



**SINAL
POSITIVO
DA
ANSIEDADE**



Fred Esteves

 **PRODUTO DIGITAL**



**CONCEITO
COACH**

>>> *Assim como tu pensas, tu és!* >>>

www.conceitocoach.com

ADVERTÊNCIA

Este e-book se trata de informação. Sua intenção é de viabilizar conscientização sobre o comportamento humano e seus mecanismos labirínticos. Sobre a forma como a Psicologia e a Psicoterapia estudam, teorizam e intervêm em comportamentos que não funcionam muito bem, mesmo quando à favor de objetivos e metas pessoais. **E como é possível usar as emoções, de forma inteligente e positiva, em seu próprio benefício evitando a autossabotagem em momentos críticos do seu processo de autodesenvolvimento.** Para lidar de forma positiva com a ansiedade que esses momentos de autotransformação causam.

Para muitos, a quem só falte um insight para perceber e mudar algum padrão emocional ou jeito de ser, **poderá ser um ótimo gatilho e despertar nova autoconsciência e mudança de algum hábito.** Para outros poderá servir de esclarecimento quanto à necessidade e **benefícios de se buscar um profissional.** E para outros ainda, isso só irá fazer sentido num tempo futuro.

No mais, **a meta é continuar com a missão de informar e promover conhecimentos úteis ao desenvolvimento humano acreditando que contribuindo para o desenvolvimento do indivíduo contribui-se para um mundo melhor.**

Recomendamos a impressão para uma leitura mais confortável.

Contato: conceitocoach@gmail.com

Texto

Fred Esteves

Terapeuta Cognitivo Comportamental, Analista Comportamental, Hipnoterapeuta, fundador e CEO do Conceito Coach.

Capa

Fred Esteves



AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar a grande mente do universo que me permitiu a existência nesse lugar que chamamos de terra. Sem isso eu não seria e nenhum sonho me seria possível. **Aos meus pais** pela existência, afeto e educação que me proporcionaram, hoje percebo, o valor humano, devido a ter crescido em um ambiente favorável ao carinho, amor e atenção, apesar dos problemas, nunca deixou de existir.

A minha irmã, que nunca mediu esforços pra acreditar nos meus projetos, e mesmo com autos e baichos, sempre esteve a disposição. **Meu sobrinho** e afilhado que tenho um extima muito grande e um amor incondicional.

Quero agradecer, **as minhas filhas**, que muitas vezes compreenderam os momentos que eu não estava presente, pra poder me dedicar aos meus projetos, e por serem minhas maiores motivações, em mostrar que posso ir muito além de um pai.

Não posso deixar de falar da minha tão fiel companheira, minha esposa, que sempre esteve ao meu lado, acreditando nas minhas loucuras, suportando as minhas manias, me amando e respeitando, e muitas vezes me mostrando o melhor caminho. Te amo Dany, minha Águia Rainha, sem você não chegaria onde cheguei!

Nessa edição quero dedicar um espaço muito especial aos leitores que baixaram este livro e com um olhar especial ao grupo Terapia Comportamental no WhatsApp.

Lembrem-se, vocês são grandes, tem um GRANDE VALOR dentro de vocês e aconteça o que acontecer, continuem respirando. **Muito obrigado!!!**

ÍNDICE

PREFÁCIO DO AUTOR.....	07
-------------------------------	-----------

CAPÍTULO 1

UMA PSICOLOGIA POSITIVA: Uma breve história da Psicologia.....	09
---	-----------

1.1 O Estado de Fluxo ou Flow State.....	13
--	----

CAPÍTULO 2

O MECANISMO DA ANSIEDADE.....	17
--------------------------------------	-----------

2.1 De onde vem a Ansiedade.....	19
----------------------------------	----

2.2 Um estado ansioso Positivo.....	22
-------------------------------------	----

CAPÍTULO 3

AUTOCONSCIÊNCIA	24
------------------------------	-----------

3.1 Habitantes da caverna de Platão: Análise da Própria História de Vida	26
--	----

CAPÍTULO 4

DESPERTANDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....	29
--	-----------

4.1 O que é Inteligência Emocional... ..	32
--	----

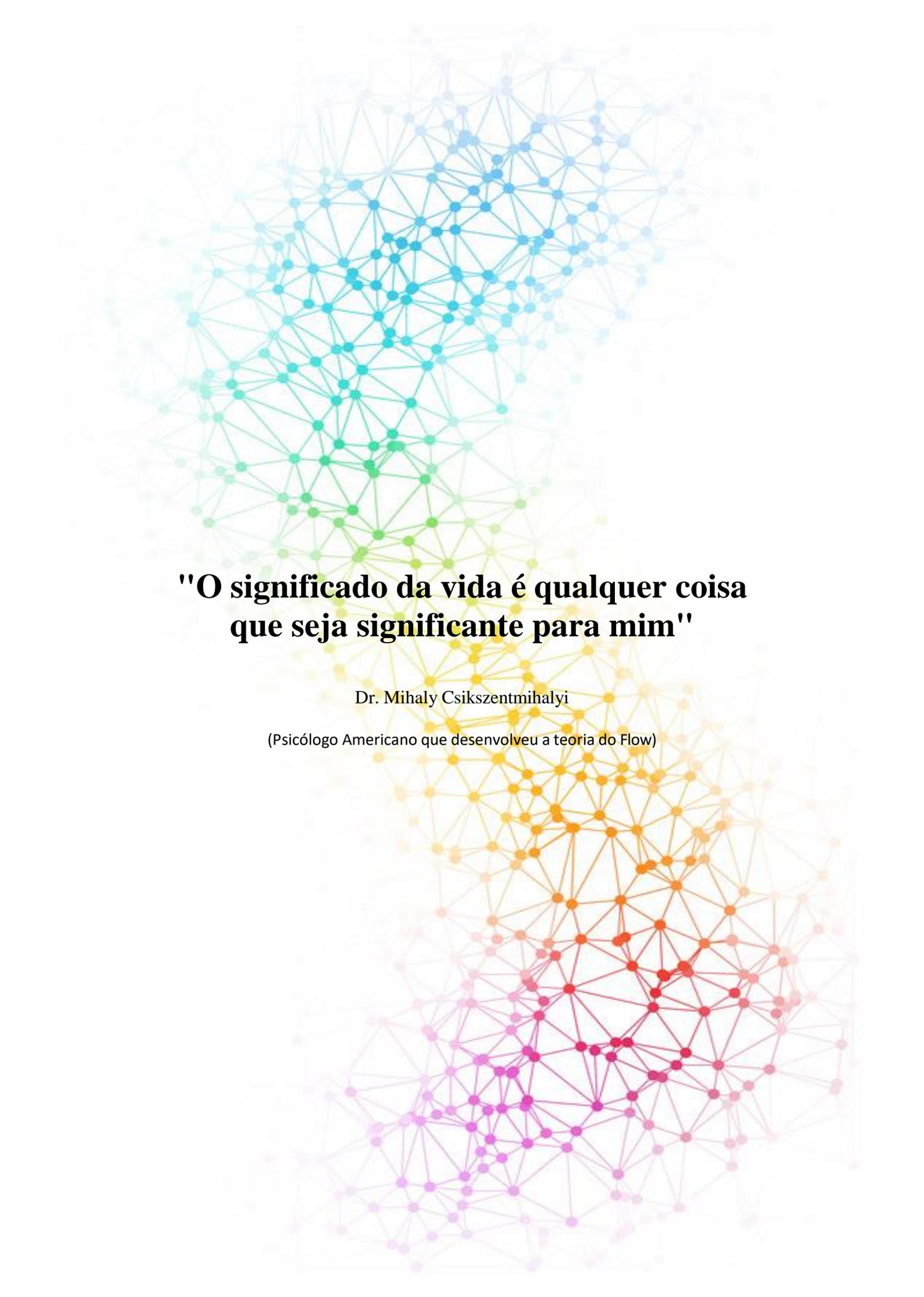
4.2 Inteligência Emocional, Estado de Flow e Jornada de Vida	34
--	----

ULTIMAS PALAVRAS.....	37
------------------------------	-----------

SOBRE O AUTOR	41
----------------------------	-----------

#BONUS: Nosso Grupo Terapia Comportamental no WhatsApp

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



**"O significado da vida é qualquer coisa
que seja significativa para mim"**

Dr. Mihaly Csikszentmihalyi

(Psicólogo Americano que desenvolveu a teoria do Flow)

PREFÁCIO DO AUTOR

A VIDA SE TRATA DE UMA AUTOPROGRAMAÇÃO, em grande parte inconsciente, onde o passo que demos ontem ditou o lugar onde estamos hoje. Obviamente, as ações que praticamos no lugar onde estamos hoje, no presente, nos levarão ao lugar onde estaremos amanhã ou se nos deixarmos vencer pela inércia ficaremos no mesmo lugar e no pior dos casos retrocederemos alguns passos.

A forma como crescemos e fomos educados. Nossas figuras parentais e familiares próximas; se fomos amados por estes; planejados; aceitos ou se chegamos impedindo planos pessoais; se tivemos bons vínculos de amizade; se a transição da infância para a adolescência e da adolescência para a vida adulta foi feita de forma saudável; se perdemos ou encontramos pessoas queridas; e principalmente, se conseguimos superar acontecimentos. **Se tivemos resiliência**, ou seja, se tivemos a capacidade de superar episódios frustrantes e adversidades de maneira positiva. Afinal tudo nos influencia e nem sempre conseguimos lidar de forma positiva com os acontecimentos.

O passado é o imenso arquivo da nossa autoprogramação. **Tudo o que vivemos se tornou parte de nosso Self, o eu como um todo, e gerou o código que seguimos para executar nossos comportamentos cotidianos.** Nossas memórias nos servem como um banco de dados para o planejamento do futuro e entendimento de como viver o presente de forma integrada com o que já foi e o que ainda se pretende ser.

Nesse contexto este livro se oferece enquanto uma oportunidade de reflexão sobre os efeitos colaterais de vida; e como algumas experiências podem inibir, ou ter inibido, sua criatividade e emoções positivas prejudicando alguns fatores importantes

ao seu crescimento pessoal. **Ao mesmo tempo como uma proposta positiva de busca por autodesenvolvimento e transformação.**

Reflexão também sobre como estamos vivendo em meio a uma sociedade estatisticamente inabitável e, principalmente, como programar seu organismo e emoções para atingir o melhor de você. Ou como se chama comumente: Realizar-se.

Uma pequena leitura psicológica sobre a sensação de ansiedade no modo de vida moderno, e como entendo que se aplicam, em nosso favor, **algumas das grandes teorias reveladoras e libertadoras da Psicologia moderna.** Como estas explicam o comportamento e desenvolvimento humano, sua interação com a realidade social e soluções que podem ser úteis para a vida nossa de todo dia atingir níveis de excelência.

Você já tinha parado pra pensar que a ansiedade possui um aspecto positivo? Lembre do atleta de alta competição: Como ele tira proveito da própria ansiedade perante a multidão e as expectativas de desempenho, como se essa fosse um combustível. Produzindo uma representação interior das vitórias externas bem como representações externas de vitórias interiores.

Nessa leitura você encontrará informação atualizada sobre as descobertas científicas da chamada Psicologia Positiva que inclui de forma sistematicamente organizada para facilitar sua compreensão.

Te convido a me acompanhar nessa reflexão, seja através do seu smartphone, tablet, computador de mesa, notebook ou das folhas brancas do sulfite, caso tenha preferido imprimir.

Recife, cidade de João Cabral de Melo Neto, Junho de 2022

UMA PSICOLOGIA POSITIVA

Breve história da Psicologia

humanidade transcendência meditação sabedoria coragem spire tomada de decisão
ciência da felicidade ações práticas realização relacionamentos positivos corpo
comunicação construtiva emoções positivas coping eu ideal
liderança positiva flow resiliência consciência eudaimonia hábitos
felicidade propósito growth mindset virtudes imaginação coaching positivo
garra emoções espiritualidade saúde empatia respiração
ciência otimismo mindfulness gratidão temperança
rituais bem-estar amor forças de caráter relacionamentos engajamento autoestima metas
inteligência emocional apreciação criatividade savoring autorresponsabilidade
valores perdão colaboração prosperidade movimento escuta ativa presença
zona de sucesso compaixão educação positiva

A PSICOLOGIA SURTIU A PARTIR DA FILOSOFIA ANTIGA através de indagações dos pensadores do período socrático que buscavam entender a essência humana, bem como suas capacidades e limites. Eles desenvolveram as primeiras teorias sobre o **conhecimento** e a capacidade de conhecer e interpretar a **realidade**. Suas teorias foram se desenvolvendo em uma tradição a cada geração de novos filósofos e atingiram críticas profundas sobre as potencialidades e limites da razão. Desenvolveram-se por meio deles os primeiros métodos de formação dos nossos cidadãos. É famosa a Academia de Platão fundada por Sócrates e o Liceu era o nome da escola de Aristóteles.

A palavra “psi” vem do grego e significa alma ou mente. Enquanto “logia” vem a ser estudo ou lógica. Logo temos o estudo da alma ou da mente. Porém, cientificamente **o objeto de estudo da Psicologia é o comportamento**. Não apenas dos humanos, pois muitos estudos têm sido feitos em animais e usados em comparações com o ser humano. É umas das ciências que se dedica a estudar a aprendizagem humana. **Entender nosso mecanismo de aprendizagem é essencial para sabermos como mudar um comportamento ou estado emocional negativos.**

Mas se a Psicologia enquanto discussão e questionamento teve início na Filosofia, uma das áreas mais populares da Psicologia: a Psicoterapia ou tratamento psicológico, foi inventada por médicos. **O famoso Dr Freud é o principal responsável pela invenção da psicoterapia.**

No entanto a Psicologia e Psicoterapia estiveram presas durante muito tempo somente a doença. Desejando apenas encontrar a cura. Seja do sintoma da doença ou uma cura mais profunda tratando toda a pessoa, no caso da psicoterapia. Fato é que ainda não eram ciências voltadas a melhoria das capacidades humanas, mas somente ciência da cura.

Foi recentemente, em 1998, que o psicólogo **Martin Seligman**, então **presidente da Associação Americana de Psicologia**, deu início ao Movimento da **Psicologia Positiva**. Uma proposta de uma Psicologia focada nos pontos positivos das potencialidades humanas e em técnicas para melhorar o desempenho. Tendo a ideia clara de que **felicidade não tem a ver com genética, mas sim com as atividades que desempenhamos no cotidiano**.

Esse cotidiano que nos constrói enquanto o construímos. Aliás, a palavra felicidade não é mesmo a escolhida do Dr. Seligman que prefere trabalhar com o termo “**Bem-estar**”. Este por sua vez se constitui por cinco características:

- 1º. **Sentimentos positivos**
- 2º. **Engajamento**
- 3º. **Sentido**
- 4º. **Relacionamentos positivos e motivador**
- 5º. **Realização**

A **primeira** característica se refere a quanto nos sentimos bem e confiantes; a **segunda** a quanto estamos conectados com a vida e alguma atividade que nos direcione a

UM EXERCÍCIO SIMPLES



Pare agora, pegue papel e caneta, faça uma reflexão pessoal e classifique em que grau está a intensidade desses fatores em sua vida diária dando notas entre 1 e 10. Partindo de 1 para muito negativo até 10 para excelência.

Depois tire uns minutos para refletir, talvez ouvindo uma música calma, sobre os pontos relevantes que encontrou enquanto calculava as notas.

realização; a **terceira** se estamos construindo uma história de vida que faça sentido para nós, a necessária busca pelo sentido da vida; a **quarta** ao nível de conexão dos relacionamentos e como eles servem de fonte de energia motivadora e; a **quinta** diz

respeito a quanto dos nossos desejos, os mais sinceros obviamente, estão sendo realizados na vida diária.

A filosofia da Psicologia Positiva orienta o foco no desenvolvimento dos aspectos positivos da personalidade, o que nos fortifica e leva além, e não somente na cura que apenas nos coloca no ponto zero. O foco está na construção do bem-estar e não na busca pela felicidade, que é algo muito difícil de se definir. **A felicidade parece ser um resultado, um estado emocional, que se atinge se determinadas áreas da vida estiverem funcionando satisfatoriamente bem.**

Ao contrário do que se pensa comumente, a carga genética herdada não é o bastante para nos derrubar se tivermos uma vida equilibrada conforme nossos gostos e possibilidades. **E até mesmo cargas emocionais genéticas negativas acabam por nos servir de mapa para nós mesmos e assim podemos tirar um sentido positivo destas.**

1.1 O ESTADO DE FLUXO OU FLOW STATE

A **BUSCA PELA FELICIDADE**, pelo equilíbrio (ou equilibração como prefiro chamar tendo em vista que nada nunca está totalmente equilibrado), busca por adaptação, por uma vida frutífera, por sabedoria, é algo tão antigo quanto sincero para com o desenvolvimento humano. Toda atividade e sacrifícios que praticamos socialmente é visando buscar o conforto e evitar a dor: Pagar o aluguel, a comida, a prestação, a faculdade, a escola das crianças, a viagem, o curso, enfim **todo nosso trabalho é em busca de vivermos ou darmos uma vida melhor.**

No entanto, buscar pela felicidade completa é uma fantasia, pois também necessitamos das dores, sacrifícios e mesmo infelicidades para aprender. Em nossos tempos a busca pelo prazer tem se confundido com lazer absoluto o que é algo impossível de se manter, pois teremos de nos esforçar e superar limites em alguma atividade para nos sentirmos potentes e realizados. Em outras palavras, eu diria: **Se queres ser bailarina tem que aceitar que terá os pés cheios de calo.**

Essa busca é tão sincera quanto transcendente. Atinge níveis sublimes e espiritualizados, mesmo que se analise ceticamente. **A própria palavra religião diz respeito a isto. Sua origem é comumente aceita como derivada do latim, “religare”, que significa religar.** Buscar a conexão com o universo e seu poder criador. Reconectar-se com a vida em sua plenitude criadora. A busca pelo paraíso, pela terra prometida, “pela graça de ser filho de Deus”. Atingir virtude e conhecimento necessários para produzirem a epifania das artes (estado de revelação artística onde a obra aparece para o artista jorrando formas e significados esperando para ser produzida), a revelação dos Filósofos, a garra do esportista, a motivação e empenho do empresário.

Se sentir parte de algo maior. Se conectar a uma fonte de sentido para a vida. **Se não estamos conectados a essa busca, estamos desconectados das fontes que atualizam a parte emocional ou motivacional que acrescenta sentimento e significado ao nosso desenvolvimento.**

Há um sentimento que é necessário em todas as atividades que desejamos executar com perfeição. Um sentimento positivo para com aquilo que praticamos, nossos hábitos, estudos, relacionamentos e profissão.

Mas na realidade, em um triste contraste, **viver a vida como se não fosse um peso e executar as tarefas do dia a dia como se não fosse uma obrigação, por mais simples que possa parecer à primeira vista, é o sonho de milhões de pessoas ao redor do globo.** E não conseguir isto, ou nem mesmo algo parecido, tem levado pessoas a estados ansiosos, fobias, compulsões, depressão e drogadição. Isso acontece, em grande parte, porque nosso corpo biológico tende ao desenvolvimento e não à estagnação e **quando nos vemos prisioneiros de uma situação liberamos emoções indicadoras que se não resolvidas podem se tornar doentias. A ansiedade é o primeiro sinal de que algo não vai bem.**

Os organismos vivos recompensam a superação de limites e necessidades liberando hormônios agradáveis produzidas pelo próprio organismo. Hormônios que levam a sensação de completude e bem-estar. Assim, como também libera substâncias de alerta e ansiedade que impedem o bom sono e a fluência nas atividades colocando a pessoa em estado de alerta em momentos difíceis. Emoções negativas levam a estagnação: ansiedade generalizada, baixa autoestima, depressão, instabilidade de humor.

Há, no mínimo, milhões de anos que ficar parado significa ser presa fácil, morte certa e se manter vivo significa caminhar, correr, buscar alimento, enfrentar perigos, desafios, aprender, superar algumas necessidades e se dispor à

sacrifícios pessoais. Você sabe que nossos ancestrais não tiveram uma vida fácil.

O desenvolvimento, portanto, está intimamente ligado ao movimento, à criatividade e à superação de desafios. É uma necessidade psicológica e biológica nos desenvolvermos, pois é assim que nosso organismo entende que nos manteremos a salvo dos perigos.

O desenvolvimento só acontece enfrentando e superando limites. É assim a milhões de anos e não seria de se esperar que em apenas duzentos anos de mundo industrializado, nos acostumássemos à vida de horários repetidos e atividades mecânicas da desumanizada sociedade dos ditos tempos modernos. Nem deveríamos!

Nesse ponto uma teoria atual da Psicologia Positiva pode nos ser de muita utilidade para encontrarmos melhor desempenho e nos livrarmos de emoções negativas de maneira preventiva: A teoria do Flow State ou Estado de Fluxo.

Mihaly Csikszentmihalyi, um professor de Psicologia húngaro habitante dos EUA, onde, além de outras funções, é chefe do Departamento de Psicologia da Universidade de Chicago, e **autor da teoria do estado de Flow (Flow State).**

Esse estado de fluência é um estado mental de concentração e completa imersão na atividade em que se está executando. Como um estado de transe, e **empolgação a cada pequena superação e satisfação pelo que se faz.** Difícil de ser atingido no regime de uma sociedade que, geralmente, não permite que diversão saudável e trabalho se misturem (algumas poucas empresas começaram a adotar sistemas inovadores para humanizar seu sistema de trabalho). Muitas vezes por puro ego do empresário, infelizmente, que acaba contaminando o clima e a motivação do local de trabalho com seu traço de personalidade controlador. Criando ambientes persecutórios (sensação de estar sendo vigiado, sentimento de perseguição) onde, ainda hoje, mesmo com leis sobre abuso moral, ocorrem casos absurdos.

O estado de Flow pode ser percebido de forma expressiva em atividades artísticas como a dança, a música, a pintura, a literatura, escultura, teatro, o circo, patinação artística, etc.

O Dr. Mihaly se dedicou a estudar esse fenômeno, entender sua formação e como se desencadeia. Descreve-o como um estado de **imersão total, a perder a consciência de si, como em um transe, na atividade** em que se está trabalhando traduzido em uma emoção motivadora de que se terá sucesso no desenvolvimento da atividade, pois **a atividade é sentida como recompensadora por si mesma.**

Se trata de um delicado estado onde se deve gostar o bastante do que faz, ter pressão para que seja feito, mas não uma pressão esmagadora, ter experiência, habilidades e pré-requisitos que permitam desenvolver a atividade em questão.

Atingir o estado de flow na vida diária pode ser considerado um dos objetivos da Psicologia Positiva, que foca no positivo e no desenvolvimento e em como reproduzir estados emocionais fluentes e bem-estar. É um estado que exige tanto preparação do meio ambiente e dedicação aos passos e procedimentos técnicos da atividade; quanto uma análise e autoprogramação interior visando alinhar atividade e emoções, seja qual for a atividade que se realize.

Por isso nos dedicaremos a entender, ansiedade, inteligência emocional, autoconsciência e autoprogramação, pois esses são **fatores fundamentais para se atingir o estado de fluxo.** Nesse próximo capítulo me dedicarei a descrever, de forma simples, o mecanismo de funcionamento da Ansiedade e como esse impede o desenvolvimento de emoções positivas.

CAPÍTULO 2

O MECANISMO DA ANSIEDADE



UM ESTUDO DA USP¹ de Ribeirão Preto verificou que **cerca de 5 a 13% da população brasileira porta o Transtorno de Ansiedade Social**. Isso significa de 8 a 22 milhões de pessoas. Outra pesquisa, realizada 1999 por um sociólogo de Harvard² em diversas capitais, incluindo São Paulo, demonstrou que **“44,8 % dos paulistas já apresentaram algum transtorno mental**, com frequência de 29,6% no ano anterior à entrevista.” A OMS (Organização Mundial de Saúde) estima que **até 2030 a depressão será a doença mais comum entre os diagnósticos**³.

Temos um quadro estatístico alarmante ao redor do mundo e acontecimentos absurdos próximos de nós apontando os efeitos colaterais do estilo moderno de existir. **Pessoas sem motivação para enfrentar os desafios da vida profissional que pouco condizem com sua personalidade**, entregues a eventos nunca superados, presos emocionalmente. Adolescentes revoltados, incompreensíveis ou incompreendidos, abusos morais, de autoridade, descaso político e o sentimento de impotência contra estes, sensação de nunca alcançar o mínimo ou realizar sonhos. E finalmente **uma terceira idade desvalorizada em seu saber acumulado entregues ao tempo e inutilizados**.

¹ Disponível em:

<http://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/lenoticia.php?id=96376&c=5213&q=Transtorno+de+ansiedade+social+atinge+13+dos+brasileiros>

² http://www2.uol.com.br/vivermente/noticias/organizacao_mundial_da_saude_divulga_estatisticas_globais_da_depressao.html

³ http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2009/09/090902_depressao_oms_cq.shtml

2.1 O QUÊ É ANSIEDADE E COMO ESTA PODE LEVAR A PROBLEMAS MAIORES

A ANSIEDADE É UM ESTADO EMOCIONAL natural a todos os seres vivos. Uma resposta biológica que aparentemente surgiu como mecanismo de defesa e preparação para enfrentamento ou fuga frente a um perigo eminente. Não é necessariamente uma doença e pode ter um aspecto positivo.

Frio e suor nas mãos e pés, dilatação das pupilas, alteração da pressão e circulação sanguínea, a respiração alternar para um ritmo curto e ofegante, suor excessivo e incapacidade de concentração, dedos tamborilantes, chacoalhos constantes nos pés, diarreia ou prisão de ventre, zumbido no ouvido, são sintomas e comportamentos comuns em milhares de pessoas.

Essas alterações fisiológicas e comportamentais, muito provavelmente, foram desenvolvidas por necessidade de sobrevivência.

Imagine um ser humano da pré-história. Nas trevas das cavernas e noites escuras, você deve imaginar que era necessário dilatar as pupilas para enxergar melhor. Ao sinal de um perigo a respiração acelerava para ajudar na circulação, bombeando mais rapidamente o sangue. A atenção se focava forçosamente no meio ambiente para identificar a ameaça e planejar a fuga ou ataque.

A ansiedade faz parte do nosso organismo por herança genética. **As incertezas e perigos, de todo o longo período pré-civilização, exigiam que nossos ancestrais estivessem sempre alertas, pois cada minuto poderia ser uma questão de vida ou morte. Isso levou os organismos a desenvolver uma espécie de “kit turbo” para ser acionado em situações consideradas de ameaça.**

A evolução da espécie, no entanto, é um processo que se dá de forma muito lenta e profunda no tempo. São centenas de milhares de gerações até chegarmos ao

resultado atual.

Em contrapartida **a capacidade humana de operar o meio ambiente, modificá-lo, e desenvolver tecnologias para construí-lo conforme as próprias necessidades e desejos, tem se aperfeiçoado e se multiplicado cada vez mais rápido. O motor a vapor, o trem, o avião, o computador doméstico, o portátil, a internet, o telefone, o telefone sem fio, e o telefone sem fio com computador e internet; são todas causadoras de mudanças radicais do nosso modo de viver.** Ferramentas inventadas recentemente, pouco mais de 100 anos e que alteraram significativamente a coletividade. Não se adaptar a isso parece ser perigoso e manter o ritmo pra se manter informado é quase impossível.

Mas, você pode dizer que na atual sociedade da informação não se tem mais necessidades como caçar, pescar, enfrentar tribos vizinhas ou mesmo plantar e colher. A informação está ao alcance de um computador ou smartphone. As necessidades de sobrevivência estão garantidas para grande parte da população que, ainda assim, rói as unhas aflita, perde o sono, o apetite, fuma cigarros demasiadamente ou come chocolates em rituais explícitos de controle de ansiedade.

Isso indica, eu diria, que também acionamos o “kit turbo” sem perigo ou razão aparente.

Nosso corpo biológico, obviamente, não dá conta de acompanhar as mudanças sociais, reprogramar e readaptar esse “kit” na mesma velocidade que desenvolvemos a cultura.

O kit turbo dispara em cada um de nós várias vezes na vida (para alguns no dia), seja por necessidade real, conflitos do desenvolvimento da personalidade ou por fantasias inconscientes. **E cada vez mais se busca alívio, para esse constante estado de alerta, desgastante. Nos comprimidos, os sempre amigos dos sem tempo.** Uma solução rápida e sem muitas perguntas.

Se perdermos o controle das expectativas, a ansiedade pode se generalizar como um fantasma nos atormentando a toda hora e nas piores horas possíveis. Em grande grau de intensidade pode induzir a comportamentos compulsivos ou, como em muitos casos, deflagrar um ataque de pânico.

Mas a ansiedade é também um indicador de empolgação e engajamento com a vida. Em uma forma saudável nos sinaliza motivação e pode mesmo se tornar numa força positivamente propulsora para atingirmos o Flow.

Nesse próximo capítulo vamos falar sobre o estado Ansioso positivo.

2.2 O ESTADO ANSIOSO POSITIVO

VIMOS QUE A ANSIEDADE FAZ PARTE dos organismos vivos e é natural que se manifeste em momentos de tensão (antes da prova, apresentação, entrevista de emprego, encontro, jogo, projeto, etc), e que também **pode ser um indicador de motivação**, mas que passando do grau benéfico desencadeia estados emocionais negativos.

Quando a ansiedade se prolonga manifestam-se comportamentos inquietos, apetite alterado, aumento das compulsões, diminuição da capacidade de concentração e conexão com o social e atividades pessoais e profissionais. O sono muda para menos ou para mais (o excesso de sono também pode ser uma fuga do problema) e um sentimento oculto de que um mal possa acontecer paira no ar e faz queimar o estomago.

Quantas pessoas vivem com o sentimento de que o pior pode acontecer no próximo segundo? Em um nível de preocupação que só foi verdadeiramente e útil a mais de três mil anos atrás.

Se você tem problemas em identificar a origem de sua ansiedade procure ajuda de um especialista. Só não caia no erro de se ver no processo como um doente. **Veja-se sim, como cliente em busca de autoconhecimento, melhor desempenho e conexão com a vida. Nos nossos dias cada vez mais pessoas buscam psicólogos, coachings e outros tipos de terapeutas para ajudar em seu desenvolvimento pessoal.**

Encare sua vida como um treino para algo maior, estabeleça metas, planos, seja realista, mas otimista. **Identifique seus recursos interiores. Desenvolva a crença de que é possível alcançar um estado emocional positivo, de empolgação e engajamento com a vida.**

Vimos que esse estado é buscado no mundo da constante superação esportiva, na música, dança, artes em geral e até mesmo no mercado empresarial e financeiro. Mas a dedicação para se alcançar isso, também é óbvia, e expressada em banhos de suor, horas de treino, exercícios físicos e mentais e os riscos que se assume.

Atingir esse estado positivo pode ser algo que se dê naturalmente ou que se necessite de técnicas auxiliares para acontecer.

Se seu caso é o segundo você parece ser alguém que já começou a buscar algumas técnicas e informações. Em breve terá certeza de que é só uma questão de tempo e dedicação a reflexões, análises, planejamento, programação para estar vivendo em outra dimensão emocional.

Já reparou como algumas pessoas ao descobrirem que serão pais transformam-se totalmente? É o engajamento que novas fases trazem quando enfrentadas com amor e dedicação. A faculdade, o negocinho da família, o emprego novo, o vestibular, todos são estímulos que mudaram a vida de alguém pra melhor. **A ansiedade não desaparece nesses casos, apenas se alinha com as emoções e metas gerando motivação ao invés de angústia e depressão.**

PARA REFLETIR



Quais acontecimentos já mudaram sua vida?

Quais você acrescentaria a sua vida para se sentir mais realizado?

Algum acontecimento que ainda não pôde superar?

O que você faria da vida se já o tivesse superado?

Leia mais em:

<https://www.conceitocoach.com/post/ansiedade>

CAPÍTULO 3

AUTO CONSCIÊNCIA

Quem olha para fora
SONHA;
Quem olha para dentro
DESPERTA!
Carl G. Jung



A AUTOCONSCIÊNCIA é um pré-requisito básico para a superação de estados emocionais negativos e para o desenvolvimento da inteligência emocional.

E esta habilidade mental é algo que surge a partir da reflexão metódica sobre si mesmo e os próprios comportamentos. A reflexão, por sua vez, é uma característica da busca por autoconhecimento.

Onde buscamos reflexão e autoconsciência? Em momentos em que nos desprendemos e olhamos a vida como em uma descrição, por sentimentos claros, em uma filosofia simples de vida ou pequena poesia, quando vamos além do ponto de vista comum que praticamos todos os dias. **A própria leitura deste ebook** é um comportamento de busca por autodesenvolvimento e as informações nele contidas podem em alguns momentos te levar a revisar suas teorias sobre si mesmo e o mundo que te cerca, pontos de vista e mesmo algumas emoções e sentimentos.

É a consciência sobre os próprios padrões e história de vida que fará você compreender conscientemente seus verdadeiros gostos, vocações, habilidades, fatores que colocam você em fluxo e assim **poder colocar as emoções a favor de si mesmo. De maneira positiva.**

3.1 HABITANTES DA CAVERNA DE PLATÃO: ANÁLISE DA PRÓPRIA HISTÓRIA DE VIDA

PODEMOS PERCEBER que durante o percurso de vida nossa programação foi se dando para sermos exatamente como somos, nas partes positivas e negativas. Mas que existem os pontos cegos do arquivo. Sim, como aqueles que não vemos quando olhamos no retrovisor ao dirigir. Os quais, geralmente, não admitimos quando outra pessoa, vindo por outro ângulo nos aponta.

Logicamente, esses pontos cegos estão escondidos no passado. Através da nossa trajetória na longa estrada da vida. Através da nossa highway.

Acontece que nossas crenças sobre o que é a vida e qual a melhor forma para se viver é algo que processamos todos os dias, conforme a vida acontece, mas que devido a quantidade de acontecimentos sobrepostos, se torna impossível processarmos tudo.

A criação que tivemos, orientação religiosa, episódios marcantes, vitórias, derrotas, conquistas, acidentes, sorte, separações, mudanças, são exemplos de acontecimentos que influenciam a forma como percebemos o mundo, positiva ou negativamente sem que compreendamos conscientemente. **A história que um indivíduo vive acaba sempre por se tornar sua verdade pessoal sobre a vida.**

É importante, no entanto, lembrar que todas as histórias de vida são verdadeiras, apesar de alguns tenderem a acreditar apenas na própria verdade se esquecendo que existem outros pontos de vista que descrevem os fatos que chamamos realidade.

Talvez, você já conheça o **Mito da Caverna, de Platão**. Nele se exemplifica como a maneira que somos criados molda, dando força por um lado e limitando nosso

modo de ver algo novo por outro. E principalmente a entender porque é difícil para nós ver pelos olhos do outro. Conta Sócrates, no livro “A República” escrito por Platão, uma história a qual irei resumir da seguinte forma:

Havia uma espécie de morada subterrânea, como uma caverna, com um lado aberto para a luz. No interior dessa caverna pessoas eram criadas e cresciam forçadas, com correntes e instrumentos, a fixarem o olhar contra a parede de pedra. Sentados de costas para uma passarela onde todo tipo de gente, a toda hora, passava. Montando animais de vários tipos e trazendo objetos diversos. Atrás da passarela havia uma fogueira projetando sombras contra a parede. Local para onde o olhar das pessoas estavam fixados. De modo que ao falar ou fazer barulho os andarilhos da passarela tinham suas vozes misturadas com o eco que surgia do fundo da caverna tornando as sombras e vozes mescladas quase que como em uma tela de cinema.

As crenças dessas pessoas de que isso, as sombras e ecos, coisas artificiais, são a realidade, será justificada pelos seus sentidos, pela repetição dos dias e pela sincronia entre os gestos das sombras e as vozes ecoantes.

Se uma pessoa dessas for arrancada abruptamente de sua posição. Levada contra o céu claro para que veja a realidade lá fora, com certeza terá os olhos machucados contra a luminosidade da vida e não poderá distinguir nenhum elemento dessa nova realidade. Seria necessário ir com calma: Levar a pessoa a entender o que é sombra e luz. Acostumar os olhos aos poucos. Entender a física dessa coisa maior. Além dos limites atuais da pessoa. Desse novo mundo.

Mas depois de entender os limites de sua própria verdade, se o ex- acorrentado desejasse voltar e tentar explicar o novo mundo aos outros que lá permaneceram acorrentados, seria tido como louco por estes!

Aqui entra a compreensão do porquê se ter uma análise da própria história de vida: **o quanto mais clara e bem interpretada for sua vida pra você mesmo, mais denunciará seus pontos fortes e fracos, bem como permitirá compreender**

e corrigir erros e comportamentos prejudiciais ou inconsequentes que se deram na trajetória de vida.

É preciso entender os limites do que se sabe ou da forma que se chegou às conclusões atuais para poder evoluir o próprio ponto de vista, pois realidade não é sinônimo de finito, pelo contrário, é um cálculo que evolui conforme a vida se processa.

Precisamos ultrapassar os limites de nossa caverna.

DESPERTANDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



OS 5 PILARES
DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- 1-AUTOCONSCIÊNCIA
- 2-AUTOMOTIVAÇÃO
- 3-AUTOCONTROLE
- 4-EMPATIA
- 5-DESTREZA EM RELAÇÕES SOCIAIS

O **TERMO INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (I.E)** vem sendo usado em Psicologia, principalmente dentro da Psicologia Positiva, para descrever a **atitude de consciência e capacidade de controle sobre emoções e sentimentos próprios e de outras pessoas**. Como se automotivar ou motivar uma equipe, por exemplo.

Foi o Psicólogo norte americano **Dr. Howard Gardner** quem deu início a discussão sobre as várias formas de inteligência, em sua teoria sobre inteligências múltiplas proposta na primeira metade dos anos oitenta. Até então as teorias que se dedicavam a explicar a inteligência, enfatizavam demasiadamente o aspecto lógico-matemático desta, desconsiderando outros tipos de inteligência que Gardner veio a destacar em suas pesquisas:

Logico-matemática: Habilidade de lidar com coisas lógicas, numéricas, resolução de problemas matemáticos.

2. **Musical:** Habilidade para compor ou executar padrões musicais. Desperta em músicos, compositores e maestros, por exemplo.

3. **Linguística:** De realizar discursos sejam escritos ou falados. Predomina em escritores, poetas e estudiosos de idiomas.

4. **Espacial:** Capacidade de localização espacial, criar e transformar espaços. Perceptível em: Arquitetos, escultores e navegadores.

5. **Cinestésico corporal:** Habilidade de compreender e reproduzir movimentos corporais. Atores, esportistas, dançarinos.

6. **Interpessoal:** Habilidade de compreender sentimentos e motivos de outras pessoas. Líderes, treinadores, professores, políticos.

7. **Intrapessoal:** Capacidade para autoconhecimento. Terapeutas, escritores.

8. **Naturalista:** Habilidade de reconhecer, montar padrões, classificar plantas, animais e tipos de solo. Biólogos, geólogos, engenheiros florestais.

A **emocional**, a inteligência em questão aqui para nosso tema, também é uma das ramificações da nossa multiplicidade de inteligências e **possui características que podem ser melhoradas, modeladas, educadas conforme nossos desejos e necessidades, assim como aprendemos a nos adequar às horas e padrões sociais ou lidar com estes de forma criativa.**

Perceber, entender e transformar emoções, em si mesmo e em outras pessoas.

Ser capaz de se automotivar e motivar outras pessoas, de expressar os sentimentos de um grupo ou de uma época. Emoções expressas em uma poesia ou canção, discurso, são exemplos de níveis de inteligência emocional que podemos adquirir.

No dia a dia esta habilidade consiste em percebermos, avaliar e expressar emoções, sejam as próprias ou de familiares, amigos e colegas de trabalho. **Se precisam de algum suporte. Um ombro amigo ou mesmo uma ideia, por exemplo.** Mapear emoções boas e aprender a recompensar situações desejadas é crucial para se atingir objetivos pessoais ou liderar uma equipe ou time. **Para conseguir se mover melhor na direção do crescimento intelectual e emocional.**

4.1 O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

EM SEU LIVRO “Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente”, de 1995, o **Psicólogo norte Americano Dr. Daniel Goleman trouxe esse conceito para a Psicologia e demonstrou que é possível sim educar emoções para construirmos um sentido mais profundo em nosso cotidiano.** Demonstrou que a I. E. envolve capacidade de compreender e motivar a si mesmo e a outras pessoas. E aponta que **os indivíduos que possuem alto grau em inteligência emocional têm facilidade em fazer e manter relações, conseguem fazer leituras de sentimentos, ordenar e liderar naturalmente** (GOLEMAN, 1995, p. 85).

Podemos, então, entender inteligência emocional como sendo a capacidade de direcionar as emoções conforme os objetivos da situação. O extremo oposto do controle emotivo é o que se conhece por “sequestro emocional”. Quando se perde o controle e a emoção domina totalmente.

A palavra emoção vem do latim “emotione” e também “movere”, ou seja, movimento e motivação. A emoção é uma experiência particular em cada pessoa. Apesar de sabermos o que é amor, por exemplo, cada um acaba por defini-lo de uma maneira própria. O mesmo ocorre com a raiva, tristeza, felicidade ou motivação. **A emoção se manifestará em cada indivíduo conforme se deu sua programação, sua história de vida e ao mesmo tempo relacionado a carga genética herdada e as exigências do meio ambiente.** Esses fatores o permitem definir uma emoção para si mesmo.

Inteligência, por sua vez, significa a capacidade de distinguir, discernir, escolher e definir. É preciso usar a inteligência para decifrar os vários fatores que interferem no seu comportamento e emoções. A mente racional, também influenciará

na maneira como manifestamos nossos sentimentos. **A capacidade cognitiva e analítica é o que permitirá modelar as emoções, buscar maneiras de mapeá-las, entendê-las e expressá-las de forma eficiente e menos conflituosa.**

Emoções básicas geram emoções complexas. Assim emoções rápidas e espontâneas podem gerar sentimentos que são emoções mais profundas e duradouras no tempo. **Compreender como seu estado emocional atual foi sendo gerado através de pequenas emoções, da sua história de vida, é automaticamente desenvolver inteligência emocional.** O mesmo vale para distúrbios emocionais.

Mais do que medicamentos o que irá trazer superação de um estado emocional negativo ou distúrbio é a compreensão de como este se formou.

São três os principais fatores que irão determinar o padrão emocional de alguém: **1- genética, 2- história de vida e pontos de vista desenvolvidos e, também, 3- o meio ambiente que o cerca ou cercou.**

É preciso levar esse tripé em consideração ao se analisar o perfil psicológico ou emocional próprio ou de alguém. É importante descobrir e analisar os resíduos emocionais, os nódulos nervosos, os pontos de fixação, os complexos que roubam a energia que poderia ser usada em favor da fluência.

4.2 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, ESTADO DE FLOW E JORNADA DE VIDA

O PRAZER, A GRAÇA E A EFICÁCIA espontâneos que caracterizam o estado de flow são o oposto dos sequestros emocionais observáveis em episódios **histéricos ou passionais**. A qualidade da atenção que ocorre no estado de fluxo é relaxada, mas altamente concentrada e controlada. É um tipo de concentração muito diferente do esforço em prestar atenção que quando estamos cansados ou entediados, ou quando o pensamento é assediado por sentimentos intrusos como a ansiedade ou a raiva. Veja o que o psicólogo Daniel Goleman, pai da inteligência emocional, nos fala quando se referencia ao estado de fluxo:

O fluxo é um estado sem estática emocional, a não ser por um sentimento compulsivo, altamente motivador, de suave êxtase. Esse êxtase parece ser um resultado da concentração da atenção, que é um pré-requisito para ocorrer o fluxo. Na verdade, a literatura clássica das tradições contemplativas descreve estados de absorção que são sentidos como pura felicidade: Fluxo induzido por nada mais que intensa concentração.

Ver alguém em fluxo dá a impressão de que o difícil é fácil: O auge do desempenho parece natural e comum. Essa impressão é paralela ao que se passa no cérebro, onde um paradoxo semelhante se repete: As mais desafiantes tarefas são executadas com um dispêndio mínimo de energia mental. **No fluxo, o cérebro se acha num estado "frio", a estimulação e inibição dos circuitos neurais sintonizados com a demanda do momento⁴.**

A imersão em um estado de fluxo consiste em uma profunda contemplação em se concentrar em um objeto ou atividade, acontecimento ou mesmo algo que se esteja executando, a ponto de ser absorvido pela dinâmica do processo.

O exemplo pessoal que tenho disso em minhas memórias é de quando adolescente e trabalhava em um cinema como bilheteiro, não tínhamos nenhum serviço

⁴ Retirado de Daniel Goleman, 1995, p. 66

de reserva de ingresso, e portanto, tinha de atender duzentas pessoas em trinta minutos sendo que nos últimos quinze era bem mais concentrado. Lembro que tudo se passava em uma impressão mental de cinco minutos e eu entrava como em um transe, pouquíssimas vezes errava o troco ou deixava de olhar nos olhos dos clientes e usar palavras educadas mesmo na muvuca da fila. Me sentia bem em tentar manter a ordem. Esse era o meu serviço e particularmente achava muito bom trabalhar em um cinema em uma cidade onde só tinham três. Na época juntava dinheiro para comprar uma guitarra e isso me empolgava mais ainda. Na mesma época tive uma banda musical, era vocalista, e me lembro que as apresentações de cinquenta minutos passavam como se fossem cinco. Já havíamos ensaiado tanto que apenas fluía e acontecia como pular num tobogã.

A mesma sensação de fluências e alteração do fluxo do tempo tive ao palestrar sobre literatura em vários projetos e onze cidades, pelo SESC do estado de Rondônia. Cheguei a ser premiado e tenho publicação em coletânea oficial do Sesc de poesia. Hoje tenho essa sensação durante as sessões de atendimento. Fala-se tanto e tão profundamente em uma sessão que dá a impressão de se ter passado duas ou três horas em cinquenta minutos.

O que quero dizer é que é necessário ter motivos para se estar onde está. Não apenas os econômicos e pessoais, mas também os de poder servir pessoas já que somos servidos em outros lugares. Não importa onde ou em que posição se esteja sempre podemos servir e isso nos faz bem. Nos faz humanos. Seja atendendo, prestando um serviço, agradando com arte, informação...

Se você não se sente motivado a estar onde está deve planejar sua saída ou tentar uma readaptação consciente. **Seu organismo precisa pelo menos saber que algo está sendo feito para parar de patinar no mesmo lugar, como uma carro atolado, e poder se motivar em alguma direção.**

É preciso encontrar coisas em que (raramente é uma coisa só já que a vida é multifuncional) se consiga entrar em um estado de absorção, ou seja, de conexão profunda com o que se está fazendo. Atividades que se alinhem tanto com suas emoções e história de vida que sejam um prazer realize-las, apesar de existirem as partes difíceis.

Monitore seus momentos de contemplação, quando você se perde absorvido a pensar ou sentir, eles te trarão revelações pessoais sobre como **a vida profissional e a autorrealização podem acontecer de forma prazerosa se, na hora certa, nos conectarmos as coisas certas para nós.**

ÚLTIMAS PALAVRAS

**BUSCA, PERSISTÊNCIA, CRIATIVIDADE E
POSITIVIDADE**

**COMECE ONDE VOCÊ ESTÁ,
USE O QUE VOCÊ TEM,
FAÇA O QUE VOCÊ PODE.**

Fred Esteves

DOIS SÃO OS FATORES BÁSICOS que podem tanto impedir quanto proporcionar a transformação da ansiedade em um estado emocional positivo e adquirir fluência cotidiana: **O cognitivo**, ou como entendemos o mundo em termos de pensamento; e **o emocional**, como sentimos o mundo emocionalmente.

E apenas um tempo ideal para se praticar: O aqui e agora. No presente é que se encontram as **possibilidades possíveis**, as dicas, mapas e passos para atingir a autorrealização. Para tornar real, realizar ações. **A todo milésimo de segundo as possibilidades pulsam. Passam diante de olhos destreinados, bloqueados por medos, orgulhos, crenças disfuncionais, ansiedade, traumas, e simplesmente não as vemos.**

Vencer limites é antes de tudo uma questão de entender nossa própria tática de jogo. Refletir sobre o histórico da situação, para agir no momento presente em busca de alternativas que possibilitem as probabilidades se realizarem da melhor forma. Inúmeras vezes ouvimos falar que devemos ser o protagonista ou diretor desse filme ao vivo, registrado em películas de memória, chamado vida. Eis a verdade.

Mas lembre-se: Isso jamais significa controlar. **Quando dizemos “as coisas serem como desejamos”, não podemos ser infantis à ponto de ignorar que algumas coisas fogem totalmente ao nosso controle** nem quanto ao fato de termos que lidar com estas de forma criativa, também.

Busque visualizar a situação que está vivendo com a calma de uma profunda reflexão, no aqui e agora, no momento presente, planejando, programando e executando conteúdos neste. Planejando maneiras de torná-lo melhor, mais agradável e fluente. O exemplo mais fascinante deste estado de autoconsciência é quando em um sonho, descobrimos que de fato se trata de um sonho e que estamos sonhando, e então, executamos uma ação fantástica, como voar, por exemplo. Você já teve um sonho lúcido?

Na vida real a física que temos que superar é a da gravidade das preocupações, ansiedade, carência, timidez, senso de baixa eficácia e autoestima. São essas as forças que impedem o fluir. De atingirmos aquela sensação de voo dos sonhos ou leveza dos momentos de prazer e engajamento, quando nos entregamos a tarefa que estamos executando.

Os artistas são o melhor exemplo de que há sempre uma forma criativa para se lidar com a vida e seus limites. Inconsciente ou conscientemente, criam, descrevem e superam alguns limites comuns a todos e nos apresentam. **Seja através de uma música, poesia, um quadro, uma estátua, um livro ou um filme.**

Você pode se imaginar como um artista ou atleta em determinadas situações e se perguntar: O que meu treinador, professor ou diretor diriam? Isso facilita ver a situação por outra perspectiva.

O ideal é o frio na barriga e não a queimação no estomago

Elias Balthazar

Não sou bom em jogar xadrez, mas ter aprendido as regras básicas desse jogo me fez criar **uma metáfora interna que me ajuda a encontrar soluções em situações limites. Um jogo mental onde penso: Sei que existe uma alternativa melhor, mas minha mente não consegue ver ainda.** E continuo tentando e tentando, mas ao mesmo tempo controlando a tensão, a ansiedade e o stress e buscando recursos internos e externos para solucionar a questão ou problema.

A ansiedade existe naturalmente e surge em momentos comuns, momentos que todos nós vivemos no dia a dia, o que diferencia ansiosos de bem sucedidos é a maneira como cada um lida com esta.

Permanecer parado, é correr o risco da obesidade, ou mal pior advindo do sedentarismo, mas quando se queima esse “combustível” (não apenas com exercícios físicos, mas também metas pessoais) pode se aprender a usar essa emoção em favor dos próprios objetivos e superar estados emocionais negativos causados pela falta de conexão com atividades que exijam o “nitro” do organismo para atingir o melhor desempenho atual.

O ser humano, pelo menos a grande maioria, ainda não despertou para o poder que tem em seu interior, a força divina e cósmica existente dentro de todos. Força capaz de mudar sua vida e das pessoas que vivem a sua volta desde o simples conflito de relacionamentos, até questões maiores que envolvam equipe, planejamento e dedicação.

Saber controlar as emoções, se desapegar de emoções venenosas, faz parte dos primeiros passos que você estará dando, sendo guiado pelo mapa da mina de seus potenciais pessoais. O tesouro interior é infinito e você é capaz de alcançar cada grama desse metal nobre composto de PAZ e EQUILÍBRIO. Tendo esse metal precioso em mãos, seus objetivos se tornam muito mais claros e possíveis de serem alcançados.

LEMBRE-SE SEMPRE que energia potencial é diferente de energia cinética. No final desse livro você pode alcançar o potencial de energia, uma motivação, mas ela sem a prática não se torna cinética, não se movimenta e nem gera resultados.

OBRIGADO POR ME ACOMPANHAR NESSA REFLEXÃO, espero ter trazido luz e força para seu estado emocional, que se mal, pode sim se recuperar e, que se bom pode otimizar. Que tenha ajudado a refletir sobre sua situação e despertado insights sobre como se educar e agir em situações onde a emoção se manifeste erroneamente causando prejuízos ao invés amor e positividade. Isso é Psicologia Positiva. Isso é Valooooooooor!

SOBRE O AUTOR



Terapeuta, Analista Comportamental, Hipnoterapeuta, Palestrante, Coach, Mentor, Escritor e Empresário. Especialista em Ciência do Comportamento com especialização na área da Ansiedade e Depressão, Crenças

Limitantes, PNL (Programação Neuro-linguístico), Contelação Familiar, Live Coach e Business Coach, Treinamento Corporativo, Desenvolvimento e Liderança, Consultor em RH e Palestrante voltado ao Desenvolvimento Humano e Corporativo.

Acredita que a Psicologia é um dos segredos para uma vida com bem-estar, autossuperação e florescimento. Mas que infelizmente essa ciência é mal compreendida pela maioria da população que a entende como algo "para loucos" e com isso perdem de ter os benefícios dessa ciência aplicados a sua jornada.

Benefícios que um esportista de alta competição ou mesmo uma empresa sempre tem ao seu alcance.



Por isso criou a empresa Conceito Coach, um projeto aplicado ao desenvolvimento das partes positivas da personalidade, desenvolvimento de virtudes e seus valores. Pois para estar bem não basta estar sem doenças é preciso estar evoluindo e se autossuperando.

No [Conceito Coach](#) além de você ter acesso em nosso [Blog](#) a artigos, ebooks e palestras sobre Desenvolvimento Humano e como aplicá-la a seu cotidiano, você também pode ser atendido online, através de agendamento, por sistema de videoconferência de nossa plataforma de atendimento em terapia, coach, mentoria online.

Em um só clique!

>Bônus< NOSSO GRUPO

Um grupo fechado para leitores deste e-Book “Sinal Positivo da Ansiedade”. Aqui você poderá conversar com o autor, com seu time e com pessoas como você que estão buscando conhecimentos para lidar com a Ansiedade de maneira mais positiva.

Compartilhar experiências é uma maneira rica de entender como outras pessoas lidam com a ansiedade

CLIQUE ABAIXO PARA SOLICITAR A PARTICIPAÇÃO EM NOSSO GRUPO:



REALIZAÇÃO



TERAPIA EM UM CLICK



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BBC BRASIL. DEPRESSÃO SERÁ DOENÇA MAIS COMUM DO MUNDO EM 2030, DIZ OMS. Disponível em:
http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2009/09/090902_depressao_oms_cq.shtml
Acessado em: 10 de Fevereiro de 2022.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. FLOW THE PSYCHOLOGY OF OPTIMAL EXPERIENCE. First Harper Perennial Modern Classics; New York, 2008.

GARDNER, Howard. INTELIGÊNCIAS MULTIPLAS: A TEORIA NA PRÁTICA. Artes Médicas Sul. 2000.

GOLEMAN, Daniel, PhD. INTELIGÊNCIA

EMOCIONAL: Teoria Revolucionário que redefine o que é Ser. Ed. Objetiva. 1995.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL ATINGE 13% DOS BRASILEIROS. Disponível em:
<<http://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/lenoticia.php?id=96376&c=5213&q=Transtorno+de+ansiedade+social+atinge+13+dos+brasileiros>>
Acessado em: 27 de Abril de 2022.

KOLLER, Silvia Helena; PALUDO, Simone dos Santos. PSICOLOGIAPOSITIVA: UMA NOVA ABORDAGEM PARA ANTIGAS QUESTÕES.
Paidéia, Revista da Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto; 2007; 17(36); p.9-20
Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/paideia/v17n36/v17n36a02.pdf>>
Acessado em: 27 de Abril de 2022.

PLATÃO. Republica. Rio de Janeiro. Editora Best Seller, 2002. Tradução de Enrico Corvisiere.

REVISTA MENTE E CÉREBRO. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE DIVULGA ESTATÍSTICAS GLOBAIS DA DEPRESSÃO.
Disponível em:
<http://www2.uol.com.br/vivermente/noticias/organizacao_mundial_da_saude_divulg_a_estatisticas_globais_da_depressao.html>
Acessado em: 28 de Maio de 2022.

WEISINGER, Hendrie, PhD. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO. Trad. Eliana Sabino. Ed. Objetiva; 1997.