope das penalidades que significa o preço que a pessoas terá que pagar se não decidir tomar posse e dirigir a sua mente:

1. Saúde fraca
2. Medo e preocupação
3. Indecisão e dúvida
4. Frustração e desencorajamento perante a vida
5. Pobreza e falta
6. Males como inveja, ciúmes, ódio e avareza

Agora você já conhece o conteúdo dos 2 envelopes e está na sua mão fazer a escolha de qual você irá pegar e vivenciar.

A minha missão é fazer você refletir sobre esta questão e te fazer entender que a única coisa que irá te salvar e te colocar no rumo da prosperidade é você abrir o envelope das riquezas. Pegue o seu caderno e anote as duas orientações para que você tome controle da sua vida daqui em diante:

### **PROCESSOS MENTAIS DA REALIZAÇÃO:**



## **1º CLAREZA:**

Uma visão clara e específica dos seus objetivos de vida. Qual o seu maior desejo de vida, ou a sua maior ideia de sucesso! Quanto mais claro e mais específico você for maior será a sua chance de conquistar seus objetivos. Uma pesquisa realizada pela programação neurolinguística afirmou que as pessoas que colocam no papel com propriedade e precisão os seus objetivos, tem uma capacidade 70% maior de conquista-los.

Lembre-se: As únicas limitações que você está submetido são as limitações que você definiu pra você mesmo ou permitiu que alguém definisse como seu ponto de chegada.

## **2º TROCA DE BENEFÍCIOS**

Ao mesmo passo que devemos ter claro os nossos objetivos, precisamos também que fique claro para nós mesmos quais são os custos, qual o preço que eu terei que pagar para ter o que quero.

Deixe-me explicar isso melhor. Por exemplo, um aluno da faculdade que acaba de ganhar uma bolsa de estudos nos Estados Unidos e precisa embarcar na próxima semana, ele terá que ficar por lá durante 5 meses, este é o seu sonho porém está de casamento marcado e as datas irão coincidir. Perceba aqui que para conquistar um objetivo ele terá que abrir mão de outro, neste caso ele usará a técnica de perdas e ganhos que já ensinei nesse livro e então irá tomar a sua decisão. O fato é que sempre teremos que escolher o que deixar de lado para conseguir novas coisas.



## **3º GRATIDÃO PELA LIBERDADE**

Memorize o que você quer e o que você vai dar em troca e repita isso pelo menos uma dúzia de vezes ao dia. Junto a isso expresse gratidão por ter esta liberdade de escolha e entenda que você vai conseguir o que merece!

Suas alegrias são resultados dos seus atos. Em suas orações, a partir de hoje, não peça mais riquezas e sim sabedoria para você conseguir ainda mais se utilizar do poder de controlar e dirigir a sua mente.

Mesmo que você não esteja feliz consigo mesmo e com a forma que a sua vida vem acontecendo, expresse esta gratidão com a mesma humildade, isso possibilitará o nascimento de um novo eu dentro de você e um mundo de oportunidades virá à tona em virtude de seu novo posicionamento.

Comece agora! Seja imperativo em relação a sua mudança e expresse 3 ideias todos os dias:

- **ISSO VAI MUDAR EM MIM** – Dê o comando, não basta acreditar, tem que dar o comando pra si mesmo, auto indução.
- **EU VOU MUDAR ISSO** – Outras pessoas podem ajudar, mas você é o único responsável
- **ESTOU NO COMANDO** - Eu criei este estado emocional em mim, portanto posso alterá-lo a hora que quiser.





# NEUROASSOCIAÇÕES DA MUDANÇA

Bom, o que faz de fato a mudança ocorrer?

A mudança ocorre quando alteramos em nosso sistema nervoso as sensações que associamos às experiências de vida. Isso é muito profundo! Nós associamos sensações aos fatos da vida. Um exemplo, o prazer é uma sensação que é originada em seu sistema nervoso. Enquanto você sentir este prazer quando você fumar, provavelmente continuará fumando, pois esta sensação é muito gostosa. Você vai parar de fumar quando associar este ato ao nojo, a boca com gosto de cinzeiro, a mulher horrível, a mulher mais feia do Brasil é a mulher que fuma, ela exala um fedor que qualquer homem gostaria de manter 100 metros de distância. O cigarro é a visão da morte, do podre, de tudo aquilo que te aproxima do mal e do fracasso. Pessoas que fumam são fracassadas emocionalmente. Ufaaaa... se você fuma, todas estas afirmações geraram em você uma sensação de humilhação! De desprezo, eu sei que isso é ruim, mas estou ajudando você!

Quando você associar o cigarro a esta sensação de humilhação você irá parar de fumar.

Podemos até negar, mas o que impulsiona o nosso comportamento é a reação do organismo e não o nosso julgamento racional. Você entende que o chocolate não é saudável, mas você come tranquilamente. Por quê? Porque o seu sistema nervoso associa as sensações aos seus comportamentos e você faz aquilo que te dá mais prazer sempre. Isso se chama neuroassociações. Quer parar de ter ciúmes? Associe este comportamento que você tem quando sente ciúmes a algo horrível que irá te provocar dor e vergonha.





Por que nossas tentativas de quebrar hábitos não funcionam? Porque cuidamos do sintoma – fazemos dieta, cortamos a bebida, cartões de crédito, mas não eliminamos a causa. Que é a sensação prazerosa que está associada. Capitou a mensagem?

## ***ALAVANCA DO PODER***

Use uma alavanca! O que é isso André? Vou te explicar e você vai adorar aprender esta técnica de reprogramação mental. Muitas pessoas se dão muito bem na vida porque elas têm acesso a estes conhecimentos, mesmo que informalmente e ao lançar mão deles, conseguem viver plenamente seus sonhos.

As alavancas funcionam como âncoras que você deve definir para si mesmo. Associe uma dor muito forte a não mudar e um prazer imenso à transformação imediata. Isso mesmo! Por exemplo:

1. O que isto que eu estou sentindo me custará se eu não decidir lutar contra?
2. O que eu perderei na vida se eu não mudar agora?
3. O quanto venho sofrendo por ser assim?

Agora sinta todo o prazer em efetuar esta mudança na vida! Imagine e experimente os efeitos prazerosos ao se perguntar:

1. Quando mudar, como vou me sentir comigo mesmo?
2. Quanta felicidade vou criar para a minha vida mudando agora?
3. Eu sou merecedor destes benefícios pois sempre lutei!
4. O quanto farei bem pra mim mesmo e para os meus familiares?

Um caso interessante: Ele sempre quis para de fumar, mas nunca conseguia, até que a sua filha adolescente chega no quarto e diz "papai pare de se matar, pretendo me casar daqui alguns anos e não gostaria que o senhor estivesse morto, quero que o senhor me leve até ao altar" Cigarro mata! Ele parou de fumar naquele momento. Por ele, este homem não havia decidido, mas pela filha ele alterou o seu comportamento, às vezes a nossa dor não é suficiente, mas a dor de alguém que a gente ama pode nos sensibilizar.

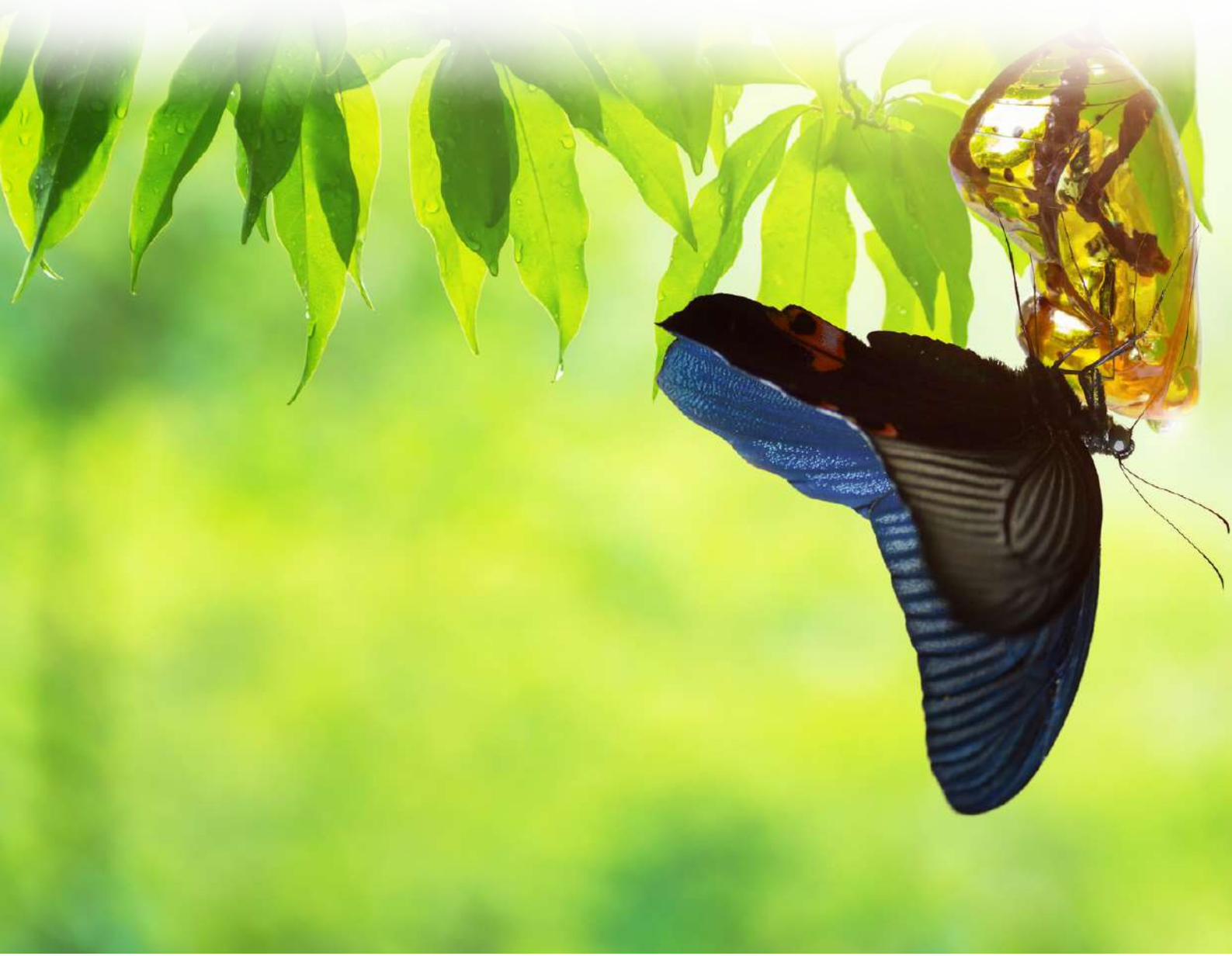


Se você não mudou alguma coisa na vida pode ser que você esteja precisando de uma alavanca, ou seja de um motivo que realmente te acione.

## ***INTERROMPA O PADRÃO LIMITADOR***

Você já viu uma mosca presa em uma sala? Ela tenta desesperadamente sair, se choca o tempo todo contra a janela mais próxima e não consegue. Você já se viu neste mesmo padrão de comportamento de uma mosca? A motivação é extrema, mas consome muita energia porque está fazendo a coisa errada, está agindo intensamente, mas na direção errada. Se está fazendo coisas que não funcionam nunca alcançará seu objetivo.

Veja bem, esta técnica é bem louca! Ensinada pelo Tony Robbins. Quebrar o estado mental negativo é o mesmo que interromper um padrão limitador. Para você criar um novo estado, você deve quebrar o padrão de pensamento, sentimento e comportamento assim como já estudamos.





Pense em um CD, ele toca sempre a mesma música pois há um padrão invisível gravado em sua superfície. Não dá pra você colocar outro CD em cima, precisa tirar o antigo e colocar outro novo para ouvir uma nova música.

Quando você perceber que está entrando em um padrão negativo, um estado limitador, interrompa imediatamente, parece coisa de doido, mas é super forte. No documentário "Eu não sou o seu guru", tem uma cena do Antony Robbins que ele se depara com um cara que acaba de dizer que sua vida não faz mais sentido e estava pensando em se matar. Tony olha para baixo e faz uma pergunta que coloca todo mundo em gargalhadas, até mesmo a pessoa que estava triste! "Isto está acontecendo por causa destes seus sapatos vermelhos?" Por isso está assim? Ou seja, quebrar o padrão com uma coisa exótica, cante uma música, dê um grito! Quebre o padrão negativo que está surgindo.





# CONDICIONE UM NOVO PADRÃO

Para que você consiga condicionar um comportamento, é necessário aprender algumas regras. Vale lembrar que isto não é teoria, isto são técnicas amplamente utilizadas para a reprogramação mental na PNL. Ou seja, se você tiver uma prática correta, certamente irá se beneficiar também.

Esta técnica é do poderoso Antony Robbins e ele conta que viveu este aprendizado quando levou o seu piano para ser afinado, após algumas horas observando o trabalho do afinador ele pediu a conta e o homem disse que a entregaria só na semana seguinte, Antony Robbins ficou surpreso, mas já não está pronto? O afinador responde, claro que não, as cordas são muito fortes e elas precisariam de tempo para se manter no nível de tensão correto, elas teriam que ser tensionadas várias vezes até chegar no ponto. Elas teriam que ser condicionadas. Ou seja, é isso que devemos fazer, treinar nosso sistema a não ter sucesso apenas uma vez, mas sim sempre, mudanças duradouras. Do contrário você iria na academia apenas um dia e já sentiria saudável o resto da vida.

Você deve imaginar um novo comportamento e repeti-lo continuamente e com intensidade emocional. As conexões cerebrais precisam de repetição para automatizarem. Você precisa criar uma via neurológica em seu cérebro e utiliza-la para que seja efetiva. Todo comportamento repetido torna-se um hábito.

O condicionamento exerce uma força irresistível sobre nosso comportamento. Por exemplo, o jogador de basquete Larry Bird, do Boston Celtics ( para quem gosta de basquete) foi contratado para estrelar um comercial de TV, o roteiro pedia que ele arremessasse e errasse um lance. Larry fez nove cestas seguidas antes de conseguir errar! Incrível!! Ele foi condicionado a acertar. Ele precisou de muita concentração para conseguir errar uma cesta. Sem dúvida existe uma parte no cérebro do Larry que forma uma via expressa neural para a sequência de movimentos para fazer a cesta.



Eu tenho uma história engraçada também que faz sentido. Eu liguei no atendimento ao cliente de uma empresa para pedir a descrição da fatura do serviço de telefonia do mês, mas na verdade era para o meu irmão. E eu tinha que estar com os documentos do Bruno em mãos e me passar por Bruno. Por 3 vezes ao iniciar o atendimento a moça perguntou, “com quem eu falo?” e eu respondi André. Era Bruno que eu tinha que falar, eu sabia, mas no momento foi automático, meu cérebro me pegava!

Lembre-se então que para criar um novo padrão é necessário você estabelecer um reforço seja positivo ou seja negativo, este reforço irá te condicionar.

Presenteie a si mesmo diante do sucesso da sua ação e faça uma punição sobre si mesmo quando se comportar mal.

Um outro exemplo: Era inverno e eu estava numa cidade super fria no sul de Minas Gerais, Piranguinho, mas como eu saí à tarde e o sol estava no alto eu acabei esquecendo da minha blusa no hotel, quando fui para a cidade vizinha de Santa Rita no dia seguinte, foi quando eu percebi que eu tinha esquecido, mas já estava longe, pois eu defini que não voltaria e iria sentir todo o castigo do frio naquela madrugada, além de perder a blusa que eu tanto gostava. Decidi isso pois estava criando um hábito de esquecer coisas, sempre deixava coisas pra traz por pura falta de atenção aos detalhes. Desde este dia nunca mais tive problemas com o esquecimento. Sentir aquele frio me gerou um estímulo aversivo ao esquecimento.

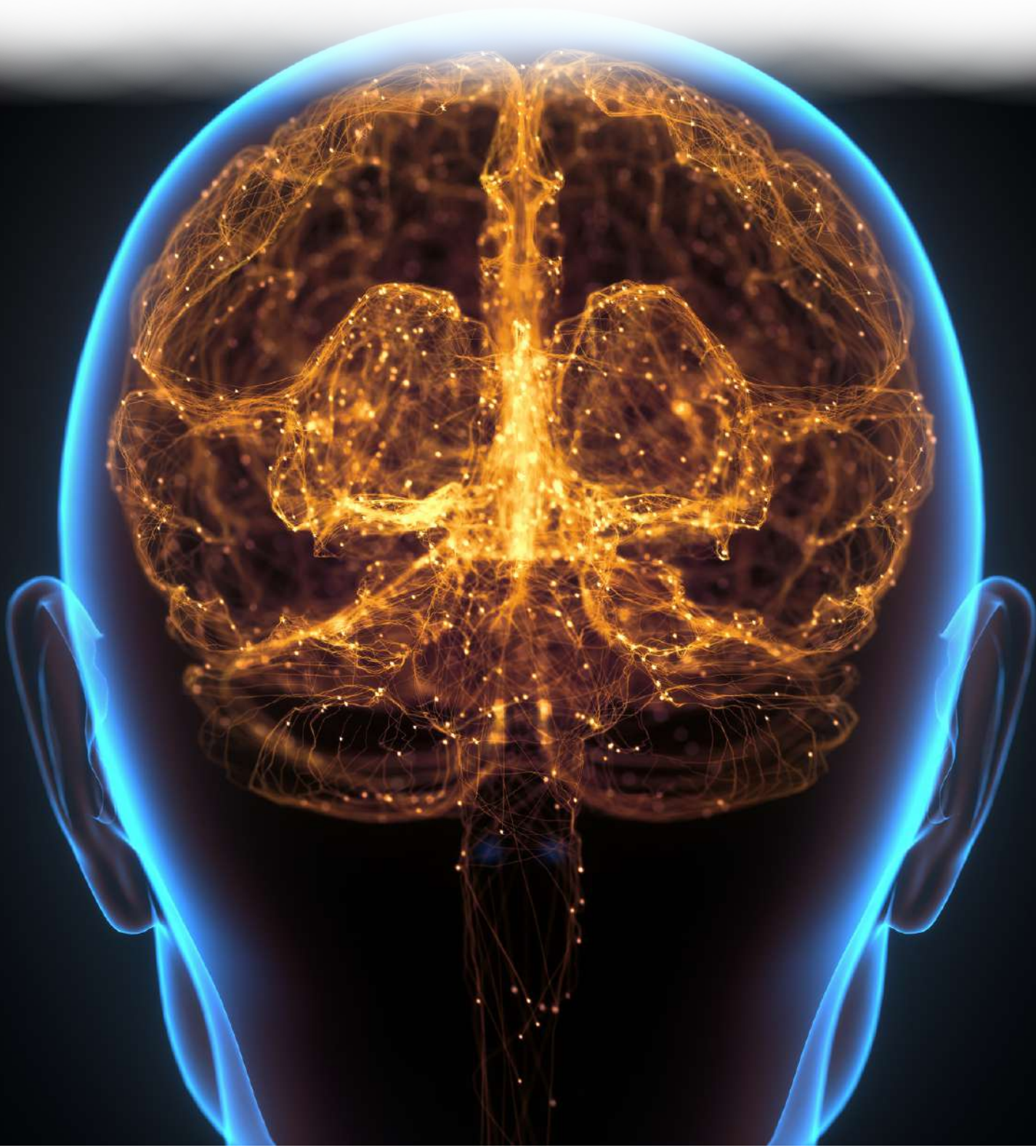




Crie vias neurais para a sua mudança. Seguinte, esta parte é muito importante, sugiro que você leia este capítulo mais de uma vez!

Fantástico! Veja como você está evoluindo ao aprender todas estas técnicas e ensinamentos.

Neste capítulo percebemos a importância do condicionamento de novas ideias e de quanto a clareza nos levará ao nosso pleno desenvolvimento. Aprendemos também a fazer as neuroassociações e criar as alavancas de poder.





# CAPÍTULO 5

COMO ELIMINAR TRAUMAS E COMPLEXOS DO PASSADO

*“elimine a causa, e o efeito cessa” (Miguel de Cervantes)*



Este é um capítulo bastante delicado, pois trata-se de um tema extremamente complexo e o meu desafio é trazê-lo de forma simples mais ao mesmo tempo profunda e que te faça modificar seus pensamentos e sua forma de agir com relação ao passado.

Primeiramente gostaria de conceituar estas 2 palavras – trauma e complexo

Trauma: iremos utilizar, neste contexto, a palavra trauma para classificar eventos emocionais importantes e que nos trouxeram uma forte sensação negativa. Um trauma pode ter sido uma demissão, um divórcio, uma falência da empresa, a morte de alguém próximo e que você presenciou, etc.

Complexo: já o complexo, com o perdão do trocadilho, tem um conceito mais complexo também. Sabemos que as psicologias são diversas e as teorias do entendimento humano múltiplas, portanto não tenho interesse e nenhuma pretensão de fechar nenhum conceito técnico por aqui, mas sim direcionar você a um entendimento mais claro possível. Chamaremos de complexo as associações sentimentais que foram feitas a determinado evento na vida, evento este traumático. Citarei um exemplo para clarear o termo complexo, imagine você na praia e quando passa por um grupo de pessoas desconhecidas, eles começarem a gargalhar apontando para a sua direção, você se sentirá inicialmente traumatizado e como consequência criará um complexo mental que te impedirá de frequentar toda e qualquer praia dali para frente.



# COMO LIDAR COM OS TRAUMAS?

Na realidade, os traumas ocorrem, particularmente, por conta da interpretação que fazemos do mundo e das coisas que acontecem em nossa vida.

Se entendermos a nossa existência como algo natural e as ocorrências em virtude dela como consequências também naturais de um fluxo do universo, não nos chatearíamos com absolutamente nada e ainda exerceríamos a gratidão pela oportunidade de aprender com tais situações.

O que estou dizendo é que os seres humanos são seres sociais, nascemos com pré disposições a nos relacionar e possuímos todas as habilidades e recursos necessários para tal. Porém as relações humanas são constituídas de egoísmo e de interesses próprios o que afeta a pureza das interações. Mas não vamos nos apegar a isto, visto que o conflito não é a regra e sim a exceção.





# APRENDA A RESSIGNIFICAR OS FATOS DA VIDA

O significado de qualquer evento depende da "moldura" em que o percebemos. Se mudamos a "moldura", mudamos o significado. Mudando o significado, mudam também as respostas e o comportamento da pessoa. Opa! Já temos um caminho então!

## *COMO FAZER UMA RESSIGNIFICAÇÃO?*

O primeiro passo para conseguir ressignificar memórias negativas é desacelerar. Sempre que você estiver num turbilhão de emoções, você estará propenso a absorver coisas negativas. Para fugir disto, você precisa deixar sua rotina agitada um pouco de lado e se ouvir.

A segunda coisa a fazer é ter a consciência de que tudo na vida tem dois lados e provavelmente você está focando apenas no lado catastrófico.

Ressignificar é simplesmente atribuir um novo significado às coisas ruins, aprender a enxergar uma situação pelo lado positivo e tirar um aprendizado de tudo o que você passa.



Uma pessoa com a capacidade de ter várias perspectivas distintas sobre os fatos, certamente é uma pessoa mais feliz e mais equilibrada, como diz o filósofo Sartre "você não é culpado seu pássaro pousar na sua cabeça porém se torna responsável, caso ele construa um ninho lá"

Os níveis de ansiedade aumentam consideravelmente a partir do momento em que você perde o controle sobre os seus pensamentos e inicia uma espiral de negatividade sempre prevendo o pior. As previsões negativas são as verdadeiras vilãs que devemos combater.

Através da técnica da ressignificação a ordem passa a ser outra, você deverá então ter foco total em encontrar atividade de crescimento em todas as dificuldades na sua vida. Vire a chave e sintonize a frequência do aprendizado.





# ACEITAÇÃO COMO PRIMEIRO PASSO

Aceitar não é ser passivo, mas compreender haver uma diferença entre o que se pode controlar e o que não se pode controlar.

As emoções existem para serem sentidas. Evitar senti-las pode não ser uma estratégia eficiente. Mas encará-las e perguntar "o que você está me dizendo?" pode indicar o que em sua vida tem feito manutenção de seu sofrimento, e qual necessidade você tem que não está sendo suprida.

Emoções nos ajudam a tomar decisões. Mas também podem nos levar a conflitos em nossas relações sociais e a tomar decisões que nos distanciam do que queremos em nossas vidas. Elas não são apenas uma consequência de uma experiência, mas também influenciam na situação que se está vivendo.

Nunca teremos uma vida onde se sente apenas a felicidade, também sentiremos emoções desconfortáveis, mas é sobre aceitar que tais emoções fazem parte de quem somos, que são temporárias, que aumentaremos a compreensão do que está acontecendo em nossa vida.





# COMO ELIMINAR OS COMPLEXOS DA VIDA

Não se compare com os outros

A primeira coisa a se fazer é abandonar o terrível hábito de criar comparações entre você e as outras pessoas. Com o advento da internet isso ficou ainda mais latente e percebo um aumento inimaginável de pessoas ansiosas e depressivas por conta da comparação que elas fazem com a boa vida que os outros usuários das redes sociais mostram.

Na verdade a dona das fotos bonitas na sua timeline também está preenchendo um grande vazio com as suas publicações e possivelmente também está se sentindo mal por não atingir um padrão de beleza que talvez tenha em mente, isso é, um ciclo vicioso que acaba com as pessoas (mas isso a Globo não mostra).

Portanto, nunca meça a sua felicidade com a régua das outras pessoas, a comparação saudável que você deve fazer é com relação a si mesmo e sua evolução espiritual física e emocional.



## **NINGUÉM É PERFEITO**

Pode parecer bobagem, mas isso precisa ser dito e entendido, as pessoas não são perfeitas e você não tem nenhuma obrigação de acertar sempre, de ser sempre simpático, de sempre ajudar os outros em detrimento do seu próprio tempo, você não tem nenhuma obrigação de agradar ninguém. Elimine essa tarefa impossível em sua vida e perceberá que o seu nível de ansiedade diminuirá progressivamente à medida que você foca mais em si e na sua evolução e menos no outro e nas comparações.

## **VALORIZE SUAS CONQUISTAS**

As pessoas vivem em parafuso, criam complexos na vida por não acreditarem em si mesmas e se sentem inferiorizadas. Tenha o foco na sua própria evolução e valorize as suas conquistas mesmo que sejam pequenas, pois elas são estruturas que você precisa para o seu crescimento. Aquele que tem a capacidade de comemorar sozinho os seus avanços na vida é merecedor de uma forte sensação de prazer e de realização.

Maravilha, este capítulo trouxe uma luz importante, se você quer de fato acabar com a sua ansiedade você deve se concentrar exclusivamente em suas forças e em sua evolução diária.





# CAPÍTULO 6

TÉCNICAS DE GESTÃO DE TEMPO E PRODUTIVIDADE

**“Nada de esplêndido jamais foi realizado, exceto por aqueles que ousaram acreditar que algo dentro deles era superior às circunstâncias”  
(Bruce Barton)**





Todos nós já passamos pelos problemas do gerenciamento do tempo na vida. Você acorda esperançoso e otimista - não apenas cumprirá todos os seus prazos, mas também irá à academia e fará uma refeição caseira saudável.

Então a vida acontece. Você sai tarde, pega o trânsito e chega à sua mesa já frustrado com o mundo. Sentando-se para finalmente encerrar aquele projeto que você está procrastinando há semanas, você percebe que tem reuniões consecutivas até o meio-dia - e sim, você já está atrasado para a primeira. Você finalmente sai da última reunião e começa a ler e-mails quando é chamado para uma reunião com o vice-presidente. Ele tem um pedido de última hora para você. "Deve levar apenas uma hora", diz ele. Experimente três.

A boa notícia é que existem maneiras de recuperar essas horas perdidas aparentemente indescritíveis do dia. É tudo uma questão de gerenciamento de tempo pessoal. Gerencie seu tempo em vez de deixar que ele gerencie você.

Estes exemplos acima talvez tenha se encaixado ou talvez não faz parte da sua rotina, mas em outros contextos você também já experimentou estas sensações. Por isso vou trazer agora, algumas orientações quanto à sua gestão de tempo e produtividade.

Descubra como você está gastando seu tempo atualmente.

Se você pretende otimizar seu gerenciamento de tempo pessoal, primeiro precisa descobrir para onde o tempo está indo.

Tente registrar diligentemente seu tempo por uma semana, rastreando suas atividades diárias. Esta auditoria irá ajudá-lo a:

- Determinar o quanto você pode realizar de forma viável em um dia.
- Identificar intervalos
- Concentrar-se em atividades que proporcionam os maiores retornos.

Ao realizar essa auditoria de tempo, ficará bem claro quanto do seu tempo é gasto em pensamentos, conversas e atividades improdutivas.

Você obterá uma noção mais precisa de quanto tempo certos tipos de tarefas levam (o que será muito útil para executar em uma dica posterior). Este exercício também pode ajudá-lo a determinar a hora do dia em que você é mais produtivo - dessa forma, você sabe quando trabalhar em seus projetos que exigem mais foco e criatividade.

## ***CRIE UMA PROGRAMAÇÃO DIÁRIA – E CUMPRA-A.***

Esta etapa é absolutamente crucial para aprender a gerenciar o tempo no trabalho. Nem tente começar o dia sem uma lista de tarefas organizadas. Antes de sair do trabalho, crie uma lista das tarefas mais urgentes para o dia seguinte. Esta etapa permite que você comece a trabalhar assim que chegar ao escritório.

Colocar tudo no papel evitará que você fique acordado à noite jogando e revirando as tarefas que passam pelo seu cérebro. Em vez disso, seu subconsciente vai trabalhar em seus planos enquanto você dorme, o que significa que você pode acordar de manhã com novos insights para o dia de trabalho.

Se você não puder fazer isso no dia anterior, certifique-se de escrever sua lista logo pela manhã. Você descobrirá que o tempo gasto criando um plano claro não é nada comparado ao tempo que perderá pulando entre as tarefas quando não tiver esse plano.

Como já mencionado anteriormente a gestão de tempo é uma atitude extremamente importante para que tenhamos uma organização em nossas vidas e não cair na cilada da ansiedade.



# O QUE FAZER PARA GERIR MELHOR MEU TEMPO?

Primeiramente você deve seguir uma linha de raciocínio com relação às suas prioridades. Na realidade o que você gere não é o tempo e sim as suas tarefas nos períodos definidos. Se você não tiver uma lógica do que quer, provavelmente irá embolar o meio de campo e criar desorganização ao longo do dia, iniciando tarefas e deixando as pela metade.

Vou te ajudar a definir inicialmente como você vai organizar o seu dia e obter mais produtividade. Existem 2 tipos de tarefas: Tarefas de realização e as tarefas de ocupação vamos a elas:

## ***TAREFAS DE OCUPAÇÃO:***

Tarefas de Ocupação Obrigatórias: caracterizam-se por serem tarefas que apesar de não nos conduzirem em direção aos nossos sonhos, elas precisam ser concluídas. São as contas para pagar, revisão do carro, consultas médicas e algumas atividades profissionais que não são tão produtivas, mas que ainda assim precisam ser realizadas.

Tarefas de Ocupação Dispensáveis: são tarefas que mais roubam a produtividade e que não tem a verdadeira necessidade de serem feitas. São atividades como ver novelas, seriados, ficar navegando aleatoriamente na internet e redes sociais, ficar conversando fofocas em grupos de WhatsApp, entre outros.

Portanto, se está em busca de maior produtividade é fundamental reconhecer como está dividindo seu tempo entre as Tarefas de Ocupação e Realização e a partir disso criar ações para colocar maior tempo e energia nas atividades que realmente importam.





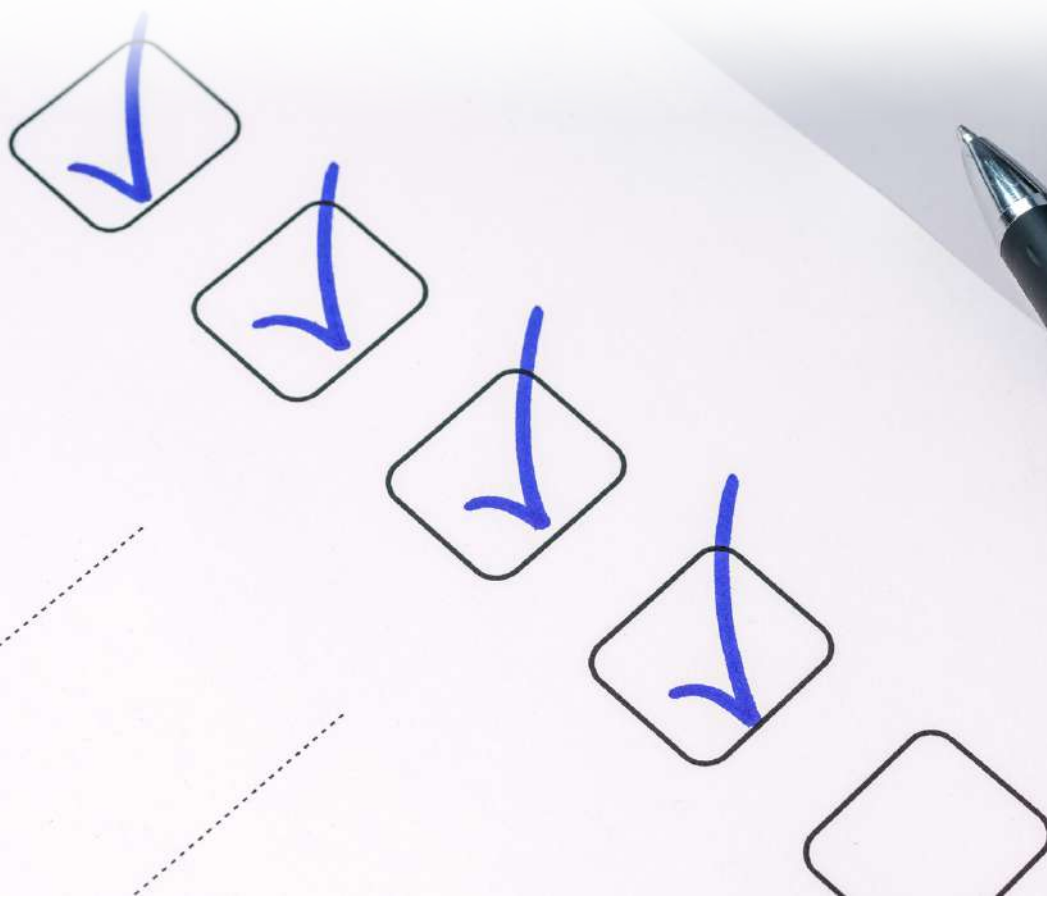
## **TAREFAS DE REALIZAÇÃO:**

As Tarefas de Realização são caracterizadas por nos levarem na direção da construção de nossos sonhos. Já as Tarefas de Ocupação são aquelas que, muitas vezes até precisam ser executadas, porém não ajudam nossas vidas a progredir na direção daquilo que buscamos.

As Tarefas de Realização se subdividem ainda em:

**Tarefas de Realização com Margem:** quando concluímos tais tarefas nosso sentimento é de realização por conquistarmos mais um passo em direção aos nossos sonhos. Um exemplo clássico é quando conseguimos entregar nossos trabalhos de conclusão de curso antes do prazo e somos aprovados. Com isso temos um grande sentimento de felicidade, realização e dever cumprido. Desta forma, tais tarefas são caracterizadas como sendo as que mais geram resultados e satisfação quando concluídas.

**Tarefas de Realização Sem Margem:** são tarefas importantes para concretizarmos nossos sonhos, porém a conclusão delas acontece quase no limite do prazo ou até depois do vencimento dele. Quando são concluídas tais tarefas temos um alívio imediato, porém praticamente de forma automática já começamos a pensar na próxima tarefa sem tempo para curtir os méritos daquela realização. Assim, cumprimos a tarefa rumo aos nossos sonhos, mas a sensação acaba sendo apenas de apagar um incêndio e ainda precisamos correr para apagar o próximo. Com isso, tais tarefas acabam sendo maiores geradores de estresse.



# DICAS PARA UMA GESTÃO EFICAZ DO TEMPO

Depois de considerar os benefícios do gerenciamento do tempo, vejamos algumas maneiras de gerenciar o tempo de forma eficaz:

## 1. Defina metas corretamente

Estabeleça metas alcançáveis e mensuráveis. Use o método SMART (sigla em inglês) ao definir metas.

Em essência, certifique-se de que as metas que você define sejam específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes e oportunas.

## 2. Priorize com sabedoria

Priorize as tarefas com base na importância e na urgência. Por exemplo, observe suas tarefas diárias e determine quais são:

Importante e urgente: Faça essas tarefas imediatamente.

- Importante, mas não urgente: Decida quando fazer essas tarefas.
- Urgente, mas não importante: Delegue essas tarefas, se possível.
- Não urgente e não importante: deixe isso de lado para fazer mais tarde.
- À medida que você organiza sua lista de tarefas, a priorização é fundamental para o gerenciamento bem-sucedido do tempo no trabalho.
- Comece eliminando tarefas que você não deveria estar realizando em primeiro lugar.
- Em seguida, identifique as três ou quatro tarefas mais importantes e faça-as primeiro – dessa forma, você garante que terminará o essencial.
- Avalie sua lista de tarefas e certifique-se de organizá-la com base na importância de uma tarefa e não em sua urgência.



Responsabilidades importantes apoiam a realização de suas metas, enquanto responsabilidades urgentes exigem atenção imediata e estão associadas à realização das metas de outra pessoa. Nós tendemos a deixar o urgente dominar quando realmente devemos nos concentrar em atividades que apoiam nossos objetivos de negócios.

## URGENTES

O que tem que ser resolvido imediatamente?

Urgências são, além dos acontecimentos inesperados, coisas prioritárias e importantes que você não fez no tempo certo.

## DESNECESSÁRIAS

O que eu preciso eliminar ou minimizar da minha vida?

Tem coisas que você faz por hábitos, mas que não contribuem em nada na sua vida. Não estou falando dos momentos de lazer e sim, dos desperdícios de tempo e energia.





Atenção à matriz de gerenciamento de tempo, conhecida como matriz de Eisenhower, como uma ferramenta organizacional para priorizar tarefas com base nas ideias de importância e urgência.

### 3. Defina um limite de tempo para concluir uma tarefa

Definir restrições de tempo para concluir tarefas ajuda você a ser mais focado e eficiente. Fazer o pequeno esforço extra para decidir quanto tempo você precisa alocar para cada tarefa também pode ajudá-lo a reconhecer possíveis problemas antes que eles surjam. Dessa forma, você pode fazer planos para lidar com eles.

Por exemplo, suponha que você precise escrever cinco revisões a tempo de uma reunião. No entanto, você percebe que só poderá fazer quatro delas no tempo restante antes da reunião. Se você tomar conhecimento desse fato com bastante antecedência, poderá delegar facilmente a redação de uma das resenhas a outra pessoa. No entanto, se você não se deu ao trabalho de verificar o tempo de suas tarefas com antecedência, pode ter acabado não percebendo seu problema de tempo até apenas uma hora antes da reunião. Nesse ponto, pode ser consideravelmente mais difícil encontrar alguém para delegar uma das revisões, e mais difícil para eles encaixarem a tarefa em seu dia também.



#### **4. Faça uma pausa entre as tarefas**

Ao fazer muitas tarefas sem pausa, é mais difícil manter o foco e a motivação. Permita algum tempo de inatividade entre as tarefas para limpar sua cabeça e se refrescar. Considere tirar um breve cochilo, fazer uma caminhada curta ou meditar.

#### **5. Organize-se**

Utilize seu calendário para um gerenciamento de tempo mais longo. Anote os prazos dos projetos ou das tarefas que fazem parte da conclusão do projeto geral. Pense em quais dias podem ser melhores para se dedicar a tarefas específicas.

#### **6. Remova tarefas/atividades não essenciais**

É importante remover o excesso de atividades ou tarefas. Determine o que é significativo e o que merece seu tempo. A remoção de tarefas/atividades não essenciais libera mais tempo para ser gasto em coisas genuinamente importantes.

#### **7. Planeje com antecedência**

Certifique-se de começar todos os dias com uma ideia clara do que você precisa fazer – o que precisa ser feito naquele dia. Considere criar o hábito de, no final de cada dia de trabalho por exemplo, ir em frente e escrever sua lista de tarefas para o próximo dia de trabalho. Dessa forma, você pode começar a correr na manhã seguinte.

Chegamos ao fim de mais um capítulo. Perceba que aos poucos você vai se organizando e como consequência não há necessidade de se preocupar. Sabemos que a ansiedade é um processo cognitivo e a sua mudança de pensamentos e crenças impactam na sua melhora. Organize o tempo, siga à risca as dicas aprendidas e terá uma fluidez maior na sua vida.





# CAPÍTULO 7

DOMINANDO A SUA IRA E SEUS ÍMPETOS RAIVOSOS COM  
PESSOAS PRÓXIMAS

**“Preocupa-se mais com seu caráter do que com a sua reputação, porque seu caráter é o que você realmente é, enquanto a reputação é apenas o que os outros pensam que você é” (Jonh Wooden)**





Vou te contar agora qual o verdadeiro segredo para o equilíbrio emocional. É necessária uma boa dose de paciência e tolerância para que você possa viver melhor. Sei que isso parece clichê e um pouco senso comum, mas é a mais pura realidade.

Vou ir direto ao ponto pois o tema é extenso, neste livro quero abordar as informações mais práticas possíveis para você buscar a sua paz interior.

Nosso sistema emocional é todo afetado e ficamos com os nervos à flor da pele, principalmente com as pessoas mais próximas. Você deve se perguntar qual o motivo de termos ataques de raiva com nossos irmãos ou pais e quando se trata de pessoas estranha conseguimos segurar a mesma emoção. Bem, a explicação é óbvia, quanto mais segurança sentimos nas relações, menos precisamos nos comportar para sermos aceitos socialmente, e neste caso estamos livres para sermos quem somos de verdade, sem filtros.

Dentro de nós, segundo os estudos da PNL, existem várias "partes" que convivem e nos moldam. A raiva e a intolerância são as partes que acionamos nos ataques de ira que temos em determinados momentos.

Vou te passar algumas estratégias para que você tenha mais domínio sobre si mesmo e consiga lidar com as suas emoções cruéis.



# COMO FORTALECER SUAS EMOÇÕES

## Expresse mais positivamente

Primeiro você deve aprender a reconhecer suas emoções, segundo os estudos da psicologia, temos cerca de 3 mil emoções diferentes, mas conseguimos expressar em média cerca de 12 delas no nosso dia a dia. Sabe por quê? Porque não temos a palavra adequada para isso. Quantas vezes você já se pegou sem palavras para descrever o que sente? Várias vezes não é mesmo? Pois então, você deve fazer um exercício mental e enumerar em uma folha quantas sensações você consegue descrever e principalmente, classifique-as por emoções positivas e emoções negativas. Provavelmente as negativas serão relacionadas em maior quantidade. Isso ocorre porque temos o mal hábito de focar naquilo que pode nos diminuir e deixar de lado o que pode nos impulsionar. O medo de perder é maior que o desejo de ganhar, isso já sabemos!

Portanto, melhore o seu vocabulário positivo, isso por si já lhe deixará mais leve.

## ***A PALAVRA A SER UTILIZADA***

A palavra que você escolhe para expressar suas experiências modifica todo o quadro, o cenário! Use sempre um vocabulário poderoso e envolvente para se referir aos eventos positivos.

Enalteça ainda mais aquilo que já é positivo em sua vida. Não deseje apenas um bom dia, chegue no seu trabalho e cumprimente as pessoas rogando um maravilhoso dia a todos. A simples mudança de "bom" para "maravilhoso" já aumenta muito a escala da sensação. Concorde? O contrário também é verdadeiro, ao se referir a algum ruim, uma sensação desprazerosa ou um conflito com alguma pessoa, faça sempre tirando o máximo de poder da palavra. Não diga que foi "humilhado", diga apenas que sentiu "desconfortável", não expresse palavras como "péssimo" ou "deprimente", prefira apenas, "inadequado" ou "sem sal".

As expressões personificam o sentimento. Costumo dizer que a palavra é a casa do sentimento! Pois bem, quaisquer que sejam as palavras que você escolher para utilizar, o sentimento associado a ela irá vir à tona. Só isso já valeria este capítulo.



# CONHEÇA OS VALORES E REGRAS DAS PESSOAS

Para você conseguir bons relacionamentos estabeleça o conjunto de valores e regras que você impõe às pessoas.

Qualquer jogo para que você tenha a mínima chance de vencê-lo, você precisa dominar o conhecimento das regras. Não estou comparando à vida a um simples jogo, mas estou dizendo que o descontrole vem às vezes da falta de conhecimento sobre o que o outro gosta e como prefere ser tratado.

## ***DOADORES DE ENERGIA***

Nunca busque reposição de energia em outras pessoas. Nós, leitores deste livro, precisamos compreender que não podemos nos tornar reféns do bom humor dos outros.

**A nossa fonte de energia deve estar ligada à 3 coisas:**

- Alimentação saudável
- Exercícios físicos
- Prazeres naturais dos encontros com o mundo

Ou seja, nossas energias serão restauradas a partir das nossas interações com o nosso próprio eu ao realizar tarefas edificantes e que nos coloque diante de nós mesmos. Repito:

**NUNCA TENTE ENCONTRAR A FELICIDADE NO OUTRO! Não é lá que ela mora!**

Entenda definitivamente que somos doadores de energia e não sugadores. Nas nossas interações devemos sempre doar e não ter a pretensão de receber nada em troca. O que destroi os relacionamentos é a falsa sensação de amparo e de segurança como se o outro fosse prover eternamente toda felicidade que você demanda. Errado! Uma pessoa deveria se casar com o objetivo de doação e não na ilusão de receber na intensidade e na disponibilidade escolhida por nós.





# ASSOCIE O AMOR EM TUDO QUE VOCE FIZER

Faça isso especialmente nas suas relações. Faça com que as pessoas sintam um imenso privilégio de estar junto de você. As pessoas que têm o amor como maior valor, são pessoas mais serenas e brandas.

O amor é o nosso sentimento mais sublime e por isso tem várias facetas, amor de mãe, de irmão, de amigo, erótico, etc. Como um sentimento pode ter tantas variações seguindo a mesma base? A base do cuidado, do querer bem e da doação? O amor é mesmo inexplicável, vamos fazer uma comparação com o sentimento da raiva, a raiva não tem nenhuma variação. O sentimento é rígido e funciona sempre do mesmo jeito.

## A natureza da raiva

A raiva é "um estado emocional que tem intensidade de irritação leve a intensa fúria", de acordo com Charles Spielberger, PhD, psicólogo especializado no estudo da raiva. Como outras emoções, é acompanhada por mudanças fisiológicas e biológicas; quando você fica com raiva, sua frequência cardíaca e pressão arterial aumentam, assim como os níveis de seus hormônios energéticos, adrenalina e noradrenalina.

A raiva pode ser causada por eventos externos e internos. Você pode estar com raiva de uma pessoa específica (como um colega de trabalho ou supervisor) ou evento (um engarrafamento, um voo cancelado), ou sua raiva pode ser causada por se preocupar ou remoer seus problemas pessoais. Memórias de eventos traumáticos ou enfurecedores também podem desencadear sentimentos de raiva.



## **POR QUE ALGUMAS PESSOAS FICAM MAIS BRAVAS DO QUE OUTRAS?**

De acordo com Jerry Deffenbacher, PhD, psicólogo especializado em controle da raiva, algumas pessoas realmente são mais "cabeças quentes" do que outras. Elas ficam com raiva com mais facilidade e intensidade do que a média das pessoas. Há também aqueles que não demonstram sua raiva de maneira espetacular, mas são cronicamente irritáveis e mal-humorados.

Pessoas facilmente irritadas nem sempre amaldiçoam e jogam coisas, às vezes elas se retraem socialmente, ficam de mau humor ou ficam fisicamente doentes.

As pessoas que se irritam facilmente geralmente têm o que a psicologia chama de baixa tolerância à frustração, significando simplesmente que sentem que não deveriam ser submetidas à frustração, inconveniência ou aborrecimento. Eles não podem levar as coisas com calma e ficam particularmente furiosas se a situação parecer de alguma forma injusta, por exemplo, ser corrigido por um pequeno erro.

O que torna essas pessoas assim? Uma série de coisas. Uma causa pode ser genética ou fisiológica: há evidências de que algumas crianças nascem irritáveis e sensíveis em excesso, consegue-se perceber estes sinais presentes desde muito cedo. Outro fator pode ser sociocultural. A raiva é muitas vezes considerada negativa; somos ensinados que não há problema em expressar ansiedade, depressão ou outras emoções, mas não expressar raiva. Como resultado, não aprendemos a lidar com isso ou canalizá-la de forma construtiva.

Pesquisas já descobriram que o histórico familiar desempenha um papel importante. Normalmente, as pessoas que se irritam facilmente vêm de famílias que são perturbadoras, caóticas e não hábeis em comunicações emocionais.



# ESTRATÉGIAS PARA MANTER A RAIVA SOB CONTROLE

## Relaxamento

Ferramentas simples de relaxamento, como respiração profunda e imagens relaxantes, podem ajudar a acalmar sentimentos de raiva. Existem livros e cursos que podem ensinar técnicas de relaxamento e, uma vez que você aprende as técnicas, você pode recorrer a elas em qualquer situação.

Se você está envolvido em um relacionamento em que ambos os parceiros são temperamentais, pode ser uma boa ideia que vocês dois aprendam essas técnicas. Alguns passos simples que você pode tentar:

Respire profundamente, a partir de seu diafragma; respirar do seu peito não vai te relaxar. Imagine sua respiração saindo de seu "intestinal".

Repita lentamente uma palavra ou frase calma, como "relaxe", "tenha calma". Repita para si mesmo enquanto respira profundamente.

Use imagens; visualize uma experiência relaxante, seja da sua memória ou da sua imaginação.

Exercícios lentos e não extenuantes, como ioga, podem relaxar os músculos e fazer você se sentir muito mais calmo.

Pratique essas técnicas diariamente. Aprenda a usá-los automaticamente quando estiver em uma situação tensa.

Estas técnicas acima já foram descritas no controle da ansiedade também.





## REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA

Simplificando, isso significa mudar a maneira como você pensa. Pessoas com raiva tendem a xingar, xingar ou falar em termos altamente coloridos que refletem seus pensamentos internos.

Quando você está com raiva, seu pensamento pode ficar muito exagerado e excessivamente dramático. Tente substituir esses pensamentos por outros mais racionais. Por exemplo, em vez de dizer a si mesmo: "oh, é horrível, é terrível, tudo está arruinado", diga a si mesmo: "é frustrante e é compreensível que eu esteja chateado com isso, mas não é o fim do mundo e ficar com raiva não vai corrigi-lo de qualquer maneira."

Tenha cuidado com palavras como "nunca" ou "sempre" ao falar sobre você ou outra pessoa. "Essa máquina !&\*%@ nunca funciona" ou "você está sempre esquecendo as coisas" não são apenas imprecisas, elas também servem para fazer você sentir que sua raiva é justificada e que não há como resolver o problema. Eles também alienam e humilham pessoas que, de outra forma, estariam dispostas a trabalhar com você em uma solução.

Lembre-se de que ficar com raiva não vai resolver nada, que não vai fazer você se sentir melhor (e pode até fazer você se sentir pior).

A lógica derrota a raiva, porque a raiva, mesmo quando justificada, pode rapidamente se tornar irracional.

Portanto, use a lógica dura e fria em si mesmo. Lembre-se de que o mundo "não está atrás de você", você está apenas experimentando alguns dos pontos difíceis da vida cotidiana. Faça isso toda vez que sentir que a raiva está tomando conta de você, e isso o ajudará a ter uma perspectiva mais equilibrada.



Pessoas com raiva tendem a exigir coisas: justiça, apreciação, concordância, vontade de fazer as coisas do seu jeito. Todo mundo quer essas coisas, e todos nós ficamos magoados e desapontados quando não as conseguimos, mas pessoas raivosas as exigem, e quando suas exigências não são atendidas, sua decepção se torna raiva.

Como parte de sua reestruturação cognitiva, as pessoas irritadas precisam se conscientizar de sua natureza exigente e traduzir suas expectativas em desejos. Em outras palavras, dizendo, "Gostaria" de algo é mais saudável do que dizer "eu exijo" ou "devo ter" algo. Quando você não consegue o que quer, você experimentará as reações normais — frustração, desapontamento, mágoa — mas não raiva. Algumas pessoas com raiva usam essa raiva como forma de evitar se sentir magoadas, mas isso não significa que a mágoa vai embora.





## SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Às vezes, nossa raiva e frustração são causadas por problemas muito reais e inevitáveis em nossas vidas. Nem toda raiva é mal colocada e, muitas vezes, é uma resposta saudável e natural a essas dificuldades. Há também uma crença cultural de que todo problema tem uma solução, e aumenta nossa frustração descobrir que nem sempre é assim. A melhor atitude a ter em tal situação, então, não é se concentrar em encontrar a solução, mas sim em como você lida e enfrenta o problema.

Faça um plano e verifique seu progresso ao longo do caminho. Resolva dar o seu melhor, mas também não se punir se uma resposta não vier imediatamente. Se você puder abordá-lo com suas melhores intenções e esforços e fazer uma tentativa séria de enfrentá-lo de frente, será menos provável que perca a paciência e caia no pensamento de tudo ou nada, mesmo que o problema não seja resolvido corretamente.

## MELHOR COMUNICAÇÃO

Pessoas raivosas tendem a tirar conclusões precipitadas e agir de acordo, e algumas dessas conclusões podem ser muito imprecisas. A primeira coisa a fazer se você estiver em uma discussão acalorada é desacelerar e pensar em suas respostas. Não diga a primeira coisa que vier à sua cabeça, mas diminua a velocidade e pense cuidadosamente sobre o que você quer dizer. Ao mesmo tempo, ouça atentamente o que a outra pessoa está dizendo e não se apresse antes de responder.

Ouçã também o que está por trás da raiva. Por exemplo, você gosta de uma certa quantidade de liberdade e espaço pessoal, e seu "outro significativo" quer mais conexão e proximidade. Se ele ou ela começar a reclamar de suas atividades, não revide pintando seu parceiro como um carcereiro, um carcereiro ou um albatroz em volta do seu pescoço.





É natural ficar na defensiva quando você é criticado, mas não revidar. Em vez disso, ouça o que está por trás das palavras: a mensagem de que essa pessoa pode se sentir negligenciada e não amada. Pode exigir muito questionamento paciente de sua parte e pode exigir algum espaço para respirar, mas não deixe sua raiva — ou a de um parceiro — deixar uma discussão fora de controle. Manter a calma pode evitar que a situação se torne desastrosa.

## **USANDO O HUMOR**

O "humor bobo" pode ajudar a acalmar a raiva de várias maneiras. Por um lado, pode ajudá-lo a obter uma perspectiva mais equilibrada. Quando você ficar com raiva e chamar alguém por um nome ou se referir a ela em alguma frase imaginativa, pare e imagine como essa palavra seria literalmente. Se você está no trabalho e pensa em um colega de trabalho como um "saco de sujeira" ou uma "forma de vida unicelular", por exemplo, imagine um grande saco cheio de sujeira (ou uma ameoba) sentado na mesa do seu colega, conversando o telefone, indo a reuniões. Faça isso sempre que um nome vier à sua cabeça sobre outra pessoa. Se puder, desenhe uma imagem de como a coisa real pode ser. Isso diminuirá muito a sua fúria; e o humor sempre pode ser usado para ajudar a desfazer uma situação tensa.



A mensagem subjacente de pessoas altamente zangadas é "as coisas devem seguir do meu jeito!" Pessoas com raiva tendem a sentir que estão moralmente certas, que qualquer bloqueio ou mudança de seus planos é uma indignidade insuportável e que NÃO deveriam sofrer dessa maneira. Talvez outras pessoas o façam, mas não elas!

Quando você sentir esse desejo, ele sugere, imagine-se como um deus ou deusa, um governante supremo, dono das ruas, lojas e escritórios, caminhando sozinho e fazendo o que quer em todas as situações, enquanto os outros se submetem a você. Quanto mais detalhes você conseguir em suas cenas imaginárias, mais chances terá de perceber que talvez esteja sendo irracional; você também perceberá o quão sem importância são as coisas pelas quais você está com raiva.

Há dois cuidados no uso do humor. Primeiro, não tente apenas "rir" dos seus problemas; em vez disso, use o humor para ajudá-lo a enfrentá-los de forma mais construtiva. Em segundo lugar, não ceda ao humor áspero e sarcástico; essa é apenas outra forma de expressão de raiva doentia.

O que essas técnicas têm em comum é a recusa em se levar muito a sério. A raiva é uma emoção séria, mas muitas vezes vem acompanhada de ideias que, se examinadas, podem fazer você rir.



## MUDANDO SEU AMBIENTE

Às vezes, é o nosso entorno imediato que nos dá motivo de irritação e fúria. Problemas e responsabilidades podem pesar sobre você e fazer você se sentir zangado com a "armadilha" em que parece ter caído e todas as pessoas e coisas que formam essa armadilha.

Dê a si mesmo uma pausa. Certifique-se de ter algum "tempo pessoal" agendado para momentos do dia que você sabe que são particularmente estressantes. Um exemplo é a mãe trabalhadora que tem uma regra permanente de que, quando ela chega em casa do trabalho, nos primeiros 15 minutos "ninguém fala com a mãe a menos que a casa esteja pegando fogo". Após esse breve momento de silêncio, ela se sente melhor preparada para lidar com as demandas de seus filhos sem explodir com eles.





# CAPÍTULO 8

COMO DOMINAR SEUS PENSAMENTOS ACELERADOS QUE  
PROVOCAM FALTA DE AR, TAQUICARDIA E AGONIA

**"Somos aquilo que fazemos repetidamente" (Aristóteles)**



Se você costuma experimentar pensamentos estranhos e malucos que são perturbadores e quer tirar esses pensamentos da cabeça, ficará feliz em saber que pode fazer isso quando aprender a administrar seus pensamentos para ajudá-lo a controlar sua ansiedade.

Embora seja normal ter pensamentos malucos e estranhos de tempos em tempos, o que o torna não normal e fora do comum é quando eles reaparecem com frequência e quando você tem dificuldade em esquecê-los.

Esses pensamentos malucos podem até causar medo porque o pensamento é tão perturbador na natureza. Se você quiser ser capaz de gerenciar seus pensamentos, precisará entender os fatos que cercam os pensamentos ansiosos, suas raízes e como evitá-los.

Uma pessoa que não sofre de transtornos de ansiedade terá dificuldade em entender as várias maneiras pelas quais a ansiedade pode afetar o corpo e a mente. A explicação lógica para isso é que todas as pessoas experimentam ansiedade em momentos diferentes durante a sua vida. Algumas experiências mais comuns que podem trazer ansiedade são apenas antes de uma entrevista de emprego, exame, ou até mesmo convidando alguém para sair em uma data. No entanto, esses casos de ansiedade tendem a passar logo após a conclusão do evento. No entanto, pessoas que sofrem de transtornos de ansiedade são muito diferentes do tipo de ansiedade que outros experimentam. Os transtornos de ansiedade podem causar impacto tanto nos aspectos emocionais quanto físicos de uma vida, o que pode levar a um desequilíbrio significativo. A criação de pensamentos malucos e assustadores é um dos sintomas mais comuns que as pessoas com ansiedade experimentam.



A ansiedade tem a capacidade de mudar os pensamentos e fazer você pensar e acreditar que está perdendo o contato com a realidade. Isso faz você pensar que está perdendo a cabeça e, assim, enlouquecendo. Se você está sofrendo com esses sintomas, você não precisa se preocupar, e eles são apenas os efeitos de seus pensamentos ansiosos.

### **O que desencadeia pensamentos ansiosos?**

Existem diferentes pensamentos ansiosos que podem ser considerados loucos. Esses pensamentos não estão apenas enraizados na preocupação, mas a maioria deles está enraizada nos sintomas de ansiedade que você pode estar sofrendo. Imagens indesejadas pessoas que sofrem de transtorno obsessivo-compulsivo, são as que muitas vezes experimentam imagens indesejadas.

Essas imagens indesejadas geralmente são formadas por seus sentimentos de preocupação, insegurança e necessidade de proteger suas vidas e os que amam. Às vezes, essas imagens indesejadas podem ser acionadas pelo que elas mais temem. Por exemplo, aqueles que sofrem de TOC podem imaginar alguma forma de violência grave, que pode ser extremamente angustiante. Em resposta a esse sofrimento, eles trancam todas as portas. Ou eles podem imaginar um incêndio grave que pode acontecer, então eles continuamente checam o gás em busca de vazamentos.





A preocupação é a pedra angular da ansiedade. Nesse sentido, alguém que sofre de ansiedade passa por preocupações estranhas, muitas vezes irracionais. Isso os preocupa que algo ruim possa acontecer. O sintoma preocupante pode ser extremamente persistente e arbitrário, mas tudo se resume ao sofrimento de ansiedade ter uma sensação estranha, o que os deixa desconfortáveis.

### **Medo de ficar louco**

O medo real de que a ansiedade está enlouquecendo, pois os sintomas de ansiedade são tão distintos que podem pensar que estão enlouquecendo. A sensação distinta de ansiedade pode fazer sua cabeça girar com muitos pensamentos indesejáveis e rápidos que são extremamente difíceis de controlar. Esse medo pode ser tão irracional que afeta as atividades diárias e pode ter um tremendo impacto na vida das pessoas com transtorno de ansiedade.

### **Como evitar pensamentos ansiosos**

A ansiedade é afetada por seus pensamentos e seus pensamentos são afetados pela ansiedade. Com um edifício do outro, a situação pode tornar-se quase impossível de controlar. Aqui estão algumas maneiras pelas quais você pode começar a evitar pensamentos ansiosos e acabar com o ciclo de preocupação.



## **Enfrente o pensamento**

A lógica está por trás do medo. Você não quer pensar no pensamento por causa do medo que vem com ele. Então você precisa descobrir como definir sua mente para não temer os pensamentos. Não importa quão maluco seja o pensamento que você está tendo, quando você aprende e pratica para enfrentá-lo, os pensamentos não podem mais ser uma razão para temer o pensamento, e não importa se o pensamento se repete.

## **Crie o pensamento**

Outra maneira de gerenciar seus pensamentos ansiosos é criando-o antes mesmo de acontecer. Quando sua mente está acostumada ao pensamento, seu medo será suprimido. A razão por trás desse método é que, quando as pessoas temem algo, elas precisam enfrentar seus medos e, eventualmente, aprender a superar esses medos.

Escreva o pensamento para fora

Uma maneira que os profissionais têm para lidar com os medos é anotar os pensamentos perturbadores como uma maneira de tirá-los da cabeça. Quando alguém tem pensamentos ansiosos, escrever esses pensamentos em um pedaço de papel é como colocá-lo em algum lugar permanente, o que permite que a mente relaxe. Essa prática de escrever pensamentos de medo e ansiedade tende a apaziguar a mente e permite que ela acabe esquecendo. Estas são apenas algumas das maneiras fáceis com as quais você pode começar a lidar com pensamentos ansiosos que aparecem aleatoriamente. Embora você ainda precise lidar com sua ansiedade subjacente, esses passos simples podem ajudá-lo a interromper os pensamentos debilitantes.



# CONCLUSÃO

A ansiedade pode ser difícil de lidar e, finalmente, pode assumir todos os aspectos da sua vida, a menos que você faça algo a respeito. Enquanto você não obtiver mais conhecimento sobre como administrar sua ansiedade, você não será capaz de aproveitar os benefícios de superá-la, a menos que você comece a praticar os passos que aprendeu.

Comece fazendo o pequeno movimento de incorporar mais diversão, entusiasmo, alegria e entusiasmo em sua vida. Depois de fazer isso, você não vai mais olhar para trás porque estará motivado para tornar sua vida melhor e mais feliz. A boa notícia para você é que seu transtorno de ansiedade é tratável, e você pode tomar as medidas adequadas para gerenciar seus sintomas e, finalmente, superar sua ansiedade.

Administrando seus pensamentos, compreendendo e aceitando seus sentimentos, e incorporando técnicas de atenção e respiração em sua rotina diária, você pode começar a assumir o controle de sua vida e banir a ansiedade para sempre.

Uma vida livre de ansiedade é atingível, e agora você tem todas as ferramentas que você precisa para superar sua ansiedade e começar a viver a vida que você merece. Com um pouco de paciência, uma consciência de seu entorno e de si mesmo, e um compromisso de seguir com as lições que você aprendeu, você pode estar bem no seu caminho para trabalhar e superar os muitos aspectos diferentes de sua condição debilitante. A única coisa que você pode fazer para começar a se sentir melhor e gerenciar sua ansiedade é implementar as lições que aprendeu recentemente. Não espere, comece a recuperar sua vida hoje. Deus abençoe!

André Tomé

