

O Equilíbrio

Por Fullmind Coaching

O que te falta para alcançares!

Fábio Costa
Coach e Autor



fullmind
COACHING

Chegaste a um ponto da vida em que tudo parece estar a ruir?



Esse descontentamento tem ganho tanta força, que neste momento a tua vida é um somatório de dúvidas, angústias e dores emocionais.

Já pensaste o que está por detrás disto? Já pensaste porque te incomoda?

O meu nome é Fábio Costa e também já passei por isso, sei o que isso é. Dedicava-me quase em exclusivo ao meu trabalho. Passaram-se anos, a minha vida era rápida demais. Não conseguia olhar calmamente para dentro e ouvir, interpretar, o que o me estava a destruturar.

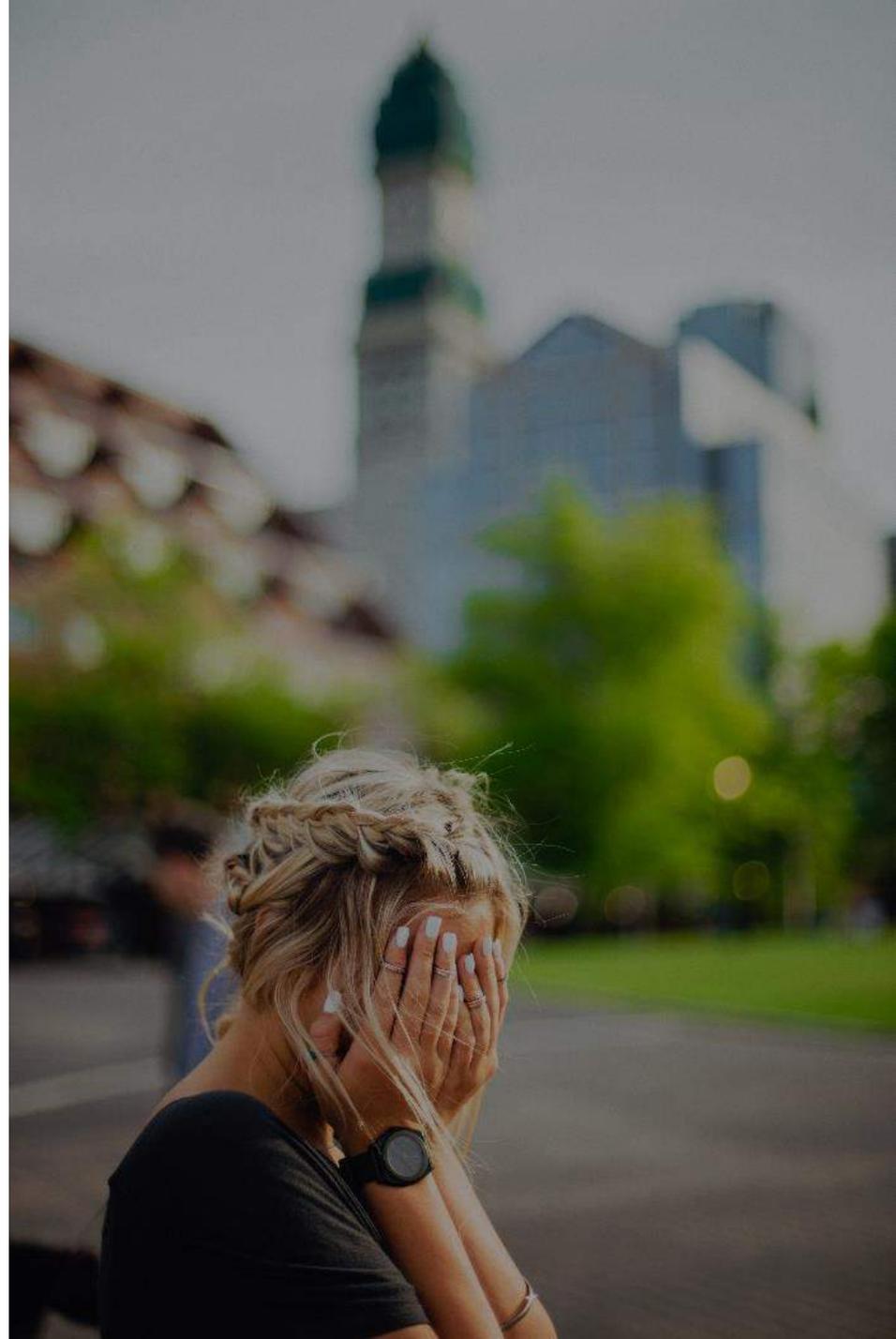
Não entendia porquê, era como uma luta interna esgotante, um enorme vazio que estava a provocar um desequilíbrio em todas as áreas da minha vida.

Mais cedo ou mais tarde isto tinha de acontecer. 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. Focava-me em estar equilibrado, quando a grande questão não é propriamente o equilíbrio, mas sermos bons equilibristas. Para ser um bom equilibrista tinha de mudar.

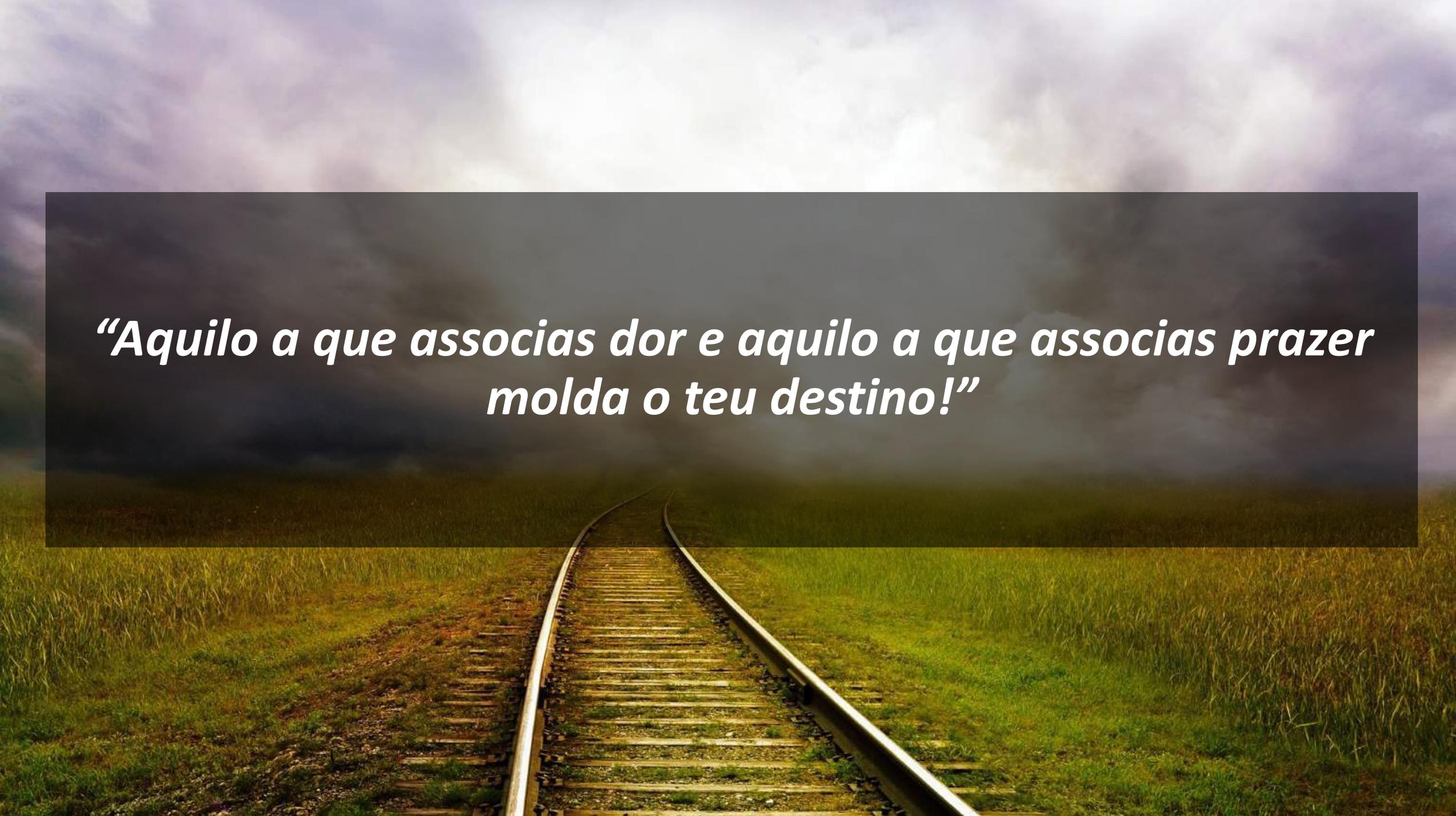
Será que sentes o mesmo que eu sentia?

- **Tédio** com o trabalho, pessoas e coisas que antes gostavas e que agora deixaram de fazer sentido?
- **Nostalgia**, saudade dos "velhos tempos". Desejo de voltar atrás e cumprir metas não alcançadas?
- **Culpa** pelos fracassos pessoais ou questionar as escolhas feitas?
- **Desejo** de solidão ou de restringir o número de pessoas ao teu redor?
- Falta de **motivação**, **vazio** frequente, **medo** de agir?
- Sensação de não pertença e/ou **ressentimento** com o relacionamento?
- Desejo de aventura, de largar tudo e viver o que nunca viveste antes – **sonhar** acordado?
- **Incerteza** sobre o rumo da vida ou o que desejas?
- Tentativa de te sentires completa através de **recompensas imediatas**?



Estes eram os motivos. A sinergia e interação entre estes aspetos, levava a que não conseguisse ser um bom equilibrista na minha vida!



A photograph of a railway track curving through a green field under a cloudy sky. The track is made of wooden sleepers and metal rails, leading the eye towards the horizon. The sky is filled with soft, white and grey clouds, suggesting a bright but slightly overcast day. The overall mood is contemplative and serene.

*“Aquilo a que associas dor e aquilo a que associas prazer
molda o teu destino!”*

Ao fazeres uma pequena reflexão da tua vida, consegues recordar-te das experiências que te levaram a agir e puseram em movimento a cadeia de causas e efeitos que te trouxeram até ao ponto onde te encontras hoje?

Embora gostássemos de o negar, o que impulsiona o nosso comportamento é a reação instintiva à dor e ao prazer, não é propriamente um cálculo intelectual. O que nos move, na maioria dos casos são as nossas emoções, as sensações que associamos aos nossos pensamentos.

Fazemos mais para evitar a dor do que para alcançar o prazer! Quando sabemos que temos de mudar algo na nossa vida, mas não o fazemos, é simplesmente porque ainda não associámos dor suficiente ao nosso antigo comportamento ou situação. A compulsão de evitar a dor é um motivador mais poderoso do que obter prazer. A dor forte leva-nos a tomar a decisão de agir. Quando agir se torna mais doloroso do que adiar tendemos a **procrastinar**.

Sentes que tens um **vazio dentro de ti** que vai aumentando, em alguns momentos consegues perfeitamente ignorá-lo, mas quando te “distráis”, ele volta.

Quando volta sentes a tua **auto-estima** em baixo, o teu **valor** enquanto pessoa, a tua **confiança** e **amor-próprio** em níveis muito baixos.

Perdes a coragem de fazer algo novo e diferente na tua vida, de reinventares o que queres para ti, o que queres ser, como queres fazer.

O que estás a fazer é **RECUSARES-TE!** Estás a tirar de um lado para por no outro, normalmente fora de ti. Estás a tirar de fora para dentro e, quando assim é, deixas-te convencer de que os acontecimentos externos controlam a tua vida e que foi esse ambiente que moldou o que és hoje. **NÃO EXISTE UMA MENTIRA MAIOR! ISSO É UMA CRENÇA!**

*“Nunca são os acontecimentos que moldam a nossa vida,
mas sim o significado que lhes atribuimos!”*



**As CRENÇAS são uma
força orientadora que
nos diz o que produzirá
DOR e o que produzirá
PRAZER!**



**As Crenças são impulsionadas pelas generalizações. As
generalizações simplificam a nossa vida!**

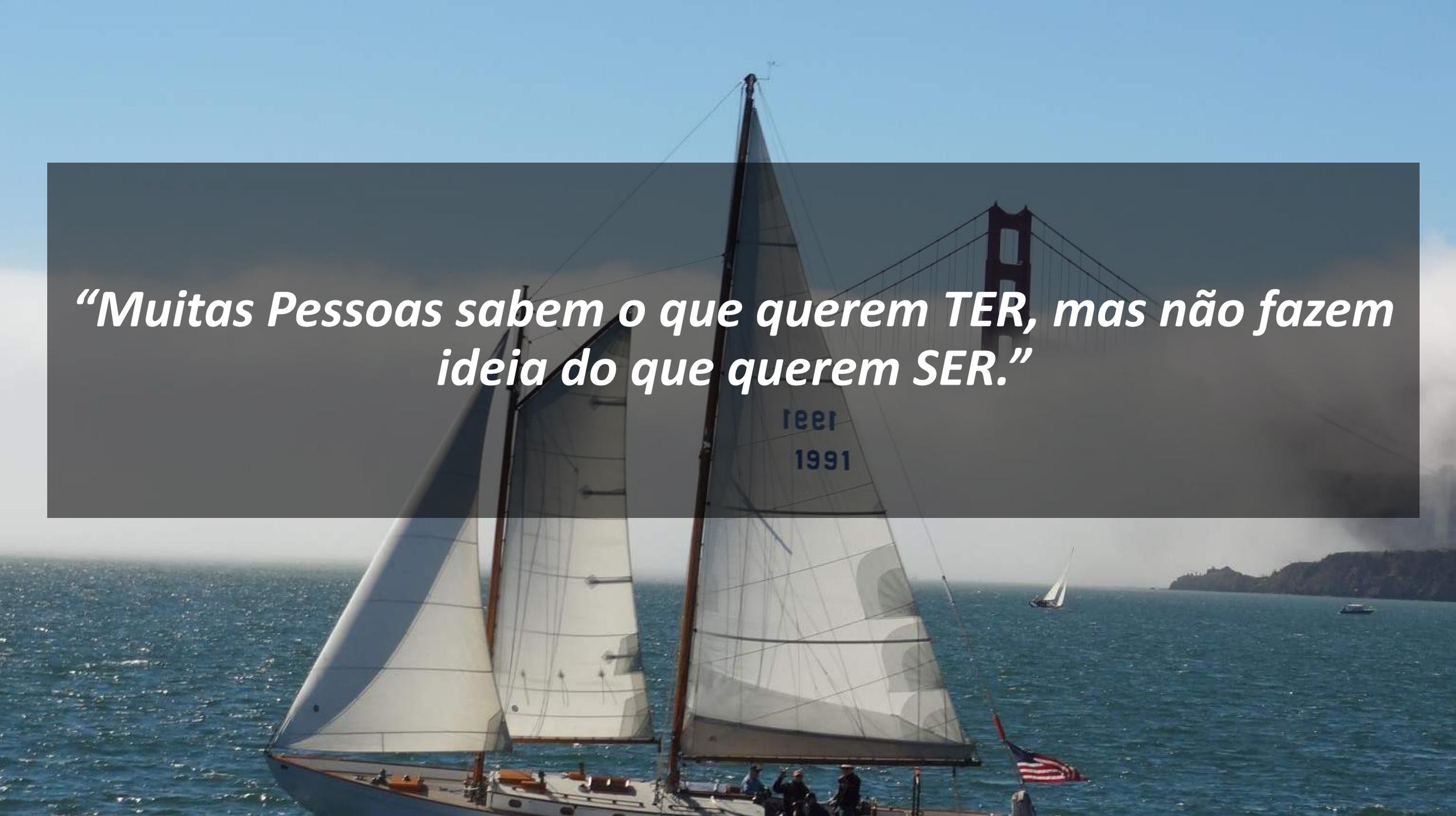
As generalizações simplificam a nossa vida. Infelizmente, em áreas mais complexas das nossas vidas podem simplificar em excesso e, às vezes criar crenças limitadoras. As crenças são generalizações acerca do nosso passado, baseadas em interpretações de experiências agradáveis e dolorosas.

Repara que a tua vida é condicionada por uma interpretação simplificada de experiências passadas!

A maioria das pessoas não decide de uma forma consciente no que vai acreditar. Ao mesmo tempo, muitas das convicções baseiam-se em interpretações erradas de experiências passadas. Quando adotamos uma crença esquecemo-nos que é apenas uma interpretação.

As crenças limitadoras eliminam-se através da dúvida. Lembra-te, uma crença é uma verdade não questionada, uma sensação de certeza.

Crença Limitadora	Facto ou Questão
“Não tenho tempo”	Um dia tem as mesmas horas para todas as pessoas. O que é que leva uns a terem tempo para tudo e outros arranjam desculpas? A diferença está no “Eu devo fazer!” e no “Eu tenho de fazer!”. O “tenho de fazer” implica acção, empenho e compromisso.
“Eu não consigo fazer isto!”	Será que queres mesmo fazer? O medo de falhar é a maior limitação para o sucesso. A verdade é que não existem falhas, isso é uma generalização, existem apenas resultados. O segredo é usarmos o medo e não nos deixarmos usar por ele. O medo tem uma simples função, avisar-nos para nos prepararmos para algo que pode acontecer.
“Eu não tenho habilidade ou talento!”	Se fizeres o que sempre fizeste, vais ter o que sempre tiveste. A vida requer progressão, evolução, por isso, continua a aprender. Transforma a incerteza em acção, foca-te numa visão, decide agir. Cria um compromisso. Quando crias um compromisso encontras sempre um caminho.
“ Vou ser Rejeitada!”	Quando sentimos rejeição, o nosso ritmo cardíaco cai substancialmente. A rejeição é apenas um significado. Aquilo que muitas vezes rotulamos como rejeição é apenas um sinal de desapontamento. Tens mesmo a certeza que te estão a rejeitar, ou entendes o desapontamento como uma rejeição.

A photograph of a sailboat with white sails on a blue body of water. The Golden Gate Bridge is visible in the background. The sailboat's sails have the text "1991" printed on them. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the image, containing a quote in white text.

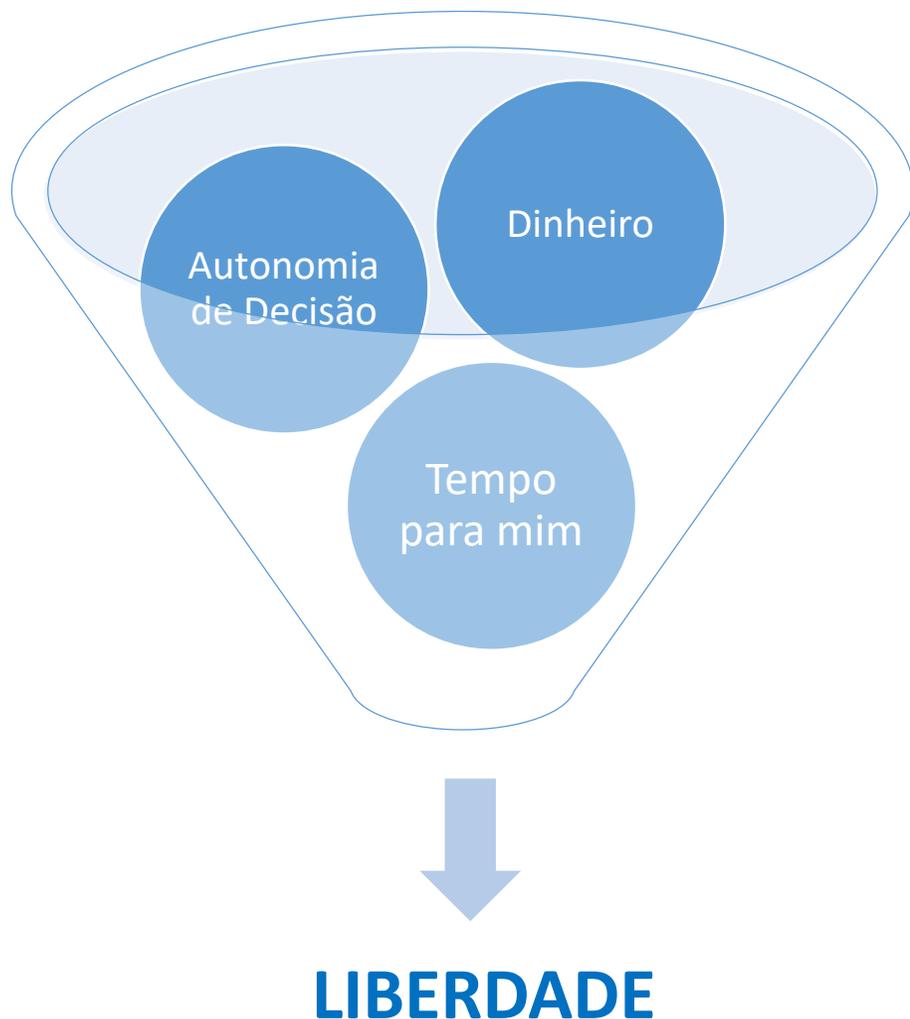
“Muitas Pessoas sabem o que querem TER, mas não fazem ideia do que querem SER.”

A única forma termos felicidade e sermos equilibrados a longo prazo é viver segundo os nossos **ideais mais elevados**. Para que isso aconteça temos de saber claramente quais são os nossos **valores**.

Possivelmente já te viste numa situação de dificuldade em tomar uma decisão sobre qualquer coisa. Essa situação baixou a tua **autoestima**. Sabes o que levou a que isso acontecesse? **Falta de objetividade!** Quando não sabemos o que é mais importante na nossa vida, a tomada de decisão torna-se uma verdadeira tortura.

Se não conheceres os teus verdadeiros valores, prepara-te para a dor. Aqui, a dor, pode ser um **vazio interior**, uma falta de sentido para a tua vida. Quando assim é, **tens duas hipóteses**, distrais-te desses sentimentos de vazio preenchendo essa lacuna com **comportamentos** que produzam uma mudança de estado rápida e temporária, ou viras a tua atenção para a **causa** e não tanto para o comportamento. **Qual destas duas é que costumavas adoptar?**

Sempre que tiveres **dificuldade** em tomar uma **decisão importante**, isso deve-se á **incerteza** relativamente aos teus **valores**.

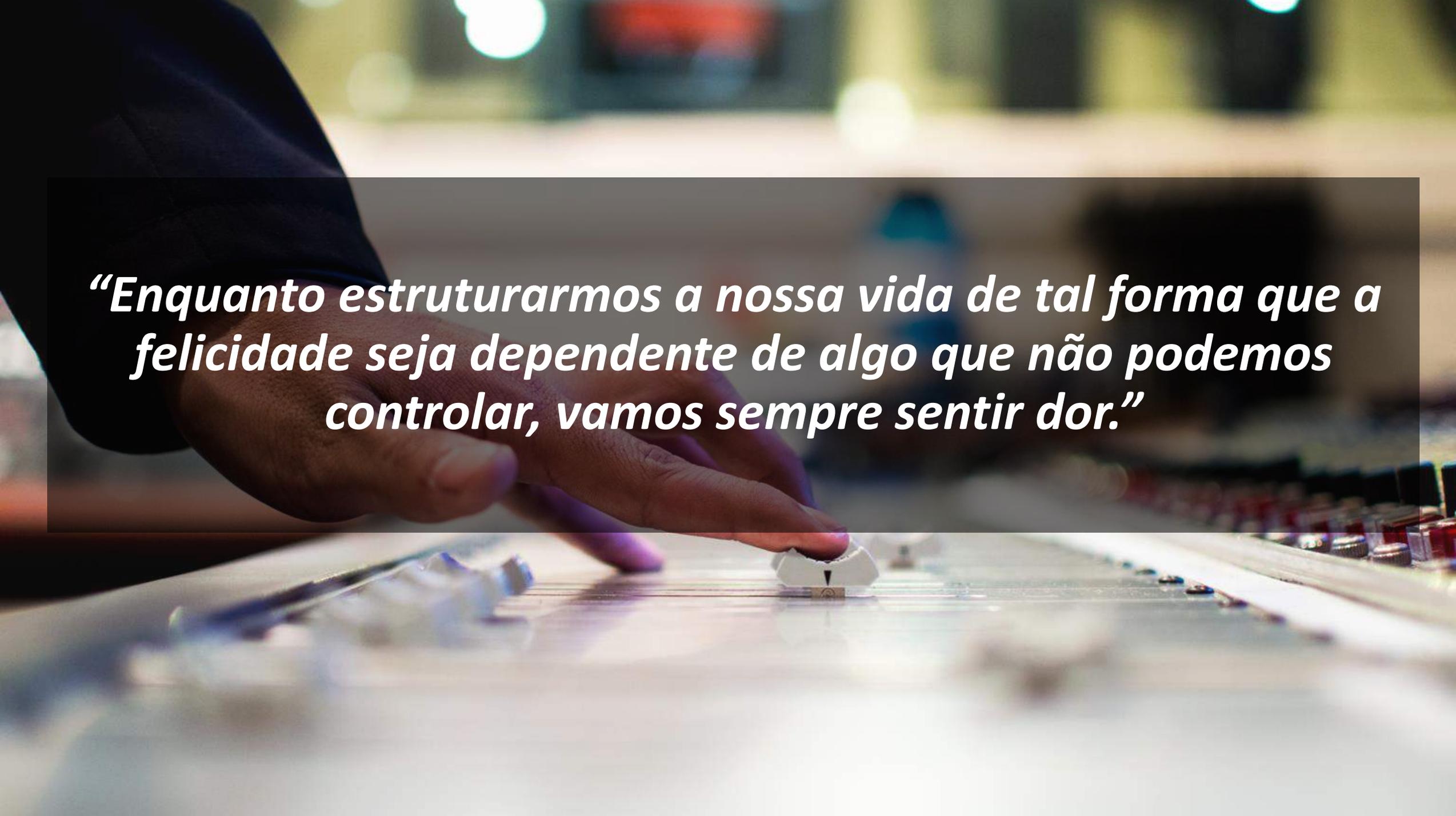


O desafio é compreender a **diferença entre fins e os meios.**

Tendo por exemplo o valor mais alto da hierarquia de valores a LIBERDADE.

Para ter liberdade, tenho de ter os seguinte **meios: Autonomia de decisão, dinheiro e tempo para mim.** Estes são os meios para atingir os meu fim, que é **liberdade.**

Se o foco fosse o dinheiro, quando o alcançasse, iria sentir, mais cedo ou mais tarde, a mesma sensação de vazio. Se tivesse tempo para mim, mas não tivesse um fim específico para o que fazer com o tempo que tenho para mim, voltava o vazio.

A close-up photograph of a person's hand in a dark suit jacket adjusting a white slider on a professional audio mixing console. The background is blurred, showing bokeh lights in shades of green and blue. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the image, containing a quote in white italicized text.

“Enquanto estruturarmos a nossa vida de tal forma que a felicidade seja dependente de algo que não podemos controlar, vamos sempre sentir dor.”

Já pensaste no que é que tem de acontecer para te sentires bem?

Começas o dia de uma forma normal, como acontece quase sempre. Com o passar do dia sentes que há algo que **começa a gerar um desconforto**, não sabes o quê, mas à medida que o dia vai passando, sentes que esse desconforto aumentou e com isso **levou a tua paciência**, a tua **calma** e o **teu bem-estar**.

Pode ter sido a fila de trânsito, a caixa de emails cheia de mensagens por responder, um telefonema que não correu como esperado, o almoço que não estava nada satisfatório, as tarefas que tinhas planeado que não conseguiste terminar ou para as terminar não te pudeste empenhar como querias em cada uma delas.

Isso aconteceu porque **atuaste como juiz e júri**, como todos fazemos. **As nossas regras pessoais são o supremo juiz e júri**, determinam se um determinado valor é cumprido ou não. **As regras são convicções sobre o que tem de acontecer para nos sentirmos bem.**

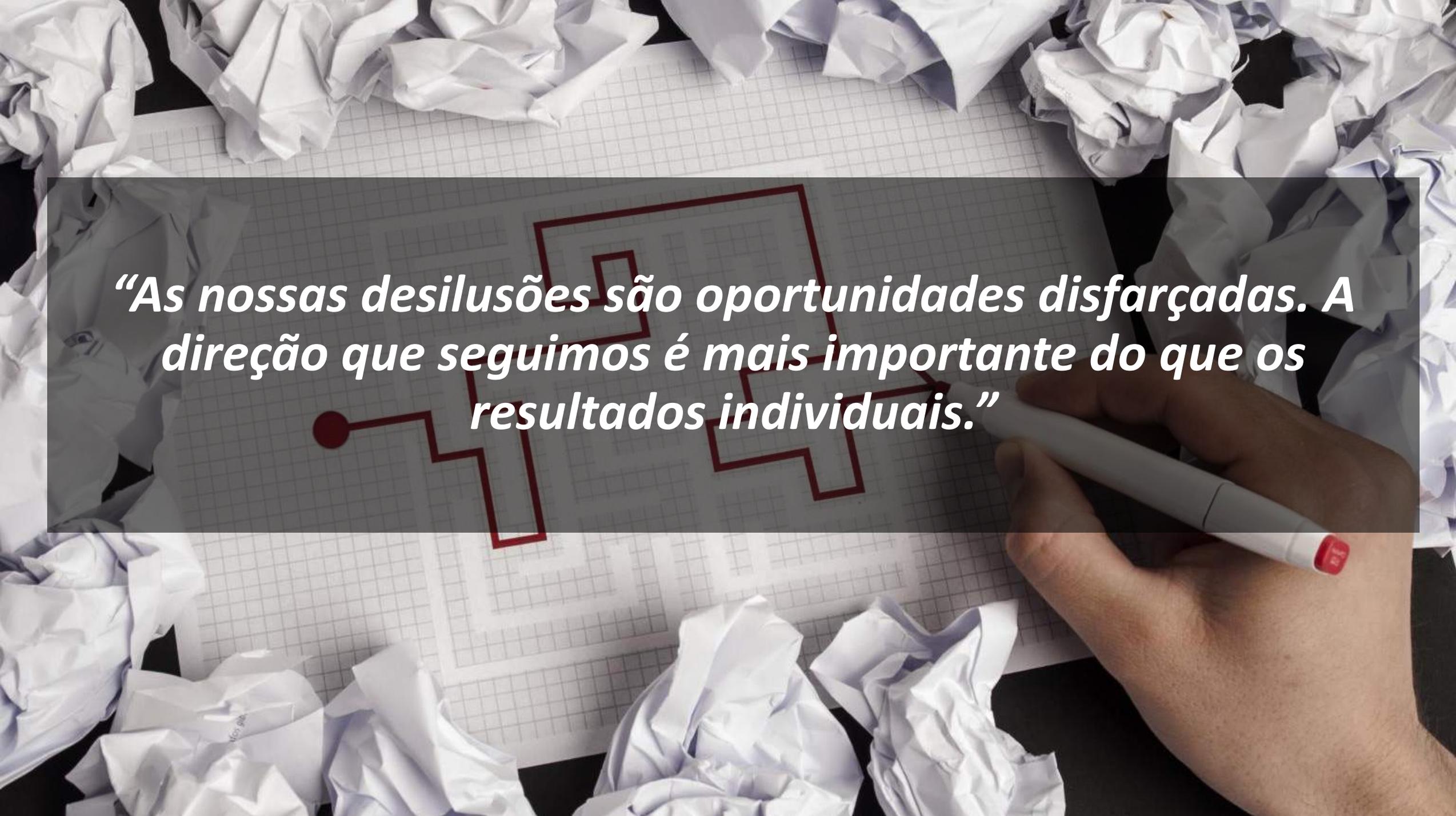
O que te faz sentir transtornada e com isso perder o equilíbrio?

Já tiveste daqueles dias em que te irritavas por tudo e por nada, em que por vezes até sentias raiva? Esses estados pouco produtivos levam a uma espiral destrutiva.

A raiva inclui desde irritação, ressentimento, fúria, ira, etc. A mensagem da raiva significa que uma **regra ou padrão importante para ti foi violada** por alguém ou até mesmo por ti. Sempre que há um transtorno emocional com outra pessoa, há um transtorno de regras.

Como sabemos se uma regra nos fortalece ou enfraquece?

1. É uma regra enfraquecedora se é impossível cumpri-la. Se os critérios são tão variados, complexos e rígidos.
2. Se algo que não podes controlar determina se a regra foi cumprida ou não.
3. Se proporcionas apenas alguns meios para te sentires bem e numerosos para te sentires mal.

A hand holding a red marker is drawing a path on a grid of graph paper. The path starts with a red dot and moves in a series of right, up, and right steps, forming a jagged line. The background is filled with crumpled white paper, suggesting a process of trial and error or a search for a solution. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the center of the image, containing a quote in white text.

“As nossas desilusões são oportunidades disfarçadas. A direção que seguimos é mais importante do que os resultados individuais.”

Que limites é que impuseste na tua vida?

Frequentemente as pessoas costumam-me dizer “**O meu problema é que não tenho objetivos!**” Quando ouço isto chego imediatamente à conclusão que as pessoas não compreendem **qual a verdadeira função dos objetivos**. As pessoas estão presas numa **armadilha de ganhar a vida em vez de projectarem uma vida**, tal como eu estive durante muitos anos. **A conceção de objetivos é o plano-mestre** que dirige todos os nossos pensamentos.

O que detém a maioria das pessoas de fixarem objetivos é o medo inconsciente da desilusão. Já deves ter tido momentos de frustração, desilusão quando estabeleceste um objetivo e não o realizaste. Poderás ter dito a ti mesma “Nunca vou ser capaz!”; “Isto é impossível!”; “Sou fraca!”. **Que grande MENTIRA!**

Frequentemente não percebemos até que ponto já avançámos nos nossos objetivo por **estarmos tão concentrados no processo da realização**.

Sabes qual a razão de ser de um objetivo?

Os objetivos são um meio, nunca o verdadeiro propósito das nossas vidas. São um instrumento para concentrar a nossa atenção e **para nos fazer avançar numa determinada direção**. Na busca dos nossos objetivos desencadeamos efeitos, com **consequências muito mais abrangentes** do que pensávamos. A verdadeira força dos objetivos está relacionada com a pessoa em que temos de nos tornar para o alcançar, esse é o sumo da vida!

Um futuro irresistível cria um sentimento dinâmico de crescimento. Iremos sempre precisar de alguma coisa que nos impulse para a frente. **A inspiração que procuras está dentro de ti**, a aguardar para ser mobilizada por um desafio inesperado ou por um pedido inesperado.



Entretanto...TUDO MUDOU!

Durante anos procurava respostas para o **vazio generalizado que sentia**, sabendo que tinha tudo para ser feliz e estar bem. Ainda assim e sabendo que as perguntas resgatam ferramentas importantes que todos temos e, nos levam a decidir e fazer, **estava a construir as perguntas erradas e como tal, obtinha respostas que não me levavam a lado algum**, até que... Mudei as perguntas e surgiram as respostas.

Sabia que se não transformasse a minha vida, mais cedo ou mais tarde, **tudo voltaria ao mesmo** e assim, prometi a mim mesmo que **jamais iria cometer os mesmos erros**. Larguei a minha antiga profissão de Diretor de Hotel, assumindo também o **compromisso de ajudar pessoas que estivessem na mesma situação** e, assim, desenvolvi um programa, o programa SER, assente numa metodologia que me **permite usar em todas as áreas da minha vida**, todos os dias, a que chamei, **o meu propósito**. Um método assente no profundo autoconhecimento, pois **só consegues mudar aquilo que conheces conscientemente em ti**.

Ao mesmo tempo permite-me criar noções claras do que me leva a fazer **distinções entre dor e prazer** e com isso deixei de **procrastinar**. Nesse momento percebo o que me faz não questionar certas situações, presentes e passadas. Quando assim é, **levanto questões, condicionando assim as minhas convicções**.

Como não tinha conscientes os meus valores e as minhas regras, era **frequente auto sabotar-me**. Hoje, percebo que valores realmente me interessam para atingir os meus objetivos e tornar-me na pessoa que tenho de me tornar para os alcançar. **Jamais procrastinei!**

Para mim foi fascinante descobrir a **PNL (Programação Neurolinguística)** e como mudou a minha vida e a de quem me procura, de uma forma rápida e sustentada. A PNL é o **estudo da forma como a linguagem**, tanto verbal como não-verbal, **afeta o nosso sistema nervoso**. Através desse estudo permite **obter excelentes estados de recursos** e assim **criar um maior número de escolhas comportamentais**. Ela fornece um plano de trabalho para governar o nosso próprio cérebro de uma forma otimizada para **produção dos resultados que desejamos**.

Decidi criar a minha própria empresa, a **Fullmind Coaching** e assim **dedicar-me exclusivamente ao desenvolvimento pessoal, o meu verdadeiro objetivo**.

Temos sempre mais do que uma hipótese quando queremos mudar:

1 – Não alterar nada e continuar a fazer o que sempre fizemos, para assim termos o que sempre tivemos.

2 - Continuar a tentar, através de tentativa e erro, aprendendo sozinhos, deixando que o tempo nos vá permitindo fazer distinções chave que melhorem a nossa vida.

3 – Procurar ajuda para que essa mudança seja consciente, sustentada e efetiva, através de metodologias já usadas em pessoas que atingiram outro patamar das suas vidas, depois de também elas terem tentado através método tentativa-erro. A isto chamamos referências. As referências permitem-nos fazer distinções.

[Aqui podes saber mais como fazer essa mudança consciente, o programa SER!](#)

