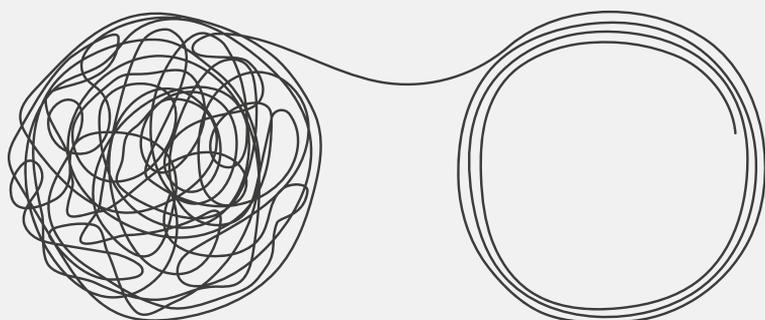


ELISAMARA EMILIANO



DO CAOS

a calma

10 passos para Gestão Emocional

“

Se todos os dias você vivencia
situações de stress,
Todos os dias você faz Gestão
Emocional, só que sem Educação
Emocional,
É como dirigir um carro sem freio,
descendo a ladeira...
Que tal educar sua mente, para
conduzir suas emoções na direção e
com a velocidade que você decidir?

”

É um curso
É um e-book
É um manual

É uma trilha para você começar a desenvolver hoje soft skills como gestão emocional, atenção, planejamento, autorresponsabilidade e senso de humor, essas habilidades vão te mostrar portas para o seu próximo nível, mas só mostrar, abrir e entrar, é com você!

É UM PRAZER TE CONHECER!

Olá, que bom ter você aqui!

Esse é o e-book com os temas e exercícios, que você vai ver no curso 10 Passos para Gestão Emocional. Se você não me conhece, sou Elisamara, sou apaixonada por desenvolvimento humano, e, atuando como assistente social nos últimos 20 anos, entendi como a Educação Emocional, ou melhor dizendo a falta dela, impacta todas as nossas ações cotidianas, e quanto isso é tão pouco falado, ou ignorado.



Se voltássemos a 2300 anos atrás, íamos encontrar Sócrates em meio a polis, ensinando que o autoconhecimento vem antes dos bens materiais, e que os princípios e virtudes é o fundamento de uma vida plena, a educação na antiguidade antes de formar um técnico, formava pessoas, primeiro eram desenvolvidas as virtudes e habilidades e depois a pessoa seguia sua jornada até seu título.



Atualmente, se você der uma entrevista, aparece seu nome e sua profissão como o sobrenome, algumas décadas atrás, algumas famílias tinham o sobrenome conectado a atividade profissional... e nós reproduzimos isso quando perguntamos para a criança, o que você quer ser quando crescer, e ela fala astronauta! Ou seja, ser, é sinônimo de profissão e não de valores e virtudes.

Foram séculos construindo um sistema mecanicista, funcional, que desconsidera o ser, a identidade, os sonhos, o legado, para chegar nesse ponto, no qual a alienação do sentido da própria vida leva a um dos grandes males do século, a frustração com a vida profissional, a depressão, a ansiedade, e a urgência de um novo paradigma, que envolva vontade, propósito, sonhos...

Não quero que entre no modo ingênuo, se existe uma abertura para falarmos de soft skills, de propósito e de autodesenvolvimento, é porque as perdas no mundo todo pela falta de engajamento no trabalho, são bilionárias, o mercado pode estar olhando só o lado dele, mas acredite, essas perdas se refletem na gestão pública, nas políticas sociais e mesmo no seu dia a dia, nas pressões, tensões, conflitos que podem abalar sua saúde.

O que Sócrates, Platão e Aristóteles defendiam, hoje se traduz na ciência da felicidade, com pesquisas em Havard, o ponto é que, a profissão em si não se sustenta, além de protocolos técnicos, precisamos de algo chamada vontade, que por sua vez está ligada ao seu momento de vida, a recompensas, conquistas e sonhos, e ainda precisamos de outras habilidades comportamentais que gerem

conexões genuínas entre nós e as pessoas que orbitam nos nossos sistemas.

Agora, imagine que você acabou de começar um projeto novo, está super feliz, mas aí alguém na sua família descobre que está doente, ou rola um acidente de carro, um problema de saúde, ou até mesmo a perda de uma parte das suas finanças, problemas relacionados a coisas que não tenham nada a ver com esse projeto novo, com as conquistas que você sabe que terá com ele, mas que te atingem, e te limita e você não consegue transpor as suas dificuldades, que está tendo ao lidar com as emoções e conseguir superar isso no seu dia a dia através do seu trabalho.

Um dos grandes objetivos desse curso é conseguir fazer com que você fique mais forte, porque os seus problemas, eles não vão diminuir, é você que precisa crescer para não ser atingido e abalado por eles.

Que quero que você saiba, que para eu estar aqui compartilhando esse conhecimento com você, eu passei por muitos processos, primeiro porque como muitas pessoas eu aprendi que uma profissão ia me validar nesse mundo, e quando conquistei a sonhada profissão, notei que o buraco é bem mais embaixo.

Todos os projetos nos quais eu começava a atuar, tinha várias questões que dependiam de decisões e comprometimento das pessoas das equipes, eu comecei a notar que o comportamento das pessoas é o que faziam a diferença entre o sucesso ou o fracasso de uma atividade ou projeto, atuando no social, vi recursos milionários serem perdidos porque o gestor não conseguia lidar com pessoas de perfis diferentes do seu, como vi técnicos boicotando projetos, perdendo oportunidades, se envolvendo em conflitos por problemas que só existiam na cabeça dessas pessoas.

E o pior, o quanto as pessoas estão sofrendo, e não percebem que seu comportamento quando é um amontoado de reações podem afetar negativamente a vida das pessoas. Uma pessoa me contou que um dia ficou com tanto ódio de uma pessoa que atendeu na loja de telefonia, que quando saiu, foi a um telefone público e cancelou a linha da pessoa.

O fato de alguém te ofender, não justifica você se vingar, não sei se isso se configura como um crime, mas imagine que a pessoa estava passando por um perrengue um sofrimento e ficou sem comunicação, ou que estava passando por um processo seletivo importante e perdeu a

ligação, ou que perdeu um contrato e deixou de gerar x empregos... posso ficar o dia aqui imaginando o que pode ter acontecido, mas só consigo te dizer, que as nossas dores perpassam por nossas relações interpessoais, e que aprender a conduzir nossas emoções, é um ato de responsabilidade com nossa saúde mental e um compromisso na construção de um mundo mais humano.

Para eu ser a especialista da galáxia em lidar com apocalipse pessoal, bastaria eu listar aqui para você as injustiças que vivi no mundo do trabalho, as perseguições, os assédios, as chantagens, foram mais de 20 anos que me fizeram especialista em Gestão Emocional nas relações de trabalho..., mas eu tive outros desertos na vida. E vou usar esse termo, atravessar o deserto, porque no deserto a gente não planta, a gente não colhe, a gente só faz o melhor que pode para vencer um dia de cada vez, até conseguir concluir a travessia...

Então tive o deserto da separação de um relacionamento que eu acreditava que seria até que a morte nos separe, vivi a dor da traição, de me sentir o menor ser humano do mundo, precisei de anos para organizar as emoções e ter coragem de me conectar novamente.

Eu tive o deserto da perda de um ente querido em 2020 perdi minha mãe e e até uns dias atrás não

conseguia lembrar o mês e o dia, passei por processo de tristeza profunda, por meses vaguei sem ver sentido na vida, e essa tristeza me levou a desconectar dos negócios, a ter grandes perdas financeiras, e ter que reorganizar toda a minha vida e minhas emoções, inclusive compreendi que o ciclo profissional que eu estava até então tinha se encerrado, e comecei a focar nas competências comportamentais e a ensinar as pessoas as técnicas que usei nos últimos anos para não recorrer a medicações (e aqui é sem julgamentos, cada um sabe seus limites e suas necessidades).

Gestão emocional, é para qualquer área da sua vida, mas aqui estou focando no profissional, porque todos queremos uma carreira prospera, passamos a maior parte do tempo no trabalho, e é nosso trabalho que traz o dinheiro para nossas realizações materiais.

Você precisa entender que sua carreira cresce, na medida em que você cresce, talvez você já tenha finalizado um ou mais curso técnico, está pronto para um próximo passo, mas não tem a coragem de colocar sua pele em risco para fazer acontecer. Ou mesmo que você queira, mesmo que você tenha o desejo de crescer é como se algo te puxasse para trás.

E é sobre isso que a gente vai conversar aqui, da importância de você dominar metodologias, planilhas, programas, e junto com isso, conseguir gerir a ansiedade, a pressão social de ter sucesso, gerir as suas finanças, entender melhor sobre tudo isso sem deixar que o seu emocional abale o seu cotidiano e aquilo que você quer propor para as outras pessoas e para a sua família.

Eu vou te dar um exemplo: quando você era adolescente, você tinha os seus problemas, que fosse a hora para chegar em casa, a nota vermelha, conflito com algum amigo, enfim, quando você olha hoje você pensa, aff isso nem era um problema.

A minha pergunta para você é: aquele problema diminuiu ou você que cresceu?

Nossos encontros nesse curso são sobre isso, não são seus problemas que precisam diminuir, você que precisa crescer.

Eu espero que você se dedique, faça os exercícios, use a cabeça, a caneta e o coração, e coloque em prática no seu dia a dia.

Abraços,

*Elisamara
Emiliano*

Sumário

Passo 1 - Agora é o Momento:: A mudança só acontece no presente	8	Passo 6 - A Armadilha da Comparação	33
Passo 2. Urgente é cuidar de suas emoções	13	Passo 7 - Problemas? Que Venham!	39
Passo 3 - Emoções Organizadas, Vida Organizada	17	Passo 8 - A vida sendo a vida.	43
Passo 4 - Auto sabotagem, Eu?	21	Passo 9 - Rir, é remédio.	46
Passo 5 - Eu julgo, tu julgas, ele joga...	26	Passo 10. Precisamos falar sobre	49

Passo 1

Agora é o Momento:
A mudança só acontece
no presente.

"Quando a humildade entra em nossa vida, as portas da sabedoria começam a se abrir."

Mahatma Gandhi

Passo 1

Agora é o Momento: A mudança só acontece no presente.

Talvez você já tenha ouvido falar em gestão emocional, ou inteligência emocional de alguma outra perspectiva, mas eu quero de verdade que você esvazie o seu copo para você receber uma informação nova.

Por que isso?

Porque vemos muitas coisas na internet, informações, cursos, vídeos e quando eu começar a falar aqui sobre lidar com as emoções, você vai dizer, Ah! mas isso eu já sei, isso aí é obvio, isso é claro.

Minha pergunta é, você consegue aplicar? Você está vivendo isso na prática?

PORQUE SABER E NÃO FAZER É A MESMA COISA QUE NÃO SABER.

Tem muita gente especialista em padaria, mas que nunca colocou a mão na massa e fez um pão, então se você não transformou toda sua informação acumulada em ação, você não a domina... a humildade é o primeiro princípio para você abraçar se você quer mudanças.

Ah e Humildade é sobre a sua capacidade de se reconhecer, e se você for olhar o significado no dicionário a etimologia da palavra "humildade", vai descobrir que é você ter a plena consciência de quem você é, qual é o seu tamanho e o que você é capaz de realizar.

Então se você é uma pessoa muito boa naquilo que você faz, é humildade da sua parte reconhecer isso, se você não consegue fazer determinada coisa, é humilde da sua parte dizer que você não consegue.

E o meu convite para você é que você aplique esse propósito da humildade, de conseguir reconhecer aquilo que de fato você sabe, por mais que você diga: "Ah não, mas isso aí eu já tenho conhecimento.", se você ainda não consegue aplicar e fazer isso uma verdade na sua vida, é porque você ainda tem algo a aprender.

E nós sempre podemos aprender mais e crescer mais!

Passando da filosofia para a prática: A regra número um é estar presente, esteja onde você estiver, viva a presença, esteja aqui comigo agora nessa aula enquanto você está aqui, não está aqui comigo e ao mesmo tempo fazendo zilhões de outras coisas.

A proposta aqui são 10 vídeos rápidos, com um material de apoio simples, e atividades práticas. E no final, você saberá o básico de Gestão Emocional!

A nossa cabeça, ela funciona como um computador, digamos assim, se você vai lá e abre várias abas no seu computador, o que vai acontecer com ele? Ele vai ficar mais lento.

A mesma coisa é o celular, se você está com várias, várias abas abertas ali, ele vai ficar mais lento. Porque ele precisa de mais energia para processar aquilo e assim sou eu, e assim é você. Então se você estiver fazendo várias coisas ao mesmo tempo, por mais que você ganha essa falsa sensação de produtividade, no fundo você só está se perdendo, e não está conseguindo prestar atenção em nada direito.

Atenção, é a soft skill da presença!

Como é que eu estou presente? Eu vou te dar algumas técnicas básicas para você não se perder em meio a tantas informações e tarefas e viver se sentindo frustrado com a falta de resultados.

A primeira técnica: Esvaziamento Mental

Liberar a sobrecarga mental, que é gerada por estar acessando muitas coisas ao mesmo tempo.

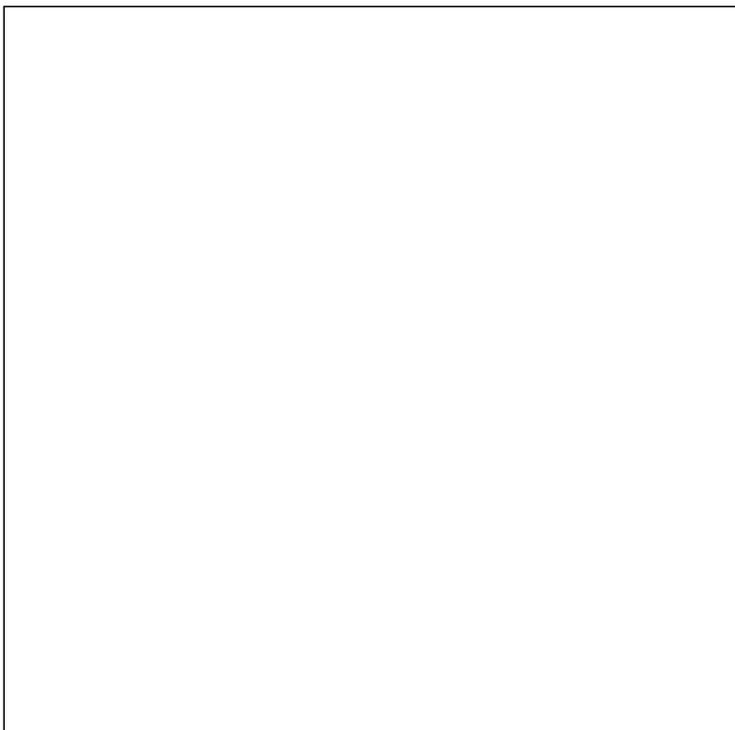
Num cenário ideal, no mundo perfeito você iria para um lugar mais relaxado, mais retirado, deixaria aquele momento de paz para você, e colocaria no papel em tópicos absolutamente tudo que vier a sua cabeça, desde entregar o relatório, ligar para Fulano, passar uma roupa, pendurar a roupa e ligar na escola do Fulano. Desde atividades de dentro da sua casa, até mesmo as funções dentro do seu trabalho, ou questões pessoais suas “Falar com a minha irmã, ir ao mercado, pagar a conta tal”. Tudo isso é como se fossem abas abertas dentro da sua cabeça, então o que é necessário é que você precisa de papel e caneta e você vai transferir ali.

E uma mágica acontece, a partir do momento em que você escreve aquilo no papel, pode duvidar de mim, mas faça ok?

Quando você escreve tudo no papel, aquilo some da sua cabeça, é como se você conseguisse tirar aquele formato que está nebuloso dentro de você e torná-lo matéria. Você colocando no papel, você vai ganhando uma liberdade mental para conseguir pensar em outras coisas. E você sai dessa desordem nebulosa, porque o nosso imaginário, a nossa cabeça, ela não é linear, ela é assim sem forma, sem matéria.

Quando você anota, você consegue olhar para aquilo e não tem como negar aquela verdade que está escrita. Então sai dessas ilusões mentais dos “e se”, “mas tal coisa”, parecendo que você tem milhares de coisas para fazer e quando você coloca ali, você consegue ter um checklist, o esvaziamento mental, ele é muito importante para o seu dia a dia, eu faço em geral pela manhã, para planejar meu dia, mas você pode fazer a noite também, o importante é pelo menos 1 vez por dia.

Vamos pôr em prática? Vai lá põe tudo que está na sua mente agora.



Com essa técnica do esvaziamento mental, você vai conseguir administrar seu tempo mental e parar de pensar em tudo, e ao mesmo tempo não estar pensando em nada.

Segunda técnica: Pensamentos desordenados

Tenha um bloco de anotações, ou use o bloco de notas do celular, toda vez que aparecer um pensamento que não tem nada a ver com o que está fazendo anote. Transfira da mente para o papel, com essa ação você envia a mensagem que você já registrou e que vai cuidar no momento apropriado e não precisa ficar sendo lembrado a cada 10 minutos.

Atenção

Parece simples, mas esse é o primeiro passo para educar seus pensamentos, com o tempo você não vai estar na reunião de trabalho lembrando do sabão em pó, e nem vai estar lavando a roupa pensando no relatório, então use esse recurso de escrever, faz uma diferença absurda.

Esse é o começo do processo de educação emocional – ensinar a sua mente em que momento ela deve pensar sobre tal coisa – isso gera presença – assim como a gente educa a memória, assim como você educa o imaginário, assim como você educa partes técnicas dentro de você, você consegue educar o seu emocional para que ele não te atrapalhe nos seus afazeres, mas pelo contrário, que você possa usá-los ao seu favor.

Passo 2

Urgente é cuidar de suas emoções

"A procrastinação é o resultado da tensão entre o que sabemos que precisamos fazer e o que nos sentimos motivados a fazer."

Joseph Ferrari

Passo 2

Urgente é cuidar de suas emoções

Pronto, você começou a usar a técnica, está sentindo o efeito do esvaziamento mental, está desenvolvendo a skill da atenção, só que agora você tem uma lista de 5 páginas e a ansiedade começou a bater...

Para isso você vai aprender a terceira técnica que é diferenciar o que é importante, do que é urgente.

Sabe essa ansiedade gigantesca dentro do seu emocional? Vem de deixar as coisas urgentes da lista de atividades para o último momento, gerando medo, impotência e essa sensação de estar sempre apagando incêndios.

Urgente é tudo que você tem um prazo (seja na vida pessoal ou profissional) e a meta é que você não deixe para última hora e viva em constante pressão interna.

Quando você organiza sua mente e suas emoções, você alcança um alívio interno, se torna uma pessoa mais concentrada, mais focada, mais produtiva, você também consegue reconhecer melhor onde estão seus déficits, você consegue enxergar quais são as lacunas que faltam para você preencher.

Então fazendo essa lista do importante e urgente, você sempre vai pensar: "Tudo que eu preciso fazer é importante".

Terceira Técnica

Importante	Urgente

Agora eu vou colocar isso numa escala de prioridades, então você vai selecionar aquilo que é mais urgente de realizar de acordo com o prazo que você tem para fazer aquilo.

E a essa altura vem a questão da procrastinação, do deixar para depois.

Atenção, eu quero que você compreenda que procrastinação significa prorrogar de forma consciente um prazo para uma ação, eu estou aqui gravando essas aulas e percebi que não vou conseguir ter tempo hábil de entregar uma minuta de projeto hoje, então eu deixo para amanhã de manhã, eu transfiro a tarefa que estava na minha agenda de hoje à tarde.

A procrastinação em si, ela não é ruim, ela é ruim quando ela é confundida com a preguiça, a preguiça sim é ruim. E em geral a preguiça está relacionada a fazermos tarefas que não gostamos de fazer, e ela ainda pode se disfarçar de ativismo. “Como assim, um ativismo?”

Assim, a pessoa faz milhares de coisas durante o dia, você olha para ela e ela tem a agenda mais lotada, mas quando chega no final do dia e você passa à risca, ela não cumpriu com as próprias obrigações. Ela se enche de atribuições que não são urgentes, mas que parecem importantes e no final do dia não cumpriu o que devia.

A preguiça tem muitas máscaras, mas em resumo ela é fugir da dor, fugir do desconforto, fugir daquilo que vai exigir de você um pouco mais de diligência, um pouco mais de dedicação. Aquilo que talvez dentro do seu cotidiano de trabalho, ou na sua casa, na sua família, aquilo que não é tão legal de fazer, sabe? Aquela atividade que você fala: “Poxa, vou ter que ligar para tal pessoa, vou ter que fazer esse relatório, preciso preencher essa lista, preciso reler esse documento.”, ou: “Nossa, mais uma reunião.”

Talvez algumas coisas que para você sejam totalmente desgastantes, mesmo que para outras pessoas aquilo seja a parte mais divertida do trabalho. Quando a gente se depara com algo desgastante, algo que vai tirar a gente da nossa zona de conforto, é natural entrar essa preguiça, entrar essa prostração, de não querer realizar aquilo mesmo que lotado de outras atividades.

E é necessário você ter essa consciência ativa e observar bem o seu modo de agir e quando você faz o esvaziamento mental. Quando você escreve os pensamentos e divide o que é importante o que é urgente, você se depara com as verdades de como considera cada atividade e não consegue mais fugir dela.

Aqui entra a soft skill da autoconsciência, da compreensão que você vai deliberadamente procrastinar algumas ações, e isso vai ser saudável.

Aqui você também vai precisar desenvolver a autoaceitação, talvez dar um passo para trás, estabelecer melhor sua agenda, organizar seu cotidiano para assumir somente o que pode entregar, ter coragem de não agradar todo mundo o tempo todo.

Ter coragem de criar sua rota para seu crescimento, sem procurar fórmulas milagrosas ou protocolos que essa ou aquela pessoa fez e deu certo. Você não é aquela pessoa, não tem o repertório nem a história de vida dela, nem as habilidades inatas, nem tem o organismo dessa pessoa. Eu tenho uma amiga que dorme 4 horas por noite, ela tem uma superprodutividade na universidade, mas eu, se não dormir 8 horas por noite, perco minha agilidade mental, logo não posso seguir a rotina dela, percebe?

E você vai ter que encontrar o seu equilíbrio, vai ter que fazer esse abraço a humildade de reconhecer as suas capacidades, até onde você pode ir e o que você precisa aprender para se desenvolver mais.

Não tenta ser mais do que você é sem ter se preparado para isso. O tempo, ele não respeita aquilo que é feito sem ele, então você precisa aprender a dar o tempo certo para cada uma das coisas, o tempo certo de pensar, o tempo certo de agir e o tempo certo de

conseguir o que você pensou e agir para poder fazer melhor dali em diante.

Passo 3

Emoções Organizadas, Vida Organizada

“A inteligência emocional é mais importante do que o conhecimento intelectual. O conhecimento nos diz o que fazer, mas a inteligência emocional nos diz como fazer.”

Robert K. Cooper

Passo 3

Emoções Organizadas, Vida Organizada

Vamos para uma parte bem prática.

Elisa, eu não tenho tempo para fazer minhas coisas

Deixa-me te dizer: não é que você não tem tempo, você não tem organização. Se você aprender a organizar o seu tempo e colocar ele dentro de uma escala de prioridades, provavelmente você vai conseguir começar a realizar suas coisas sem ter que ficar procrastinando.

Lembra da autoconsciência, de reconhecer suas limitações, isso te dá mais segurança para conseguir dizer sim e não para as atividades.

E essa técnica de organização que eu vou te mostrar, é uma das que mais funcionam para organização mental

Entenda uma coisa: não existe organização sem organizar as emoções. Você pode ir lá montar o melhor plano dos planos para você trabalhar, ter um planner, comprar agenda, ter os aplicativos mais caros das galáxias e assim sucessivamente, mas se você não tiver uma organização emocional diante daqueles compromissos físicos, você não consegue aplicá-los, por mais que você saiba que você tem que fazer, chega na hora você perde o despertador, você se atrasa, ou você briga com alguém, se deixa influenciar por qualquer coisinha que acontece com seu filho, com primo, um vizinho, a internet que não funciona e se você não estiver bem estabilizado emocionalmente com aquela organização, ela não vai para a prática e ela não acontece. É a oscilação emocional tomando conta do seu planner!

Quarta técnica:

Elaborar um cronograma de atividades, com a atividade e o tempo.

“Ah, mas isso aqui é muito simples, isso aqui é moleza de fazer.” Onde está a nossa sacada maior? E eu quero atenção de vocês aqui: no tempo.

E aí vem a minha pergunta para você: você, mulher, linda, quanto tempo realmente você leva para se arrumar?

Ah, nunca dá tempo, eu queria ter feito isso ou aquilo antes de sair de casa.

Beleza, vamos combinar o seguinte? Por uma semana depois que você assistir essa aula, eu quero que você pegue o cronômetro do seu celular e que você comece cronometrar literalmente, absolutamente, tudo que você fizer antes de sair de casa.

Então se você vai fazendo maquiagem e secar o cabelo, você vai cronometrar para você saber quanto tempo você leva para fazer isso. E não vale você acelerar o processo para ver se você faz mais rápido. Não, não é essa a ideia, eu quero que você de verdade cronometre seu tempo e faça aquilo na sua medida. De repente você tem uma rotina de oração, uma rotina de alimentação, quanto tempo você leva para arrumar o café da manhã para a família? Quanto tempo você leva para responder os e-mails? Para sentar e fazer um relatório? Quanto tempo você demora para conseguir pensar e botar um projeto no papel?

Nossa sobrecarga mental que vem não só pelos pensamentos desordenados, vem também por você não ter a especificidade do tempo que você leva para fazer cada coisa.

E dentro da nossa imaginação, como está dentro da sua cabeça, aquilo ganha uma medida... Porque pensa, a nossa consciência, ela não consegue medir a forma das coisas se a gente não dá matéria para elas.

Então se eu pedir para você agora se concentrar e pensar num abismo, você consegue imaginar uma montanha gigante. Se eu pedir para você imaginar a montanha maior ainda, você consegue e você consegue expandir ela de uma maneira gigante dentro da sua cabeça, sendo que ela nem existe. Assim são os nossos problemas, assim são os nossos compromissos e as nossas dificuldades.

Se você não ANOTAR, você não evolui diante deles, você precisa nitidamente colocar as coisas em prática, você precisa botar ali a atividade que você vai exercer e saber quanto tempo de fato você leva para fazer aquilo e botar um feito quando aquilo for concluído, deixando bem claro o tempo que você precisa para cada coisa. Isso também vai te ajudar a parar de aceitar convites e demandas que não tem como dar conta, vai te ajudar a não se atrasar, a desenvolver presença nas suas atividades.

Atividade	Tempo	Data

Suponha que você comprou um curso e tem material de leitura, você tem noção de quanto tempo vai levar para ler cada página?

Se você cronometrar o tempo de leitura de uma página, vai poder multiplicar pelo número de páginas do material e somar com o tempo de vídeo e assim você vai saber quanto tempo precisa para fazer esse curso.

É uma técnica simples, que vai inclusive te ajudar a não comprar 3 cursos ao mesmo tempo, para não conseguir fazer nenhum com atenção e aplicação prática.

Planejamento é uma soft skill que vai fazer você crescer como profissional, empreendedor, como pessoa, vai fazer você desenvolver mais outras habilidades que talvez estejam sendo travadas por essa falta de organização. Uma coisa muito simples no seu cotidiano, mas que vai ordenar todo o teu emocional.

A oscilação emocional é algo a que todos nós estamos sujeitos, mas as pessoas que não têm organização são as que entram em um processo de instabilidade, e aí, até as tarefas mais simples parecem impossíveis, a mente e as emoções ficam instáveis e a pessoa fica instável, e a vida segue esse ritmo.

Então faça seu cronograma na sua agenda, ou no ebook, ou no celular, do jeito que achar melhor, o importante é fazer e aprender a se antecipar, por exemplo, eu sou dessas que cumprem agenda, atrasos me deixam desestabilizada, e eu tenho clientes que nunca chegam no horário, então eu já me antecipo, coloco tempo a mais para esses encontros, para não ter que cancelar os próximos compromissos, se for presencial levo meu PC e fico trabalhando em outras demandas até o gestor chegar, e assim crio uma estabilidade mental para lidar com coisas que não concordo, mas que não estão na minha governabilidade e permito que me abalem.

Passo 4

Auto sabotagem, Eu?

“A auto sabotagem é a arte de desperdiçar suas habilidades.”

Passo 4

Auto sabotagem, Eu?

Até aqui trabalhamos uma base para fazermos gestão emocional, e agora vamos começar a aprofundar um pouco no que impede as pessoas de agirem.

Quando você estabiliza essa parte dos pensamentos, com o esvaziamento mental e a organização da sua rotina, você passa a ouvir mais seus pensamentos e sentir com consciência suas emoções, e é aqui que está o pulo do gato, pois você só pode fazer gestão emocional, quando conhece suas emoções e reações.

Eu viajei para uma conferência, e passamos a manhã toda fazendo a escuta dos atores sociais, paramos para almoçar já era tarde, e a gestora foi junto, eu sempre brinco que com fome, coloco meu réu primário em risco, e ali esperando a comida, ela fez um comentário que eu nem me lembro mais, só sei que não gostei e eu dei uma resposta bem dura, na frente de todo mundo, e no final do almoço, ela me olhou e disse, eu perdoo o jeito que falou comigo, você não é assim, percebi que era só fome... temos uma ótima relação ate hoje, mas poderia ter gerado um rompimento e vários conflitos percebe? Naquele momento aprendi muito sobre mim e a me preparar melhor para esse tipo de evento, sempre levo um lanche, para caso as coisas saiam do controle e eu precise passar horas em um evento.

Tem várias questões emocionais que nos limitam no cotidiano, e as vezes achamos que é preciso mais um curso, mais uma mentoria, mais um tempo, quando na verdade estamos obesos mentais e cheio de limitações emocionais, crenças, traumas que estão presentes na nossa vida.

Temos essa autossabotagem de não saber lidar com as emoções, ou mesmo medo do fracasso, medo de se expor, medo do resultado, medo de suas habilidades não estarem à altura do pódio, essa culpa por não produzir tanto.

Mas de onde vem isso? Vou explicar com uma coisa que aprendi em um curso da Andressa Ducosta.

Imagine que dentro de você tem um banco de créditos pessoal, o EUBanco você acorda e pensa, hoje eu tenho que fechar a metodologia, responder tal pessoa, ligar para minha irmã... enfim você faz o mapeamento de tudo que está na sua cabeça, e aí você complementa, ah, mas também posso passar em tal lugar para fazer tal coisa, ou ir encontrar aquele amigo... chega no fim do dia e você não fez nem metade do que prometeu.

Compreenda que quando você monta seu planejamento, sua mente libera energia para que você possa fazer aquilo, então seu banco pessoal libera o crédito, só que em algum momento ele puxa o extrato, e percebe que você tem mais crédito do que débito e que retirou energia para muitas coisas e não fez, prometeu e não cumpriu, é aqui que entra a voz sabotadora, te falei que você não consegue, sabia que você não ia dar conta.

Entra a culpa na conta, e lembre que a culpa é uma emoção natural e coerente quando você está em falta, é você mesma se cobrando por coisas que você se comprometeu, sentiu culpa, entrou no seu próprio Serasa emocional!

E agora?

De um passo atrás, você tem uma lista dos seus compromissos, você sabe quanto tempo leva para

fazer as coisas, é hora de você começar a se comprometer somente com o que você é capaz. Isso vai te trazer alívio mental, você vai se estimar mais, confiar mais em você, ou seja, vai aumentar a sua autoestima, e quando você confia mais em você, os outros também confiam.

Foco, é a soft skill de quem sabe dizer NÃO.

Então pensa nas suas capacidades, e no que realmente consegue dar conta e começa por aí. E se a voz sabotadora aparecer, você vai ter confiança para dizer, é verdade eu não consegui da outra vez, mas agora me preparei, estou ciente e organizada, com esse comando você coloca a autossabotagem no modo soneca.

Você está aqui para melhorar suas soft skills, sua gestão emocional, e agora eu vou te propor um exercício que vai trazer luz sobre coisas que você não enxerga.

Quinta técnica: Como os outros me veem

Como que vai funcionar?

Pense em 5 pessoas que você mais convive no seu dia a dia, trabalho, grupo, treino, igreja e que tenham nível intelectual suficiente para responder uma pergunta sobre seu perfil comportamental.

Agora você vai falar com cada uma individualmente, e vai dizer “Eu estou trabalhando meu autoconhecimento para melhorar como pessoa e preciso de sua ajuda para um exercício, só que para funcionar você precisa ser sincero comigo e me dizer três defeitos e três qualidades minhas.”

Se você se ofende com facilidade e vai ficar chateado ou irritada – NÃO VAI FUNCIONAR

Se você vai ficar pedindo justificativa ou exemplo do porquê a pessoa disse isso ou aquilo – NÃO VAI FUNCIONAR

Esse é um exercício para você saber suas maiores qualidades e pontos de atenção, que de cara mostra seu nível de maturidade para lidar com críticas.

Pessoa 1		Pessoa 2		Pessoa 3		Pessoa 4		Pessoa 5	
Qualidade	Defeito								

Qualidades que se repetem:

Defeitos que se repetem:

Observe quais características se repetem e a partir daí olhando para as qualidades e os defeitos que mais se repetirem, você decide o que você vai amenizar e o que que você vai investir para que aquilo ressalte, para que aquilo cresça, e para que você diminua a autossabotagem.

Quando falamos de comportamento há muitas coisas subliminares, uma das máximas do mercado de trabalho hoje é contrata-se pela técnica, demite-se pelo comportamento, eu tenho falado com vocês comportamento pode promover seus talentos, mas também pode sabotar!

Toda habilidade pode ser desenvolvida e treinada, se você comprar a síndrome de Gabriela, vai ficar para trás sendo assim e realmente vai morrer assim!

Eu sei que você focou somente nos defeitos, e tudo que a gente foca expande, mas separe um tempinho para olhar as suas qualidades, veja o quanto você é luz na vida das pessoas.

Passo 5

Eu julgo, tu julgas, ele
juga...

“Aqueles que não fazem nada estão sempre dispostos a criticar os que fazem algo.”

Oscar Wilde

Passo 5

Eu julgo, tu julgas, ele joga...

Você tem medo da crítica? Do julgamento?

Ou tem medo de que as pessoas descubram a opinião que você tem sobre você mesmo?

Você é dessas pessoas que tem uma mente julgadora? Que entra em um lugar reparando nas pessoas, na roupa, no jeito de falar, de fazer, está sempre se comparando? Sempre tentando achar pontos para diminuir os outros?

Essa lança apontada para o outro revela uma vaidade, um orgulho, que pode levar a uma pressão pessoal por uma perfeição que te trava. Ou te transforma na agradadora oficial do rolê, fala sim para agradar todo mundo, na esperança de compensar, o que você, acredita que as pessoas pensam de você.

Esse perfil de pessoa, quando se magoa e decide parar de agradar alguém, fica na esperança do outro notar, e na maioria das vezes o outro, nem nota, a outra pessoa nunca te pediu para chegar antes e fazer o café, quando você para de fazer, ela vai lá e faz, e continua te tratando igual, porque a história que você conta para você, é tudo na sua mente, os outros não tem bola de cristal.

Insano, não é?

Mas de onde vem isso? vem do processo de comparação mental, que na maioria das vezes faz você se sentir inferior ao outro.

Quem compara para! E quem admira mira, frase do meu mentor Strider. Mas o que você precisa compreender?

Primeiro que a comparação faz parte do funcionamento natural do cérebro, e quanto mais você administra o nível de comparação, mais aumenta sua saúde mental, lembre-se que o mercado e as mídias usam seu padrão comportamental para te vender.

O que a gente não avalia é que toda essa engenharia das mídias e das propagandas, nos instigam a uma comparação tóxica, isso é usado pela psicologia do consumo (produtos, opiniões, bandeiras políticas etc.)

Então passamos o tempo todo nos comparando, e cada vez que nos sentimos menor nos invalidamos, disparamos uma negatividade no sistema interno, minamos nossa autoconfiança, desistimos de sonhos e metas, criamos conflitos nos relacionamentos, consumimos por impulso e por aí vai...

Toda comparação gera invalidação, uma pessoa que se compara e se sente menor, e não sabe fazer gestão emocional da inveja, vai diminuir o outro para se sentir melhor, daí vem fofoca, rótulos e assédios.

O convite dessa aula é que você supere o seu medo de fazer as coisas em público com medo dos rótulos, e aprenda a lidar com o medo do julgamento, porque ele estará para sempre com você.

Então é uma grande ilusão achar que você não vai sentir medo, o medo é uma emoção importante, se eu tiver no decimo andar e olhar para baixo vou ter medo de cair e morrer, o medo biológico te protege, te ajuda com limites.

Se você fez o exercício das 5 pessoas, pode ter tido medo de

saber os defeitos, mas o ponto é que quando você aprende a organizar sua vida, e compreende melhor suas relações, você começa a sair daquelas justificativas: é que, só que, mas ... você começa a lidar melhor com as coisas, a ser uma pessoa melhor.

Quando eu faço o treinamento dos 4 pilares da gestão emocional eu pergunto quais são as fontes de sua felicidade?

Na real estou perguntando é você fica bem se sente feliz quando tal pessoa, faz tal coisa..., essas respostas apontam suas limitações, o medo do julgamento dessas pessoas, da crítica, medo de perder alguma coisa, é bom ter clareza disso tudo.

Você precisa dar nomes aos bois, porque quando você consegue nomear as suas emoções, observar e entender os seus pensamentos, você ganha mais controle de si.

Quando eu comecei a fazer meu trabalho aqui no mundo virtual, para quem está me conhecendo agora, eu vim da academia, professora, doutora em uma universidade federal, eu não me importava com as críticas em geral, mas tinha algumas pessoas de maior convivência queria a aprovação, a pessoa que eu achei que ia me dar o maior apoio, por eu estar compartilhando todo o conhecimento de projetos sociais, me rotulou de oportunista e se

afastou, eu não tive apoio na organização UFBA e estava lá há 7 anos, e foi a UCSAL que me acolheu imediatamente quando viu meu projeto... eu tinha medo de perder o que só existia na minha cabeça, o respeito de pessoas que só respeitam quem lê na cartilha delas, qualquer um que comece a fazer diferente, está fora da bolha, essas são as limitações delas, não é problema meu, depois de alguns meses, eu vi o alívio que foi me afastar de tudo isso!

E aí tinha uma amiga também da universidade, dos meus tempos em São Paulo, com todos os títulos, e da mesma especialidade, que eu demorei para conversar, a partir da reação da primeira pessoa, já fiz a lista das críticas que ia levar e pensei que talvez nossa conexão esfriasse, e quer saber? ela me apoiou, não me julgou, me colocou em live da organização internacional que ela coordenava, deu uma aula especial no meu canal do Youtube, eu com medo de perder a amizade dela, mas sabe, as conexões que existem, existem, você não perde porque decidi mudar seu projeto profissional, ou se mudar de território, ou seja qual for sua mudança de vida.

E mesmo a pessoa que me criticou, que ligou para outros professores em outros estados, em uma semana o assunto já tinha desaparecido, no fim da história, na hora do vamos ver,

será você com você mesmo, no plantio e na colheita, então não dê tanto poder assim as pessoas, lembra da sua autoestima e da autoconfiança, porque CORAGEM é seguir, mesmo com medo do fracasso e das críticas.

Então, não pense nem por um momento, que você vai ficar sem as emoções, elas continuarão ali, porque você está vivo, lembra do movimento do coração batendo no exame, você vai oscilar, eu vou oscilar, a linha só vai estabilizar quando o coração parar, e nesse momento, você estará tecnicamente morto.

Então vamos aos exercícios, pega seu caderno e caneta:

Sexta Técnica

Agora vamos parar uns minutos e avaliar o meu eu de hoje e o que busco para o futuro.

Parece bobagem?

Eu te desafio a pensar nessa bobagem, quem brinca é criança que não tem responsabilidade nos resultados, adultos se divertem e são responsáveis por plantar e colher suas recompensas.

E você precisa colocar no papel, porque dentro da sua cabeça é uma bagunça sem fim. Quando você coloca no papel, você consegue enxergar, você traz para o sinestésico, as coisas começam a fazer sentido, você começa a criar

as trilhas para materializar.



Eu tive um mentorando que nunca fazia os exercícios dos nossos encontros, sempre dizia, "está tudo na mente", e continua tudo na mente, nada se materializou, porque um conjunto de ideias precisa de metodologia com atividades e prazos para virar um projeto.

Então vamos lá:

Como eu me sinto hoje? Acordei bem-disposta, ou não dormi bem, estou com algum desconforto físico, estou preocupada com alguma coisa:

Como está minha organização de vida no dia? Vou cuidar do urgente primeiro e depois pegar as tarefas da lista de importante, vai dar tempo de almoçar direito, ou passar em tal lugar. Está um caos, não sei por onde eu começo, tem e-mails, WhatsApp, um relatório para fechar, é aniversário da minha filha, socorro.

Diante disso, como você descreveria seu eu do agora? Se você fosse se apresentar para mim nesse momento o que você ia dizer?

Agora pensa um pouco no cenário de vida que você estar daqui um ano, como seria a sua apresentação? Como é essa eu do futuro? Que habilidades essa pessoa tem? Como ela se posiciona nas relações?

Que habilidade você pode começar a melhorar hoje? Sem precisar de um curso, um mentor, um investimento financeiro?

No meu treinamento competências do futuro, depois de dois meses de encontros em um grupo de 30 pessoas, nenhuma conseguiu responder isso, nenhuma conseguiu fazer um plano de desenvolvimento de um ano para si, porque nunca parou para pensar nisso, estavam ali vivendo a vida no rolo compressor, no modo automático.

E no modo automático, você não existe, não tem uma identidade, não tem sonhos, você quer o que a manada quer, todo mundo quer ter um trabalho reconhecido, ter remuneração de dois dígitos, ter uma casa boa, um bom convenio, viajar, fazer cursos, e nesse lugar comum, de consumo comum, você não precisa saber seu perfil comportamental, não precisa saber como se comunica, não precisa traçar uma rota que leve as suas conquistas.

Ficamos esperando mudanças no sistema para termos uma vida melhor, e o sistema vai se alimentando disso, até que você sai do modo automático e começa a tomar decisões sobre o ser humano que você quer ser, os seus valores, o seu propósito, o seu legado.

Quando eu comecei a melhorar como pessoa, os ambientes que eu frequentava ficaram melhores também, mais leves, essa transformação na minha vida, deixar a amargura, perdoar o passado, focar mais no que eu quero ter resultados me fez me sentir melhor comigo mesma e com as pessoas.

Esse ano recebi um depoimento inesperado, de um profissional que me atende há alguns anos, e ele disse, o dia que eu abro a agenda e vejo que tem Elisamara, eu fico relaxado, porque ela sempre chega com um sorriso, com um conhecimento, e

incrivelmente quem vem antes e quem vem depois dela chega na mesma frequência, a energia dela gera ambiência de tranquilidade.

Depois disso, passei a prestar atenção nos comentários das pessoas, e acredite eu ouço muita a frase, "ah, se tudo mundo fosse assim", mas de verdade, eu busco gerir minhas emoções para ME manter em paz, o fato disso refletir nas pessoas e ambientes é consequência.

E vou dar um aviso, não é automático ou mágico, tem uma pessoa que toda vez que me encontra diz, "ah eu queria tanto lidar assim com as coisas", aí eu digo, sim, são mais de 20 anos de treinamento, terapia, erros e acertos, se você começar hoje a melhorar 1%, daqui um ano estará 365% melhor, e em 2 anos terá crescido até mais do que eu em 20 anos, porque eu não tinha internet, mentoria, nenhuma dessas facilidades que temos hoje.

Não adianta querer, se você não está disposta a pagar o preço de fazer. Como também não adianta novelizar sua vida, criar uma rotina incrível no papel que é inviável na vida real. Sabe aquela pessoa que decide malhar, e faz a primeira semana de atividades como se não houvesse amanhã, fica cheia de dor e nunca mais volta? É insustentável, se você quer aprender sobre mudança terá que aprender sobre processo.

A partir do momento que você decide por onde quer começar e o que vai fazer, você vai viver o processo, trazendo um pouco de neurociência, pense que cada habilidade que você desenvolve é uma trilha neural nova que você cria, e para uma trilha você precisa abrir um caminho, usar uma metodologia, repetir até ver o resultado e depois vai para o automático.

Os primeiros processos são mais difíceis e demorados, mas depois que você aprende a aprender, e começa a ter recompensas no mundo real, você vê e não tem mais como desver o quanto a vida vale a pena!

Passo 6

A Armadilha da Comparação

“Todos nós nascemos originais e morremos cópias.”

Carl Gustav Jung

Passo 6

A Armadilha da Comparação

Passamos da metade de nosso curso, e que bom que você continua aqui, eu sei que trabalhar gestão emocional é um processo complexo, apesar de ser simples, mas é como eu expliquei agorinha, quanto mais você faz, mas se apropria de você mesmo.

Agora eu quero que você saiba, que há muitos anos venho fazendo exercícios como esses que estou te propondo aqui, e teve momentos que eu tive vontade não fazer, ou mesmo que pulei alguns, porque mexiam em feridas emocionais, que eu não estava pronta para olhar mais de perto.

Talvez você já tenha passado por fases de querer se esconder, após uma separação, uma demissão, uma perda de alguém, e tenha se entregue a amortecedores como comida, açúcar, álcool, jogos, filmes, ou outros vícios, lembrando que vício, não é só o que é prejudicial à saúde ou ilícito, conheci uma pessoa que precisou deixar o vício de tomar refrigerante, ela ficou 8 dias de cama fazendo o processo de desintoxicação. Por motivos de saúde ela teve que enfrentar o fato de que uma lata de

refrigerante se tornou maior que a vontade dela...

Seja qual for o seu motivo, se você ficar na superficialidade, não vai ter os resultados que pode ter, ainda que seja difícil, aos 50 anos descobrir que você não sabe nada sobre você mesma, seus hábitos e vícios, se você começar a se comparar com quem já tem o mapa das soft skills, os testes de personalidade, um plano de desenvolvimento individual, estratégias para lidar com a oscilação emocional, pode querer fugir, mas compreenda, se conectar com você hoje, é bem melhor do que nunca.

Então se você ainda está deixando para depois, para fazer os exercícios, esse é o momento de você decidir olhar para você e fazer as tarefas, elas são baseadas na psicologia positiva, e vão te ajudar a ter repertório cognitivo para compreender melhor suas emoções, por exemplo quando você está se comparando se invalidando por não ser uma cópia do outro.

Você sabia por exemplo que o insta é maior rede de comparação que acessamos? Você passa o tempo de tela olhando a vida do outro, se

comparando, querendo ser aquela pessoa feliz, rica, bem-vestida, que acorda as 6h da manhã sem olheiras e com o cabelo incrível.

NÃO É REAL – é para te vender... ah mais não comprei nada, se você não comprou nada é porque você era o produto, seu tempo estava ali sendo vendido, acorda, tem toda uma tecnologia para você se invalidar, se comparar, se achar pior e buscar consumir isso ou aquilo para se sentir melhor.

Compreenda que toda comparação gera invalidação e se você não tiver uma boa gestão emocional pode cair na inveja, no julgamento. Você, como qualquer outro ser humano, tem uma história de vida, seja justo com você mesmo, e vamos para tarefa da aula:

Sétima Técnica

No último exercício eu pedi para você apresentar a Eu do futuro, e agora eu quero que você se apresente, fale um pouco de sua história, vamos lá redação mesmo e não é para o ENEM, pausa o vídeo e escreva pelo menos 5 linhas quem você é, de onde você veio, como é sua vida:



Agora me diga por qual ângulo você começou a falar sobre você? Por onde você começou a se descrever?

A maneira como você narra a sua história já representa muito a maneira como você se comporta diante da vida!

Um tempo atrás uma pessoa que acompanha meu trabalho virtual, que pediu para me conhecer, essa pessoa não mora na Bahia, me escreveu dizendo que viria passar uns dias e marcamos um café, ela passou os primeiros 10 minutos falando de doença e de morte na família, ela estava falando comigo pela primeira vez, querendo criar uma conexão, um contato e se apresentou por um eixo negativo, trazendo um peso e uma carga desnecessária, demonstrando que ela está vivendo e focada nesse

processo de dor e de lamentação, que tudo está dando errado, que o mundo está perdido ... E sabe, tudo bem, você ter suas dores, eu também tenho as minhas e tenho histórias tristes para contar, mas não será em um contato profissional, ainda mais no primeiro momento de conversa, se eu quero construir um relacionamento para futuros trabalhos.

E falando da questão emocional, se a pessoa foca somente em doença e morte, ela só percebe isso no cotidiano dela, só busca esse tipo de notícia, está sempre dizendo cuidado com isso ou com aquilo, é aquela pessoa pesada, que é difícil rir junto, e eu não sei você, o meu mundo as vezes está caindo, mas eu quero um motivo para rir, um motivo para sonhar, um motivo para seguir forte, eu não preciso de gente me puxando para baixo...

Tem uma frase que diz tudo aquilo que você foca, expande, cresce, então você precisa ESCOLHER, no que você vai focar, no que você quer expandir na sua vida, se você passar o dia se comparando, vai crescer o que? Suas incertezas sobre você mesma? Esse tempo não poderia ser usado para que você desenvolva a habilidade que precisa para ser melhor?

Pode ter várias coisas maravilhosas acontecendo ao seu redor, mas se você tem esse mau hábito de enxergar somente aquilo que é ruim, você vai dar a enaltecer aquilo, você vai dar um peso desmedido para aquela circunstância, para aquela situação, ou até mesmo para aquele grupo de pessoas.

Agora, se você inverte e olha para as dificuldades que você vive, sabendo que pode crescer com esses processos, desenvolver novos aprendizados, criar musculatura e resiliência, você cresce e acessa novas oportunidades.

Isso é treino, porque as vezes a gente precisa ver o benefício à força mesmo, quantas vezes eu tive dúvidas, e contei com apoio de um professor, mentor, amigo, orientador para seguir em frente naquilo que eu acreditava.

Se eu fosse me comparar e ouvir pessoas de meu convívio, amigos e família, dizendo isso não é para você, vai dar errado, isso é para quem tem outra condição de vida, eu não estaria aqui compartilhando nada disso com você, eu não teria nem a metade das experiências que eu tive na vida.

Essas argumentações que a gente ouve de quem só olha o lado ruim da vida, de quem está acomodado e querendo companhia na arquibancada para justificar seus fracassos, se a gente começa a repetir essas falas

internamente, se a gente compra, já era... tem uma frase de Fernando Pessoa que diz:

Na véspera de não partir nunca, ao menos não há que se arrumar malas, se você já decidiu que não é para você por exemplo, entrar em um mestrado, pelo menos não precisa se inscrever e nem se preparar para a prova.

E sim, o fato de você se inscrever, não garante que você passe, mas o fato de você não se inscrever é a garantia de que você não vai entrar.

Quando você escolhe ser uma pessoa melhor, no combo vem junto aprender a enxergar o lado bom das coisas, mesmo sabendo das coisas que não estão bem, você decide focar e expandir na solução, na conexão com as pessoas, você pensa diferente, age diferente, e as pessoas reagem diferente.

Lembra que crença gera pensamento, que pensamento gera emoção, que emoções geram o comportamento, e que seu comportamento promove ou sabota seus talentos.

Conheci uma pessoa que sofreu violência de gênero, passou por vários processos até conseguir se restabelecer na vida, mas seu pensamento continua focado no trauma, na dor, na chantagem, e isso gera o medo constante de ser enganada, de cair em armadilhas, essa emoção está presente na forma com a qual ela se relaciona com as pessoas do sexo masculino, ela trata todos como abusadores, e mesmo a pessoa mais compassiva, mais compreensiva, mais espiritualizada, não consegue ficar perto por muito tempo, então ela é uma profissional com talentos incríveis, mas é dessas pessoas que é pesado ficar perto, que faz tudo ficar mil vezes mais difícil.

Não existe pessoa nesse mundo sem traumas, sem tristezas, sem problemas, e lógico que algumas passaram ou estão passando por processos terríveis, são pessoas que precisam de apoio, de cuidado, de terapia.

Eu sei que é duro isso que vou te dizer, mas, essa dor nunca será compensada com a atitude de transformar a vida das pessoas e os ambientes em um inferno, e esse comportamento certamente não vai levar essa pessoa a ser um ser humano melhor, com relacionamentos saudáveis e nem a ser aquela pessoa que faz a diferença na própria vida e na vida do outro.

Oitava técnica

Olhando aquela apresentação que você fez, e pensando um pouco mais sobre você, que história você conta de você mesma? Qual é a vertente de sua apresentação? É positiva? É negativa?

Quais foram os seus sofrimentos que te levaram a desenvolver suas habilidades?

Você se compara com outras pessoas? Quem são essas pessoas? Você conhece a história delas?

Liste 5 pessoas que você admira

Quais são as qualidades dessas pessoas que você quer desenvolver? Tem a ver com as habilidades que você descreveu no exercício da sexta técnica? Que atividades cabe hoje na sua vida para começar a desenvolver essas habilidades?

Seja honesta com você, não vá colocar que quer fazer um esporte às 5 da manhã, quando estuda todo dia até as 23h, e vai dormir às 24h, isso não é sustentável, pode ser uma microação, tipo ler 2 páginas de um livro por dia de um assunto que você quer muito aprender, desde que seja aplicável.

Lembra de criar a trilha da mudança de hábito primeiro, depois você vai aumentando o nível de dificuldade. Abra uma linha de crédito com você, chega de dívida emocional, de se comparar com quem não viveu o que você viveu, de dar ouvidos a quem não tem compromisso com sua realização, só você pode viver suas dores e saborear suas conquistas.

E para finalizar esse passo, anota aí:

Quem compara: Para
Quem admira: Mira
Marcos Strider.

Passo 7

Problemas, Oba!

“O obstáculo é o caminho”

Provérbio Zen

Passo 7

Problemas, Oba!

Começamos pelo óbvio, enquanto estivermos vivos vamos lidar com problemas. O ponto central é a maturidade para lidar com os problemas, maturidade = ser adulto de acordo com a idade, ninguém espera que uma criança de 05 anos, chegue em uma sorveteria cheio da expectativa para tomar um sorvete de chocolate e entenda que o sorvete acabou. Como ninguém espera que uma pessoa de 20 anos de um chique com a atendente, ou comece a chorar porque o sabor preferido de sorvete dela acabou.

Quanto mais a gente se desenvolve, mais os problemas ficam complexos, eu falo que morro de saudade dos meus problemas de 2015, momentos que foram superdíficeis de atravessar, hoje seria um balsamo, o que eu não sabia lá, hoje eu sei, mas os meus problemas de hoje, eu ainda não sei como vou solucionar.

Todos nós temos níveis de problema, em geral um nível acima, pense na sua principal dificuldade agora, de uma nota de 0 a 10, se você der nota 8, é porque hoje você é uma pessoa nível 7, quando você aprender a lidar com esse problema, você

será nível 8, e aí surpresa, vão aparecer os problemas de nível 9...

Ah, e se você for como eu que cresceu com escassez, pensando que ter dinheiro era a solução de tudo, é tempo de acordar.

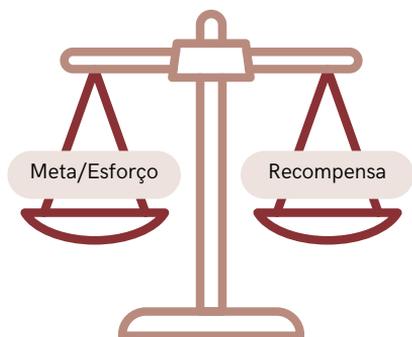
A ciência da felicidade de Havard, comprovou que as pessoas deixam de ter problemas emocionais relacionadas a dinheiro, a partir de uma renda de trinta mil por mês, quando você não precisa mais se preocupar com sua moradia, alimentação, segurança, lazer, e coisas importantes que o dinheiro proporciona.

Só que as pessoas com muito dinheiro também têm perdas de pessoas queridas, tem conflitos com filhos, tem doenças, tem crises no trabalho ou nos negócios, tem acidentes, sofrem traumas. Cada um tem um repertorio de vida, um processo de aprendizagem e todos absolutamente todos tem 24horas por dia, e cada um decide como vai administrar.

“Ah, Elisa, eu quero melhorar como pessoa, tem tanta coisa que eu quero fazer, tantas ideias na minha cabeça, só falta mesmo parar de procrastinar...”

Essa aluna me disse que o problema dela é procrastinar. Mas será que ela realmente quer essas coisas toda que estão na cabeça dela, e que ela se culpa diariamente por não fazer?

Pensa em uma balança, de um lado você vai colocar o esforço que precisa ser feito para uma meta um objetivo e do outro lado a recompensa, o prêmio.



Será que realmente você quer isso? Ou você quer consciente, mas no subconsciente acha puxado demais, precisa de dedicação demais e aí você põe a meta, mas fica se sabotando, se atrasa, dorme mal, fica na zona de conforto esperando a pressão.

Aprende uma coisa, quando a gente não quer 100%, temos muitas justificativas. Sabe o que é? Mas é que... quando tiver tal coisa...eu queria que... Já ouviu uma frase que diz, quem é bom em desculpas, não é bom em mais nada!

Queria é coisa de criança, precisa de alguém para ajudar, quero é

coisa de adulto, é você com você mesma.

Vamos praticar mais um pouco?

Nona Técnica

Busque aquela imagem que você fez da Eu do futuro, onde você quer estar daqui a um ano, que coisas você quer realizar, o que precisa aprender.

Revise os seus motivos, pegue as metas os objetivos e escreva, eu quero isso porque, qual a recompensa?

Pense na recompensa de verdade, eu sou da área social e a maioria dos profissionais que chegam aqui colocam as metas assim: melhorar a vida das mulheres que sofrem violência, contribuir para a educação de crianças vulneráveis, diminuir a fome no meu bairro, e dezenas de objetivos de vida, conectados a justiça, a dignidades humana, objetivos que são reais, até a oscilação emocional bater, e as dúvidas se aquele esforço vale mesmo a pena.

Eu tenho clareza do meu papel de educadora, eu quero é poder formar mais lideranças, pessoas habilitadas para serem protagonistas de suas vidas e de grandes projetos de impacto social, mas eu tenho sonhos, lugares que eu quero conhecer, comidas que eu quero experimentar, se o meu trabalho no desenvolvimento humano não me

trouzer realizações materiais, a recompensa fica muito pequena diante do esforço e da energia que eu coloco no meu profissional, percebe?

Agora é organização prática foco, e aprender a olhar a balança, ver o esforço e as dificuldades sem esquecer das recompensas, combinado?

E se você está definindo metas novas, a clareza é mais importante ainda, porque lembra o dia segue tendo 24h, se você vai precisar estudar 1h por dia, vai ter que renunciar a algo que fazia nessa 1h, a coragem de não agradar, começa em se desagradar. Eu tenho uma meta de fazer uma hora de atividade física por dia, tem vários dias que eu vou de cara feia treinar, chega lá eu fico ótima, tem mais de uma década que eu treino de manhã e minha mente ainda me manda a mensagem, está frio, vai chover, seria ótimo dormir mais um pouco, e por aí vai, os obstáculos são o caminho que comprovam que você realmente quer.

Responde:

Eu quero realmente isso?

De 0 a 10 eu quero quanto?

O que eu preciso fazer para a nota ser 10?

Estou disposta a fazer acontecer?

Se sua decisão é sim, não vai ter nenhum aplauso ou vaia que te tire do caminho.

Passo 8

A vida sendo a vida.

O verdadeiro heroísmo não está em nunca cair, mas em levantar-se todas as vezes que caímos."

Confúcio

Passo 8

A vida sendo a vida.

Há alguns anos eu fui a um retiro de silêncio, em uma das palestras o líder espiritual disse, se você ainda não tomou providencias para resolver algo que te incomoda, é porque essa coisa, não te incomoda o suficiente. E escrevendo aqui agora, me caiu uma ficha enorme de um desafio meu desse momento, mas vamos lá que agora estou no momento compartilhamento.

Já ouviu falar em ganho secundário?

Pense uma pizza de 4 fatias, se três fatias tiver um ingrediente que você não gosta, e uma for seu sabor preferido, você compra a pizza?

Eu não sei sua resposta, mas sim, emocionalmente é isso que a gente faz, a gente se apega aos 25% que a gente valoriza ou gosta, estou péssima no trabalho, mas tenho estabilidade; meu relacionamento é uma merda, mas amo a família da pessoa; quero mudar de clube, igreja, padaria, costureira..., mas... sacou? A gente engole 75% ruim, para ficar com 25% positivo, o chamado ganho secundário, e aí fica criando histórias na mente, criando débitos emocionais as vezes com pessoas que nem tem a mesma conexão com você.

Particularmente eu acredito que nós temos os nossos desertos, nossas perdas, nossas tristezas, nossas decepções, e temos as agonias de cada dia, é a vida acontecendo, e os problemas estão no combo.

Vou te contar uma situação, eu defendi minha tese de doutorado em 2017, uma das pessoas da banca é uma pessoa famosa no meio acadêmico, ia ter o lançamento do livro dela depois da banca, e a professora que ia abrir o evento queria o livro que seria lançado, e, que não tinha ainda chegado na Bahia, e eu aflita cheia de afazeres, fui levar e tive um acidente de carro. Eu poderia ter respirado, dito para ela vir buscar o livro ou pensado nas variadas formas de enviar o livro, e no máximo pago R\$20 a um moto boy, mas não fui levar, além do susto da batida em um ônibus, teve o prejuízo em mais de R\$2 mil reais. E olha que eu já usava várias técnicas de esvaziar a mente, mas essa pessoa é dessas altamente estressante que parece que entra na mente da gente e tudo que você quer é atender ela logo para se livrar, e como era minha defesa não podia bloquear... risos

Dois dias antes da defesa meus pais chegaram, fomos a praia, meu pai subiu em uma pedra e caiu, eu quase enfartei, tive uma crise alérgica na hora, fiquei cheia de placa vermelha, chamei os dois e falei, nós vamos ficar nesse apartamento até a hora da banca, ninguém vai morrer antes, essa é minha decisão, e no dia da banca eu estava lá, com o carro sem a lateral, com a cara toda vermelha da crise alérgica, e foi o ápice da minha vida na academia – enfim, doutora! E não posso deixar de dizer que a tal professora acabou que não usou o livro, foi só uma forma dela repassar a ansiedade dela antes do evento.

Estou escrevendo e rindo, porque tudo isso, é só a vida acontecendo, e como adultos temos que lidar com essas coisas, temos que aprender a administrar, as nossas versões, a parte de nós que quer agradar, a parte que quer sentar-se e chorar, a parte que quer despejar toda a raiva na abertura da banca, a parte que quer mais prazo para se recompor, e a parte de nós que quer resolver logo.

O que não dá é para viver se questionando, viver na incerteza, na confusão mental.

Décima Técnica

Vamos fazer mais uma atividade:

Você tem seus objetivos, já escreveu eles nos outros exercícios, agora qual o cenário atual que você está vivendo, que recursos você tem, tempo, conhecimentos, grana, e qual o cenário ideal para alcançar seus objetivos.

Cenário Atual	Cenário Ideal

Agora analise suas respostas, o cenário ideal te paralisa, porque ele não existe, nesse momento o melhor que você tem, é o que está a seu alcance agora.

Essa é a oportunidade para você assumir um compromisso com você, comece com o que você tem a mão, não fique esperando as condições certas, faça acontecer!

Passo 9

Rir, é remédio.

"O problema não é o problema. O problema é a sua atitude em relação ao problema."

Jack Sparrow, Piratas do Caribe.

Passo 9

Rir, é remédio.

Vamos falar da minha soft skill favorita, senso de humor, habilidade de ser leve, porque você sabe que se a gente leva tudo muito a sério a vida vira um inferno.

Agora pouco eu contei do meu doutorado, e ri muito lembrando da situação, mas aqueles dias eu estava realmente tensa, foi um peso enorme aquela banca. Mas sabe, não precisamos rir das coisas só quando elas passam, podemos aprender a encurtar esse tempo e desenvolver um senso de humor aguçado mesmo enquanto a situação está acontecendo.

Vou te contar uma história de uma situação assim, em 2008 eu passei um tempo na Colômbia, fiz um curso em Bogotá, e tivemos uma férias de uma semana, e, eu fui com uma amiga para Medellin, eram dias tensos com toda a militarização que rola por lá, éramos revistadas diariamente, e passávamos alguns apuros nos lugares, e várias pessoas nos orientaram antes da bendita viagem, todas repetiam a mesma coisa, não falem, fiquem em silêncio no ônibus, o sotaque de vocês entrega, e tinha as FARC, os sequestros, aquele horror todo...

De cara, já tinham nos colocado quilos de medo das pessoas, então quando um rapaz com calça dessas camufladas se sentou no banco do nosso lado, e começou a nos olhar fixamente, eu pensei, já era...e a parte do silêncio foi para o saco na primeira meia hora, eu falava amiga, esse cara não para de olhar, o que nós vamos fazer?

Detalhe, além do homem com o olhar detido em nós, o ônibus parecia um desses veículos em fuga, ele fazia cada ultrapassagem louca e dava cada freada para não bater que eu realmente me dei conta, de que não tinha como sair viva daquela viagem, se o rapaz não fosse da FARC, o acidente estava certo. Aí fechei os olhos e comecei a lembrar de todas as coisas boas da minha vida e agradecer mentalmente, depois passei para a parte de pedir perdão, depois para a parte de me despedir mentalmente, e minha amiga perguntou, o que você está fazendo? Está rindo do que? Eu disse, se a morte é inevitável, eu quero morrer grata e como minhas dívidas emocionais resolvidas, e obvio que a gente riu, e ficamos ali agradecendo por estarmos juntas, e orando para chegarmos vivas.

E o homem de roupa militar? Ele desceu um pouco antes de Medellin, e nós duas chegamos enjoadas, exaustas e com histórias para contar, podíamos pensar em tudo como um pesadelo e ter tornado nossa estadia e retorno terríveis, mas escolhemos o caminho da leveza, e vivenciamos outros episódios de filmes, mas com esse olhar de que se fosse nossos últimos dias na terra, seriam em forma de aventura.

Pense um pouco, para sempre terão coisas dando errado, e para treinar o senso de humor, a pergunta que você faz diante da situação é o que eu posso fazer para mudar essa situação?

Se a resposta for nada, então eu vou agir com leveza, porque eu escolho ser essa pessoa que deixa os ambientes e situações mais leves, eu escolho ser o elo de paz e não de peso.

Vamos treinar?

Décima Primeira Técnica

Escreva três situações que foram um pesadelo para você e que hoje você conta e ri:

1.

2.

3.

Agora escreva, o que você aprende com isso, que pode aprender a aplicar em outras situações de tensão do cotidiano?

Passo 10

Precisamos falar sobre

"A ansiedade não esvazia o amanhã de suas tristezas, mas esvazia o hoje de suas forças."

Corrie Ten Boom

Passo 10

Precisamos falar sobre

Chegamos ao último passo, e agora você sabe o básico de Gestão Emocional e eu espero que você siga desenvolvendo essa soft skill. Pratique tudo que aprendeu aqui, revise, faça de novo, tenho certeza que ao começar a ter resultados, você vai querer aprender mais sobre você e sua vida.

Nós vamos fechar falando de ansiedade, de acordo com o último grande mapeamento global de transtornos mentais, realizado pela OMS, o Brasil possui a população com a maior prevalência de transtornos de ansiedade do mundo. E quem nunca se sentiu inquieto, sem conseguir terminar uma tarefa, indo atrás de um doce, de um café, entrando nas redes, para desopilar, ou nunca sentiu o nervosismo para lidar com um conflito ou situação difícil, que joga a primeira pedra.

É importante falarmos de saúde mental, e compreender o que está acontecendo conosco e como podemos nos ajudar.

Ansiedade é uma das ramificações do MEDO, o medo é um sentimento básico, todos temos. Então do medo vem a inquietude, vem o nervosismo – com esses dois nós conseguimos

lidar com a técnica do esvaziamento mental, com a escrita da lista e dos pensamentos.

Agora a ansiedade ela é um outro nível, ela traz o medo do futuro, ela gera sensações físicas, como pressão no peito, ou aquela sensação de soco no estomago. Aí você perde o foco, desconecta do presente, entra na confusão mental.

Para aprofundarmos um pouco, mas sem entrar em explicações técnicas, vamos ver como nossa mente funciona:

Nesses tempos de muitas facilidades, nós nos adaptamos aos prazeres imediato, um doce, um hambúrguer, uma série, um filme, álcool, vícios, coisas que você faz pouco esforço e gera dopamina no seu cérebro.

Quando você se depara com o mundo real, com aquela tarefa que demanda esforço, ler, escrever, participar de reuniões, elaborar uma proposta, não tem dopamina, não tem prazer imediato, não tem estímulo, aí você começa a enrolar para não fazer, fica meia hora vendo tik tok, vai fazer o que não estava na sua agenda, e aí quando chega perto do prazo de entrega você se estressa, e entra na adrenalina para fazer, porque se não fizer, vai ter consequências.

E dessa forma, você vai gerando sobrecarga mental, sua mente não desliga, não descansa, você tem a sensação de fazer tanta coisa, seu cortisol aumenta, e como não tem resultado tem a sensação de fracasso, de futuro incerto, e aí começa a ansiedade, que pode evoluir se você não cuidar de sua saúde mental.

Lembra que um copo nunca transborda por uma gota, você está acumulando sobrecarga mental.

Eu não vou te propor nenhum exercício escrito, mas vou propor que você aprenda a lidar com a era digital e com a vida. Se você é desses que vai almoçar com amigos ou família e não desgruda do celular, você está propenso a sobrecarga mental.

A conexão com as pessoas, com a natureza, com a vida é essencial para sua saúde mental. Saber quem está comendo onde, ou com quem não muda nada na sua vida, ou melhor muda, aumenta seu nível de comparação e auto invalidação. Agora ficar consumindo essa informação enquanto seu filho, ou parceiro, parceira, ou amigo, ou colega está na sua frente esperando a sua presença, ainda, vai arrasar com seus relacionamentos e grupo de apoio.

Se você não tem maturidade para definir um horário e um tempo

para consumir redes, e digo mais, maturidade para deletar tudo que não te acrescenta nada, para sair de grupos cheio de infotoxina e fofocas, você pode começar com um detox de telas, nos dois principais momentos do seu dia, a noite e nas refeições, deixe o celular longe de sua cama, e guarde durante as refeições, se você conseguir fazer isso durante 3 meses, você conseguirá ter um sono melhor, mais energia durante o dia, vai começar a gerar conexões genuínas com as pessoas e com a natureza, e com certeza vai desenvolver a soft skill da presença que é a atenção.

Se você usar o esvaziamento mental e planejar suas tarefas de acordo com seu tempo, em três meses terá desenvolvido as noções da soft skill do planejamento, e como você vai ser uma pessoa que cumpre prazos e compromissos, estará desenvolvendo também a auto responsabilidade.

Se você der um passo a mais e desenvolver um pouco mais o senso de humor, começara a ser uma pessoa mais leve, mais agradável de se conviver, vai começar a ter mais oportunidades, e como você vai diminuir o ritmo da comparação, vai acelerar seu crescimento.

No primeiro encontro eu disse que seriam 10 vídeos rápidos, com um material de apoio simples, e atividades práticas, que é no final, você ia saber o básico de Gestão Emocional. Agora depois dessa jornada, se você fez todos os exercícios e está seguindo as

orientações, você já está notando o desenvolvimento de outras soft skills.

Eu quero finalizar com um pedido e um convite.

O pedido é para você me dizer como foi para você aprender essa soft skill, e como isso está refletindo na sua vida cotidiana, vou deixar um link aqui, você responde em 5 minutos, e vai me ajudar a entender como eu posso seguir melhorando como orientadora emocional.

Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
google forms de avaliação

O convite é, continue sua jornada de autoconhecimento, faça seu perfil comportamental, seu plano de desenvolvimento profissional, busque apoio, mentoria, se for comigo será um prazer, mas a questão principal é você protagonizar a sua vida, que não tem autodomínio, é dominado. Viver em um mundo que mescla analógico com digital, cenário de guerra e desgovernos, crises de todos os tipos ao mesmo tempo, é um grande desafio, são milhares de pessoas com a saúde mental impactada, sem saber o que fazer, esperando alguma resposta ou mudança externa, que talvez nunca chegue, e se chegar à mente e a vida estará tão confusa que possivelmente a pessoa não vai perceber.

talvez nunca chegue, e se chegar à mente e a vida estará tão confusa que possivelmente a pessoa não vai perceber.

Se você está aqui, é porque escolheu desembrulhar e viver o presente da vida cuidando de suas emoções, melhorando sua vida, para poder ser fator de multiplicação em outras vidas.

Eu finalizo com uma emoção:

Gratidão