Tania Queiroz

Volume 1

ASSUMA O CONTROLE DE SI PRÓPRIO, PRATIQUE O AUTOCONHECIMENTO E DESENVOLVA A AUTOCONSCIÊNCIA.

03 PASSOS PARA ALCANÇAR O EQUILÍBRIO EMOCIONAL E UMA VIDA PRÓSPERA E FELIZ

Instituto Tania Queiroz

Transformando corações, iluminando o mundo

WWW.INSTITUTOTANIAQUEIROZ.COM

03 PASSOS PARA ALCANÇAR O EQUILÍBRIO EMOCIONAL E UMA VIDA PRÓSPERA E FELIZ, ASSUMINDO CONTROLE DE SI PRÓPRIO, PRATICANDO O AUTOCONHECIMENTO E DESENVOLVENDO AUTOCONSCIÊNCIA.

Por Tania Queiroz

Este método é recomendado para Seja muito bem- vindo nessa série de temas em que eu vou apresentar os 03 passos para auxiliar você a desenvolver ALTA PERFORMANCE e a descobrir a maior riqueza do universo: Você!

Iniciaremos hoje uma jornada extraordinária na qual você vai mudar a percepção da sua realidade emocional e construir o seu mindset de equilíbrio total das suas emoções para conquistar uma vida repleta de realizações na esfera profissional e em todos os seus relacionamentos. Saiba que o mindset molda a sua realidade, pois molda a sua maneira de pensar, sentir, interagir e agir!

Nessa jornada você ressignificará as suas crenças e os seus valores para uma vida equilibrada e feliz.

“A mente pode curar o coração!”
(Tara Goleman)

Sem dúvida, que o anseio dos nossos corações é sermos felizes, termos uma vida incrível, próspera e com relacionamentos amorosos, profissionais e familiares saudáveis. Nesse cenário a maioria de nós, carrega uma profunda inquietude na alma. O nosso coração anseia por atenção, aceitação, aprovação, valorização, diálogo, respeito, compreensão, tolerância, amor e carinho, mas na nossa jornada nos deparamos com o distanciamento, com a indiferença, incompreensão, agressividade e em muitos casos até com atos de violência.

Repletos de boas intenções e com o coração cheios de esperanças, tentamos aceitar a nossa realidade por vezes insuportável, na ânsia de resolver nossos problemas de relacionamentos pessoais e profissionais, buscamos freneticamente respostas e novos caminhos, mas normalmente nos decepcionamos nesse processo de busca.

Normalmente não temos consciência de que a responsabilidade pela qualidade da nossa vida e dos nossos relacionamentos é inteiramente nossa. Colhemos muitas vezes o que não plantamos. Não assumimos nossas escolhas. Não assumimos o fato de que se alguém nos machuca somos responsáveis, simplesmente porque permitimos ser machucados .

Organizando o Programa de Gestão Emocional com foco em resultados que ministrarei em 29 de abril no Instituto Tania Queiroz, levantei algumas questões muito interessantes:

- “Não seria alguns dos dramas que muitos de nós experimentamos em nossos relacionamentos pessoais e profissionais fruto de baixa autoestima, ansiedade e insegurança?

- As causas desses dramas não seriam fruto da nossa educação rarefeita e dogmática ou ainda as nossas dificuldades em aceitarmos quem somos e como somos do ponto de vista físico, emocional, financeiro e psicológico? Não seria as criticas, as contestações e os questionamentos sobre a nossa aparência, a nossa situação financeira, de alguma forma responsáveis pela nossa instabilidade emocional, nossa sensação de inferioridade e inadequação?

Será que somos nosso próprio carrasco, por sermos críticos demais?

Será que interpretamos o que nos acontece, os fatos, as situações cotidianas de forma imatura, pautada numa visão infantil e muito emocional?”

Será que em algumas situações não somos muito autoritários demais e em outras situações muito permissivos?

Será que nos concentramos demais na aquisição dos bens materiais e esquecemos de amadurecer e adquirir ferramentas de enfrentamento para lidarmos com as adversidades inerentes à vida e aceitar a nossa beleza, valor e singularidade?

Uma amiga psicanalista, a Margareth Alexandrino, em um bate papo me contou que certa tarde em seu consultório, atendeu uma mãe que estava nervosa, irritada e desesperada com o comportamento do seu filho de quatro anos. Ela desabafou que ele estava deixando ela louca. O menino atirava na parede sem parar os carrinhos que ela acabara de comprar para ele. A mãe interpretou a atitude do filho como um tremendo desafeto por ela. Mas na verdade, após uma sessão de terapia a psicanilista descobriu que o menino estava apenas testando a lei da física.

Nesse momento indaguei: será que não precisamos aprender a retirar a parte emocional dos fatos, das situações e atentar para o que de verdade esse menino quis fazer ou falar? Será que não temos limitações ligadas ao nosso ego? Será que não interpretamos tudo com muito conteúdo emocional e acabamos por internalizar rios de dores, frustrações, rejeições, mágoas, ressentimentos e tristezas desnecessárias?

Após reflexão, concordei com a minha amiga Margareth, nós, adultos, reagimos a tudo e a todos com respostas emocionais super exageradas. Precisamos refletir se não esta na hora de amadurecermos e dar ao mundo e a nós mesmos respostas mais racionais e oferecer ao mundo e a nós mesmos, um amor maduro.

O nosso mindset, a nossa linha de raciocínio, a nossa percepção da realidade, que é a somatória das nossa cultura pessoal, a nossa maneira de pensar, sentir e agir, pautada em nossas crenças , pensamentos e sentimentos é que direcionam as nossas ações, as nossas reações. Nesse sentido, a nossa vida emocional, precisa urgentemente ser trabalhada para que possamos reconstruir o nosso mindset para os pensamentos positivos que atraem a felicidade e a prosperidade!

COMO INICIAR O AUTOCONHECIMENTO E DESENVOLVER ALTA PERFORMANCE RUMO À FELICIDADE?

1º PASSO – ASSUMA O CONTROLE DE SI PRÓPRIO, PRATIQUE O AUTOCONHECIMENTO E DESENVOLVA AUTOCONSCIÊNCIA.

I – A verdade de cada um. Você conhece as verdades sobre você?
Quem é você? Qual a sua missão? Porque o autoconhecimento e a autoconsciência realizam milagres e trazem equilíbrio emocional, sucesso e felicidade?

“O que é necessário para mudar uma pessoa é mudar sua consciência de si mesma”.
(Abraham Maslow)

Quem é você? Você conhece você? O que você pensa sobre você? O que gosta e não gosta em você? Se tivesse que falar de você para alguém ressaltando seus pontos fortes, suas qualidades e talentos, quais destacaria?

É alegre? Calmo? Corajoso, destemido? Honesto? Criativo? Determinado? Irritado?

E sobre seus principais pontos fracos? Quais lhe causam constrangimento ou vergonha e tenta esconder de si mesmo? É invejoso? Vingativo? Nervoso? Agressivo? Mau humorado? Quais deles, eliminaria em você?

Quem você pensa que é você?

Como se autodescreve? Você acha que existe alguma coisa errada com você? O que você pensa de verdade a respeito de si mesmo? O que você sente por você quando olha no espelho? Como você acha que os outros veem você?

A opinião deles é importante? Você se acha teimoso? Paciente? Tolerante? Otimista? maduro? Imaturo? Corajoso? Medroso? Ético? Persistente? Comprometido? Exigente? Autoconfiante? Autentico? Líder? Visionário? Estratégico? Influente? Motivador? Inspirador? Ambicioso? Determinado?

O que você acha que os seus amigos pensam de você? E os colegas de trabalho? E os seus pais? E o seu chefe? Seus funcionários?
Você tenta ser o que acham que você é, ou tenta ser você mesmo, independente dos desejos, expectativas e pensamentos alheios? Você depende da aprovação dos outros ou aprendeu a se aprovar?
Por acaso por medo de não ser aceito ou amado, tenta esconder das pessoas algumas de suas fraquezas, tentando ser o que não é?

Você sabia que tentar ser o que não se é, esconder suas fraquezas é mascarar-se, é ser falso consigo mesmo para atender as expectativas alheias. Não esconda suas fraquezas, conheça-as, descubra as ameaças que elas representam e que podem prejudicar sua vida pessoal e profissional. Em seguida, enfrente-as, aprenda a lidar com elas! Fortaleça os seus pontos fortes! Acredite em você!

Você deve estar se perguntando:

-Como faço para me conhecer e me enfrentar de verdade?

Para começar a se enfrentar, a se desmascarar, conhecer-se de fato, é preciso que fique em silêncio o suficiente para sentir o que se passa dentro de você, para perguntar a si mesmo o que sente e o porquê que sente o que está sentindo.

Em seguida é preciso que aceite o que você sente e o porquê você sente. Assim, é necessário que aceite o que verdadeiramente é, sem criar uma personalidade falsa que corresponda aos desejos e expectativas dos outros. Deve aceitar-se como consegue ser de fato nesse momento. Observe, conheça os seus pontos fracos, respeite-os, harmonize-se com eles, sinta-os de perto, não fuja deles, não os esconda, pois se fizer isso eles vão se esconder dentro de você, e você se perderá de você mesmo!

Sabe aqueles momentos em que você explode?

Com certeza antes da explosão você passou por uns maus bocados, teve uma semana infernal, e por falta de hábito não dialogou consigo mesmo e em um processo automático acabou enterrando bem fundo da sua psique todos os seus problemas. Aparentemente ficou tudo bem até que... Certo dia, sem verdadeiros motivos acordou irritado mais que o normal e bem na hora que alguém (marido, mãe, filho, chefe, colega de trabalho, no trânsito, supermercado, etc) chegou perto de você e fez uma perguntinha inocente, porém irritante, você respondeu com mil pedras na mão. Ai começou a baixaria, você se irritou, perdeu o controle, gritou , xingou, se esguelhou, na verdade surtou e claro que a outra pessoa fez o mesmo. Ambos enlouqueceram por nada! Então, você tem ideia do porque isso aconteceu? Bem, é que você inconscientemente, sem ter noção, acumulou por dias, semanas e até por meses seguidos, inúmeras contrariedades e emoções negativas.

Sem ter noção e controle surtou com o primeiro que passou na sua frente, ou seja, teve uma reação exagerada a algo que poderia ter sido resolvido com mais calma sem tanto estresse e desgaste emocional de ambos os lados. Nesse momento de ira, esse alguém sem saber se transformou na sua válvula de escape, no seu bode expiatório. Nessa hora você depositou em cima de uma única pessoa toda a ira, a frustração, a tristeza, a insatisfação, a dor, de semanas ou meses que foram se acumulando dentro de você. Se isso aconteceu com familiares as consequências foram as feridas emocionais, mas se foi no trabalho pode ter sido demitido. Fez jus aquela frase: dei um tiro no meu próprio pé e o pior, sem ter desejado de fato fazê-lo. Perdeu o controle.

Depois de algum tempo, após a tempestade emocional, lágrimas, ofensas, ranger de dentes, no silêncio do seu quarto, sozinha, se perguntou, porque eu fiz isso? Onde eu estava com a cabeça? Uau! Acho que Exagerei! Talvez algumas lágrimas rolaram pelo se rosto, talvez se recriminou e não se aceitou, não aceitou as suas próprias emoções e reações exageradas e talvez as consequências. Nesse instante se instalou a culpa e a baixa autoestima. Deve ter se perguntado:

- Porque eu sou assim? Porque reajo desse jeito? Porque eu fiz isso? Eu não tenho jeito mesmo! Onde eu estava com a cabeça? Sou uma pessoa horrível! Sou um monstro!

Metaforicamente é como se você fosse uma bexiga e com a loucura da vida diária a cada dia a bexiga fosse enchendo um pouquinho, até que ultrapassado os devidos limites de ar suportado, a bexiga estourasse. Entendeu?
Algumas pessoas não explodem verbalmente, guardam tudo, mas começam a ter mil doenças. Assim, é muito importante você não deixar a sua bexiga estourar. Como você pode conseguir fazer isso?

Vou tentar lhe oferecer elementos para reflexão. Durante a sua educação na infância os seus pais desejaram o melhor para você e claro, desejaram que você fosse perfeito em tudo. Claro que você tentou, mas quando não conseguiu se sentiu culpado, frustrado, inseguro e confuso, assim, passou a não gostar de você mesmo, pois não atendeu as exigências dos seus pais. Na adolescência pode ter passado o mesmo com um namorado, na vida adulta com chefes e com o marido ou esposa. Toda vez que não conseguiu atender as expectativas dos outros se frustrou e se culpou e o pior, paulatinamente foi construindo uma autoimagem negativa.

Para parar de acumular negatividades sugiro você se analisar e aceitar que nem sempre será perfeito em suas ações e que vez por outra cometerá deslizes, e se aceitar a sua realidade emocional sem culpa, analisando suas reações e causas ocultas dentro de você, aprenderá a se conhecer, e dessa forma não ficará inseguro, confuso e com raiva de você mesmo. Aceitar que não é perfeito, analisar-se e procurar se conhecer de verdade possibilitará maior compreensão e controle de si mesmo.

Para parar de acumular negatividades sugiro você se analisar e aceitar que nem sempre será perfeito em suas ações e que vez por outra cometerá deslizes, e se aceitar a sua realidade emocional sem culpa, analisando suas reações e causas ocultas dentro de você, aprenderá a se conhecer, e dessa forma não ficará inseguro, confuso e com raiva de você mesmo. Aceitar que não é perfeito, analisar-se e procurar se conhecer de verdade possibilitará maior compreensão e controle de si mesmo.

Não perca mais tempo, analise-se!

Pare. Respire fundo. Reflita e responda:
Você sente medo, confusão, nervosismo, desânimo, cansaço, tristeza, alegria, raiva, frustração ou ódio? Sente que está magoado com alguém? Está Ferido? Perdido? Desapontado? Está se sentindo culpado por alguma coisa?

Magoou alguém? Espera demais dos outros? Ilude-se com facilidade com falsas promessas? Espera que os outros resolvam todos os seus problemas, sem ter que fazer esforços? Coloca sua felicidade nas mãos dos outros? Se sente vítima da vida e do mundo?
Se sente injustiçado? Um coitadinho? Uma pessoa azarada? Perseguida? Rejeitada? Mau amada?

Olhe para dentro de você, faça essas perguntas, investigue o mundo dos seus sentimentos e emoções, sinta cada sentimento em sua totalidade no momento presente. Somente assim, ficará livre de todos esses sentimentos e emoções.

Parece loucura, mas na medida em que investigar seu mundo interno, descobrir quais crenças enraizadas negativas alimenta sobre si mesmo, aceitar essas crenças e os sentimentos negativos advindos delas, você aos poucos reconstruirá a imagem de si mesmo e quando menos perceber estará livre delas, do contrário, se fingir que não tem uma autoimagem negativa, que não alimenta sentimentos negativos e que por causa disso está desapontado ou com raiva de alguém, se tentar acobertar esses sentimentos de você mesmo, eles irão o fundo da sua alma, e aí, como explicado anteriormente, do nada, eles se voltarão contra você mesmo. Quando menos esperar eles se manifestarão em sua vida, nos seus relacionamentos familiares, amorosos ou profissionais.

Você já reparou que muitos executivos de altos escalões, empresários bem sucedidos, também gritam, xingam, ficam histéricos por nada, maltratam os funcionários, parecem criancinhas mimadas quando são contrariados no trabalho?

Eles são um outro bom exemplo. Em contrapartida existem outros tipos de empresários que se acham maravilhosos, perfeitos, não aceitam que tem problemas de expressão, que ainda são imaturos, apesar da idade e cargo que ocupam. Não aceitam seus problemas, suas raivas, negam para si mesmos e engolem tudo, mas eles quando menos esperam, apesar de toda a tentativa de autocontrole uma hora quando menos imaginam, também explodem! A falta de conhecimento e aceitação de si mesmo, a negação dos problemas e dos pontos fracos, sem reflexão, autoanálise resultam em desastres, tanto na vida pessoal como na vida profissional e principalmente nos relacionamentos afetivos. As consequências são terríveis, confusões, separações, brigas, conflitos, demissões, entre outros.

“(...) O baixo QE pode destruir uma carreira, por mais alto que seja seu QI. As pessoas com pouca inteligência emocional têm um autoconhecimento limitado, e esse é o maior problema. Normalmente, este indivíduo não tem consciência de seus comportamentos, e tem dificuldade em avaliar o impacto que suas atitudes causam nos demais. Como consequência, costuma ser egocêntrico, lidar mal com o estresse, ter baixa tolerância a frustrações, além das outras questões comportamentais citadas na pesquisa como razões para demissão.

É preciso que, antes de qualquer coisa, percebamos o efeito que nossos comportamentos estão tendo sobre as pessoas no ambiente de trabalho”

(http://www.administradores.com.br/noticias/carreira/contratados-pelo-curriculo-demitidos-pela-atitude/43756/)

“Diferentemente do QI, que muda muito pouco na idade adulta, a Inteligência Emocional pode ser aprimorada. Embora não seja um processo rápido, o primeiro e grande segredo é o autoconhecimento. É preciso que, antes de qualquer coisa, percebamos o efeito que nossos comportamentos estão tendo sobre as pessoas, no ambiente de trabalho, e até mesmo na vida pessoal. Para isso, é essencial que se leve em consideração os feedbacks recebidos, seja de um superior, um subordinado ou de parentes e amigos. Saber usar os pontos fortes, controlar os pontos limitantes, relevar os pontos fracos e persistir diante de frustrações são elementos que fazem parte das competências de um profissional com alta Inteligência Emocional. É importante ressaltar que isso não é importante somente na vida corporativa. Um alto nível de QE nos permite perceber melhor quem somos, estabelecer relacionamentos mais saudáveis com aqueles que nos rodeiam, e termos atitudes capazes de tornar nossas vidas muito melhores”
(http://www.administradores.com.br/noticias/carreira/contratados-pelo-curriculo-demitidos-pela-atitude/43756/)

RECONSTRUA A SUA AUTOIMAGEM NEGATIVA E ELEVE A SUA AUTOESTIMA

2º PASSO – REVEJA SUA AUTOIMAGEM NEGATIVA E CONSTRUA UMA AUTOIMAGEM POSITIVA ELEVANDO A SUA AUTOESTIMA

Autoimagem - o que significa isso?

Autoimagem é como você se vê, é a opinião que tece sobre si mesmo, o autoconceito que normalmente influi na sua autoestima e autoconfiança.
A autoimagem inclui as opiniões a respeito da própria aparência, da personalidade, das opiniões dos outros, do amor próprio.
O que a autoimagem tem a ver com a autoestima?

A autoestima esta interligada com a autoimagem, pois a primeira tem relação com o que você sente sobre si mesmo e a segunda tem relação como você acredita que os outros o veem. Se você tiver uma péssima opinião sobre si mesmo a partir das opiniões dos outros, você desenvolverá baixa autoestima e baixa autoconfiança .
A confiança em si mesmo, nos relacionamentos pessoais e profissionais depende da imagem que você construiu de si mesmo ao longo da sua vida.

O que você pode fazer para melhorar a autoimagem que construiu até aqui, caso tenha uma imagem negativa?

A autoestima esta interligada com a autoimagem, pois a primeira tem relação com o que você sente sobre si mesmo e a segunda tem relação como você acredita que os outros o veem. Se você tiver uma péssima opinião sobre si mesmo a partir das opiniões dos outros, você desenvolverá baixa autoestima e baixa autoconfiança .

A confiança em si mesmo, nos relacionamentos pessoais e profissionais depende da imagem que você construiu de si mesmo ao longo da sua vida.

O que você pode fazer para melhorar a autoimagem que construiu até aqui, caso tenha uma imagem negativa?

- Apreciar a si mesmo – aprenda a apreciar-se, a elogiar-se, agradecer a você mesmo a cada conquista, a cada sucesso.
- Perdoar a si mesmo – Aprenda a se perdoar por todos os erros, falhas, fracassos. Só erra quem faz! Recomece sempre.
- Sair das ilusões e aceitar a realidade - Aprenda a lidar com perdas, desenvolva a sua capacidade de vencer, de superar os obstáculos não importando o tempo necessário, dedique-se e esforce-se para atingir os objetivos e realização dos seus sonhos.
- Agradar a si mesmo - Faça coisas que lhe agrade. Gosta de dançar? Dance. Gosta de ouvir música? Ouça. Gosta de brigadeiro? Coma um. Gosta de caminhar? Caminhe.
- Tomar decisões inovadoras para se auto agradar .
- Não ten medo de mudanças. Ser o rei ou a rainha do seu mundo interno.

Lembre-se:
A autoimagem negativa gera baixa autoestima que causa depressão, ansiedade, angústias, infelicidade e baixa confiança. É aquela voz interna severa, crítica, que diz o tempo todo, você não é bom o bastante, você é um fracassado, você não vai conseguir, é aquela voz que faz as pessoas desistirem de si mesmos, acreditarem que os desafios são impossíveis de serem vencidos.
A autoimagem negativa alimenta a baixa autoestima, que alimenta pensamentos negativos.

Não caia na armadilha da voz interna critica!

Incentive, elogie, inspire, oriente, motive a si mesmo todos os dias! Ilumine os próprios caminhos! Ame-se!

Sabia que a sua opinião sobre você mesmo é muito importante para que aprenda a se amar, se respeitar, e aumentar a sua autoestima no trabalho e na vida, para construir um mundo melhor para você e para os que o cercam.

Algumas dicas:

“Pare de se comparar

Ninguém é perfeito. Você pode até não ser tão bom em algumas coisas, mas certamente possui características positivas que outra pessoa não tem. Toda vez que se compara com alguém, você anula suas qualidades e particularidades.

Reconheça seu potencial

Tire o foco do que está errado. Para se sentir seguro, você precisa ter consciência do seu potencial. Faça uma lista de tudo o que ama em você e tenha esses itens sempre em mente. Toda vez que se criticar por algo, lembre-se de uma qualidade positiva”. (http://www.sbie.com.br/blog/importancia-da-autoestima-no-trabalho/)

“Valorize suas conquistas

Escreva sobre seus sucessos ao longo da vida, sobre as realizações das quais se orgulha e sobre memórias mais especiais. Quando se sentir incapaz de fazer alguma coisa, veja sua lista e lembre-se de como você é uma pessoa capaz e fantástica.

Reveja suas crenças

Quantas coisas você já deixou de realizar por não se sentir capaz? Perceba quais foram os pensamentos que impediram você de fazer determinada tarefa e tente descobrir como essas crenças limitantes nasceram e quem disse que você não era capaz”. (http://www.sbie.com.br/blog/importancia-da-autoestima-no-trabalho/)

Exercício prático:

Escolha um horário em que esteja sozinha e vá até o espelho. Olhe para dentro de você, faça essas perguntas, investigue o mundo dos seus sentimentos e emoções, observe sua imagem, o que acredita sobre você, sinta cada sentimento em sua totalidade nesse momento. Seja verdadeira com você mesmo. Somente assim, conhecerá as verdades sobre você mesmo. Anote em um caderno. Em seguida faça as seguintes perguntas:

- Como construí essa imagem negativa? O que eu ouvi na infância, na adolescência, na vida adulta que me fizeram alimentar crenças limitantes sobre mim?
- O que eu posso fazer nesse momento para mudar essas crenças? Como posso reconstruir minha autoimagem? Depende de quem?
- Quando vou reconstruir minha imagem? Como? O que farei? O que me impede de mudar minha autoimagem negativa?
- O que eu preciso fazer para libertar-me da opinião dos outros?

A verdade é que a sociedade nos ajudam na construção de uma imagem negativa, mas para nos libertarmos dela, estamos completamente sós, o trabalho interno, intenso, doloroso é nosso.

CONHEÇA A SI MESMO

3º PASSO – Dialogue com o seu eu interior, descubra os seus pontos fracos e os pontos fortes.

Para conhecer a si mesmo é preciso que dialogue com o seu eu interior para descobrir a opinião que carrega a respeito de você, dos outros e do mundo. Precisa descobrir quais são os seus sentimentos negativos, os seus pontos fracos que são seus maiores inimigos internos e os seus pontos fortes, as suas qualidades que são os seus grandes aliados. Isto não é difícil, basta querer, pode incomodar um pouco, pois, precisa desenterrar a autoimagem falsa que você tem guardada, e que muitas vezes foi formada pelas coisas que você ouviu falar de você, ou pela falta de conhecimento do seu próprio crescimento e desenvolvimento.

No caminho do autoconhecimento você pode descobrir que ama, que odeia, que é rancoroso, que é invejoso, orgulhoso, arrogante ou que se ama, que se aceita, que é calmo, tolerante, criativo, inovador, que se acha bom e belo o bastante, que tem coragem para enfrentar os desafios do cotidiano. Em uma reflexão profunda vai titar as máscaras e poderá descobrir suas fragilidades, perceber que sente medo, que está carente, se sentindo sozinho ou que está com raiva de alguém, que não acredita em si mesmo, que sente culpa e vergonha, que não se perdoa, que está cheio de preocupação, que gostaria de ser diferente do que é, de ter feito diferente alguma coisa ou que gostaria de não ter feito alguma coisa, pois não se aceita, e não aceita suas escolhas, ilusões, fraquezas e até mesmo o seu corpo e as mudanças que estão ocorrendo constantemente com você.

Se você acreditar que faz tudo errado, que é fraco ou muito atrapalhado, muitas vezes para não demonstrar sua fraqueza pode se tornar um déspota, um ser autoritário que grita, maltrata todo mundo, para não deixar que percebam suas fragilidades, fraquezas e inseguranças.

Não devemos descontar nos outros nossas fraquezas e medos, não devemos ser diferente do que somos só para impressionar os outros, não devemos fingir ser quem não somos de fato, não devemos nos esconder de nós mesmos. Assim, sugiro que você pratique o autoconhecimento e aprenda a se aceitar, a enfrentar as suas sombras, aliando-se a elas e superando-as.

RESUMO DO MINDSET DE AUTOCONHECIMENTO PARA ALTA PERFORMANE E UMA VIDA REPLETA DE REALIZAÇÕES:

1º PASSO – ASSUMA O CONTROLE DE SI PRÓPRIO, PRATIQUE O AUTOCONHECIMENTO E DESENVOLVA AUTOCONSCIÊNCIA.

2º PASSO – REVEJA SUA AUTOIMAGEM NEGATIVA E CONSTRUA UMA AUTOIMAGEM POSITIVA ELEVANDO A SUA AUTOESTIMA

3º PASSO – DIALOGUE COM O SEU EU INTERIOR, DESCUBRA OS SEUS PONTOS FRACOS E OS PONTOS FORTES.

LEMBRE-SE:
1 – Ressignifique as suas crenças e valores;
2 – Assuma o controle de si próprio, o controle emocional conhecendo e controlando as suas emoções.
3 – Conheça as verdades sobre você, os seus sentimentos e aprenda a lidar com eles adequando-os as circunstâncias.
4 – Analise-se!
5 – Reconstrua a sua autoimagem negativa para desenvolver a inteligência intra-pessoal e inter-perssoal.
6 – Aumente a sua autoestima para a auto-motivação.

Desejo que CONSTRUA UMA AUTOIMAGEM VERDADEIRA SEM DISTORÇÕES , QUE ELEVE A SUA AUTOESTIMA E QUE seja o rei do seu domínio interno e escolha ser feliz!

PRÓXIMOS PASSOS

O objetivo deste eBook foi o de oferecer a você caminhos para que desenvolva o autoconhecimento para a construção de uma autoestima elevada, possibilitando o despertar da sua inteligência emocional, da inteligência interpessoal e intrapessoal que sabemos estão relacionadas a resiliência, a habilidade de motivar a si mesmo e seguir em frente diante os desafios da vida, das frustações. Acredito que conhecer os próprios sentimentos e adequá-los, controlar as próprias emoções, os impulsos, aprender a canalizar as emoções é extremamente importante para a construção de uma vida mais equilibrada no mundo das relações profissionais, pessoais e familiares, um caminho confiável e seguro para a conquista da felicidade e prosperidade.

Em breve vou liberar outro treinamento.
Serão 3 aulas gratuitas sobre *A CURA DOS SENTI*MENTOS, você receberá um e-mail avisando o início das aulas.
Espero que este ebook tenha despertado em você uma grande vontade de se conhecer e aprender a lidar com as suas emoções para que construa UMA VIDA MAIS FELIZ E EQUILIBRADA NO TRABALHO E NA VIDA PESSOAL.

Abraços,
Tania Queiroz
Fundadora do Instituto Tania Queiroz

contato@institutotaniaqueiroz.com
11 – 99985.1210 e 11 2690.4003

SOBRE
TANIA QUEIROZ.

Moro na Granja Vianna em Cotia, São Paulo. Eu sou escritora, coach, psicoterapeuta, palestrante e consultora. Atuo na área da educação corporativa treinando gestores, inspirando educadores, orientando crianças, jovens, pais e inúmeros outros profissionais há mais de 20 anos. Sou responsável por transformar equipes e pessoas por todo o país. Depois de superar um câncer, inspirada na cosmovisão espírita, eu fundei o Instituto Tania Queiroz para ajudar as pessoas de todas as idades a resgatarem a alegria de viver, a força interior, a resiliência e a liderança, para que possam valorizar a vida e construírem um destino incrível.

"Destino não é uma questão de sorte, mas uma questão de escolha; não é uma coisa que se espera, mas o que se busca."
William Jennings Bryan)

Eu acredito que em alguns momentos de nossas vidas, enfretamos sérios desafios e nos sentimos confusos e nessa hora parece que a vida perde o sentido e muitas vezes ficamos sem rumo. Ao invés de procurarmos uma solução para o nosso problema, começamos a nos sentir infelizes, impotentes e passamos a reclamar, a lamentar a nossa sorte, assim com medo, nos sentirmos inseguros e mergulhamos fundo na escuridão dos nossos dramas. Impotentes, tristes, as vezes até muito cansados e desanimados ficamos a merce da vida, esperando a chegada de um milagre ou de um salvador.

Aliás, muitos de nós, passam a vida inteira esperando a chegada desse super herói. Mas como ele não existe, nos frustramos e ficamos pior ainda. Assim, confusos, sem rumo, inseguros, com medo, míopes, não percebemos que o único herói que pode nos salvar, somos nós mesmos.

Sem esperanças, cansados, desanimados e até com sentimentos de impotência, não conseguimos ver a luz do sol, da lua ou das estrelas.

Não vemos beleza em nada e em ninguém. Na hora da dor, do desespero, tudo parece sem cor, sem luz e sem sabor.
Nos esquecemos de que dentro de nós, existe uma força, uma luz maior que o mundo e que jamais se apaga. Quando permitimos novos aprendizados, um momento de introspecção e reflexão, quando encontramos a solução para determinado problema ou ainda a redescoberta de nós mesmos, percebemos essa nossa força e luz. Nesse instante, o milagre acontece, descobrimos que somos o nosso grande mestre, nosso próprio herói, um ser extraordinário e como em um passe de mágica a nossa vida se transforma!
Quero trilhar essa jornada com você, quero ajudá-lo a encontrar o seu mestre e o seu herói interior, ajudá-lo a se redescobrir como um ser humano incrível e acender a chama do seu coração para que possa brilhar e iluminar o seu mundo e o mundo!

Com carinho,
Tania Queiroz
Fundadora do Gestão Emocional com foco em resultados

PARTICIPE DA COMUNIDADE DO INSTITUTO TANIA QUEIROZ.

CADASTRA-SE EM NOSSO SITE
WWW.INSTITUTOTANIAQUEIROZ.COM

Contatos:
www.institutotaniaqueiroz.com
(11) 999851210

Instituto Tania Queiroz
Transformando corações, iluminando o mundo