

# Sobre pensamentos e sabotadores mentais



[www.pauloilha.com](http://www.pauloilha.com)

Julho / 2018

# Introdução

Quando lhe perguntam quais os maiores obstáculos ao seu desempenho profissional e a felicidade pessoal, o mais provável é que aponte para fatores externos : falta de tempo, de recursos, de comunicação, de organização...

Contudo, a resposta mais franca e mais verdadeira é bem mais simples : o maior obstáculo ao seu desenvolvimento é... você mesmo !

A nossa mente é a única responsável pelo nosso desempenho.

Ao contrair hábitos de pensamentos negativos, criamos tendências de autossabotagem - e são estes sabotadores mentais que nos impedem de atingir o verdadeiro e pleno potencial.

Estes hábitos são adquiridos por todos nós na infância e juventude como forma de auto-proteção e sobrevivência no meio de um ambiente externo hostil.

Mas, ao nos tornarmos adultos devemos nos esforçar para estudar, compreender e abandonar estes pensamentos de autossabotagem, também conhecidos por sabotadores.

O QI(Quociente de Inteligência) e o QE(Quociente emocional) constituem o nosso potencial, mas é o QIP(Quociente de Inteligência Positiva) que determina quanto desse potencial realmente usamos.

# Os 10 principais pensamentos “Sabotadores” :

## 1 - O crítico

Confundido como a voz da razão, é considerado o principal sabotador pelo potencial destrutivo que carrega. Este inimigo da mente faz com que o indivíduo encontre defeitos excessivos em si mesmo, nos outros e nas situações, gerando ansiedade, estresse e culpa. Com equilíbrio, porém, a autocrítica pode ser bem positiva e gerar crescimento pessoal. O segredo está em saber balancear.

## 2 - O perfeccionista insistente

Leva a necessidade de perfeição e de ordem às últimas consequências, gerando, mais uma vez, ansiedade e nervosismo.

Tenta convencer a mente de que a perfeição só depende dela e que é sempre possível ser atingida.

Como isso não costuma ser verdade, o efeito provocado é o de frustração constante, consigo mesmo e com os outros. Saber a hora de parar de insistir se torna, neste ponto, tão importante quanto a decisão de começar.

## 3 - O prestativo

Obriga o indivíduo a correr atrás de aceitação e de elogios dos outros.

Drena a sua energia ou a dos outros com medidas extras de perfeição que não são necessárias.

Ao tentar agradar sempre, porém, ele perde de vista as próprias necessidades e se ressentido. Este inimigo faz parecer que ganhar afeição é sempre uma coisa boa, mesmo que a qualquer preço. No fim das contas, a frustração acaba sendo sempre a mesma: não dá para agradar a todo mundo ao mesmo tempo.

## 4 - O hiper-realizador

Este é o perfil sabotador que diz ao indivíduo que ele só é digno de validação e respeito se tiver desempenho excelente e realizações constantes.

Ele mantém você concentrado principalmente no sucesso exterior em vez de no critério interior para a felicidade

Costuma ser o grande alimentador do vício em trabalho, como se necessidades emocionais e relacionamentos fossem menos importantes. Quem aí nunca se sentiu um workaholic antes ? Não vale a pena.

## 5 - A vítima

Para ganhar atenção e afeto, este inimigo da mente incentiva reações temperamentais e emotivas em qualquer situação adversa.

Oposto ao hiperrealizador, valoriza os sentimentos ao extremo e cria uma sensação de martírio que faz minar as energias mental e emocional.

A primeira forma de fugir dessa sabotagem, é entender que a vitimização está longe de ser a melhor maneira de atrair atenção para si mesmo.

Ela resulta em foco extremo em sentimentos internos, principalmente os dolorosos, e pode muitas vezes resultar em uma tendência a se martirizar.

## 6 - O hiper-racional

Colocar a racionalidade acima de tudo, até dos relacionamentos, é a função deste sabotador da mente.

Ele alimenta uma impaciência às emoções alheias e faz com que elas sejam vistas como indignas de consideração.

O maior problema em ser hiper-racional é a limitação da flexibilidade nas relações íntimas e profissionais, causando um desequilíbrio que nem sempre pode ser consertado só com o tempo.

Quando você está sob a influência do racionalista pode ser visto como frio, distante ou intelectualmente arrogante.

## **7 - O hipervigilante**

Ansiedade intensa em relação aos perigos que o cercam é o sentimento que este sabotador desperta em quem o deixa falar alto. O estado de alerta constante gera uma grande carga de estresse que cansa não só o próprio indivíduo, mas também quem está por perto.

A vigilância sem trégua não é a melhor forma de evitar que situações ruins aconteçam.

## **8 - O inquieto**

Está constantemente em busca de emoções maiores e, por conta disso, atrapalha o sentimento de paz e de alegria que poderia ser sentido no presente, caso o indivíduo prestasse mais atenção no momento.

Perder o foco e a apreciação pelo que está acontecendo agora é a grande ameaça para quem se deixa levar por ele.

Manter-se ocupado, nem sempre quer dizer ter uma vida intensa.

Ele não permite que você sinta paz e alegria com sua atividade atual. Dá a você uma contínua série de atividades que o faz perder o foco nas coisas e nos relacionamentos que realmente importam. As outras pessoas têm dificuldade em acompanhar a pessoa guiada pelo inquieto e costumam se sentir distantes dele ou dela. A mentira dele é que, ao se manter ocupado, você está vivendo a vida intensamente, mas ele ignora o fato de que a busca por uma vida cheia faz você perder a vida que está acontecendo no momento.

## **9 - O controlador**

Estar no comando, dirigir ações e controlar situações é a maior necessidade deste perfil sabotador. Ele pode até conseguir resultados em curto prazo de uma equipe de pessoas, mas no futuro gera um ressentimento nos outros que atrapalha as relações e impede que o grupo exerça sua capacidade plena.

Na visão do controlador, ou você está no controle ou está fora de controle. Enquanto o controlador permite que você consiga resultados em curto prazo, ele acaba gerando ressentimento nos outros em prazos mais longos.

No fim das contas, é mais um inimigo da mente que não se sustenta.

## **10 - O esquivo**

Concentrar-se só nos aspectos positivos e prazerosos de uma situação faz com que este sabotador incentive a mente a adiar soluções e evitar conflitos, por mais que eles sejam necessários.

O esquivo se concentra no positivo e prazeroso de uma maneira extrema. Evita tarefas difíceis e desagradáveis. Ele leva você aos hábitos de procrastinar e fugir de conflitos.

O problema é que, comumente, o resultado de um comportamento baseado nisso é a explosão de conflitos sufocados que foram deixados de lado.

### **E como minimizar esses sabotadores internos?**

O primeiro passo para minimizar a força desses sabotadores é passar a identificá-los sempre que eles começarem a se manifestar.

Só em identificá-los quando estiverem se manifestando, já garante grandes chances de que eles já não tenham o mesmo impacto.

Isso se dá, principalmente, porque você passa a desassociar você do seu sabotador e pensamentos que eles geram.

Você começa a tirar suas máscaras e expor os truques desses sabotadores para reduzir a credibilidade e o poder que exercem sobre você.

Outra técnica muito poderosa é sempre que sentir que seus sabotadores estão no controle, é parar o que está fazendo, dar um passo para trás (literalmente e figurativamente) e fazer 3 respirações profundas.

Dessa forma, além de você agir conscientemente identificando que seu sabotador está se manifestando, você entra num estado de atenção plena e quebra o ritmo do momento de tensão.

Essa é uma simples, mas poderosa técnica que você pode ir desenvolvendo cada vez mais através da meditação diária.

A outra estratégia eficaz é você aprender a ativar o seu Sábio e estar pronto para lidar com todos os desafios em sua vida de maneira muito mais positiva e construtiva.

## **Ativando o seu Sábio**

A mente sábia possui 5 grandes poderes que devemos capitalizar em nossas vidas : **empatia, exploração, inovação, navegação e ação decisiva.**

Todos demonstramos a capacidade de empatia por nós mesmos e pelos outros; de explorar com grande curiosidade; de inovar com opções criativas; de navegar entre nossas opções e escolher os caminhos que se alinham melhor com nossos valores e propósitos mais arraigados; e, por fim, de ativar nossa intenção para gerar resultados.

A perspectiva do Sábio envolve aceitar o fato em vez de negar, rejeitar ou se ressentir. Ela aceita todos os resultados e circunstâncias como **dádiva e oportunidade**. Esse é um grande segredo !

1. Ter **EMPATIA** consigo mesmo e com outros e levar compaixão e compreensão a qualquer situação;

Ter empatia pelo outro é um ato de generosidade. É questão de se colocar no lugar do outro, não só de ver, mas também de sentir o mundo pelo ponto de vista do outro. A empatia é questão de sentimento, não de pensamento e nem de análise.

2. **EXPLORAR** com grande curiosidade e mente aberta;

A energia e a emoção puras que o modo explorador do Sábio gera são baseadas em curiosidade, franqueza, assombro e fascinação pelo que está sendo explorado. Apesar de o modo explorador ser importante para encarar novos desafios, também é essencial para aprendermos com nossas falhas e nossos erros passados.

3. **INOVAR** e criar novas perspectivas e soluções fora dos parâmetros convencionais;  
A inovação verdadeira é questão de sair dos parâmetros convencionais, das suposições e dos hábitos que nos seguram.

4. **NAVEGAR** e escolher um caminho que melhor se encaixe em seus valores e missão mais profundos e básicos;

Sem clareza do nosso propósito, acabaríamos dando muitos passos que, sozinhos, poderiam parecer bem-sucedidos, mas no fim poderiam estar nos fazendo andar em círculos. Para o poder de navegação do Sábio ter um impacto significativo, é preciso haver uma conexão mais profunda com sua própria arte.

5. Ativar e ter **AÇÕES DECISIVAS** sem o tormento, a interferência e as distrações dos Sabotadores.

O poder de ativar do Sábio leva você à ação pura, na qual todas as suas energias mentais e emocionais estão direcionadas com mira laser para a ação e não são distraídas pelos Sabotadores.

*“Não podemos controlar e nem escolher muito do que acontece no trabalho e na vida. Mas podemos determinar o impacto que esses eventos têm em nós ao escolher como reagir.” – Shirzad Chamine*

O Sábio ajuda você a sentir paz e alegria independente do que está acontecendo em qualquer área da sua vida, enquanto os Sabotadores fazem você se sentir incompleto sejam quais forem as circunstâncias.

Ele se põe em ação, mas sem o sofrimento, a interferência e as distrações do Crítico e dos outros Sabotadores.

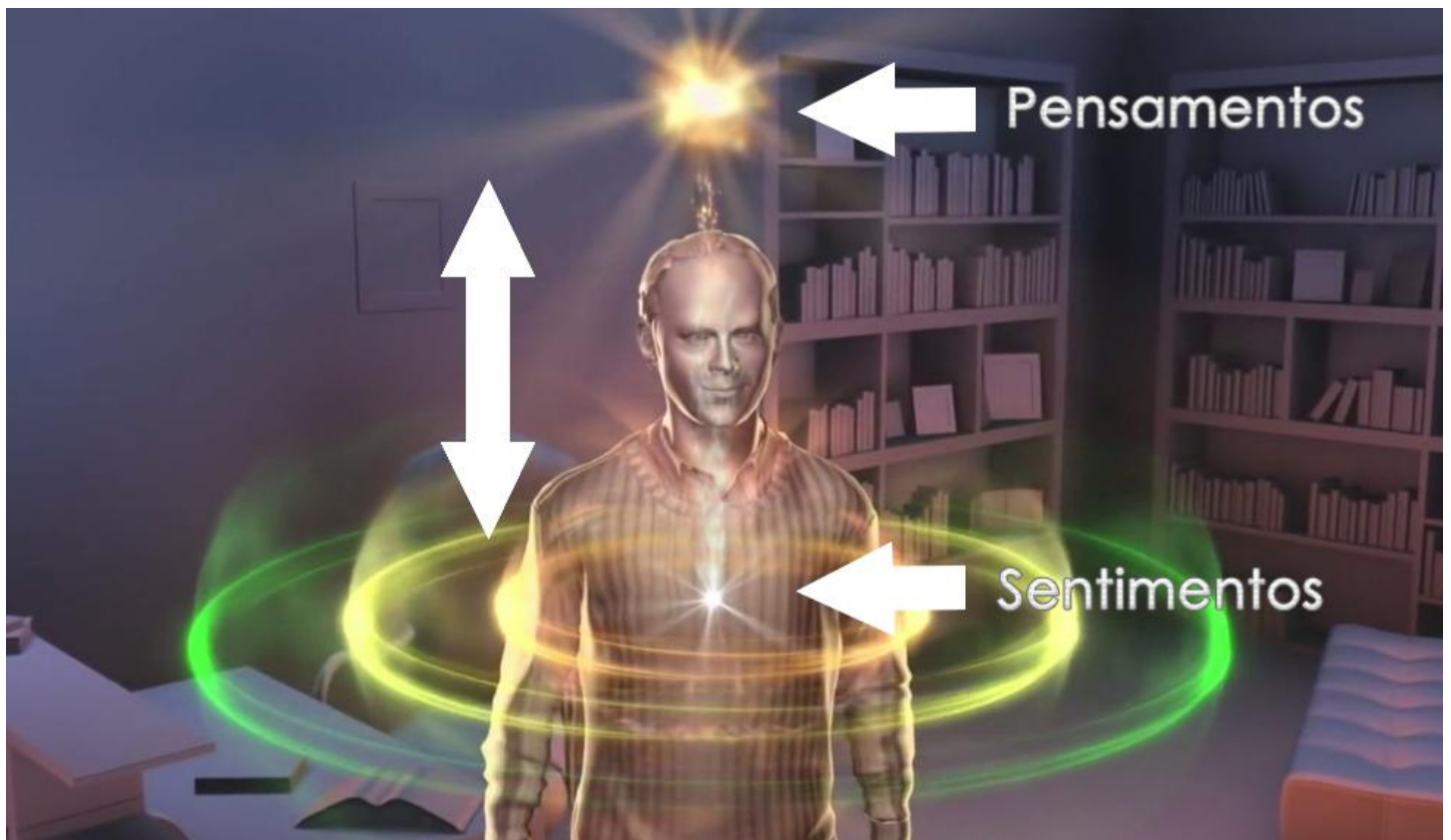
Ele entra em ação não por se sentir mal, mas por empatia, inspiração, alegria da exploração, desejo de criar, desejo de contribuir e ímpeto de encontrar significado no meio até da pior das crises.

Enquanto os sabotadores empurram você à ação e ao sucesso por meio de raiva, arrependimento, medo, culpa, ansiedade, vergonha, obrigação etc., o sábio puxa você para agir por meio de compaixão, curiosidade, criatividade, alegria de se expressar, desejo de contribuir e criar significado e empolgação da ação.



# Meditação

- A sua mente pode trabalhar a seu favor ou contra você. Você pode controlar isso.
- Um QIP (Quociente de Inteligência Positiva) leva a um melhor desempenho, maior sentimento de realização, menos estresse e maior felicidade.
- Os sabotadores invisíveis e o seu Sábio interior lutam pela supremacia no seu cérebro.
- Os seus vários sabotadores, como o “Controlador” e o “Obstinado”, utilizam táticas diferentes para atingir o mesmo objetivo : impedir você de agir.
- O seu Sábio utiliza cinco poderes para superar os sabotadores : **empatia, exploração, inovação, navegação e ação decisiva.**
- Para desenvolver o QIP, fortaleça o seu Sábio e exercite os músculos cerebrais responsáveis pelo QIP através de repetições de alongamento do QIP com intervalos de 10 segundos, estando consciente de seu corpo e do dos seus cinco sentidos.
- Enfraqueça os seus sabotadores praticando uma repetição de alongamento do QIP cada vez que você sentir as suas presenças.
- Abraçe um ente querido ou o seu animal de estimação, estando totalmente presente durante 10 segundos.
- Ouvir o seu Sábio ao invés dos seus sabotadores ajuda a aumentar o seu QIP.
- Quando os indivíduos fortalecem as pontuações dos seus QIPs, eles conseguem aumentar o QIP coletivo das equipes.



## Usando as fórmulas

**F.A.H.A**

(Foco, Amor , Humildade, Agradecimento)

**S + E = P**

(Sentimento + Emoção = Pensamento)

**Lei universal** : Os sentimentos com foco controlam os pensamentos e os pensamentos controlam as coisas.

[www.pauloilha.com](http://www.pauloilha.com)

Julho / 2018