

# 5 Bloqueadores de Felicidade

Por Fullmind Coaching

## E Como Resolver!

Fábio Alexandre Costa

Coach e Autor



fullmind  
COACHING

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: A verdadeira felicidade é muito mais que um sentimento. A verdadeira felicidade é um estado.

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.

Parabéns! Vais ficar a saber o porquê.



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. Passaram-se anos, a minha vida era rápida demais para a lentidão da minha consciência, para olhar calmamente para dentro e ouvir, interpretar, o que o meu inconsciente tinha para me dizer. 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 sobrepôr 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 de 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 nasce de uma simples mensagem do nosso cérebro, que nos avisa para nos prepararmos melhor para um determinado evento futuro. Temos medo de não sermos suficientemente bons e medo de não sermos correspondidos. Se estiveres sempre a pensar nos “ses” em vez dos “como”, este será o tónico perfeito para te limitar. Não tens medo de olhar para a tua vida daqui a uns anos e pensares que deixaste de fazer isto ou aquilo por medo? Como seria se tivesse avançado? Não te deixes moldar pelo medo, ele é viciante e uma óptima desculpa para não seres feliz. O medo de agir, de tomar uma decisão, de seguir em frente, quando o que vês do teu passado já não se enquadra no presente e muito menos no futuro. Está na altura de te libertares desse sentimento. A vida, por norma, não dá assim tantas oportunidades para mudarmos e, se ficaste a pensar nas respostas às perguntas que te coloquei, então, a vida, está a dar-te uma oportunidade.

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

| Quais os teus principais medos? | Qual a área da tua vida em que esse medo atua? |
|---------------------------------|--|
| <hr/>                           | <hr/>  |

1.1 – A que conclusão chegaste?

---

---

---

---

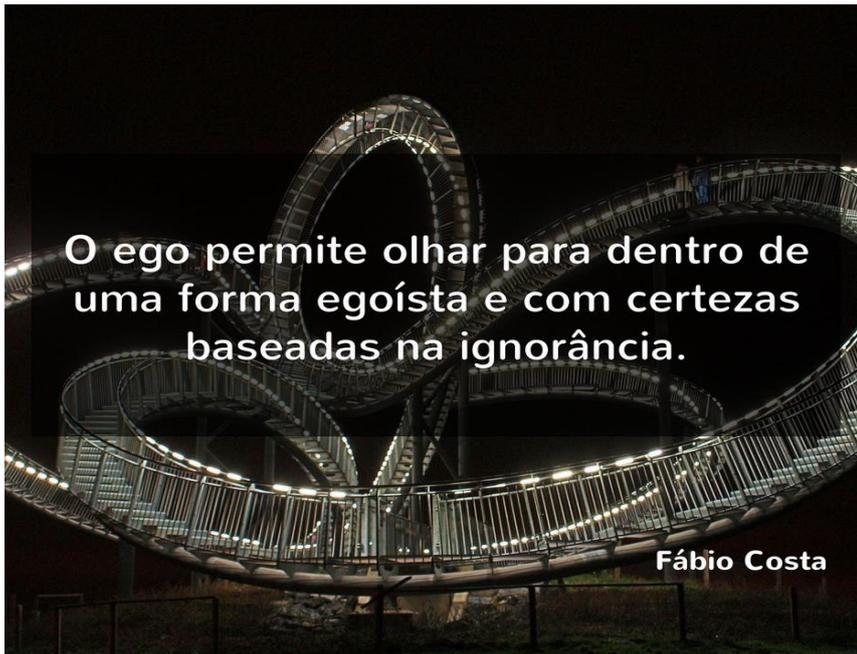
---



## 2 - Ego

Essa palavra que castra completamente a harmonia numa pessoa. O ego pressupõe, por norma, uma base de comparação, entre a situação ideal e a situação real. O Ego é como um falso Eu, criado por uma identificação inconsciente. Neste estado, o momento presente, no seu todo não existe, preocupando-se constantemente em manter vivo o passado e alimentar um futuro. O Ego faz-nos projectar constantemente o futuro, para garantir a continuidade de sobrevivência e, para procurar aí algum tipo de libertação ou satisfação. O ego traz-nos uma felicidade momentânea, de fora para dentro, onde o que nos alimenta é exterior a nós. Com o tempo esse “alimento” será cada vez menos nutritivo e cada vez mais destrutivo, causa-nos dor emocional e retira-nos a identidade. O ego suprime as necessidades do inconsciente, da nossa essência.





### 3 - Comparações

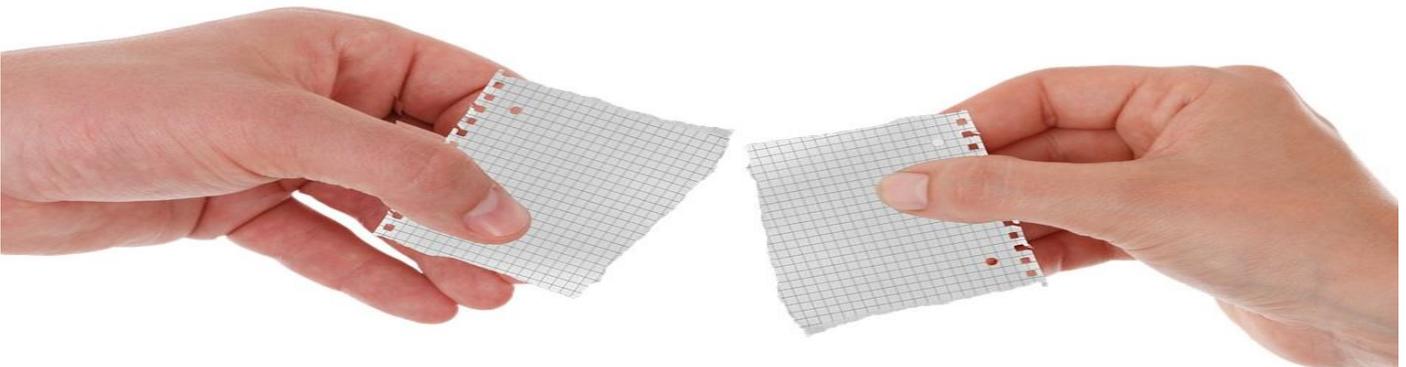
Porque é que nos comparamos com os outros para obtermos validação interior?

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

Todas as pessoas são diferentes, nem melhores, nem piores. No entanto, a nossa mente consciente, leva-nos a omitir uma opinião comparativa, por norma, baseado em extremos, somos melhor ou pior.

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 exactamente 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

Vivemos com eles a vida toda, construímos? Desconstruímos? Aceitamos? Negamos? Avançamos? Recuamos?

Este é o nosso discurso interno, que 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.

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.

Isso não é uma fraqueza, é o nosso inconsciente a impedir-nos de tomar uma acção ou atitude, porque determinada situação não é ecológica para o nosso ecossistema, entendendo como ecossistema as nossas crenças, valores, família, amigos...

Imagina estas duas situações em cada uma das tuas mãos e tenta transformar esses estados, esses dois conflitos, em símbolos ou objectos. Fecha os olhos e imagina que os estás a trocar de mão, constantemente, de forma cada vez mais rápida. Vai chegar a um ponto em que ambos se vão fundir e, aí, as duas situações deixam de existir, passando apenas a uma, aquela que for mais ecológica para ti. Experimental!





## 5 - Crenças

Uma crença ou uma convicção é uma sensação de certeza sobre o significado de alguma coisa, por norma, alguma coisa que desconhecemos.

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.

### E se o elástico partir?

Aí, podemos estar a transformar uma crença limitadora em uma crença positiva, libertadora, pois conseguiste quebrar um padrão de pensamento. Repete para ti: É possível; Eu sou capaz; Eu mereço. Sim, é possível quebrar um padrão de pensamento, basta consciencializar-te e pensares o que serias se não acreditasses nessa limitação. O que é que serias, ou como é que teria sido a tua vida se aquela crença não estivesse presente?

- ✓ Até que ponto as tuas crenças são totalmente verdadeiras?
- ✓ Já as validaste?
- ✓ Elas são totalmente verdadeiras?
- ✓ Como viverias, ou como seria a tua vida se não acreditasses em certas crenças?

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

Quais as tuas crenças limitadoras? Aquelas que te impedem de agir.

Em que área da tua vida isso acontece?

---

---

---

---

---

---

---

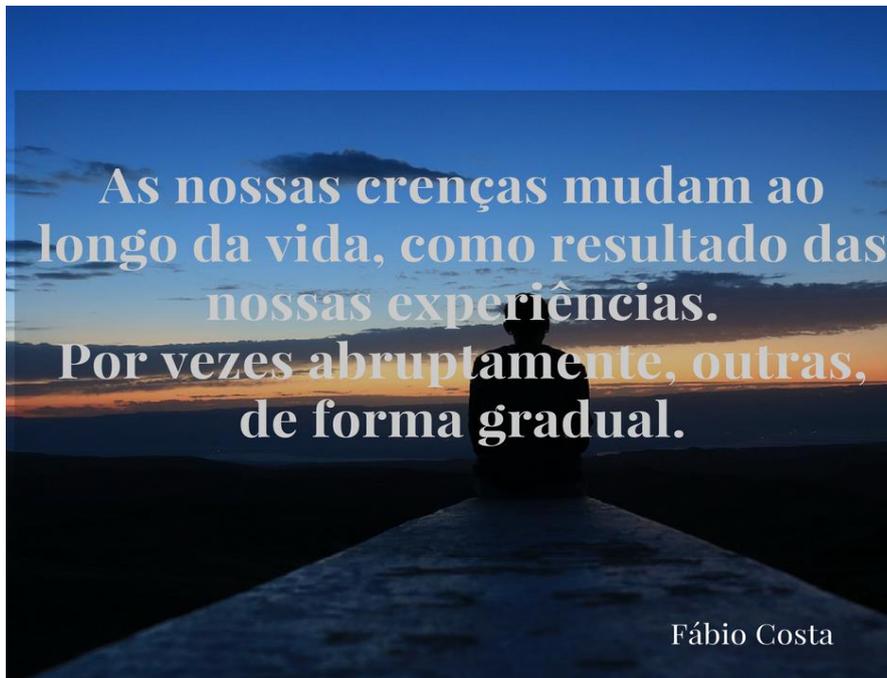
---

---

---

---

---

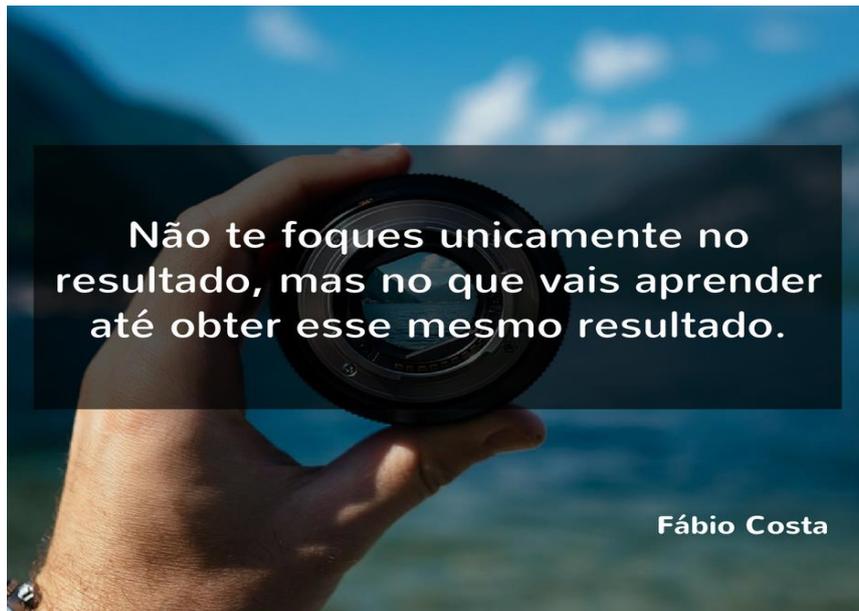


## Falta de Foco

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. Provavelmente já te deves ter questionado porque é que não saís desse ciclo vicioso que tanta dor te traz. É o foco desajustado, estás a focar-te naquilo que não gostas em ti, ou seja, no problema, quando te devias estar a focar no que queres ser e como o fazer e, aí, comesas a focar-te na solução.

### ✓ Quantas vezes te sentes a dispersar?

Muitas vezes parece que estamos a andar num baloiço, sempre em movimento, mas sem sair do mesmo sitio. Isso é falta de foco. Estás com a visão periférica mais apurada do que a visão central. Acontece várias vezes comigo. Aí, fecho os olhos e deixo os pensamentos periféricos perderem força, ficando apenas os mais importantes e prioritários. Quando assim é, volto a estar focado.



**SITUA-TE**, olhando para o que não queres.

**EQUILIBRA-TE** para chegares ao teu objetivo.

**RENASCE** e olha para ti quando alcançares esse objetivo. Como é que te vais sentir? Como é que vais olhar para o que eras antes?

**O que é que queres SER?**

# FULLMIND COACHING

A tua Transformação Pessoal com o  
Programa **SER** através da metodologia  
de nove passos.

**Fábio Costa - Eneacoach**  
Situa-te; Equilibra-te; Renasce

🌐 [www.fullmindcoaching.com](http://www.fullmindcoaching.com)  
✉ [fabio.costa@fullmindcoaching.com](mailto:fabio.costa@fullmindcoaching.com)  
☎ +351 965 808 064