

AS 12 FERRAMENTAS QUE VÃO AUMENTAR A TUA
CONFIANÇA E AUTO-ESTIMA

MESTRIA PESSOAL

UMA JORNADA DE 12 PASSOS



fullmind
COACHING

Como tirar o máximo partido desta jornada	5
Compromissos e Intenções	8
Introdução	12
Capítulo 1	14
Como Gira a Tua Roda	
O Que é um Modelo Mental	
Quais os Teus Modelos Mentais	
Capítulo 2	31
As Duas Forças Incontornáveis	
A Dor e o Prazer	
As Experiências Que Moldam os Meus Comportamentos	
Capítulo 3	38
Uma Bússola que Te Indica a Direção	
Valores	
A Construção de Um Navio	
Aquilo de Que Eu Me Aproximo e Afasto	
Capítulo 4	47
As Nossas Previsíveis Profecias	
Crenças e Convicções	
Tipos e Origens das Crenças	
Mudança de Crenças	

Capítulo 5	56
Quando o Que Tem de Acontecer Não Acontece	
As Nossas Regras Inconscientes	
As Regras e os Valores - A Relação Imperfeita	
Flexibilidade e Inflexibilidade das Nossas Regras	
Capítulo 6	62
A Ilusão do "Se...Então!"	
A Ilusão Real dos Modelos Mentais	
Da "Realidade" a "Uma Realidade"	
Capítulo 7	68
O Tribunal Onde Somos Arguidos; Testemunhas e Juízes.	
"Não Sei se é Bom, Se É Mau!"	
Estarmos Atentos	
Capítulo 8	72
A Melhor Substituição que Podemos Fazer	
As Palavras e os Rótulos	
Expressões Fortalecedoras e Enfraquecedoras	
Capítulo 9	81
Do Contexto ao Condicionamento	
O Condicionamento	
Eventos Específicos	

Capítulo 10	87
A Mochila com Peso Excessivo	
As Cargas Excessivas	
Generalizações	
Capítulo 11	92
As Leis da Causa e do Efeito	
Do Pensamento ao Resultado	
Atuar na Causa ou no Efeito	
Capítulo 12	100
Os Nossos Passos Nunca Serão Iguais	
A Antifragilidade	
A Mentalidade de Engenheiro Civil	
Juntando os Pontos	106
Conclusão	111
Bibliografia	112

COMO TIRAR O MÁXIMO PARTIDO DESTA JORNADA

*Mestria
Pessoal*

ESTA JORNADA É PARA TI, SE:

- 1 - Ainda não tomaste consciência que o que te bloqueia são apenas modelos mentais que criaste.
- 2 - Te sentes desafiado a questionares os teus modelos mentais.
- 3 - Lutas por reconhecer os verdadeiros benefícios de te render ao que realmente é.
- 4 - Quiseres aprender a tornar mais fácil, e ir além da resiliência quando te deparas com um obstáculo.
- 5 - Estiveres disposto a fazer mudanças na tua vida.
- 6 - Não estás empenhado em defender o modelo “Este é o modo como o mundo funciona”.

COMO USAR ESTE EBOOK

Muitas vezes acabamos por não conseguir aplicar aquilo que aprendemos devido ao excesso de informação. Por outro lado, queremos muito em pouco tempo, o que desvia o nosso foco, dispersando a nossa atenção.

Assim como na mentoria, dedicamo-nos a uma ferramenta de cada vez.

O meu conselho é que leias apenas um capítulo e te dediques totalmente a esse conceito. A repetição, o compromisso e o foco são os pilares da mestria.

COMO TIRAR O MÁXIMO PARTIDO DESTA JORNADA

*Mestria
Pessoal*

AS TRÊS DESCULPAS MAIS COMUNS QUE TE TENTARÃO BLOQUEAR

FALTA DE TEMPO

Os exercícios não serão muito extensos, mas os conceitos são profundos. Podes precisar de dias, ou até da semana inteira para os processar e implementar, mas eles são projetados para isso mesmo, para os integrares na tua vida quotidiana. Faz da tua aprendizagem e do teu crescimento uma prioridade, e terás tempo de sobra.

FALTA DE MOTIVAÇÃO

Para algumas pessoas, a motivação diminui com o tempo, geralmente porque não aplicaram o que aprenderam e, portanto, sentem que não veem resultados. Aplica os conceitos que aprenderes de uma forma imediata no teu dia-a-dia, para que possas perceber a diferença.

RESISTÊNCIA

A inércia é típica da natureza humana e, quando nos deparamos com contradições que abalam a nossa visão do mundo, é comum sentirmos resistência. O desconforto ocorre quando somos desafiados a questionar o que pensamos saber. Quando sentires esse desconforto, é um sinal de que tens de te esforçar mais, pois só pressionando, além desses muros de resistência, grandes transformações e mudanças começam a acontecer.

COMO TIRAR O MÁXIMO PARTIDO DESTA JORNADA

*Mestria
Pessoal*

COMO É QUE APRENDEMOS

O intuito desta jornada é aumentar o teu crescimento interior.

Por isso, decidi usar um método diferente para conseguirmos criar essa transformação.

Há muitas formas de obter aprendizagens, aqui ficam alguns elementos que estarão sempre presentes nesta jornada de descoberta interior.

INFORMAÇÃO

Adquirimos informação que alarga o nosso conhecimento. Neste livro, vais aprender e crescer através de sabedoria com séculos de existência, distribuída através de ferramentas específicas que atuam no teu domínio mental e emocional.



INTEGRAÇÃO

É importante captares todas as ideias e conceitos que te vão ser passados. Refletir e integrá-los interiormente para que criem a chama que te levará a várias revelações dentro de ti.

PRATICAR

Entra em ação. Coloca os conceitos que aprendeste em prática. Aprendizagem requer experiência, prática e repetição.



USA O ESPAÇO ABAIXO PARA ESTABELECERES O TEU COMPROMISSO COM ESTA JORNADA

Um compromisso é, por vezes, um pacto inconsciente que nos mantém na direção desejada mesmo quando a nossa motivação começa a diminuir.

Escreve uma frase simples para que possas rever sempre que sentires a tentação de abandonar a jornada.

ESTABELECE AS TUAS INTENÇÕES

Intenções ajudam a criar mais clareza, especialmente quando introduzes a semente mesmo antes de começar.

Usa o espaço abaixo para escreveres as tuas intenções para com as 12 ferramentas que desbloqueiam a tua Mestria pessoal. **O que é que queres alcançar quando terminares esta jornada?**

Durante esta jornada, olha regularmente para estas intenções. Elas ajudar-te-ão a manteres o teu compromisso.

Antes de começar esta jornada, vamos ver onde te situas relativamente á tua mestria pessoal. Esta avaliação vai-te ajudar a perceber quais as áreas em que te deves focar mais. Serve também de ponto de referência, para te avaliares ao longo do processo.

Refere uma lenda, que, depois de terem criado a raça humana, os deuses entraram numa discussão, pois não sabiam onde haviam de esconder as respostas para as principais questões da vida, para que os homens se vissem forçados a procurá-la.

- Podemos escondê-las no topo de uma montanha. Eles nunca irão procurar lá - disse um deus.

- Não - disseram os outros - eles, logo as encontrarão.

- Podemos ocultá-las no centro da terra, Eles nunca irão procurar lá - sugeriu outro.

- Não - replicaram os outros -, eles irão descobrir muito depressa.

Então, outro deus disse:

- Podemos escondê-las no fundo do mar. Eles nunca irão procurar lá.

- Não - disseram os outros -, eles encontrá-las-ão em breve.

Todos se calaram.

Depois de algum tempo, outro deus sugeriu:

- Devemos colocar as respostas às principais questões da vida dentro dos homens. Aí é que eles nunca irão procurar.

Foi o que fizeram, e o ser humano ainda hoje anda nessa incansável busca.

AUTO-AVALIAÇÃO

Mestria
Pessoal

Classifica qual o nível de veracidade destas afirmações para ti, numa escala de 0 a 10, sendo 0 totalmente falso e 10, totalmente verdadeiro

Antes do
início do
Programa
1 a 10

A
cada
Semana
1 a 10

Sinto que a minha vida tem mais baixos do que altos.		
Tento ao máximo ser coerente comigo próprio.		
Lido bem com a incerteza.		
Tenho plena consciência dos meus valores.		
Tenho facilidade em tomar decisões e em agir.		
Sou uma pessoa calma que vive a vida pacificamente.		
Sei que aquilo que me acontece é bem real.		
De manhã, normalmente, acordo a sentir-me radiante.		
Aceito as situações com alguma facilidade.		
Sei exatamente aquilo que quero neste momento.		
Tenho perfeita consciência quais são os meus limites para além dos quais, me façam viver emoções desagradáveis.		
Tenho facilidade em me conectar com outras pessoas.		
O discurso interior, para mim, não é um problema.		
Tenho consciência de que aquilo que vivo é apenas e só uma realidade, que há mais.		
Consigo antecipar situações em que me vou sentir desconfortável.		

Vamos encontrar pedras em cada caminho que escolhemos.

Algumas causam um pequeno desconforto quando as pisamos, outras parecem pequenas, mas magoam-nos e ensinam-nos a prestar mais atenção. Outras são tão grandes e intransponíveis que nos obrigam a seguir outro caminho.

O nosso caminho nunca será regular e linear, tem subidas e descidas, momentos planos que nos permitem descansar e repor energias, que nos permitem apreciar a paisagem e contemplar o caminho que já fizemos.

O caminho que escolhemos não nos define, não diz quem nós somos, por mais fácil ou difícil que ele seja. Esse caminho apenas nos molda pela necessidade que temos de nos adaptar às situações mais difíceis que vamos encontrando ao longo da vida.

Em cada montanha, difícil de subir, temos a recompensa da vista. Em cada vale, perdemos perspectiva, mas temos a facilidade da descida.

Podemos encarar a nossa jornada como um sprint ou como uma maratona. Na primeira, damos tudo o que temos num curto espaço de tempo, na segunda, vamos dando e gerindo a energia mediante a distância a que está a nossa meta.

Em alguns momentos temos de fazer sprints, noutros, maratonas. Só temos de ser inteligentes o suficiente para perceber qual a melhor abordagem.

Se encaramos os sprints como uma maratona, perdemos a oportunidade e ficamos para trás. Se encarmos uma maratona como um sprint, dificilmente chegaremos à meta, de tão cansados que ficamos logo no início.

Nunca devemos dar mais importância ao destino do que à jornada e ao caminho que fazemos. Sempre que cairmos e nos levantarmos, aprendemos e evoluímos, para que a próxima queda não seja tão assustadora.

E quando as coisas não nos assustam tanto, avançamos apesar da incerteza e do sítio onde vamos parar.

Nos próximos capítulos vamos caminhar numa jornada completamente diferente. Com sabedoria prática e ferramentas desenvolvidas ao longo de séculos, vais conseguir recuperar a tua confiança, coragem e harmonia interior.

Este ebook tem como base uma mentoria online de 12 semanas, a mestria pessoal, que facilito duas vezes por ano.

Quando subires a montanha, sobe, não para colocar lá a tua bandeira, mas para corresponder ao desafio, apreciando o ar e contemplando a vista.

Subir para que possas ver o mundo, e não para que seja o mundo a ver-te. Fica pelo desafio, pela aprendizagem e pelo crescimento. O resto é paisagem, e vai mudando!

Na nossa vida, é tudo aprendizagem, assim estejamos dispostos a fazê-lo.

Que este e-book da mestria pessoal te inspire, transforme, te faça aproveitar o caminho e usufruir desta jornada. Acredito que nem sempre vai ser fácil, mas no fim, será compensador.

Caminhamos juntos!
Fábio Alexandre Costa

CAPÍTULO 1

COMO GIRA A TUA RODA

RESUMO DA SEMANA

- 1 - COMO GIRA A RODA DA TUA VIDA
- 2 - O QUE É UM MODELO MENTAL
- 3 - QUAIS OS TEUS MODELOS MENTAIS



Conta uma lenda antiga que uma mulher muito pobre, que seguia com uma criança ao colo, passou diante de uma caverna escura e ouviu uma voz misteriosa a vir de lá de dentro.

"Entra e leva tudo o que desejares, sem te esqueceres do essencial, porque, assim que saíres, a porta fechar-se-á para sempre." - disse a voz cavernosa.

A medo, mas com uma enorme curiosidade, a mulher entrou na caverna e encontrou muitas riquezas.

Viu moedas de ouro empilhadas por todo o lado, rodeadas de montes de jóias de rara beleza e brilho hipnotizante.

E tinha toda aquela riqueza à sua disposição. Fascinada pelo outro e o brilho das jóias, ela sentou a criança no chão e começou a juntar, ansiosamente, tudo o que podia no seu avental. de súbito, ouviu novamente a voz misteriosa. "Só te restam oito minutos. Leva tudo o que puderes."

Ávida, a mulher lembrou-se de que tinha deixado a criança do lado de dentro e que a porta se fechara para sempre!

E a voz voltou a falar. "mulher, não te esqueceste do essencial? Fizeste a tua escolha e preferiste a ganância ao amor. Trocaste os valores espirituais, a vida, as amizades e o amor aos nossos pela riqueza imediata. Agora, terás de viver com essa escolha."

Por vezes, parece que há algo incompreensível em nós. Jamais nos devemos esquecer que a riqueza dura pouco, enquanto o desespero pode durar para sempre. jamais nos devemos esquecer do essencial.

COMO GIRA A RODA DA TUA VIDA

Mestria
Pessoal

Porque é que em alguns casos estamos totalmente satisfeitos numa área da nossa vida, por exemplo, fisicamente, e noutra sentimos que não estamos a evoluir, por exemplo, relacionamentos ou carreira?

Sabemos que, para investir numa determinada área da nossa vida, temos de tirar tempo e energia a outra área, por isso, o equilíbrio perfeito não existe. No entanto, quando fazemos escolhas conscientes e decidimos investir numa determinada área, apesar do desequilíbrio que cria, sentimo-nos mais preenchidos e motivados para fazer essas mudanças.

A chave para uma vida mais preenchida e feliz, envolve quatro domínios chave.

Cada um desses domínios tem características e necessidades próprias, a que devemos prestar atenção e preencher.

Domínio Físico: - A forma como olhamos e percebemos a nossa saúde e o nosso corpo. Para preencher estas necessidades devemos dar atenção a: Alimentação; Exercício físico; Descanso.

Domínio Mental: - A forma como estimulamos a nossa mente numa determinada área de interesse. Para preencher estas necessidades devemos dar atenção a: Leitura; Aprender uma nova competência; Memorização.

Domínio Emocional: - A forma como alimentamos o nosso bem-estar interior, validamos e regulamos as nossas emoções. Para preencher estas necessidades devemos dar atenção a: Escrita; Leitura; Ouvir música.

Domínio Espiritual: - A forma como nos percebemos para além da nossa personalidade e nos ligamos ao universo. Para preencher estas necessidades devemos dar atenção a: Meditação; Praticar aceitação; Contribuição para com o próximo.

COMO GIRA A RODA DA TUA VIDA

Mestria
Pessoal

PONTO DE PARTIDA

O ponto de partida não é mais do que um ponto de reflexão acerca do momento em que te encontras nas diversas áreas da tua vida.

Em determinados momentos da nossa vida, colocamos mais tempo e energia em algumas áreas do que noutras. Uma vida totalmente equilibrada é, por vezes, uma utopia.

No entanto, nem sempre estamos conscientes, que tiramos tempo e energia em áreas importantes, o que leva a sensação de frustração e de falta de equilíbrio interior.

Tenta perceber que a tua vida só avança se a roda tiver próxima de uma circunferência. Se por exemplo for um quadrado, ou uma estrela, o caminho poderá ser mais difícil.

Vê os exemplos a seguir:

Roda em Equilíbrio



Roda em Desequilíbrio



Esta ferramenta é dividida em 4 partes.

Na primeira vais identificar quais as áreas mais importantes na tua vida (conforme o exemplo a seguir) e classificá-las de 0 a 10.

Na segunda e terceira parte vais refletir sobre as principais crenças que tens em cada um delas e escrever sobre o que achas que te está a faltar em cada uma delas.

Na quarta e última parte vais colocar as crenças que encontraste no ponto 4 e questionar-te: Estas crenças estão a ajudar-me? Será esta a única forma de estar bem? Que outras formas existirão?

1 – Escolhe 8 áreas da tua vida e escreve, nos espaços em branco da página seguinte, quais são essas áreas.

Exemplos: Equilíbrio Vida/trabalho; Alimentação; Saúde; Relacionamentos Pessoais; Relacionamentos Amorosos; Crescimento Espiritual; Evolução Espiritual; Situação Financeira; Lazer/Divertimento.

2 – Avalia de 0 a 10 cada categoria e marca na roda, com uma linha, o número correspondente, em que 10 é totalmente satisfeito e 0 nada satisfeito.

3 – Reflete e escreve. Como está o desenho da roda? Parece uma circunferência, uma estrela, ou outra forma. O que é que te falta em cada uma das categorias.

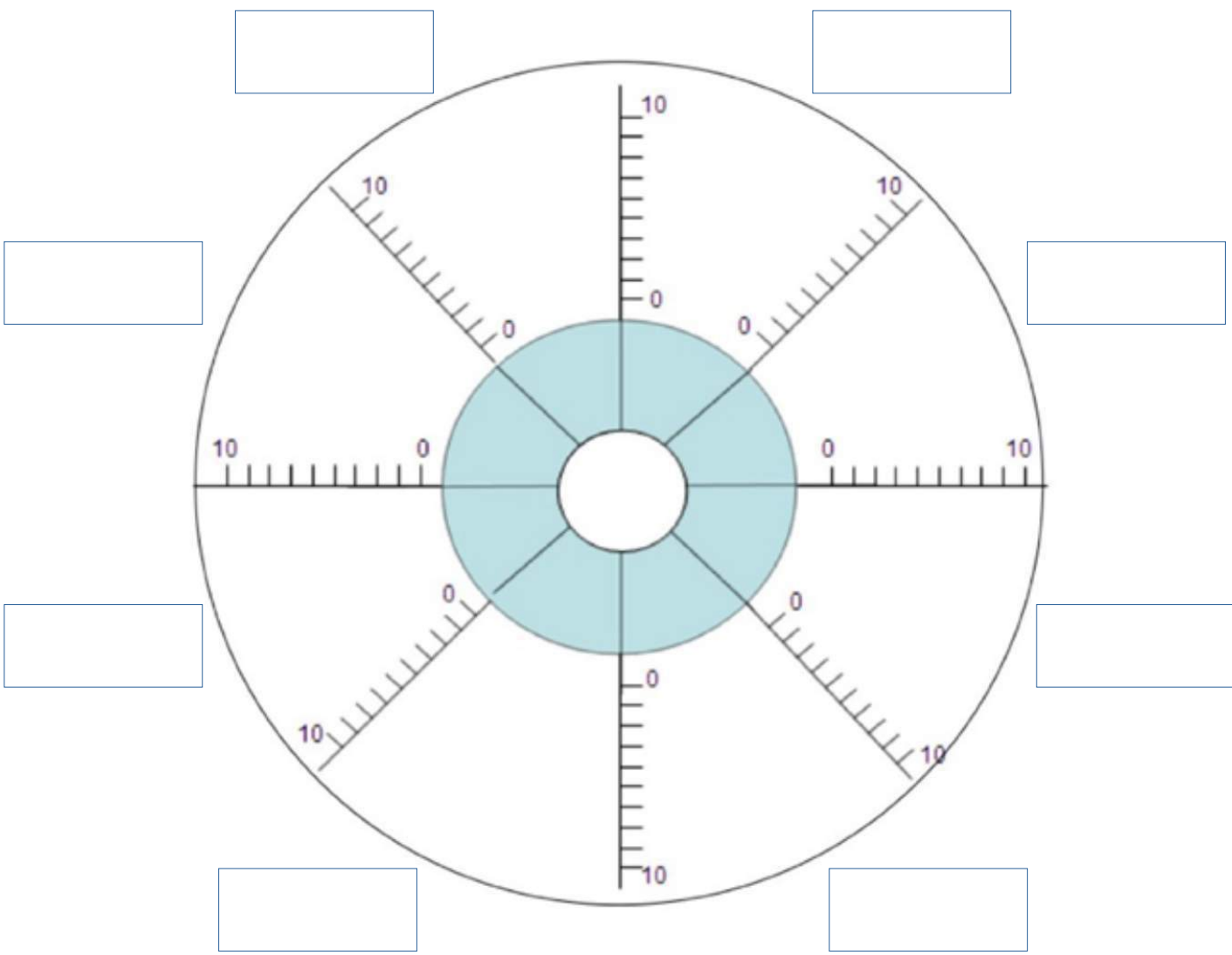
4 – Após escolheres, avaliares e refletires o que está em falta em cada uma das categorias, escreve quais as principais crenças que tens em cada uma delas (O que é que tem de acontecer para esta área estar completa). Para cada uma delas existe um modelo mental que te diz o que é que tem de acontecer para essa área estar completa.

FERRAMENTA 1

A RODA DA VIDA

Parte 1

Mestria
Pessoal



Vamos supor que te encontras num atelier, com imensos pintores de pé junto aos seus cavaletes.

Embora não consigas ver do sítio onde te encontras, todos os pintores olham na direção de uma pequena plataforma que se encontra no centro da sala, e pintam aquilo que veem.

Enquanto caminhas pelo estúdio, apercebes-te de pequenas e, por vezes, enormes discrepâncias entre aquilo que as pessoas pitam nas suas telas.

Surgem discussões pela sala relativamente ao facto de o modelo da pintura ser mais de certa cor do que de outra, mais alto ou mais baixo, mais feio ou mais bonito do que o representado.

Começas a sentir alguma curiosidade sobre o que estão todos a pintar, pelo que te diriges ao centro da sala e descobres, para tua grande surpresa, que não há lá absolutamente nada.

O vazio do centro é palpável.

Subitamente, apercebes-te que a razão pela qual todos pintam diferentes quadros não tem que ver com os respetivos pontos de vista, com a localização dos respetivos cavaletes, ou mesmo com questões de interpretação pessoal.

Isso deve-se, sim, ao facto de aquilo que estão a "visionar" ser uma mera projeção dos seus próprios pensamentos.

Os modelos mentais não são maus, aliás, são necessários. No entanto, a pergunta que deves fazer é: "Será que este modelo mental me serve neste momento?"

Que modelo mental tens neste momento que leve a questionar a sua necessidade? Mantém a abertura necessária para desafiar o teu modelo da realidade.

Para cada área da tua vida tens vários modelos mentais. Tens um modelo mental para escolher um parceiro, para te socializares com os colegas de trabalho, amigos, familiares, etc.

Modelo Mental é uma forma que nos diz aquilo que tem de acontecer no nosso dia-a-dia. Um modelo é uma forma, essa forma é moldada por um julgamento, o julgamento do que é bom ou mau!

Um exemplo de um mau modelo mental: Necessito de ganhar muito dinheiro por mês para ser feliz. Necessito de fazer uma viagem de férias por ano para me sentir bem. Nós construímos-nos através das crenças que temos acerca da vida, os nossos modelos mentais.

Um modelo mental pode entrar em conflito com outro, sem sequer estarmos conscientes disso.

Os modelos mentais não são fáceis de mudar, mas são possíveis de serem mudados. Se fizermos um esforço, eles mudarão.

A grande questão aqui não é o problema de termos modelos mentais, mas o facto de não estarmos consciente desses modelos. E quando não temos essa consciência, achamos que o mundo funciona mediante esse modelo que temos.

No entanto, o mundo não funciona assim, esse é apenas o modelo da forma que achas que o mundo funciona.

E quanto mais acreditarmos nisso, mais evidências vamos procurar e encontrar para sustentar esse modelo.

Quando encontramos alguém com um modelo diferente do nosso, a primeira questão que fazemos é: Isto será verdade?

Essa é uma questão errada. Qualquer modelo num determinado nível está certo ou errado.

A questão que deves fazer é: Este modelo serve na minha vida, agora?

Encontramos várias bifurcações ao longo do nosso dia. Nessas bifurcações, escolhemos um determinado comportamento ou estado mental em detrimento de outro, quando nos sentimos frustrados, irados, tristes, etc... sem sequer reconhecer ou estar consciente desta escolha.

É por isso que estes conceitos de modelos mentais são importantes, tornares-te conscientes deles.

Sempre que enfrentamos uma situação com a qual nos sentimos desconfortáveis, desagradados e uma situação que persiste, significa apenas que estamos a usar um ou mais modelos mentais que não nos servem naquela determinada situação.

No momento em que identificares esse modelo e o questionares, estaremos a abrir um caminho para que ele seja mudado. Quando mudamos um modelo mental, a nossa visão sobre uma determinada situação muda radicalmente.

Olha para cada uma das áreas que definiste acima (Roda da Vida) e a sua classificação.

Na próxima parte do exercício, na página seguinte, tens dois quadros para cada uma dessas áreas. Num dos quadros deves refletir sobre o que é que te está a faltar nessa categoria.

No seguinte, deves refletir sobre o que é que tem de acontecer para esta área estar completa. No terceiro, faz uma reflexão profunda e honesta, olhando em retrospectiva para a tua vida!

Perguntas que deves fazer:

- O quão satisfeito estou em cada uma destas áreas?
- Gosto genuinamente do que estou a viver em cada uma destas áreas?
- De que forma é que cada uma destas áreas interfere com outras?

FERRAMENTA 1

O MAPA INTERIOR

Parte 2 | 3 e 4

*Mestria
Pessoal*

Categoria: O que me está a faltar nesta categoria é:

Crenças principais: O que é que tem de acontecer para esta área estar completa:

Estas crenças estão a ajudar-me? Será esta a única forma de estar bem? Que outras formas existirão?

FERRAMENTA 1

O MAPA INTERIOR

Parte 2 | 3 e 4

*Mestria
Pessoal*

Categoria: O que me está a faltar nesta categoria é:

Crenças principais: O que é que tem de acontecer para esta área estar completa:

Estas crenças estão a ajudar-me? Será esta a única forma de estar bem? Que outras formas existirão?

FERRAMENTA 1

O MAPA INTERIOR

Parte 2 | 3 e 4

*Mestria
Pessoal*

Categoria: O que me está a faltar nesta categoria é:

Crenças principais: O que é que tem de acontecer para esta área estar completa:

Estas crenças estão a ajudar-me? Será esta a única forma de estar bem? Que outras formas existirão?

FERRAMENTA 1

O MAPA INTERIOR

Parte 2 | 3 e 4

*Mestria
Pessoal*

Categoria: O que me está a faltar nesta categoria é:

Crenças principais: O que é que tem de acontecer para esta área estar completa:

Estas crenças estão a ajudar-me? Será esta a única forma de estar bem? Que outras formas existirão?

FERRAMENTA 1

O MAPA INTERIOR

Parte 2 | 3 e 4

*Mestria
Pessoal*

Categoria: O que me está a faltar nesta categoria é:

Crenças principais: O que é que tem de acontecer para esta área estar completa:

Estas crenças estão a ajudar-me? Será esta a única forma de estar bem? Que outras formas existirão?

FERRAMENTA 1

O MAPA INTERIOR

Parte 2 | 3 e 4

*Mestria
Pessoal*

Categoria: O que me está a faltar nesta categoria é:

Crenças principais: O que é que tem de acontecer para esta área estar completa:

Estas crenças estão a ajudar-me? Será esta a única forma de estar bem? Que outras formas existirão?

FERRAMENTA 1

O MAPA INTERIOR

Parte 2 | 3 e 4

*Mestria
Pessoal*

Categoria: O que me está a faltar nesta categoria é:

Crenças principais: O que é que tem de acontecer para esta área estar completa:

Estas crenças estão a ajudar-me? Será esta a única forma de estar bem? Que outras formas existirão?

FERRAMENTA 1

O MAPA INTERIOR

Parte 2 | 3 e 4

*Mestria
Pessoal*

Categoria: O que me está a faltar nesta categoria é:

Crenças principais: O que é que tem de acontecer para esta área estar completa:

Estas crenças estão a ajudar-me? Será esta a única forma de estar bem? Que outras formas existirão?

CAPÍTULO 2

AS DUAS FORÇAS INCONTORNÁVEIS

RESUMO DA SEMANA

1 - A DOR E O PRAZER

2 - AS EXPERIÊNCIAS QUE MOLDAM OS MEUS COMPORTAMENTOS

Certo dia, uma jovem foi conversar com a avó e contou-lhe que estava a ter muitas dificuldades, na vida. Estava arrasada, porque o marido a traía. Não sabia bem o que fazer, mas queria desistir do casamento.

Estava cansada de lutar e discutir com ele. Parecia-he que, assim que um problema se resolvia, surgia logo outro. Levando-a para a cozinha, a avó disse-lhe: "Vem comigo para a cozinha contar-me o que te aflige, minha filha."

Uma vez na cozinha, enquanto a jovem se lamentava, a avó encheu três panelas com água e pô-las todas ao lume.

Assim que a água começou a ferver, sem dizer uma palavra, a velha senhora colocou um alimento em cada panela.

Numa delas colocou uma cenoura, noutra um ovo e noutra, café em pó.

Ao fim de uns minutos pediu à neta que retirasse a cenoura para um recipiente, o ovo para outro e o café para uma taça.

Virando-se para a neta, perguntou:

- Diz-me, minha querida, o que é que vês?

- O que é que vejo? - perguntou a jovem, surpreendida. - Ora, vejo uma cenoura, um ovo e café.

A avó trouxe-lhe as tigelas e pediu-lhe que experimentasse as cenouras. A neta provou as cenouras e reparou que estavam macias. Então, a avó pediu-lhe que pegasse num ovo e o partisse. Ela assim o fez e, depois de retirar a casca, observou a consistência do ovo cozido.

AS DUAS FORÇAS DOR E PRAZER

*Mestria
Pessoal*

As duas forças responsáveis por aquilo pelo qual nos aproximamos e daquilo pelo qual nos afastamos.

Nem sempre esta associação está consciente nos nossos comportamentos e decisões, mas são estas forças que nos guiam e que na maioria dos casos, condicionam as nossas escolhas.

Podemos não ter conhecimento da motivação por detrás dos nossos comportamentos, mas indubitavelmente há uma força por detrás de todo comportamento humano. Essa força age sobre cada faceta das nossas vidas, dos nossos relacionamentos e finanças, aos nossos corpos e cérebros.

Qual é essa força que está a controlar neste exato momento, e continuará a fazê-lo para resto das nossas vidas? DOR e PRAZER! Tudo o que fazemos, ou se deve à nossa necessidade de evitar dor, ou ao nosso desejo de obter prazer.

Quando tentamos fazer mudanças e nos sentimos frustrados por não conseguir essa mudança, significa que estamos a actuar sobre o efeito e não sobre a causa.

Quando conseguimos compreender essas forças e a forma como influenciam as nossas decisões, estaremos mais capazes de criar as mudanças duradouras.

Já nos aconteceu adiar tanto uma decisão ou uma tarefa que, num determinado momento, nos fartamos de adiar e agimos. Isso aconteceu porque mudámos a associação que fazemos entre dor e prazer, associámos mais dor a não agir, do que a avançar perante as dificuldades.

Há associações que são inevitáveis e que já temos programadas na nossa mente, nas quais não temos de pensar no seu efeito.

Sabemos que não podemos colocar a nossa mão num bico do fogão aceso, já que a consequência será bem dolorosa, por isso, afastamos instintivamente a mão dessa causa, para evitar o efeito.

AS DUAS FORÇAS DOR E PRAZER

Mestria
Pessoal

Estas forças estão por detrás de todos os nossos comportamentos, afastam-nos ou aproximam-nos.

Para pessoas que tiveram um relacionamento com um fim doloroso, existirá uma tendência inconsciente para evitar, num futuro próximo outro relacionamento, já que a dor que sentiram foi de tal forma intensa, que querem evitar senti-la novamente. Por isso, podem simplesmente ter prazer, evitando a dor.

Estas duas forças primárias acabam por ser bastante subjectivas porque são fruto de uma percepção, que pode variar não só de pessoa para pessoa, como até mesmo podem mudar para uma determinada pessoa, onde antes associava dor, agora associa prazer.

Por isso, podemos chegar à seguinte formula:

Distinção de dor e prazer = Acontecimento + Pensamento + Sentimento

Esta noção gera uma resposta de adaptação ao meio ambiente, avançamos ou recuamos.

Somos seres que fazem mais para fugir da dor do que para ir em busca do prazer. Relações que não gostamos, empregos que não gostamos, fumar.

Todas as mudanças que fazemos, são uma forma de mudar a maneira como nos estamos a sentir. Quando atingimos um patamar de dor da qual queremos sair, fazemos mudanças.

Mudança = Insatisfação + Dor + Motivos da insatisfação (Tédio; Negatividade; Ruminação; Adaptação Hedónica)

Se formos honestos connosco próprios, vamos perceber que as mudanças mais profundas e importantes na nossa vida, foram derivadas a um acontecimento, sequência de acontecimentos, ou períodos de grande desconforto - dor emocional.

Essa dor, despertou uma energia em nós de acção, para sairmos dela o mais rapidamente possível.

Olha para um momento da tua vida em que sentiste uma grande dor emocional.

A situação em que me senti pior na minha vida foi:

Os comportamentos que adotei a partir desse momento para evitar novamente essa dor foram:

Dentro das categorias que descrevi acima (Roda da Vida), esse evento encaixa-se na categoria:

Qual é o modelo mental que tens nessa categoria neste preciso momento?

Quais as crenças principais que tens nessa categoria (O que é que tem de acontecer para esta área estar completa)?

Agora, sê totalmente honesto(a) contigo.

Essa crença principal que tens nessa área da tua vida, sobre o que é que tem de acontecer para te sentires uma pessoa realizada, não é precisamente o oposto daquilo que te fez viver essa dor?

Quer de uma forma consciente, ou inconsciente, a dor e prazer, determinam as nossas escolhas e o que fazemos.

Quando temos um determinado tipo de comportamento, que num determinado momento até nos pode dar uma vantagem, mas a longo curso pode ser prejudicial para nós, sentimo-nos incongruentes.

A incongruência surge como um desconforto físico, que vai desde a zona do peito (chakra do coração) até à zona do abdómen (Plexo solar).

Essa incongruência indica-nos que, interiormente, naquilo que é mais importante para nós, existiu um desajuste que necessita de ser equilibrado. A incongruência é a diferença entre aquilo que acreditamos e aquilo que fazemos.

No capítulo seguinte vamos dar o nome a esse processo que comanda as nossas vidas, e que é o responsável pelo nosso equilíbrio e desequilíbrio interior. É a nossa bússola interior que nos guia.

É importante saber ler essa bússola, caso contrário é apenas mais um instrumento sem utilidade.

CAPÍTULO 3

UMA BÚSSOLA QUE TE INDICA A DIREÇÃO

RESUMO DA SEMANA

- 1 - VALORES
- 2 - A CONSTRUÇÃO DO NAVIO
- 3 - AQUILO DE QUE EU ME APROXIMO E AFASTO

A construção de um navio é semelhante à formação das pessoas. Durante a gestação, o casco é construído, até que somos lançados ao mar.

A maior parte de um navio é colocada depois, como acontece com as pessoas. Camarotes, porões, motores, pinturas, enfeites são acrescentados durante a infância e adolescência, até o navio ficar pronto para a primeira viagem.

O navio fica pronto quando sai do estaleiro, mas connosco, já é diferente - e este é o desafio de cada um, pois crescemos todos os dias e nunca ficamos prontos.

Apesar disso é preciso partir.... Mas nem todos têm a coragem de ir, e assim continuam atracados ao cais, julgando-se incapazes de navegar sozinhos.

Algumas pessoas são obrigadas a zarpar, já que os encargos de segurança do porto tornam-se pesados demais e, às vezes, perdem demasiado tempo da viagem revoltadas e lamentando-se por tudo.... mas nem todos são assim....

Alguns, mal o dia amanhece, já partiram. Parecem muito ocupados e logo desaparecem no horizonte. Desde cedo sabem o que querem e têm pressa de viver.

Outros navios também saem logo que podem, mas ficam às voltas sem chegar a lugar algum. Acabam a navegar só para comprar mais combustível, e o que ganham mal dá para a reforma do casco.

Os maiores desperdiçadores dos seus próprios recursos são aqueles que não sabem o que querem... e o pior é que, quando não sabem o que esperar do rumo que estão a levar ou nem se tem um rumo, não podem corrigir a rota se estiverem no caminho errado... nós somos os maiores responsáveis pelas tempestades que não conseguimos evitar.

Outras pessoas deixam de navegar para se conformarem com umas poucas centenas, porque têm medo de atrair ventos contrários ou então querem agradar ou impressionar alguém.... jamais devemos aceitar isso. Significa concordar em ser menos do que pode ser.

Todos os dias são dias de evolução e aprendizagem e, tal como a lua cheia, quando paramos de crescer, começamos a diminuir.

Então a primeira coisa a fazer é tornar-se comandante de si próprio e isso equivale a pensar com a própria cabeça, ser timoneiro, assumindo riscos pelos erros, pois só erram os que têm a coragem para ousar e, se caírem, levantam-se e tentam novamente... pois ninguém sabe a nossa autonomia no mar, a nossa capacidade de carga, ou a que velocidade podemos singrar as águas dos oceanos, sejam azuis ou escuras, só experimentando.

Ninguém nos conhece melhor que nós mesmos e, por mais que digam o que temos - ou não temos - ninguém pode viver a vida por nós.

Outras pessoas, ainda, vivem frustradas e infelizes porque não conseguem ter as mesmas coisas que viram noutro navio. Algumas também vivem furiosas quando alguma coisa ou alguém não age ou não têm o desfecho que gostariam. O amor a si próprio e ao próximo é um exercício diário para saber a diferença entre o que precisa ser mudado e o que devemos aceitar como é.

Muitas pessoas têm preferido impor as suas ideias e opiniões em vez de saber ouvir; ficar revoltadas com o mundo, em vez de admirar a vida. Procuram o amor, a realização, a felicidade como bens.

A primeira coisa a fazer para quem quer encontrar estes bens é não procurar! Quando procuramos o que não é um lugar ou objeto, e que muito menos está escondido, quem fica perdido somos nós mesmos.

Mas quando não procuramos, porque não pode ser encontrado fora de nós, descobrimos que o que tanto queremos - amor, a realização, a felicidade - habita nos camarotes do nosso coração, do nosso próprio navio.... Há pessoas tão preocupadas em procurar do lado de fora que até se esquecem de olhar para dentro!

Não existem navios que não tenham passado por tempestades e muitos acabaram por se afundar por não saberem evitá-las, por falta de comunicação ou por acharem que não precisam dos outros.

Somos fortes quando unidos. Juntos somos tão grandes e poderosos quanto a onda mais forte e ameaçadora. Perdoar as falhas e limitações é muito mais que amor ou virtude - é questão de inteligência e sobrevivência.

Não existem tempestades que durem para sempre, assim como os dias de sol também não são permanentes. Muitas vezes, dor e frustrações são o resultado de querermos perpetuar momentos de prazer, bem-estar, alegria, que por si só são efêmeros.

Momentos de tristeza e dor alternam-se com prazer, fome com saciedade, doença com saúde.

Tens sempre a hipótese de escolher entre ser um barco com ou sem vela e com ou sem leme, tornando-te líder das tuas escolhas e do teu destino, ou simplesmente, deixares que escolham por ti e assim fiques à mercê das circunstâncias.

Quando não conhecemos os nossos valores, devemos preparar para viver os valores dos outros e viver vulneráveis às suas escolhas e decisões.

Que valores estão presentes na tua vida?
O que é que valorizas mais?

Os valores comandam a nossa vida, dizem-nos o que é que deve acontecer para nos sentirmos congruentes e em harmonia com o nosso ambiente exterior e com tudo o que nos rodeia.

Eles definem aquilo que valorizamos e aquilo do qual nos devemos afastar.

Para a grande maioria das pessoas, os valores não estão conscientes, sendo frequentemente levados pelos acontecimentos exteriores.

Os diversos tipos de valores:

Valores pessoais, valores profissionais, valores sociais, valores familiares.

Eles também estão na base dos nossos modelos mentais, e dizem-nos o que é que deve acontecer para nos sentirmos bem. A direção das nossas vidas é controlada pela pressão magnética dos nossos valores.

Na nossa vida pessoal e profissional, devemos ser objetivos sobre o que é mais importante, e decidir que viveremos por esses valores, não importa o que aconteça.

Quando adotamos um comportamento repetitivo e nos focamos apenas na mudança de comportamento, sem olhar para a causa, esse comportamento é apenas um sintoma de problemas ao nível dos valores.

Ao não conhecermos os nossos valores, torna-se muito difícil tomar decisões objetivas.

É como querer atingir um alvo sem saber onde está e qual é o alvo. Sempre que tiveres uma dificuldade para tomar uma decisão importante, uma das causas mais prováveis é a indefinição sobre os teus valores.

Os nossos valores derivam de uma mistura de experiências, de condicionamento ao longo da vida, através da punição e recompensa, dor e prazer.

Eles começaram logo na infância, com os nossos pais, a elogiarem-nos ou a castigarem-nos, reprimindo ou recompensando certos comportamentos. Assim como os professores, amigos, colegas, etc...

Qualquer coisa que prezamos muito pode ser considerada um valor.

Falemos apenas relativamente aos valores de vida, às coisas que são mais importantes para nós.

Podemos definir esses valores de vida de duas formas, os meios e os fins.

Os valores que servem como meios, podemos falar de família, dinheiro, emprego. São meios que levam a atingir um valor, por exemplo amor. Esse valor é um fim, porque é o estado emocional a que pretendemos chegar com os meios.

O nosso grande desafio é compreender a diferença entre valores e meios.

Se não conseguimos fazer essa distinção, vamos experimentar muitos sentimentos desconfortáveis ao longo do nosso caminho. Focamo-nos muito nos meios, sem perceber porque é que tomámos certas decisões.

Empenhamo-nos muito em meios (por exemplo dinheiro), e não alcançamos o verdadeiro desejo, o estado emocional que pretendemos, que é o valor. São os valores que nos realizam.

Um dos maiores desafios, é o facto das pessoas fixarem objetivos sem saberem o que realmente prezam na vida, e assim acabam a questionar-se ao alcançarem os seus objetivos: "É só isto?"

Valores de procura

São aquelas emoções que mais queremos viver. Há alguns estados emocionais pelos quais nos empenhamos mais do que outros. Na verdade, todos nós temos uma hierarquia de valores. Esses estados vão determinar as escolhas que fazemos no nosso dia-a-dia, que irão ser responsáveis pelo nosso bem-estar.

Os sentimentos que as pessoas normalmente mais procuram são: Liberdade; Amor; Sucesso; Segurança; Paz; Conforto; Reconhecimento e Paixão.

Valores de afastamento

O nosso cérebro está constantemente a avaliar se uma determinada ação vai resultar em dor ou prazer. O cérebro está sempre a pesar as alternativas, a fim de determinar o impacto, baseado na nossa hierarquia de valores. Ao contrário dos valores de procura, tentamos afastar-nos o mais possível dos estados emocionais que não queremos experimentar.

Os sentimentos de que as pessoas mais se afastam são: Rejeição; Insucesso; Solidão; Culpa; Desadequação; Humilhação; Desapontamento.

A nossa hierarquia de valores pode levar a atos de auto-sabotagem.

Os nossos valores têm uma hierarquia, uma ordem de importância. Se, por exemplo, temos sucesso em primeiro lugar e segurança em segundo, vamos ter dificuldade em tomar decisões.

Ao mesmo tempo, se temos como um valor importante de procura, o amor, e o primeiro valor de afastamento, rejeição, dificilmente tomaremos decisões objetivas.

FERRAMENTA 3

A BÚSSOLA DE PRESSÃO MAGNÉTICA

Mestria
Pessoal

No exercício seguinte deves fazer uma lista daquilo que mais procuras neste momento e do qual te pretendes afastar.

Deves colocar aquilo que é mais importante, não te preocupando para já com a ordem.

Olha para eles e sê totalmente honesto(a) contigo próprio(a) na altura de os escreveres.

O que é mais importante para mim?
6 valores de aproximação

Do que é que me quero afastar?
6 valores de afastamento

Nesta segunda parte do exercício, vamos colocar por ordem os teus **valores de aproximação**, do mais importante, para aquele que não é tão importante.

Ex: Vamos supor que o teu primeiro valor é liberdade e o segundo reconhecimento. Para estabeleceres a tua hierarquia de valores, deves fazer a seguinte pergunta:

“Imagina que tens liberdade, mas não tens reconhecimento, ou consequentemente tens reconhecimento, mas não tens liberdade?” - Qual é o mais importante?

FERRAMENTA 3

A BÚSSOLA DE PRESSÃO MAGNÉTICA

Mestria

Pessoal

Após determinares a hierarquia dos teus valores de aproximação, coloca-os na tabela seguinte.

Podes fazer a mesma coisa para os valores de afastamento, no entanto, para este exercício, o importante são os valores de aproximação.

As tuas decisões nesta fase da tua vida, são determinadas por esta hierarquia.

	O que é mais importante para mim?	Do que é que me quero afastar?
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Agora olha para a tua lista e tenta perceber porque fazes o que fazes e de que forma poderás ter dificuldade em tomar algumas decisões, caso exista um conflito de valores.

Os nossos valores são o resultado de experiências de dor ou de prazer.

Quanto maior a dor e a carga emocional associada à situação, mais facilmente iremos adotar comportamentos que nos afastem dessa experiência.

CAPÍTULO 4

AS NOSSAS PREVISÍVEIS PROFECIAS

RESUMO DA SEMANA

- 1 - CRENÇAS
- 2 - TIPOS E ORIGENS DE CRENÇAS
- 3- MUDANÇA DE CRENÇAS



Já observou um elefante no circo?

Durante o espetáculo, o enorme animal faz demonstrações de força descomuns.

Ainda assim, antes de entrar em cena, permanece preso e quieto, amarrado somente por uma corrente que lhe aprisiona uma das suas patas a uma pequena estaca cravada no solo.

A estaca é só um pequeno pedaço de madeira e, ainda que a corrente fosse grossa, parece obvio que este animal, capaz de derrubar uma árvore com a sua força, poderia facilmente arranca-la do solo e fugir.

Porque é que o elefante não foge?

O elefante do circo não escapa porque foi preso à estaca ainda muito pequeno.

O elefante bebe puxava, forçava, tentando soltar-se, e apesar de todo o esforço não o conseguia. A estaca estava muito pesada para ele, e o elefante bebê tentava, tentava e nada.

Até que um dia, cansado, aceitou o seu destino: Ficar amarrado a uma estaca.

Balançando o corpo de lá para cá, eternamente, esperando a hora de entrar no espetáculo e mostrar a sua força.

O elefante não se solta porque acredita que não consegue. Para que ele consiga quebrar as amarras, é necessário que ocorra algo fora do comum, como um incêndio, por exemplo. O medo do fogo faria com que o elefante, em desespero, quebrasse a corrente num simples ato e fugisse.

Começamos a vida com dois critérios sensoriais: prazer e dor. Estes dão origem a duas impressões subjetivas que costumam ser rotulados de segurança e perigo.

Grande parte do nosso desenvolvimento pessoal começa a partir destas impressões e dão origem às crenças e aos valores. Tendemos a procurar aquilo que nos dá prazer e confere segurança.

Uma crença é um sentimento de certeza, que nos leva a acreditar que algo é verdadeiro. As nossas crenças dão forma, atribuem um significado à nossa realidade.

Temos a capacidade de questionar as nossas crenças, tal como sugere Dudley Lynch e Paul L. Kordis na metáfora do golfinho, da carpa e do tubarão, que está descrita no livro "A estratégia do golfinho, declarações que a carpa, o tubarão e o golfinho fazem para si mesmo:

"Sou uma carpa e acredito na escassez. Em virtude dessa crença, não espero jamais, fazer ou ter o suficiente. Assim, se não posso escapar da aprendizagem e da responsabilidade, que me faz permanecer longe deles, eu geralmente sacrifico-me."

"Sou um tubarão e acredito na escassez. Em razão dessa crença, procuro obter o máximo que posso, sem nenhuma consideração pelos outros. Primeiro, tento vencê-los, se não consigo, procuro juntar-me a eles."

"Sou um golfinho e acredito na escassez e na abundância potenciais. Assim como acredito que posso ter qualquer uma dessas duas coisas - é esta a nossa escolha - e que podemos aprender a tirar o melhor proveito da nossa força e utilizar os nossos recursos de um modo elegante, os elementos fundamentais do modo como crio o meu mundo são, a flexibilidade e a capacidade de fazer mais com menos recursos."

Nem sempre temos consciência das nossas crenças.

Na maioria das vezes, não as escolhemos, elas são inconscientemente criadas. O que é que leva a que isto aconteça?

A necessidade de certeza, previsibilidade e conforto é própria do ser humano. É muito difícil para nós não ter um nome, um conceito ou uma definição para algo. Até para essas situações temos uma palavra, “estranho”.

É impossível para a nossa mente guardar todos os estímulos exteriores, enquanto se torna difícil analisar tudo de um ponto de vista racional, lógico e crítico.

Dessa forma e para simplificar a nossa vida, temos uma tendência para generalizar. As generalizações facilitam o nosso entendimento, permitindo assim ao nosso cérebro direcionar a sua atenção para algo mais importante.

As crenças nascem de generalizações, de interpretações simplificadas da nossa experiência.

Quanto mais um evento é emocionalmente significativo, mais forte se torna a nossa crença. Se essas emoções são vividas em situações semelhantes, mais do que uma vez, começamos a criar neuro-associações no nosso cérebro, e da crença passa a convicção.

O que difere a crença da convicção, é o nível de certeza.

Mudar as crenças traz-nos uma dificuldade tripla:

- A maioria das pessoas não decide conscientemente no que vai acreditar.
- Muitas vezes, as convicções baseiam-se em interpretações erradas de experiências passadas.
- Quando adotamos uma crença, esquecemo-nos que é apenas uma interpretação.

Crenças hereditárias

São representadas por tudo aquilo que ouvimos dos pais e observamos no nosso sistema familiar. Frases como “Não fazes nada bem”, “Deixas tudo pela metade”, “Nunca vais conseguir ser ninguém”, “Tens de seguir o exemplo de...”, ficam registadas para toda a vida.

Crenças sociais

São as crenças populares impostas pela comunicação social ou pela sociedade. Alguns exemplos comuns são: “O mundo é perigoso”, “Os ricos são mais felizes” e “Só serás aceite se fores magro”.

Crenças pessoais

São as crenças criadas a partir da experiência individual. Elas têm origem hereditária, mas passam a verdadeiras pelas experiências. Se foste despedido ou não passaste em alguma prova, ou noutra situação com o intuito de avaliar, podes desenvolver a crença de que não és capaz.

A crença é algo que construímos, é um conceito, algo muito profundo dentro de nós. As crenças auto-realizam-se quase como uma profecia, porque tudo o que pensas e acreditas, tem uma grande probabilidade de ser seguido por ti – Lei da causa e do efeito.

As crenças pelas quais orientas a tua vida, não têm necessariamente de ser verdadeiras.

Devido à nossa necessidade emocional de certeza, muitas vezes, preferimos acreditar que as nossas crenças são as corretas e as únicas verdades possíveis.

Uma crença começa com ideia acerca de algo. Quando juntamos referências ou acontecimentos que sustentem aquela ideia, e quanto maior for a carga emocional, mais facilmente uma ideia se torna numa crença.

Tudo o que pensamos e seja suportado por aquilo que acreditamos, tem uma probabilidade elevada de ser seguido por nós.



No exercício seguinte deves colocar aquelas crenças que te impedem de seguir em frente, e que te fazem duvidar, e aquelas que te trazem confiança e que apesar das adversidades, sabes que te ajudam em determinados momentos da tua vida.

Elas não têm de ser verdadeiras ou falsas, basta que tu acredites nelas.

CRENÇAS QUE TE LIMITAM	CRENÇAS QUE TE POSSIBILITAM

Olha agora para as tuas crenças limitadoras e faz esta reflexão sincera:

1. Até que ponto essa convicção é ridícula ou absurda? Consegues prová-la, Indiscutivelmente?

2. A pessoa com a qual aprendi esta convicção podia ser tomada como modelo nesta área?

3. Em última análise, o quanto vai me custar, em termos emocionais, se eu não me livrar dessa convicção?

4. O quanto me vai custar, em termos de relacionamentos, se eu não me livrar dessa convicção?

5. O quanto me vai custar, em termos físicos, se eu não me livrar dessa convicção?

6. O quanto me vai custar, em termos financeiros, se eu não me livrar dessa convicção?

7. O quanto me vai custar, em termos familiares, se eu não me livrar dessa convicção?

Quando as nossas crenças são profundas e nos trazem uma grande dose de certeza, vamos tentar de tudo para as defender.

Em muitos casos, quando já nos acompanham há muito tempo, os factos que contradizem essas crenças podem ser descartados, em prol de uma verdade confortável.

As crenças, dão lugar a um conjunto de outras crenças mais superficiais, às quais chamamos regras. Essas regras dizem-nos o que é que tem de acontecer para, e normalmente, estão ligadas aos nossos valores.

São elas que vão determinar se um valor está a ser cumprido ou não. Elas não são mais do que um conjunto de circunstâncias que achamos que têm de estar presentes.

As nossas regras, são crenças que estão ao nível do nosso subconsciente.

No capítulo seguinte, vamos falar de regras e de que forma elas comandam a tua vida, caso não as tenhas conscientes.

CAPÍTULO 5

QUANDO O QUE TEM
DE ACONTECER, NÃO
ACONTECE.

A person with a backpack and climbing gear is silhouetted against a light sky as they stand on the peak of a snow-covered mountain. The person is using a climbing rope and a small anchor.

RESUMO DA SEMANA

- 1 - AS NOSSAS REGRAS INCONSCIENTES
- 2 - AS REGRAS E OS VALORES - A RELAÇÃO IMPERFEITA
- 3 - FLEXIBILIDADE E INFLEXIBILIDADE DAS NOSSAS REGRAS

Conta-se que, certo dia, um agricultor contratou um carpinteiro para o ajudar a consertar algumas coisas na sua herdade.

No dia marcado, ao contrário do que era habitual, o carpinteiro chegou atrasado. De facto, o dia estava a correr-lhe mal.

No percurso, tinha tido um furo no pneu e, ao tentar cortar uma velha árvore, a serra eléctrica com que trabalhava, avariara-se e ferira-lhe um dedo. Como se isso não bastasse, ao fim do dia, precisamente quando se preparava para voltar para casa, o velho carro não pegava.

Ao ver o carpinteiro tenso e frustrado com tanto azar, o agricultor ofereceu-se para o ir levar a casa.

Durante o caminho, o carpinteiro não disse nada, mantendo-se muito pensativo.

Quando, finalmente, chegaram à sua humilde casa rodeada de frondosas árvores, para agradecer o gesto do agricultor, o carpinteiro convidou-o para jantar e conhecer a família dele.

Quando os dois homens caminhavam na direção da porta da casa, o carpinteiro parou ao lado de uma pequena árvore e, tocando gentilmente nas pontas das folhas e dos galhos, respirou fundo e ficou uns instantes de olhos fechados.

Assim que transpôs a porta de casa, o carpinteiro transformou-se.

Os traços tensos do seu rosto suavizara-se e deram lugar a um grande sorriso. Abraçou efusivamente os filhos, beijou carinhosamente a esposa e elogiou o cheiro delicioso da comida que a esposa tinha preparado para ele.

Muito animado, o carpinteiro sentou-se com todos a jantar.

Um pouco mais tarde, depois de saciarem a fome com um simples e delicioso jantar, o carpinteiro fez questão de acompanhar a sua visita até ao carro.

Quando passaram pela árvore junto da qual o carpinteiro parara, antes de entrarem, o agricultor não aguentou a curiosidade e questionou:

- Estou muito curioso. Quando chegámos, reparei que se aproximou desta pequena árvore e toucou nela antes de entrar em casa. Porquê?

- Ah! Esta é a minha árvore dos problemas - respondeu-lhe, sorridente, o carpinteiro. - Sei que jamais poderei evitar ter alguns problemas, no meu trabalho.

Mas há muito tempo que percebi que não os devo deixar atingir os meus filhos nem a minha esposa e muito menos o meu lar, que são as coisas mais preciosas que eu tenho.

Então, todos os dias, quando chego a casa, depois de um dia de trabalho, deixo os meus problemas nesta árvore, dizendo para mim mesmo que os retomarei no dia seguinte.

Depois de uma pausa para respirar fundo, prosseguiu:

- E sabe o que é que acontece? Na manhã seguinte, quando volto para recuperar os problemas que aqui deixei na véspera, eles já não são nem metade do que os que me lembro de ter aqui deixado na noite anterior.

Regras são um conjunto de convicções que nos dizem o que é que tem de acontecer para nos sentirmos bem com determinadas experiências.

Para a maioria das pessoas, as regras sobre o que é valioso, determina que desejem coisas que são escassas, que não controlam ou não dependem delas, em vez de apreciarem as pequenas coisas que abundam no seu dia-a-dia.

O que tem de acontecer para te sentires bem?

Quando decidimos sentir-nos bem, enviamos uma mensagem ao cérebro para mudar as reações nos músculos do rosto, peito e resto do corpo, para mudar a sua respiração, e mudar a bioquímica do sistema nervoso, o que o leva a experimentar as sensações que chamamos de prazer.

Enquanto estruturarmos as nossas vidas de uma maneira em que a felicidade seja dependente de algo que não podemos controlar, então vamos experimentar dor.

Todos temos padrões e regras, que governam a maneira como as coisas acontecem na nossa vida, para que nos sintamos bem.

É como ter um juiz dentro da nossa cabeça, que nos diz se um determinado valor é atendido ou não. O que tem de acontecer para te sentires bem?

Quanto mais inflexíveis forem as nossas regras, mais facilmente nos irritamos e sentimos mal.

Muitas vezes as nossas regras são definidas no passado, e vivemos com elas sem as questionar.

As regras que guiam a tua vida hoje, ainda são apropriadas para quem tu te tornaste?

Não estarás a apegado a regras que te ajudaram no passado, mas que te prejudicam no presente?

Há regras que nos enfraquecem. De tão inflexíveis e de estarem tão fora do nosso controlo, retiram-nos confiança e poder.

Como é que podemos descobrir se uma regra é enfraquecedora?

1. Uma regra que é impossível de alcançar. Ex: (todos os dias tenho de estar feliz). Os nossos critérios são tão variados, complexos e rígidos que dificilmente os vamos cumprir.
2. Uma regra é enfraquecedora se algo que não está na tua esfera de controlo determina se a regra foi atendida ou não. Ex: (Sinto que tenho controlo quando consigo com que as pessoas façam aquilo que eu quero, independentemente da sua vontade.)
3. Uma regra é enfraquecedora se proporciona apenas alguns meios para te sentires bem, e numerosos meios para te sentires mal. Ex: (O meu sucesso é medido pelos elogios e pelas promoções que recebo).

Olha agora para o primeiro exercício que fizeste dos modelos mentais e tenta perceber se as convicções que tens em cada uma das áreas são rígidas, flexíveis, empoderadoras ou enfraquecedoras.

Vamos agora verificar as regras que tens para cada um dos teus valores. No quadro seguinte deverás colocar os valores que apuraste no capítulo dos valores. À frente de cada um dos valores vais colocar a regra que valide esse valor.

FERRAMENTA 5

DO E...AO OU...



	Valor que apurei na minha lista	Regra que valide aquele valor
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Projeta as tuas regras para teres o controlo, para que o mundo exterior não tenha que determinar se te sentes bem ou mal.

Faz com que seja extremamente fácil para ti sentires-te bem, e extremamente difícil te sentires mal.

As regras, criam uma ilusão de controlo e de segurança, mas também nos retiram equilíbrio e paz interior.

É importante ter regras, elas disciplinam. No entanto, grande parte das nossas regras são inflexíveis e fazem-nos viver numa ilusão.

Como já vimos anteriormente, os nossos modelos mentais são ilusões que nos parecem reais. No próximo capítulo vamos aprofundar a ilusão que os nossos modelos mentais nos trazem.

CAPÍTULO 6

A ILUSÃO DO "SE...ENTÃO...!"

RESUMO DA SEMANA

- 1 - A ILUSÃO REAL DOS MODELOS MENTAIS
- 2 - DA REALIDADE A UMA REALIDADE



Um carregador de água na Índia levava dois potes grandes, ambos pendurados em cada ponta de uma vara, a qual ele carregava atravessada no seu pescoço.

Um dos potes tinha uma rachadura, enquanto o outro era perfeito e chegava sempre cheio de água no fim da longa jornada, entre o poço e a casa do chefe.

O pote rachado chegava apenas com metade da água.

E assim foi durante dois anos, diariamente. O homem entregava um pote e meio de água na casa do seu patrão.

Claro, o pote perfeito estava orgulhoso das suas realizações.

Porém, o pote rachado estava envergonhado da sua imperfeição. Sentia-se miserável por não ser capaz de chegar ao seu destino com a água que havia recolhido.

Após perceber, que por dois anos, havia sido uma falha amarga, o pote, um dia, à beira do poço, disse para o homem:

- Estou envergonhado, quero-lhe pedir desculpas.

- Porquê? perguntou o homem. - Do que é que estás envergonhado?

- Nos últimos dois anos eu fui capaz de entregar apenas metade da minha carga, porque a rachadura faz com que a água saia e se perca. Devido ao meu defeito, tem que fazer todo esse trabalho, e não ganha o salário completo dos seus esforços, disse o pote.

O homem ficou triste pela situação do velho pote, e com compaixão, disse:

- Quando voltamos para a casa do meu patrão, quero que percebas as flores ao longo do caminho.

De facto, à medida que eles subiam a montanha, o velho pote rachado viu flores selvagens, e isto deu-lhe ânimo.

Mas no fim da estrada, o pote ainda se sentia mal porque tinha perdido a metade, e novamente, pediu desculpas ao homem pela sua falha.

Disse o homem ao pote:

- Tu notaste que pelo caminho só havia flores no teu lado do caminho??? Viste ainda que a cada dia enquanto voltávamos do poço, tu as regavas??? Por dois anos eu pude colher flores para ornamentar a mesa do meu patrão. Sem tu seres da forma que és, ele não poderia ter essas belas flores para dar mais vida à sua casa.

Todos temos os nossos próprios e únicos defeitos. Todos nós somos potes rachados. Porém, se permitirmos, o Senhor vai usar os nossos defeitos para embelezar a mesa do criador. Na grandiosa economia da nossa vida, nada se perde.

Nunca deveríamos ter medo dos nossos defeitos. Basta reconhecermos os nossos defeitos, e eles, com certeza, vão embelezar a mesa de alguém.

Das nossas fraquezas, devemos tirar a nossa maior força.

No capítulo dos modelos mentais, vimos que eles são os responsáveis pela forma como vemos "a" realidade.

A questão é esta:

Se são os responsáveis pela forma como vemos a realidade, será essa "a" realidade?

Nós criámos os modelos mentais. Eles existem apenas dentro do confinamento da nossa própria criação.

- "Se aquela pessoa for cordial comigo, **então** serei cordial com ela".
- "Se conseguir aquela promoção, **então** serei mais bem aceite e visto como uma pessoa de sucesso".
- "Se conseguir perder peso, **então** serei mais elegante e torno-me mais confiante".

Há situações na nossa vida que após um olhar mais atento, nos levam a conclusões diferentes daquelas que tínhamos inicialmente.

Nem sempre aquilo que vemos corresponde ao que está, de facto, a acontecer.

Por isso, podemos chegar à conclusão que vivemos na realidade que criamos com os nossos pensamentos, e reagimos a essa mesma realidade.

Estes modelos mentais que andam em remoinho na nossa cabeça, não são fixos.

Temos a capacidade de os mudar, em cada categoria da nossa vida, e ao mudarmos, começamos a criar uma nova realidade.

FERRAMENTA 6

PLASTICINA TRANSFORMADORA

*Mestria
Pessoal*

1. Olha para uma situação na tua vida neste momento que te retire energia e que te consuma emocionalmente.
2. Escreve essa situação em detalhe.

**SITUAÇÃO QUE ME
RETIRA ENERGIA**

**DETALHES DESSA
SITUAÇÃO**

- 2 a). Essa não é a realidade, mesmo que penses que é. É uma realidade que criaste.
3. Constrói uma nova realidade, melhor que a realidade anterior, em que acredites que é possível criar.

**REALIDADE
ALTERNATIVA
MELHOR QUE A
REALIDADE ANTERIOR**

4. Começa a viver essa realidade alternativa como se fosse “a” realidade, nas próximas 48 horas.
5. Anota todas as alterações que tiveste na forma como te sentes e em que situações é que isso aconteceu.

Algumas coisas podem acontecer:

- a) Vais encontrar muitas evidências que não está a resultar. Se for esse o caso, deita fora, ignora-a.
- b) Vais encontrar algumas evidências que está a resultar. Fica feliz e escreve o que está no ponto 5.

Não descartes a parte da escrita, ela é extremamente importante. Vais reparar que há uma quantidade enorme de evidências na tua escrita, de que a realidade alternativa está a funcionar.

Tenta! Este exercício é extremamente poderoso e importante.

Vais ter consciência que tens outras formas de entender as coisas, que é apenas um modelo mental, mais um, que estás a criar, mas que te serve melhor do que aquele que tinhas anteriormente.

Temos a capacidade de escolher o nosso domínio emocional, e ao longo do dia, fazemos várias vezes essas escolhas.

O estado ou domínio emocional que escolheres, tem um efeito contagiante nas pessoas que te rodeiam.

Criamos modelos mentais porque fazemos um julgamento acerca daquilo que é bom e que é mau. Colocamos rótulos às coisas porque é da natureza humana querer entender tudo, e quando entendemos alguma coisa, ganhamos uma sensação de certeza.

O que a vida nos ensina é que o que é mau agora, poderá vir a ser bom no futuro. Nos próximos capítulos vamos abordar os julgamentos que fazemos acerca do que é bom e do que é mau e dos rótulos que colocamos às situações à nossa volta.

CAPÍTULO 7

O TRIBUNAL ONDE SOMOS ARGUIDOS, TESTEMUNHAS E JUIZES

RESUMO DA SEMANA

- 1 - NÃO SEI SE É BOM, SE É MAU!
- 2 - ESTARMOS ATENTOS.

O TRIBUNAL ONDE SOMOS ARGUIDOS, TESTEMUNHAS E JUIZES

*Mestria
Pessoal*

O nosso julgamento automático leva-nos a tirar uma conclusão imediata. Isto é bom, ou isto é mau?

Reconhece que sempre que nos acontece algo, imediatamente, colocamos um rótulo. Mesmo em coisas triviais.

Um antigo ditado sufi, diz-nos que não há coisas boas ou más, pois não saberemos qual a próxima porta que nos irá ser aberta.

Lembra-te apenas de uma situação na tua vida, em que imediatamente colocaste o rótulo de “má”, e mais tarde, independentemente do tempo que passou, chegaste á conclusão que te trouxe algo positivo.

“A água nunca discute com seus obstáculos, ela contorna-os”.

Lembro-me de uma história que conto frequentemente em workshops e em processos de coaching.

É bom? É mau? Não sei!

Um aldeão decidiu pedir um empréstimo aos seus vizinhos para comprar um cavalo. No dia em que o cavalo chegou, ele colocou-o dentro da vedação e foi descansar.

De manhã, quando acordou, reparou que tinha os seus vizinhos junto a uma zona da vedação que estava partida. Aproximando-se para ver o que se passava, reparou que o cavalo tinha fugido.

Logo, os vizinhos se apressaram a dizer:

- Que falta de sorte vizinho. O cavalo fugiu, agora, sem cavalo e com a dívida que você ficou para nos pagar.

Ao que o aldeão respondeu:

- É bom? É mau? Não sei!

O TRIBUNAL ONDE SOMOS ARGUIDOS, TESTEMUNHAS E JUIZES

*Mestria
Pessoal*

Na manhã seguinte, ao acordar, reparou que, não só cavalo tinha voltado, como tinha trazido com ele outros tantos cavalos selvagens que andavam nas pastagens. Os vizinhos ao ver aquilo, disseram:

- Que sorte que você teve, agora em vez de ter um cavalo tem dezenas deles.

Ao que o aldeão respondeu:

- É bom? É mau? Não sei!

Nesse mesmo dia, o filho, responsável por domar os cavalos e ajudar o pai nas suas tarefas no campo, partira uma perna ao tentar juntar os cavalos.

Os vizinhos, ao ver aquilo, depressa disseram:

- Que azar, pobre homem, agora a única pessoa que o podia ajudar está aleijada e tem de ficar em repouso. Como é que ele vai conseguir fazer tudo sozinho?

Ao que o aldeão respondeu:

- É bom? É mau? Não sei!

Os aldeões, fartos de ouvir a mesma resposta disseram:

- Mas haverá alguma coisa de boa no seu filho ter partido uma partido uma perna?

Ao que o aldeão respondeu:

- Não sei!

Passado uma semana, o país onde viviam entrou em guerra com o país vizinho e o exército foi a todas as cidades e aldeias buscar os mais jovens para ir combater na guerra. Ao chegarem a casa do aldeão viram o rapaz imobilizado na cama, aleijado, invalido para ir para o campo de batalha, e partiram, deixando o rapaz para trás.

Os vizinhos a chorarem a partida dos seus filhos para a guerra, muitos deles sabiam que nunca mais iriam ver os seus filhos novamente, voltaram-se para o aldeão e disseram:

- Que sorte teve o seu filho em ter uma perna partida, foi poupado à guerra e possivelmente a sua vida.

Ao que o aldeão respondeu:

- É bom? É mau? Não sei! - Fim

Queria propor um pequeno exercício:

- Fica alerta, de uma forma consciente, daquilo que se passa na tua vida.
- Repara como, instantaneamente, passas para o julgamento.

Bom ou mau, são apenas rótulos.

Identifica uma situação da tua vida que, de uma forma arbitrária, classificaste como “Má”

Essa situação pode vir a tornar-se a numa coisa boa? – Escreve os teus pensamentos.

Há alguma coisa que tu possas fazer para a transformar em algo positivo? - Escreve os teus pensamentos.

São as nossas experiências, que classificamos como boas ou como más que criam referências que nos acompanham durante toda a vida. Quando essas experiências são emocionalmente significativas, criam condicionamentos na nossa forma de agir.

CAPÍTULO 8

A MELHOR SUBSTITUIÇÃO QUE PODEMOS FAZER

RESUMO DA SEMANA

- 1 - AS PALAVRAS E OS RÓTULOS!
- 2 - EXPRESSÕES FORTALECEDORAS E ENFRAQUECEDORAS.

Um jovem foi procurar um sábio para que ele o pudesse ajudar.

- Mestre, venho aqui, porque me sinto inferior. Não tenho forças para fazer nada. Sinto que não sirvo para nada, que não faço nada bem, que sou lerdo, feio e muito idiota. Como posso melhorar? O que posso fazer para que me valorizem mais?

O sábio respondeu-lhe:

- Sinto muito meu jovem, mas não te posso ajuda. Primeiro devo resolver o meu próprio problema. Talvez depois.

Fazendo uma pausa, ele disse:

- Se me ajudares, eu posso resolver este problema com mais rapidez e depois posso ajudá-lo também.

O jovem respondeu, sentindo-se, mais uma vez na vida, desvalorizado e rejeitado:

- Claro, Mestre! Mas como posso ajudá-lo?

O sábio tirou um anel que usava no dedo pequeno, deu-o ao jovem, e disse:

- Monta no cavalo e vai até o mercado. Tenho de vender esse anel para pagar uma dívida. É preciso que obtenhas pelo anel o máximo possível, mas não aceites menos do que uma moeda de ouro. Vai e volta com a moeda o mais rápido possível.

O jovem pegou no anel e partiu. Mal chegou ao mercado começou a oferecer o anel aos mercadores. Eles olhavam com algum interesse, até ao momento em que o jovem dizia o quanto pretendia pelo anel. Quando o jovem mencionava uma moeda de ouro, alguns ria-se, outros saíam sem sequer olhar para ele.

Apenas um velhinho foi amável, a ponto de explicar que uma moeda de ouro era muito valiosa para comprar um anel. Tentando ajudar o jovem, chegou a oferecer uma moeda de prata e uma xícara de cobre, mas o jovem seguia as instruções de não aceitar menos do que uma moeda de ouro e recusou a oferta.

Depois de oferecer a jóia a muitas pessoas do mercado, abatido pelo fracasso, montou no cavalo e voltou. O jovem desejou ter uma moeda de ouro para que ele mesmo pudesse comprar o anel, assim pagando a dívida do seu mestre e com isso, receber a sua ajuda e conselhos.

Entrou na casa e disse:

- Mestre, sinto muito, mas foi impossível conseguir o que me pediu. Talvez pudesse conseguir 1 moeda de prata, mas não acho que se possa enganar ninguém sobre o valor do anel.

- Importante, meu jovem - contestou o sábio, a sorrir – primeiro, devemos saber o valor do anel. Monta-te no cavalo e vai ter com o joalheiro. Quem melhor para saber o valor exato do anel? Diz que queres vender o anel e pergunta quanto é que ele te dá por ele. Não importa o quanto te ofereça, não o vendas. Voltas aqui com meu anel.

O jovem foi até o joalheiro e deu-lhe o anel para examinar. O joalheiro, examinou o anel com uma lupa, pesou-o e disse:

- Diz ao teu mestre, se ele quer vender agora, que não posso dar mais que 58 moedas de ouro pelo anel.

- 58 MOEDAS DE OURO!!! - exclamou o jovem.

- Sim, replicou o joalheiro, eu sei que com tempo eu poderia oferecer cerca de 70 moedas, mas se a venda é urgente, é esse o valor que eu consigo dar neste momento.

O jovem correu emocionado até a casa do sábio para lhe contar o sucedido.

- Senta-te, disse o sábio. E depois de ouvir o jovem, disse-lhe:

- Tu és como esse anel, uma jóia valiosa e única e que só pode ser avaliada por um perito. Pensavas que qualquer um poderia descobrir o teu verdadeiro valor?

Depois de dizer isso, voltou a colocar o anel no dedo.

As Palavras e os Rótulos

A mente condiciona a nossa fisiologia, assim como a nossa fisiologia pode condicionar a mente. Uma forma de alterar a nossa fisiologia e consequentemente o nosso estado, é através das palavras que usamos.

Sabias que temos entre 60 a 70 mil pensamentos por dia? Desses, 90% foram iguais aos do dia anterior. Já reparaste que quando tens um pensamento, também tens um discurso interior? Se alterares esse discurso, alteras também o teu pensamento, e consequentemente, o teu estado.

Aquilo a que chamamos sofrimento, não ocorre no mesmo momento em que vivemos uma determinada experiência. O sofrimento, ocorre quando colocamos um rótulo de “mau”.

São dois eventos em separado. Um evento é o que ocorre, seja ele qual for, o outro é a tua decisão de que aquilo que ocorreu, é mau. É nessa altura, que começa aquilo a que chamamos sofrimento.

Existe algum acontecimento na tua vida, neste momento, que coloques o rótulo de “Mau”? Poderá ser visto com “Bom” no futuro?

As palavras que dizemos interiormente vêm carregadas de significados, limitados pelas nossas próprias vivências e interpretações. Essas palavras e conceitos ajudam-nos a entender o que nos acontece, trazem previsão e compreensão á nossa experiência.

Vamos supor este exemplo:

Duas pessoas estão a conversar. Uma delas, está a expor a sua opinião de uma forma bastante direta e incisiva acerca de um determinado acontecimento.

Apercebes-te da forma como ela está a expor a situação e a defender a sua ideia.

Estão duas pessoas a assistir a essa conversa e tu, perguntas a uma delas o que se está a passar.

A MELHOR SUBSTITUIÇÃO QUE PODEMOS FAZER

*Mestria
Pessoal*

Essa pessoa, olha para ti e diz:

- Está a tentar manipulá-la para que ela acredite naquilo que está a dizer.

E tu, perguntas:

- Está mesmo a tentar manipular a outra pessoa para que ela acredite naquilo que está a dizer?

A outra pessoa, que também está a assistir à conversa, intervém e diz:

- Não está a manipular, está a tentar exercer influência para que ela veja outras possibilidades, de forma a explorar um ponto de vista diferente.

Independentemente do que estava a acontecer, como é que tu viste a situação mediante o uso da palavra manipulação, e como é que viste a mesma situação mediante o uso da palavra, influência?

Todos temos um discurso interior. Um discurso que nos ajuda a decidir o que é bom e mau, que nos ajuda a evitar ou avançar para algo, mas também um discurso que em muitos casos é bastante crítico e julgador.

Se estivermos com atenção a esse discurso, podemos reparar que as expressões e palavras que usamos, são quase sempre as mesmas. A maior parte das nossas crenças são formadas por palavras, e podem ser também mudadas por palavras.

Muitas vezes, usamos as palavras como atalhos, no entanto, esses atalhos, também criam um atalho emocional (palavras e conceitos que ativam certos sentimentos). O problema acontece quando não avaliamos de forma consciente o impacto das palavras que nos habituámos a usar.

Podemos sentir-nos frequentemente frustrados, furiosos, inseguros e até deprimidos pelo facto de usarmos constantemente as mesmas palavras para descrever a nossa experiência.

A questão é que as palavras que escolhemos, nem sempre descrevem da melhor forma a experiência em si, apenas nos retiram recursos.

A MELHOR SUBSTITUIÇÃO QUE PODEMOS FAZER

Mestria
Pessoal

	Expressão Enfraquecedora	Nova Expressão Fortalcedora
1	Eu não consigo!	Eu ainda não consegui!
2	Estou deprimido!	Sinto-me um pouco frustrado!
3	Estou ansioso!	Estou expectante!
4	Sou um fracasso!	Estou a aprender!
5	Estou impaciente!	Estou na expectativa!
6	Sinto-me rejeitado!	Sinto-me incompreendido!
7	Não sei o que quero!	Estou à procura!

FERRAMENTA 8

DA LINGUAGEM AO SENTIMENTO



Neste exercício vamos estar atentos ao vocabulário que habitualmente usamos e que nos enfraquece.

Faz um inventário das expressões que normalmente usas. Procura um sinónimo que lhe retire intensidade e usa-a como uma nova expressão fortalecedora.

	Expressão Enfraquecedora	Nova Expressão Fortalecedora
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Uma boa ajuda para este exercício é procurares sinónimos no dicionário.

Como somos pessoas de hábitos e passamos muito do nosso tempo em piloto automático, inicialmente vais encontrar grandes dificuldades na substituição dessas expressões, mas com atenção, vontade e compromisso, será uma questão de tempo.

A isto chamamos condicionamento.

O condicionamento é a forma como reagimos mediante experiências que vivemos.

No próximo capítulo, vamos abordar a forma como fomos condicionados e como isso afeta os nossos comportamentos.

CAPÍTULO 9

DO CONTEXTO AO CONDICIONAMENTO

RESUMO DA SEMANA

- 1 - O CONDICIONAMENTO.
- 2 - EVENTOS ESPECIFICOS, PESSOAS E CONTEXTO.

Conta a história que viviam dois monges num mosteiro e que eram muito amigos e cumpriam sempre todas as suas tarefas em conjunto.

Estávamos na altura das monções, e dois monges, ao atravessarem a floresta para comprar mantimentos na cidade, depararam-se com uma mulher que estava com dificuldades para atravessar o rio que dava acesso à vila, porque estava muito agitado e com um caudal superior ao habitual.

Um dos monges, observando a situação, disse:

- Infelizmente, não podemos ajudá-la, fizemos votos de não tocar em nenhuma mulher.

O outro monge replicou:

- Também fizemos voto de ajudar todas as pessoas e criaturas deste mundo, sem distinção.

Então, este mesmo monge pegou na mulher, colocou-a às suas costas e atravessou o rio, deixando-a na outra margem em segurança.

Os dois monges seguiram caminho e durante a jornada houve um grande silêncio, como era habitual.

Porém, o silêncio foi interrompido pelo monge que era contra a ideia de tocar na jovem, que disse:

-Não devias ter transportado a mulher, ela vai ser um peso para a tua caminhada!

O outro monge, sabiamente respondeu:

- Eu peguei na mulher e deixei-a na outra margem do rio. No entanto, tu é que a continuas a carregar na tua caminhada...

Condicionamento

Somos, dentro de certa medida, condicionados pelo nosso passado. Eventos que ocorreram ainda na nossa infância, e que tiveram impacto em nós.

A teoria do apego diz que a maneira como nos relacionamos com os outros, e porque nos comportamos de determinada maneira, é o resultado daquilo que experienciámos em crianças.

Quais são os principais fatores de condicionamento da nossa vida:

- Eventos específicos
- Pessoas/ Contexto

Em muitos casos, não conseguimos ter a consciência de perceber que a pessoa que somos hoje, é um resultado das histórias que contamos a nós próprios acerca do passado.

Dizem que somos o resultado da educação dos nossos pais, somado à influência das pessoas que nos estão mais próximas. Em muitos casos, quando não procuramos conhecêmo-nos melhor, somos menos livres nas nossas escolhas do que aquilo que pensamos.

Em crianças, os nossos recursos mentais e emocionais são muito reduzidos. Dessa forma, interpretamos certos episódios à luz do nosso nível de desenvolvimento na altura.

Palavras e eventos que ficaram marcados, influenciam a forma de nos relacionar com o mundo, as nossas decisões e os nossos objetivos. Fomos criados e vivemos num determinado contexto.

Esse contexto influencia, pode condicionar, mas não determina quem poderemos ser.

Os nossos comportamentos e escolhas, são uma média das escolhas e decisões do nosso grupo de influência. Queremos pertencer a algo maior do que nós, sentirmo-nos integrados e aceites pela sociedade.

É impossível vivermos de uma forma feliz quando estamos isolados, sozinhos e sem ninguém. Assim, existe um grupo de pessoas que são capazes de influenciar as nossas decisões e as nossas escolhas.

A esse grupo chamamos grupo de influência. Podem ser colegas de trabalho, amigos, família ou até pessoas que, apesar de não conhecemos, admiramos bastante.

Normalmente imitamos os comportamentos de:

- Dos muitos.
- Dos próximos.
- Dos que admiramos.

A boa noticia, é que podemos e devemos determinar quem são as pessoas que queremos mais próximas de nós ,no que à influência diz respeito.

Nem sempre aqueles que estão próximos pertencem ou devem pertencer ao nosso grupo de influência, nomeadamente família.

FERRAMENTA 9

DO CONTEXTO AO CONDICIONAMENTO

Mestria
Pessoal

9.1 – Eventos específicos

1. Volta ao teu passado, o mais distante que consegues ir.
2. Cria uma lista dos eventos significativos do teu passado. (se te lembrares de eventos com carga emocional, então eles foram significativos.)
 - a. Que eventos foram esses?
 - b. Quando é que eles ocorreram?

Evento

1

2

3

4

5

9.1 – Eventos específicos

- a. Qual é a conclusão que tiraste desse(s) episódio(s)? *(Reconhece que a conclusão que tiraste desse episódio, é provavelmente uma história que contas a ti próprio. Não é necessariamente verdade, mas algo em que tu acreditas, ou seja, uma crença.)*
- b. Olha para cada uma destas crenças. Será que esta crença realmente te serve?

Quando olhares para estas crenças, que sustentam a história que contas a ti próprio, vais reconhecer que, em muitos casos, elas não te servem.

Olha e examina com verdade cada uma dessas crenças, através desta simples questão:
- **A minha vida melhorará se eu mantiver ou me libertar desta crença?**

Vais chegar a duas conclusões possíveis:

- a) Vais reparar que elas estão no teu caminho e já não te servem.
- b) Quando conscientemente te apercebes disso, estás a dar o primeiro passo para as libertar.

9.1 – Pessoas/Contextos

Olhando para as pessoas que estão à tua volta, que têm a capacidade de influenciar as tuas decisões e opiniões, aquelas pessoas cuja opinião e ideias te impactam, faz a seguinte reflexão.

Pertence e Deve Manter	Pertence e Deve sair	Não Pertence Mas Devia	Deve Estar Mais Próximo
Porquê?	Porquê?	Porquê?	Porquê?

CAPÍTULO 10

A MOCHILA COM EXCESSO DE PESO

RESUMO DA SEMANA

- 1 - AS CARGAS EXCESSIVAS.
- 2 - GENERALIZAR.



Conta uma fábula sobre um homem que caminhava vacilante pela estrada, levando uma pedra numa das mãos e um tijolo na outra.

Nas costas carregava um saco de terra; á volta do peito trazia latas penduradas. Sobre a cabeça equilibrava uma abóbora pesada.

No caminho encontrou um transeunte que lhe perguntou:

- Caro senhor, porque carrega essa pedra tão grande?

- É estranho, respondeu ele, mas eu nunca tinha realmente notado que a carregava.

Então, ele atirou a pedra fora e sentiu-se muito melhor. Depois, veio outro transeunte que lhe perguntou:

- Diga-me, caro senhor, porque carrega essa abóbora tão pesada?

- Estou contente que me tenha feito essa pergunta, disse ele, porque eu não tinha percebido o que estava a fazer comigo mesmo.

Então, ele atirou a abóbora fora e continuou o seu caminho com passos muito mais leves.

Um por um, os transeuntes foram-no avisando a respeito das cargas desnecessárias.

E ele foi abandonando uma a uma. Por fim, tornou-se um homem livre e caminhou como tal.

Imagina uma mochila onde vais colocando tudo aquilo que achas que é importante e que te irá fazer falta.

Desde a tua infância que comesças a colocar coisas nessa mochila. Tudo o que é bom e menos bom está dentro dessa mochila, no entanto, as experiências menos boas têm um peso adicional e por vezes excessivo.

Algumas dessas experiências e situações são mais pesadas do que outras, e tu, recorres a elas com mais frequência, como forma de evitar que, no futuro, algo semelhante possa acontecer. Tais como:

- Experiências desagradáveis.
- Tristezas.
- Deceções.
- Desilusões.
- Frustrações.
- Fracassos.
- Modelos de comportamento.
- Crenças.
- Pessoas das quais te queres afastar.

A vida vai-nos colocando dificuldades, desafios, problemas e adversidades. Cada um destes eventos obriga-nos a agir para trazer novamente algum bem-estar e felicidade.

No entanto, como estás tão condicionado nos teus movimentos pelo peso da mochila, a tua resposta é uma repetição de outras respostas que deste anteriormente (pensamento reprodutivo), ou seja, o resultado é muito semelhante a resultados anteriores.

Estás tão pesado a carregar aquilo que já sabes, que o tempo que decorre entre o acontecimento e a aprendizagem tem tendência a ser cada vez maior.

Essa mochila dá-te alguma segurança, porque te permite prever comportamentos e situações, mas também te limita porque te impede de ter clareza e agir usando estratégias diferentes.

Qual era na verdade o problema dele? A pedra e a abóbora? Não!

Era a falta de consciência da existência delas. Uma vez que as viu como cargas desnecessárias, livrou-se delas bem depressa e já não se sentia tão cansado.

Este é o problema de muitas pessoas, carregam cargas sem perceber. Não é de se estranhar que estejam tão cansadas.

Temos que prestar atenção às cargas que roubam as nossas forças e energia, pensamentos negativos, culpa, falta de perdão, mágoa, ciúmes, sentimentos de ódio, vingança.

A nossa mente tem uma tendência natural para generalizar. Numa determinada situação que esteja a ocorrer no presente, vai buscar experiências passadas às quais demos um determinado tipo de resposta e comparar com a atual.

Para que isso seja possível, vai distorcer a informação e eliminar o que já não serve. É no momento da generalização que recorremos á mochila, á procura de experiências passadas. Só que a resposta não vem só.

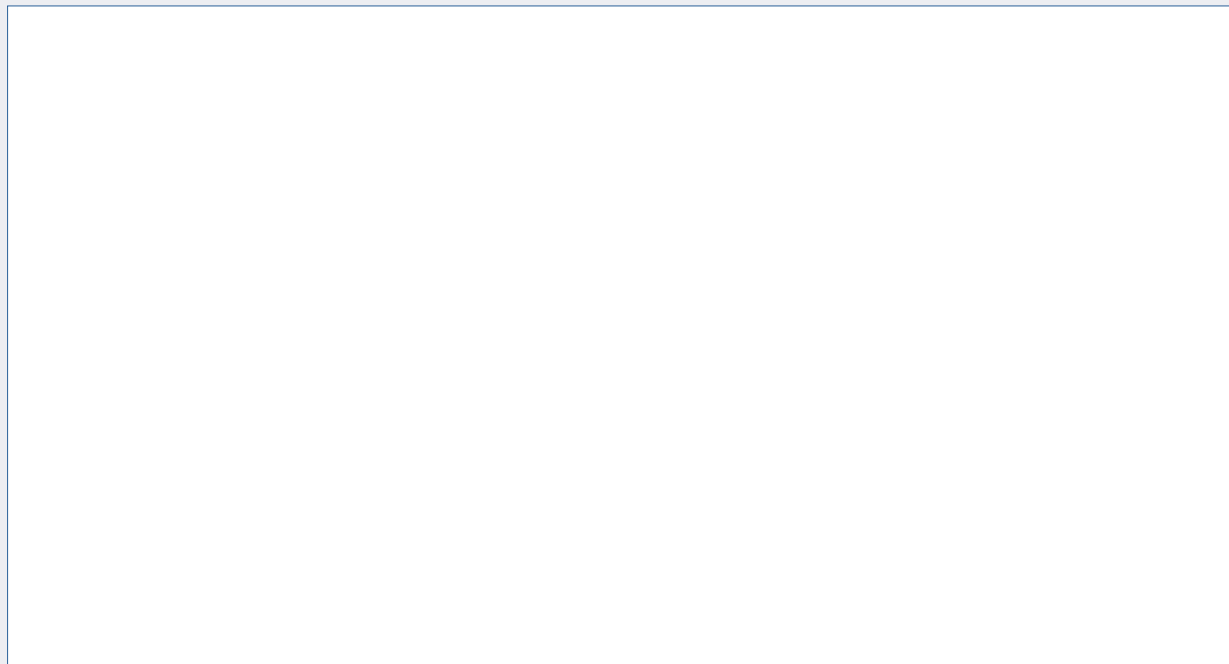
Com ela vêm um conjunto de memórias que transportam também um pacote emocional (emoções e sentimentos) que estão guardados na nossa mente em forma de memória.

FERRAMENTA 10

LIBERTAR O PESO EXCESSIVO DA MOCHILA

*Mestria
Pessoal*

Faz uma reflexão profunda acerca dos acontecimentos que carregas na tua mochila e escreve essas reflexões.



Lembra-te que as generalizações que fazes servem apenas para te dar uma sensação de segurança e previsibilidade. Liberta essa carga excessiva que carregas contigo!

São essas cargas que carregas que limitam a tua vida, que te dizem o que consegues e não consegues fazer.

Todas essas cargas dão forma ao teu mundo.

CAPÍTULO 11

AS LEIS DA CAUSA E DO EFEITO

RESUMO DA SEMANA

- 1 - DO PENSAMENTO AO RESULTADO.
- 2 - ATUAR NA CAUSA OU NO EFEITO.



Imagina viver num mundo onde somos perseguidos por um dragão furioso.

Para muitos de nós, a primeira prioridade seria construir um castelo nos proteger.

Mas como é que vamos construir esse castelo?

Algumas pessoas tentam usar o dinheiro para construírem as muralhas do castelo.

"Se eu tivesse dinheiro suficiente" - pensam elas - "O dragão não me apanharia, e estou estaria a salvo".

Passam a sua vida a tentar ganhar o máximo que podem e gastar o menos possível, convencidos que se acumularem o suficiente, o dragão nunca subir as paredes do castelo,

Para outros, o seu castelo é a fama, a aprovação, validação e sucesso.

"Se as pessoas gostassem de mim, me respeitassem e admirassem o suficiente" - pensam elas - "O dragão não me apanharia, e eu estaria a salvo."

Qualquer momento de aclamação é como outra pedra que colocam na muralha do castelo, enquanto que, qualquer fracasso ou rejeição, é como um tiro na muralha.

Existem outros que tentam construir as suas muralhas através de sexo e relações íntimas.

"Se eu tivesse uma pessoa que me amasse verdadeiramente". "Se eu tivesse as oportunidades certas e fizesse tudo corretamente." Ou então, alcançassem o poder e a status social. "Se eu tivesse sucesso nas minhas relações e no meu emprego", conseguiam encontrar a segurança necessária.

No entanto, nem todas as pessoas têm sucesso a construir e a defender o seu castelo, e mesmo aqueles que conseguem alcançar aquilo que acham que é mais importante, de vez em quando são mordidos pelo dragão.

Se ainda não foste mordido pelo dragão, digamos que, é algo doloroso.

E se, acordasses um dia e percebesses que, por detrás da sombra da duvida, não existisse qualquer dragão?

Se pudéssemos ver que aquilo que pensávamos que era a sombra de um dragão, era apenas a sombra do nosso pensamento?

Se nos apercebêssemos que não existia nenhum dragão, toda a nossa ansiedade e stress se dissiparia quase imediatamente. A nossa cacofonia de "evitar o dragão" acabaria imediatamente.

Não necessitaríamos tanto de aprovação, de sucesso, de poder, de controlo, de relações de dependência, de procurar incessantemente ter tanto dinheiro, e simplesmente, poderíamos relaxar.

Nem sempre as coisas correm como esperamos, e de vez em quando, parece que aquilo que estamos a sentir é a mordida do dragão,

Mas, a bem da verdade, não existem dragões, apenas as sombras provocadas pelo nosso pensamento.

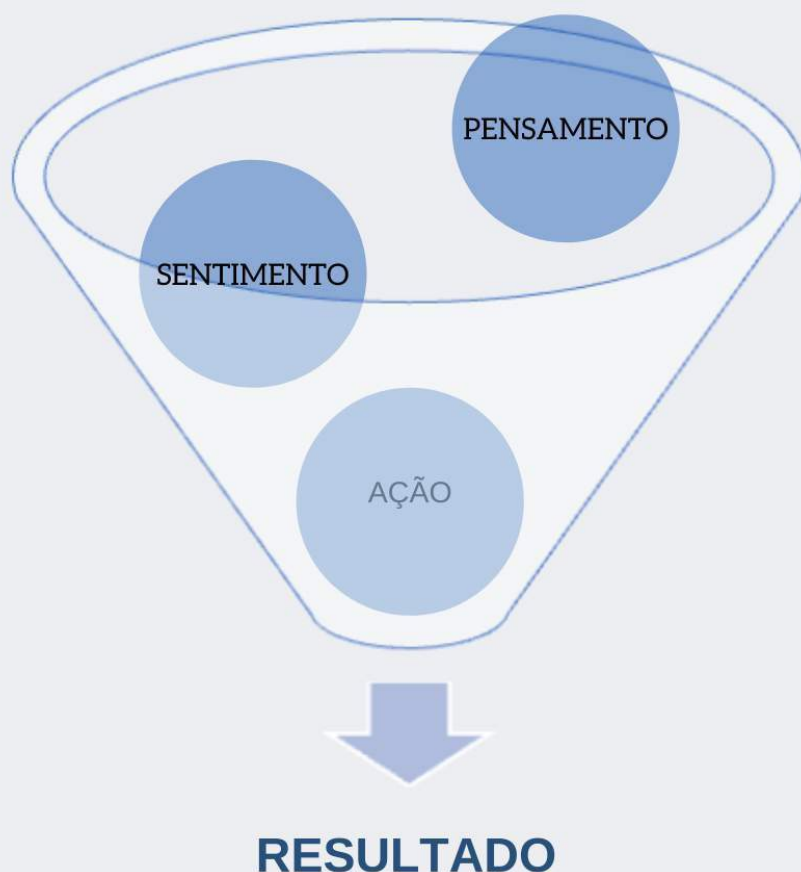
Nada na nossa vida simplesmente acontece porque “sim”. Por mais que nos custe, tudo acontece com uma razão.

Qualquer ação que tomamos na nossa vida, vai obrigatoriamente produzir um determinado resultado.

As escolhas que fazemos são a causa, os resultados que obtemos são o efeito. Os nossos pensamentos vão determinar o sentimento que vamos ter.

É esse sentimento que nos vai fazer agir de uma determinada forma, ou simplesmente não agir.

Um determinado pensamento pode produzir uma série de consequências que se mantêm durante longos períodos de tempo na nossa vida.



Atuar sobre o efeito, que é o que muitos de nós fazemos na nossa vida, normalmente não produz resultados diferentes.

Direcionamos demasiado a nossa atenção para os comportamentos, para os resultados, sem sequer percebermos as suas causas.

Todos os caminhos começam com um primeiro passo, e esse primeiro passo vai sempre criar uma cadeia de reações e eventos.

Quando não detetamos a causa, os efeitos repetem-se e duplicam-se. O efeito é um reflexo do nosso mundo interior.

Assim como cá dentro, também será fora de nós. Nós tornamo-nos naquilo em que pensamos.

Existem muitas cadeias ou efeitos invisíveis que ressoam na nossa vida e dos quais não nos apercebemos.

A estes eventos podemos chamar de eventos periféricos, que ocorrem totalmente fora da nossa capacidade de previsibilidade. Uma pandemia, uma guerra, uma catástrofe natural, por exemplo.

Quando aceitamos o princípio de que o pensamento é um dom criativo que possuímos, começamos a perceber que os acontecimentos da nossa vida representam apenas aquilo que criamos com os nossos pensamentos e as nossas crenças.

Aceitamos que somos uma projeção dos nossos pensamentos e crenças de como as coisas devem ser no mundo.

Causa	Efeito
Traição	Medo de Entrega
Rejeição	Solidão
Falta de Foco	Desorganização
Má Relação com Dinheiro	Escassez
Abuso	Controlo
Ser Criticado Constantemente	Perfeccionismo
Despedimento	Falta de Confiança
Insegurança	Necessidade de Aprovação

Um acontecimento que vivemos num passado mais distante (causa), pode ainda hoje estar a influenciar os nossos comportamentos (efeito).

A forma como reagimos a determinadas situações no nosso dia-a-dia é, em muitos casos, um condicionamento de algo que vivemos no passado.

A nossa mente não faz nada que não obtenha um ganho. Esse ganho, na grande maioria dos casos está completamente inconsciente, guiado por um padrão que já nos acompanha ao longo dos anos.

FERRAMENTA 11

IDENTIFICAÇÃO E QUEBRA DE PADRÕES



Define quais os comportamentos e padrões que pretendes ultrapassar nesta fase.
Identifica os ganhos que tens quando impedes que essa mudança ocorra.

De seguida, descreve os ganhos secundários que obténs com os referidos
comportamentos e padrões repetidos, de que outra forma os poderias garantir e como te
sentirias se os materializasses.

Que comportamentos e padrões quero
abandonar ou mudar para sempre?

Que ganhos pretendo obter quando
começo ou limito essa mudança?

FERRAMENTA 11

IDENTIFICAÇÃO E QUEBRA DE PADRÕES



Que comportamentos e padrões quero abandonar ou mudar para sempre?	De que outra forma poderia garanti-los?	Como é que isso me faria sentir?

Para cada um dos comportamentos que tens, olha para o teu passado, e tenta perceber qual é a causa desses comportamentos. Poderá ter sido na tua infância, na tua adolescência, num passado recente.

Olhando para as causas e não tanto para o efeito, começa a aumentar o teu nível de consciência relativamente aos resultados que se repetem na tua vida.

Tens sempre a opção de deixar de estar em efeito, e começar a estar em causa.

Colocares-te ao leme do barco, definires um rota, fazendo pequenos, mas importantes ajustes.

Lembra-te que a mudança de um grau na tua rota, leva-te a um destino totalmente diferente, milhares de quilómetros mais à frente.

CAPÍTULO 12

OS NOSSOS PASSOS NUNCA SÃO IGUAIS

RESUMO DA SEMANA

- 1 - A ANTIFRAGILIDADE.
- 2 - A MENTAILIDADE DE ENGENHEIRO CIVIL.

Era uma vez... um príncipe que, fascinado pela beleza de um pombo branco, manda fazer uma confortável e espaçosa gaiola. E convida o pombo a viver na gaiola.

O pombo, honrado com o convite, aceita. A gaiola tem tudo o que ele poderia desejar. Viver nessa gaiola significa que não tem de fazer nada para ter aquilo de que necessita, pois tudo lhe é regularmente fornecido.

Com o passar do tempo, o pombo sente a crescer em si uma estranha inquietação, que não consegue decifrar. Sente a falta do céu aberto, dos raios de sol e da chuva sobre as suas plumas:

"De vez em quando gostaria de poder esticar as asas e voar, extasiar-me à vista das coisas do alto, sentir vertigens, gostaria de sentir o esforço e o empenho necessários para alcançar o que desejo."

Ao contrário, desde que se encontra nessa gaiola, tudo lhe é oferecido gratuitamente.

"Gratuitamente?" pergunta a si mesmo. Não. O que recebe tem um preço muito alto: a liberdade.

Quando descobre que nesses anos confundiu segurança com dependência, gratidão com complacência, livre escolha com obrigação, compreende que chegou o momento de deixar a gaiola, mesmo tão confortável, e recomeçar a voar com as suas próprias asas.

Mas não sabe como. Não sabe se deve pedir permissão ao príncipe, ou esperar por um milagre.

Nos últimos tempos o príncipe andava sempre ocupado com as obrigações da corte e não tinha tempo para estar com ele. Chegou à conclusão de que rico não é quem tem muito, mas quem precisa de menos.

Tomado por esses pensamentos, apoia-se na porta da gaiola e descobre que a mesma se encontrava aberta.

Observa atentamente, poderia tratar-se de uma armadilha. Quanto mais observa, mais percebe que a gaiola sempre esteve assim. Ele pensava que estava fechado na gaiola, mas a porta sempre esteve aberta, para poder escolher, ficar ou ir embora.

Essa escolha sempre fora sua.

Tudo o que é orgânico tem a capacidade para se tornar anti-frágil. Ao contrário, tudo o que inorgânico, o máximo que consegue, é ter capacidade para suportar algumas adversidades até quebrar, ou seja, ser resiliente.

O vidro e o ferro, são inorgânicos com níveis de resiliência diferentes. Os seres vivos são orgânicos, para além da resiliência têm a capacidade de se regenerar.

Anti-fragilidade vai para além da resiliência. Ser anti-frágil significa que após uma adversidade nos podemos tornar ainda mais fortes do que éramos antes dessa adversidade ter ocorrido.

Ser anti-frágil envolve a aleatoriedade (não há um padrão determinado), o caos (desordem nas nossas estruturas mais importantes) e a incerteza (não sabemos ao certo qual vai ser o resultado, ausência de controlo).

Se caminharmos num terreno desigual, desnivelado, em que não tenha existido a intervenção do homem, os nossos passos nunca são iguais.

O gosto pelo erro e pela falha fazem parte do processo de anti-fragilidade, desde que perante essa falha, tenhamos a capacidade de assumir que não estamos em dívida para connosco próprios.

Quando não estamos em dívida perante nós próprios, não nos importamos muito com o que os outros vão pensar acerca de nós, e arriscamos, por pouco que seja, arriscamos.

Ao aplicarmos a anti-fragilidade na nossa vida, começamos a ganhar consciência que aqueles acontecimentos ou pessoas que mais nos ajudaram, foram aqueles que, num determinado momento, mais nos tentaram prejudicar, e falharam.

Aqueles acontecimentos que consegues prever e que se enquadram naquilo que já sabes, seja o que tens de fazer, as consequências que podes ter, não são acontecimentos que criem anti-fragilidade, são acontecimentos que testam a tua resiliência.

Se fosses um Engenheiro e te pedissem para fazeres um projeto para a construção de uma estrada, certamente que não tinhas grandes dificuldades.

No entanto, essa estrada iria passar por um pântano e teria de atravessar uma montanha. O grau de dificuldade seria muito maior e terias de lidar com muitas imprevisibilidades e contratempos durante o projeto e construção.

Tinhas duas hipóteses: Desistias, ou aumentavas os teus honorários e encontravas uma solução. É esta mentalidade de engenheiro civil que devemos manter.

Mesmo perante as variadas adversidades e imprevisibilidades, arranjamos sempre uma maneira de dar a volta à situação, sabendo que ela se vai resolver e que temos todas as capacidades para o fazer.

Quando adoptas este tipo de mentalidade, o teu tempo de resposta diminui de tal forma, que a maioria das pessoas nem sequer se apercebe que enfrentaste uma adversidade.

É a nossa capacidade de nos expormos a pequenos riscos que nos vai tornar mais confiantes para lidar com desafios maiores.

Se nos expomos, de uma forma constante a pequenos riscos (sair da zona de conforto), aumentamos a nossa flexibilidade e diminuimos o nosso tempo de resposta face à adversidade.

FERRAMENTA 12

A MENTALIDADE DE ENGENHEIRO CIVIL

*Mestria
Pessoal*

Em que situação da tua vida adotaste esta mentalidade de engenheiro civil e que te trouxe uma postura mais anti-frágil? O que é que pensaste nessa situação? Que acções tomaste?

Olha para uma situação bem específica na tua vida, uma situação em que estejas com dificuldade em ultrapassar. Como é que eu, adotando uma mentalidade de engenheiro civil, a posso superar com mais facilidade? O que é que farias? Quais os passos que tomavas?

*Mestria
Pessoal*

JUNTANDO OS PONTOS



Vivemos dentro de modelos que nos dizem como é que o mundo é. Esses modelos, são os nossos modelos mentais. Os modelos mentais são necessários, no entanto, tornam-se prejudiciais quanto não estamos conscientes deles. Para mudar um modelo mental, é fundamental questioná-lo.

Há duas forças que comandam a nossa vida. A dor e o prazer. Elas são as responsáveis por aquilo pelo qual nos afastamos e pelo qual nos aproximamos. Estas duas forças primárias acabam por ser bastante subjetivas, porque são fruto de uma percepção, que pode variar de pessoa para pessoa. A nossa percepção é formada pelos nossos pensamentos e pelos nossos sentimentos. Somos seres que fazem mais para fugir da dor do que para ir em busca do prazer.

Os valores validam os nossos comportamentos. No entanto, temos vários tipos de valores: Valores pessoais, valores profissionais, valores sociais, valores familiares. Eles também estão na base dos nossos modelos mentais, e dizem-nos o que é que deve acontecer para nos sentirmos bem.

Temos valores de aproximação (que queremos viver) e valores de afastamento (que queremos evitar). Os nossos valores derivam de uma mistura de experiências, de condicionamento ao longo da vida, através da punição e recompensa, dor e prazer. Quando não conhecemos os nossos valores, a nossa tomada de decisão em momento importantes, torna-se mais difícil.

As nossas crenças formam-se através de experiências dolorosas e prazerosas. Elas são alavancadas por generalizações e traduzem-se num sentimento de certeza acerca de algo. As crenças têm a sua origem em causas, significado e identidade.

Quando temos uma ideia acerca de alguma coisa e acrescentamos referências (acontecimentos) que sejam emocionalmente significativos, criamos uma crença, uma verdade que deixamos de questionar. A crença é algo que construímos, é um conceito, algo muito profundo dentro de nós. As crenças auto-realizam-se quase como uma profecia, porque tudo o que pensas e acreditas tem uma grande probabilidade de ser seguido por ti.

Regras são um conjunto de convicções que nos dizem o que é que tem de acontecer para nos sentirmos bem com determinadas experiências. As regras são importantes, obrigam-nos a criar algumas rotinas e disciplinam-nos. Quando as regras são inflexíveis e difíceis de serem cumpridas tornam-se numa fonte de frustração. As nossas regras nunca devem deixar de depender de nós. Quanto mais inflexíveis forem as nossas regras, mais facilmente nos irritamos e sentimos mal.

Os modelos mentais são uma forma de ver a realidade. Apenas uma forma, não a realidade. Eles existem apenas dentro do confinamento da nossa própria criação. Quando queremos mudar um modelo mental, numa primeira fase temos de questionar “será que este modelo mental me serve nesta determinada situação?” Numa segunda fase devemos criar uma realidade alternativa ao modelo que temos.

Temos uma tendência natural para julgar as situações como boas ou como más. Sabemos que certas situações que considerámos más numa determinada altura, acabaram por ser a melhor coisa que nos podia ter acontecido no futuro.

Aquilo a que chamamos sofrimento, não ocorre no mesmo momento em que vivemos uma determinada experiência. O sofrimento, ocorre quando colocamos um rótulo de “mau”. As palavras e os rótulos que colocamos têm um grande impacto na forma como vemos o mundo. As palavras que dizemos interiormente vêm carregadas de significados, limitados pelas nossas próprias vivências e interpretações.

A teoria do apego diz que a maneira como nos relacionamos com os outros, e a forma como nos comportamos, é o resultado daquilo que experienciámos em crianças. O condicionamento é criado por experiências emocionalmente significativas que tivemos, das quais resultou uma grande perda ou uma grande vantagem.

Todos temos a nossa própria jornada. Queremos que a nossa linha de progressão seja linear, quando na verdade, ela é feita de altos e baixos. O tempo que levo a dar resposta a uma determinada situação e o impacto que isso terá na minha qualidade de vida, são os dois elementos a ter em conta na nossa jornada. Um herói é aquele que supera os seus obstáculos, não com facilidade, mas com determinação e mestria.

Contamos constantemente uma história a nós próprios acerca do que nos acontece. Nem sempre conseguimos perceber os benefícios que certos acontecimentos nos podem trazer. Temos uma tendência para os resultados imediatos, e não percebemos que tudo na vida tem um propósito maior. Formamos uma auto-imagem de nós próprios que definem os limites das nossas ações. A nossa história é coerente com essa imagem. Se mudamos a nossa auto-imagem, a nossa história muda com ela.

Tudo na nossa vida provém de uma causa, muitas vezes bem longínqua no tempo, que está a provocar um determinado efeito – resultados – neste momento. Somos rodeados de energia. O teclado onde escrevo é energia, a secretária onde estou é energia, os nossos pensamentos são energia. A energia que emito – os pensamentos que alimento – vão determinar os efeitos – resultados – que estou a obter na minha vida. Se quero mudar os resultados (efeito) tenho de mudar a minha forma de pensar (causa).

Temos uma tendência para privilegiar a segurança, a previsibilidade e o conforto. Excluímos da equação o desafio, a incerteza e a desordem, que são fatores essenciais para o nosso crescimento. Em qualquer adversidade existe sempre a necessidade de reajuste, de crescimento e com isso surgem novas oportunidades. Anti-frágil é perceber que como seres orgânicos que somos, temos a capacidade nos tornarmos mais fortes e bem preparados após uma dificuldade ou provação. A chave para a anti-fragilidade está na flexibilidade e no gosto pelo erro e pela aprendizagem.

Qualquer jornada começa com um primeiro passo. Esse passo pode ser pequeno, e não te levar para um sítio muito mais distante do sitio onde estás, mas é um passo e significa que já começaste. Só não podemos parar de caminhar.

Se existem dois conceitos que aprendi ao longo da minha vida foram, consistência e tempo.

Consistência para perceber que não devo parar de caminhar, de estudar, de tentar, de escrever. Há momentos em que o ritmo é mais lento, em que não avanço à velocidade que quero, que não tenho energia, que aparecem outras prioridades, mas jamais devo parar. Se for necessário, abrando o ritmo, reflito, recupero, e ganho balanço novamente.

Tempo para perceber que tudo tem o seu ritmo, que a lei da gestação está sempre presente na nossa vida. O mesmo tempo que nos diz que para mudar o que quer que seja, devo focar-me em uma coisa de cada vez. Que quando misturo e quero resultados rápidos, o meu foco dispersa e a minha frustração aumenta.

Não existe uma fórmula milagrosa na nossa vida para encontrarmos a felicidade. Ela é construída dia-a-dia, quando lutamos e temos presente aquilo que é mais importante para nós, e quando, conscientemente, fazemos disso uma prioridade.

A vida será sempre uma constante incerteza. De um momento para o outro surge a adversidade. A adversidade que embate de frente contra a nossa felicidade e o nosso bem-estar.

Procurar a felicidade sem levar em conta a tristeza, procurar a estabilidade sem levar em conta a incerteza, é cairmos na ilusão de que tudo será permanente, que uma vez alcançado jamais nos faltará.

O equilíbrio permanente não existe. O segredo está em sermos bons equilibristas e adaptarmo-nos à adversidade.

Quando aceitamos isso, não negamos ou evitamos a adversidade, mas diminuimos o tempo de resposta entre o problema e a solução.

Kahneman, Daniel - Pensar, Depressa e Devagar. Editor: Temas e Debates, Isbn: 9789896441791

Robbins, Anthony – Desperte o Gigante que Há em Si. Editor: Lua de Papel, Isbn: 9789892333861

Teleb, Nicholas Nassim – Anti-Frágil: Editor: Dom Quixote, Isbn: 9789722054034

Lopes, Alberto – Terapia do Encantamento. 2ª Edição. Editor: Nascente, Isbn: 9789898873620

Neill, Michael - The Space Within: Finding Your Way Back Home. Editor: Hay House UK Ltd, Isbn: 9781781806487

Robbins, Anthony - O Poder Sem Limites. Editor: Pergaminho, Isbn: 9789896870874

Neill, Michael – Inside Out Revolution: The Only Thing You Need To Know To Change Your Life Forever. Editor: Hay House UK Ltd, Isbn: 9781781801383

De Mello, Anthony – Awareness. Editor: Collins Fount, Isbn: 9780006275190

Burkeman, Olivier - The Four Thousand Weeks: Time and How to Use It. Editor: Bodley Head, Isbn: 9781847924018

Hawkins, David R – Deixar Ir. Editor: Alma dos Livros, Isbn: 9789898907240

Haidt, Johnatan - The Happiness Hypothesis: Putting Ancient Wisdom To The Test Of Modern Science. Editor: Random House, Isbn: 9781448166688