

5 Bloqueadores de Felicidade

E como resolver

Fábio Costa
Coach e Autor

Já pensaste porque é que não és verdadeiramente feliz?

Porque é que a felicidade na tua vida não é uma constante?



Sabes o que é ser feliz?

Vou-te contar um segredo:

Certamente já tiveste momentos de extrema felicidade na tua vida. Eu também já tive.

E já pensaste a razão pela qual esse sentimento de felicidade não virou um estado permanente?

Certamente que sim, por isso estás a ler este Ebook.

Há uma grande **diferença entre felicidade e alívio**. O que muitas vezes experienciamos é meramente um alívio, pois existem vários bloqueadores que não nos deixam ser felizes.

Parabéns! Vais ficar a saber o porquê.

Quem sou Eu?



Chamo-me Fábio, bati bem no fundo, tão fundo e com tanta intensidade que redefini completamente a palavra “**dor emocional**”. Tinha uma carreira de sucesso, a muito custo, pessoal e familiar. Dedicava-me quase em exclusivo ao meu trabalho.

Pensava que tinha encontrado o meu equilíbrio, tal era a pressa que tinha de viver, de alcançar os meus objectivos, sem sequer olhar para o caminho e para a beleza da paisagem. Não entendia porquê, era como uma luta interna esgotante, como se algo se quisesse sobrepor à minha pessoa, à minha consciência.

Tinha batido de frente contra o meu pior problema, o Ego!

Mais cedo ou mais tarde isto tinha de acontecer e cheguei à conclusão que quanto mais adiamos, pior é esse embate com a realidade e, essa realidade vem mascarada de dor, sofrimento.

Tive que fazer uma reflexão profunda, tão profunda que não sabia sequer que podia ir tão dentro de mim e, foi aí, que identifiquei os problemas e encontrei as respostas.

Não tens que chegar a passar por tudo isto.
Deixo-te as chaves para abrir as portas, as tuas portas.

Só tens que as saber usar e, eu sei que as vais usar, porque essas ferramentas estão dentro de ti, tal como estavam dentro de mim!



1 – Medo

Sabes o que é o medo? O medo é uma emoção e com ela vêm associadas sensações / estados de espírito. Temos **medo de um futuro** que jamais controlaremos, de um presente com o qual não sabemos lidar, nem que escolhas devemos fazer, de um passado que possa condicionar o presente e virar futuro.

O medo surge com um único propósito, avisar para nos prepararmos para um futuro acontecimento, nada mais, **PREPARA-TE!**

Muitas vezes, essas mensagens que são mal decodificadas, intensificam sensações, **tudo construções da nossa mente**, de uma mente que muitas vezes não conseguimos controlar. Esse processo abandona as nossas decisões, anula os nossos objetivos, desvia-nos do nosso propósito de vida e não permite que o coração sonhe.

Divido o medo em dois tipos, **o medo que constrói e o medo que destrói**. O primeiro, é quando apenas interpretamos a tal mensagem que serve para nos manter alerta, unicamente. O segundo, quando nos deixamos paralisar por ele.

Preenche a tabela abaixo, refletindo depois nos resultados que obtiveste.

Quais os teus 5 principais medos?

1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

Qual a área da tua vida em que esse medo atua?

1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

A que conclusão chegaste?

2 – Idealizações

A idealização é uma forma exagerada que temos de projetar **o que nunca tivemos, ou que já não possuímos**. Idealização excessiva leva a uma fantasia, onde tudo é perfeito, em que, se a atingirmos, aí conseguimos ser felizes, caso contrário, falta sempre algo.

É como um padrão constante, que tem como base a realidade ideal, o futuro, nunca o presente. **E quem é que nunca idealizou?** Todos nós já idealizamos, por exemplo, quando eramos pequenos e idolatrávamos alguém com quem nos queríamos parecer no futuro, um cantor, um ator.

Quando essa idealização é amplificada torna-se muito comum não nos valorizarmos e, com isso, a **falta de auto-estima**.

Tudo tem o seu lado positivo e negativo, a grande diferença está naquilo em que nos focamos e queremos valorizar. Por norma, quando assim é, valorizamos tudo menos a nossa pessoa, o nosso interior.

A idealização está diretamente ligada á perfeição e á imagem que temos dela. **A perfeição, tal como a idealização, mantem o foco no que está em falta** e no que está incompleto, levando a uma sensação de irritação frequente.

3 - Comparações

Porque é que nos comparamos com os outros para obtermos validação interior?

Todos temos referências, elas, muitas vezes, servem para nos guiarmos, para atribuímos um **valor intrínseco de forma a balizar e nivelar os nossos valores.**

Quando as comparações servem como forma de validação, é porque o **nosso nível de autoconhecimento é baixo** e, assim, também a autoestima. **A autoestima é como um sistema imunitário social**, que de uma forma simples é, o que eu sei sobre a minha pessoa e a forma como me relaciono com isso.

Passamos uma vida inteira a tentarmo-nos descobrir, cada dia é uma nova descoberta, em cada nova situação extraímos uma aprendizagem. **O que é que sabemos da pessoa com a qual nos comparamos?** Porque temos tantas certezas que essa pessoa é exatamente da forma que pensamos? Com que qualidades é que te comparas?

Sê tu própria, não és melhor nem pior, és uma pessoa única neste mundo, tal como eu. Isso é fantástico.

4 – Conflitos Internos

O nosso discurso interno, **surge sempre com duas ou mais hipóteses para uma possível situação.**

Se nos deparamos, em determinada altura da vida, com a possibilidade de escolher mais do que um caminho, então é porque para nós, ainda que inconscientemente, as várias hipóteses são válidas.

O querer tomar uma decisão e não conseguir avançar, o receio de optar e das consequências que pode trazer, tudo isso, remete para uma **emoção e uma sensação, medo e culpa.** Quando agimos contrariamente aos nossos desejos, geramos um conflito interno.

Esse conflito gera um discurso, dependendo da intensidade desse discurso, com vários intervenientes, podemos facilmente chegar a um **conflito interno.**

Este discurso, por vezes, torna-se tão intenso que somos paralisados com o **medo de agir.** Aceitamos como estamos, resignamo-nos, **optamos pelo mais confortável.**

5 – Crenças Limitadoras

Uma crença ou uma convicção é uma **sensação de certeza** sobre o significado de alguma coisa, por norma, **alguma coisa que desconhecemos**. São formadas a partir da visão que a pessoa tem de si e do mundo.

Acreditar em algo, como uma verdade absoluta, sem sequer questionar que as verdades estão em constante mutação e, que muitas vezes são unicamente verdades que nos inculcaram. As nossas crenças assumem duas vertentes: **positivas ou libertadoras e limitadoras**.

As limitadoras assumem um bloqueio na nossa forma de pensar e atuar. Atuam como um travão, como um elástico que só nos deixa ir até determinado ponto.

O que é que serias, ou **como é que teria sido a tua vida se aquela crença não estivesse presente?**

Tudo o que pensas e acreditas tem uma grande probabilidade de ser seguido por ti!

Até que ponto as tuas crenças são totalmente verdadeiras?

Como viverias, ou como seria a tua vida, se não acreditasses em certas crenças?

Quais as tuas três crenças que te limitam

1 -

2 -

3 -

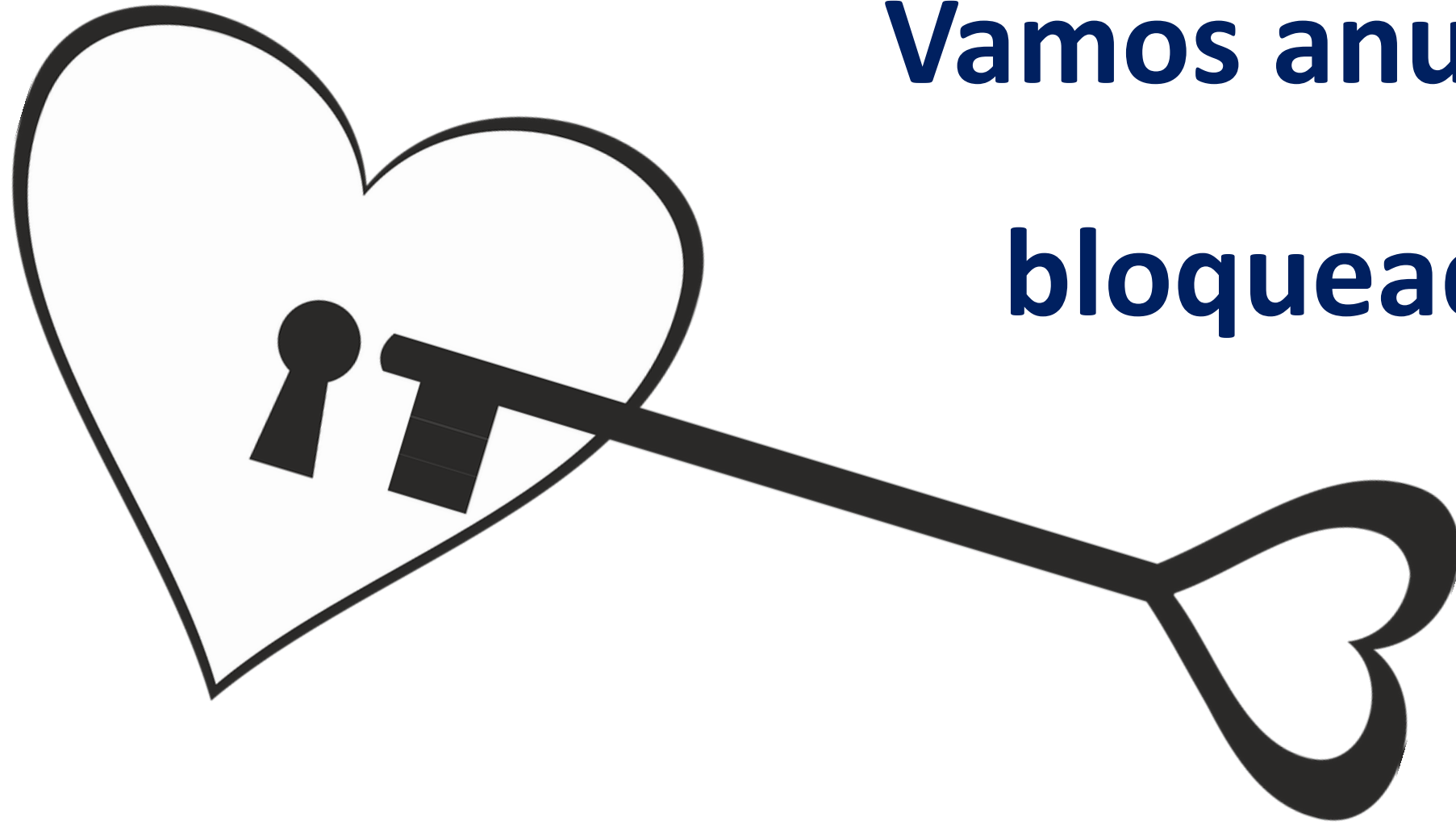
Quais as crenças opostas

1 -

2 -

3 -

**Vamos anular estos
bloqueadores?**



Transforma o teu **Medo** em coragem, com atitude, que essa emoção te prepare para a acção. Não te deixes paralisar por ele, o que está para lá desse bloqueador é o teu crescimento. Lembra-te, o medo é uma preparação apenas.

Idealiza de uma forma concreta, com metas que sejam mensuráveis, que te permitam aproveitar as pequenas conquistas, não te focando tanto naquilo que não tens.

Não te compares como uma forma de avaliação da tua pessoa. Normalmente essas comparações são facciosas e trazem unicamente o que está em falta dentro de nós. Compara-te contigo, com que eras ontem.

O **conflito interno** é perfeitamente natural, pois ajudam-nos a decidir. Nas diversas hipóteses que tens, pesa os pontos positivos e negativos, não te foques apenas nos problemas. Quando assim é, esse conflito alimenta um discurso interior paralisante e de desconstrução.

Transforma essas **crenças limitantes** em crenças fortalecedoras, repete para ti: Eu consigo; Eu mereço, Eu sou capaz. O que é que já perdeste por acreditares nisso? Todas as verdades e sensações têm o seu oposto, por isso, permite-te acreditar que pode ser diferente.

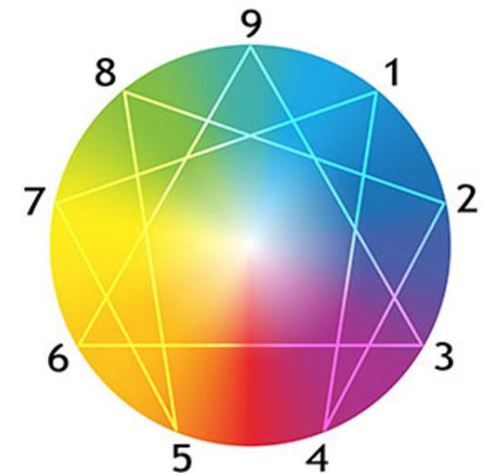
A tua vida depende única e exclusivamente de ti. O que foca aumenta, o que aumenta ganha amplitude, o que ganha amplitude ganha clareza, o que ganha clareza torna-se num objetivo atingível, o teu objetivo.

Tens de começar por ti, **não procurares fora o que não encontras dentro.** Sabes, **aquilo que não encontras é totalmente diferente daquilo que não tens.** Por vezes, podes ter essa sensação, mas, tal como eu pensei durante muito tempo, o fato de não encontrar em mim era sinal de não pertença, de não ter. Totalmente errado, estava dentro de mim, procurei, trabalhei e encontrei, tal como tu também podes encontrar.

O foco desajustado faz-te focar naquilo que não gostas em ti, ou seja, no problema, quando te devias estar a focar no que queres ser e como o fazer, quebrando um padrão, **o padrão de continuares a fazer um caminho que já não é o teu.** Quando assim acontece, chegas á conclusão que, nesta fase, **o mais importante é saberes o que já não te preenche e que esse caminho te vai afastar de ti.**

Se queres ter mais equilíbrio, então temos que começar a fazer, mas para isso, começamos pelos alicerces, o **SER**.

Através do Eneagrama, o mapa das personalidades, uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento, vou-te ajudar a perceber quais são as motivações que condicionam o teu equilíbrio e o que podes fazer para o resgatar.



Se realmente quiseres fazer algo de diferente por ti, apresento-te a “fórmula” que tem ajudado pessoas na mesma situação que tu.

A Fullmind Coaching, desenvolveu o programa **SER**. Um programa assente numa metodologia testada exaustivamente ao longo dos últimos anos, a metodologia dos nove passos, dividida em três fases. **Ser**, a fase de analisar o que está bem e o que está mal, quais são os comportamentos, aspetos positivos e negativos, onde vais sentir um impulso emocional de progredir. **Fazer**, observação de questões que não gostas em ti e o momento de criar uma nova perspetiva, não só da vida, mas acima de tudo, de ti. **Ter**, passamos para a acção propriamente dita, definindo com rigor objetivos e, o que realmente queres daqui para a frente, materializando tudo o que definimos anteriormente.

Esta é a oportunidade que te dou.

Se estás interessada em saber mais sobre o programa **SER**, clica [Aqui](#).