

EBOOK

# VIDA PLENA E FELIZ

5 DICAS PRÁTICAS



SOFIA CAMACHO

SABOTAGENS DA MENTE

*1*

DIÁLOGO INTERNO

*2*

PROCRASTINAÇÃO

*3*

JUSTIFICAÇÕES

*4*

PERFECCIONISMO

*5*

VITIMISMO

SOFIA CAMACHO



CAPÍTULO I

**TODOS PENSAMOS EM MUDAR  
O MUNDO, MAS NINGUÉM  
PENSA EM MUDAR-SE A SI  
MESMO**

SOFIA CAMACHO

Talvez não lhe pareça estranho e até mesmo concorde comigo que por mais que tentemos alcançar algo, como mudar de emprego, melhorar a situação económica, perder peso ou melhorar a comunicação com os filhos, acabamos por desistir e voltar ao ponto onde estávamos. E esta situação pode repetir-se uma e outra vez ao ponto de lhe chamar “duro destino”!

Pois bem deixe-me dizer-lhe que o causador de tudo isto é o cérebro e, portanto, é da nossa responsabilidade. A boa notícia é que tem solução e sempre esteve ao nosso alcance.

Então porque não nos ensinam o livro de instruções do nosso cérebro?!

Já passaram mais de 2000 anos mas ainda não captamos a mensagem de um homem misterioso, fascinante e incrivelmente inteligente,

Jesus Cristo. Já Ele dizia para mudarmos a nossa mente.

Jesus alertava, constantemente, para usarmos as nossas capacidades, habilidades, todo o nosso potencial, para não termos medo, para usarmos as emoções (o coração) se o que queremos é a felicidade. Com as suas parábolas fazia o povo refletir e é uma das ferramentas que nós, coaches, usamos nas nossas sessões, a reflexão!

Falava sem crítica, não procrastinava, não se justificava nem se fazia de vítima e sempre agradecia a vida. Mais à frente vão compreender o porquê deste parágrafo.

Portanto a resposta à pergunta já está dada, é necessário conhecer como funciona o nosso cérebro, porque todos temos capacidade para ser e alcançar o que queremos. E a vida plena, harmoniosa e

cheia de momentos felizes é o que todos praticamente queremos.

Irei dar 6 dicas práticas para que pratique já, sim...agora mesmo, se realmente o que quer é uma vida melhor em todos os aspetos ou situação atual e futura.

Recomendo a leitura do livro de um prestigiado psiquiatra, *O Mestre dos Mestres* de Augusto Cury.

É um livro para crentes e não crentes. A mensagem que transmite não vai certamente deixar-lhe indiferente e será um impulso para um novo rumo de vida.

Agradeço o vosso tempo e façam o favor de serem felizes.

Aprendam e cuidem da mente, aí reside o segredo!

## **Autosabotagens que nos impedem de ser, ter ou fazer o que queremos**

# 1

### **TOME CONSCIÊNCIA DE O QUE LHE DIZ O DIÁLOGO INTERNO**

Falamos demasiado conosco mesmos e nem nos apercebemos, aproximadamente 80% do dia. Que tipo de pensamentos ou convicções escuta? Acredita no que lhe diz? É um diálogo positivo ou destrutivo?

# 2

### **NÃO DEIXE AS TAREFAS OU AÇÕES PARA DEPOIS**

A procrastinação é a autossabotagem mais frequente que bloqueia a possibilidade de sucesso nos projetos. O remédio para o postergamento é a ação. Inicialmente comece com pequenos objetivos que pode cumprir já que o cérebro aceita melhor dar pequenos passos antes de se lançar para grandes desafios.

# 3

## NÃO SE CONVENÇA OU CONVENÇA OS OUTROS

Não dê explicações ou escusas para defender o facto de não sair da zona de conforto. Se tem que fazer algo, faça, não deixe que a sua mente consciente, muito criativa, arranje desculpas do porquê de não avançar.

# 4

## NÃO SEJA EXCESSIVAMENTE PERFECCIONISTA

O excesso de perfeccionismo bloqueia, produz ansiedade e inação. Para superar esta autossabotagem terá que aumentar a sua autoestima, confiança e segurança.

# 5

## ASSUMA A RESPONSABILIDADE DOS FACTOS E RESULTADOS DA SUA VIDA

Tem recursos internos potentes para responder às dificuldades por isso, não se refugie na queixa, injustiça e frustração para explicar a sua falta de ação e resultados.



