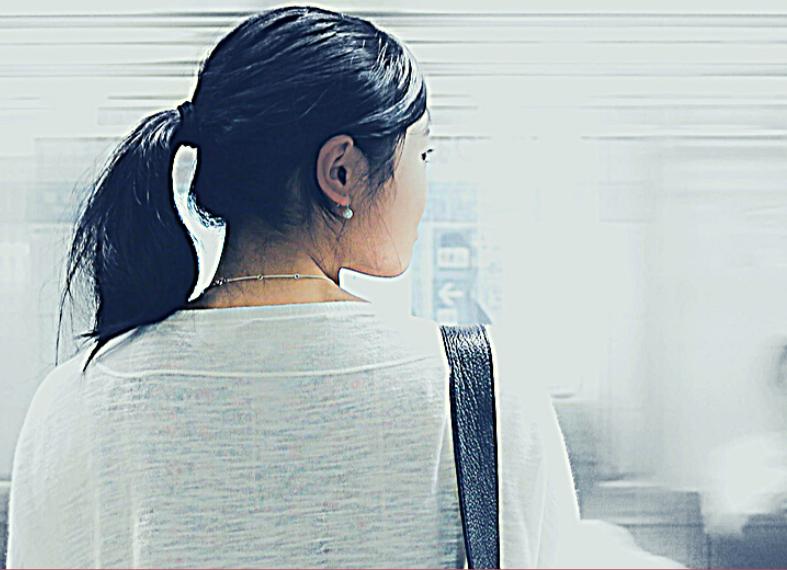


TM
thaysMENDES

AULA

05



Vencendo os ladrões invisíveis

TRANSFORMAÇÃO EXTREMA

Aula de Análise de Resultados do teste de sabotadores

Me diga 1 dia que você perdeu controle e agiu por impulso e acabou estourando?

Qual a sua dor?

A sua dor é interna (auto conhecimento, sabotadores, baixo auto confiança, baixa auto estima) ?

Ou a sua dor é externa (Pessoas difíceis, expectativas que as pessoas tem de você, pressão) ?

A vida é o que é e não como gostaríamos que fosse.

Nós falharemos e falharmos de novo até chegar onde queremos.

Lidamos com alguns ladrões invisíveis que roubam nosso comportamento, roubam a forma que encaramos decisões e comportamentos.

Você já ouviu falar sobre sabotadores da mente? Todas as pessoas possuem sabotadores, eles são inimigos internos que criam padrões de comportamento como resposta a situações cotidianas da vida. Nesse artigo pretendo apresentar os principais sabotadores internos para que você consiga identificar quais deles são mais fortes e ativos em você. Em seu livro “Inteligência positiva” (2012), Shirzad Chamine define sabotadores como sendo “um conjunto de padrões mentais automáticos e habituais, cada um com sua própria voz, crença e suposições que trabalham contra o que é melhor para você”. Chamine (2012) explica que os sabotadores estão relacionados às funções cerebrais voltadas para a sobrevivência, sendo desenvolvidos principalmente na nossa infância e que permanecem de forma mais útil em nossas mentes na idade adulta.

Aula de Análise de Resultados do teste de sabotadores

Me diga 1 dia que você perdeu controle e agiu por impulso e acabou estourando?

Qual a sua dor?

A sua dor é interna (auto conhecimento, sabotadores, baixo auto confiança, baixa auto estima) ?

Ou a sua dor é externa (Pessoas difíceis, expectativas que as pessoas tem de você, pressão) ?

A vida é o que é e não como gostaríamos que fosse.

Nós falharemos e falharmos de novo até chegar onde queremos.

Lidamos com alguns ladrões invisíveis que roubam nosso comportamento, roubam a forma que encaramos decisões e comportamentos.

Você já ouviu falar sobre sabotadores da mente? Todas as pessoas possuem sabotadores, eles são inimigos internos que criam padrões de comportamento como resposta a situações cotidianas da vida. Nesse artigo pretendo apresentar os principais sabotadores internos para que você consiga identificar quais deles são mais fortes e ativos em você. Em seu livro “Inteligência positiva” (2012), Shirzad Chamine define sabotadores como sendo “um conjunto de padrões mentais automáticos e habituais, cada um com sua própria voz, crença e suposições que trabalham contra o que é melhor para você”. Chamine (2012) explica que os sabotadores estão relacionados às funções cerebrais voltadas para a sobrevivência, sendo desenvolvidos principalmente na nossa infância e que permanecem de forma mais útil em nossas mentes na idade adulta.

Existem 10 tipo de sabotadores que agem de forma diferente

Me diga 1 dia que você perdeu controle e agiu por impulso e acabou estourando?

Qual a sua dor?

A sua dor é interna (auto conhecimento, sabotadores, baixa auto confiança, baixa auto estima) ?

Ou a sua dor é externa (Pessoas difíceis, expectativas que as pessoas tem de você, pressão) ?

A vida é o que é e não como gostaríamos que fosse.

Nós falharemos e falharmos de novo até chegar onde queremos.

Lidamos com alguns ladrões invisíveis que roubam nosso comportamento, roubam a forma que encaramos decisões e comportamentos.

Você já ouviu falar sobre sabotadores da mente? Todas as pessoas possuem sabotadores, eles são inimigos internos que criam padrões de comportamento como resposta a situações cotidianas da vida. Nesse artigo pretendo apresentar os principais sabotadores internos para que você consiga identificar quais deles são mais fortes e ativos em você. Em seu livro “Inteligência positiva” (2012), Shirzad Chamine define sabotadores como sendo “um conjunto de padrões mentais automáticos e habituais, cada um com sua própria voz, crença e suposições que trabalham contra o que é melhor para você”.

Chamine (2012) explica que os sabotadores estão relacionados às funções cerebrais voltadas para a sobrevivência, sendo desenvolvidos principalmente na nossa infância e que permanecem de forma mais sutil em nossas mentes na idade adulta.

Um ladrão é universal todos temos, o que muda é o grau de cada área que ele age.

Esse ladrão chama-se **CRÍTICO** e ele tem uma intensidade diferente em cada pessoa, quanto ao que tange CRITICO A SI MESMO, CRITICO AO OUTRO E CRITICO AS CIRCUNSTÂNCIAS.

Esse ladrão nos fazem ver muitos problemas em nós mesmas, no outro e nos desanima quanto as situações que vivemos, nos fazem enxergar a vida somente pela ótica do problema.

Agora vamos falar sobre os outros 9 ladrões e sobre o que eles nos roubam e você conseguirá identificar e combater onde eles estão agindo, tendo plena consciência do que estão fazendo.

Esquivo: Quer sempre evitar a fadiga de uma conversa difícil. O esquivo foge de confrontos e todo tipo de desconforto e situações desagradáveis, age diante dos problemas como se nada tivesse acontecido com uma falsa sensação de que está sendo positivo e mantendo essa postura diante dos desafios.

O **esquivo** é ladrão da autoresponsabilidade, ele não resolve seus problemas, fazendo com que não assuma o controle da sua vida, de seus atos e resolvendo o que precisa para avançar.

Prestativo: Acaba colocando sempre as necessidades das pessoas em primeiro plano, tem dificuldades de dizer não. pela necessidade de se sentir amado. está sempre realizando coisas pelas pessoas para chamar atenção, se sentir amado e fazendo com que as pessoas se sintam dependente dele.

O **prestativo** é ladrão da certeza de se sentir amado por quem é e não pelo que faz.

Hiper Vigilante: Está indo tudo bem no entanto, está sempre achando que algo ruim pode acontecer, está sempre ansioso pela próxima coisa, acha que algo ruim sempre acontecerá com ela, com quem ama, está sempre em alerta pensando que deixou algo por fazer, se sente sempre responsável por garantir segurança e tranquilidade a todos.

O **Hiper vigilante** nos rouba a paz, quem não está em paz está sempre ansioso.

Hiper realizador: Sempre competitivo, no que pode conquistar e nos resultados que pode obter e dessa forma busca o seu prestígio. Se torna dependente de realizações e pode vir a se tornar *dependente do trabalho*.

O **hiper realizador** é ladrão da virtude do descanso, ele se sente inútil e culpado por descansar.

Insistente: Busca essessiva pela perfeição, se concentrando em detalhes insignificantes. O insistente se comente um erro acabou a vida e ele não se concentra em mais nada, só no erro que cometeu, uma frase que martela em sua cabeça é "é preciso ser perfeito do que feito".

O **insistente** é ladrão das realizações, as ações fica, só nas ações, mas em uma busca exagerada pela perfeição, elas não se tornam em realizações.

Vitima: Como consequência você desperdiça sua energia emocional e mental. Coloca a culpa do que acontece com ela em outras pessoas. Sempre acha que as pessoas estão falando dela, tem a famosa, mania de perseguição. Ele faz o que que pode para que obtenha atenção e afeto das pessoas e isso faz com que as pessoas se sintam sempre impotentes diante das demandas solicitadas pela vitima.

A **Vítima** rouba a confiança em você e nas pessoas ou seja, não consegue confiar.

Hiper Racional: Extremamente questionador, questiona emoções e sentimentos, seus e todos que estão por perto, acaba transparecendo frieza, arrogância e distância para os mais próximos. Tudo precisa ter dados e fatos e acaba tornando as emoções pequenas e racionalizando e diminuindo os sentimentos.

O **Hiper Racional** é ladrão da Empatia, você não consegue ver a dor do outro sem colocar razão e faze-la pequena.

Inquieto: Não se permite sentir paz e alegria em sua atividade atual, pensando sempre na próxima atividade e tendo a falsa sensação que se mantendo ocupado está vivendo sua vida intensamente. Começa a fazer várias coisas, mas não tem eficiência e eficácia, pois está sempre pensando tendo uma nova ideia e pensando na próxima coisa que precisa fazer.

O **inquieto** é ladrão do foco, no que você está fazendo, nos próximos objetivos, planos, sonhos e pessoas.

Controlador: Funciona sob necessidade de controle, gerando ansiedade e irritação quando não consegue estar no controle de algumas situações, se sente ofendido quando não participa de algo da vida de alguém. Não sabe delegar e controla para que tudo saia do seu jeito, tem ciúmes dos seus relacionamentos, se indigna com a forma que o outro leva a própria vida se não é exatamente como ele a aconselhou fazer.

O **controlador** é ladrão da liberdade sua e das outras pessoas.

Quando você consegue usar esses sabotadores ao seu favor ao invés de permitirem que te roubem e assim ele pode apresenta-la com novas habilidades.

O antidoto para o veneno é o próprio veneno.

Agora que você sabe, o seu ladrão, trouxe luz na escuridão e você vai começar o olha-lo e prestar atenção e governar sobre isso.

Analise o resultado do seu teste, fique atenta as ações dele em seu cotidiano e conforme identifica-lo faça o oposto daquilo que ele te orienta, se ele te orienta o controle por medo, deixe a pessoa livre, se ele te orienta a pensar sempre na próxima ação, pense no que você está fazendo no momento e use a energia do impulso que ele te faz ter, para realizações ações que te trarão conquistas a longo prazo.