AS 3 FERRAMENTAS CONTRA A

AUTOSSABOTAGEM

DO MESMO AUTOR DE OS 7 PASSOS
PARA AUTOESTIMA ELEVADA E
CURE A ANSIEDADE SEM REMÉDIOS

Volume 1

Indíce

Este e-book é para mim? **3**

Sobre o Autor **4**

Introdução. **5**

1º O que são Comportamentos Autossabotadores. **7**

1.1.Funcionamento da Mente 7

1.1.1-Pensamentos Automáticos 8

1.1.2- Crenças Intermediárias 9

1.1.3- Crenças Centrais 10

2º Como são gerados Os comportamentos autossabotadores. **12**

2.1. Estratégias Desenvolvidas 12

2.2 Experiências dos outros 14

2.3 Como a Autossabotagem afeta sua vida. 15

2.3.1- Setor Familiar 15

2.3.2- Setor Emocional 16

2.3.3- Setor Profissional 17

2.3.4- Setor Financeiro 17

3º As 3 ferramentas contra a Autossabotagem **19**

3.1. Consciência 19

3.2. Aceitação de si mesmo 20

3.3 Responsabilidade 21

Conclusão **24**

Bibliografia **25**

Este e-book é para mim?

Já notou como é difícil alcançarmos exatamente o que queremos atingir? Que muitas vezes nos dedicamos e parece que os resultados não acontecem? Você começa algum projeto e parece que as coisas não saem como você espera? Se respondeu sim a alguma dessas perguntas, com total certeza, esse e-book é para você.

Um dos principais objetivos do Coach Matinal é ensinar e compartilhar informações e ensinamentos. Para alcançar esse objetivo produzimos posts, e-books, vídeos, aulas ao vivo e uma infinidade de materiais que são feitos apenas para você. A ideia desse e-book é ajudar você a iniciar o processo de eliminação dos comportamentos de autossabotagem.

É um e-book inicial para quem quer mudar sua realidade. Para dar o primeiro para para deixar de ser vítima de si mesma e começar a construção de uma nova vida, repleta de felicidade e livre das amarras que estão impedindo o seu avanço. Nesse livro vou explicar o que são comportamentos autossabotadores, como eles são originados, quais são os 3 principais vilões, como eles afetam sua vida, quais os 3 níveis de autossabotagem e como você pode não ser mais vítima aplicando as 3 ferramentas contra a autossabotagem.

Se quer iniciar uma nova vida, então seja bem vinda, pois esse livro é para você.

Boa leitura.

Erickson Rosa

Sobre o Autor

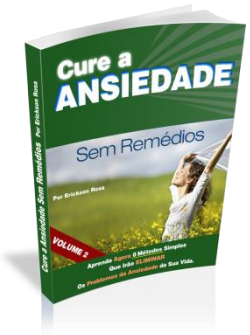
Terapeuta e Coach, graduando em psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Desenvolvedor do projeto Coach Matinal e autor do E-book Cure a Ansiedade sem Remédios e a Energia do Despertar.

Saiba mais sobre mim em
http://www.coachmatinal.com.br/ericksonrosa/

Aqui conto minha história e do porquê faço materiais como esse para ajudar você a eliminar a autossabotagem e encontrar sua missão de vida.

Além desse livro tenho o projeto Coach Matinal, no qual faço programas diários com dicas sobre motivação, prosperidade, espiritualidade, reprogramação mental e muito mais. Faço ainda palestras online periódicas, onde posso ouvir suas ideias e aconselhá-los. As turmas são limitadas e, geralmente, duram até 1 hora.

Caso não tenha cadastrado seu e-mail para receber esse livro, entre no site **www.felicidadeconsciente.com.br** cadastre-se e receba as programações para as palestras. Você também pode baixar os outros e-books aqui> Os 7 Passos para Aumentar sua Autoestima e o Cure a Ansiedade Sem Remédios.



Um ótima leitura.

Introdução.

Imagine você em um belo dia de sua vida. Você está há algum tempo trabalhando em um projeto seu, um novo negócio. Tudo está indo bem, as coisas estão saindo de acordo com o que você espera. De repente, sem mais nem menos, as coisas começa a dar errado. Os problemas começam a surgir do nada e de repente você se vê imerso em situações negativas.

Ou então, você começa um novo relacionamento e tudo está as mil maravilhas. Parece que encontrou a pessoa ideal. Mas passa um tempo e logo os problemas começam a aparecer e sua relação parece descer ladeira abaixo. Logo você está dizendo: "Será que todos os homens/mulheres que encontro são assim"? "Por que isso acontece comigo"?

Pode ser que seja também assim: você está em um novo emprego, pois o último estava insuportável. Você conseguiu um novo emprego e agora sabe que tudo será diferente. Mas basta que passem algumas semanas para tudo começar a desmoronar. Você vê que muitas pessoas não se dedicam e que há vários problemas na empresa, e o pior, ninguém dá atenção a suas ideias.

Algumas dessas situações são familiares para você? Bom, então saiba que todas essas situações (e outras diversas como problemas financeiros e familiares) são resultados de processos de autossabotagem. Obviamente, que nenhuma pessoa procura se sabotar. Isso ocorre porque esses processos acontecem em níveis muito sutis, para ser mais exato, em 3 tipos de níveis que vou abordar nesse e-book.

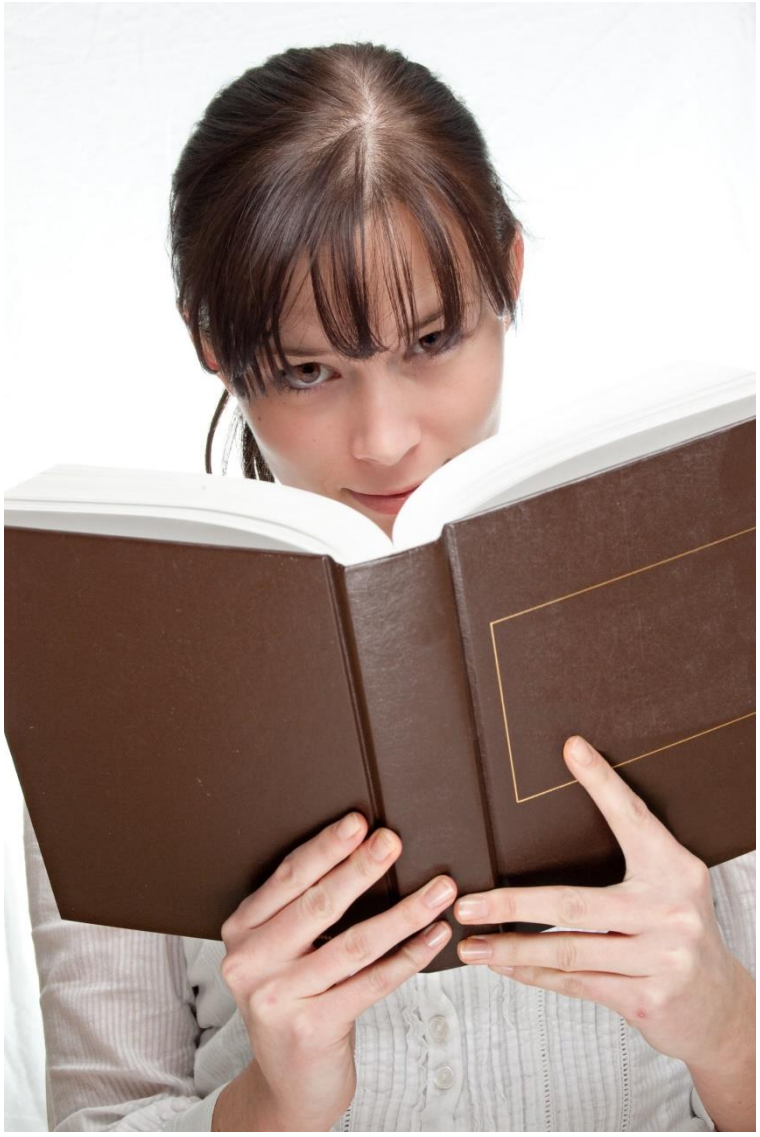
Além disso, irei abordar como esses processos se originam e como intensificamos ainda mais esses processos quando estamos cegos para esse fenômeno interno. Esse e-book também apresenta um caminho para aqueles que desejam dar o primeiro passo para sair desse ciclo de repetição que impede sua felicidade.

Esse livro está dividido em 3 partes. Na primeira veremos o que são exatamente os comportamentos autossabotadores, como se dá o funcionamento da mente e como a autossabotagem é gerada e vida. Você poderá descobrir como hoje esses padrões mentais geradores de hábitos sabotadores foram incrustrados em você.

Na segunda parte veremos como ela afeta sua vida e como as situações que estão lhe trazendo hoje infelicidade são criadas por sua mente e por suas crenças. Iremos ver

alguns exemplos de comportamentos autossabotadores nos campos amorosos, familiares, profissionais e financeiros. Aqui você aprenderá algumas estratégias para modificar esses padrões autossabotadores.

E finalmente na terceira parte iremos conhecer as 3 ferramentas contra a autossabotagem e aprenderemos como utilizá-las para sair de padrões mentais sabotadores para hábitos e comportamentos realizadores. Então seja bem vindo a essa jornada por sua mente e por seus hábitos, pois esse e-book irá mostrar a você como mudar o que anda o impedindo de alcançar as suas realizações.



1º O que são Comportamentos Autossabotadores.

A definição de comportamentos autossabotadores, ou de autossabotagem parece ser bem simples. São comportamentos que temos que impedem a realização de nossos objetivos. Dada essa definição vem a mais famosa pergunta: **Por que diabos uma pessoa se sabotaria?** A resposta é muito simples, ela não faz isso de forma CONSCIENTE! Para uma pessoa que se sabota, sabotar-se é um hábito automatizado e ela não percebe que suas ações estão gerando resultados negativos em sua vida.

Acreditamos que somos nós que decidimos nossas ações e que tomamos as decisões em nossa vida. Contudo, esquecemos que essas decisões são baseadas em experiências passadas, em aprendizados e em nossa mente inconsciente. Mais a frente abordarei exatamente como formamos esses comportamentos.

Uma definição melhor de autossabotagem para mim é essa: **Estratégias automatizadas que temos e que hoje prejudicam e limitam nossa vida.** São ações que temos sem consciência e que sabotam nossa felicidade. Elas se dão em um nível muito sutil que acabam afetando diversos setores em nossa vida. O pior é que isso afeta todos os setores de nossa vivência. Existem 4 setores que podemos dividir nossa vida prática, e tudo que acontece nesses setores afetam nossa experiência fortemente. Eu chamo de os 4 pilares, pois se um desses campos está em negatividade, ele acabará por afetar os outros.

Os 4 pilares são: **emocional** (seus relacionamentos), **familiar** (suas relações com seus familiares), **profissional** (aquilo que você vê como seu propósito) e **financeiro** (sua maneira de lidar com o dinheiro). Iremos ver detalhadamente alguns tipos de comportamentos nesses setores.

1.1.Funcionamento da Mente.

Nossa mente é uma ferramenta incrível que nos auxilia em diversas situações. Temos vários dispositivos automáticos em nosso cérebro e que servem para facilitar nossa vida, como a generalização

(que é generalizar um determinado comportamento para várias situações, é mais ou menos a pessoa que quando se sente pressionada fica ansiosa e irritada), a automatização de processos (dirigir, caminhar, ler, etc), a classificação (classificação das coisas do mundo e das pessoas), etc. Contudo, muitos desses processos são usados erroneamente, pois falta consciência de seu funcionamento e da utilização da maneira correta. Isso acarreta em diversas desarmonias em nossa vida.

A autossabotagem pode ser dividida em 3 níveis. Cada nível diz respeito a uma forma de se autossabotar e de criar situações que literalmente destroem sua felicidade. Os 3 níveis são **crenças centrais, crenças intermediárias e pensamentos automáticos.** Vamos abordar cada um deles para que consiga entender como sua mente gera esses hábitos autossabotadores e como se dá esse funcionamento.

1.1.1-Pensamentos Automáticos

Pensamentos automáticos são aqueles pensamentos superficiais que afirmam a realidade e que, ao serem negativos, geram sofrimento e angústia. São pensamentos que estão abaixo da superfície da mente consciente, ou seja, daquilo que você se dá conta.

Se voltarmos nossa atenção para esses processos, rapidamente notamos esses pensamentos. São extremamente comuns esses pensamentos e podem ser benéficos ou extremamente negativos. Um exemplo desses pensamentos seria a pessoa que é convidada para ir a uma festa e logo fica ansiosa com o que podem pensar dela. Rapidamente seus pensamentos começam a "flutuar", e logo está dizendo para si frases do tipo: "Não sou adequada para ir a festa", "As pessoas não gostam de mim", "Vão me olhar de um jeito estranho". Os pensamentos automáticos podem gerar diversas desarmonias em nossa vida e criar situações que na verdade só existem em nossa mente. Os pensamentos automáticos negativos podem ser divididos em 15 modelos:

1. Catastrofização;
2. Raciocínio emocional;
3. Polarização;
4. Abstração seletiva;
5. Adivinhação;
6. Leitura mental;
7. Rotulação;
8. Desqualificação do positivo;

9. Minimização e maximização;
10. Personalização;
11. Imperativos;
12. Hipergeneralização;
13. Vitimização;
14. Questionalização;
15. Generalização.

Não é necessário entrar em cada um deles (inclusive porque esse é um conteúdo inicial), o importante é saber que esses pensamentos automáticos geram diversos tipos de comportamentos de autossabotagem. Entretanto, se mudarmos as crenças e aplicarmos as ferramentas necessárias para eliminar as crenças que originam os pensamentos automáticos, podemos mudar esse cenário de autossabotagem. Veremos mais a frente que ferramentas são essas e como elas pode ajudar você.

1.1.2- Crenças Intermediárias

Luciana tinha um projeto para apresentar em seu trabalho e precisava aprontar sua apresentação até o final de semana, pois estava marcada para segunda-feira. Ao preparar o trabalho, Luciana começa a pensar e se questionar. E se sua apresentação não for boa? E se a banca não gostar de sua apresentação? E se alguém criticá-la? E se não aprovarem o projeto?

Logo ela começa a ter pensamentos negativos quanto a esses eventos, e começa a pensar que SE NÃO APROVAREM SEU PROJETO SERÁ UMA INCOMPETENTE.

Essa pequena história serve para evidenciar um fato muito importante: como a nossa mente pode gerar crenças intermediárias. E o que são crenças intermediárias? Segundo Aaron Beck, psiquiatra estadunidense, crenças intermediárias são conceitos que temos sobre nós condicionados a algum evento.

No caso citado acima, Luciana possui a crença de que se não aprovarem seu projeto irá ser uma incompetente. Assim acaba se sabotando e diminui a confiança em si mesma, pois tal pensamento também gera ansiedade. Veja que esse pensamento elimina múltiplas

possibilidades. Pode ser que seu projeto não seja adequando naquele momento e realmente não seja aceito, mas isso não a configura como incompetente.

Se você quer saber quais as crenças intermediárias que você possui, basta verificar quais os conceitos que você tem que começam com a preposição SE e termina com ENTÃO. Por exemplo, SE não encontrar alguém para ser meu companheiro, ENTÃO não serei feliz. SE não conseguir aquele carro do ano, ENTÃO serei um fracassado. E por ai vai.

A questão é que você cria um conceito sobre si condicionado a determinado evento. Se tal coisa acontece ou não acontece, você acha que é assim ou assado. Esse tipo de crença pode ser entendida quando compreendemos qual o padrão de comportamento que possuímos. No próximo capítulo explicarei como funciona o padrão que gera essas crenças.

1.1.3- Crenças Centrais

São os conceitos que a pessoa tem de si mesma independente do que aconteça. Normalmente, vemos esses conceitos em frases negativas sobre si. Sou idiota, faço tudo errado, nada que tento dá certo, etc.

Essas crenças são mais centrais e geradoras das crenças intermediárias e dos pensamentos automáticos. Elas são crenças que foram criadas em sua infância e é a forma que a pessoa acredita ser. Se essas crenças são negativas, isso gera comportamentos que sejam compatíveis com essas crenças.

Um exemplo clássico é a pessoa que acredita que dinheiro é algo ruim. Como consequência dessa crença central, ela acaba afastando o dinheiro por acreditar que é algo ruim. Outra crença é a pessoa que acredita que precisa ter apenas dinheiro suficiente. Essa crença faz com que o dinheiro na vida dessa pessoa nunca sobre, pois ela reforça a mensagem para si mesma que deve ter apenas o suficiente.

Mais a frente, vamos ver como fazer para sair dessa autossabotagem e começar a eliminar esses comportamentos. Vamos agora ver como são gerados os comportamentos autossabotadores.

2º Como são gerados Os comportamentos autossabotadores.

O ser humano possui uma curiosidade natural sobre tudo no mundo. Falar sobre comportamentos autossabotadores e como fazer para eliminá-los não é suficiente se não falarmos onde eles se originam e como podemos ter comportamentos que sabotam nossa vida.

Você também deve ter feito essa pergunta: **Como alguém pode se sabotar?**

Por isso decidi escreve um capítulo apenas para explicar **como os comportamentos de autossabotagem surgem em nossa vida e como a nossa mente funciona**. É importante que entenda algo muito importante antes de eu começar esse capítulo: NINGUÉM SE SABOTA CONSCIENTEMENTE. Todas as pessoas se sabotam de maneira inconsciente, sem desejar causar problemas a si mesmo.

Dito isso, vamos começar a explicar como esses comportamentos são gerados em nossa vida. Temos exatamente duas formas de desenvolver esses comportamentos, por estratégias desenvolvidas, ou por experiências de outras pessoas colocadas dentro de nós. Vamos ver detalhadamente cada um deles.

2.1. Estratégias Desenvolvidas

Você já discutiu com alguém? Ou passou por uma situação que lhe trouxesse muita ansiedade? Como você reagiu? Muitas de nossos comportamentos autossabotadores são criados assim. Alguma situação difícil que passamos e que então gera uma estratégia com o objetivo de reduzir a ansiedade e o estresse.

Por exemplo, digamos que um menino esteja querendo ir brincar com seu amigo na rua. Ele pede ao pai, mas esse diz para ele que não. Ele chora e o pai sem paciência grita com o menino e o agride. Digamos também que toda vez que o menino quer algo diferente do pai, esse pai age dessa forma. O que esse menino ira aprender? Que toda vez que deseja algo, se ele lutar por isso irá ter sofrimento e dor. Assim toda vez que precisa se empenhar, algo inconsciente, ligado ao seu trauma de infância, brota em seu interior avisando-o do possível perigo que poderá sofrer. Dessa forma, ele evita correr esse risco e acaba se sabotando.

Outra estratégia que esse menino pode aprender é que se ele quer que algo aconteça ele deve agir com violência e agressividade, pois essa foi a estratégia que seu pai o ensinou.

Claro que aqui dei um caso extremo, mas o que quero dizer é que criamos estratégias de acordo com nossas vivências. Porém, essas estratégias podem ser extremamente negativas e trazem problemas. Assim, precisa-se criar outras estratégias para mudar os resultados que essa pessoa obtém na vida.

Outro exemplo é a pessoa que foi traída. Essa pessoa passou por um trauma muito grande e assim, de maneira automática, sua mente prepara estratégias para que em um próximo evento não sofra. Então essa pessoa cria uma estratégia de ciúmes, pois acredita que se desconfiar será uma forma de evitar o sofrimento.

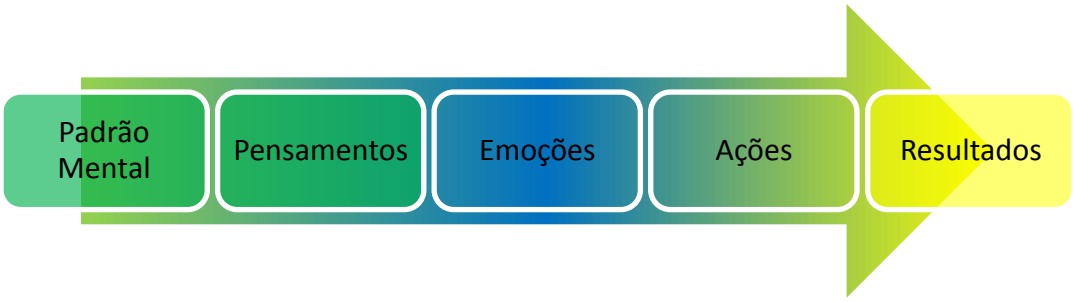
Temos também o exemplo do procrastinador. Muitas coisas podem gerar a procrastinação (você pode saber mais desse assunto nesse link: teste procrastinação) e uma delas é o perfeccionismo. Uma pessoa que em seus erros foi duramente criticada pode desenvolver a estratégia de só fazer as coisas se tudo estiver perfeito. Ela não consegue iniciar as coisas por sempre achar um erro e por ter medo da crítica externa, ou até mesmo a crítica que carrega em seu interior.

Veja como podemos automatizar estratégias e criar comportamentos que nos sabotam a partir de experiências vivenciadas. Essas estratégias que desenvolvemos são parte de um processo natural do ser humano, de criar formas para entender o mundo e se precaver quanto às situações. Mas obviamente nem todas as situações são iguais e devemos entender que as estratégias que temos e que hoje nos sabotam não são as únicas e que podemos ampliar nosso repertório. **Mas como fazer isso?** Falarei mais para frente.

2.2 Experiências dos outros

O nosso cérebro é uma ferramenta maravilhosa e que possui capacidades realmente incríveis. Uma delas é o aprendizado. Podemos aprender de diversas formas. Pela repetição, como por exemplo, tocar violão; pela instrução, com um professor nos ensinando as regras de gramática; por leitura, da forma que está fazendo agora lendo esse livro; e também por observação.

O aprendizado por observação é um dos mais poderosos e é o que cria o nosso modelo mental, ou como muitos chamam padrão mental. O nosso padrão mental é gerado por nossos pais e cuidadores, pois no início da vida a criança recebe toda informação de seus pais. Assim sua mente irá absorver os padrões de seus pais. E por que isso é tão importante? Bem, de uma maneira sucinta basta olhar a imagem abaixo.



Esse gráfico diz que são seus pensamentos que geram suas emoções, que criam suas ações e que por fim produzirão os resultados em sua vida. Porém, seus pensamentos possuem um padrão, uma maneira de ver o mundo. Esse padrão é gerado por nossos cuidadores, como disse anteriormente.

Isso significa que a forma que você lida com seu dinheiro, nos relacionamentos, em sua vida profissional e até mesmo em sua família, é muito parecida (se não igual) a de seus cuidadores (podem não ser necessariamente os pais, mas avós, tios, tias, quem cuidou de você na maior parte de sua infância). Assim se quiser saber como você lida com o dinheiro basta olhar para como seus pais lidam com o dinheiro.

Se um pai grita com um filho, esse filho quando crescer se tratará aos berros (sua voz interna irá gritar consigo). Por isso que é importante compreendermos a origem de nossos comportamentos, para saber o que olhar e onde mudar.

2.3 Como a Autossabotagem afeta sua vida.

Já falamos como esses comportamentos podem se originar, mas ainda não vimos como eles podem afetar sua vida. A autossabotagem pode influenciar diversos setores de nossa vida, pois o padrão mental irá dizer como você deve agir em cada situação. A seguir vamos abordar os 4 setores que acredito serem principais em sua vida.

2.3.1- Setor Familiar

Esse setor diz respeito às relações familiares, como lidamos com nossos pais, irmãos, filhos, avós, etc. Toda nossa relação nesse âmbito irá refletir em nossos comportamentos com outras pessoas, pois nossa família são nossas raízes. Se guardarmos mágoas ou atritos com nossas origens acabamos sabotando nossa vida, pois como uma árvore pode dar frutos sadios se suas raízes possuem problemas? A autossabotagem afeta as relações familiares através de mágoas e situações mal resolvidas que minam o nosso porto seguro que deveria ser a família.

Mais a frente entrarei em detalhes quanto a essas ferramentas, o importante é que entenda que se guardamos mágoas ou não resolvemos situações, sempre haverá consequências. Por isso perdoe tudo e a todos, se não por eles, faça por você.

2.3.2- Setor Emocional

Acredito que no item acima já tenha dado uma pista de como nossa mente funciona nos relacionamentos. Aaron Beck, psiquiatra norte americano, falava sabiamente que as pessoas vivem as mesmas experiências para confirmar suas crenças.

Isso significa que uma mulher que tenha tido um pai ausente emocionalmente, provavelmente irá se atrair por homens com esse mesmo perfil. Pois sua mente já conhece esse padrão e criou formas de reagir a essa situação. Se temos a crença de que todos os homens ou mulheres são de determinado jeito, nossa mente só atrairá esse tipo de situação. Como diria Aaron Beck, as pessoas vivenciam as situações para confirmarem suas crenças. Igualmente uma pessoa que vivenciou um relacionamento de conflitos entre seu pai e sua mãe, irá internalizar esse tipo de convivência.

Como disse anteriormente, nosso cérebro cria padrões e generalizações para ficar mais fácil de classificar algo. Uma criança quando olha um cachorro, chama tudo de cachorro, o gato, cavalo, tudo fica na classificação "cachorro". Depois que vai ficando maior ela começa a classificar em diferentes tipos, cachorro, gato, cavalo, e por ai vai.

Da mesma forma, nossa mente cria um padrão geral de comportamento das pessoas, obviamente de uma maneira uma pouco mais complexa. Um indivíduo pode acreditar que todas as pessoas daquele gênero se comportam de determinada maneira, pois até mesmo tem experiências passadas que comprovam essa tese. Ela pode até dizer que todos os antigos namorados se comportam assim. Obviamente que se comportarão, pois ela está atraindo de maneira inconsciente os mesmos padrões mentais que traz de sua infância.

Mas calma, nem tudo está perdido. Podemos criar outros padrões mentais. Isso é possível quando entendemos que tudo isso se dá por pensamentos e os pensamentos podem ser modificados. Mais a frente mostrarei como.

2.3.3- Setor Profissional

A autossabotagem pode arruinar literalmente a vida profissional de uma pessoa. São diversos comportamentos que geram a falta de realização profissional. Comportamentos como a procrastinação, a falta de confiança, a ansiedade exacerbada, a necessidade excessiva de controle, o medo paralisador, etc.

Contudo, se você tem algum desses comportamentos, permita-me dizer o seguinte: A CULPA NÃO É SUA. Como disse anteriormente, os padrões que traz de sua infância e os aprendidos nas mais diversas situações, estão guiando suas ações. Para entender melhor isso basta que pense em uma árvore. Imagine que os frutos dessa árvore são seus resultados. Para que essa árvore dê frutos saudáveis é necessário que tenhamos boas raízes.

Veja que somos seres físicos, mentais, espirituais e emocionais. Assim como no exemplo da árvore, aquilo que não está visível (as raízes) afeta o que você vê. No caso da árvore as raízes são responsáveis pelo fruto e no caso dos seres humanos, suas emoções e pensamentos irão gerar os resultados.

Contudo, é importante que entenda que nada nesse mundo é estático. Tudo pode ser modificado. Então se você se identificou com algum desses comportamentos autossabotadores pode se acalmar, pois existe um caminho para sair desse processo de autossabotagem. É exatamente isso que trataremos a seguir.

2.3.4- Setor Financeiro

Se as coisas não vão bem no seu setor profissional, então, provavelmente, não vão bem no setor financeiro. Essa afirmação pode até parecer verdadeira, mas no fundo é uma parte de algo que realmente acontece. Nesses últimos anos de atendimentos vi que muitas pessoas possuem uma estabilidade financeira, mas não estão felizes profissionalmente, enquanto que outras possuem dificuldades financeiras, mas adoram o que fazem.

Isso é um reflexo do padrão mental e como ele reflete a forma que você lida com seu dinheiro. Já falamos que o padrão mental é que gera a forma de agirmos no mundo, mas agora quero chamar atenção para algo mais importante**: Que é seu padrão mental que cria a maneira que lida com seu dinheiro.**

T. Harv Eker, autor do livro "*Os Segredos da Mente Milionária",* demonstra em seu livro como podemos ter um padrão que nos conduz a pobreza. Em um dos relatos de pessoas que atendeu, Eker, fala sobre uma mulher que, quando era criança, sempre que o caminhão de algodão doce passava pela sua rua, ela corria para sua mãe e pedia dinheiro para comprar o tal algodão. A mãe respondia que não tinha dinheiro e deveria pedir ao seu pai. Com isso a menina criou o padrão mental de que as mulheres não possuem dinheiro e que são os homens que detém o controle financeiro. Isso a sabotava de diversas maneiras, pois toda vez que tinha dinheiro, logo dava um jeito de gastá-lo.

Outro tipo de comportamento autossabotador é pensar que deve ter dinheiro suficiente. Se sempre acredita que tem dinheiro suficiente, nunca irá lhe sobrar dinheiro, pois sua mente diz que deve ter o "suficiente".

Esses são apenas alguns exemplos de comportamentos que podem sabotar nossa vida financeira e que não nos damos conta. Por isso que é tão importante começar a utilizar o quanto antes as 3 ferramentas para descobrir e se livrar da autossabotagem.

É o que veremos a seguir.

3º As 3 ferramentas contra a Autossabotagem

Você deve estar curioso para saber quais as 3 principais ferramentas contra a autossabotagem. Se veio até aqui diretamente, recomendo voltar e ler pelo menos o capítulo 1. Para entender esse capítulo e as ferramentas é importante que saiba como elas são formadas. Por isso, caso tenha vindo diretamente, leia o capítulo 1 para que entenda como esses hábitos que sabotam sua vida se formam.

Vamos então as 3 ferramentas que irão ajudar você a eliminar a autossabotagem.

3.1. Consciência

A primeira ferramenta é tão poderosa que, **se você a entender profundamente**, não precisará aplicar as outras ferramentas, pois isso acontecerá ao natural. Poderia apenas falar dessa primeira ferramenta e não mencionar as outras, mas acho importante lhe dar mais meios hábeis de conseguir superar esses hábitos que limitam sua felicidade. Vamos lá.

A consciência é a qualidade que temos de observar nossos próprios pensamentos. Todo ser humano é capaz de fazer isso, de pensar sobre o próprio pensar. Contudo, grande parte de nós não gostamos de pensar sobre o que fazemos e sobre nossos próprios processos internos. Porque isso dá muito trabalho.

A grande maioria ignora que são seus pensamentos que produzem sua realidade e acredita que o mundo externo é responsável por sua infelicidade. Veja que seus

pensamentos geram emoções, que acionam suas ações e isso produzirá resultados. Esses resultados são por fim criados por seus pensamentos.

Aumentar a consciência é imprescindível para quem deseja realmente ser feliz. Estar atento às emoções que flutuam e as respostas emocionais automatizadas. Para saber se está no automático basta que se questione como você reage quando alguém diverge de você? Como você se comporta quando lhe ofendem? Quando você sente um vazio interior ignora isso, ou tenta realmente encontrar a resposta do porquê sente isso?

Quanto mais inconsciente estamos menos pensamos sobre nossas emoções e pensamentos, menos nos observamos e menos nos conhecemos verdadeiramente. Não há como ser feliz sem se conhecer.

O questionamento de si gera mais consciência sobre si mesmo e sobre as próprias emoções e pensamentos que o geram. É uma forma inteligente de começar a aumentar sua consciência. Quando sentir uma emoção, ao invés de apenas expressá-la, questione-se porque a sente.

Lembre-se que suas emoções são geradas por seus pensamentos e seus pensamentos são oriundos de seu padrão mental. Isso significa que cada emoção sua possui uma origem, um porque de existir. A raiva, por exemplo, possui uma origem. Se alguém deixou você irritado é porque tocou em algo que estava adormecido e então despertou. Tente compreender a origem dessa emoção e o padrão envolvido, isso trará mais consciência para sua vida.

3.2. Aceitação de si mesmo

Depois de conhecer essas emoções e sentimentos, é importante aceitá-los. Quem nega a si mesmo os sentimentos negativos, nega também a chance de modificá-los. É importante aceitar a parte que você nega a si mesmo. Carl Jung, psicólogo criador da teoria dos arquétipos, falava da importância de aceitar a sombra.

A sombra são as emoções e sentimentos negativos que temos, mas negamos a nós mesmos. Como se não fosse correto ter esse sentimento ou emoção. Assim não conseguimos descobrir a origem dessa emoção. Por exemplo, se alguém lhe deixou com raiva, é muito provável que essa raiva já estivesse dentro de você e esse evento só libertou sua raiva.

A capacidade de aceitação gera em nós o autoconhecimento, e isso é fundamental para encontrarmos nosso propósito maior, pois muitas vezes, nosso maior poder reside em nossa sombra, e quando não aceitamos isso, perdemos o contato com uma parte de nosso ser.

Negligenciar essa parte é criar um inimigo interior, ou seja, o nosso eu autossabotador. Quanto mais negamos a existência de um eu negativo, mais aumentamos o poder das emoções e sentimentos negativos. Isso porque ficamos em uma luta interna para negar nossas emoções negativas, como raiva, inveja, vingança, etc. Porém quando estamos fragilizados essas emoções acabam nos dominando. É como estar em uma piscina tentando manter submersas diversas bolas. Quando você se descuida ela vem com toda força para cima.

Aceitar gera um fluxo onde você não luta contra sua energia, apenas a deixa fluir. Você quer entender o padrão que a gera e assim curá-la. Quando sentir que um sentimento negativo está agindo, entenda que esse sentimento é apenas reflexo de algum padrão, ele não é você. Questione a si mesmo de onde essa emoção ou sentimento está vindo. Isso ira trazer mais conhecimento de si e mais facilidade em descobrir os comportamentos autossabotadores.

3.3 Responsabilidade

Todos nós possuímos problemas e felicidades. Não vivemos em uma permanência contínua de eventos, muito pelo contrário, vivemos em uma constante impermanência das situações. As coisas mudam muito depressa em nossa vida.

No momento em que ocorrem problemas possuímos várias formas de reagir; entretanto, podemos resumir essas formas de maneira muito grosseira em duas fundamentais: o vitimismo ou a responsabilidade.

O primeiro é mais fácil de utilizar e muito mais cômodo. Nada melhor do que culpar alguém, ou algo por meus infortúnios. Tirar a responsabilidade de minhas costas e convencer a todos, inclusive a mim mesmo, que sou apenas uma vítima da situação e que nada pude fazer frente os acontecimentos.

No primeiro caso achamos um vilão. Pode ser qualquer um, o governo, o chefe, nosso cônjuge, nossos familiares, amigos próximos, etc. Não importa quem culpamos desde que a responsabilidade dos acontecimentos não recaia sobre nossos tão "feridos" ombros.

Esse tipo de atitude, além de ser medrosa, retira das mãos o poder de mudança, a força para criar uma nova realidade na medida em que empodera aquele que se acredita ser o vilão. Se retiramos o poder de nossas mãos não temos como fazer para mudar a situação na qual nos encontramos. É mais sábio entender a segunda escolha, por mais difícil que seja aceitá-la.

A segunda escolha compreende que somos responsáveis por nossas escolhas, que não importam os acontecimentos, mas sim a maneira que agimos frente a esses eventos. A segunda escolha denota responsabilidade sobre a própria vida, recoloca o poder de volta em nossas mãos.

Quando fazemos essa escolha demonstramos coragem por assumirmos nossa parcela de responsabilidade na situação. Não nos acovardamos atrás de desculpas de vitimismo. Compreendemos que, seja qual for a situação, possuímos a capacidade de modificá-la.

É preciso fazer uma análise interna de como estamos nos comportando nas situações as quais somos submetidos. Estamos agindo como vítimas ou senhores de nosso próprio destino. Pode ser mais difícil ser o senhor de seu próprio destino, pois isso implica em se responsabilizar por todo e qualquer revés em sua vida. Porém, não existe nada mais libertador do que isso. Você começa a perceber que mudando suas ações, seus pensamentos, suas atitudes, muda a realidade a sua volta. Entender esse conceito pode ser fácil, mas colocá-lo em prática tem a ver com observar seus comportamentos, verificar quais

estão produzindo coisas positivas e quais estão gerando situações negativas. Ver que nada acontece em nossa vida por acaso, pois somos nós os geradores de nossa realidade, seja para o bem, seja pra o mal.

Colocar a responsabilidade no outro é excluir a nossa parcela de responsabilidade, isentar-se e assumir uma posição de criança frente os eventos que nos cercam. No entanto, podemos sempre mudar, buscar uma nova postura que contemple a responsabilidade como uma de nossas virtudes. Não devemos negar a responsabilidade por nossa vida, devemos sim assumir as rédeas de nosso destino, ser aquele que entende que pode mudar qualquer situação quando muda a forma de agir sobre ela.

Entendendo esse poderoso conceito, podemos simplificar com a seguinte frase: Se a vida lhe deu limões, faça uma limonada.

Conclusão

Esse e-book tem a missão de ser um passo inicial em sua jornada para a eliminação da autossabotagem e do seu aumento de consciência e, por consequência, do aumento de sua felicidade. Ele sozinho não pode mudar sua vida, é preciso que o conhecimento desse e-book seja combinado com sua ATITUDE.

Use esse e-book e leia-o mais de uma vez. Assim essa informação irá ajudar mais e mais você. Compartilhe também esse e-book com pessoas que você acha que vão ser ajudadas, pois esse é o objetivo desse e-book. Por isso mesmo ele é gratuito.

Deixo ainda para você um vídeo especial onde ensino como acabar com os pensamentos automáticos através da técnica dos 3 R's. Veja esse vídeo aqui: A Técnica dos 3 R's.

Você também pode acessar meu blog Felicidade Consciente onde escrevo semanalmente um texto com dicas e técnicas para combater a autossabotagem. Indico um dos textos nesse link: 5 Comportamentos Autos sabotadores que geram Ansiedade (E um método para se livrar deles).

Desejo muita luz e paz em seu dia. Um grande abraço.

Bibliografia

- Louise Hay – Você pode mudar sua vida
- Jeffrey Young – Terapias dos esquemas
- Deepak Chopra, Debbie Ford e Mariane Williansson – O Efeito Sombra
- Steve Andreas e Charles Faulkner – PNL a nova tecnologia do Sucesso
- Aaron Beck - Terapia cognitiva da depressão