

CENTRO  
SOFIA BAUER

CERTIFICAÇÃO EM PSICOLOGIA POSITIVA EAD

# MÓDULO 04 CURIOSA\_MENTE

## Realizando Mudanças



CENTRO  
SOFIA  
BAUER

**© COPYRIGHT CENTRO SOFIA BAUER 2018**

Todos os direitos reservados. Este material é para seu uso pessoal. Este material não pode ser copiado, emprestado, licenciado, distribuído ou reproduzido em qualquer forma eletrônica ou manual, colocada em websites, servidores ou qualquer lugar privado sem a permissão expressa do Centro Sofia Bauer.

Estão mergulhando fundo nas práticas de Psicologia Positiva?

Até aqui mostramos a ciência da felicidade, definimos a felicidade e vimos também sobre sonhos realizáveis. Neste capítulo, vamos falar sobre Mudanças. Porque para chegar ao topo da montanha, ou pular a muralha de obstáculos, precisamos de MUDANÇAS EFETIVAS.

Baseado nas últimas pesquisas em neurociência e técnicas da psicologia cognitivo-comportamental (efeito, cognição, comportamento), aprendemos como fazer mudanças que duram no nível pessoal e organizacional. Nesse contexto, estudaremos agora:

## **1) A NATUREZA DAS MUDANÇAS**

Entender a anatomia da mudança, como promover mudanças que duram e as barreiras da mudança.

## **2) AFETO**

Compreender os canais emocionais para trazer mudanças e as técnicas que ajudam a promovê-las.

## **3) COMPORTAMENTO**

Como utilizar o comportamento para promover mudanças.

## **4) COGNIÇÃO**

Compreender como nossos pensamentos impactam nossos sentimentos e comportamentos.

## **5) COMBINANDO OS ABC's**

Aprender uma técnica que combina os ABCs (Afeto, Behavior/comportamento, Cognição) e que podem ajudar a vencer a força do hábito e trazer mudanças que duram.

### **1 A NATUREZA DA MUDANÇA**

Nesse momento, queremos nos certificar que vocês estão no percurso certo, na jornada a caminho do destino: A MUDANÇA.

Nosso objeto de estudo aqui será a mudança interna como uma forma de trazer mudanças externas. A única forma de mudarmos algo é mudando a nossa forma de pensar, sentir e, conseqüentemente agir sobre isso.

Antes de começarmos a falar de como esta mudança acontece, existe uma pergunta importante que precisamos fazer:

#### **MUDAR É POSSÍVEL?**

Sim! É absolutamente possível!

Não estaríamos nos dedicando à psicologia positiva, a ciência da felicidade, se não acreditássemos que mudar é possível.

O aprendizado da psicologia positiva também é um bom exemplo de que é possível mudar. Citando novamente nosso professor Tal Ben-Shahar, ele diz que não nasceu com a genética feliz, que na verdade tem uma inclinação para a ansiedade o que exige que ele trabalhe isso constantemente. Tal relata que se tornou muito mais feliz desde que começou a sua jornada positiva há 20 anos. Portanto, mudar é possível! Não é rápido, não é fácil, mas é possível! E muitos de vocês podem pensar em exemplos de pessoas que ilustram que realmente é possível mudar.

É preciso ficar claro, que o fato de ser possível não significa que seja fácil, na verdade mudar é extremamente difícil!

O que Goleman e seus colegas mostraram é que mudanças são temporárias, que normalmente o que vivenciamos é o efeito "lua de mel", onde sentimos um "pico" e voltamos ao nosso normal logo após. É maravilhoso, mas não dura.

Sim, MUDAR É DIFÍCIL!

Nós vamos passar ainda algum tempo pensando em como fazer a mudança ser mais provável, vendo o que a psicologia e outras áreas nos ensinaram sobre mudanças que duram. Individualmente e organizacionalmente também. Não é fácil, mas é possível.



Pense em algo que você tenha mudado em você, algo grande ou pequeno. Como foi para você realizar essa mudança? O que aprendeu?

## A ANATOMIA DA MUDANÇA

Você já parou para pensar com o quê a mudança se parece?

Aliás, você já parou para pensar na definição de mudança?

Nos dicionários mudar, mudança é relativo à ação ou efeito/resultado de mudar, sair de um estado para outro, provocando assim, uma alteração, variação.

Agora, vamos analisar com o que a mudança se parece, sua anatomia, pois se a destrincharmos, fica mais fácil de obtê-la. Até 1998, a maioria dos psicólogos e neurocientistas acreditavam que nosso cérebro era basicamente fixo.

O conhecimento até aquele momento, pregava que nascíamos com uma predisposição genética que o cérebro se desenvolvia e mudava até os 3 anos, mas que após essa idade, ele não mudava ou mudava pouco, pois perdíamos neurônios, era como se acontecesse uma "depreciação". Então isso deu crédito para as pessoas pensarem que mudar não era possível: "se o seu cérebro não muda, você irá mudar?" Esta crença, este esquema de que o cérebro era algo fixo mudou em 1998.

Em 1998 psicólogos descobriram dois processos fundamentais que comprovam que existem mudanças no cérebro e que isso começa pouco depois da concepção e vai até o dia em que morremos. Enquanto nós vivemos, nosso cérebro continua a mudar!

Dois conceitos são importantes de se entender:

- ✧ **Neuroplasticidade.** É a capacidade que o cérebro tem de criar caminhos novos para manter seus canais de comunicação. A neuroplasticidade significa que nosso cérebro é plástico, flexível, muda sua forma, transforma. Ele refaz circuitarias todo o tempo, e quando mais treinamos alguma habilidade, mais nosso cérebro desenvolve esta área. É a habilidade do cérebro de se reorganizar formando novas conexões neurais.
- ✧ **Neurogênese.** É o processo de alteração que ocorre em determinadas regiões encefálicas continuamente, ou seja, significa que novas células cerebrais são criadas, não só até os 3 anos de idade, mas potencialmente até o dia em que morremos. É o processo pelo qual cada novo neurônio é formado.

Em seu livro Spark (no Brasil traduzido como Corpo Ativo, Mente Desperta – Editora Objetiva) **John Ratey** discute pesquisas que mostram que exercícios físicos aceleram o processo de formação de novos neurônios, através do aumento da irrigação cerebral, formação de novos vasos sanguíneos. O que explica porque exercícios nos ajudam a pensar melhor. Isso acontece porque o exercício físico desacelera os efeitos do envelhecimento, nos faz parecer mais novos, porque pessoas que se exercitam são menos suscetíveis a terem Alzheimer e Parkinson, porque o cérebro é renovado através de exercícios físicos e neurogênese (mais sangue circulando e aumentando a neurogênese).

Existem também as pesquisas sobre neuroplasticidade, e o que encontraram foi que em músicos, a parte do cérebro associada à música (particularmente àquele tipo de música ou instrumento do músico pesquisado/observado) se torna maior, como resultado de muita prática.

Nosso cérebro é feito de caminhos neurais (canais), alguns mais estreitos outros mais largos. Uma boa analogia é a dos rios, pois existem os mais largos como o Amazonas, e aqueles mais estreitos como os córregos. E o nosso cérebro é estruturado da mesma forma. Canais largos e estreitos. E como estes canais são criados? Eles são criados através de experiências. Se eu passo pela mesma experiência repetidas vezes, o mesmo comportamento, seja tocando violino, ouvindo música, seja memorizando o mapa de Londres, seja estudando Braile, estudando inglês, estes canais associados a este tipo de aprendizado se tornam mais largos, eles vão sendo ampliados.

Então de um rio mais estreito, tornam-se um rio mais largo! E o que é importante entender sobre estes canais é que estes caminhos neurais são "auto reforçadores". O que isso significa? Que uma vez que este caminho, este canal é "alargado", é muito mais fácil de atrair ação, comportamentos. Da mesma forma acontece com um rio mais largo, para o qual é mais fácil atrair chuva. Então aonde é mais provável da chuva cair? Em um rio largo ou estreito? No mais largo.

E então, o que acontece, é que quanto mais água é atraída e flui pelo rio, mais largo ainda ele se torna. E neste sentido, os caminhos neurais, funcionam como canais auto reforçadores.

Quanto mais fizermos algo (comportamentos), quanto mais pensarmos em certas coisas (porque pensamentos são circuitarias neurais), mais largo e forte se torna este caminho neural, e mais provável é que se torne mais forte. Porque ele atrai os comportamentos e pensamentos.

Assim como rios extensos são mais suscetíveis a atrair água, caminhos neurais mais fortes/grossos são mais suscetíveis a atrair certos pensamentos e comportamentos.

**Hábitos são caminhos neurais fortalecidos.** Aquilo que mais fazemos, nós podemos observar, ver no nosso cérebro, que associado àquele hábito tem uma série de canais ligados a ele. Então por exemplo, um saque de tênis, para quem está aprendendo a jogar, inicialmente precisará pensar em cada detalhe para jogar! Não será claro para o jogador os movimentos que precisa fazer, o técnico precisará instruir o tempo todo, dizendo: "Levante a mão! Bata a bola!", etc. E até que se aprenda a jogar será preciso fazer isso muitas vezes, e que mais água, metaforicamente, caia naquele rio, fazendo-o engrossar, até após um tempo já se saiba jogar automaticamente! Você pode observar os experts do mundo, parece até fácil! Porque eles não têm que pensar em cada passo, é um hábito, um caminho neural fortalecido.

### **John Dryden disse:**

*“Primeiro fazemos nossos hábitos, depois, nossos hábitos nos fazem.”*

E isso não se aplica apenas para jogar tênis, tocar violino, também se aplica aos nossos hábitos de pensamentos, a como pensamos sobre o mundo e o que pensamos, e como resultado de quão felizes ou infelizes nós somos.

Existem caminhos saudáveis e não-saudáveis, fortalecedores e enfraquecedores, hábitos que ajudam e que não ajudam. Podemos escolher quais canais alimentar, e assim, é possível transformar o cérebro.

**Canais/Circuitarias negativas:** Existem muitas pessoas, que não importa o que aconteça com elas, elas irão sempre focar no que não está funcionando, elas são chamadas de "fault-finders", ou "buscadores do negativo".

De acordo com Henry David Thoreau "o fault-finder irá encontrar defeitos até no paraíso", é aquele tipo de pessoa que está constantemente preocupada, não importa o que aconteça. Se o filho está para chegar em casa daqui uma hora, ela já começa a se preocupar! Às vezes suas preocupações são justificáveis, e elas usam esta prova em 100% das vezes que não são justificáveis! É assim que elas levam a vida, a preocupação já é um hábito, a busca por defeitos, pelo negativo é um hábito, é um caminho neural fortificado.

Vamos usar aqui um exemplo pessoal do Tal Ben-Shahar, que já vimos anteriormente, que não nasceu com os genes da felicidade, pelo contrário teve que trabalhar muito nisso!

Ele conta que em 1996, graduou-se no College, e ele ansiava para o seu último ano conquistar uma bolsa que o levaria de Cambridge (Massachusetts) para Cambridge (Londres). Três alunos de Harvard ganhariam esta bolsa, e ele ganhou. Como era de se imaginar, ele ficou em estado de choque! Havia 3 bolsas de estudo (Eliot, Fisk e Harvard), todas para 1 ano de estudos grátis em Cambridge! Mas então ele pensou: "Por que eu ganhei a bolsa Eliot e não a Harvard? Quem já ouviu falar de John Eliot? Todos já ouviram falar de John Harvard!" E ele conta, que levou um tempo até que ele se perguntasse 'Tal você está louco?' Ele havia caído naquele tipo de circuitaria neural, aqueles canais fortalecidos que, como resultado da minha genética e experiências do passado eram mais negativos.

O que é importante ressaltar é que estas experiências do passado não precisam ser extremas, não precisa ser algo fortemente significativo. Como um rio é formado mesmo? Mesmo o maior rio começa de uma nascente, que é bem pequena, modesta! Então não precisa ser uma experiência traumática, poderia ser, mas não precisa ser! E com o tempo estes caminhos vão se tornando mais fortes, largos. No caso de Tal, o fault-finder de hábito estava procurando defeitos até no paraíso, ele acabara de realizar um sonho, aquilo que planejara para o final do seu College estava concretizado e ele estava focando justamente nos defeitos.

**Canais/Circuitarias Positivas:** A outra forma de lidar com os canais é a que a alimenta os canais de forma positiva, são as pessoas “benefit-finders”, ou, exatamente o contrário do anterior, são as buscadoras do positivo, aquelas que fazem do limão uma limonada, que enxergam o lado bom da vida, que mesmo nas situações difíceis irão dizer a si mesmas “está tudo bem, isso vai passar” ou “o que posso aprender com isso?” Um dos caminhos neurais geralmente fortalecido por um “buscador do positivo” é a noção de aprender a errar, ou errar para aprender. Se torna uma espécie de mantra a ser repetido, de forma que se transforme em uma circuitaria fortalecida, cada vez que acontece uma falha vem o pensamento automático: “ok o que posso aprender com isso? Como posso crescer com esta experiência?” E isso ajuda a lidar com as dificuldades, com os erros, criando uma circuitaria neural positiva.

**Mesmos gatilhos, respostas diferentes: Ralph Wald Emerson disse:** *"Para mentes diferentes, o mesmo mundo é um inferno e um paraíso".*

Uma mesma situação pode ser interpretada de diferentes formas, dependendo de quem as vivencia. Vejamos o exemplo de um casal, que tinha por hábito receber amigos para jantar em casa. Sempre após essas recepções eles se reuniam na cozinha para lavar a louça e organizar a casa, aproveitando para comentar a noite, focar o evento acontecido

Numa dessas noites receberam um amigo que falou a noite toda, não parou um minuto. O marido já o conhecia bem, pois era seu colega de trabalho, mas mesmo assim ficou impressionado com o seu falatório, e estava ansioso para conversar com a esposa sobre a noite. Assim que todos se foram, a esposa chegou e comentou “Uau, como ele é bacana! Tão apaixonado pelo que faz!”.

Mesmo gatilho, respostas diferentes! E sabe de uma coisa? Os dois estavam absolutamente certos! Para um ele foi tagarela, para a outra ele foi entusiasmado! Isso mostra exatamente que a mesma realidade pode ser interpretada de várias formas diferentes, e esta interpretação faz toda a diferença!

**A nossa interpretação de uma situação impacta a maneira pela qual a sentimos.**

Nossa interpretação faz toda diferença na maneira como vivenciamos nossas vidas: como paraíso ou inferno, como positivo ou negativo, como lidamos com o erro, com o sucesso, com as pessoas e com nós mesmos.

Nós, muitas vezes, pensamos na felicidade como algo do mundo fora de nós. É importante, mas o que é mais importante é o que está dentro de nós, e isso é representado fisiologicamente pelos caminhos neurais, como está nosso cérebro, como estão nossos canais (estreitos e extensos).

### TRANS-formando o cérebro:

Falando em mudança, já concordamos que mudar é completamente possível, correto? Agora vamos falar sobre a transformação do cérebro.

Isso mesmo! Podemos mudar a forma do nosso cérebro! Nós podemos trabalhar nisso! Fazendo novamente uma analogia com a natureza, o que podemos fazer com ela? Podemos diminuir o tamanho de alguns rios que já existem. Como? Se a água não fluir por ele, se ele não tiver a "ação", ele secará. E com o tempo ele será coberto com areia e com o vento... e assim se você parar aquele rio, ele não existirá mais ou reduzirá bastante o seu volume. Nos rios, novos canais são criados e isso pode acontecer por vários motivos! O mesmo acontece com o cérebro. Você pode secar canais que já existem, e pode criar novos canais. Como? Mudando o comportamento! E com o tempo, assim como o rio, ele será "coberto com a areia"...

A maneira pela qual nos comportamos determina se nossos caminhos neurais encolhem ou expandem.

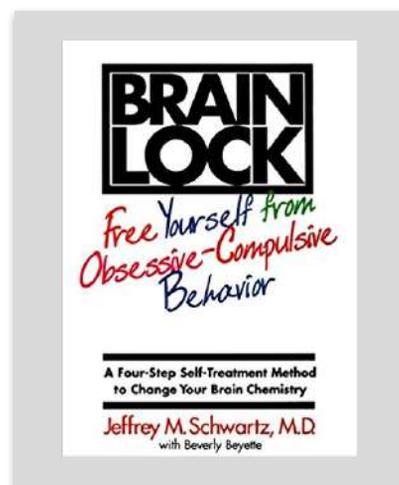
Nós podemos criar novos canais começando novos hábitos, ações ou pensamentos. O desafio é enfraquecer, "secar" os canais que nos machucam, e construir caminhos neurais positivos, mas como estas ideias podem ser colocadas em prática?

Sobre neuroplasticidade um trabalho realizado por Jeffrey Schwartz chama a atenção, que deu origem ao livro "Brain Lock" (ainda sem tradução no Brasil). Um livro excelente para quem sofre de TOC - Transtorno Obsessivo Compulsivo – ele ensina como mudar seu pensamento negativo - o rio caudaloso - para outros pensamentos positivos que se tornarão uma nova via neural, o novo rio.

Sua proposta de trabalho e intervenção foi dividida em duas fases:

#### 1) Enfraquecendo antigas circuitarias:

Como? Seu método era através da ressignificação do problema. Quando uma pessoa com TOC lava suas mãos pela 26ª vez, por que ela o faz? Porque ela diz a si mesma que existem germes, porque é perigoso, etc. Quando a pessoa volta para checar se desligou o fogão, que tipo de pensamento está presente? Que é perigoso, que a casa pode pegar fogo, etc. Então Jeffrey Schwartz ressignificava dizendo que o problema não eram os germes, e sim o TOC e a obsessão. Então ao invés de se dizer que o problema são os germes, ou a casa, a proposta é dizer a si mesmo:



“O problema é meu TOC, é meu comportamento obsessivo compulsivo!” E assim ir criando um novo caminho neural. Então ao invés de permitir os mesmos pensamentos "germes são ruins" e fortalecer esta circuitaria, procura-se mudá-la para outra direção literalmente. A cada vez que vem o pensamento do TOC, o objetivo é ressignificar e pensar: “este é meu TOC, estou percebendo... não são os germes... é minha cabeça tendo pensamentos bizarros”

### 2) Criar novas circuitarias:

Nós precisamos criar circuitarias alternativas para que o fluxo de água seja direcionado para outro lugar. Como? Reforçando no positivo. Ao invés de todas as vezes que o TOC vier, focar-se apenas no perigo, foca-se em algo bom. Então ao invés de voltar em casa para checar as portas, a pessoa pode pensar em pessoas que ama, ou colocar sua música favorita ou fazer algo que eu gosta. Ao invés de fortalecer aquela circuitaria negativa, mudar a direção do pensamento, lembrando que existem estas coisas boas, desconectando o comportamento do pensamento do TOC, e assim, começa a "emparelhar" o TOC com um pensamento positivo.

Se pensarmos bem é uma técnica muito simples. Apenas duas etapas, ressignificar a situação e criar circuitarias alternativas...

**Os resultados:** Mesmo aqueles que não conseguiram não emitir o comportamento obsessivo, mas fizeram o esforço para pensar em algo positivo, com o tempo se beneficiaram muito. Porque eles começaram um pequeno passo que ainda não era um hábito fortalecido, mas mesmo se por 5 segundos eles colocassem uma música ou pensassem em algo bom já havia uma pequena melhora. E mesmo que voltassem em casa para checar a porta, mesmo estas pessoas, com o tempo melhoraram. Então, mesmo que a pessoa não consiga mudar, fazer isso, mesmo que de forma temporária, ajudará a se sentir bem melhor e começará a criar um processo de uma nova circuitaria que vai se tornar cada vez mais forte com o tempo.

E isso pode se aplicar para todas as pessoas. Pense naqueles pensamentos de preocupação, digamos que você seja um preocupado constante, ou um “buscador do negativo”. Se algo acontecer, lembre a si mesmo “isto não se trata do mundo sendo mal, se trata da minha percepção dele (nem sempre, mas frequentemente)”. E depois lembre a si mesmo de algo positivo. Então assim que o pensamento de preocupação vier, ou da situação específica que preocupa ou anseia, pense em seu companheiro, em seu filhos, em algo bom que aconteceu! E mesmo que você volte a pensar no processo novamente, tudo bem! A palavra chave aqui é persistência! Leva tempo... Assim como a natureza leva tempo para construir um novo rio, de forma similar, o nosso cérebro leva tempo para criar novas circuitarias (para fortalecê-las, ou para enfraquecer uma circuitaria antiga).



### Ultrapassando a "trava do cérebro"

Pense em um hábito que você gostaria de mudar - seja preocupação em excesso, ser um "buscador do negativo", ou explosivo. Pense em como você pode aplicar os dois passos de Jeffrey Schwartz - enfraquecendo antigas circuitarias e criando novas - para mudar o seu hábito.

### COMO A MUDANÇA ACONTECE?

Vamos ver dois tipos de mudanças: gradual e aguda.

#### ✧ A abordagem gradual

Pascual Alvaro Leone, de Harvard, fez uma pesquisa com pessoas cegas, que estavam começando a aprender o Braile. Ele estudou a parte do cérebro associada à sensibilidade da ponta dos dedos. Os níveis de sensibilidade que eles podem alcançar aprendendo braile são inacreditáveis, mas para isso é preciso fortalecer o cérebro (assim como fortalecemos um músculo). Ele estudou qual parte do cérebro muda como resultado de aprender o braile e encontrou duas partes no cérebro.

Os participantes da pesquisa tinham curso de braile duas vezes na semana, mais uma hora de prática, totalizando 3 horas por semana ensinando os dedos a ficarem mais sensíveis! Leone percebeu, foi que na sexta-feira havia uma parte do cérebro que estava diferente do que ele havia visto na segunda-feira. Havia neuroplasticidade, novos caminhos neurais sendo criados. O cérebro de fato mudava com as horas de práticas que eles tinham na semana. E pensar que há pouco tempo neurocientistas estavam convencidos de que o cérebro era fixo, e não mudava!

Apesar da mudança na sexta, o que ele percebeu foi que na segunda-feira o cérebro estava da forma que era antes. Em outras palavras, havia uma mudança temporária. De segunda a sexta o cérebro mudava, e na segunda voltava ao que era antes.

Mas seis meses depois, aquela parte do cérebro associada à mudança que ele denominou como a "mudança de sexta-feira" voltava ao seu estado inicial cada segunda, não durava. Mais seis meses depois, havia outra parte do cérebro mudando, e esta parte que ele viu mudando permanecia, e a cada segunda-feira estava um pouco maior. Estava crescendo exponencialmente com o tempo, esta circuitaria neural foi crescendo até a ponto de dez meses. Após dez meses, eles se tornavam bons leitores de braile e as mudanças continuavam nas segundas-feiras! E mesmo após pararem de praticar, estas mudanças que apenas ocorreram após seis meses, persistiam e permaneciam intactas dois meses sem prática!

Esta é uma boa metáfora para memórias de curto e longo prazo. A memória de longo prazo demora mais para entrar, mas uma vez que entra, está lá!

Pense nas escolas. Quando as crianças memorizam para as provas, o que acontece no dia seguinte à prova? Elas esquecem... E sim, existem coisas que lembramos a vida toda, curto prazo x longo prazo.

É assim que a maioria das mudanças se dá. Você não pode vê-las imediatamente, às vezes você não as vê acontecendo! A maioria das mudanças é o que o professor Leone chamou de "mudanças segunda-feira", esta é a mudança mais importante, a gradual, a longo prazo, porque ela dura!

### ✧ **Abordagem Aguda**

Se a mudança gradual é lenta como água furando pedra, a mudança aguda é como se um martelo batesse de uma vez nesta pedra, quebrando-a em pedacinhos, trazendo mudanças imediatas, agudas. Um exemplo é o de Abraham Maslow e sua experiência de pico. Ou até mesmo o que acontece quando temos um trauma (quando o vivenciamos, temos uma mudança imediata que dura)... ou aquelas experiências do tipo "Eureka!" ou "Aha!" que temos de repente, e nossa vida muda (insights)... ou quando nos colocamos no limite, passamos por uma experiência difícil e nos tornamos mais fortes (resilientes).

Mas o que é mais importante entender, nestas duas abordagens é que nenhuma é simples/rápida... se alguma delas fosse possível de ser tão simples, não estaríamos aqui escrevendo sobre mudanças! Mesmo no caso da mudança aguda, normalmente é preciso muita preparação, metaforicamente, é preciso desenvolver forças suficientes para levantar aquele martelo. Ou então, para ter um momento "Eureka" é preciso anos de estudo, para se chegar a este insight que mudará a sua vida.

E é um problema quando acreditamos no contrário, pois estaríamos nos iludindo, porque experimentaríamos frustração se acreditássemos na rapidez ou simplicidade de uma mudança. Lembrando **Martin Seligman**:

*"A crença que nós podemos contar com atalhos para a gratificação, passando pelo exercício das forças pessoais e virtudes é uma tolice. Nos leva a uma legião de pessoas que estão deprimidas no meio de grande riquezas, e que estão "famintas" espiritualmente".*

Acreditar em mudanças rápidas tem consequências negativas, nos levaria a frustração e infelicidade.

Começamos esta etapa perguntando: **"Como a mudança acontece?"**, mas outra pergunta que também devemos nos fazer é: **EU REALMENTE QUERO MUDAR?**

Tal relata que por muitos anos tentou se livrar do seu **perfeccionismo**, tentando aprender a lidar com ele e não conseguia. E ele entendia o quanto isso o prejudicava, fazia mal para seus relacionamentos, seu trabalho, mas ele não conseguia mudar! Até que ele leu este estudo e entendeu do que sua mente inconsciente não queria que ele se livrasse.

Qual é o outro lado do perfeccionismo? O que está associado a ele? **Ser dinâmico/ambicioso**, trabalhar duro, ser responsável, estar certo de que as coisas serão feitas. Isso são coisas boas das quais Tal se orgulha! Ele ama estas características nele... E o que seu inconsciente lhe diz? Que estas características são iguais ao seu perfeccionismo, logo não pode se livrar dele! Seu inconsciente associa estas características juntas, então não pode se livrar delas...

Nosso inconsciente normalmente nos impede de mudar um traço negativo porque existem elementos positivos associados a ele.

Por exemplo, as pessoas que são **preocupadas/ansiosas**. Por que é difícil mudar isso? Porque inconscientemente estão olhando para o outro lado da moeda que é: **ser cuidadoso, responsável**. “Eu tenho que me preocupar, pois se não, isso significa que não sou um pai responsável, ou amigo”. Por anos estas pessoas se preocupam em demasia, caminhos neurais são formados e elas não mudam! Pois gostam do fato de serem responsáveis e cuidadosas.

Pessoas que se sentem **muito culpadas**. Elas dizem a si mesmas que não querem se sentir mais culpadas! Mas qual é o lado oposto? **Empatia/sensibilidade**! “Porque se eu não me sentir culpado, significa que eu não me importo? Não é como quero ser! Então carrego culpas desnecessárias...”

Muitas pessoas dizem: “**Quero simplificar minha vida**, quero sair dessa corrida de ratos, dessa sobrecarga... e por que não consigo mudar?” Porque não querem perder o primeiro lugar... porque se não fizerem o que estão fazendo, outras pessoas farão, e ela não será mais competitiva... e assim enche sua vida de infelicidade.

Uma outra alternativa é ser um “**buscador do negativo**”. Por que as pessoas buscam tanto o que não está funcionando? Porque o outro lado é o **realismo...**

### FELICIDADE

Por que tantas pessoas evitam a felicidade? Têm todos os motivos para serem felizes e não são? Porque elas **não querem desistir do seu sucesso...** e elas tem carregado esta noção de que “sem dor, sem ganho” (“no pain, no gain”), “se eu abro mão da dor, e me torno feliz, isso significa que não ganharei mais!” Então existe um inconsciente dizendo “permaneça na dor” porque é assim que você irá ganhar...

Nosso inconsciente é extremamente poderoso! Crenças são profecias auto realizáveis, aquilo que acreditamos é normalmente o que temos. Se não nos damos permissão para sermos felizes, ou para sermos buscadores do positivo, ou não nos damos a permissão de nos livrarmos dos aspectos negativos do perfeccionismo, isso não irá acontecer! Pois o inconsciente irá determinar como minha vida vai ser.

### O que precisamos é um entendimento melhor do que mudar e do que não mudar!

De acordo com **Dina Nir**: *“É importante destrinchar as partes que queremos mudar, daquelas que não queremos.”*

**Tal disse**: *“O que eu fiz para destrinchar meu perfeccionismo? Eu escrevi explicitamente, estas são as coisas das quais eu quero me livrar: minha defensiva, meu medo de errar - quero manter meu trabalho duro, minha ambição. E uma vez que fiz disso um fato consciente, que destrinchei meu inconsciente, “baixei a guarda”.*

### Uma vez que conscientemente distinguimos entre as partes positivas e negativas de uma característica, nosso inconsciente nos permite mudar.

Ou se queremos **nos livrar do excesso de preocupação/ansiedade**, o que precisamos fazer é **escrever**, pensar nas coisas que queremos manter, e no que queremos nos livrar. Faz sentido entender o que realmente queremos mudar e o que não queremos. E com o tempo criaremos caminhos neurais alternativos, destrinchando um lado desta característica do outro. Ou se queremos **nos livrar daquela culpa excessiva...** Mais uma vez, **escreva** sobre isso, faça consciente e destrinche esta característica. Diga “eu posso falar não, está tudo certo, e ainda permanecerei sensível, eu não tenho que sentir esta culpa. E mesmo que eu sinta, OK! Eu posso me comportar de forma apropriada, e criar novos caminhos neurais”.

Se quiser simplificar, apenas simplifique! E entenda que quando simplifica você pode ter uma performance ainda melhor em áreas diferentes, pois estresse excessivo não ajuda! Destrinche!

O mesmo com a felicidade... Ser feliz contribui para o sucesso, emoções positivas contribuem para altos níveis de criatividade, motivação e um melhor trabalho em equipe! E se você entender isso, e mandar esta mensagem ao seu inconsciente, com o tempo ele irá “permitir” mudar de fato!



Escreva sobre uma ou duas coisas que você pessoalmente tentou mudar e não tenha sido bem-sucedido em mudar. Por exemplo: Tentar reduzir a ansiedade/preocupação, lidar com o perfeccionismo, dar a si mesmo permissão para ser humano, simplificar a sua vida, ou qualquer outra coisa. Qual poderia ser a razão por falhar em tentar mudar? Há algum traço positivo que você possa associar com o que você está tentando mudar? Você poderia pensar mais profundamente no que você quer mudar e o que você não quer mudar?



Escreva também sobre uma experiência de mudança bem-sucedida, onde você tenha vivenciado alguma mudança positiva. O que você fez para obter tal sucesso?

### Conta uma história ...

Um velho índio descreveu certa vez seus conflitos internos:

- Dentro de mim existem dois cachorros, um deles é mau, o outro é muito bom. Os dois estão sempre brigando. Então lhe perguntaram: qual dos cachorros ganharia a briga.

O índio parou, refletiu e respondeu:

- Aquele que eu alimento.

Pense no que você mais alimenta - em cada instante da sua vida!

### Cada dia é construído com seus sentimentos, com seus pensamentos, de minuto a minuto

Mudar é difícil... mesmo quando acontece, é de forma gradual, com o tempo e às vezes nem percebemos que ela está acontecendo! A pergunta: **“Eu tenho motivação suficiente?”** é importante porque frequentemente a parte recompensadora da mudança acontece, mas se não a vemos acontecendo, se não fazemos uma retrospectiva de vez em quando para ver esta mudança, ela não é recompensadora! Frequentemente a motivação não sustenta o esforço e a energia que é requerida para mudar.

## 2 AFETO

### DA EMOÇÃO PARA A MOTIVAÇÃO, PARA A AÇÃO

#### ✦ Eu tenho motivação suficiente para mudar?

Precisamos de um grande nível de desejo, emoção, precisamos de muita motivação para a ação. A conexão entre as palavras emoção e motivação não é apenas na maneira de falar, não é apenas etimológica. Nós precisamos de fato de emoção para nos colocar em ação, para termos motivação suficiente para agir.

António Damásio, em seu livro o “O Erro de Descartes” (Editora Companhia das Letras) fala sobre Eliot. Uma pessoa que chegou ao hospital para operar de um tumor em seu cérebro. Quando ele saiu do hospital, suas habilidades cognitivas não foram impactadas de forma alguma. Mas a parte do cérebro, associada às emoções, foi danificada. Eliot não “sentia”. Ele podia ter os mesmos pensamentos, resolver os mesmos problemas. Mas ele perdeu sua emoção, e como resultado, perdeu seu desejo de agir. Ele não se importava com nada! Ele perdeu seu emprego, e não ligava para isso. Seu relacionamento acabou porque não se importava. Precisamos de emoção, para nos colocarmos em ação e nos motivarmos.

#### Mas Paixão também não é suficiente.

Precisamos de paixão se quisermos trazer alguma mudança em nossas vidas e nas vidas de outras pessoas! Nas empresas, em nossos filhos, em nosso país. Precisamos de paixão para nos mover, mas paixão nem sempre é suficiente. Por exemplo, uma pessoa pode querer muito, ter motivação e ser apaixonada sobre ir a Vênus. Ela quer chegar lá e ficaria extremamente empolgada! Mas ela não está fazendo nada para alcançar, porque ela percebe que existem barreiras que lhe impedem e lhe mostram que não vale a pena seu esforço. Então ela tem paixão em alta, mas as barreiras são maiores ainda. Porém, uma pessoa que trabalha na NASA tem paixões similares a essas, mas eles sabem “um pouco mais” do que essa pessoa sobre viagem espacial e são mais motivadas (agem em direção àquela paixão). Então não se trata apenas de paixão, mas sim de barreiras percebidas. É a equação:

MOTIVAÇÃO PARA MUDAR



PAIXÃO  
ESFORÇO PERCEBIDO

O resultado tem que ser maior que um para que eu possa agir. Por exemplo, uma pessoa pode estar infeliz e querer mudar sua vida, mas vê que o custo disso em termos de investimento é alto, sua motivação será baixa, ela não fará nada!

Às vezes o que precisamos fazer, é aumentar a paixão, outras vezes o que precisamos é reduzir o esforço percebido.

Nosso cérebro normalmente controla o que fazemos ou não... e quando você provê um canal, uma maneira para fazer, um caminho a seguir para conseguir aquela meta, você reduz o esforço percebido, e a paixão, o desejo, a emoção que te levam é alta o suficiente. A equação se torna maior que um, logo você está motivado a agir.

Então, se queremos trazer mudanças, aumentar a probabilidade das pessoas mudarem seus comportamentos precisamos fazer duas coisas:

- 1. Aumentar a paixão:** falar sobre isso, ensinar.
- 2. Criar canais para fazer da mudança algo acessível.** Seja globalmente ou ao trazer qualquer mudança em nossas vidas.

Às vezes estes canais podem ser muito simples e fáceis. Digamos que você quer começar a correr de forma regular. Uma das coisas que podem fazer a diferença (e isso pode parecer uma bobagem) é ter perto da sua cama, seus tênis de corrida. Mesmo esta pequena mudança pode fazer uma grande diferença porque quando você acordar será menos provável sentir preguiça de correr.

Eles já estão lá, é só calçá-los e então isso irá ativar um ciclo positivo e você será mais propenso a correr.

Pense onde estão estes canais em sua vida, faça-os mais acessíveis para você! Pense neles para seus filhos. Nós queremos que nossos filhos comam mais frutas, qual é o problema? Você tira as uvas da geladeira, lava e come... esforço percebido! Pelo menos no começo até fazer disso um hábito é preciso deixar as frutas mais acessíveis! Picadinhos, em bolinhas ou em embalagens bonitas na geladeira, ou dentro da gelatina. Com o tempo eles irão gostar cada vez mais de frutas e criar estes caminhos neurais.

Lembre-se, primeiro criamos nossos hábitos, depois eles nos criam! Com o tempo você pode fazê-lo menos acessível, pois a motivação de querer mais já estará bem maior! Faça as mudanças ficarem acessíveis em sua vida! Isso pode fazer uma grande diferença.

### **Eu vejo a necessidade de mudar?**

Esta é mais uma pergunta importante. Nós temos a inclinação de tentar evitar mudanças. Porque mudar pode ser ameaçador, daí não queremos mudar! No corpo, quando um corpo estranho é introduzido no organismo, o que são criados? Anticorpos contra a mudança! E o mesmo pode acontecer no nível psicológico, nós frequentemente resistimos às mudanças. Uma das razões pelas quais nós resistimos a mudar é:

- ✧ **Atribuição fundamental ao erro** (tendência do ator/observador). Quando olhamos para o comportamento das pessoas, nós tendemos - especialmente se for comportamento negativo

- ✦ Atribuir o que os psicólogos chamam de “razão a disposição pessoal”. **Nós tendemos a explicar os comportamentos negativos dos outros através das nossas características e disposições internas.** “Ele gritou porque é uma pessoa nervosa...” “Ele ficou triste porque é muito sensível...” Mas quando se trata de nós mesmos, normalmente (especialmente quando se trata de características ou comportamentos negativos) atribuímos as razões ao meio e as situações. Então: “Eu fiquei triste porque ela me aborreceu”, “Fiquei nervoso porque eles me deixaram nervoso”. Com os outros, olhamos para eles, e conosco olhamos para o externo ou outros como a causa do comportamento. Este é o padrão que a grande maioria experimenta. E o que isso faz? Previne-nos de olhar para aquilo que nós precisamos mudar!

***“Nós frequentemente falhamos em mudar porque nós não tomamos responsabilidade pela nossa ação - atribuindo comportamentos negativos a causas externas.”***

### CONFIANÇA

A auto-verificação é uma grande motivadora. Nós queremos mostrar que estamos certos e que não precisamos mudar! Existem pessoas que são mais defensivas que outras, e se quisermos ser mais abertos a mudanças, precisamos cultivar nossa autoconfiança.

Uma pessoa confiante tem coragem, e é também humilde, pois pensa: “eu preciso mudar”, seja em uma relação, como gerente, como pai, etc. Quando digo que preciso mudar, isso exige humildade. E para isso precisamos de um senso de autoconfiança, para acreditarmos que não há problemas em precisar mudar... “ficarei ainda mais forte e melhor a partir deste processo”, mas é mais fácil falar do que fazer!

### Eu acredito na mudança?

Mais uma pergunta chave. Gostaríamos agora de fechar um ciclo. Começamos falando sobre neurogênese, neuroplasticidade, conceitos desconhecidos pela maioria das pessoas, a maioria não acredita que de fato mudar é possível.

Uma pesquisa muito importante foi feita por Carol Dweck em 2007 “Fixed or Growth Mindset” (Mentalidade fixa ou de crescimento/maleável). Vamos falar um pouco sobre isso. Algumas pessoas acreditam que nascemos com certa genética, uma pré-disposição, nascemos com certos talentos, certas habilidades e estas habilidades e talentos são fixos, não mudam.

Outras pessoas, que têm uma mentalidade mais maleável acreditam que existem talentos, que nascemos com certas habilidades, mas que isso pode mudar muito.

E existem consequências para cada tipo de mentalidade, seja acreditar nisto ou nos esportes (que uma pessoa nasceu para jogar tênis) ou para liderar, gerenciar, etc. É a velha pergunta: “Os líderes são desenvolvidos ou nascem assim?”

E a resposta a estas perguntas muitas vezes determina como funcionamos em nossas vidas, pois as nossas crenças se tornam profecias auto realizáveis. “Se eu não acredito que posso mudar, se eu acredito que tudo se trata de talento, isso vai afetar a minha vida, pois não colocarei muito esforço no meu trabalho.”

**A mentalidade fixa** - a crença de que habilidades são estáveis e que não podem ser desenvolvidas - leva a menos esforço. Pessoas que tem a mentalidade fixa, normalmente desistem da mudança rapidamente, pois qual será o sentido? “Se eu nasci assim, vou morrer assim, para que investir?”, é a chamada Síndrome de Gabriela: “eu nasci assim, eu cresci assim e sou mesmo assim. Vou ser sempre assim, Gabriela, sempre Gabriela...”

**A mentalidade de crescimento** - a crença de que habilidades podem ser mudadas e desenvolvidas - levam ao trabalho duro.

Pessoas que persistem, que trabalham duro, o fazem porque tem uma mentalidade de crescimento, eles acreditam que se trabalharem duro irá dar certo!

***O mais importante é que podemos ensinar a ter uma mentalidade de crescimento!***

Podemos ensinar as pessoas que suas mentes, que seu cérebro é maleável. E que talentos são importantes, condições iniciais são importantes, mas o que fazemos com estas condições com estes talentos, faz muito mais diferença!

Vejamos algumas formas de ensinar esta mentalidade maleável:

- ✦ **Elogiar esforços e estratégias.** Focando nas estratégias, no que você fez para chegar lá, no esforço, no trabalho duro.
- ✦ **Aprender sobre neuroplasticidade.** Este é o motivo pelo qual passamos tanto tempo falando sobre isso!

Esta foi uma pesquisa feita com alunos nos EUA que estavam em uma transição de criança para adolescentes. É uma fase de muitas mudanças, na escola e dentro deles. Eles deram a estes estudantes um programa de 8 semanas para aprender habilidades de estudo. Um grupo fez o programa e o outro fez o programa acrescido de aprendizagem sobre neuroplasticidade (caminhos neurais, como hábitos são fortalecidos, etc.).

Quando eles olharam para estes alunos no ano seguinte, o que encontraram foi que os participantes do grupo que aprendeu apenas as habilidades de estudo não mudaram nada (em termos psicológicos ou de performance).

O grupo que aprendeu também sobre neuroplasticidade teve seu nível de motivação significativamente aumentado, e suas notas também! Porque eles acreditavam na mudança e isso se tornou uma profecia auto realizável.

E isso se aplica a vocês. Nós sabemos sobre neuroplasticidade, sabemos que podemos, que nós mudamos, que nosso cérebro está mudando o tempo todo! E hoje em dia temos exercícios, técnicas que podemos aplicar e usar para trazer mudanças...

A metáfora do cérebro como um músculo. O cérebro não é um músculo, mas funciona como tal. **Você o usa ou você o perde! Você o exercita e ele se torna mais forte...** e isso se aplica a qualquer idade. As perguntas aqui são: “eu realmente quero mudar?”, “minha mente consciente e inconsciente quer mudar?”, “eu acredito que a mudança é possível?” Se a resposta for sim, então você estará pronto para embarcar nesta jornada!



Pense mudanças que você gostaria de fazer nesse momento e em que ações pode realizar na sua vida que facilitem essas mudanças...

## APRENDENDO (E APLICANDO) SEU ABC:

Vocês sabem o que é o ABC da psicologia? Nossas ações dependem muito de nossos afetos, comportamentos e pensamentos.

**A**ffect - afeto, emoções

**B**ehavior - ação, comportamento

**C**ognition - pensamentos

Se queremos pensar em mudanças, precisamos procurar os ABCs, precisamos dos três, porque é muito difícil mudar hábitos. Se queremos aumentar a probabilidade de mudanças, precisamos trabalhar nossas emoções, comportamentos e pensamentos.

Para começar a entender o que nos torna felizes de verdade é importante conhecer que ingredientes entram nessa fórmula da felicidade. E são três



**1. Genética:** sabe a história de ver o copo meio cheio ou meio vazio? É por aí. Tem gente que nasce com o chip de ser mais feliz. Mas a genética responde por, no máximo, 50% da nossa felicidade.

**2. Circunstâncias de vida:** os cientistas se surpreenderam ao perceber que apenas cerca de 10% da nossa felicidade depende dessas circunstâncias – coisas como o nosso trabalho, estado civil, cidade onde moramos...

**3. Atividades Intencionais :** esse é o componente mais interessante de todos porque é onde podemos fazer ajustes a qualquer momento. Nada menos que cerca de 40% da nossa felicidade é determinada pelas escolhas que fazemos.

Pesquisas da psicóloga Sonja Lyubomirsky, da Universidade da Califórnia, Riverside

### CONCLUSÃO

A genética conta por 50%, nossas condições de vida por 10% e nossas ações intencionais por 40%. Ou seja: Onde conseguimos mudanças ... em nosso estado emocional, comportamental e cognitivo. Porque a cada momento da nossa vida temos uma escolha. E estes momentos fazem a vida, **ESCOLHAS FAZEM UMA VIDA** e aumentar muito a sua felicidade – e, conseqüentemente, mais um monte de coisa boa! Gente feliz vive mais e melhor, contribui mais com a sociedade, tem casamentos mais estáveis, é mais saudável... A lista é longa!

Qual tipo de vida você quer criar para você? Porque é justamente através destas escolhas que criamos uma vida.

### MUDANÇAS EMOCIONAIS E GRADUAIS

Vamos citar aqui vários exemplos de mudanças graduais que vocês podem implementar em suas vidas:

#### 1. “LOVING KINDNESS MEDITATION” (MEDITAÇÃO DO AMOR E GENTILEZA).

Estamos simplificando milhares de anos de sabedoria, mas a meditação do amor e gentileza se trata de gerar humor positivo, sobre pessoas que amamos, cuidamos e sobre nós mesmos... Então, segue um exemplo do que seria uma estrutura típica de uma meditação “Love kindness”. É um texto pequeno que pode ser acompanhado de quatro respirações profundas, uma respiração acompanhando cada frase a seguir:

*“Que eu possa me sentir... seguro e protegido  
Que eu possa me sentir... feliz  
Que eu possa me sentir... saudável  
Que eu possa me sentir... em paz”*

Então por exemplo, podemos começar pelo mais fácil, pelos filhos (para algumas pessoas o amor próprio é difícil, mas estas pessoas podem gerar amor pelos seus filhos). Então ao fazer a meditação imaginam, pensam e sentem seus filhos. E experimentam esta emoção positiva. E permitem que esta emoção se expanda pelo seu corpo, e uma vez que ela está lá, ela se expande, e pode ir talvez para seu companheiro, ou para outra criança ou pode ir para si mesmo! E se por acaso esta emoção positiva parar, é só voltar para o mais fácil... e mais uma vez, sentir a forte emoção pelos seus filhos... E então irá fortalecer e criar novos caminhos neurais, aprenderá a expandir este sentimento e vivenciará mais e mais bem-estar.

Barbara Fredrickson fez o estudo “Open heart study” (Estudo do Coração Aberto). Ela foi a uma empresa e pediu aos empregados que fizessem um curso de "love kindness meditation" durante o horário de almoço, que duraria 7 semanas (algumas semanas de instruções e outras de tempo para praticar). Eles receberam um CD que os guiavam nesta meditação por 20 minutos. Seriam 7 semanas, 20 minutos por dia. Eles podiam ouvir o CD ou não... tudo que tinham que fazer era fechar os olhos e gerar emoções positivas...

Vocês imaginam quais foram os resultados após 7 semanas de práticas diárias de 20 minutos?

- ✧ Melhores relacionamentos, em casa e no trabalho.
- ✧ Mais felizes e contentes, o bom humor aumentou significativamente.
- ✧ Diminuição da depressão e ansiedade.
- ✧ Maior senso de significado e propósito na vida (menos niilismo).
- ✧ Melhor sistema imunológico.

Vejam quantas mudanças positivas que uma simples intervenção pode trazer! Não é imediato, mas acontece!

Na essência, o que fez o trabalho que levou a estas mudanças marcantes que os participantes obtiveram foi o fato de vivenciarem positividade por 20 minutos por dia. Esta positividade poderia vir da meditação “love kindness”, ou de uma música que gera a positividade, o que é uma das mais importantes intervenções de emoções positivas.

Recomendo que leiam o livro dela, Love 2.0 ( versão em português – Amor 2.0). Um excelente guia de como meditar e por que devemos meditar. Cada vez que leio fico mais encantada com a forma de Bárbara escrever e colocar a ciência tão perto da prática. Pessoas ansiosas ou depressivas tem seu lado pré-frontal direito mais ativado. E as meditações praticadas diariamente, após dois meses mudam esta configuração! Quem não quer ficar mais calmo e centrado?! Além disso, em suas explicações deliciosas nos ensina sobre o amor supremo, o amor que urge dentro de nós mesmos pelo nosso cuidado. Fala do neuro-modulador mais importante e que nos acalma – a ocitocina. Vale a pena ler este livro!

## 2. OUVIR MÚSICAS

**A Música é uma das formas mais poderosas de induzir emoções.**

Quando ouvimos música, podemos sentir alegria, amor e também pode nos levar a uma emoção mais triste, difícil. Se ouvirmos músicas que nos trazem um humor positivo, com o tempo, a mudança não será apenas quando estivermos sentindo a música, pode se tornar uma mudança permanente. E assim vivenciamos mais emoções positivas, se continuamos a ouvir músicas que gostamos de forma regular.

### George Eliot, escreveu:

*"Eu acho que não teria outro desejo mortal, se pudesse ter sempre muita música. Parece que ela introduz força ao meu ser e ideias ao meu cérebro. A vida parece levar sem esforço, quando estou completo com música."*

É uma dádiva universal, algo que podemos usar muito mais, especialmente hoje em dia em nosso mundo moderno. Hoje podemos ouvir de Beethoven ou Mozart a Beatles. Podemos ouvir o que quisermos! Que luxo, que dádiva! Nós fazemos uso dela?

Nós temos aqui uma intervenção, uma técnica que é mais acessível para nós do que para qualquer outra pessoa na história. Podemos simplesmente fechar os olhos apertar um botão e sentirmos a beleza das músicas mais lindas e das vozes mais lindas. É um luxo da modernidade. E às vezes não a usamos.

Se quisermos aumentar o efeito da música, o que podemos fazer também é dançar. Existem muitos estudos que mostram que dançar exercita nosso cérebro de várias formas diferentes, interessantes e importantes! Que a dança em dupla pode nos levar a bons lugares cognitivamente, emocionalmente e comportamento.

E finalmente, quando falamos de ouvir música, o que estamos dizendo sobre apreciar música, é ouvi-la de forma consciente, deixá-la nos invadir, estar no presente. Pois uma escuta inconsciente não tem os mesmos benefícios que uma escuta consciente e atenta tem.

Ter uma música tocando e estar no aqui agora. Esta é uma forma de meditação: deitar-se na cama, colocar o fone de ouvido, colocar a sua música favorita e escutá-la. Que privilégio!



- ✧ Quando foi a última vez que você teve um tempo seu para realmente ouvir uma música?
- ✧ Quando foi a última vez que você se deu um momento para ficar quieto limpando sua alma?
- ✧ Você sabe quais são as músicas que te conectam com emoções positivas?
- ✧ Que tal criar um ritual para desfrutar sistematicamente dessas músicas?

### 3. O SOM DO SILÊNCIO

#### **O SILÊNCIO É PARA A ALMA, O QUE A ÁGUA É PARA O CORPO.**

Eu adoro tomar o café da manhã em silêncio ou ficar em silêncio depois de um dia cheio de pacientes e queixas. Nada como ouvir o silêncio nos jardins de casa. As cigarras do fim de tarde, os sabiás fechando o dia, os grilos da noite começando a cantar, aquilo que tem por perto. Qualquer som como o da brisa batendo nas árvores, ou da chuva caindo. O som do silêncio, quieto e calmo. Enfim, nada como se dar tempo para limpar sua cabeça, sua alma.

O silêncio nos limpa, nos regenera. Um dos grandes desafios que temos que lidar no mundo moderno é que existe sempre um barulho, um som. De fato tem algumas pesquisas que estão saindo, sugerem fortemente que uma das razões pelas quais temos muito mais deficiências de aprendizado, autismo, é porque as crianças estão constantemente expostas a barulho. E nós precisamos de silêncio, pois é quando o reaprendizado acontece, é quando podemos recuperar, é quando nosso sistema se limpa, “reseta” para os novos desafios. E se existe uma sobrecarga como existe hoje, o cérebro não é capaz de se recuperar, rejuvenescer, se limpar através do silêncio.

Uma das coisas que Maria Montessori passava para seus alunos era o silêncio, um tempo para ficarem quietos em silêncio. Precisamos ter mais dele!



Nós temos tesouros da felicidade a nossa volta, nós os usamos?

### 4. O PORTFÓLIO POSITIVO

James Pawelski dirige o mestrado em Psicologia Positiva de uma Universidade da Pensilvânia, e também leciona lá. E o que ele sugere fazer, é coletar, reunir músicas, poemas, frases, artes que nos levam a um estado emocional particular que queremos experimentar e nos induzir.

#### **Suas instruções:**

*"O portfólio positivo tem como intenção ser uma coleção de materiais verbais, visuais e auditivos que conduzem a um estado afetivo particular. Primeiro, selecione qual estado particular que você quer praticar (ex.: alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, inspiração, amor). Então, faça um "brainstorming" de quais músicas, poemas, imagens, cartas, e-mails, cartões, objetos que você poderia incluir em seu portfólio. Guarde seu portfólio em alguma pasta, onde funcionar melhor para você."*

Então por exemplo, se você decidiu ter um portfólio de gratidão coloque a foto da sua família, foto da sua comida favorita, músicas que te lembrem gratidão, poemas sobre isso, frases que te lembram de ser grato. Ou se a emoção que você quer desencadear é inspiração. Coloque a foto de uma pessoa que você admira, que fez algo similar àquilo que você gostaria de fazer. Ou um modelo, uma frase inspiradora, uma música que te deixa neste clima. Este portfólio pode ser real ou virtual, mas deve ser algo que fique acessível para você, pois se você o faz, o guarda e não o vê mais, não adianta! E, lembre-se de renová-lo sempre!

Crie novos lembretes sempre. Coloque em seu diário um novo portfólio sempre, e decida qual emoção você quer destacar. E com o tempo, se engajando com estas emoções, novos caminhos neurais são formados e nós mudamos, nos tornamos mais positivos.

### 5. HABILIDADE DE SENTIR O MUNDO - APRECIAR

Tem tesouros da felicidade ao nosso redor e dentro de nós, e frequentemente falhamos em apreciá-los. Nós achamos que temos a garantia de ter sempre estes tesouros, e pagamos um preço muito alto por isso. Por quê? Porque a força do hábito pode nos anestésiar, vemos a mesma coisa sempre e não apreciamos. Só apreciamos quando aquilo é tirado de nós. Lembra que o belo aprecia ser apreciado? E quando agradecemos mais, observamos mais as pequenas coisas boas que nos rodeiam? E que isso muda nosso foco para o positivo? Então vale a pena fazer e refazer seu portfólio sempre!

#### **Nas palavras de Ralph Waldo Emerson:**

*"Se as estrelas aparecessem uma noite a cada mil anos, como o homem iria acreditar e adorar; e preservar por muitas gerações a lembrança da cidade de Deus que foi mostrada! Mas a cada noite este legado de beleza aparece e ilumina o universo com seu sorriso admirável".*

E porque as estrelas brilham todas as noites, muitas vezes não reconhecemos sua beleza... e temos isto como certo...deixamos de apreciar muitas vezes...

Fazemos isto com tantas coisas em nossas vidas. Quando começamos a apreciar estas coisas? Quando as perdemos, quando existe a ameaça de perder. Mas não temos que esperar!

#### **Emerson também escreveu:**

*"A marca da sabedoria é a habilidade de ver o milagroso no comum".*

Porque se você pensar bem, a vida é um milagre, nós somos um milagre! E quanto mais apreciamos, quanto menos tomamos como certo, mais gratos ficamos, mais positivos e mais felizes somos! E podemos apreciar o mundo de tantas maneiras diferentes, tais como: fazendo uma caminhada! Veja, simples assim: apenas caminhar, apreciando. Hoje, costumo fazer minhas caminhadas ouvindo o sons da natureza e apreciando as flores de cada época do ano. Elas variam de cor conforme a estação. O mundo é tão rico, existem tantos tesouros ao nosso redor, precisamos apenas abrir nossos olhos e ver.

E que tal apenas comer?! Quantas vezes temos certeza do luxo que nós temos de comer? Uma das práticas que meditadores indicam é pegar uma uva, ou um morango e o comer devagar, saboreando, degustando por uma hora! Não estou dizendo que precisamos fazer isto, mas 5 minutos após o almoço, por exemplo, quanta diferença pode fazer para nosso bem-estar, para nossa felicidade. Quando nos tornamos mais presentes e conscientes, nós também comemos mais saudavelmente.

Que tal apenas ficar junto? Não temos tempo em nosso mundo moderno para estarmos juntos. É tão gostoso desfrutar um tempo apreciando o carinho, o parceiro(a).

### O PREVISOR NÚMERO 1 DE BEM-ESTAR É O TEMPO DE QUALIDADE QUE PASSAMOS COM PESSOAS QUE AMAMOS E OS QUE NOS AMAM.

No mundo moderno isto tem perdido a importância, isto não tem se tornado o centro de nossas vidas porque precisamos fazer mais e mais coisas em menos tempo! E não temos tempo para apenas estar, ficar a toa, bater um papo... porque é desperdício de tempo! Mas não é! A melhor forma de ter moeda final é esta... fazer amor, tempo de estar um com o outro.

Em outras palavras, **precisamos diminuir o ritmo**... slow down! Precisamos fazer isso se nos importamos com nossa saúde e bem-estar!

Tome seu tempo, diminua o ritmo e você ficará surpreso com a mudança que isto pode trazer para a sua vida. Pois emoções positivas são contagiosas nas vidas das pessoas à nossa volta.



#### ***Slow down***

Onde em sua vida você pode diminuir o ritmo? Se comprometa a tomar mais tempo para fazer coisas que tragam emoções positivas para você. Pode ser apenas caminhar, ou estar com alguém que você goste, ou comer... lentamente...

## MUDANÇAS EMOCIONAIS AGUDAS

As coisas ficam um pouco mais difíceis. Não existem tantas técnicas disponíveis para mostrar para vocês. O mais difícil é identificar uma mudança aguda emocional positiva. Buscando na Psicologia de uma forma geral, qual é a mudança emocional que acontece de repente? Quando ela acontece de repente e dura uma vida?

Na verdade mais pessoas experimentam um crescimento como resultado de dificuldades. Mas quantos de vocês já ouviram falar sobre o TEPT – Transtorno do Estresse Pós Traumático? E quantos de vocês já ouviram falar de Crescimento pós-traumático?

Menos de 10% geralmente ouviu falar sobre, e isso é um problema. Porque se as pessoas não sabem que podem experimentar como resultado de um trauma um crescimento, isso pode se tornar uma profecia auto realizável. *“Se eu não acredito que posso mudar positivamente, sou menos suscetível a mudar positivamente”...*

### **O que nos torna mais suscetíveis a vivenciar crescimento ao invés de uma desordem?**

- ✧ Compartilhar em um ambiente de apoio. Ter o apoio de alguém (amigo, terapeuta, grupo) onde se tenha permissão para ser humano.
- ✧ Trazer significado a esta experiência. Procurar pensar, “muito bem, aconteceu, isto é o que tenho, e tenho que aprender com isto...” Pessoas que são capazes de injetar significado à experiência traumática, são mais suscetíveis a vivenciar crescimento no lugar de uma desordem. Não é sempre possível, mas às vezes, em muitos casos é possível.

“Pode uma única experiência positiva criar um canal também positivo que irá levar a um aumento permanente em bem-estar, calma, e memórias positivas?”

Buscando um equivalente positivo para o TEPT não encontramos nenhuma pesquisa que falasse diretamente sobre este tópico, mas encontramos algumas evidências indiretas que ilustram que algo como isso acontece, principalmente nas pesquisas de Abraham Maslow.

### **Mudanças agudas através de "experiências de pico".**

Estas experiências seriam o equivalente positivo de um trauma. O que são experiências de pico? É quando experimentamos um alto, seja ganhando um torneio, tendo um bebê, ouvindo uma música e sendo inspirada, seja fazendo amor, seja lendo um livro, pode acontecer com qualquer um a qualquer momento... apenas acontece!

### Nas palavras de Abraham Maslow:

*"O termo experiência de pico é uma generalização dos melhores momentos de um ser humano, dos momentos mais felizes da vida, a experiência de êxtase, "arrebatamento", felicidade, alegria maior. Eu percebi que tais experiências vêm de experiências profundas, tais como êxtase criativo, momentos de amor maduro, experiências sexuais perfeitas, amor parental, experiências de parto, e muitas outras."*

Maslow, nos anos 50, falava sobre romper certas barreiras, ele não tinha a linguagem ainda para falar sobre quebrar alguns caminhos neurais ou do desenvolvimento de novos caminhos neurais, talvez, se ele estivesse escrevendo hoje é assim que seria visto. Ele teria destacado isto em termos das consequências de experiências de pico, consequências positivas destes tratamentos de choque, destes êxtases onde podemos criar novas circuitarias neurais.

### EXPERIÊNCIAS DE PICO PODEM NOS LEVAR A NOVAS ORDENS CEREBRAIS

#### Como fazemos as experiências de pico serem mais prevalentes em nossas vidas?

✧ Dando-nos **permissão para sermos humanos**. Dando-nos a permissão para sentir TODAS as nossas emoções. Difíceis e prazerosas, todas as emoções fluem pelo mesmo duto, se bloqueamos alguma delas, bloqueamos a outra. Quanto mais nos permitirmos sentir estas emoções difíceis, mais nos abrimos paradoxalmente para as boas fluírem por nós. **Nas palavras de Kahlil Gibran:**

*"Quanto mais profundamente a dor esculpe o seu ser, mais alegrias você pode ter."*

E isso não é pessimismo, mas sim uma constatação, de que a permissão para vivenciar todo tipo de emoção facilita a expressão da alegria e da felicidade.

- ✧ **Sendo presentes, atentos, focados** no que estamos fazendo enquanto estamos fazendo! Nas palavras de **Jon Kabat-Zinn**: *"Aonde quer que você esteja é lá que você está"*. Então, se está com seu companheiro, esteja com ele; se está com seus filhos, esteja com eles; se escuta música, apenas ouça música; se faz mil coisas ao mesmo tempo é menos suscetível a vivenciar uma experiência de pico.
- ✧ **Música e dança**. Escutar música e dançar de forma consciente, inteira. Podemos vivenciar experiências de pico ao dançar e ouvir música, e como já vimos, hoje é muito mais acessível! Precisamos usar mais...
- ✧ **Tendo uma meta significativa**. Saber para onde vamos, para um propósito. Quando o lugar para o qual caminhamos tem um propósito, somos mais suscetíveis a viver uma experiência de pico.
- ✧ **Se dar um tempo**. Um dos motivos que não vivemos tantas experiências de pico hoje em dia é porque não temos tempo, estamos sempre correndo! Precisamos apenas caminhar, apenas comer, apenas ouvir uma música e diminuir o ritmo.

E tudo isso pode contribuir para o aumento da probabilidade de viver uma experiência de pico. Mas o fato de viver experiências de pico não significa que viverei mudanças duradouras.

**Depois que as experimentamos, como fazê-las virar uma ordem pós-experiência de pico?**

- ✦ **Repetindo e imaginando** esta experiência em nossas mentes. Visualizá-la! O que estamos fazendo quando repetimos esta imagem em nossa mente? Nós revivemos a experiência e reforçamos estes caminhos neurais, tornando os mesmos mais suscetíveis a durar, fazemos um auto-reforço. Visualização é muito importante.
- ✦ **Escrever sobre (descrever).** Analisar uma experiência de pico não ajuda, só atrapalha! Não queremos analisá-la até a morte, mas descrevê-la cheia de vida! Quando descrevemos com detalhes revivemos e reforçamos os caminhos.
- ✦ **Se dar um tempo,** todo aprendizado leva tempo. O sono é tão importante para o aprendizado, pois este acontece no descanso! Eu mesma, depois de aprender isto que vocês estão lendo agora, instituí o descanso pós almoço, e foi uma maravilha! Minha mente ficou bem mais desperta e esperta! Precisamos de tempo para descansar e assimilar.

### **PARA DESENCADear UM APRENDIZADO PRECISAMOS REFLETIR E TOMAR UM TEMPO PARA QUE AS NOVAS CIRCUITARIAS NEURAISeJAM FORTALECIDAS**

E finalmente, se trata de **AGIR**, é através de ação e de comportamentos que fortalecemos estes caminhos neurais. Então por exemplo: “Se eu chegar à conclusão que tenho muito mais na vida para apreciar do que eu já havia percebido como resultado da minha experiência de pico, uma ação que posso levar é a de expressar minha gratidão regularmente pelo que tenho. Ou se como resultado de uma experiência, eu percebo o quanto minha família é importante para mim, então em termos de ação, começo a passar mais tempo com ela, e fortaleço estes caminhos neurais...”

E tudo isso pode contribuir para o aumento da probabilidade de viver uma experiência de pico. Mas o fato de viver experiências de pico não significa que viverei mudanças duradouras.

Sua tarefa é criar um Portfólio Positivo de um estado emocional particular.

Aqui vão as instruções de James Pawelski como sugestão:

"O portfólio positivo tem como intenção ser uma coleção de materiais verbais, visuais e auditivos que conduzem a um estado afetivo particular. Primeiro, selecione qual estado particular que você quer praticar (ex. alegria, gratidão, serenidade, interesse, esperança, orgulho, inspiração, amor). Então, faça um brainstorming ("chuva de ideias") de quais músicas, poemas, imagens, cartas, e-mails, cartões, objetos que você poderia incluir em seu portfólio. Guarde seu portfólio ou em alguma pasta, onde for melhor para você."

## 3 COMPORTAMENTO

E tudo isso pode contribuir para o aumento da probabilidade de viver uma experiência de pico. Mas o fato de viver experiências de pico não significa que viverei mudanças duradouras.

### **PARA SE TER MUDANÇAS REAIS E DURADOURAS – PARA IR ALÉM DO EFEITO LUA DE MEL – É PRECISO INTRODUIR MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS**

É muito difícil mudar na teoria, “eu não posso aprender a jogar tênis apenas na teoria, sim, eu posso usar a minha imaginação e isso me ajudaria muito, mas preciso de fato jogar várias vezes até ficar bom”. Comportamento e ação são críticos para mudanças que duram!!!

### **MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS E GRADUAIS**

A questão agora é: **“Como é possível mudar?”**.

O que é exatamente o que o psicólogo Anders Ericsson fez.

Ele é professor da Universidade da Flórida e estudava as exceções, a elite, os melhores. Ele nos ensina que: **O estudo da performance de elite, nos provê insights únicos sobre o potencial e os limites para se modificar a mente e o corpo humano.**

Ele estudou os melhores em campos diferentes, e o que ele percebeu, foi que não se tratava muito de talento, não se tratava de dons de Deus ou genética, se tratava de quão duro eles trabalhavam, o quanto se dedicavam para aquele trabalho.

**Ele concluiu que se quisermos nos tornar especialistas, se quisermos ser bons em algo e mudarmos para melhor, precisamos trabalhar duro! Não existem atalhos.**

Outra coisa que ele percebeu é que Uma das razões pela qual falhamos de ver é que muitos de nós assimilamos o mito do talento, como se tudo se tratasse do talento. Por quê? Porque sabemos de histórias de pessoas como Mozart, que na idade de 3 anos já tocava. Mas mesmo se você analisar a história dele (sim ele tinha mais talento mais que 10 pessoas juntas), mas não se tratava apenas do talento.

**Malcolm Gladwell** escreveu em seu livro *Outlier* (Fora de Série em português): *“Mesmo Mozart - o maior músico prodígio de todos os tempos - não atingiu seu avanço antes de ter completado 10.000 horas de prática. Prática não é algo que você faz uma vez que já é bom. É algo que você faz que o faça ficar bom”*.

Nas palavras de **Thomas Edison**: “*Não existe nenhum substituto para o trabalho duro*”, é 1% de inspiração, e 99% ação.

Confirmado por **Anders Ericsson**: “*Muitas características que acreditávamos ser talento nato são, na verdade, resultado de uma intensa prática pelo mínimo de 10 anos*”.

Não existem atalhos! O mais importante é combinar os dois entendimentos: foco nas forças, nos talentos, dons e investir muito nisso.

### **PARA SE ALCANÇAR ALTOS NÍVEIS DE PERFORMANCE, É PRECISO ENCONTRAR NOSSAS FORÇAS E INVESTIR MUITO TEMPO E ESFORÇO PARA CULTIVÁ-LA**

Existe tanto potencial que não tem sido realizado. E se quisermos realizar este talento, este dom, precisamos investir tempo! Para chegar ao topo de nosso campo, mais e mais pesquisas tem nos mostrado que são em média 10.000 horas! (Que equivale para quem trabalha 10 hs por dia, durante 5 dias por semana – 50hs /semana – 10.000hs /50hs = 200 semanas são em média 4 anos 10 horas por dia treinando, ou se quiser 5hs por dia durante 8 anos!) É claro que isso é uma média, que varia muito de um campo para outro, mas trabalho duro, e esforço são necessários!



- ✦ Quais são seus talentos e potenciais?
- ✦ Que áreas são importante para você?
- ✦ Onde você quer investir tempo e esforço para realizar seu potencial?
- ✦ De que forma você pode AGIR para realizar o seu potencial?

### **É PRECISO TRABALHAR DE FORMA INTELIGENTE**

Não se trata de apenas trabalhar duro, não é apenas trabalhar muito que é importante, mas trabalhar de forma esperta, inteligente! Porque não funciona se você apenas dizer: “Tudo bem, vou passar 10.000 horas sentado em meu quarto estudando algo, e serei um expert naquilo!” **TRABALHAR MAIS NEM SEMPRE É O MELHOR!**

Edward Taub, um dos grandes pesquisadores em neuroplasticidade do mundo, trabalha com pacientes que sofreram derrame. O que ele percebeu ao colocá-los em um programa intensivo de algumas semanas foi que novos caminhos neurais eram criados. E, finalmente, a pesquisa sugere que após aproximadamente 4 horas de prática deliberativa e intensa, existe pouca ou nenhuma melhora nesta prática.

Anders Ericsson mostra a mesma coisa em pesquisas que os melhores músicos que tem as 10.000 horas, e treinam em média 4 horas por dia, não mais que isso! Isso equivale a mais ou menos 8 anos de prática!

Qualquer pessoa pode se tornar um Einstein? Não! Mas, grande parte pode se tornar bom em algo, um expert, seja qualquer coisa, só acontecerá com muito trabalho! Se você investir o tempo e trabalhar “espertamente” (não fazendo aquilo o dia inteiro e todo dia).

**É preciso também haver um Retorno da diminuição**, ou seja, é preciso trabalhar na medida certa, porque existem retornos da diminuição do ritmo. Nós vivenciamos mudanças nas primeiras horas de trabalho, mas por volta da quarta hora, temos uma estabilidade... E algo que acontece frequentemente além desta estabilidade, é que diminuimos o ritmo, então podem acontecer **retornos negativos!** Mais nem sempre é melhor! O que nos leva ao último ponto em se tratando do trabalho duro... Não se trata de trabalhar apenas espertamente, mas sim da forma MAIS ESPERTA!

**Anders Ericsson** fala sobre isso:

*“Prática deliberativa é uma atividade que exige esforço e que pode ser sustentada apenas por um tempo limitado a cada dia, durante um período sem levar a exaustão. Para maximizar os ganhos de uma prática a longo prazo, as pessoas devem evitar a exaustão e devem limitar a prática para um montante o qual ela consiga se recuperar regularmente de forma diária ou semanal”.*

**Este é o ponto principal: é preciso trabalhar duro, mas não demais.** O que precisamos fazer é mudar a nossa concepção e o nosso esquema mental de sucesso, de que para se tornar um expert é preciso uma maratona contínua. Melhor seria a ideia de corridas intercaladas! Na maratona você corre até morrer (no conceito da origem da maratona). Em corridas intercaladas você corre rápido, cheio de energia, e então recupera um pouco. Após o break, você volta para a corrida novamente.

Por exemplo: Se eu escrevo por 80 minutos, e então por 20 minutos eu escuto minhas músicas favoritas... e só depois disso eu volto a escrever.

Escrevo meus livros, ou textos para aulas, ou faço meus slides nos fins de semana pela manhã, exatamente por duas horas! Nunca havia pensado nisso! Agia por pura intuição, era como me sentia confortável. Depois de duas horas, minha inspiração se esvanecia...e hoje entendo por que!

Esta ideia muda a vida de muita gente e pode mudar a sua também. **Desacelere!** E então, aprendendo sobre a importância de se trabalhar e também se recuperar, trabalhando da forma mais esperta, não precisando de mais de 24 horas por dia, independente da sua área de expertise. Você vai render mais, ficar mais criativo e bem mais feliz. Trabalhar de forma esperta se trata de pontuar o trabalho com intervalos... Comece a introduzir isso em sua vida.

Tony Schwartz introduziu estas ideias em empresas, as que implantaram tiveram avanços significativos em sua produtividade e criatividade. Faziam mais em menos! Isso é trabalhar de forma esperta. O que precisamos introduzir em nossas vidas são os 3R's



Nas palavras de **C.E Seashore**: *“A ordem para descansar é tão importante quanto trabalhar no aprendizado efetivo”.*



- ✦ Quais mudanças você pode fazer na sua vida pessoal ou profissional para trabalhar de forma mais esperta?

### MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS AGUDAS

E gostaria de apresentar a ideia do **COPING** (lidar com os problemas)...

No livro "Self-Esteem", os autores abordam o paradoxo da autoestima. Eles identificaram que nós formamos nossa autoestima não baseada em nossa performance, e enquanto fazemos as coisas bem, mas sim em como lidamos com as situações ao invés de evitá-las.

**Coping** é se colocar no limite, arriscar, cair e se levantar, lidando com as dificuldades, aprendendo com elas e continuando a viver. É assim que com o tempo a autoestima é construída. Frequentemente quando erramos, quando "caímos", é resultante disto que crescemos. Mais importante do que errar é tentar, arriscar, agir fora de nossa zona de conforto!

Saindo da zona de conforto para a zona de esforço (se esticar um pouco mais). Este é o lugar que com comportamentos apropriados, lidando de forma apropriada, podemos trazer mudanças imediatas (agudas).

Muitas vezes, precisamos construir nossos recursos para que sejamos resilientes o suficiente antes de “escalarmos”. Quando arriscamos e nos colocamos no limite, nós introduzimos diferenças significativas, novos caminhos neurais em nosso cérebro, que com o tempo, se usamos e fortalecemos, se torna um hábito.

Então, para ilustrar esta ideia de coping, de se colocar no limite, de sair da zona de conforto para a zona de esforço (do se alongar um pouco), vou contar algo pessoal, onde tive que me Esticar bem para dar conta, mas valeu a pena!

E você? Tome um tempo agora para pensar em quais áreas você precisa sair da zona de conforto... onde você pode "se esticar mais um pouco"?



Onde em sua vida você pode sair da zona de conforto e trazer mudanças positivas?

### MUDANÇAS X ZONA DE CONFORTO

Frequentemente quando queremos fazer mudanças em nossas vidas, precisamos sair da nossa zona de conforto. Não é fácil, não é confortável, mas necessário! É preciso transformar adversidade em oportunidade. Para cada um sair da zona de conforto é diferente, mas é importante lembrar, que para todos traz algum desconforto ir além do ponto em que se sente confortável.

Há tensão, desconforto, mas há também o desafio.

A chave é atingir um nível ótimo de desconforto, porque nós podemos ir além dele, mas se formos longe demais podemos não nos beneficiar tanto, pois podemos chegar na zona de pânico. Onde a exposição pode ser além do que se dá conta.

Vejamos as três abordagens de mudanças em um gráfico...



A linha vertical é o nível de tensão... se nossa tensão é muito baixa, estamos na zona de conforto! Ao assistir TV por exemplo, a tensão não é alta. Se esticamos mais um pouquinho, entramos na "Zona de alongamento" (desconforto ótimo), como por exemplo, quando você se esforça para ler um livro até o fim. Ou terminar de estudar para prova.

E tem a Zona de Pânico, ansiedade, como por exemplo, quando você está num terremoto, ou fazendo uma mudança muito violenta como mudar de país sem nenhum parente ou amigo, em outra língua, pode gerar este tipo de pânico...

Uma forma de pensar nos níveis diferentes de tensão é usando a metáfora da água... A zona de conforto é como o gelo, não existe mudança lá. A "Zona de alongamento" (esforço/desconforto ótimo) é como água fluida, mudanças acontecem lá... E pânico é quando a água está fervendo, quando as moléculas estão batendo umas nas outras, existe caos... Normalmente não é uma forma saudável de mudança.

Às vezes é inevitável, como por exemplo, se é viciado em droga, é muito difícil parar se eu não for para os extremos... E se entra na zona do pânico, é tudo ou nada! E o que acontece nesta zona? É que normalmente se precisa de ajuda externa para se recompor quando se vai para este extremo.

Mas a maioria das mudanças quando lidamos e enfrentamos, acontece de forma saudável na Zona na qual nos esticamos um pouco. Onde não é fácil, não é confortável, mas também não nos joga para a zona de pânico.

### Propomos um pequeno experimento com vocês.

- ✧ Pare agora e deixe livro de lado ou no chão e cruzem os seus braços... esta é sua zona de conforto!
- ✧ Agora tente cruzar os braços de forma diferente, de modo que a mão que estava em cima vá para baixo e vice-versa... É estranho, não é?

É uma mudança muito simples! Mas por que é tão estranho? Porque existem caminhos neurais associados com a sua forma de cruzar os braços, não existem caminhos para a forma diferente de cruzar os braços... então leva um tempo! Não adianta apenas pensar "vou cruzar meus braços de forma diferente e irei me sentir confortável"... não vai funcionar a não ser que você pratique.

Pessoas que mudam de forma duradoura têm normalmente uma tendência para AGIR... elas FAZEM! Se você deseja mudanças duradouras, não é suficiente apenas pensar que isso é interessante, ou ter um insight, ou experimentar uma empolgação, o **VERBO é FAZER** é de fato mudar comportamentos, **IMEDIATAMENTE!!!** Não daqui uma semana ou um mês, mas assim que você acabar de ler isto aqui! Porque é assim que mudanças acontecem, para além da fase de "lua de mel"!

E tem a Zona de Pânico, ansiedade, como por exemplo, quando você está num terremoto, ou fazendo uma mudança muito violenta como mudar de país sem nenhum parente ou amigo, em outra língua, pode gerar este tipo de pânico...

### ALGUNS EXEMPLOS DE TENDÊNCIAS PARA AGIR MAIS:



✧ **Aumentar a confiança para arriscar:** um exemplo é aumentar a confiança agindo de forma confiante. Isso está relacionado àquilo que Daryl Bem (1967) fala na “teoria da autopercepção”, que foi uma descoberta muito importante na psicologia que estuda mudanças.

✧ **Reduzir o estresse simplificando:** A forma de reduzir o estresse é simplificando! É dizendo não, fazer menos do que mais (o que é difícil, pois temos tanto medo de não conseguir, que nosso inconsciente nos previne de reduzir e simplificar). Não existem atalhos, é preciso simplificar. E, muitas vezes, tomar algumas ações que não são fáceis. Precisamos definir o que é bom para gente e o que não nos faz bem e AGIR!

✧ **Tornar-se mais positivo praticando a gratidão:** Não é suficiente entender o quanto é importante ser positivo, é preciso introduzir um ritual, uma mudança comportamental de fato, seja escrevendo coisas pelas quais se é grato todos os dias ou uma vez por semana! Esta pequena prática tem excelentes resultados na nossa saúde física, mental, no nosso bem-estar e sucesso. Se praticarmos a gratidão regularmente nós apreciamos mais as coisas boas de nossas vidas e quando apreciamos o bom, ele aumenta! Temos mais daquilo, mas não podemos ficar só na teoria! EXPRESSAR a gratidão pode transformar as nossas vidas, mas é preciso fazer. Não existem atalhos!

✧ **Imaginação (explorar através da visualização):** Temos o mais poderoso simulador do mundo! O cérebro não sabe a diferença entre a realidade interna e externa, os exatos mesmos neurônios são ativados na realidade e imaginação. Isso explica porque os sonhos podem ser tão vividos. Nosso cérebro não faz esta diferenciação, e nós podemos usar isso a nosso favor. Por exemplo: Digamos que alguém se sinta muito apreensivo em ficar em público para se apresentar. O que ele pode fazer, para sair da sua zona de conforto é dar aulas para sua família e melhores amigos inicialmente... E ao mesmo tempo, de forma CONSTANTE E CONSISTENTE (esta é a chave), se imaginar dando aulas para grandes públicos, e com o tempo na medida em que se vê fazendo isso, vá se imaginando confiante, tranquilo, calmo, convencendo a sua mente de que pode fazer aquilo! É a teoria da autopercepção, se ver agindo daquela forma, não importa se apenas na imaginação! Se ver fazendo, e fazendo bem feito!

✧ **Tornando-se ainda mais confiante:** Que tal se imaginar mais feliz? Por dois minutos, quando você acordar, veja o seu dia como você quer que ele seja, ou se imagine interagindo com as pessoas de forma calma e segura. Antes de chegar em casa, se veja interagindo com seus filhos de forma calma, prazerosa, o fato de se imaginar na presença deles aceitando-os ajuda a estar lá para eles de forma mais calma e mais aberta.

Nós temos o simulador mais poderoso do mundo! Se usarmos de forma regular e consistente, podemos promover mudanças reais e duradouras em nossos níveis de felicidade, em como somos calmos e relaxados, podemos trazer mudanças neurais, mesmo com a predisposição natural para ansiedade, para ser negativo, infeliz, triste, podemos mudar isso!

Literalmente formatar nossos cérebros, se agirmos da maneira que queremos mudar, ou se nos imaginarmos na forma que queremos ser. Este é o poder do comportamento. Falamos sobre mudanças agudas através do coping, de se colocar no limite.

Entretanto a grande maioria das mudanças não acontece de forma aguda, a maioria é gradual. A chave é que deve ser uma mudança real no comportamento, nas ações, porque mudanças duradouras requerem esforço, trabalho duro, mudança comportamental. Não podemos introduzi-la de uma vez, não seria saudável, e aumentaria o estresse.

O que sugerimos é identificar uma ou duas mudanças comportamentais de cada vez, para que possamos ganhar mais. Para algumas pessoas poderia ser se tornar mais positivo... então faça o diário da gratidão!

Para outras, pode ser se tornar mais saudável fisicamente. Então comece a se exercitar gradualmente e regularmente.

Para outras, pode ser simplificar a vida que está muito agitada. Em termos de número de atividades que fazem ou a bagunça da casa! Uma ou duas de cada vez...

Quando você sentir que virou um hábito, que não precisa de mais esforço, talvez seja a hora de fazer outra mudança! Quando queremos mudar muita coisa de uma vez, acabamos por não mudar nada. É melhor uma mudança real, do que muitas.

O A, o B e o C são importantes, afeto, comportamento, pensamento são todos importantes, mas se tivéssemos que escolher só um, escolheríamos o **comportamento** (B). Pois é praticamente impossível mudar sem mudar o comportamento. Então não espere, apenas faça! E **FAÇA AGORA!**



Faça algo realmente fora da sua zona de conforto. Pode ser algo que você quer fazer a muito tempo (seja enviar algo que você escreveu, ou se tornar ativo em alguma causa) ou apenas uma ação aleatória (como andar na rua de forma diferente, com um estilo diferente). Após você fazer, escreva sobre como foi a experiência para você. O que você aprendeu? O que mudou para você?

## 4 COGNIÇÃO

### MUDANÇAS COGNITIVA GRADUAL

Vamos falar sobre o "C" do nosso ABC, a Cognição, os nossos pensamentos. E como nossos pensamentos, nossas ideias de fato criam nosso mundo. Trataremos da abordagem da **Terapia Cognitiva (TC)**

A premissa básica é que **pensamentos levam a emoções**, ou seja, aquilo que passa pela cognição afeta a maneira pela qual sentimos. Esse é pressuposto fundamental das abordagens cognitivas, que processos internos mediam o comportamento.

Exemplo: Começa com um evento, aquele evento elicia um pensamento, se interpreta de certa forma, e esta interpretação leva a uma emoção. Considerando também, que um mesmo evento pode ser visto como agradável por uma pessoa, gerando, por exemplo, aproximação, mas pode ser visto como desagradável por outra, provocando ansiedade.

EVENTO	PENSAMENTO INTERPRETAÇÃO	SENTIMENTO
Se vê um leão	Uau! Perigo!	Medo - Ansiedade
Se vê uma mulher vindo em minha direção	Oh! É minha esposa querida!	Amor – Emoção
Grande público	Ai meus Deus! Vou falhar!	Medo - Pânico
Grande público	Uau! Que boa oportunidade	Ânimo - Energia

O mesmo evento pode ter interpretações diferentes e despertar emoções diferentes, dependendo de quem o experimenta. A terapia cognitiva se baseia no fato de que podemos mudar as nossas emoções, como nós experimentamos a vida através da mudança de pensamento/ interpretação.

Esta não é a única maneira de mudarmos o que sentimos, e a relação não é uma via de mão única porque a nossa emoção também afeta o nosso pensamento.

Mas a Terapia Cognitiva foca no componente "**pensamento**", nossa cognição como uma forma de mudar nossa emoção, nosso "A" afeto.

Trata-se também de restaurar a **racionalidade**. A Terapia Cognitiva nuncaalaria que sentir medo é ruim quando o medo é apropriado. Por exemplo, se um leão correr atrás de alguém é bom que essa pessoa sinta medo e não queira fazer carinho nele. Ou alguém é convidado para sair e esse alguém diz não, a emoção apropriada de quem convidou é desapontamento, frustração, tristeza. Normal! Isso é se dar permissão para ser humano.

Mas existem também respostas inapropriadas como, por exemplo, sentir medo constantemente. Se a filha não está em casa, a mãe entra em pânico e sente isso constantemente! Ou quando está constantemente preocupada com o forno, se ficou ligado ou não, isso é um medo irracional.

Ou se alguém fala não para ela, e ela pensa que ninguém vai gostar dela, que ela é uma inútil, que não é bacana, isso é irracional! É uma interpretação negativa de um evento que nos enfraquece emocionalmente. Então, não se trata de não sentir, mas sentir a gama completa de emoções quando é apropriado, de forma racional.

Um exemplo é um estudo feito por Karen Reivich (2003): The Resilience Factor "o fator de resiliência". Foi ensinado aos alunos técnicas de terapia cognitiva muito básicas, em um período de duas semanas. E como resultado destas duas semanas, após aprenderem a distinguir pensamentos racionais e irracionais, seus níveis de depressão reduziram em média 50% a longo prazo (não era apenas a fase da lua de mel). Ela é efetiva, e pode ser adquirida, mas não é uma mudança rápida, é algo que precisamos aprender, e principalmente exercitar depois que aprendemos.

Vamos dar exemplos dos principais pensamentos irracionais. Foram tirados do trabalho de Karen Reivich, Martin Seligman e David Burns. São os chamados 3 Ms.

## IDENTIFICANDO E DISCUTINDO OS 3 MS

Os 3 Ms são os principais pensamentos irracionais que a maioria de nós temos, são armadilhas que nós caímos, não em todos os Ms, mas em um ou dois dos três.

O importante em identificar estes 3 Ms é aprender a discuti-los. É nos convencer, como se fôssemos nossos próprios advogados, o porquê eles não são racionais. E é através dos nossos pensamentos que iremos mudar as nossas emoções.

**1. Magnify (exagerar)** É aumentar, exagerar alguma situação. Por exemplo: Se vai mal em uma prova, a conclusão é que se é estúpido, burro, que não aprende nada e que nunca será bom.

- ✧ **É permanente e difundido** (generalizado) Alguém fala não para você e a interpretação é que “você se sente indesejável, ninguém gosta de você e ninguém nunca vai gostar.” E discutir isso seria pensar: “Bom isso também vai passar, não é bom errar nem ser rejeitado, mas o que se pode aprender com isso? Como se pode crescer?” É experimentar a emoção e ter uma interpretação apropriada dela.
- ✧ **Pensamento tudo ou nada** - É outra forma de pensamento exagerado e é muito comum entre os perfeccionistas. “Se tira 95 em um exame, pensa falhei... Ou se faz perfeitamente ou não faz de jeito nenhum!” Não existe meio termo aqui, nem nuances.

## 2. Minimizar (desvalorizar)

- ✧ **Visão de Túnel** - Digamos que estou dando uma palestra. Tem 20 pessoas assistindo, 18 delas estão super atentas, gostando. Uma delas está olhando pra fora da janela e a outra dormiu. Visão de Túnel é olhar para aquela única pessoa que dormiu e pensar "Eu não sou bom para falar em público" ou "Não sou capaz de engajar a minha audiência"... e se fizer isso como permanente "eu nunca serei capaz de fazer isso bem". Um outro exemplo, é que podemos sempre nos conectar com um ou outro destes 3 Ms. Qual dos Ms você mais se conecta? Maximizar ou minimizar? Pense em algo que você já fez e que de forma negativa, esta coisa foi exagerada por você em visão de túnel, ou no tudo ou nada... Pense em algo que você já minimizou em si mesmo também...
- ✧ **Dispensar o positivo ou negativo.** Vamos dar um exemplo pra você entender: Daniel Coleman dá um exemplo também... Em 2002 quando ele ganhou o prêmio Nobel (foi um dos poucos psicólogos a ganhar este prêmio), disse que após receber esta honra, falar para as pessoas em Oslo, quando estava voltando para casa no voo, percebeu que havia esquecido no hotel o seu tapa olho que o ajudava a dormir no voo.

## 2. Minimizar (desvalorizar)

- ✧ E ele disse a si mesmo "Como pude esquecer meu tapa olho? Como vou dormir?" e ficou com este pensamento durante muito tempo, até que ele falou a si mesmo "acabo de ganhar o prêmio Nobel, e estou pensando no meu tapa-olho?"... Isso é visão de túnel e dispensar o positivo... A chave é "se pegar" fazendo isso e discutir.

## 3. Making up (inventar/fabricar)

- ✧ **Personalizar ou culpar.** É inventar algo do nada. Vemos isso frequentemente no caso de abusos, de ambos os lados. A pessoa que é abusada frequentemente diz "foi minha culpa", "eu fiz isso acontecer, preciso me comportar de forma diferente, então ele não irá abusar de mim". Isso é personalizar algo, inventar uma realidade, pois não é culpa dela, ela é a vítima. Por outro lado, temos o abusador que frequentemente diz "isso aconteceu porque ela me fez tanta raiva, se ela mudasse, eu não me comportaria assim". Isso também é dissociado da realidade! É algo inventado, culpar ao invés de tomar a responsabilidade. Nenhum dos dois é saudável.
- ✧ **Usar a razão com nossas emoções.** Esta também é uma forma de inventar, usando nossas emoções como o pilar do nosso pensamento. Por exemplo: "Eu me sinto culpado... isso significa que eu devo ser culpado!" "Eu me sinto mal... isso deve significar que sou uma pessoa má". Um sentimento não está diretamente ligado à verdade. Um sentimento é real, mas não significa que é apropriado, que sou uma pessoa má, culpada, covarde, etc.

Mais uma vez, se trata de discutir e analisar. Se trata de mudar o estilo de interpretar as coisas, aprender a tomar consciência dos 3 Ms e identificar quando você emite este tipo de pensamento, nomeá-lo, entender o que eles são... "aqui estou minimizando, não estou me dando os créditos que mereço" e analisar desta forma é como ser seu próprio advogado... advogar por causa própria! Uma interpretação é um caminho neural.

Ao interpretar as coisas de forma negativa e consistente, aquilo vira um caminho neural fortalecido, um hábito. Ao aumentar um evento ou distorcer como tudo ou nada, o que se está fazendo com o tempo, é criar caminhos neurais. O que temos que fazer para mudar este estilo de interpretação, é mudar este caminho neural através da análise de que vamos colocar cada vez menos água "neste rio", e ao invés de passar por lá, vamos criar novos caminhos neurais, tais como celebrar quando fazemos as coisas direito.

Ou olhar para as 18 pessoas numa audiência que estão animadas com a aula. Mas isso leva tempo, esforço e não acontece de uma hora para a outra, é gradual. Assim como um jogador de tênis que não precisa pensar no movimento para fazer um saque, você tem um evento e interpreta de forma que lhe fortaleça, de forma que seja racional ao invés de irracional. Mas precisa de treino e tempo.

Uma das formas mais importantes de discutir e analisar é fazendo perguntas... Isso é o que acontece no direito!

### MUDANDO O ESTILO DE INTERPRETAR

-A interpretação é um caminho neural

-Mudando os velhos e criando novos caminhos neurais

-Leva tempo e esforço

- Existe disputa e questionamento

### Algumas perguntas que podem nos ajudar a ficar conectados à realidade:

- ✧ Minha conclusão está vinculada a realidade?  
Ex: Minha conclusão de que não sou bom em matemática está vinculada à realidade?
- ✧ Minha conclusão é racional?  
Ex: É racional que eu exclua todo resto e foque apenas neste ponto?
- ✧ Estou ignorando algo importante?  
Ex: Meu livro está vendendo bem e eu estou ignorando o fato...
- ✧ Qual evidência importante ainda devo considerar?
- ✧ O que estou aumentando?
- ✧ O que estou minimizando?
- ✧ Estou ignorando algo que está indo bem?
- ✧ Estou ignorando algo que não está indo bem?
- ✧ Qual é o quadro todo? (zoom out) Olhar o todo...



### Pensamentos irracionais

Pense em alguma situação em que você tenha caído na armadilha dos 3 Ms: Maximizar, Minimizar e Inventar (making up). Seja seu próprio advogado e argumente contra seu pensamento irracional.

### A ESCOLHA DA INTERPRETAÇÃO

A cada momento de nossas vidas nós temos uma escolha (de como vamos olhar o mundo a nossa volta e de como nos vemos), e esta que vai acrescentar e construir a nossa vida. Existem diversas escolhas que podemos e fazemos em cada momento, vamos mostrar como temos poder dentro de nós de influenciar a trajetória de nossas vidas.

Um exemplo de como nossa interpretação cria a realidade, foi uma pesquisa de Ross & Samuels, (1993) “Cooperation or Competition” (Cooperação ou Competição). Eles solicitaram às pessoas que pedissem aos seus amigos mais competitivos e cooperativos que se voluntariassem para a pesquisa. Não falavam que eles estavam sendo indicados por causa disso, apenas os convidavam a participar deste estudo que avaliava o quão competitivo ou cooperativo eles eram e a quais tipos de soluções eles chegavam.

Nós vemos falhas como oportunidades ou como um desastre?

Se caímos, vemos isso como catastrófico ou como uma oportunidade? Aprenda a errar, ou erre para aprender...

Finalizaremos mostrando esta pesquisa de Crum & Langer (2007) “Work as exercise or chore” (Trabalho como exercício ou tarefa).

Elie Crum foi a um grupo de hotéis e os dividiu aleatoriamente em dois grupos. Em um grupo de hotéis, ela deu uma palestra para as camareiras sobre a importância dos exercícios físicos e muitas coisas que ela havia aprendido na Psicologia Positiva. Ela fez a palestra, fez alguns exames físicos nelas, algumas escalas psicológicas e saiu.

Então, ela foi ao segundo grupo de hotéis, deu exatamente a mesma palestra, sobre a importância e benefícios dos exercícios físicos, mas adicionou uma coisa que ela não havia mencionado na palestra do grupo 1. Que era a informação de que o que elas fazem todos os dias é exercício físico! E ela especificou suas atividades diárias, disse “quando você troca a roupa de cama, você gasta x calorias, quando você aspira um quarto, x calorias” e por aí foi, mostrando o quanto elas faziam exercícios durante o dia.

Ela voltou alguns meses depois para estes hotéis, mais uma vez mensurou como estavam psicologicamente e fisiologicamente. O que ela encontrou foi que em nenhum dos dois grupos elas começaram a se exercitarem mais como resultado da palestra. Elas não mudaram a alimentação, nada mudou radicalmente em nenhum deles.

Entretanto, quando ela observou as avaliações, ela percebeu uma diferença radical entre os dois grupos. O primeiro grupo que apenas soube da importância dos exercícios físicos não mudou em nada nas avaliações.

O segundo grupo, onde foi falado que o que elas faziam no trabalho era exercício físico, apresentou:

Psicologicamente:	Fisiologicamente:
Menos depressão	Menos gordura no sangue
Menos ansiedade	Emagrecimento.
Mais bom humor	
Melhor autoestima e confiança	
Melhor satisfação no trabalho.	

Elas se tornaram mais saudáveis, psicológica e fisiologicamente, por causa da ressignificação do seu trabalho!

Quando a ideia da pesquisa foi apresentada não se tinha certeza que este trabalho daria certo. E esta foi eleita uma das ideias mais importantes de 2007, pela revista Time.



## HISTÓRIAS DE SOFIA

Quando vou dar aulas, palestras ou fazer vídeos, eu já li muitos livros e material a respeito, por isso sei de cor...

Eu uso desta técnica sempre para preparar minhas palestras, minhas reuniões de equipe na Clínica, minhas supervisões, meus vídeos e workshops. Sempre ler minhas anotações várias vezes, ler outros livros sobre o mesmo tema, fazer resumos. Depois, eu quase nem olho para minhas anotações, eu sei estas palestras de cor, e isso acontece porque investi muitas horas de práticas deliberativas onde li muitos livros, e reli, escrevi e reescrevi, fiz resumos, montei slides. Eu tenho em meu computador meus milhares de slides no PowerPoint, com minhas notas e leio e releio dezenas de vezes... que apesar de amar este material, ele fica meio entediante após um tempo. Então o que eu fiz?

Lembrei-me do Tal contando sobre o livro "The Brain That Changes Itself" ... como a melhor coisa para treinar o cérebro é memorizando coisas. Adoro contar tudinho que leio a quem estiver na minha frente...aos meus pacientes, as meninas que trabalham comigo, ao meu filho que adora aprender coisas ...

Então eu olho para o material da palestra, ou da aula, ou do vídeo como um exercício e não uma tarefa de ter que ler várias vezes. É melhor pensar que enquanto memorizo estou fortalecendo meu cérebro através da neuroplasticidade e neurogênese, e ressignificar! Esta situação faz toda diferença quando estou lendo algo novo ou pela 11ª vez...rs!

A cada momento de sua vida você tem uma escolha e às vezes um segundo pode fazer diferença em ver as coisas como ameaça ou desafio... tarefa ou exercício... dor ou privilégio. Quais escolhas você quer fazer? Que tipo de vida você cria para você?



### Interpretação

Pense em alguma situação de sua vida onde você pode interpretá-la como desafio ao invés de ameaça, como uma oportunidade ao invés de um desastre, ou qualquer outra escolha de interpretação que tenha ajudado você a experimentar a situação de forma mais positiva.

Vamos apresentar agora uma pesquisa “Extremely Happy People” (Pessoas Extremamente Felizes) realizada por Diener & Seligman (2002), em que constataram que:

- ✧ Todos experimentam emoções difíceis;
- ✧ Interpretações cognitivas diferentes;
- ✧ Profecias auto realizáveis;
- ✧ Espiral para baixo ou para cima.

Ed Diener e Martin Seligman (2002) fizeram uma pesquisa estudando as pessoas mais felizes, estudando os 10% que sobressaíam na escala de felicidade e queriam entender o que eles tinham de diferente dos outros.

Uma coisa que eles descobriram, e que não surpreendeu foi relacionamentos. Essas pessoas focavam, apreciavam e valorizavam os relacionamentos, passavam tempo juntos nas relações mais importantes (amigos, família, amor).

A segunda diferença observada veio das suas formas de **interpretação** dos eventos. Eles perceberam ao compará-los a outros que não eram tão felizes, que **todo mundo experimenta emoções difíceis**, eles não se diferenciavam nisso! Entretanto, o que era diferente, era como eles interpretavam estas emoções difíceis quando elas aconteciam. Então por exemplo, se o grupo menos feliz experimentava o erro como uma catástrofe, o grupo mais feliz via como uma oportunidade para aprender, um lugar de crescimento. Ou se eram rejeitados por alguém, os “infelizes” generalizavam isso como “nunca vou ser feliz de novo”, enquanto o grupo mais feliz dizia “Isso machuca”. Eles sentiam a emoção, se davam permissão para ser humano e então diziam “Sim, o que posso aprender com isso? Vai passar...”

E é esta interpretação que faz toda diferença, pois muitas vezes ela se torna **profecia auto realizável**. Se vivenciamos tristeza e dizemos a nós mesmos que agora iremos sentir tristeza para sempre, é o que provavelmente irá acontecer. Já se dissermos “isso dói, mas vai passar, já passou outras vezes” é mais provável que aquela tristeza vá embora mais rápido.

Então, a questão não é se a pessoa vive emoções difíceis, ou não, pois todos nós sentimos! A pergunta é: **o que fazemos com estas emoções e como as interpretamos cognitivamente quando elas acontecem?** E se as interpretamos de forma negativa “isso vai durar pra sempre, ou isso se aplica a tudo na minha vida” (permanente e difundido), então é muito mais provável que se entre em uma espiral negativa.

Por outro lado, se vemos estas emoções como temporárias, específicas, da forma pela qual os otimistas interpretam emoções, então vão embora mais facilmente e temos uma chance maior de entrar em uma espiral positiva, nos sentindo muito melhor. Sobretudo se esta forma de interpretação estiver ligada a relações fortes, será uma combinação maravilhosa!

Então, falamos sobre mudanças graduais quando se trata de cognição, ir construindo novos caminhos neurais em nossos cérebros, em nossa mente.

### MUDANÇAS COGNITIVAS AGUDAS

Estas são as nossas experiências "Eureka", os momentos "Aha" de bons insights, quando as coisas se tornam mais claras. Estes momentos são similares às experiências de pico em termos de emoção, e eles frequentemente nos mudam! Um entendimento, um insight que não havíamos tido antes.

O nome Eureka, vem de Arquimedes.

A experiência "**Eureka!**" é aquele segundo em que as coisas se juntam! Existem muitos desentendimentos sobre este momento criativo porque as pessoas normalmente associam criatividade com aquele segundo, e então pensam que para ter criatividade é preciso ter aquela inspiração, como se precisassem de uma luz! E não entendem que aquele momento existe em um contexto de muito trabalho duro! Só após uma longa jornada de trabalho duro vem um clique que muda tudo!

### O PROCESSO COLETIVO

Na experiência "Eureka" (que é uma mudança aguda), o processo de criatividade frequentemente acontece na seguinte ordem:

✧ **Preparação.** Imersão naquele conteúdo, aprender sobre o tópico (são as 10.000 horas de investimento). Até Mozart precisou deste investimento. Se você buscar a história de Beethoven, e ouvir sua 1ª e 2ª sinfonia, verá que são muito parecidas com Mozart. Na 3ª sinfonia já tem algo diferente, já tem um movimento romântico, ele já estava sendo realmente criativo (não que as primeiras não tenham sido maravilhosas, mas seu processo real de criatividade se deu a partir da 3ª). E isso só aconteceu após muitos e muitos anos de imersão, de trabalho duro, preparação antes de ter este insight, este entendimento de que ele poderia levar a música dele para um lugar diferente.

Bill Gates teve ideias maravilhosas! Ele também investiu suas 10.000 horas, como estudante na escola, como um aluno dedicado na faculdade, até ter as suas próprias ideias criativas. Você percebe isso em várias pessoas de sucesso. Primeiro o trabalho duro, depois trabalhar de forma esperta, depois de forma mais esperta ainda como passos antes dos momentos "Eureka".

✧ **Incubação - tempo ocioso.** Há algo que acontece entre o trabalho duro e o momento Eureka... E isso é o período de "incubação", um tempo de ociosidade, de descanso. Um tempo para não se fazer nada! Não é coincidência que temos nossas melhores ideias no banho, nós costumávamos ter nossas melhores ideias no carro, mas agora não temos esse tempo de refletir, ficamos ao telefone, porque não queremos "desperdiçar" nosso tempo. E é durante este tempo de fazer nada que nosso cérebro, nosso inconsciente faz toda a conexão que nossa mente consciente não era capaz de fazer antes. É por isso que muitas vezes acordamos com a solução do problema que pensamos antes de dormir. Precisamos deste tempo de incubação, de reflexão! Nós vemos este tempo na vida das pessoas mais criativas! J. P Morgan reinventou a forma de fazer negócios. Ele disse: "Posso fazer o trabalho de um ano inteiro em 9 meses, mas não em 12". Muitos de nós não temos o luxo de tirar férias por três meses, mas podemos tomar mais tempo sem fazer nada. Tal propõe para empresas que presta consultoria, ir com os gerentes para um "spa", sem agenda, um tempo para refletir, para discutir, para não fazer nada! E muitas vezes, as melhores ideias são geradas neste "espaço". Mozart fazia isso, ele saía pelas ruas sem fazer nada antes de ter suas ideias "Eureka". René Descartes, considerado o pai da filosofia moderna, ficava horas por dia na cama, sozinho, apenas refletindo, tendo ideias.

**Recriação leva a criação; quando tomamos um tempo para recriar, nós somos mais propensos a sermos mais criativos.**

- ✧ **Eureka - Insight.** Mozart dizia que no seu momento de insight ele fazia uma sinfonia inteira em um segundo! E era após ele passar muitas horas ociosas, que então, de repente aquela "luz" vinha. Mas esta luz aparece em um contexto, ela não aparece do nada. Shakespeare quando tinha seus momentos "aha!" estava pronto para escrever suas peças, após sua incubação. Você pode observar este processo de várias formas, e compará-lo, por exemplo, ao fazer amor, ao sexo. Onde a preparação e a incubação seriam as preliminares e a "experiência eureka" seria o orgasmo.
- ✧ **Avaliação - Teste real.** Após a experiência Eureka, após este insight, é preciso avaliar se estas ideias valem a pena, se é uma boa ideia, se vai funcionar... Por exemplo: é uma boa ideia para uma Sinfonia? Ou uma peça? Muitas delas podem ser impossíveis de serem colocadas em prática, então é preciso avaliar! É neste momento de avaliação que nos perguntamos se é um tesouro que vale a pena ou só um momento bom. Esta ideia vale a pena de ser investida?

✦ **Elaboração - Coerência:** Então, se a ideia vale a pena, entramos para o processo de elaboração, de escrever esta ideia, escrever de fato a sinfonia, por exemplo, o que leva muito tempo. É quando coloco minha ideia "aha" no papel!

Nestas grandes ideias, apenas 1% é inspiração no meio de um mar de 99% de "transpiração".

Este é o processo que quase todos os indivíduos criativos passam, é o processo pelo qual quase todas as criações passam. É assim que a maioria dos processos de criação é feito. Mas o "aha", o insight importante não acontece no vácuo.

A máquina mais sofisticada do mundo é o nosso cérebro! A pergunta é, o que fazemos com esta obra de arte? Nós a estudamos? Aprendemos sobre ela? Aprendemos a escolher de forma correta? Porque a cada momento de minha vida você pode escolher trabalhar duro ou não, interpretar um evento de uma forma ou de outra. Estas escolhas fazem toda diferença!



Tome um tempo para apenas "fazer nada". Passe entre 30 minutos a 1 hora caminhando sem nenhum propósito, sentado em seu quarto (sem distrações como música e TV) ou em qualquer outro lugar que não te distraia. Simplesmente deixe sua mente vaga. Escreva sobre o que você experimentou.



- ✦ Foi difícil para você?
- ✦ Surgiram-lhe algumas ideias?
- ✦ O que você sentiu?
- ✦ Ficou entediado?
- ✦ Ansioso?
- ✦ Empolgado?
- ✦ Interessado em algo?

### 4 COGNIÇÃO

Combinando os ABCs

**Fazendo um diário:** Fazer um diário é uma forma de combinar os ABCs. Em psicologia, são poucas as técnicas que realmente funcionam, e fazem a diferença. Mas fazer um diário é uma delas. Faz uma diferença enorme se soubermos fazer este diário e mantê-lo.

Um diário pode ser simplesmente reportar o que passamos no dia, ou no mês, ou o que vivemos em nossas férias. Isso é bom, é legal! Mas se soubermos usar um diário de forma correta, deliberativa, podemos ter efeitos marcantes!

Fazer um diário, é algo acessível a cada pessoa no mundo, apesar de não ser um substituto da terapia ou coaching, pode ajudar muito a conquistar alguns resultados. E todos podem pagar!

Estudos nesta área mostram excelentes resultados. Um deles é o “Coping Through Writing” (Lidando através da escrita - Pennebaker, 1997). Os pesquisadores pediram a um grupo de pessoas para escrever sobre os momentos mais difíceis que passaram, experiências traumáticas ou apenas ruins, durante 15 minutos. Fazendo associação livre, onde deveriam descrever o que aconteceu; como haviam se comportado; o que sentiram e sentem, o que pensaram e o que pensam.

Eles escreviam por 15 minutos, e voltavam no dia seguinte, e escreviam de novo por mais 15 minutos sobre o mesmo evento ou outro. Apenas escreviam, sem se preocuparem com gramática, erros, etc. Apenas colocando o "conteúdo" para fora. Fizeram isso por 4 dias, sabiam que seria confidencial, ninguém saberia o que a pessoa havia escrito, eles analisavam os escritos mas não havia assinatura.

Seguem as instruções que Jamie Pennebaker dava aos participantes:

"Escreva continuamente sobre experiências que mais te preocuparam e foram traumáticas em toda sua vida. Não se preocupe com a gramática, letras ou estrutura das frases. Em seu diário, eu quero que você apenas fale sobre seus pensamentos mais profundos e sentimentos sobre tais experiências. Você pode escrever sobre o que quiser. Mas seja lá o que você escolher, tem que ser algo que afeta você profundamente. De uma forma ideal, você pode escrever sobre algo que nunca tenha falado a outros em detalhes. É bastante crítico, contudo, se deixe ir fundo e tocar suas emoções mais profundas, os pensamentos que tem sobre isso. Em outras palavras, escreva sobre o que aconteceu e como se sentiu sobre isso e como se sente agora sobre o fato. Finalmente você pode falar sobre traumas diferentes em cada sessão, ou até sobre o mesmo durante este estudo, várias vezes. A escolha sobre que trauma irá falar em cada sessão é só sua."

### OS RESULTADOS:

- ✧ **Redução da ansiedade.** - A primeira coisa que ele estava interessado era observar os níveis de ansiedade naqueles que participaram do experimento, comparado ao grupo controle (que escreviam apenas sobre coisas que haviam acontecido durante o dia). Inicialmente, o que ele encontrou foi que aqueles no grupo de intervenção (trauma) apresentaram maiores níveis de ansiedade, e ele ficou preocupado no início pois ele pensou que teria o resultado oposto! Mas ele percebeu que um tempinho após o experimento, a ansiedade diminuiu para os mesmos níveis de antes, e após mais um tempo diminuiu mais, e estabilizou em um nível mais baixo. Se tornaram mais calmos como resultado, mesmo 6 meses depois.
- ✧ **Diminuição da ida ao médico em 50%.** Eles se tornaram mais saudáveis como resultado!
- ✧ **Melhora no sistema imunológico e melhora na saúde de maneira geral.** Ficaram mais fortes!
- ✧ **Melhora nos Níveis de bem-estar em geral.** Estavam mais felizes, melhores.

- ✧ **Mais sociáveis.** Observem o poder de uma pequena intervenção. Normalmente as intervenções não funcionam. E nesta pequena intervenção obtiveram excelentes resultados com algo que não custa caro, que toma pouco tempo, que exige um esforço e investimento emocional (não é fácil), mas em 60 minutos tiveram resultados significativos a longo prazo.

O mesmo experimento foi **replicado** internacionalmente, em várias culturas (Japão, México, Europa, etc.), as pessoas se beneficiam do diário, de se abrirem em todas elas e os benefícios não são um efeito lua de mel!

### MECANISMO:

- ✧ **Reformatar o cérebro.** Existem pesquisas que mostram que as pessoas que fazem terapia (seja ela qual for), se esta for efetiva, pode-se de fato ver mudanças nos caminhos neurais, por causa dos vínculos de suas experiências. Estas pessoas podem contar de forma diferente o que aconteceu com elas, de forma que não seja associada a outras experiências traumáticas. Por exemplo, ver uma pessoa na rua e sentir o medo, ou estar em frente a um público e sentir ansiedade. **O que a terapia faz (ou escrever sobre a experiência), é criar caminhos neurais alternativos, interpretações diferentes ao evento.**
- ✧ **Alivia a tensão.** Freud já falava sobre isso. Sentimos nos bem após chorar, há um alívio na tensão. Sentimos nos melhores após conversar sobre algo que nos incomoda com alguém, quando nos damos permissão para sermos humanos (isso que foi feito no experimento).
- ✧ **Um senso de Coerência é criado.** Existe mais ordem em minhas experiências. Uma das coisas que o autor encontrou foi que as pessoas que mais se beneficiaram do experimento foram aquelas que poderíamos ver a trajetória pelos 4 dias. Que pelo 3º ou 4º dia começavam a usar mais palavras ou mais frases como "agora eu vejo que", "agora entendo que", "é claro para mim que" ou "eu percebi"... Palavras que denotam que a pessoa compreendeu algo, que dá sentido, um senso de coerência.

### Como conclui Jamie Pennebaker:

*"Um artefato do mundo ambíguo e imprevisível é a ansiedade de não ter a compreensão e o não entender a simples explicação de causa efeito de um evento traumático. Também, nós procuramos pelo significado e o entendimento destes eventos traumáticos, que nos dá um senso de controle e prediz nossas vidas".*

Isso é especialmente importante em nosso mundo moderno, pois ele tem se tornado cada vez mais complexo a cada segundo, e nós precisamos ter um senso de controle, previsibilidade em cima naquilo que está se passando. Uma das formas de fazer isto é mantendo um diário, escrevendo sobre nossas ideias, nossa realidade, para ter um senso de coerência sobre aquilo que passamos; e quando fazemos isso, nos sentimos mais no controle, e ficamos muito mais felizes como resultado.

### SÃO ESSES TRÊS MECANISMOS:

**"Reformatar" o cérebro** (criar novos caminhos neurais através de estímulos, por exemplo, estar perto de pessoas para quem tem fobia social, ou tentar coisas que tem medo de errar, é dar uma nova forma de interpretação reformatando o cérebro); aliviar a tensão e criar um senso de coerência.

**Senso de Coerência.** O termo "senso de coerência" foi inicialmente citado por **Aron Antonovsky**. A premissa básica é que a vida é difícil, entretanto, existem pessoas que são capazes de lidar de uma forma melhor com o sofrimento, as dificuldades, são mais resilientes. E sua pergunta era: *"O que há de único nestas pessoas mais resilientes? O que as distingue do resto das pessoas?"* E ele identificou um construto que ele deu o nome de "senso de coerência" sobre a vida. O senso de coerência segundo Antonovsky pode ser dividido em três partes:

1º senso Compreensão	senso de entendimento, é entender, fazer sentido aquilo que acontece na vida
2º senso Maneabilidade	"posso lidar com isso", "vou dar conta sim, é difícil mas posso dar conta, tenho habilidades internas e externas para me ajudar a lidar com isso"
3º senso Significado	"Isso aconteceu por um motivo", "cresci com isso"- são pessoas que buscam significado para suas experiências difíceis

### De acordo com Antonovsky:

*"Uma orientação global que expressa a extensão que alguém é persistente, tendo um sentimento dinâmico de confiança que: o estímulo deriva de seu meio interno e externo no curso que sua vida é estruturada, previsível e explicável; os recursos estão disponíveis para quem encontrar a demanda feita por este estímulo; e essas demandas são desafios valorizados pelo investimento e engajamento."*

Se você olhar para estes três componentes, você perceberá que eles são importantes para a felicidade! E é o que acontece quando fazemos um diário, principalmente se relatamos nele experiências difíceis, pois estamos dando sentido ao que aconteceu quando escrevemos (ou quando falamos para um amigo ou terapeuta).

**Criamos uma história coerente que junta as partes desconexas das nossas experiências.**

Escrever também pode provocar este senso de maneabilidade, "posso conseguir passar por isso", e finalmente facilita a dar sentido as experiências. É simples, acessível e tem consequências maravilhosas!

É bom deixar claro que não é todo mundo que gosta, não funciona para todas as pessoas em todas as situações. Existem algumas situações em que realmente precisamos de algo externo para nos ajudar, como um terapeuta, um amigo, alguém para nos abraçar. Mas em muitos casos, apenas escrever pode funcionar muito bem! É também uma ferramenta excelente para terapeutas e coaches com seus clientes.

Karen Horney (1942) escreveu um livro chamado Self Analysis (Autoanálise) onde ela recomenda que terapeutas usem esta técnica, ou entre as sessões a pessoa possa passar por esta autoanálise escrevendo... Coaches podem usar também para que as coisas façam mais sentido, "o que quero fazer e o que vou fazer"... É uma ferramenta muito poderosa!



### **A pergunta é:**

O que fazemos com emoções difíceis quando elas acontecem?

Uma das tendências que muitas pessoas têm, e que frequentemente vemos em pessoas deprimidas, é que elas ruminam suas emoções, pensam e repensam sobre a situação, passam um "replay" em suas mentes obsessivamente. Isso não funciona! Aliás, tornam as coisas muito piores, pois a cada vez que ruminam e pensam, o que estão fazendo é fortalecer os caminhos neurais. Cavando mais fundo, fazendo com que fique mais propício de acontecer novamente.

### **O que é possível fazer no lugar disso?**

Ao invés de ruminar, é mais saudável analisar a situação, escrever sobre ela, fazer um maior sentido de tudo, e então escolher o comportamento mais apropriado.

Isso não quer dizer que não devemos sentir! Precisamos sentir as emoções, nos dar permissão para sermos humanos. O que nos machuca não são os sentimentos, o que nos machuca é a ruminância de pensamentos sobre a mesma coisa. É o que fortalece os caminhos neurais, caminhos estes que nos enfraquecem.

E quando analiso a situação, não em minha mente, mas escrevendo ou falando sobre e analisando, estou criando novos caminhos neurais alternativos. Por isso a terapia e fazer diário ajudam.

Trata-se de distinguir a ruminância e análise, entre passar e repassar pensamentos negativos em nossa mente e estar focado em tentar fazer sentido, trazer coerência ao processo e reformatar no cérebro!

Um segundo estudo, feito por Burton & King (2004) "Writing about intense positive experiences" (Escrevendo sobre experiências positivas intensas). Laura King pegou as ideias de Pennebaker e as aplicou à escrita sobre experiências positivas, não apenas qualquer uma, mas aquelas de pico, mais intensas.

Ela revisou os trabalhos de Maslow, e pediu para as pessoas escreverem sobre suas experiências de pico. As pessoas iam ao laboratório por 3 dias consecutivos, escreviam durante 15 minutos sobre as melhores experiências que já tiveram, elas podiam escrever o que quisessem.

### **As instruções de Laura King:**

*"Pense na experiência(s) mais maravilhosa(s) de sua vida, os momentos mais felizes, momentos de êxtase, de ruptura, talvez de se apaixonar, escutar música, ou um momento de ter sido pego por um momento de grande criatividade. Escolha uma experiência ou momento como este. Tente se imaginar naquele momento, incluindo todos os sentimentos e emoções associados à experiência. Agora escreva sobre esta experiência com o máximo de detalhes possível, incluindo sentimentos, pensamentos e emoções presentes naquele momento. Dê o seu melhor para experimentar as melhores emoções que envolvem este momento".*

Esse exercício ativa também a imaginação ao reviver a experiência (lembrando que a mente não sabe a diferença entre o imaginário e o real).

Os resultados de 45 minutos de intervenção:

- ✧ Menos visitas ao médico (mais saudáveis e melhora do sistema imunológico).
- ✧ Melhora do humor, mais positivos.

Por que funciona? De certa forma através de mecanismos parecidos aqueles das emoções difíceis, e de outras por motivos diferentes.

Similares: reformatar o cérebro (fortalecendo caminhos neurais).

Por que funciona? De certa forma através de mecanismos parecidos aqueles das emoções difíceis, e de outras por motivos diferentes.

Similares: reformatar o cérebro (fortalecendo caminhos neurais).

Fazer um diário de experiências de pico fortalece caminhos neurais e aumenta a probabilidade de uma "ordem da pós-experiência de pico". Quando descrevemos, reexperimentamos o que nos aconteceu, o que estamos fazendo é fortalecer estes caminhos neurais, e quanto mais você faz, mais largos eles ficam e eles se tornam auto-reforçadores. Além disso, você vivencia mais emoções positivas! Tudo isso como resultado de uma intervenção de 45 minutos!

Você se torna fisicamente mais saudável, pois corpo e mente são um só!

É uma técnica muito acessível e à disposição de todos, aos pacientes, coaches, a si mesmo, com as crianças. E se trata de trazer mudanças que duram!

### Diário de uma experiência de "pico"

Tome alguns minutos para pensar sobre a experiência mais maravilhosa que você já viveu como um de seus melhores momentos da vida.

Escreva sobre esta experiência com maior número de detalhes que você possa. Tente incluir seus sentimentos, pensamentos e emoções que estavam presentes naquele momento maravilhoso. Por favor, tente o seu melhor para reexperimentar as emoções envolvidas!



## RESUMINDO

As mudanças mais efetivas acontecem quando combinamos o ABC... quando os juntamos! Vamos ilustrar dando alguns exemplos.

Digamos que você quer lidar melhor com a ansiedade.

Existem várias maneiras de lidar com ela:

- ✧ Uma delas é ir diretamente ao A (afeto) e tomar uma medicação, ou fazer uma boa meditação (love kindness), ou fazer exercícios físicos (o que é uma forma de diminuir a ansiedade).
- ✧ Em termos do comportamento você pode lidar com a ansiedade se colocando no limite (nós temos a teoria da auto-percepção).

- ✧ Em termos da cognição pode lidar com ela fazendo uma terapia cognitiva, reformulando suas ideias, vendo um exame como um desafio e não uma ameaça. Vendo os erros como uma oportunidade e não um desastre, isso diminui os níveis de ansiedade.
- ✧ Cada estado psicológico pode ser explicado em termos do A do B e do C.

### **Outro exemplo: AUTOESTIMA.**

Vamos começar com a cognição: como a autoestima se manifesta em seus pensamentos? Você tem uma avaliação pobre e ruim sobre si mesmo e isso afeta a sua emoção, seu afeto, pois você sente-se mal consigo mesmo e com o mundo.

Existe uma grande correlação entre felicidade - bem-estar - autoestima, então as suas emoções são afetadas. E isso afeta também o seu comportamento, pois se você se sente mal, talvez não se sinta à vontade para sair de casa, pode querer se trancar em casa e não fazer nada, e se faz isso terá uma avaliação ruim de si e das suas habilidades, o que o fará sentir-se ainda pior, e se comportar de forma congruente aos seus sentimentos e por aí vai... Em um espiral... os ABCs estão interconectados, trabalham juntos!

Se você tem uma avaliação positiva a seu respeito, em sua cognição, em seus pensamentos, isso impactará seus sentimentos, pois pensamentos afetam emoções. Sentir-se-á bem em relação aos outros e a si mesmo, e lembrando que existe uma correlação entre autoestima e felicidade, então isso afetará seu comportamento, irá sair e fará mais coisas, será mais ativo. O que afetará a forma pela qual penso sobre si mesmo (teoria da auto-percepção) e finalmente se sentirá melhor e por aí vai, em um espiral positivo!

**Para superar a força do hábito precisamos o máximo possível usar o A, o B e o C. Fazendo isso de forma consistente na vida.**



### **HISTÓRIAS DE SOFIA**

Com relação ao A (afeto) - uma das coisas que faço para relaxar, como mencionei antes, é ouvir o silêncio no fim de tarde nos fins de semana. Hora da meditação!

Outra coisa que faço para melhorar meu afeto (emoções) é fazer exercícios físicos, é muito bom para ansiedade, para dormir melhor...e é um comportamento que influencia diretamente nas emoções. Além da yoga, pela qual me apaixonei e mudou totalmente minha mente, minha saúde e minha vida!

Com relação ao B (comportamento), para lidar com minha ansiedade de que tudo tem dar certo! Eu sempre me colocava no limite, eu enfrentava fosse o que fosse sozinha, sem pedir ajuda. Fazia muito mais do que eu dava conta, e no final estava

exausta e mau humorada! Aí aprendi a fazer menos...foi difícil pra mim, germânica com tudo certinho, fazer menos...que faz mais! Esta história ainda não me convencia... Mas foi meu jeito de enfrentar, saindo da minha zona de conforto, e com o tempo me vi me comportando com confiança, mais alegre e como uma pessoa calma faria. Consegui pedir ajuda sempre! Agora, estando apertada eu peço! E que maravilha, eu aprendi que em equipe tudo fica mais bem feito. “Muitas cabeças pensam melhor que uma”, como diz o ditado popular.

Com relação ao C (cognição) - usei técnicas de terapia cognitiva para discutir, especialmente os 3 Ms que aumentavam a ansiedade em minha vida, o medo de errar. Eu também reconheci que a cada momento da minha vida tenho uma escolha, e como eu enquadro a situação faz toda diferença (como ameaça ou oportunidade), eu fiz isso ontem e anteontem, pois eu estava cheia de coisas a fazer, mas me dei tempo, vou com calma, ficará melhor, não pressione, não faça tudo de uma só vez, divida com outros...Eu ressignifiquei como sendo uma ótima oportunidade, um privilégio dividir tarefas com colegas!!!!

Usar o ABC para lidar com a ansiedade, perfeccionismo e muito mais... Podemos mudar praticamente todas as áreas de nossas vidas para o melhor, se colocarmos nossas mentes focadas nisso, através do ABC...

Podemos usar também nossa imaginação como uma ferramenta muito poderosa, e eu todos os dias me vejo (imagino) calma, me aceitando e aos outros de forma serena... fortalecendo estes caminhos neurais, e quando faço procuro experimentar profundamente, e ainda ganho os benefícios da positividade, da meditação (love and kindness). E eu faço um diário... colocando os ABCs juntos, e nele eu escrevo o que sinto, o que estou prestes a vivenciar e também escrevo meus planos de ação, coisas que planejo fazer para lidar com aquilo que estou vivendo. E quando coloco juntos os ABCs, unificando-os, eles se tornam poderosos. Uma força poderosa para fazermos mudanças positivas em nossas vidas.

**Os ABCs são interconectados, e quando os combinamos, aumentamos a probabilidade de atingir mudanças que duram.**

E não precisamos nos tornar completamente felizes para termos mudanças positivas no mundo. Tudo que precisamos fazer é nos tornarmos um pouquinho mais felizes. E isso significa fazer mudanças pequenas em nossas vidas. E para cada mudança positiva que fazemos em nossas vidas, não estamos apenas nos afetando, mas estamos afetando outros.

Tem uma história sobre Gandhi que nos anos 40, ele já era conhecido e muitas pessoas na Índia o visitavam para pedir alguns conselhos. Uma mulher o visitou com seu filho mais novo. E após algumas horas esperando (ela havia vindo de longe) ela conseguiu um horário com ele. Ela estava sentada a sua frente, muito ansiosa, feliz e animada... e ela disse:

- "Mahatma eu tenho um problema, meu filho come açúcar demais".

Gandhi olhou para a mulher, para a criança e para a mulher novamente e disse:

- "Senhora, por favor, volte para me ver em um mês".

A mulher não entendeu o porquê, mas como era Gandhi ela fez o que ele pediu, e voltou 1 mês depois. Ela chegou para vê-lo e disse:

- "Bem, o meu filho continua a comer muito açúcar".

Gandhi olhou para ela, e para a criança e olhando para a criança disse:

- "Pare de comer tanto açúcar".

E foi isso... ela ficou chocada! E quando estava indo embora, por curiosidade ela perguntou:

- "Por que eu tive que voltar um mês depois para dizer isso? Por que você não disse na primeira vez?"

E ele disse:

- "Porque há um mês EU estava comendo muito açúcar!"

Sua frase mais celebre é:

**"Seja a mudança que você quer ver no mundo!"**

É assim que mudanças acontecem. Então se quisermos ver mudanças positivas em nossas crianças, vamos começar com nós mesmos. Se quisermos um mundo mais generoso e benevolente, devemos começar. Se quisermos um mundo mais feliz, devemos começar com nós mesmos, porque é através de nós que emanamos esta energia, esta positividade para outras pessoas!

Este é o privilégio que cada um de nós temos a cada momento da vida. E é também uma responsabilidade que temos com nós mesmos e com os outros. Porque o que fazemos em todos os momentos de nossas vidas faz uma diferença!

Cada um de nós fazemos a diferença com tudo que praticamos, com nossas ações, pensamentos, cada emoção. Esperamos que você continue a fazer diferença. A fazer uma boa diferença, uma diferença positiva no mundo! Nosso mundo precisa disso. Nosso mundo precisa da sua mudança!



Pense em duas coisas que você realmente deseja mudar, e que até o momento você tenha falhado em fazer com satisfação.

Faça um plano de ação de como você fará tal mudança, redesenhando-a de forma ideal no afeto, comportamento e pensamento!



## BIBLIOGRAFIA

- ✧ Peter Senge, livro "The fifth discipline" (A quinta disciplina, Editora Best Seller).
- ✧ Corpo Ativo, Mente Desperta – Editora Objetiva) John Ratey
- ✧ Brain Locked – Jeffrey Schwartz
- ✧ Barbara em seu livro "Positivity" (Positividade – Editora Rocco)
- ✧ Carl Honor é livro "IN PRAISE OF SLOWNESS" (Devagar: como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade – Editora Record)
- ✧ Jon Kabat-Zinn: “Aonde quer que você esteja é lá que você está”. Where ever you go, there you are.
- ✧ Anders Ericsson -1993, ele escreveu o artigo “The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance”
- ✧ Malcolm Gladwell escreveu em seu livro Outlier (Fora de Série- versão em português)
- ✧ Tony Sxhwartz e Jim Loehr livro "The power of full engagement".
- ✧ Karen Horney (1942)- livro chamado *Self Analysis* (Autoanálise).