



CONCEITO COACH

DESCUBRA SUA FORÇA INTERIOR



6
DICAS DE
OURO QUE
FARÁ
UMA GRANDE
DIFERENÇA
NA SUA VIDA

Fred Esteves

SUMÁRIO

- **INTRODUÇÃO**
- **AUTOCONHECIMENTO**
- **O QUE É CONHECIMENTO**
- **CONHEÇA A SÍ MESMO**
- **INIMIGO INTERNO**
- **DICA 1 – DESCOBRINDO-SE**
- **DICA 2 - CONHEÇA A SUA HISTÓRIA**
- **DICA 3 - VALORIZE A SUA OPINIÃO**
- **DICA 4 - TOME AS RÉDEAS DA SUA VIDA**
- **DICA 5 - ENCARE SEUS PROBLEMAS DE FRENTE**
- **DICA 6 - MUDE, DRASTICAMENTE**



DESCUBRA SUA FORÇA INTERIOR

Introdução

Existe uma grande busca no ser humano que é encontrar-se consigo mesmo. Ter o conhecimento de quem somos é fundamental para criar uma autoestima e desenvolver a autoimagem e muitas pessoas conseguem isso facilmente, mas não é assim para todos. O diferencial que faz com que uma pessoa consiga ter controle sob suas emoções é o autoconhecimento. O quanto você se conhece?

A maioria das pessoas acredita que se conhece, mas quando se deparam com alguma situação mais desafiadora, acabam entrando em crise, e essas crises podem ocorrer tanto no âmbito pessoal como profissional, gerando uma insatisfação interna. Na verdade, essas pessoas se conhecem muito pouco. Você ama alguém, confia em alguém que pouco conhece? Geralmente amamos e confiamos apenas em quem conhecemos de forma mais profunda! E se você não se conhece, como irá acreditar em sua própria capacidade? Como ir em busca de seus sonhos se você não acredita ser capaz de alcançá-los? E por que não acredita que é capaz de alcançá-los? Porque ainda não descobriu quem você é e qual é a sua capacidade real.

Autoconhecimento

Autoconhecimento é o conhecimento de si próprio, das suas características, qualidades, imperfeições, sentimentos, que caracterizam o indivíduo por si próprio.

Para encontrar o autoconhecimento, é necessário um conjunto de características a ser desenvolvida, e uma delas é conhecer a sua história, descobrir quais são seus reais valores, o que você gosta e não gosta de fazer, quais as coisas que o deixam desconfortáveis na vida, reconhecer quando algo lhe deixa triste, ter consciência de seus talentos e habilidades como também entender como os seus comportamentos viciosos estão prejudicando a sua vida.

Algumas pessoas para ficarem de bem com a vida, buscam coisas externas, como um corte de cabelo novo, roupas da moda, casa, carro, eliminam alguns quilinhos, entre outras coisas. Tudo isso é importante, porém essa busca não é externa e sim, interna. A busca é constante, e muitas vezes fica sempre a questão: Quem realmente eu sou? E a grande maioria das pessoas não conseguem estar satisfeitas com sua própria vida, gerando uma baixa autoestima e com isso, geram uma autoimagem enganosa, não valorizando o que elas possuem, vivendo sempre nos autos e baixos, picos e vales, gerando uma sensação de descontentamento, o que causa um sentimento de raiva, vazio e tédio, com isso, não estão contentes com suas conquistas e nem conseguem responder à pergunta acima mencionada. Vivem em conflitos internos em querer entender a sua realidade de vida. Muitos questionam o seu próprio comportamento, desejando saber a razão pelo qual estão vivendo esse descontentamento, porque não estão entendendo a sua forma de agir. Será que você já passou ou está passando por isso? Já parou para pensar nas razões pela qual é um desafio se autoconhecer?

O que é Conhecimento?

Segundo o dicionário, conhecimento é o ato ou efeito de conhecer, ter ideia ou a noção de alguma coisa. É o saber, a instrução e a informação. Ação de entender por meio da inteligência, da razão ou da experiência. O autoconhecimento nos permite viver uma vida com resultados e propósitos.

- Ter conhecimento de quem você realmente é, faz sentido para você?*
- Descobrir seus reais valores.*
- Qual o seu propósito de vida?*
- Será que se você identificar as razões das suas atitudes, ajudará você a entender melhor seus sentimentos?*

Estudos mostram que todas essas coisas estão interligadas. Eu acredito e posso testemunhar as mudanças na minha vida após eu ter dado atenção para um vazio, um desprazer para a vida que me acompanhava por muitos anos. Quando não temos o conhecimento de quem somos, geramos uma insatisfação interna diária, que não importa o que seja alcançado na vida, ela permanecerá lá.

Conhecendo a si mesmo

O desenvolvimento do ser humano é um processo contínuo que tem início desde a concepção, e tem continuidade após a fecundação do óvulo. Esse percurso acontece até que milhões de células sejam formadas. O desenvolvimento físico, cognitivo, social, afetivo, tem continuidade durante todas as fases da vida de uma pessoa e terminará somente com a morte.

Acompanhar o desenvolvimento do feto, nas primeiras transformações de uma vida, pode ser um dos acontecimentos mais encantadores da humanidade. Os filhos receberam através da mãe a forma de amar e tratar as pessoas. Esse amor recebido pela mãe, define como esta pessoa irá se portar durante a sua vida, mas não para por aí. Recebemos um gene onde fica definido parte da história de vida e com o desenvolvimento em cada fase da vida, são recebidas novas mensagens que vão completando o ciclo de uma vida. Somos presenteados com um temperamento, uma personalidade que se forma na infância e é influenciada pelos nossos pais, familiares e pessoas do nosso convívio diário, desenvolvendo valores que são superimportantes para o nosso crescimento, e tudo isso faz parte da nossa história de vida.

A nossa memória vai registrando os acontecimentos através do que vemos, ouvimos e sentimos e vão formando os registros na nossa mente. Diversas situações acontecendo e sendo registradas por nossa mente consciente e, conseqüentemente inconsciente, a qual armazena as emoções positivas e negativas na qual vivemos, formando pensamentos que nos permitem tomar decisões boas ou ruins de como essas informações serão registradas em nós.

No processo do desenvolvimento, herdamos e recebemos muitas interferências que contribuem para a construção do nosso ser. Diante disso, são gerados os nossos sentimentos, atitudes que nos levarão a uma forma exclusiva e única de viver. Alguns de nós muitas vezes se encontram machucados, confusos ou insatisfeitos com todas essas vivências. Quando nos deparamos com algum momento desafiador em nossas vidas, somos levados a um tempo de reflexão, muitas vezes ao passarmos por esses momentos de reflexão percebemos a realidade em que estamos vivendo. Dessa forma em algum momento, paramos com sentimentos conflitantes e atitudes que não são agradáveis, causando o silêncio ou para algumas pessoas a violência. Sendo assim, o aborrecimento interno é gerado, sendo evidenciado através da raiva, vazio, frieza ou tédio. São expressados através das atitudes demonstradas em si mesmo e com as outras pessoas do convívio diário. Em alguns casos, esse comportamento pode paralisar uma pessoa por não ter o conhecimento em como lidar com a situação que está envolvida. Será que isso tem acontecido com você?

Inimigo Interno

Ao longo dos anos estudando desenvolvimento humano, trago como experiência que não há outra saída, não tem como uma pessoa fugir de si mesmo, é inevitável a introspecção na busca do autoconhecimento para que esse conflito seja resolvido.

Comigo não foi muito diferente, meu diálogo interno não era nada interessante, tinha uma linguagem de vitimização muito forte, esse personagem se fazia presente diariamente, me acompanhava por muitos anos. Tive uma história de conflitos internos que não conseguia viver de forma plena, como se tudo que eu vivesse era para mostrar a alguém e ser aprovado por isso. Foi assim na família, no trabalho, com os amigos e na igreja. Mesmo sendo feliz em todos estes lugares eu ainda me sentia vazio e de uma certa forma, preso a um “eu” que não existia.

Nesse processo do autoconhecimento, pude identificar essa voz interna me impedindo de descobrir meu real valor. Vivendo esse momento, até que em 2013, por um convite da minha irmã, em um treinamento de auto impacto, fui surpreendido com uma grande descoberta, fui criado à imagem e semelhança de um Deus Maravilhoso, com isso pude repensar e refletir por um longo período, e assim pude identificar os meus inimigos internos que eram os medos, as frustrações e dores que estavam guardadas dentro de mim. Nesse momento precisei entender e buscar cada vez mais o que eu era feito pra ser, identificar também o meu real valor, minhas habilidades e meu propósito de vida, assim, aprendi aceitar as coisas que não achava que não gostava no meu comportamento e a conhecer de forma mais profunda a minha história vivida.

A minha imagem estava ofuscada, foi construída uma imagem enganosa pelas crenças que foram geradas e me limitavam, estavam enraizadas na minha vida, me impedindo de descobrir a minha força interior.

Decidi fazer mudanças e eliminar as crenças limitantes. Não foi nada fácil, porém, foi preciso iniciar, com treinamentos, livros, vídeos, estudos e decisões. Foi preciso seguir um processo para aplicar essas mudanças. Comecei com as coisas que não gostava, fiz uma análise do que seria

possível eliminar naquele primeiro momento, fazendo a seguinte pergunta: Se eu tivesse o mundo sonhado, como seria? Essa pergunta me fez gerar esperança para mudar e com isso assumir o comando da minha vida, diversas decisões foram necessárias para que acontecessem mudanças extraordinárias, algumas coisas precisei entender para valorizar, pois fazem parte de uma linda história de vida.

O autoconhecimento nos permite olhar para dentro de si e amar quem somos, ter a oportunidade de viver a nossa melhor versão. A cada dia, novas descobertas, pois o autoconhecimento prossegui por toda a vida. Como é maravilhoso aprender a amar a si mesmo e ter orgulho da sua própria história de vida. Tendo consciência que se não fosse as experiências vividas, não seríamos o que somos hoje. Descobri que a nossa força interior nos leva e nos capacita a ultrapassar limites a cada dia.

Nessa descoberta do autoconhecimento, descobrimos também que é possível reprogramar as nossas memórias, que nossa mente é moldável. Independente das informações armazenadas, podemos reescrever a nossa história para viver uma vida abundante de sucesso.

Agora vamos para as dicas que ajudarão você a descobrir a sua força interior.

DICA 1:

Descobrimo-se

Inicie esse processo respondendo as seguintes perguntas:

- 1. O que você ama fazer?*
- 2. O que você odeia fazer?*
- 3. Qual é a sua paixão?*
- 4. Você consegue identificar quando está com raiva ou quando está feliz?*
- 5. Você sabe identificar o que tem lhe deixado triste?*
- 6. Conhece as suas próprias emoções?*
- 7. O que você realmente deseja conquistar em sua vida?*
- 8. Pense nas duas últimas decisões mais importantes que você tomou que impactaram sua vida de forma relevante.*
- 9. Como essas decisões mudaram a sua vida para melhor?*

*Agora, vamos refletir sobre o texto de **Salmos 139:11-16**:*

“Tu criaste o íntimo do meu ser e me teceste no ventre de minha mãe. Eu te louvo porque me fizeste de modo especial e admirável, tuas obras são maravilhosas! Digo isso com convicção. Meus ossos não estavam escondidos de ti quando em secreto fui formado e entretecido como nas profundezas da terra. Os teus olhos viram o meu corpo ainda informe e no teu livro todas essas coisas foram escritas.”

Esse texto deixa claro que fomos feitos de uma forma especial por Deus e devemos pensar nisso para amar a obra de suas mãos.

DICA 2

Conheça a sua história

Na maioria das vezes temos a tendência em guardar as memórias ruins sobre a nossa história de vida. A razão disso é devido ao grande impacto emocional que geraram fraturas emocionais vividas desde a infância. Deixamos essas memórias tomar conta da nossa mente inconsciente sem nem saber o que de fato aconteceu. A nossa memória ficou marcada com uma dor emocional. Em muitos casos, foi aberta uma grande fratura que, se não for tratada, nunca irá sair de nós e com isso ficaremos presos no passado, gerando um ciclo viciosos de dores emocionais.

Quando nos permitimos conhecer as situações envolvidas nessas etapas, para liberar o perdão para nós e também para as pessoas envolvidas nessas memórias, somos livres do ciclo vicioso e temos a oportunidade de construirmos novas histórias, com memórias lindas e saudáveis.

A cada vez que pensamos, geramos sentimentos e tomamos decisões. Se esses pensamentos forem saudáveis, teremos resultados positivos, se eles forem ruins, os resultados serão negativos, tóxicos. O único pensamento que nos faz sofrer é o pensamento de acreditarmos em algo que não somos. Quando deixamos que nossos pensamentos briguem dentro de nós por algo que não temos conhecimento, nos sufocamos, como por exemplo “você não tem a habilidade na música, vive esse pensamento, sofre porque não saber música, pensa nisso todos os dias, gera uma dor dentro de você porque não sabe música, mas não faz nada que possa te levar a aprender música, não desenvolve a habilidade de ser um músico. Talvez seja mais trabalhoso para você que não nasceu com esse talento, mas não é impossível adquiri-lo. O que não deve ser opção é que você fique sofrendo com algo que não sabe fazer sem ter atitude alguma para mudar a situação.

Conhecer a sua história é conhecer de onde vem, qual a história dos seus pais, conversar com eles para ter esse conhecimento, saber sobre sua infância, o que você gostava de fazer na infância, quais as suas habilidades, saber como você foi tratado por eles, se você foi uma pessoa que tinha amigos ou não, se era a criança boazinha ou o rebelde da família. Quais desafios

enfrentou quando era criança na escola, como era seu comportamento na família, enfim, conhecer tudo sobre você.

DICA 3:

Valorize a sua opinião

Se você gosta de algo, considere que isso é uma coisa boa e importante para você, não importa o que os outros digam, demonstre quem você realmente é, seja a roupa que você veste, o corte de cabelo que você costuma usar expressa a sua personalidade, como a música que você gosta de ouvir, lugares que gosta de frequentar, faz parte de você. Os seus gostos e opiniões são parte integrante de você. Quando você simplesmente concorda com a opinião dos outros e concorda com tudo que as pessoas falam, você está concordando que a sua opinião não tem relevância. Defenda seus direitos, tenha uma postura que demonstre a sua opinião e mantenha-se firme se isso fizer sentido para você. Corra atrás das coisas que você quer alcançar e que deseja de forma ardente e com convicção que isso te fará feliz.

DICA 4:

Assuma o comando da sua vida

Como você se sente quando percebe que a sua vida está sendo controlada por outras pessoas? Quando eu percebi isso na minha vida, fiquei em crise, mas nesse momento descobri que muitas vezes essas pessoas não estão fazendo isso por mal, porque nós permitimos isso acontecer e acredito que em algum momento que até gostamos, e só quando descobrimos que estamos sendo prejudicados é que vem a crise.

Para tomar o controle da sua vida, é necessário entender o que está acontecendo com você e para isso é preciso que você entenda as suas emoções. É necessário conhecer o que te deixa triste, feliz, chateado, com raiva e depressivo. O que ativa seu gatilho da falta de paciência por exemplo. Entender as emoções e sentimentos são fundamentais para você não permitir que as situações externas mudem seu humor. Saber de que tem medo e porque ele foi gerado? O que te faz parar? Quais sentimentos estão mais fortes em você? Muitas vezes geramos o costume de agir de uma determinada forma porque aprendemos com outras pessoas ou circunstâncias, e nos comportamos sem saber identificar o motivo pelo qual estamos expressando tal sentimento. Será que esses comportamentos estão sendo expressados da forma correta? Se você aprender a gerenciar seus sentimentos, desenvolverá o autocontrole e assim saberá identificar as suas limitações. Veja abaixo algumas perguntas para ajudá-lo:

- *Como você gostaria de ter se comportado/sentido/agido em uma determinada situação?*
- *Como você pode assumir o controle dos seus sentimentos?*
- *Como você pode fazer para minimizar as influências externas sobre as suas emoções?*
- *O que está acontecendo com você agora?*
- *Qual comportamento você gostaria de mudar?*

Perguntas como estas são essenciais para ajudar você a identificar o sentimento e comportamento para iniciar o processo de mudança na sua vida.

DICA 5:

Encare seus problemas de frente

O comportamento humano é fundamentado na lógica de evitar a dor ou buscar o prazer. A psicologia nos ajuda a entender que algumas pessoas têm muita dificuldade de encarar os

problemas do dia a dia porque não conseguem lidar com as decepções, conflitos, desamores e frustrações da vida.

O comportamento humano tem a tendência em negar o sofrimento, pelo menos de forma inicial, como uma maneira de resistir à realidade e se proteger da dor. Com isso é mais fácil se colocar no lugar de vítima do mundo, pois quem sofre tende a receber mais ajuda do que as pessoas que estão bem ou aparentam estar felizes.

Todos nós vivemos pequenos lutos diários, pois existe sempre alguma coisa que perdemos no dia a dia e é preciso viver esse luto. É fundamental reconhecer o que foi perdido e se apropriar daquilo que se está sentindo. Não adianta fugir dos problemas ou dessas situações de perda. As coisas não se resolvem simplesmente por fugir das situações ou recusar falar sobre os conflitos nos relacionamentos. Quando falo de perda me refiro a perda do emprego, de um relacionamento amoroso, a morte de alguém, de uma pandemia que arruína com seus negócios, enfim, coisas que enfrentamos nessa jornada da vida. As pessoas se enganam, imaginando que, se não pensarem no problema, ele irá se resolver, sabemos que não é assim. A solução é enfrentá-los, pensar na solução dos problemas que está vivendo, focar 90 % na solução e apenas 10% no problema, assumir a realidade do momento, se for no relacionamento, ir até a pessoa e ter uma simples conversa para explicar a situação ocorrida. Use perguntas como:

- 1. Como poderia resolver essa situação?*
- 2. O que eu não conheço desta história?*
- 3. Como eu poderia entender o que você está sentindo?*
- 4. Quais razões eu tenho para agir desta forma?*
- 5. Eu estou fingindo como se não tivesse parte nessa história?*
- 6. O que eu posso fazer para resolver esse conflito?*
- 7. Porque uma pessoa racional, sensata e decente, não gostaria de resolver isso?*

DICA 6:

Mude, drasticamente

Existem alguns momentos na vida que será preciso mudar drasticamente, eu diria que é necessário em uma crise existencial. Tomar uma decisão de mudar para melhor, mas para isso devemos conhecer o poder da tomada de decisão em nossas vidas. Gosto da frase de Freud que diz:

“Quando a dor de não estar vivendo for maior que o medo da mudança, a pessoa muda.”

(Sigmund Freud)

Pode ser extremamente revitalizado dar uma enorme reviravolta na sua vida, virar uma página, começar algo novo, isso pode significar até mudar-se de casa e levar apenas as coisas que são importantes, a limpeza profunda em sua casa, tirando tudo que não tem utilidade, Sabe aquelas coisas que vão se acumulando e já não são usadas por mais de um ano, é de grande ajuda para a mudança. O apego sempre gera bloqueio, estagnação e perda porque suga uma enorme quantidade de energia.

A mudança de emprego, mudança na sua própria agenda, removendo compromissos que estão estressando você ou quem sabe uma mudança em alguma crença que esteja lhe conduzindo a esse momento em que está vivendo. Tudo isso contribui para dar um ânimo novo, mas é necessário ter uma ação em direção a algo que faça sentido para você.

É preciso mudar o padrão de pensamentos para então desapegar do que está impedindo você de seguir adiante, desapegar das experiências que causaram dores, tristezas, desapegar de relacionamentos tóxicos, doentios, desapegar de vícios emocionais ou químicos, enfim, é preciso a conscientização do que deve estar sendo prejudicado para se desapegar e assim crescer emocionalmente.

Fred Esteves

Eu sou Cristão, filho de Sergio e Eliene, irmão de Michele e tio/padrinho de Lucas. Casado com Daniele e pai de duas filhas, Maria Júlia e Maria Vitória, as grandes motivações da minha vida. Empresário dono da empresa Conceito Coach, pois a minha maior obstinação é mostrar pra você o quanto capaz você é, e tudo baseado em ciências do comportamento humano, e assim você poder alcançar seu verdadeiro potencial.

Nascido em São Paulo/SP. e muito novo vim para o Recife/PE, por complicações de saúde da minha mãe. Aos 14 anos fui morar fora do país, Costa Rica, por complicações financeiras, e voltei ao Brasil depois de longos 5 anos, por complicações familiares. Como podem ver, a vida é parecida pra todo mundo até que você grita CHEGA, e determina sua jornada para o extraordinário. E nada disso faria sentido algum se eu não tivesse Inteligência Emocional suficiente para mudar o rumo da minha vida.

Mas os problemas acabaram? Não, eles tiveram um novo sentido na minha vida, eles se tornaram degraus, conhecimento, motivação, para que eu pudesse chegar mais rápido as minhas metas e assim como eu, você também pode chegar.

Fred Esteves

**Coach - Terapeuta - Hipnólogo - Palestrante - Constelador Familiar.
Especialista em Analista de Perfis Comportamentais e
Crenças Limitantes.**

Para você conhecer mais da minha vida, me siga no instagram @fredestevesoficial e @conceitocoach, e precisando você também pode entrar em contato comigo.

