



id|di deborah ignacio

Transformação

3 dicas para uma mudança de vida.



Se está lendo esse e-book é porque existe algo significativo que você quer mudar em sua vida, certo? Essa mudança acontece a partir do momento que você quiser, prestando atenção nos 3 pontos fundamentais abordados adiante.

O universo, a natureza e a sociedade em que vivemos são formados por sistemas dinâmicos em constante transformação. Para ficarmos em consonância com o todo precisamos ser flexíveis, estar aptos às mudanças e possuir a habilidade de transformar tudo em algo positivo. Para que o resultado seja permanente, é preciso investir constantemente no seu aperfeiçoamento fazendo com que ele se torne um processo contínuo e natural.

Sua vida pode mudar em um momento e não há a necessidade de ser uma mudança radical ou gigantesca. Pode ser um conjunto de mudanças e podemos começar por pequenas transformações, uma sequência de vários momentos, várias descobertas e o conjunto dessas pequenas transformações irão transformar a sua vida em algo maior e melhor.

O prazer e a dor são as duas principais forças responsáveis por gerir nossas vidas. Na psicanálise, como na ciência e na psicologia, o prazer e o desprazer são pontos cruciais e fazem parte dos princípios que regem o psiquismo, as reações conscientes e as inconscientes.

Como seres racionais podemos escolher os caminhos a seguir e, assim, desfrutar do prazer e fugir da dor, ou permanecer na dor. Tudo depende de quais serão nossas escolhas e de como nossas ações irão afetar a nossa própria vida e das pessoas com quem nos relacionamos no dia a dia.

Precisamos olhar para o nosso eu interior e perceber nossa essência e nossas emoções, o que nos constitui e o que queremos, para fazer as melhores escolhas, tomar decisões e agir.

Os padrões de pensamento e as crenças são fatores internos importantes e podem ser nossos aliados ou sabotadores. Devemos prestar atenção para descobrir se estamos ligando tanto a dor quanto o prazer às mudanças, pois se isso estiver acontecendo pode ser um dos motivos pelo qual tentamos mudar e não conseguimos, o cérebro fica indeciso sobre o que fazer, ficamos paralisados, sem conseguir utilizar nossos recursos. O medo do desconhecido pode ser uma força mais forte e motivadora

Para entender melhor, veja se você já não se viu em alguma dessas situações:

Quero ter filhos, mas... se eu tiver filho vou perder minha independência, minha comodidade, terei o meu tempo?

Quero emagrecer, mas... para emagrecer vou perder o prazer de poder comer tudo o que gosto na quantidade que quero...

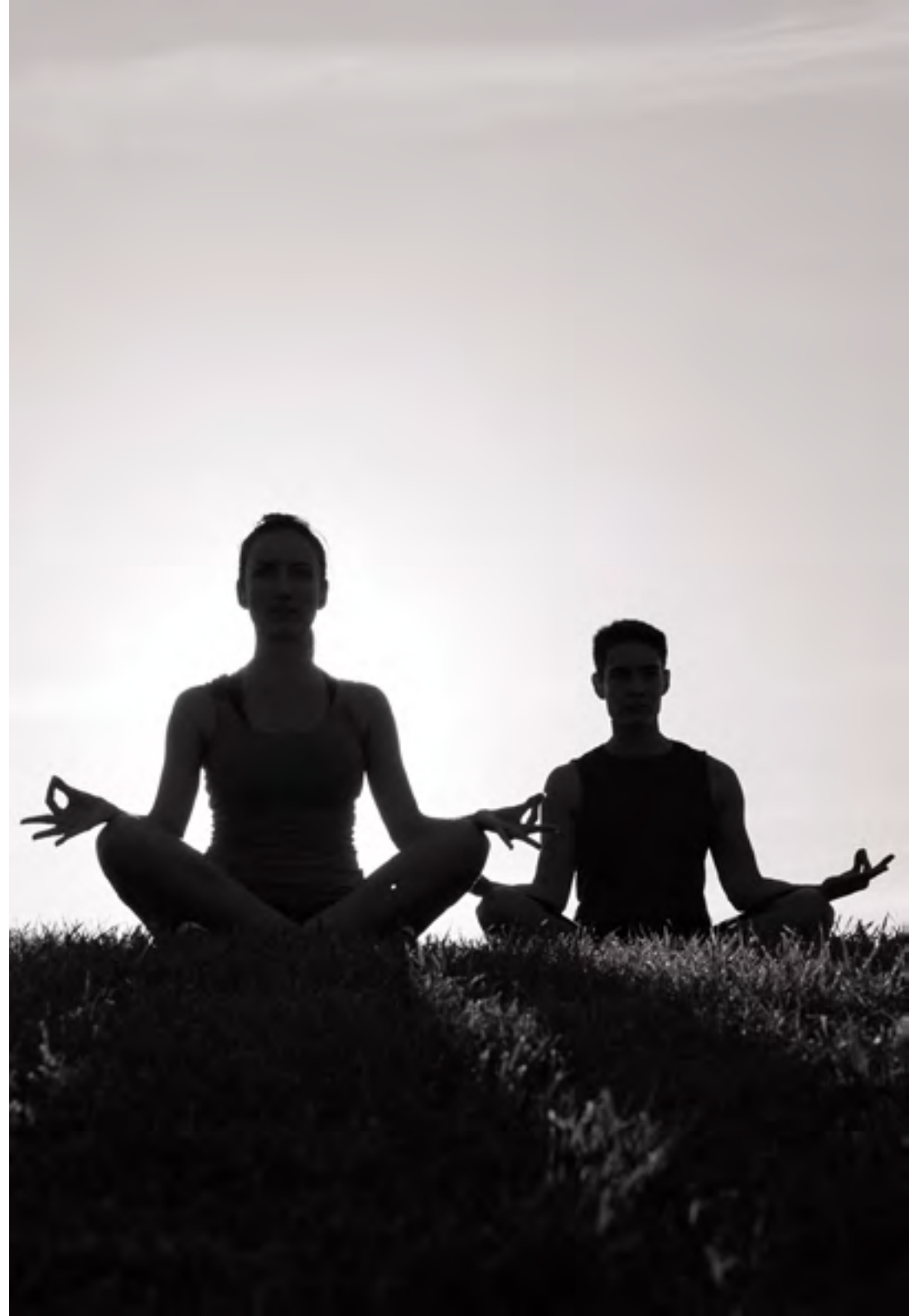
Quero me separar, não estou feliz, mas... e se eu deixar essa pessoa e nunca mais encontrar outra? Pelo menos sei como lidar com essa pessoa e a dor que sinto agora.

Esses e outros tantos conflitos nos impedem de tomar decisões e agir, e são fonte de frustrações, então é você que vai decidir se quer ou não continuar na dor, no fracasso.

Quer uma transformação?

Está disposto a mudar sua maneira de pensar e agir?

Esta decisão é sua!



Decisão

Um desejo não muda nada, uma decisão muda tudo.

Decida o tema da sua vida, que história quer contar, como quer viver os próximos 10 anos. Tome as rédeas da sua vida, das suas escolhas. Isso significa estar no controle, mudar padrões, fazer diferente.

Podemos tentar evitar fazer escolhas através de não fazermos nada, mas mesmo isso é uma decisão.

– Garry Collins

As decisões atuam como fonte de bons ou maus resultados, sem elas a vida não acontece. Precisamos decidir, a cada momento, se vamos e o que vamos comer, se a roupa a vestir é a mais quente ou menos quente, se vamos por essa ou por aquela estrada, se vamos fazer determinada atividade, e assim por diante.

Quando reunimos razões bem fortes para mudar, podemos mudar em pouco tempo algo que levamos anos sem conseguir. É preciso empenhar-se de fato, estar implicado, tornar um hábito do dia a dia as nossas decisões, ser flexível para aprender com os resultados negativos e comemorar os resultados positivos.

É importante observar que você pode mudar muitas coisas, mas se, nos conflitos inconscientes, o ganho secundário (vantagens que o nosso inconsciente encontra para nos mantermos em uma situação de sofrimento) for maior, você retornará ao padrão emocional anterior, mantendo o comportamento indesejado, achando que não é capaz, que não consegue. Para que isso não aconteça você precisa interromper os seus padrões próprios, que estão ligados às suas emoções, crenças e valores.

Os recursos necessários para você mudar qualquer coisa em sua vida estão dentro de você, portanto o autoconhecimento é importantíssimo. Entrando em contato com o seu eu interior você poderá identificar seus padrões de pensamento, os conflitos conscientes e inconscientes e identificar o motivo pelo qual mantém aquele determinado comportamento indesejado e porque não consegue atingir o objetivo ou resultado esperado, voltando sempre à estaca zero.

Algumas perguntas fundamentais são nossas aliadas nesse processo:

- O que faltará em minha vida se eu não fizer essa mudança?
- O quanto me custará emocional, física e financeiramente se eu mudar e se eu não mudar?
- Como isso afetará as pessoas que amo, filhos, parentes, amigos?
- Como isso fará com que eu me sinta em relação a mim mesmo?
- Quais os aspectos positivos dessa mudança em minha vida?
- Que outras coisas eu poderia fazer se essa mudança acontecesse hoje?

Conhecimento

Conhece-te a ti mesmo que conhecerás o universo e os deuses, porque se o que procuras não achares primeiro dentro de ti mesmo, não acharás em lugar algum.

– Sócrates, 450 a.C.

Podemos pensar em dois tipos de conhecimento, o externo e o interno.

O conhecimento externo está relacionado com o conhecimento intelectual técnico e prático. Por exemplo, para quem quer abrir um negócio novo, em uma área nova, pode ser necessário uma especialização ou cursos complementares, pesquisas de mercado, conhecer a legislação e requisitos dos órgãos competentes etc.

O conhecimento interno, está relacionado com o autoconhecimento, onde entramos em contato com o que somos, identificando os sonhos, VALORES e CRENÇAS que controlam nosso jeito de pensar, sentir e agir.

Muitas vezes aumentamos os pequenos problemas por não querer lidar com o que realmente incomoda e está por trás de nossas queixas. Através da observação de nossas reações, nas mais variadas situações, dos nossos pontos fortes e fracos, de nossas limitações, qualidades e emoções e pensamentos mais presentes

e mais ausentes, podemos perceber melhor nosso funcionamento, compreender, ressignificar, e aceitar o que somos para então fazer uma transformação efetiva.

Pense no que é mais importante em sua vida, o que lhe motiva, o que você prioriza. Identificando esses valores mais importantes você terá um mapa, uma imagem de como está se posicionando em relação à vida, suas atitudes e seus comportamentos.

Por exemplo, muitas vezes não entendemos o porquê de não conseguirmos abrir um negócio próprio ou fazer um investimento arriscado. Se o dinheiro e a segurança forem nossos valores mais importantes, já estará instalado um conflito inconsciente. Pois, como se arriscar para ganhar muito dinheiro se o que se mais preza é a segurança? Desta maneira é possível perceber que alguns valores se contrapõem e impedem o nosso sucesso, e é através do autoconhecimento que conseguiremos fazer essas investigações.

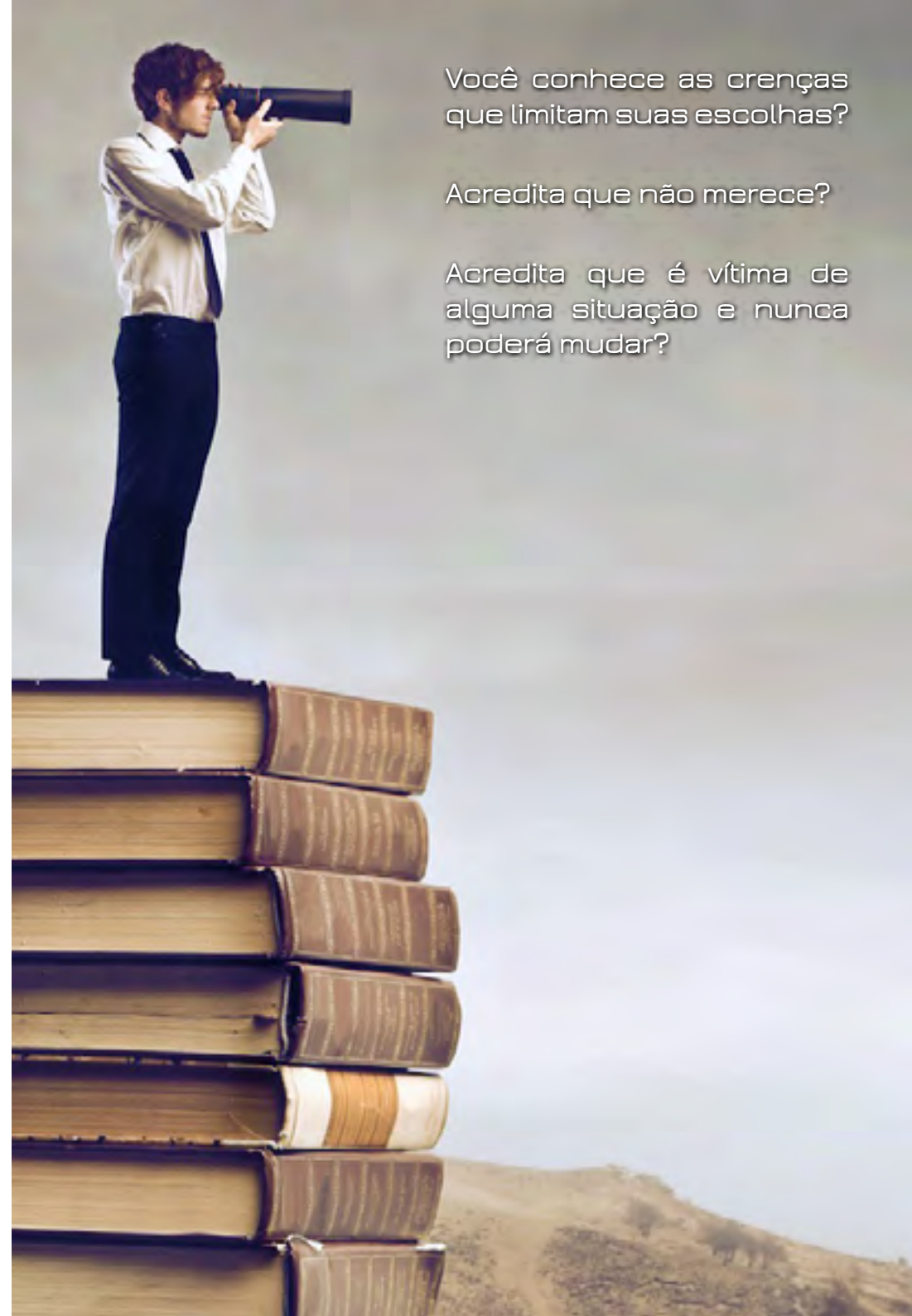
Os valores determinam nossos comportamentos, como interagimos com os outros e com os sistemas sociais e organizacionais. É também o que nos define, fazendo parte de nossa ética interior e são desenvolvidos durante a nossa vida, através de nossas vivências e experiências. Alguns exemplos de valores: estabilidade, respeito, saúde, dinheiro, liberdade, honestidade, merecimento, talento, reputação, coragem e muitos outros.

Possuímos inúmeros valores, alguns permanecem definitivamente, outros não, mas a ordem de importância que ocupam é que faz a diferença. Essa hierarquia se altera nas diferentes fases de nossa vida e estão atreladas às nossas mudanças.

As crenças são nossas regras internas, são as verdades, convicções ou pensamentos centrais à respeito de nós mesmos, dos outros e do mundo. Podem ser positivas e negativas, sendo desenvolvidas a partir da infância e reafirmadas, ou não, ao longo da vida. Muitas vezes são baseadas em fatos concretos, porém podem estar baseadas em suposições e acabam se transformando em verdades absolutas podendo ajudar ou atrapalhar nas escolhas do dia a dia e na vida de maneira geral.

Como temos a capacidade de sempre aprendermos algo novo, através da flexibilidade, da ampliação de possibilidades, de um novo olhar e novos significados, podemos alterar nossos registros internos, o que está em nossa mente, alterando, conseqüentemente, habilidades e comportamentos.

É preciso identificar e modificar as crenças limitadoras para que possamos enxergar novos rumos, determinar no que queremos acreditar ou não, de hoje em diante. Só assim nossas ações poderão trazer a mudança que esperamos.



Você conhece as crenças que limitam suas escolhas?

Acredita que não merece?

Acredita que é vítima de alguma situação e nunca poderá mudar?

Ação

*A menor das boas ações é melhor
que a maior das boas intenções.*

– Duget

id|di deborah ignacio



Se você quer controlar sua vida e mudar seu destino, tem que aprender a agir de maneira sistemática. Precisa pensar o que pode melhorar, trabalhar em si mesmo agregando valor. Para isso, deve perguntar-se constantemente: O que falta? O que está bom? O que não está? Desta maneira poderá visualizar como quer que a sua vida seja.

“Ações diferentes produzem resultados diferentes”, portanto não espere que algo novo aconteça se você repete sempre as mesmas palavras, se você faz sempre tudo igual. Desse modo continuará tudo igual, somente o *“novo traz o novo”*.

O importante é você estar certo de que quando agir não haverá dúvida ou hesitação. Assim, a chance de êxito é maior do que você imagina. O foco deve ser o que você quer (positivo) e não o que você não quer (negativo), desta maneira você se condiciona a visualizar o melhor resultado e onde quer estar. Não é mágica, é um trabalho mental intenso e contínuo.

Tenha certeza do que deseja, mude as crenças negativas, fortaleça as positivas e seus resultados aparecerão. Visualize o que irá fazer, imagine como estará agindo, as palavras, os gestos, os objetos e pessoas envolvidas e desta maneira irá atingir seu potencial máximo. Você tem que acreditar que aquilo vai lhe fazer bem e assumir a responsabilidade de que vai dar certo e realizar, depende apenas do seu esforço.

Muitas pessoas, quando se propõem a realizar algo, baixam as expectativas baixando todo seu potencial pois tem medo de se desapontarem e se frustrarem. Quantas vezes em nossas vidas nos desapontamos? Muitas! Saiba que as boas escolhas são fruto da experiência e a experiência fruto das más escolhas, portanto, faz parte da vida e do aprendizado. Ao invés de ter medo, pense em como dominar suas emoções e comportamento diante das situações, transformando-as em experiências que possibilitem novas escolhas e decisões para gerar novas ações e conseqüentemente novos resultados.

Ao invés de inventar desculpas e olhar apenas o quanto pode NÃO dar certo e não funcionar, use argumentos que fortaleçam sua ação. É uma questão de escolha, você é quem decide! Você tem a capacidade e o discernimento para obter equilíbrio emocional suficiente para isso, é uma questão de começar a fazer as coisas de outra maneira. Você nunca alcançará o que deseja se não sair de sua zona de conforto.

Muitas vezes o resultado não é imediato, pode demorar um tempo mas, após várias tentativas, vários aperfeiçoamentos e persistência, você vai encontrar o caminho para realizar o que deseja. Não se esqueça de comemorar a cada etapa realizada, quando o resultado for positivo e caso tenha ficado abaixo do esperado, pergunte a si mesmo qual o aprendizado que obteve nesse processo, o que pode mudar e fazer diferente para alcançar o resultado esperado e siga em frente!

O que fazer “hoje” para alcançar os resultados que desejo?

O que posso fazer “hoje” para mudar uma situação indesejada?

Tome o controle de sua vida!!!

id|di deborah ignacio



www.deborahignacio.com.br

*Você nunca sabe que resultados virão da sua ação.
Mas se você não fizer nada, não existirão resultados.*

– Gandhi

