

gigazap

AS 05 FORMAS DE ASSUMIR O CONTROLE DA PRÓPRIA VIDA

CONTEÚDO PROTEGIDO®



gigazap

Como a Sociedade Pode ter te Influenciado

Você já parou para reparar que vemos o mundo e pensamos como nossos pais ou amigos sobre a maioria das coisas?

Os estudos comprovam que somos similares às 5 pessoas que mais convivemos. Isto quer dizer que você provavelmente tem a mesma condição financeira, forma de enxergar a vida, hábitos e costumes similares a estas pessoas.

Agora olhe para elas e veja se elas tiveram grandes resultados na vida. Estão plenamente felizes? Ou quase sempre estão dentro do poço também? Reclamando de algo ou de alguma situação que se mostra absurda aos olhos dela.

E você sabe por que você pensa como pensa?

Porque formamos nossa identidade até os 09 anos de idade, logo, você nasceu como um livro em branco e seus pais, amigos, professores, televisão e colegas, em tudo que eles falaram, tudo que você viveu e experimentou até esta idade criou sua visão de mundo e quem você é.

Ou quem você acha que é. Você não teve escolha. Nenhum de nós teve.



gigazap

ENTENDENDO QUE AS REGRAS QUE VOCÊ ACREDITA SEREM CERTAS PODEM ESTAR ERRADAS

Vou lhe dar um exemplo, se viu seu pai ou sua mãe traendo um ao outro, provavelmente hoje você tem problemas em confiar nas pessoas. E não é porque elas são ruins e vão lhe magoar. É porque quando você era pequeno foi levado a acreditar que isto era real e seu cérebro busca padrões para interpretar o que lhe acontece, logo, toda vez que você se relacionar vai estar sempre esperando alguém lhe trair e isto vai lhe levar a ser uma pessoa ciumenta, insegura que, adivinhe, vai repelir qualquer um que se aproximar.

Outro exemplo, você estava na escola e algum professor, ou até mesmo um familiar, vivia dizendo que você não conseguia tirar boas notas. Que você tinha dificuldade para ler ou aprender. Você pode não perceber, mas provavelmente aquilo lhe marcou de tal forma, que na escola você teve um péssimo desempenho e até hoje deve sentir algum bloqueio em relação à leitura ou ao aprendizado. Se você aceitou aquilo como verdade aquilo molda os resultados da sua vida.

Por isto, pessoas que são muito humildes e ganham prêmios na loteria, ou causas na justiça, gastam todo o dinheiro e terminam sem nada ou com dívidas. O problema nunca foi o dinheiro, mas a mentalidade delas.

Foi como elas aprenderam a lidar com o dinheiro e, se não se questionarem se aquela forma está correta ou não, farão a mesma coisa a vida toda e ainda ensinarão a seus filhos a fazerem o mesmo. É um ciclo sem fim de atitudes impensadas.

‘‘O peixe é o último a descobrir que viveu a vida inteira dentro da água. ‘‘





gigazap

A PAISAGEM CULTURAL

Já ficou claro que o mundo ao seu redor lhe moldou.

Mas você já analisou o quanto ele lhe moldou?

Restou alguma coisa aí dentro que seja só sua?

Quando crescemos costumamos ouvir que o mundo é do jeito que é e que a sua vida se resume apenas a viver conforme as regras do mundo. Tentar ter uma família, comprar uma casa e um carro, poupar dinheiro na poupança. É uma vida muito limitada. E se existirem outras alternativas?

As regras de felicidade são criadas por pessoas iguais ou menos inteligentes que nós. Não precisamos segui-las sempre. Temos o poder de decidir o que é felicidade para nós.

Veja as seguintes estatísticas:

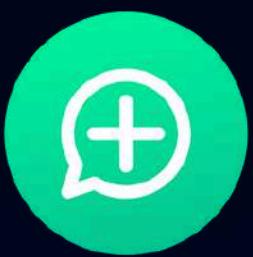
- 1 a cada 3 casamentos termina em divórcio no Brasil;
- 40% dos brasileiros se dizem infelizes, segundo o último estudo da BBC;
- 60,1% dos brasileiros entraram em 2019 com dívidas que não podem pagar, sendo o financiamento de carros umas das principais causas;
- A última pesquisa do Ministério da Saúde mostra que número de obesos no país aumentou 67,8% entre 2006 e 2018.

Algo claramente está errado e como você pode ver não é só com você. Mas como chegamos até aqui e como podemos nos livrar desta realidade?

Em seu livro “Sapiens”, Yuval Noah Harari nos mostra que existiram diversos tipos de seres humanos além de nós. Somos o Homo Sapiens, mas já existiram outros como o Homem de Neanderthalensis, Homo Erectus, dentre outros.

Mas por que apenas o Homo Sapiens sobreviveu? Tirando a provável teoria de que matamos as demais espécies, que olhando para os dias de hoje não podemos descartar, a principal causa seria a linguagem.

O Homo Sapiens conseguiu desenvolver a linguagem e a sua capacidade de se comunicar com mais facilidade do que as demais espécies, logo, enquanto nossos “primos” não conseguiam comunicar aos seus pares com exatidão sobre, por exemplo, um perigo iminente, nós, Sapiens, conseguimos.



gigazap

Avalie agora cada área da sua vida, conforme abaixo. Verifique o que acredita como sendo o auge desta área. Pode ser que na área amorosa, seja casar e ter filhos. Na financeira ter uma casa e um carro. Agora reflita, quem te disse que isso era o certo para esta área? Sua família? Amigos? A mídia? E o que você acredita como sendo verdade para aquela área? Lembre-se sempre, se você nunca refletiu por que pensa de determinada forma é certeza que você copiou a forma de pensar de outra pessoa e adotou como sendo sua.

Análise dos seus Modelos de Vida Atuais

O que eu acredito ser verdade na área:

Amorosa

Financeira

Carreira

Religião

**Saúde/
Estética**

Agora reflita, acreditar nisso foi uma escolha consciente sua ou você aprendeu isso quando criança e adota como verdade até hoje? Acreditar nisso te faz ficar motivado em relação a vida ou se sentir impotente? Se você mudasse o que acredita nesta área poderia ter uma vida melhor?



gigazap

COMO SEU CÉREBRO REALMENTE FUNCIONA

Nossa mente se divide basicamente em 3 partes, sendo o consciente, subconsciente e o inconsciente.

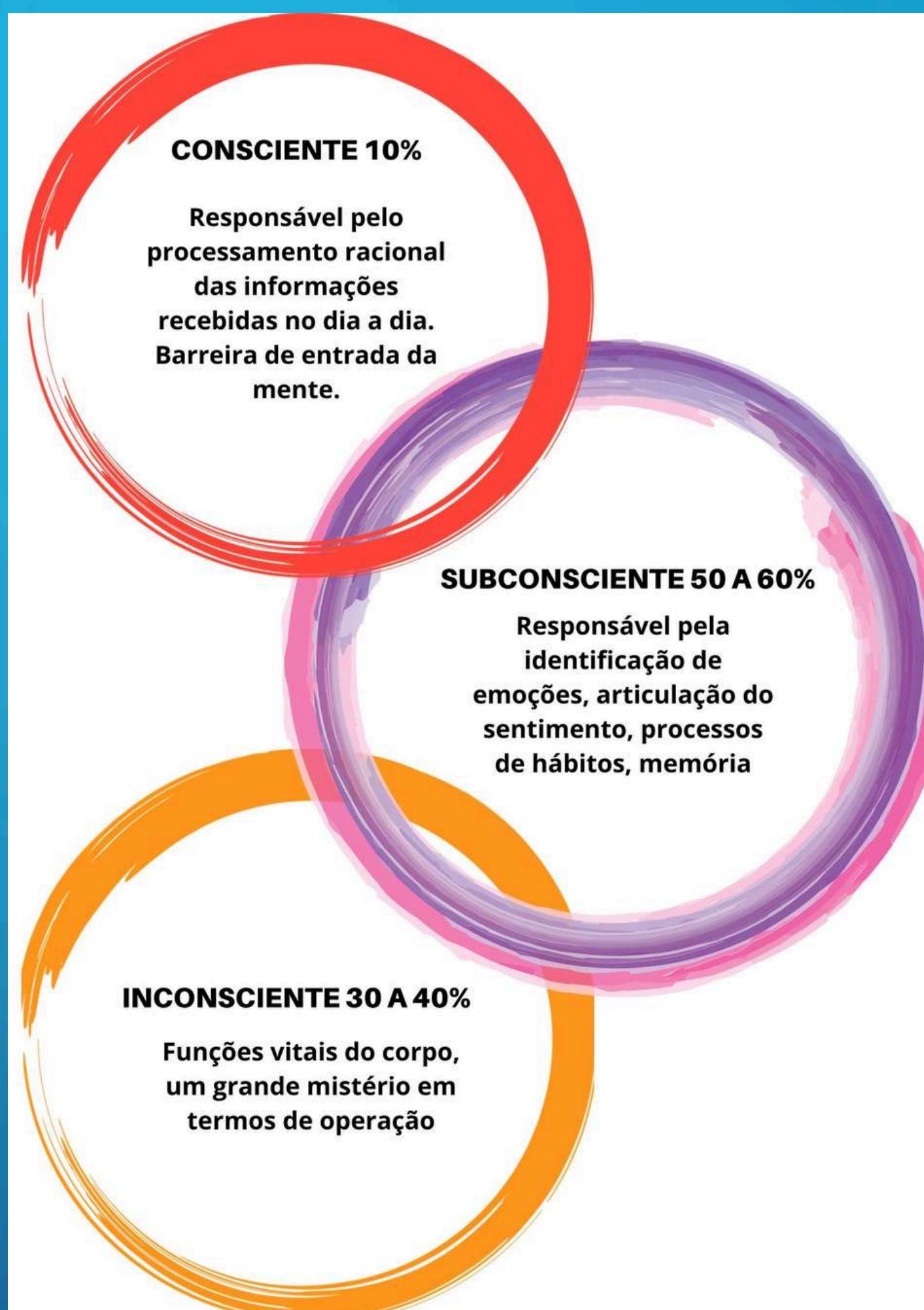
O consciente é nossa mente racional que usamos enquanto estamos acordados para avaliar, refletir, pensar. É o capitão do navio.

O subconsciente é uma das partes mais fundamentais da nossa existência. Não conseguimos controlar ela na maior parte do tempo e ela que acaba por nos controlar. Guarda nossas memórias, hábitos, sentimentos, tudo que possui significado e que pode dar significado.

É a casa de máquinas do navio.

O inconsciente é o responsável por nos manter vivos. Ele controla sua respiração, seus batimentos cardíacos, seu sistema imunológico combatendo doenças, cura sua mão de um corte e uma queimadura, ou seja, é o cara que mais trabalha dentro de nós.

Como ele funciona ainda é um mistério, afinal são milhões de processos que ele controla ao mesmo tempo, sem nossa interferência, e já nascemos com tudo programado dentro de nossa mente, logo, ele é o maior mistério de todos.





gigazap

Pense na sua mente como um jardim. E você é o jardineiro. Durante o dia inteiro você planta na mente subconsciente sementes de pensamentos. Algumas já viraram hábitos de pensamento.

Se você acorda todo dia pensando em alguma doença, ou no quanto é infeliz, isto é um hábito de pensamento.

Se você semeia pregos não vai conseguir rosas, não é mesmo? Entenda que todo pensamento que você tem com a mente consciente é uma causa e cada situação que acontece na sua vida é um efeito. Isso porque sua mente subconsciente lhe obedece cegamente.

Elá não lhe questiona. Se você disser a elá que está com dor, sentirá dor. Lembre-se que é elá que controla todo o funcionamento do seu corpo, então elá aceitará este pensamento como uma ordem e fará você sentir dor. Feche os olhos e pense que está chupando um limão bem azedo. Morda ele e sinta aquele azedo forte na boca. Você salivou, não salivou?

Isso porque sua mente subconsciente obedece aos seus pensamentos. Se você pensa ela torna realidade. É um fato comprovado por milhares de especialistas como Joseph Murphy, Emil Coué, Carnegie, Napoleon Hill.

Sua mente consciente é o capitão e o subconsciente é a equipe da casa de máquinas do navio. Eles não estão vendo para onde o barco está indo.

Precisam confiar no que o capitão os manda fazerem.

Eles acreditam que o capitão está tomando as melhores escolhas.

O problema é que, como já vimos, o capitão foi moldado por outras pessoas e não pensa por si próprio.

As pessoas que vivem felizes e têm sucesso prenderam a usar o poder da sua mente para terem vidas plenas.

Elas escolhem de forma consciente seus pensamentos, por isto têm sucesso.



O MAIOR PODER DA SUA MENTE. O PODER DA CRENÇA

Existem poucas leis que são verdadeiras, mas a Lei da Vida é uma delas. A Lei da Vida é a Lei da Crença. A crença é um pensamento na sua mente. Sabe os milagres que vemos nas igrejas? As curas inexplicáveis de doenças? É a lei da crença agindo.

A crença é um pensamento, nada mais. Se você acredita que pode, seu subconsciente encontrará formas de tornar aquilo real. Se acreditar que não pode ele também lhe obedecerá. O médico e cientista Deepak Chopra cita em seu livro “A Cura Quântica” o caso de um de seus pacientes com câncer.

O paciente que chegou a seu consultório vivia tranquilamente há mais de 5 anos com um nódulo no pulmão, do tamanho de uma moeda. Ele nem suspeitava que o nódulo fosse cancerígeno. No entanto, após exames, assim que ele contou ao paciente que ele estava com câncer, o paciente ficou extremamente agitado.

Em um mês começou a tossir sangue, e em 3 meses estava morto. Esse paciente conviveu com saúde plena durante 5 anos com o nódulo mas morreu em 3 meses, após descobrir que se tratava de um câncer.

O que mudou? Ele saber que tinha câncer e acreditar que quem tem câncer morre. A mensagem que seu consciente enviou ao seu subconsciente foi automática. Tenho câncer. Quem tem câncer morre. Isto não é uma realidade. Mas era realidade para ele. Seu subconsciente só o obedeceu.

Se isso não serviu para lhe convencer vamos a um caso prático que se aplica na sua vida. Contar o número de células do corpo humano é quase impossível, mas os cientistas estimam que existam pelo menos 50 trilhões. Isto é, aproximadamente, 10 mil vezes a população da Terra.

Uma coisa inquestionável é a inteligência que estas células possuem. Nós comemos, respiramos, falamos, pensamos, digerimos a comida, expulsamos vírus e infecções que chegam em nosso organismo, purificamos nosso sangue, caminhamos. E, a cada onze meses, cada uma dessas 50 trilhões de células é trocada por uma nova. Isso quer dizer que a cada 11 meses de vida você troca todas as células do seu corpo. Isso tudo sem você ter que pensar ou fazer algo a respeito.

Sendo assim, dê mais crédito e acredite no poder do seu subconsciente de lhe curar, lhe inspirar, lhe fortalecer e lhe dar riqueza. Você sempre será um espelho do que você acredita. Use melhor esta máquina que tem à sua disposição.

Você realmente pode tudo. Só precisa saber como usar o poder da sua mente.



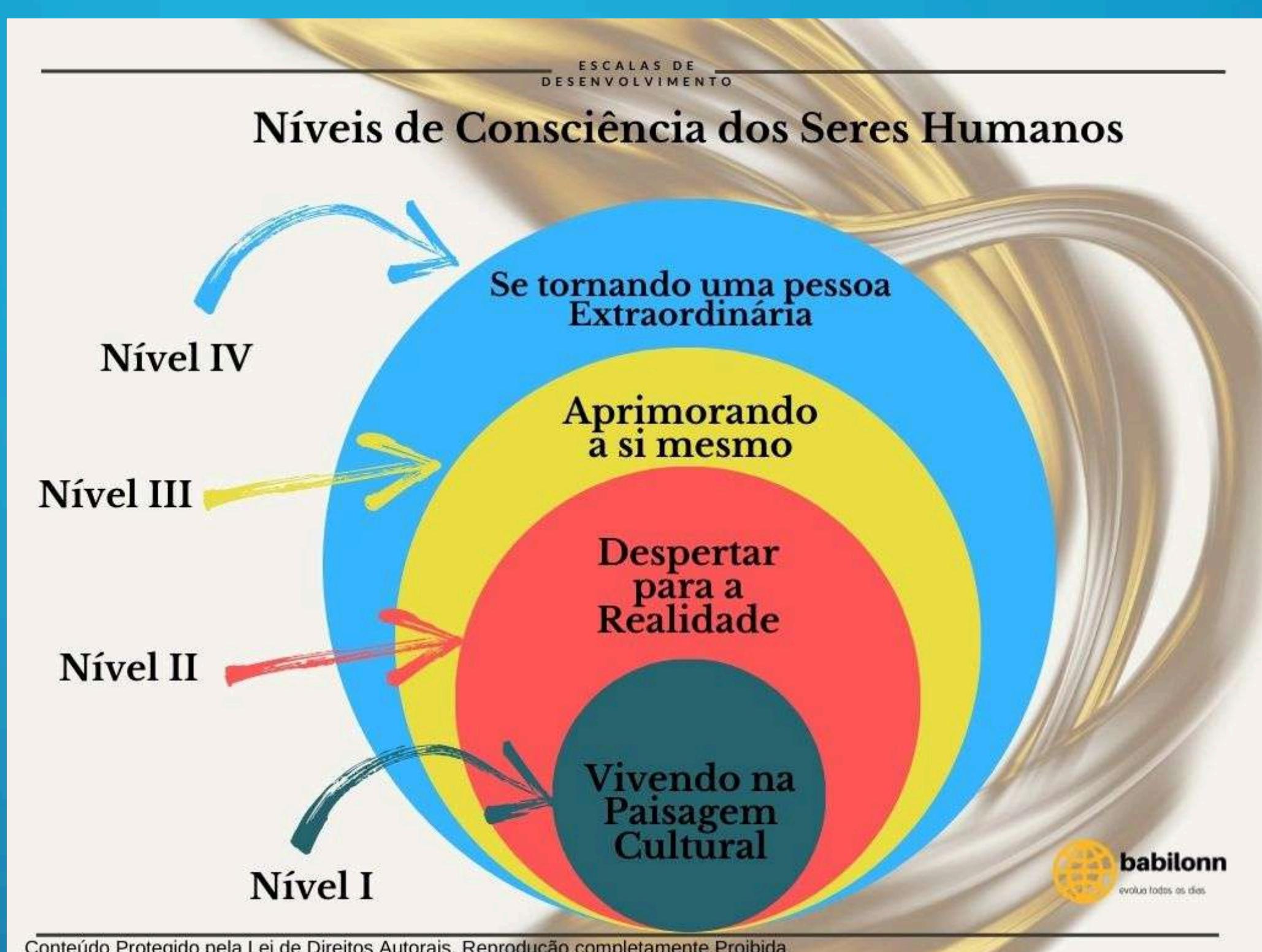
DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Atualmente já temos muitos estudos e técnicas avançadas sobre esta área, mas como qualquer coisa que você vá fazer na vida, precisa começar pelo início.

Você não começar a correr hoje e já disputa uma maratona amanhã. Precisa começar com caminhadas, passar para corridas leves e com o tempo poderá ir para o próximo nível.

Com o Desenvolvimento Pessoal é a mesma coisa. Não adianta a gente ensinar técnicas mirabolantes e difíceis para que você coloque em prática hoje se nunca deu pequenos passos neste processo.

O desenvolvimento pessoal pode ser dividido em 4 categorias conforme abaixo:





DESENVOLVIMENTO PESSOAL

**O processo de desenvolvimento pessoal
começa como um despertar para a vida.
Quando entendemos que podemos e devemos
evoluir, e nos tornarmos cada dia pessoas
melhores, tanto para nós mesmos quanto para
o mundo, estamos em um processo de
desenvolvimento pessoal. Mas a regra máxima
deste processo é, Coloque a máscara primeiro
em você para depois ajudar os demais.**

**É primordial que identifique em que estágio
está, analise com cautela cada área da sua vida
e promova as mudanças e implemente os
hábitos necessários para que se torne melhor
todos os dias.**

**Não serão grandes mudanças que farão a
diferença na sua vida. Mas as pequenas,
repetidas todos os dias. Tenha isso em mente.**



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Ter inteligência emocional não significa ser frio ou indiferente as outras pessoas. Pelo contrário. Te ajuda na verdade a entender o que você realmente está sentindo e evita que você se entregue a sentimentos que podem ser destrutivos para sua saúde e vida. É a capacidade de entender seus sentimentos e controlá-los antes que eles te levem a situações destrutivas.

Sabe quando você perde o controle em uma briga?

Você perde o controle pois não tem inteligência emocional para perceber o sentimento que está surgindo, que no caso pode ser a raiva, a decepção e a frustração, e por isso não tem tempo para lidar com ele antes que exploda. E também não entende que suas regras sobre certos e errados ou seus valores podem ser diferentes da outra pessoa.

Sabe por que você tem ciúmes?

Por que tem crenças erradas a respeito de relacionamentos e elas influenciam na forma como você lida e trata as pessoas com quem se relaciona.

Sabe aquela doença que surgiu do nada?

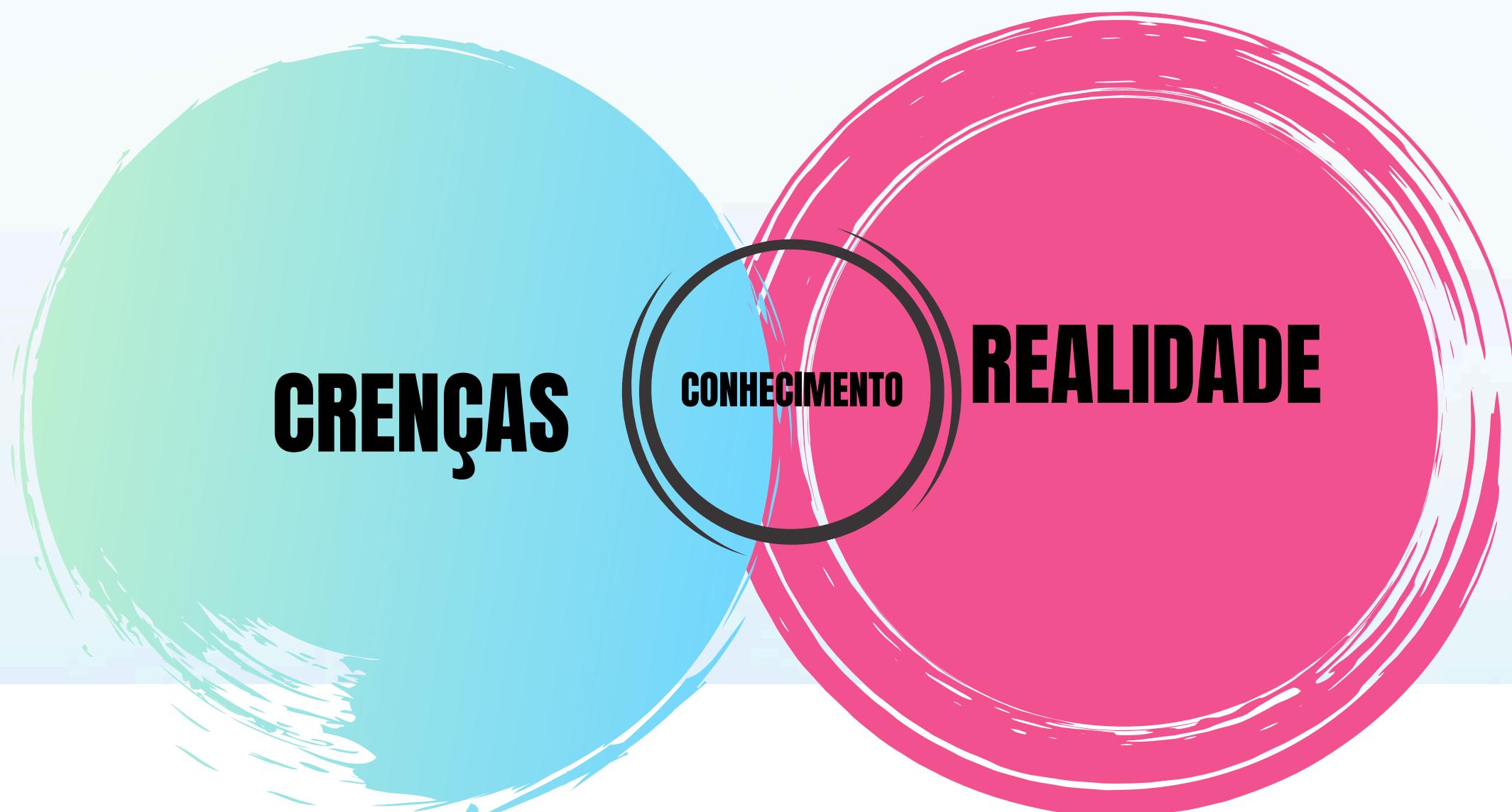
Ela também pode ter vindo de uma base de sentimentos destrutivos que você sente com freqüência.

O que isso significa? Que como nosso cérebro reage com base em emoções, não ter a inteligência emocional te faz refém do meio e das situações que acontecem na sua vida, te impossibilitando de escolher como reagir a cada uma delas e de ser o protagonista da sua vida.

O BÁSICO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

CREENÇAS

Nossas crenças são os modelos de verdade que adotamos para diversas áreas e situações da nossa vida. Nossas crenças definem um padrão de certo e errado, e são formadas com base na observação (de nossos pais, amigos, sociedades) ou por meio de experiências com alta carga emocional (uma decepção que te leva a não mais confiar no sexo oposto, um acidente que te leva a acreditar que você é vulnerável) e assim por diante. Veja no diagrama abaixo como a crença se encaixa na sua vida:



Sua crença impacta diretamente na sua forma de ver a vida e na forma como você interpreta o comportamento das outras pessoas. Por isso é tão importante entendermos que cada pessoa no mundo tem crenças diferentes, algumas mais parecidas que as outras dependendo do local e da comunidade onde se vive, mas que as crenças são apenas modelos de interpretação da realidade e não a realidade propriamente dita. A única forma de se livrar das amarras das crenças, é através do conhecimento. Ter inteligência emocional por exemplo, te permite mapear suas crenças e sempre ponderar antes de tirar conclusões. A partir do momento que você conhece suas crenças também é possível trocá-las por crenças fortalecedoras, que te impulsionem para a frente e não para trás.



gigazap

VOCE
PRECISA
SER
PARA
TER



gigazap

VALORES

Você já parou para se questionar quais são os seus valores?

Um dos nossos maiores valores, por exemplo, é a contribuição com o próximo.

Quando estamos fazendo alguma coisa que ajude a um terceiro a evoluir nos sentimos felizes e realizados. Isso é um valor.

Algo que você busca na sua vida que lhe coloque em um estado de felicidade.

No dia a dia todas as nossas decisões são tomadas com base nos nossos valores, mas nem ao menos percebemos isso.

Valores são sentimentos que buscamos sentir de forma regular.

Por exemplo, se seu principal valor for o SUCESSO você se sentirá triste até alcançá-lo. Por isso, você sempre buscará o SUCESSO (neste caso o que você acredita ser o sucesso), pois ele lhe permite se sentir feliz. E todos queremos ser felizes, não é mesmo?

Mas são vários valores que nos guiam e não apenas um. E alguns são mais importantes que outros.

Por exemplo, uma pessoa que tenha como principal valor a FIDELIDADE provavelmente nunca trairá. Ela se sente bem e feliz por não traír a confiança de alguém.

Agora, uma que tenha como principal valor a LIBERDADE pode cair nesta tentação, pois FIDELIDADE não é seu principal valor.

Ela precisa se sentir livre para se sentir feliz. É outro valor. Por isso, às vezes não entendemos por que algumas pessoas agem como agem e achamos absurdos alguns comportamentos. Por tal razão alguns relacionamentos nunca darão certo.

SÃO VALORES DIFERENTES



gigazap



Se, por exemplo, você está em uma fila para entrar no elevador, como a maioria das pessoas, e do nada uma pessoa passa na frente e entra no elevador antes de todos; a maioria acharia absurdo, correto? Mas isso torna a pessoa que “furou a fila” errada? Não necessariamente! Ela pode ter apenas valores diferentes do seu.

Ela pode estar atrasada para um compromisso e, para ela, PONTUALIDADE é um Valor mais forte do que RESPEITO. Para ela, PONTUALIDADE significa RESPEITO. E se ela entrar na mesma fila e se atrasar, ela se sentirá mal por ter chegado atrasada.

Como você pode ver, nunca há apenas uma verdade para as coisas. E é importante entender que existem os seus valores e os das demais pessoas. E que não há certo e errado na maioria dos casos (matar e cometer crimes contra a vida das outras pessoas sempre será um VALOR ERRADO, ok?).

VALORES ATRAENTES X VALORES REPELENTES

Existem valores tanto atraentes quanto repelentes, ou seja, valores que você busca e os que repele.

Sempre que você tem dificuldade de tomar uma decisão na sua vida tenha certeza que são dois valores seus que estão em conflito.

O que faria se lhe pedissem para largar tudo hoje e aceitar um emprego do outro lado do país, ganhando o dobro do que ganha hoje? A Resposta dependerá do que é mais importante na sua escala de valores.

O que é mais importante para você, seu desenvolvimento profissional ou a segurança? A aventura ou o conforto do que já tem?

O mais importante a se saber sobre valores é entender quais são os seus maiores valores (para avaliar se eles não estão atrapalhando sua vida) e entender que cada pessoa tem uma hierarquia de valores. Ou seja, se formos pedir que coloque em ordem crescente os seguintes sentimentos, sendo o número 1 o que mais importa para você e o 10 o que menos importa, qual seria sua ordem?

AMOR
SUCESSO FINANCEIRO
LIBERDADE
INTIMIDADE
SEGURANÇA
AVVENTURA
PAIXÃO
CONTROLE
CONFORTO
SAÚDE

Sua ordem é diferente da maioria das pessoas e por isso relacionamentos e amizades não dão certo. São valores diferentes ou em posições diferentes de Hierarquia.

PENSAMENTO
GERA AÇÃO
QUE GERA
RESULTADOS



gigazap