

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



## AUTO-IMAGEM

Maxwell Maltz diz que todos nós temos embutido, como um dispositivo de série, um mecanismo para o sucesso, e que o nosso sucesso, ou a forma como acedemos a esse mecanismo, parte da nossa auto-imagem.

Difícilmente vamos muito além da limitação que impomos pela nossa auto-imagem.

Maxwell Maltz, foi um cirurgião plástico americano e autor. Ao combinar as suas experiências diárias de trabalho como cirurgião com estudos profundos da psicologia humana, Maltz chegou à conclusão de que a nossa autoimagem é a pedra angular do nosso estado mental e, portanto, de todos os sucessos e fracassos que acontecem nas nossas vidas como um resultado.

“Constrói uma imagem da tua pessoa, como uma pessoa derrotada e a vitória tornar-se-á impossível. Constrói uma imagem de uma pessoa de sucesso, agarra-a na tua mente, e só isso contribuirá em grande parte para o teu sucesso.”

Cada um tem um “retrato mental” específico que define quem somos e em que é que acredita. Esse retrato mental é o resultado das nossas experiências passadas, sucessos, fracassos, sentimentos e comportamentos. Como resultado, essa imagem representa a base sobre a qual construímos a nossa personalidade.

O fato é que a maioria de nós deixa que experiências passadas nos definam de forma negativa. Assim, acabamos por nos comportarmos de uma forma que não é coerente com quem realmente somos, mas apenas com quem "pensamos" que somos.

O que não conseguimos entender é que cada um de nós nasceu para o sucesso. Todos os seres humanos têm aquela grandeza interna que está à espera para ser libertada.

Dentro de nós, independentemente da opinião que tenhamos acerca de nós mesmos, está a capacidade de sermos felizes e bem-sucedidos.

Todos temos necessidades emocionais e espirituais. E porque temos essas necessidades, temos também um mecanismo inato para as satisfazer, o mecanismo de sucesso. Este mecanismo ajuda-nos a resolver problemas, criar, gerir negócios, explorar e a atrair mais paz de espírito, que nos permite viver de uma forma mais plena.

## A chave está na imaginação

Então, como é que podemos realmente alcançar uma nova maneira de pensar sobre nós mesmos? A resposta está na imaginação e agindo “como se...”

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



O nosso cérebro não distingue entre imaginação e realidade; em vez disso, ele age com base nas informações que enviamos por meio dos nossos pensamentos.

Assim, podemos imaginar uma nova versão de nós mesmos através da nossa atitude e interpretação de várias situações, “descrevendo” o novo paradigma para o nosso cérebro que, por sua vez, encontrará uma forma de fazer essa imagem realizar-se.

No entanto, para atingir esse novo nível, devemos ter uma imagem clara da pessoa que queremos ser. Ao verificar regularmente essa imagem mental, garantimos que todos os esforços que fizermos serão direcionados para esse objetivo, aumentando assim o seu poder.

## Exercício

Escreve um pequeno texto, muito curto, sobre a pessoa que gostarias de ser. Como é que ela anda? Como é que respira? Qual é a sua postura corporal? Como é que ela reage? Como é que se veste? Como comunica? Como se comporta?

Agora, fecha os olhos, relaxa e fixa esta imagem na tua mente. Dá importância a sons que estejam à volta dessa pessoa (O que ouves?), (O que cheiras?), (Qual é a temperatura ambiente?)

Tenta fazer este exercício antes de ires dormir, já na cama!

## Mecanismo de Sucesso Pessoal

Agora, vamos olhar para este mecanismo de sucesso pessoal como um dom que nos ajuda a satisfazer as principais necessidades num determinado momento. Ele serve de guia para que possamos fazer correções e resolver problemas ao longo da nossa vida.

Este mecanismo é a chave para alterar a nossa auto-imagem. Ele desenvolve-se com a soma de 7 factores:

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



**Sentido de direção** - Como Albert Einstein disse uma vez, “As pessoas são como bicicletas. Eles podem manter o equilíbrio apenas enquanto se estiverem a mover”.

Na verdade, estamos sempre à procura de novas realizações, sempre movidos pelo desejo de alcançar e nos tornar algo mais do que o que temos atualmente. É por isso que ter objetivos e sonhos constitui um pré-requisito para alcançar o sucesso. Não te apresses, mas também não percas tempo.

**Compreensão** – Temos a capacidade de comunicar. Compreender os problemas e aspirações das pessoas, enfatizando com os seus sentimentos e emoções, até mesmo admitindo os nossos erros e falhas e encontrando uma maneira de os corrigir.

**Coragem** - Todos os problemas parecem menores se forem enfrentados de imediato. Não deixes que o medo te paralise e impeça de enfrentar novos e assustadores desafios, pois eles apenas nos tornarão mais forte, independentemente de os alcançarmos ou não.

**Contribuição** - Pessoas de sucesso levam sempre em consideração o benefício dos outros, pois sabem que todos são uma individualidade única que merece dignidade e respeito. Uma maneira de ser respeitoso, nesse sentido, é evitar o ódio e a angústia para com os outros, o que significa ser imparcial nos nossos julgamentos, parar e considerar os sentimentos, emoções e necessidades das outras pessoas.

**Estima** - Duvidar de nós mesmos é um veneno que compromete o nosso bem-estar e relacionamento com o mundo exterior. merecemos ser apreciados tanto quanto qualquer outra pessoa. É importante parar de nos considerarmos um perdedor ou uma vítima. Somos muito melhor do que isso.

**Auto-confiança** - A confiança é construída sobre o sucesso, e se formos capazes de nos lembrar de sucessos passados na nossa vida, sentiremos de uma forma natural mais segurança na nossa capacidade de reproduzi-los no futuro. Não importa quantas vezes falhámos no passado; o que importa é quantas vezes tentámos ter sucesso em alguma coisa. É nisso que devemos concentrar todos os nossos pensamentos. Como disse Thomas Edison: “Eu não falhei 10.000 vezes. Eu não falhei nenhuma vez. Tive sucesso em provar que essas 10.000 maneiras não funcionam.”

**Aceitação**: - Tudo se resume a criar uma imagem mais precisa de nós mesmos, o que não significa tentar ser outra pessoa, mas simplesmente aceitarmo-nos como somos, uma pessoa imperfeita, sempre em mudança e em busca da melhoria continua.

# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



Todos estes pilares devem ser praticados sem pressão de um resultado imediato. Porque é que isto deve ser assim? Edward Tolman desenvolver um conceito de “aprendizagem latente”.

Todos os seres humanos formam mapas mentais e mapas cognitivos do ambiente enquanto estão a aprender. Se a motivação não é muito intensa, se não existe um perigo ou uma enorme expectativa no processo de aprendizagem, os mapas mentais/cognitivos que criamos são amplos e gerais. Se estamos extremamente motivados, em perigo ou com elevadas expectativas, os mapas mentais/cognitivos são mais estreitos e restritos.

Quando isso acontece, aprendemos apenas uma forma de resolver um determinado problema. Se no futuro não podermos usar essa aprendizagem, sentimo-nos frustrados e falhamos na tentativa de discernimento para encontrar novas alternativas.

Por isso, relaxa e pratica sem colocares muita pressão em ti e nos resultados.

## **Deixa o mecanismo trabalhar por ti**

Todos nascemos com um mecanismo criativo inato em nós mesmos e, embora muitas vezes decidamos ignorá-lo para o benefício da parte consciente do nosso cérebro, ele permanece lá.

Quando identificarmos um problema que pretendemos resolver, devemos limpar completamente a nossa mente de qualquer preocupação, expectativa e ansiedade relacionadas ao resultado potencial. Devemos deixar o nosso subconsciente fazer o trabalho.

Utiliza esta técnica:

- Pensa intensamente num problema. Reúne todas as informações de que precisas, considerando possíveis desvios e, por último, mas não menos importante, intensifica o desejo de resolvê-lo.
- Depois de definires o problema e como será a sua resolução, deixa de lado qualquer pensamento relacionado com o problema por alguns dias ou até mais.
- Na maioria das vezes, depois de voltares ao problema, irás descobrir que a solução se apresentou de alguma forma.

O mecanismo criativo funciona melhor quando a nossa mente consciente está menos envolvida. Portanto, não te surpreendas se as tuas melhores ideias surgirem quando estiveres a fazer algo totalmente não relacionado ao problema que estás a enfrentar.

A person is shown from the chest up, sitting in a meditative posture. They are wearing a dark long-sleeved shirt. In front of them is a lit candle in a glass holder and a small incense burner. The background is a warm, golden-brown color, suggesting a candlelit room. The text is overlaid on a semi-transparent yellow banner.

## PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



É apenas o nosso cérebro que, uma vez recebido os estímulos adequados, começa a trabalhar implacavelmente na sua solução, independentemente de estarmos consciente disso ou não.

Embora seja importante ter um estilo de vida proativo, dedicar algum tempo para relaxar traz enormes benefícios quando se trata de nos desviar de pensamentos e convicções erradas.

A meditação tem milhares de variáveis e, procurando on-line, podemos encontrar tudo o que necessitamos para começar. O importante é torná-lo um hábito regular nas nossas vidas, pois dar-nos-á mais clareza, bem-estar emocional e menos ansiedade. Coisas que vão influenciar positivamente a nossa autoimagem.