

Redefinição da Mente



Oferecido por:

Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

SUMÁRIO

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introdução | 4 |
| Capítulo 1: O que são crenças limitantes? | 6 |
| Capítulo 2: Como fazer sua própria sorte, mudando seus pensamentos | 10 |
| Capítulo 3: O que tornaria sua vida melhor? | 13 |
| Capítulo 4: Deixar ir | 17 |
| Capítulo 5: Memória implícita..... | 20 |
| Capítulo 6: Atenção plena e reestruturação cognitiva | 23 |
| Capítulo 7: Confiança e Valor Próprio | 27 |
| Capítulo 8: Linguagem corporal e vestir-se para a vida que você deseja | 30 |
| Capítulo 9: Meditação..... | 34 |
| Juntando tudo..... | 35 |

Introdução

Todos temos objetivos e metas, e todos temos uma idéia de como gostaríamos que nossas vidas fossem. Apesar disso, muitos de nós não atingem esses objetivos ou realizam nossos sonhos.

Por que é isso?

Ou, dito de outra maneira, o que está impedindo você?

Há uma boa chance de você já saber qual é a resposta provável.

É você.

Em algum momento, todos nós fomos responsáveis por nos atrapalhar em um ponto ou outro. Ou por causa de crenças limitantes ou por causa de maus hábitos e falta de disciplina.

Quantas vezes você decidiu que deseja mudar sua vida entrando em forma, iniciando um novo negócio ou iniciando um novo emprego ... apenas para então fazer *zero* progresso nessas áreas?

Que possível motivo você poderia ter para isso?

Muitas vezes, tudo se resume a uma *falta de fé* em si mesmo . Tudo se resume a limitar as crenças sobre quem você é, o que vale a pena ... até como você deve se comportar!

As crenças limitantes são incrivelmente destrutivas, principalmente porque geralmente não percebemos que elas estão nos afetando. Eles ficam quietos em nossos cérebros inconscientes e gradualmente nos impedem de alcançar todo o potencial.

E mais do que isso, eles nos deixam infelizes. Eles nos dão uma sensação de pessimismo, que pode colorir tudo o que fazemos em tons desagradáveis.

Essas crenças atuam como seu ponto de referência. Eles informam todas as decisões e opiniões que você toma. Eles formam o seu "sistema operacional interno".

Em outras palavras, todos os sentimentos, pensamentos e experiências que você tiver sairão efetivamente dessas crenças. Se você não substituí-los por positivos, não poderá tirar o máximo proveito da vida - ou se divertir, mesmo que o faça.

A boa notícia, porém, é que o cérebro é plástico. Está sempre mudando e até nossos próprios pensamentos são capazes de mudar a estrutura do nosso DNA!

Esse fato incrível significa que é perfeitamente possível transformar a maneira como você pensa ... *redefinir* o sistema operacional como era - e assim viver uma vida mais feliz e realizada.

Capítulo 1: O que são crenças limitantes?



Vou começar fornecendo alguns exemplos de crenças limitantes.

Este pode ser um conceito um tanto abstrato de entender, mas quando você os vê apresentados antes de você, fica muito mais fácil de entender.

A pessoa que não pode iniciar seu próprio negócio

Digamos que você tenha uma ideia de negócio. Você vai fornecer treinamento para pequenas empresas e ajudá-las a se levantar e começar. Você cobrará uma taxa fixa relativamente baixa, mas a empresa pagará uma taxa um pouco *maior* um ano depois, desde que seus ganhos tenham ultrapassado um determinado limite. Boa ideia!

Seu modelo envolve a venda direta ao cliente, e a maneira como você planeja fazer isso é procurá-los no Instagram. Você encontrará pessoas que publicam sobre um plano de negócios, então você as envia uma mensagem privada e simplesmente começa a conversar.

Se você identificar e a oportunidade de vender, irá atacar. Essa é a abordagem "soft sell", e isso significa que você pode construir um relacionamento e demonstrar seu valor antes de cobrar.

Mas aqui está o problema: você está com muito medo de entrar em contato com alguém! Todos os dias você adia mensagens do nada do nada e não sabe por que.

Provavelmente, isso se resume a algumas crenças limitantes:

- Você não acredita que alguém pagaria por sua ideia de negócio
- Você está preocupado que, se falhar, perderá algo que o mantém motivado
- Você é uma “pessoa tímida” e não gosta de incomodar as pessoas

Três crenças limitantes, impedindo-o de capitalizar seus sonhos - talvez até de ficar rico!

A pessoa que não deixará seu emprego / relacionamento atual

Vamos tentar outra situação. Digamos que você esteja em um emprego ou em um relacionamento que o faça infeliz. Realmente não importa qual, mas você sabe que isso não lhe proporcionará satisfação .

Mas você fica aí de qualquer maneira! Por quê? Porque você acha que é o "melhor que você vai conseguir". Você acha que, se encerrar o relacionamento, acabará sem amor. Da mesma forma, você se encontrará na rua se deixar o emprego atual.

A falta de estima significa que você não acha que pode ficar "melhor". Você efetivamente pensa que não "vale" mais do que isso. E isso leva você a cometer alguns erros terríveis.

Algumas pessoas até ficam em relacionamentos abusivos porque não sentem que encontrarão algo melhor! Alguns até acham que *merecem* o abuso que recebem.

O autor que joga fora seu romance

Você sabia que quando Stephen King escreveu Carrie pela primeira vez, ele jogou no lixo? Foi sua esposa quem o pegou e lhe disse que estava ficando louco!

Acontece que muitas vezes não conseguimos reconhecer nosso próprio bom trabalho - ou estamos com muito medo de acreditar nele!

Agora compare isso com alguém como JK Rowling que persistentemente continuava enviando seu manuscrito para Harry Potter, apesar de ter sido rejeitado repetidamente! Imagine se Rowling tivesse a falta de autoconfiança de King !

A pessoa que não se aproxima de um grupo de amigos

A triste verdade disso é que, para algumas pessoas, as crenças limitantes são tão poderosas que nem sequer vão falar com seus *próprios amigos* . Eles acreditam que gaguejam ou que seus amigos não querem eles lá! Eles acham que não têm nada a contribuir para a conversa.

A pessoa que continua fumando

Nem todas as crenças limitantes podem parecer coisas negativas. Por exemplo, que tal seu senso de "eu". Todos temos uma noção de quem somos, mas a maioria de nós não pensa nisso como uma crença limitante!

Claro, quem você pensa que é nem sempre é limitador ... mas pode ser!

O exemplo perfeito disso é o que acontece quando você fica preso no "tipo de pensamento". É quando você pensa que é um certo "tipo" de pessoa ou que possui um certo conjunto de características ... e então deixa que dite quem você está seguindo em frente.

Por exemplo, você pode ter uma reputação de ser o palhaço da classe. Como resultado, você sempre causa confusão no escritório e chama a atenção para si mesmo.

Eventualmente, isso começa a prejudicar sua carreira, mas você sente que não pode *mudar* isso em si mesmo - pois é algo pelo qual você é conhecido e parte integrante da sua personalidade!

Da mesma forma, você pode não querer parar de fumar porque "sempre fumou". Você pode não querer melhorar sua dieta porque adora ser conhecido como o cara que come tudo. Você pode não abordar os clientes porque se considera *tímido*.

Como você pode ver, limitar as crenças realmente *pode* ser extremamente problemático e prejudicar todos os aspectos da sua vida - e ainda apenas tocamos em alguns. Por esse motivo, é hora de começar a fazer algo *sobre* eles.



Capítulo 2: Como fazer sua própria sorte, mudando seus pensamentos



O que muitas pessoas não percebem é que podem realmente ter *mais sorte* mudando suas crenças sobre si mesmas e o que acontecerá em suas vidas. Isso parece absurdo, mas faz muito sentido depois que você entende a lógica por trás de tudo.

As pessoas tendem a pensar que a sorte é algo que está fora de seu controle. Afinal, essa é praticamente a *definição* de sorte; sorte é que muitas vezes acontecem coisas boas que você não causou diretamente. A sorte está ganhando na loteria, a sorte é encontrar um tenner no chão e a sorte é estar no lugar certo na hora certa e conhecer a pessoa que se torna o amor da sua vida / oferece esse trabalho incrível.

Mas, embora a sorte possa parecer fora de nossas mãos, todos conhecemos algumas pessoas que parecem ter "toda a sorte". Essas são as pessoas que têm todas as coisas boas que lhes acontecem e quase parecem ter uma vida encantada ... E que uma pessoa seja sempre sortuda? Parece um pouco estatisticamente improvável!

Então, o que realmente está acontecendo aqui?

Tudo começa com a mudança de sua autopercepção e atitude. E você já deu o primeiro passo ao se inscrever!

A lei da Atração

Você pode ter ouvido falar da 'lei da atração'. Essa é a idéia de que o que você divulga no mundo finalmente determina o que você recebe; que enquanto você age, você se tornará.

Novamente, isso pode parecer bobagem - mas pare e pense em como isso pode funcionar.

Agir como alguém que é muito bem-sucedido pode significar se vestir de maneira mais inteligente, agir de forma mais assertiva e confiante, assumir mais responsabilidades e até andar mais alto. Se você realmente *acredita* que é bem-sucedido ou está destinado ao sucesso, exala essa certeza em tudo que faz.

Como resultado, você emitirá uma série de sinais que dizem às pessoas que você é bem sucedido e confiante. Eles o verão "se exibindo" em seu traje inteligente e pensam "há uma pessoa bem-sucedida e capaz". E sabe de uma coisa? É mais provável que eles ofereçam mais trabalho, façam promoções e geralmente ajudem você a ter sucesso como resultado.

Você já ouviu a expressão "vestido para o trabalho que deseja". Bem, na verdade, você não deve apenas se *vestir* como um profissional, deve assumir toda essa personalidade de todas as maneiras que puder, para emitir essa aura de sucesso, confiança e inteligência.

A lei da atração também funciona de outras maneiras. Você sabia que as pessoas que têm coisas melhores costumam receber melhores presentes de Natal?

Isso ocorre porque as pessoas sabem que seus dons precisam ser especiais para se destacar e merecer um lugar em sua casa. Você *deve* dar às pessoas com *menos* presentes melhores, porque elas as apreciariam mais, mas não é assim que a vida funciona. Coisas boas *atraem* coisas mais agradáveis.

Esta é a lei da atração.

A linha inferior aqui, é que, se você não *acredita* que é capaz de grandeza, provavelmente não agirá como se fosse. E se você não agir como se fosse ... você não será!

Abaixe a cabeça sentindo-se tímido e vulnerável, e é assim que as pessoas o perceberão e, portanto, o *tratarão* . Tenha medo de tudo e você não terá chances de acabar melhorando sua vida para melhor.

Mas seja ousado, orgulhoso e poderoso, e você pode conseguir coisas incríveis e transformar a maneira como os outros o vêem.

Você pode “fingir até conseguir”, mas o melhor é ler os capítulos seguintes e ver como realmente mudar suas próprias crenças de dentro para fora. Para se **redefinir** totalmente .



Capítulo 3: O que tornaria sua vida melhor?



Agora que você sabe que suas crenças moldam seu futuro, o próximo passo é decidir o que você precisa mudar.

Para fazer *isso*, você precisa se perguntar o que tornaria sua vida melhor.

Em um mundo perfeito, você substituiria todas as crenças negativas e se redefiniria para ser mais feliz e mais contêúdo. Na realidade, esse é um trabalho que leva tempo - portanto, faz sentido focar em áreas que precisam de mais aprimoramentos.

Qual a sua prioridade? Um trabalho melhor? Um relacionamento melhor? Mais confiança? Veja como escolher.

Saber o que mudar

Todos nós queremos viver uma vida feliz e realizada e, como tal, geralmente estamos dispostos a trabalhar em direção ao futuro que queremos e a dedicar o tempo e o esforço necessários para buscar as coisas que queremos. E as boas notícias?

Mesmo que você não atinja seus objetivos tão cedo, o simples fato de **ter** objetivos e trabalhar para alcançá-los normalmente será suficiente para dar foco à sua vida e assim ajudá-lo a se sentir feliz e realizado.

O problema então surge quando você percebe que não tem muita certeza do que realmente deseja da vida. Como você pode trabalhar em direção a algo se não sabe do que precisa? E como você pode ser feliz se não sabe o que é que lhe traz felicidade?

Esta é a situação que muitos de nós enfrentamos e que nos deixa à deriva sem direção e sem satisfação. Mas a boa notícia é que existem muitas técnicas e estratégias para ajudá-lo a superar esses problemas e tirar mais proveito da vida. Aqui vamos ver o que alguns deles são.

O que está incomodando você?

Uma maneira de identificar o que você precisa e o que o faz feliz é começar por identificar o que *** não *** o faz feliz e a maioria de nós tem uma lista completa de coisas que estão sendo exibidas no momento. mentes. Portanto, se você conseguir identificar essas coisas que deseja mudar, de repente poderá ver que tipo de estilo de vida é que o deixaria mais feliz. Como você pode trabalhar para se livrar desses problemas?

Seu elogio

Embora possa parecer bastante mórbido, escrever seu próprio elogio pode realmente ser um processo muito edificante e esclarecedor. Aqui, o que você está escrevendo é o que idealmente *** gostaria *** que as pessoas dissessem sobre você depois que você morresse.

Ao escrever o elogio que você gostaria de ouvir, é possível identificar as coisas que são importantes para você e o tipo de pessoa que você deseja ser. Então, você será capaz de viver sua vida de maneira a poder viver esse legado. Se você quer ser lembrado como um homem de família, em seguida, certifique-se de passar mais tempo com sua família.

Se você quer ser lembrado como um inovador, em seguida, começar a pensar sobre como você pode melhorar o campo em que trabalha ou trazer algo novo para a mesa.

Analise seus modelos de função

Outra coisa que você pode fazer é olhar para seus modelos e refletir sobre o que você respeita sobre eles. Aqui estão pessoas que você claramente pensa como tendo “conseguido” e que obviamente acha que são bem-sucedidas; assim, imitando-as, você pode se sentir assim em relação a si mesmo na teoria.

Uma coisa a fazer aqui é observar as semelhanças entre seus diferentes modelos - quais características eles têm em comum? Porque é provável que essas sejam características que você realmente respeite.

As Cinco Vezes Porquê

O quíntuplo por que é uma técnica de autodesenvolvimento que desafia a si mesmo a fazer uma pergunta a si mesmo e depois a seguir com cinco porquês. Isso permite que você chegue ao centro de sua resposta e aprenda sobre si mesmo no processo.

Então o que você quer fazer? Tornar-se bombeiro? Porque você quer isso? Sentir que você está ajudando os outros? E por que você quer isso? Para ter uma sensação de gratidão? De repente, você lança luz sobre suas motivações e é mais capaz de ir atrás das coisas que deseja.

Seu passado

Outra coisa a fazer é olhar para o seu passado. Até agora, todas as coisas que você alcançou e todas as experiências que teve, o que significa mais para você? Observando o que lhe trouxe satisfação no passado, você pode aprender sobre o que pode lhe trazer satisfação no futuro ...

Depois de fazer esses exercícios e ver as coisas que você *deseja*, a próxima pergunta é: por que você ainda não chegou?

Como já vimos, a resposta está quase definitivamente nas suas próprias crenças sobre você e sobre o mundo. Portanto, agora que você sabe o que deseja realizar, pode aprimorar as crenças que precisa mudar.



Capítulo 4: Deixar ir



Aprender a deixar ir é uma habilidade muito difícil de desenvolver, mas também é uma das mais valiosas e importantes se você realmente deseja "redefinir" sua mente e atacar a vida com uma nova positividade e determinação.

A verdade infeliz é que muitos de nós são definidos por nossas experiências passadas e permitimos que eles coloquem e guiem nossos comportamentos e julgamentos futuros .

Se você teve uma experiência traumática no passado, isso pode ficar com você e causar a sensação de que poderá ter mais azar no futuro. Geralmente, não nos dedicamos totalmente aos relacionamentos por causa de maus relacionamentos que tivemos no passado, e da mesma forma experiências antigas com pais e colegas de escola podem moldar a maneira como nos vemos.

Para seguir em frente com uma mentalidade positiva, é *necessário* limpar primeiro a bagagem emocional.

Isso é algo pelo qual todos teremos que passar uma vez ou outra. Embora você não deva enterrar ou ignorar emoções dolorosas, é importante abraçá-las e seguir em frente para que você possa seguir com sua vida.

Afundar-se em desespero e se sentir chateado não é uma resposta construtiva a qualquer situação e, no final das contas, resultará em sua falha em construir novos apegos e seguir em frente com sua vida. Aqui, veremos algumas maneiras pelas quais você pode seguir em frente e superar emoções que potencialmente podem prejudicá-lo e impedir que você continue sua vida.

Ficar preso em

Abrir mão de pessoas e relacionamentos é muito diferente de abrir mão de projetos e idéias. Se você perdeu alguma coisa, perdeu muito dinheiro ou perdeu seu trabalho em um novo romance, por exemplo, não há um aspecto emocional real a ser tratado da mesma maneira que existe em um relacionamento e isso não ajudará você em tudo para passar o tempo chafurdando em sua virada.

Como tal, a melhor solução é simplesmente seguir em frente e se concentrar em reiniciar do zero. E a melhor maneira de fazer isso? Isso é simplesmente pegar as peças e obter com um plano para reconstruir. Quanto mais cedo você reconstruir, menos você perderá.

Ter uma despedida

O que quer que você tenha perdido, é importante lidar com essas emoções e obter um fechamento. É por isso que um funeral e um velório são tão importantes após a morte de um ente querido, pois nos permitem dizer adeus e encerrar esse capítulo em nossas vidas. Você pode enviar uma proposta para qualquer coisa, seja alguém que você amou ou sua empresa.

Você pode até fazer uma comemoração para marcar o "fim" de um momento influente em sua vida, ou mesmo do "velho você". Essa pode realmente ser uma maneira muito boa de se livrar do "pensamento de tipo" que já discutimos.

Reconhecer o valor

A expressão “é melhor ter amado e perdido do que nunca ter amado” pode não parecer reconfortante para quem já fez o primeiro, mas é realmente muito verdadeiro. Se a pessoa, o relacionamento ou a posse se foi ou não, você terá aprendido e crescido com a experiência. Quando você percebe que eles deixaram uma impressão duradoura em você e mudou quem você é, então percebe que uma parte deles está realmente vivendo.

A cadeira vazia

Às vezes, parte da dificuldade de deixar um ente querido ou um relacionamento é que você ainda tem problemas não resolvidos que não teve chance de superar e, às vezes, as coisas não são ditas até que seja tarde demais. Para ajudá-lo a seguir em frente, geralmente é útil tirar esses problemas do peito conversando com uma cadeira em que você imagina que eles estão sentados. Outro muito útil é escrever uma carta para eles que você destrói depois.

CBT

A TCC é uma terapia cognitivo-comportamental que consiste basicamente em identificar os pensamentos negativos que você tem e depois substituí-los por outros mais positivos.

Crie algumas afirmações positivas e úteis, como "eles estão em paz agora" ou "eles fazem parte de quem eu ainda sou" e da próxima vez que você se encontrar ruminando maneiras emocionalmente prejudiciais, tente repetir essas frases.

Embora eles possam ter pouco conforto a princípio, com o tempo você pode descobrir que eles se tornam habituais e substituem permanentemente seus pensamentos negativos.

Veremos mais sobre a CBT no capítulo 6.

Essas técnicas ajudarão você a deixar ir sentimentos, memórias e experiências que atualmente estão moldando suas crenças de maneira negativa. A chave é fazer isso de uma maneira saudável, para não simplesmente "calar" quaisquer memórias negativas.

Capítulo 5: Memória implícita

Você removeu muitas das emoções e crenças remanescentes negativas que vêm de suas experiências antigas. Mas e aqueles que ainda estão lá, flutuando logo abaixo da superfície? Muitos de nós caímos em velhos padrões e hábitos baseados em experiências antigas, mas não os conhecíamos na época! Isso é memória implícita.

Memória essencialmente implícita é o que acontece quando você não se lembra de que se lembra de algo. Isso parece bastante confuso, então vamos elaborar um pouco isso ...

Geralmente, quando pensamos em memória, estamos descrevendo o que é conhecido como "memória explícita". Essas são as coisas que podemos lembrar ativamente de acontecer, as coisas que podemos reviver e o conhecimento que sabemos que temos. Esta é a memória que acessamos *conscientemente* .

No entanto, no caso da memória *implícita* , estamos nos lembrando das coisas, mas somos incapazes de identificar o que elas estão fazendo ou de convocá-las à vontade.

Estudos mostraram que, mesmo quando não conseguimos lembrar de algo que aconteceu conscientemente, ele ainda pode afetar o nosso comportamento , o que parece demonstrar que ainda nos lembramos disso em *algum* sentido da palavra. Mesmo que não nos lembremos conscientemente, há algum tipo de "registro" dele que pode acabar nos impactando de várias maneiras.

Tipos de memória implícita

Um exemplo de memória implícita pode ser uma memória reprimida, conforme descrito por Freud. Aqui a teoria é que memórias altamente traumáticas podem ser "reprimidas" para mantê-las ocultas de nós conscientemente, porque são potencialmente prejudiciais.

Geralmente, porém, esse não é o tipo de memória implícita discutida. Em vez disso, a memória implícita é normalmente evidenciada pela existência de "priming", onde o participante não tem conhecimento de tal priming.

A preparação ocorre quando nos sujeitamos a certas experiências e cenários que podem alterar nossa percepção ou nosso comportamento. Por exemplo, você pode se tornar mais agressivo gastando tempo assistindo a muitos filmes agressivos em uma sala quente com paredes vermelhas.

Da mesma forma, você pode responder a perguntas de uma certa maneira para aumentar a probabilidade de responder perguntas subsequentes usando o mesmo paradigma / quadro de referência.

Memória implícita também pode ser usado para descrever outros "tipos" de memória, como memória muscular que não têm um elemento de semântica para eles *para* nos lembrar conscientemente. Uma reação instintiva, por exemplo, pode ser o resultado de uma experiência, mesmo que não lembremos desse evento ou vinculemos os dois.

As memórias processuais nos permitem fazer coisas como escrever ou andar de bicicleta ou ler, embora, de novo, eles não tendam a exigir "lembranças" conscientes.

A razão pela qual isso é relevante e interessante para nós, é porque nos mostra mais uma vez como nossas ações são moldadas por forças das quais nem estamos cientes. E isso se torna particularmente problemático quando você se vê constantemente pensando em coisas como "vou falhar".

Embora você possa não perceber, essas memórias implícitas estão realmente influenciando suas decisões subsequentes e suas crenças em geral.

Estudos e como usar memória implícita

O conceito de memória implícita é relativamente novo e, portanto, ainda não foi objeto de muita pesquisa. No entanto, existem evidências precoces que sugerem que esse fenômeno pode ser real.

Evidências adicionais parecem mostrar que toda a memória é "implícita" nos bebês, pois eles são incapazes de recuperar conscientemente certas memórias. Outro exemplo é visto em amnésicos que não podem mais criar novas memórias, mas ainda são suscetíveis a priming e ainda podem ser afetados por memórias implícitas em geral.

De acordo com uma pesquisa, Daniel L. Schachter, a questão restante é se a memória implícita e explícita é governada por um "único sistema subjacente ou vários sistemas".

Efeito da Ilusão da Verdade

A ilusão da verdade é um exemplo de viés cognitivo que pode estar relacionado ao conceito de memória implícita. Essencialmente, a "ilusão do efeito da verdade" diz que é mais provável que acreditemos que uma afirmação é verdadeira se a ouvimos antes - e mesmo que não nos lembremos de tê-la ouvido. A razão é que pensamos que "isso soa familiar" ou se registra em algum nível inconsciente e, portanto, concluímos que deve haver verdade nela. Esse efeito ocorre sem a necessidade de reconhecimento consciente da memória, o que demonstra o papel da memória implícita.

Implicações

Embora o assunto da memória implícita seja relativamente novo, há evidências suficientes para que a memória implícita afete a tomada de decisões por meio de preparação e outros mecanismos para justificar a consideração.

Este é um tópico que os livros de auto-ajuda foram rápidos em abordar - sem sempre entender completamente o conceito. No entanto, é possível que alguns de seus comportamentos e sentimentos estejam sendo afetados por lembranças das quais você não está ciente.

Alguns sugeriram que isso poderia explicar por que às vezes nos encontramos de mau humor ou ansiosos sem saber o porquê. Pode ser que algo que encontramos tenha desencadeado uma associação e uma resposta emocional, mesmo que que talvez não me lembro que a associação se formando em primeiro lugar.

Também vale lembrar que isso pode nos levar a tomar decisões imprudentes ou acreditar em coisas que não são necessariamente verdadeiras. Se você sente que algo deve ser verdade porque soa familiar, ou você se sentir atraído para um determinado curso de ação sem saber por que, em seguida, tente tomar um momento para realmente avaliar suas emoções e onde eles estão vindo antes de deixá-los completamente ditar suas ações.

Então, o que vamos tirar disso? Uma dica poderosa é pensar em todas as coisas que estão moldando suas emoções e pensamentos sem que você esteja ciente delas. Pense no seu ambiente e nos pensamentos e crenças que você diz a si mesmo regularmente.

Você pode influenciar positivamente essas coisas, por outro lado, usando "afirmações positivas". Tente colocar cartões em sua casa que digam coisas positivas ou que lembrem tempos positivos.

E quando você estiver de mau humor ou prestes a tomar uma determinação pessimista - pergunte-se de onde isso pode estar vindo. Poderia ser algo que o afetou inconscientemente?

Apenas sabendo que nossos sentimentos e pensamentos podem vir de "

Capítulo 6: Atenção plena e reestruturação cognitiva

Muitas das técnicas que vimos até agora neste livro têm muito em comum com a terapia comportamental cognitiva. Como explicamos brevemente em um capítulo anterior, a TCC é a abordagem psicoterapêutica que envolve mudar a maneira como você pensa em um processo de duas partes: avaliar os pensamentos atuais e substituí-los por novos e mais positivos.

A parte mais potente desse mix é algo chamado "reestruturação cognitiva". Neste capítulo, examinaremos como essa ferramenta pode ser usada para destruir crenças prejudiciais que podem estar levando a comportamentos autodestrutivos. Em particular, veremos como ele pode ser usado para combater o vício.

O vício é um fenômeno altamente destrutivo que pode ter implicações abrangentes para nosso estilo de vida e saúde. Embora o dano específico causado por um vício varie de acordo com a natureza desse vício, em qualquer caso, isso significa perder a capacidade de escolher e isso provavelmente será perturbador e impactará negativamente em outras atividades.

Onde o indivíduo não corre nenhum perigo imediato por causa do vício, a reestruturação cognitiva é um método que pode ser muito eficaz e permanecer seguro e não invasivo.

O que é reestruturação cognitiva?

A idéia geral por trás da TCC como um todo é examinar os processos de pensamento que levam a certos comportamentos e tentar alterá-los. É claro que há um elemento químico e biológico em muitos vícios (e em *todos os* vícios, sem dúvida, se você contar a produção de dopamina no próprio cérebro), mas ao mesmo tempo também há um aspecto psicológico que provém das ruminções que uma pessoa pode ter .

Por exemplo, alguém com um vício pode se achar frequentemente pensando coisas como "Estou estressado - um cigarro me fará sentir melhor" ou "apenas um pedaço de chocolate não me machuca" ou "Não consigo parar de usar drogas "e nenhum desses processos de pensamento será útil. Talvez você pense o contrário: "Eu poderia parar facilmente se eu escolhesse".

A reestruturação cognitiva é, então, um método *usado* na TCC para combater essas ruminções.

Você pode até achar que existem pensamentos negativos mais profundos em jogo: "Eu não me importo se isso me mata" ou "ninguém se importa comigo". Talvez você acredite que o cigarro ou o comportamento doentio seja sua única fonte de satisfação .

Mindfulness

O modo como funciona é relativamente simples - o que faz parte do apelo da CBT em primeiro lugar. Um aspecto da reestruturação cognitiva é a "atenção plena", que significa simplesmente prestar mais atenção ao conteúdo de seus próprios pensamentos. A idéia é ouvir os pensamentos que você está tendo sem influenciá-los - observando-os.

" Passe como nuvens" para poder identificar os negativos que está tendo.

Em seguida, você precisa aprender a identificar esses pensamentos negativos quando eles surgirem e, em seguida, usar afirmações positivas para substituí-los.

Substituir pensamentos negativos com os positivos

Quando você se pega pensando "apenas um não vai doer", substitua-o pela frase "a primeira vez que escorrego é o começo de uma ladeira escorregadia".

Enquanto isso, em vez de pensar no quão relaxado você provavelmente se sentirá depois de um cigarro, concentre-se nos sentimentos negativos, como o sabor do cinzeiro na boca e o sentimento de culpa. É tudo sobre foco, expectativa e memória.

Ao usar essas afirmações mais úteis repetidamente, você pode finalmente chegar ao ponto em que se torna habitual pensar nessas coisas, em vez dos pensamentos prejudiciais e seu comportamento *deve* seguir adequadamente.

A TCC não leva muito tempo, envolve o uso de drogas ou exige que você fale sobre lembranças dolorosas. Se esse método lhe agrada, procure um terapeuta cognitivo- comportamental na sua área e trabalhe com ele para enfrentar seu vício.

É por isso que as afirmações que discutimos anteriormente neste livro são tão poderosas. Mas existem dois métodos mais úteis na reestruturação cognitiva também. Um é "desafiador do pensamento" e o outro é "teste de hipóteses".

No pensamento desafiador, você olha para o conteúdo das ruminções negativas e depois se pergunta se elas são precisas. Seu trabalho aqui é desconstruir sinceramente suas crenças negativas e provar que está errado sobre elas de uma maneira que é impossível argumentar. Então, se você acha que "ninguém se importa com o que acontece comigo" e isso é motivo para um comportamento destrutivo, você avaliaria se isso é *realmente* verdade.

Pergunte a si mesmo: se algo aconteceu com você, é realmente verdade que *ninguém* se importaria? Não há uma pessoa que ficaria horrorizada em te perder?

E você não deve a *eles* cuidar de si mesmo?

Como você pode ver, o pensamento desafiador revelará muitos dos pensamentos que você diz a si mesmo, de fato, como enganos velados.

O teste de hipóteses leva isso ao próximo nível, fazendo com que você *teste* a teoria - para ver se sua afirmação é verdadeira. Isso é apropriado apenas em certas circunstâncias, é claro!

Mas se você acha que pode parar facilmente a qualquer momento, que tal testar essa teoria? Que tal tentar parar por uma semana? E se você não pode, talvez você realmente precise de ajuda.

Usamos o exemplo do vício neste capítulo, mas a reestruturação cognitiva e a atenção plena são ferramentas incrivelmente poderosas que podem ser usadas em uma grande variedade de situações diferentes em sua vida para mudar a maneira como você pensa e, portanto, mudar a maneira como você se comporta e o que você sai da vida.

No próximo capítulo, veremos um exemplo do uso de testes de hipóteses para melhorar sua confiança. Mas você também pode usar o pensamento desafiador para esmagar os receios de iniciar um novo negócio ou passar um tempo com os amigos (o teste de hipóteses também é ótimo para este) e pode usar a atenção em todos os aspectos da sua vida para entender melhor suas próprias crenças e interesses. motivações .

Capítulo 7: Confiança e Valor Próprio

Baixa auto-estima é um problema que pode acabar afetando inúmeras outras áreas da sua vida. É uma das maiores crenças limitantes de todas.

Por si só, a baixa auto-estima pode ser altamente prejudicial para o seu humor diariamente e para o prazer de qualquer atividade em que você participa. Além disso, baixa auto-estima também significa que você deixa menos uma impressão nas pessoas. você conhece, é menos provável que você se arrisque (o tipo bom) e é mais provável que tenha problemas de saúde mental como a depressão.

Em resumo, se isso é algo com que você luta, é crucial começar a trabalhar para melhorar seu senso de autoestima, para que você possa tirar mais proveito da vida e impedir uma possível espiral descendente.

Mas como você faz isso? Existem inúmeros artigos e conselhos por aí, mas muitos deles não conseguem realmente resolver os problemas que levam à baixa auto-estima ou à gravidade do problema. Muitos artigos, por exemplo, lhe dirão para "cuidar de sua higiene pessoal" - como se limpar os dentes por mais um minuto corrigisse magicamente sua falta de autoestima. Por mais que seja bom simplesmente se dedicar a ter mais estima ou a fazer listas de coisas que você ama, isso não vai curar uma crise profundamente enraizada de confiança.

Continue lendo e veremos o problema de um ponto de vista mais científico - quais podem ser os tratamentos psicológicos reais para esse problema e qual pode ser a neurociência subjacente.

Vivendo no Agora

Algo que podemos considerar responsável pela baixa auto-estima é o "córtex pré-frontal dorsolateral", que serve como - entre outras coisas - nosso "crítico interno". Quando isso ocorre, questionamos tudo e é esse questionamento e dúvida que pode levar a baixa confiança e baixa auto-estima. De fato, a confiança pode ser definida como "não questionando suas decisões ou declarações".

Ser capaz de desligar o córtex pré-frontal dorsolateral quando em ambientes sociais pode mitigar imediatamente os efeitos da baixa auto-estima, permitindo que você seja mais "no momento". Por sua vez isso o tornará mais fluente e charmoso, e você terá experiências sociais positivas que podem ajudar no combate à ansiedade.

Como você desliga seu crítico interno? Um método é a meditação que pode ensinar a disciplina mental para permanecer no aqui e agora. Caso contrário, tente se concentrar no que estiver fazendo e reagir no momento. Pare de pensar no que você vai dizer e ouça. Quanto mais você se concentra e se envolve com o que está fazendo, mais o DLPC se desliga.

Essa é uma das razões pelas quais a meditação é uma ferramenta poderosa para ajudar a combater sentimentos e crenças negativas e fazer com que você se sinta mais positivo e otimista.

Outra dica? Faça coisas pelas quais você é verdadeiramente apaixonado, a fim de destruir essas crenças e sentimentos negativos!

Trabalhando fora

Trabalhar fora é uma das *as* formas mais eficazes para aumentar a sua confiança. É claro que estar em ótima forma faz com que você pareça e se sinta bem, o que é imediatamente positivo para o seu senso de autoestima.

Mais ao ponto, porém, também desencadeia a liberação de muito mais hormônios e neurotransmissores que podem afetar o cérebro. A curto prazo, o exercício aumenta a liberação de endorfinas, que por sua vez atuam como "antidepressivos" naturais e podem melhorar drasticamente o seu humor.

Da mesma forma, simplesmente ter mais músculo aumentará sua produção de testosterona, o que, por sua vez, torna você mais focado, mais agressivo e mais confiante. Se você é do tipo "encolhendo wallflower", adicionar músculos pode mudar isso, independentemente do sexo.

A outra razão pela qual isso pode transformar a maneira como você se vê é porque ajuda com a "lei da atração", que abordamos anteriormente, mas que irá explorar mais profundamente em um momento.

TCC e auto-estima

A maneira como você usa a TCC no contexto da auto-estima é olhar para o conteúdo do "crítico interno" e ver o que você está dizendo a si mesmo que está fazendo você se sentir mal. Seu trabalho é então mudar esse script interno enquanto, ao mesmo tempo, testa essas teorias e prova a si mesmo que elas não são verdadeiras. Pense que você é muito tímido ou desinteressante? Prove que está errado colocando-se em situações desconfortáveis.

Os terapeutas comportamentais cognitivos o encorajarão a fazer isso, mas você conhece uma das melhores maneiras de fazer um "teste de hipóteses" constantemente, conforme discutido anteriormente.

Coloque-se em um trabalho exigente, fora da sua zona de conforto e que exige muitas interações. Ao se levantar para enfrentar os desafios, você dará a cada crítico cada vez menos “munição” contra você e sua confiança aumentará rapidamente!

É hora de começar a combinar algumas dessas lições em um programa mais poderoso para se transformar. Afinal, segue-se que sua baixa auto-estima pode ser particularmente afetada pela memória implícita.

Se você tem o hábito de experimentar coisas mais positivas regularmente - de ter muitas pequenas vitórias e até de “ter pensamentos positivos” -, verá que passa mais do seu tempo preparado para experiências positivas. Essas afirmações podem ser extremamente úteis nessa capacidade.

Capítulo 8: Linguagem corporal e vestir-se para a vida que você deseja

Compreender a memória implícita nos mostrou como algo de que nem sequer estamos conscientes pode acabar "preparando" nosso humor e nos tornando mais positivos ou menos.

Uma das maiores maneiras de fazer isso? Mude a sua aparência, a sua posição ... e até a sua expressão!

Isso afeta a maneira como sentimos sobre nós mesmos em um nível muito profundo e impactante.

Vestido para a vida que você quer

Quando você muda o que veste, muda instantaneamente a maneira como se sente sobre si mesmo *naquele momento*. É isso que ajuda você a acessar todas as memórias implícitas *corretas*. Você será lembrado das vezes em que se sentiu poderoso, bem-sucedido e atraente.

Um terno afiado pode imediatamente fazer você parecer melhor. Ao investir tempo e dinheiro em sua aparência, você demonstra a si e aos outros que se importa com sua aparência e, assim, se valoriza.

Além disso, você parece mais atraente, enfatizando sua forma de maneira positiva e adornando-se em materiais de alta qualidade.

O resultado? As pessoas pensam que você é bem-sucedido e confiante, o que, por sua vez, significa que você se torna instantaneamente mais atraente, tanto como perspectiva de namoro e como alguém para contratar e promover. Isso muda da maneira que outras pessoas reagem a você, é mais provável que lhe ofereçam cargos ou que peçam sua opinião.

Do seu ponto de vista, tanto a experiência positiva de se pegar no espelho quanto a maneira como os outros tratam você fará com que você se sinta bem. Mesmo a sensação do material de maior qualidade pode ter esse efeito.

Posições de poder e linguagem corporal

Outra maneira de ajudar outras pessoas a pensarem que você está mais confiante é mudar sua linguagem corporal sutilmente. Colocar um braço em uma moldura da porta pode ajudá-lo a parecer que acredita ter o espaço. Da mesma forma, espalhar mais em geral sugere mais domínio e confiança.

Ficar quieto e calmo também exala confiança e faz você parecer legal e no comando.

O objetivo não é ser agressivo, mas reconhecer quando você está fazendo o oposto (se enroscar em uma bola e geralmente encolher, tremer e morder) e eliminar esses comportamentos. E da próxima vez que você entrar em uma sala, aumente o peito ao entrar na porta e "trave".

Além disso, é que a linguagem corporal correta pode até impulsionar a produção de hormônios e neurotransmissores que realmente o *deixam* mais confiante. Em pé em uma pose de vitória (braços em forma de V) no banheiro antes de uma entrevista pode elevar a testosterona e ajudá-lo a ser mais eficaz nessa entrevista!

Apenas sorria!

Todos pensamos em sorrir como uma coisa boa e algo que deveríamos fazer mais e percebemos os benefícios que isso pode ter em nossa popularidade e no humor das pessoas ao nosso redor.

No entanto, o que talvez não percebemos é o que isso pode fazer nas outras áreas de nossas vidas - como simplesmente sorrir pode realmente melhorar tudo e até melhorar nossas carreiras. Aqui, abordarei isso daqui a pouco detalhe e veja o quão impressionante é a força de um sorriso (sem querer parecer muito tolo ...).

O que um sorriso faz pelo nosso humor

Antes de tudo, graças a algo chamado "feedback facial", simplesmente sorrir pode ser uma das melhores maneiras de melhorar seu humor. Simplesmente sorrindo, é possível ver que você realmente melhora seu humor, pois faz com que seu corpo libere hormônios mais positivos - de fato, qualquer expressão que você puxa demonstrou ter esse efeito de feedback facial. Da próxima vez que estiver se sentindo letárgico e cansado, tente sorrir e você perceberá que isso melhora seu humor sem fim.

Ao mesmo tempo, porque você está produzindo hormônios positivos e endorfinas, em vez de prejudicar os hormônios, como as cortisonas, isso pode ter um efeito fortalecedor no sistema imunológico e, geralmente, ajudá-lo a se tornar mais resistente a doenças e outros problemas. Claro que também pode ajudar com motivação e bem-estar psicológico sem fim.

O que um sorriso faz por nós socialmente

Se você pensou que o feedback facial foi um efeito impressionante, provavelmente ficará ainda mais impressionado com os "neurônios-espelho" em nosso cérebro que disparam quando vemos outra pessoa puxar uma expressão também. Isso significa que a expressão que você vê alguém puxar também pode fazer com que você produza os hormônios respectivos e altere seu humor.

Isso significa que, quando você sorri para alguém, ele automaticamente produz endorfinas e também se sente mais feliz. Isso significa que, se você sorrir toda vez que vir alguém, eles se sentirão mais felizes toda vez que virem você também.

Por sua vez, isso significa que você pode criar essencialmente uma associação onde eles o veem e depois pensar em se sentir feliz e bem consigo mesmo. Essa associação, é claro, garantirá que eles tenham maior probabilidade de querer passar um tempo com você e que irão impulsionar sua vida social, ajudar sua carreira e ajudá-lo a se tornar mais propenso a ter sucesso em geral.

Ao mesmo tempo, porque você parecerá mais feliz e mais confiante, isso também levará as pessoas a acreditar que você é as duas coisas. E quando você parece mais confiante e mais feliz, as pessoas tendem a presumir que você é mais bem-sucedido (que seria o motivo pelo qual você se sente confiante), o que, por sua vez, garante que eles pensem que você tem mais chances de ser altamente capaz.

Novamente, isso pode ajudá-lo nos relacionamentos e certamente em sua carreira, pois você tem uma aura ao seu redor de alguém que é bem-sucedido e que você gostaria do seu lado.

Como você pode ver, mudar a maneira de olhar e agir pode fazer você *se tornar* a pessoa que você quer. Essa é a mensagem de abertura e fechamento deste livro.

Não se vista apenas para o trabalho que deseja ... vista-se para a *vida que você deseja!*

Capítulo 9: Meditação



A peça final do quebra-cabeça é meditação.

Meditação é algo que muitas vezes é entendido. Muitas pessoas pensam que é de alguma forma mística ou não científica. De fato, meditação é simplesmente um termo que descreve uma série de práticas diferentes, cada uma com um único objetivo e efeito: treinar e exercitar o foco.

A meditação que muitas pessoas conhecem é a meditação transcendental. Aqui, os praticantes sentam-se na posição de lótus e simplesmente se concentram em um único "mantra", como um zumbido ou uma palavra. O resultado? Você limpa completamente sua mente e, assim, aprende a se elevar "acima" das muitas preocupações mesquinhas que anteriormente o deixavam estressado e infeliz.

Da mesma forma, meditação religiosa significa fazer a mesma coisa - focar em uma passagem de texto religioso ou em uma oração.

No tai chi (meditação em movimento), o foco está no corpo. Seja como for, o objetivo principal é direcionar a mente e evitar que pensamentos e sentimentos o atolem.

A atenção plena também pode ser praticada como uma forma de meditação. Aqui, você não tenta esvaziar sua mente, mas apenas se concentra no conteúdo de seus pensamentos, sem deixar que eles o afetem.

Isso é útil para a TCC e a reestruturação cognitiva, conforme descrito neste livro. Mas todos os tipos de meditação têm mais um efeito poderoso: ajudam você a decidir em que foco e como se sentir.

Isso significa que da próxima vez que você se sentir absolutamente arrasado pelo peso do mundo, você pode simplesmente decidir ignorar a voz negativa em seu ouvido e se *concentrar* nas afirmações positivas em torno de sua casa, e em como você está ótima nessa situação. terno.

Todas as outras mudanças que fizemos neste livro se tornam **MUITO** mais poderosas quando você obtém o controle de seu foco e de seus pensamentos.

Quando direcionamos nossa atenção, dizemos ao cérebro o que é importante e o que é preciso. Como resultado, somos capazes de desencadear alterações *físicas* em nossos cérebros, que podem eliminar efeitos negativos e limitantes.

Juntando tudo

Então, aqui está o que aprendemos até agora e as técnicas que aprendemos para transformar a maneira como pensamos e sentimos.

- Pensamentos e crenças negativas são extremamente prejudiciais e mudam sua vida inteira pelo pior
- A lei da atração nos diz que, quando pensamos coisas ruins sobre nós mesmos, nos faz emitir uma energia pior que os outros refletem de volta para nós. Nós ter menos chances, spot menos oportunidades etc.

- O primeiro passo é:

Identifique essas crenças negativas / limitantes por meio da TCC e atenção plena

Identifique quais áreas estão mais afetando você e quais coisas você pode mudar para adotar o estilo de vida desejado

- Existem muitos outros fatores que também desempenham um papel:

Pensamentos e sentimentos persistentes sobre

experiências fazem você se sentir pessimista e menos feliz

Memórias implícitas afetam a maneira como você se sente, mesmo quando você não está consciente delas - elas podem ser afetadas por nossos ambientes e pensamentos

- Maneiras de lidar com esses pensamentos e crenças:

Mude o que está vestindo, como está e até sua expressão para se sentir melhor consigo mesma no curto espaço de tempo

Use a reestruturação cognitiva para mudar essas crenças negativas e aplicar as mais positivas

Use exercícios como a “cadeira vazia” para se despedir de emoções e dejetos remanescentes

Faça uma "festa de despedida" para fechar esse capítulo da sua vida

Coloque post-its em sua casa com afirmações positivas

Não sinta necessidade de seguir seus antigos traços e comportamentos

Aprendemos muito ao longo deste livro e, agora, tudo o que precisamos fazer é reunir tudo para restabelecer sua mente e começar a apreciar os frutos dessa mentalidade positiva e confiante.

Obrigado!

Parabéns por ter chegado até aqui, faça um comentário na amazon e ajude mais pessoas a terem acesso aos nossos e-books. Após realizar o seu comentário envie um e-mail para ganharfortuna@gmail.com e teremos o prazer em lhe presentear.

Conheça também outros conteúdos de alta qualidade:

[O Poder do Foco](#)