

PLENA



MENTE

Outubro 2024



Edição Especial
Outubro Rosa



Síndrome do Impostor

e o medo de não ser bom o suficiente

O poder da Mente

Neuroplasticidade e Resiliência
cognitiva

O Reino de Narciso

Crônica de um mito atual

Compulsão Alimentar

O que é e como tratar esse problema

10 dicas Imperdíveis

Para vencer o medo do fracasso

Você está se autossabotando?

Saiba identificar quando isso te prejudica
no trabalho e vida pessoal



Edição Especial com:

Taiana Ferrite

Um relato de Superação

PLENA

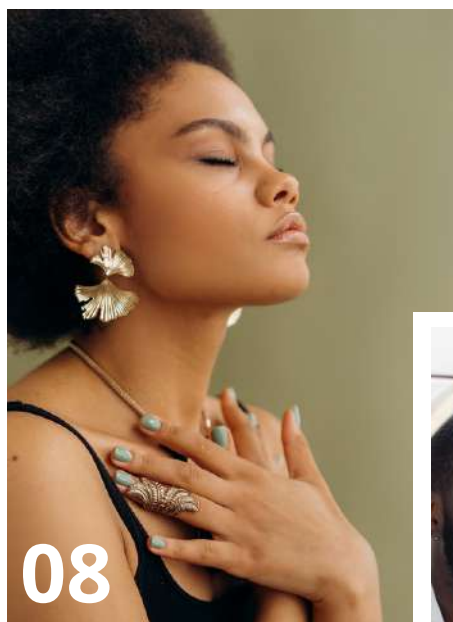


Outubro 2024



Edição Especial
Outubro Rosa

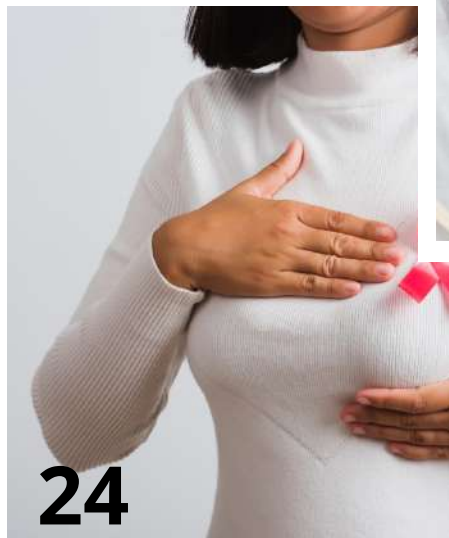
MENTE



08



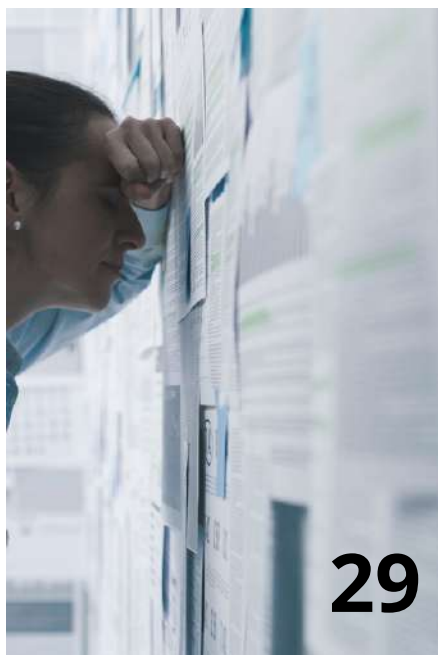
15



24



18



29



38

04 PALAVRA DA EDITORA

05 PAPO COM COLUNISTA

Glauco A. Queiroz Filho

08 O PODER DA MENTE

Neuroplasticidade e Resiliência cognitiva

15 O REINO DE NARCISO

Crônica de um mito atual entre sólido e o líquido

18 COMPULSÃO ALIMENTAR

O que é e como tratar esse problema

24 EDIÇÃO ESPECIAL

Outubro Rosa

29 10 DICAS IMPERDÍVEIS

Para vencer o medo do fracasso

37 SÉRIE ESPECIAL

Identificando a Autossabotagem

43 AUTOSSABOTAGEM NO DIA A DIA

Com dicas para seu enfrentamento

45 AUTOSSABOTAGEM NO TRABALHO

Consequências e como prevenir

Palavra da Editora

"A Revista Plenamente é mais um dos sonhos que realizamos e ficamos extremamente gratos por acontecer!"



Seja bem-vindo à Revista Plenamente, sua nova fonte de conhecimento e inspiração sobre saúde mental e bem-estar. Nossa missão é promover uma vida equilibrada e plena, oferecendo conteúdos ricos e relevantes para todos os que buscam entender e cuidar melhor de sua mente. Em cada edição, você encontrará artigos escritos por especialistas, histórias inspiradoras de superação, dicas práticas de autocuidado e as últimas novidades em tratamentos e terapias.

Na Revista Plenamente, acreditamos que uma mente saudável é a chave para uma vida feliz e realizadora. Nossa equipe de profissionais dedicados trabalha incansavelmente para trazer informações precisas e atualizadas, cobrindo temas como ansiedade, depressão, mindfulness e todo o universo da saúde mental, bem como do comportamento humano. Além disso, proporcionamos espaço para a comunidade compartilhar suas experiências e desafios, fortalecendo o apoio mútuo.

Junte-se a nós nessa jornada rumo ao bem-estar integral e descubra como pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na sua qualidade de vida. A Revista Plenamente é mais do que uma publicação; é um parceiro na sua busca por equilíbrio e felicidade. Aprecie sem qualquer moderação! Abraços fraternos.

**Abraços fraternos,
Priscilla Ribeiro.**

Síndrome do Impostor



Uma visão Psicanalítica sobre o medo de não ser bom o suficiente

Você tem pensamentos intrusivos como: acho que não ficou bom, preciso fazer melhor! Ou, eu nunca vou conseguir fazer isso tão bem quanto “fulano de tal”, ou, já fiz “mil vezes” e nunca fica perfeito! Se sim, essa leitura é para você.

A síndrome do impostor é a sensação permanente de não se sentir competente para realizar determinada atividade, enquanto as outras pessoas acreditam que você é capaz e pode ir muito além, mas só você não consegue enxergar. Quem sofre dessa síndrome sente que não merece seus êxitos e vive com medo de ser descoberto como uma fraude.

Segundo o criador da Psicanálise Sigmund Freud, tudo que ouvimos e sentimos desde que nascemos, principalmente nas fases iniciais da nossa vida fica registrado em nosso inconsciente e boa parte será refletida em quem nos tornaremos ao longo da vida adulta. E o que isso quer dizer? – Quer dizer que: se você não recebeu dos seus cuidadores (a pessoa quem te criou, educou ..) não conseguiu te ajudar a desenvolver autoestima, autoconfiança, ou ao menos lhe proporcionou um ambiente em que você se sentisse seguro (a) e acolhido (a) para ser quem você é, você tem grandes chances de desenvolver esta síndrome em algum momento da sua vida.

A síndrome pode afetar a capacidade de confiar nos outros, e estabelecer relacionamentos saudáveis. No ambiente do trabalho, pode haver procrastinação, dificuldade de enfrentar novas responsabilidades e até mesmo dificuldade em aceitar elogios.



Não podemos deixar de mencionar que nos dias atuais, as redes sociais tem causado um efeito negativo em relação a realidade das pessoas, pois com a criação de filtros e programas desenvolvidos por computadores, provoca nas pessoas a necessidade de serem “perfeitas” e alcançarem algo que foi projetado para causar falta sensação de realidade.

Uma possível solução para lidar com a síndrome é trabalhar o reconhecimento dos próprios sucessos e praticar autocompaixão ... Isso envolve reconhecer pequenas conquistas diárias como: conseguir fazer o que foi possível naquele dia, ou ao invés de caminhar 1 quilômetro conseguiu apenas 300 metros. Importante também procurar substituir a autocrítica por uma abordagem gentil consigo mesmo para que os sentimentos de impostor deixem de aparecer ao longo dos dias. E por último procure um terapeuta para lhe ajudar a lidar com estes sentimentos. Você é capaz de fazer o que quiser, desde que treine para isso. Não seja seu próprio inimigo, não sabote seus conquistas. Faça terapia, e aprenda a se cuidar.



ESCRITO POR:

Glauco A. Queiroz Filho

Psicanalista, advogado e Mestre
em Psicanálise, palestrante e
escritor

[CONHEÇA MAIS SOBRE O
COLUNISTA CLICANDO AQUI!](#)



SEJA UM PSICANALISTA E AJUDE A CURAR O PAÍS

86% dos brasileiros têm
algum transtorno mental.



O Instituto
Superah já
transformou
mais de
2000 vidas!



CONHEÇA NOSSOS BENEFÍCIOS:

- Formação completa seguindo o tripé psicanalítico
- Análise e estágio supervisionado já inclusos no curso
- 4 cursos de brinde com certificado
- Histórico, certificado, carteira, comprovante de análise e supervisão
- 1 ano de filiação ao Conselho internacional (Conipty)



CLIQUE AQUI E FALE COM A GENTE!



O poder da
MENTE



Neuroplasticidade e Resiliência Cognitiva

O poder da mente, com foco na neuroplasticidade e resiliência cognitiva, tem sido amplamente investigado nas últimas décadas. Este artigo aborda como o cérebro adulto pode se adaptar a experiências e práticas intencionais, como a meditação e o treinamento cognitivo, para promover mudanças estruturais e funcionais.

A neuroplasticidade, inicialmente considerada limitada à infância, hoje é reconhecida como um processo contínuo, permitindo que o cérebro se reorganize e fortaleça sua resiliência diante de desafios. Este trabalho revisa achados científicos sobre o impacto das práticas mentais no desenvolvimento e fortalecimento das conexões neurais, destacando suas implicações para a saúde mental e o desempenho cognitivo.

A neuroplasticidade, definida como a capacidade do cérebro de se reorganizar e formar novas conexões neurais ao longo da vida, é um fenômeno fundamental para a adaptação e o aprendizado humano (FUCHS; FLÜGGE, 2014).

Nos últimos anos, diversos estudos têm demonstrado que práticas intencionais, como a meditação e o treinamento cognitivo, podem influenciar diretamente a plasticidade cerebral, melhorando o desempenho cognitivo e emocional. Este artigo tem como objetivo explorar essas descobertas e discutir como o poder da mente pode ser aplicado para fortalecer a resiliência cognitiva e promover bem-estar psicológico.

A capacidade do cérebro de se moldar em resposta a experiências foi amplamente reconhecida por Fuchs e Flügge (2014), que destacaram que a neuroplasticidade não se limita ao período de desenvolvimento infantil. Ao contrário, mesmo em adultos, o cérebro continua a se adaptar a estímulos externos, demonstrando uma notável capacidade de recuperação e fortalecimento diante de novas demandas cognitivas e emocionais.


O conceito de resiliência cognitiva refere-se à capacidade de o cérebro manter ou melhorar o funcionamento diante de desafios ou lesões. Tang, Holzel e Posner (2015) demonstram que práticas como a meditação mindfulness podem aumentar a resiliência cognitiva, promovendo maior controle emocional e atenção sustentada.



Os autores mostram que a meditação pode remodelar circuitos neurais relacionados ao processamento emocional e à atenção, resultando em benefícios para a saúde mental. A ideia de que o poder da mente pode modificar o cérebro também é corroborada por Schwartz e Begley (2015), que exploram como práticas mentais conscientes, como a *mindfulness*, podem fortalecer conexões neurais e promover mudanças na estrutura cerebral.

Isso apoia a tese de que o cérebro é moldado não apenas por fatores externos, mas também pela própria atividade mental, abrindo espaço para o uso de intervenções psicológicas como ferramenta para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais.

Outra abordagem teórica relevante é apresentada por Clark e Chalmers (2017), que sugerem que a cognição pode se estender para além do cérebro, incluindo o ambiente e as ferramentas externas utilizadas pelo indivíduo.

A silhouette of a person sitting in a meditative pose on a rocky beach. The background is a sunset over the ocean, with the sun low on the horizon, creating a warm orange and yellow glow. The sky is filled with soft, colorful clouds. The person's hair is blowing in the wind.

Essa perspectiva amplia a compreensão do poder do pensamento ao sugerir que a mente não opera de maneira isolada, mas em constante interação com o mundo externo. Esse conceito tem implicações importantes para o desenvolvimento cognitivo, ao considerar que o uso de estratégias externas pode potencializar a neuroplasticidade e o desempenho mental.

As evidências científicas revisadas indicam que o poder da mente pode ser utilizado para otimizar a neuroplasticidade e fortalecer a resiliência cognitiva. A prática regular de meditação mindfulness, por exemplo, oferece um meio comprovado de remodelar circuitos neurais, promovendo uma maior flexibilidade mental (TANG; HOLZEL; POSNER, 2015).

Além disso, a possibilidade de estender a cognição para além do cérebro, como propõem Clark e Chalmers (2017), sugere que ferramentas externas e o ambiente podem desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento das capacidades cognitivas.

Esses estudos destacam uma mudança de paradigma na forma como a mente é percebida: não mais apenas um reflexo do funcionamento biológico, mas também como uma força ativa que pode moldar e transformar o cérebro.

O treinamento mental, quando aplicado de maneira deliberada e contínua, pode ser uma ferramenta poderosa para aumentar a capacidade de adaptação e enfrentamento de desafios.

O poder da mente, especialmente no que se refere à neuroplasticidade e à resiliência cognitiva, revela-se uma área de estudo com implicações profundas para a saúde mental e o desempenho cognitivo.

Estudos como os de Fuchs e Flügge (2014) e Tang, Holzel e Posner (2015) evidenciam que práticas como a meditação e o treinamento mental podem promover mudanças estruturais no cérebro, aprimorando habilidades cognitivas e emocionais.

Ademais, a visão ampliada da cognição proposta por Clark e Chalmers (2017) sugere que o ambiente e as ferramentas externas também podem ser utilizados para potencializar o desenvolvimento cognitivo.

Conclui-se que o fortalecimento da mente não depende apenas de fatores biológicos, mas também de práticas e hábitos mentais que podem ser adotados ao longo da vida.

**Em cada respiração, encontre
a paz que seu coração busca.**





MESTRADO EM PSICANÁLISE

CONSELHO INTERNACIONAL DE
PSICANÁLISE E TERAPIAS INTEGRATIVAS

Sigm. Freud

**AUMENTE A AUTORIDADE DO SEU
TRABALHO**

Fazendo nosso mestrado livre!

[CLIQUE AQUI](#)



O reino de
Narciso



CRÔNICA DE UM MITO ATUAL ENTRE O SÓLIDO E O LÍQUIDO

Oriundo da Antiga Grécia e de um tempo em que espelho era água e a melhor superfície espelhada era a serena planura líquida dos lagos abrigados dos ventos intempestivos, nos quais o belo e legendário Narciso se debruçava tempos à fio a se amar completamente apaixonado por sua imagem, o nosso contemplativo amante de si, não contente por contagiar toda a sua Grécia e mundo antigo, seduziu Apolo e Vênus, que interviram por ele junto ao poderoso e eterno Zeus conseguindo uma passagem para os dias de agora, e cá está entre nós!

Desde há muito, Narciso embarcou no Tempo e mudou, confortavelmente e inteiramente à vontade, para o século 21, e ao que tudo indica, por aqui pretende fazer morada.

Mas Narciso é Narciso. Não é qualquer um. Evidente que não estaria entre nós do jeito que qualquer outro ficaria. Não! Narciso é especial. Único. Cheio de qualidades e valores que ninguém tem. Somente ele. E, para tal, escolheu estar por aqui equipadíssimo da mais sedutora tecnologia, jamais criada por humanos, para transportar sons e imagens com maior velocidade que a do vento e a intensidade da paixão!

No século 21, os narcisistas brilham nas redes sociais, mas suas máscaras de perfeição escondem a fragilidade de egos insaciáveis.

Narciso, que não é bobo, nem nada, escolheu concentrar todo o seu empenho mítico no celular, uma invenção das divindades do Olimpo para a humanidade e em especial para Narciso, que, aqui, em nosso tempo não mais precisa buscar serenos lagos para se contemplar em sua paixão por si!

Agora, o nosso obsessivo e transtornado Narciso tem uma verdadeira legião de seguidores, ocupados na maior parte dos seus tempos na contemplação de si, verdadeiros fractais do mito grego, cada qual, de posse do seu pequeno lago espelhado na superfície do cristal líquido.

Esse divinal estado da matéria entre o sólido e o líquido, tão compatível com as nossas temperanças e tempos líquidos, com capacidade de reorganizar o fluxo das suas eletrônicas e silicosas águas, a partir de cargas elétricas, bem ao modo dos deuses e deusas do Olimpo, formando narcísicas imagens jamais contempladas por Narciso algum antes!

E a coisa pegou! Narciso não quer outra vida em suas tantas e tantas vidas a distribuir selfies a torto e direito, por todos os lugares da Terra, em um verdadeiro culto da autoimagem.

Das profundezas da vaidade humana, em meio a Era da Imagem, o belo semblante do mito emerge da quase líquida, quase sólida superfície de cristal, e, do encantador mistério eletrônico, o seu olhar, do inconsciente de cada tela, nos espreita, intenso, em cada selfie, que já não se sabe mais, quem é Narciso e quem somos nós?

Quem sabe, sejamos a partir de agora a imagética de um mito, misto de intensa vaidade e a mais profunda solidão?

No entanto, de Viena, na rua Berggasse, 19, cem anos distante, um profundo olhar atento e uma abissal escuta de alguém, nos chega...



Compulsão Alimentar





A compulsão alimentar é uma condição que surge quando um indivíduo apresenta um comportamento compulsivo em relação à comida. Quando essa condição está presente, ele se alimenta excessivamente, ainda que esteja sem fome ou que já tenha feito alguma refeição anteriormente. Mesmo já estando satisfeito, a pessoa com compulsão alimentar não consegue deixar de se alimentar.

Nem sempre a compulsão alimentar está associada a alguma outra condição médica ou mesmo é uma doença em si. Em alguns casos, a compulsão alimentar somente se apresenta em determinados momentos, como durante um período de grande estresse ou mesmo em épocas festivas, como as celebrações de fim de ano.

Algumas causas comuns da compulsão alimentar incluem as dietas realizadas de forma incorreta, o estresse, problemas com imagem corporal e dificuldades emocionais.

Até mesmo pessoas que comem por conforto emocional podem sofrer de compulsão alimentar. Tudo isso pode acabar gerando ganho de peso e desenvolvimento de outros distúrbios psicológicos, como depressão ou bulimia.

Quais os sintomas de compulsão alimentar?

De modo geral, na compulsão alimentar o paciente se alimenta excessivamente, mesmo já satisfeito e/ou sem fome. Além disso, pessoas que comem mais rápido do que o normal, que comem mesmo sem fome (fazem com frequência paradas para lanches e petiscos), que comem escondidos de amigos e parentes ou que escondem e mentem para os outros acerca de suas refeições podem sofrer de compulsão alimentar.

Pessoas com esse transtorno tendem a ter enorme prazer ao comer, podendo comer alimentos estranhos como arroz cru, um pote de manteiga, entre outros. Elas também têm pouca preocupação com o excesso de peso. Tristeza e sentimento de culpa após realizar refeições também podem ser um indicador dessa compulsão.



Quais são os riscos associados à compulsão alimentar?

Pessoas com compulsão alimentar possuem grandes riscos de desenvolver problemas como:

- Obesidade;
- Diabetes tipo 2;
- Hipertensão;
- Cálculo renal;
- Apneia do sono;
- Diminuição da capacidade respiratória;
- Gastrite;
- Refluxo;
- Infertilidade;
- Insuficiência cardíaca e problemas vasculares;
- Outros distúrbios como a bulimia, anorexia e depressão.



Como é o tratamento de compulsão alimentar?

Para o acompanhamento da compulsão alimentar, geralmente é realizado um trabalho em conjunto entre médicos, psicólogos e nutricionistas. Para determinados casos, o apoio de um médico psiquiatra pode ser recomendado.

O paciente com compulsão alimentar precisa passar por um processo de fortalecimento mental para entender o que causa essa compulsão e como ela pode ser controlada.

Além disso, em alguns casos, ele precisa também passar por acompanhamento nutricional para a realização de uma dieta ou de um novo plano alimentar. O envolvimento da família é essencial para o sucesso do tratamento.

A prática de atividades físicas também é importante no tratamento da compulsão alimentar, pois dessa forma é possível aliviar a ansiedade, melhorar o humor e desviar a atenção da comida.





SEJA UM

Terapeuta Registrado

E tenha **todos esses benefícios:**

- N° de registro na ordem
- Carteira do conselho
- Perfil profissional no site da ordem
- Plataforma com conteúdos
- 10 palestras com certificados
- 10 cursos grátis com certificado
- Kit com documentos para terapeutas
- Kit Artes úteis para terapeutas

Transmita a **autoridade**
que o seu trabalho **merece!**



CLIQUE AQUI E FALE COM A GENTE!



você
ÂNCER

 Edição Especial
Outubro Rosa
Com Taiana Ferrite

Câncer de Mama

Prevenção é o melhor caminho!

A primeira palavra que precisa ser dita ao falar do movimento Outubro Rosa, talvez a mais assertiva seja: **PREVENÇÃO.**

Surgiu como um movimento internacionalmente conhecido como Outubro Rosa simbolizando a luta contra o câncer de mama e sua história começa nos anos 90 do século XX, quando a Fundação Susan G. Komen for the Cure distribuiu laços cor-de-rosa para os participantes da primeira Corrida pela Cura, promovida anualmente na cidade desde 1990. Iniciada nos Estados Unidos, somente alcançou o Brasil no dia 2 de outubro de 2002.

Na época, o Obelisco do Ibirapuera, em São Paulo, recebeu iluminação rosa. Após a iniciativa, diversos monumentos do país passaram a receber essa luz, entre os de destaque estão: Cristo Redentor, Farol da Barra, Palácio do Planalto, Teatro Amazonas e entre outros.

Essa mensagem é importante para incentivar ações preventivas em relação à doença, já que o diagnóstico precoce é essencial para o sucesso do tratamento. Falar de câncer de mama, não é um desafio fácil, ainda passamos por grandes transformações entre o estigma de vida e morte ao receber um diagnóstico assim. O câncer de mama tem diversos, tipos, subtipos e graus, e diversos protocolos diferenciados e individualizados de tratamentos.



Um relato de superação: Taiana Ferrite

Sou paciente oncológica desde fevereiro de 2024, e não tinha o conceito tão detalhado dos tipos, subtipos, gravidade ou não. Sempre me toquei, sempre fiz o autoexame, sempre frequentei rotinas ginecológicas. Mas, aos 43 anos, ainda não havia feito minha primeira mamografia, exame primordial para a prevenção e indicado para mulheres a partir de 40 anos.

Em janeiro, percebo um caroço, vou a uma consulta e a frase do médico ao me examinar, antes que pedisse exames, foi impactante: “Isso me incomoda”! Confesso, que no auge de excesso de trabalho, no auge de uma transformação programada de transição de carreira, a notícia impactante não me assustou de imediato.

Pensei ser uma gordura, um cisto simples, ou mesmo um início de uma menopausa precoce. Mas, segui com os exames laboratoriais solicitados e veio a necessidade e, na sequência o resultado da biópsia... câncer de mama! A positividade falou alto, e segui com o que tinha que ser feito, pois aquilo não iria me parar.

Operei, retirei a mama toda (mastectomia radical), e na mesma cirurgia fiz a reconstrução mamária, que é importante saber que é um direito adquirido pelo SUS. Mas, ali não era tão simples e tive que fazer esvaziamento axilar na mesma cirurgia, porque ao abrir foi percebido que o câncer já havia ido para os linfonodos das axilas, o que poderia espalhar e dar metástase.

O câncer foi todo retirado, hoje faço quimioterapia, vivo quase como antes, com algumas limitações pós cirúrgicas já sendo revertidas e do próprio tratamento quimioterápico, que mesmo estando menos assustador do que imaginei ser, há alguns efeitos colaterais, mínimos, mas que mexem comigo.

Mas, o que é mais importante desse meu compartilhamento, é que cheguei a tempo de poder estar nesse cenário de um tratamento preventivo que não volte a desordenar minhas células. Se tenho certeza que não haverá uma recidiva, ou que nunca mais terei no mesmo lugar ou outro órgão, é, eu não tenho!

O que sei é que nunca mais deixarei de me olhar, de me sentir, de me priorizar.

Acho que do dia da suspeita em fevereiro, diagnóstico em março, cirurgia em maio, já passei por grande parte do processo, que ainda será longo. E seria irresponsabilidade não ligar esse tema à saúde mental, e ao nosso autocuidado com o corpo, e com a mente.

No momento do diagnóstico, já em formação no **Instituto Superah** como psicanalista, e sendo eu uma analisando eterna contava com terapia nesse momento... o que tem sido o suporte necessário, para que eu passe de forma mais leve o processo. E tem sido, com a consciência e confiança na ciência que vem avançando muito, e com a terapia, que me ajuda a me equilibrar entre os altos e baixos desse ciclo.

Mesmo sendo muito positiva, no meio desse turbilhão, há dias que precisamos silenciar a mente e permitir sentir. Se não fosse meu próprio toque, eu não iria ao médico naquele momento.

Toquem-se! Olhem-se no espelho, sem pudor e sem vergonha.

E, não permitam deixarem-se se olharem-se por dentro.



A jornada, como costumeiramente falam, nesse processo não é unilateral cuidando de um tratamento paliativo, ou curativo. É uma jornada de vida e alma.

Não é só perder o seio, porque há uma reconstrução, houve sim em mim, uma sensação de mutilação. Não é sobre gostar de cabelo cumprido, e se ver careca de uma hora para outra, porque afinal. cabelo cresce... É sobre se revisitar da maneira mais íntima e profunda por todo seu ser.

São momentos de autoestima baixa, são cansaços, mas há acima de tudo uma vontade de viver, e a vida, é um dia de cada vez. O que eu gostaria de deixar aqui é uma pequena mensagem de amor:

- **Não subestime os sinais do seu corpo,**
- **Não subestime seu processo emocional.**
- **Não pense que não vai acontecer, e se acontecer, não se sentencie.**
- **O câncer não nos define! A saúde mental e emocional nos definem muito.**
- **Previnam-se, não esperem!**
- **Tem tratamento, tem qualidade de vida, tem cura, e tem vida todos os dias.**

A prevenção é o melhor caminho!

ESCRITO POR:

Taiana Ferrite

Psicanalista, Produtora e Oraculista
Paciente oncológica de câncer de
mama pelo IBCC - SP

[CONHEÇA MAIS SOBRE O
COLUNISTA CLICANDO AQUI!](#)

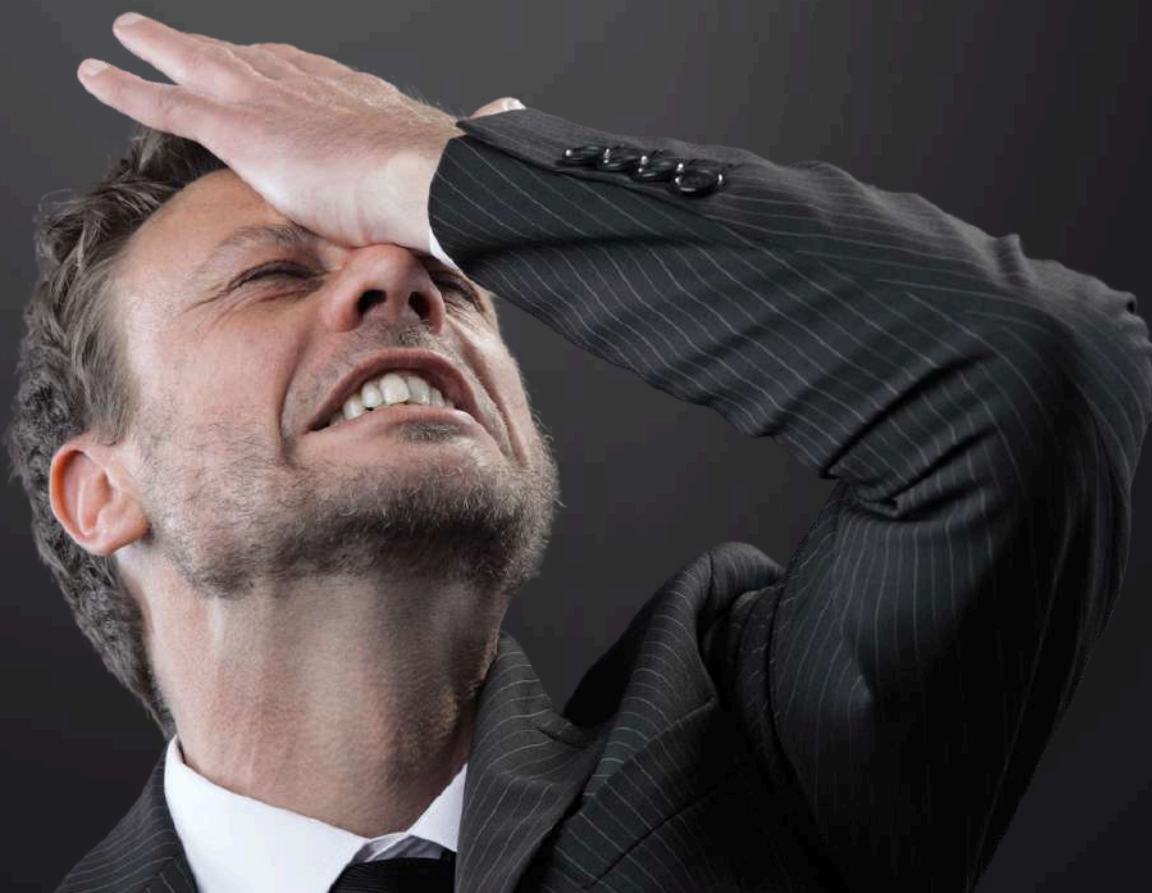


10 Dicas para vencer o medo do fracasso

Se formos pensar bem, todo mundo tem medo do fracasso, ele costuma surgir quando vamos enfrentar um grande desafio, algo desconhecido. É natural temer que as coisas saiam diferente do esperado. Entretanto, é preciso saber controlar esse sentimento, para que ele seja apenas um lembrete da importância de se ter cautela, mas nunca um obstáculo que impeça a ação.

1. Saiba que tentar é o único caminho

Não deixe que o medo de errar te impeça de lutar por seus objetivos. Nada na vida é garantido, e a única certeza que existe é a de que parados não conseguimos nenhum resultado. Portanto, se arrisque e ouse fazer diferente! Claro, considerando alguns pontos que merecem cuidado, mas nunca se mantendo inerte. Ficar inerte e se deixar bloquear pelo medo pode até parecer uma forma de evitar o sofrimento. Entretanto, quem age assim irá sofrer, mas por outro motivo, pois ficará naquela eterna dúvida que começa com “e se eu tivesse tentado”. Evite levar a vida com base em suposições, escreva a sua história e construa um legado de crescimento e superação.



2. Dê um passo de cada vez

Todas as pessoas têm limitações que devem ser respeitadas e entendidas para, assim, fazer o melhor uso de suas competências e habilidades. Entenda que continuar seguindo em frente é mais importante do que ir mais rápido. Avance sempre no seu ritmo, dando um passo de cada vez, e se sinta mais preparado a cada etapa concluída. Ao descobrir o seu próprio tempo poderá planejar suas ações de forma mais coerente com o que deseja e acredita. Assim, sua motivação irá se fortalecer para que siga adiante sempre, sem pensar em desistir a cada obstáculo que surgir.

3. Tenha uma atitude positiva

As coisas nem sempre acontecem conforme o planejado, e é normal que imprevistos e situações inesperadas apareçam durante o percurso. Tenha em mente que errar é humano, e sempre que fracassar em alguma coisa tente entender o motivo para isso ter acontecido e aprenda com os erros. Mantenha uma postura otimista, e lembre-se que sua atitude diante dos acontecimentos é mais importante do que os fatos em si. Acredite, a forma como enxerga a vida e as experiências faz uma grande diferença em relação à sua postura frente aos desafios. Pessoas positivas tendem a ter mais coragem de seguir adiante porque esperam pelo melhor e isso as motiva a ir em frente sempre.



4. Acesse suas potencialidades

Todos nós possuímos um potencial infinito, que precisa apenas ser identificado e despertado. Para isso, invista em autoconhecimento e desfrute de seu poder pessoal de maneira plena e completa, gerando transformações e mudanças. Para te ajudar, busque ajuda de um Coach, um profissional capacitado justamente em te ajudar a descobrir o melhor de você! A partir do momento em que tiver consciência sobre as suas potencialidades, conseguirá usá-las a seu favor. O efeito dessa descoberta pode ser comparado às histórias de super-heróis, pois quando eles descobrem o poder que possuem começam a utilizá-lo em prol do que acreditam.

5. Evite ver a falha como o fim de tudo

Geralmente, as pessoas que têm um medo incontrolável do fracasso se sentem dessa maneira porque veem uma falha como o fim de tudo. E a verdade é que as coisas não são bem assim, um erro pode significar um grande aprendizado e o ponto de virada para alcançar o sucesso. Se você realmente compreender isso, passará a encarar as situações com muito mais leveza. É como se um grande peso fosse retirado das suas costas, pois continuará buscando o melhor resultado, mas, caso ele não venha, terá serenidade para lidar com as consequências.



6. Lembre-se de tudo o que já conquistou até aqui

O medo caminha lado a lado com a insegurança, então, se a ideia é vencê-lo é preciso fortalecer a autoconfiança. Como a mente tem a tendência de dar mais ênfase para fracassos do que sucessos, devemos forçá-la a se lembrar das conquistas. Para isso, pegue caneta e papel e anote todos os êxitos mais importantes da sua vida. Assim, cara a cara com uma lista que conta um pouco sobre a sua história e o seu potencial, começará a se ver com outros olhos, passando a acreditar mais em si mesmo.

7. Evite as comparações

Geralmente, pessoas que sentem medo do fracasso ficam se comparando com terceiros, como uma forma de reforçar os próprios argumentos de que não serão capazes de alcançar um objetivo. Perceba o quanto isso é injusto e sabota o desenvolvimento. É por isso que se diz que o pior inimigo que alguém pode ter é si mesmo. Portanto, se deseja alimentar pensamentos positivos e não o contrário, pare de se comparar. Cada pessoa tem a sua história, os seus desafios e conquistas, não faz sentido ficar comparando um e outro, porque isso não trará nada de bom para a sua vida. Prefira utilizar as histórias de terceiros como inspiração para que construa a sua própria trajetória

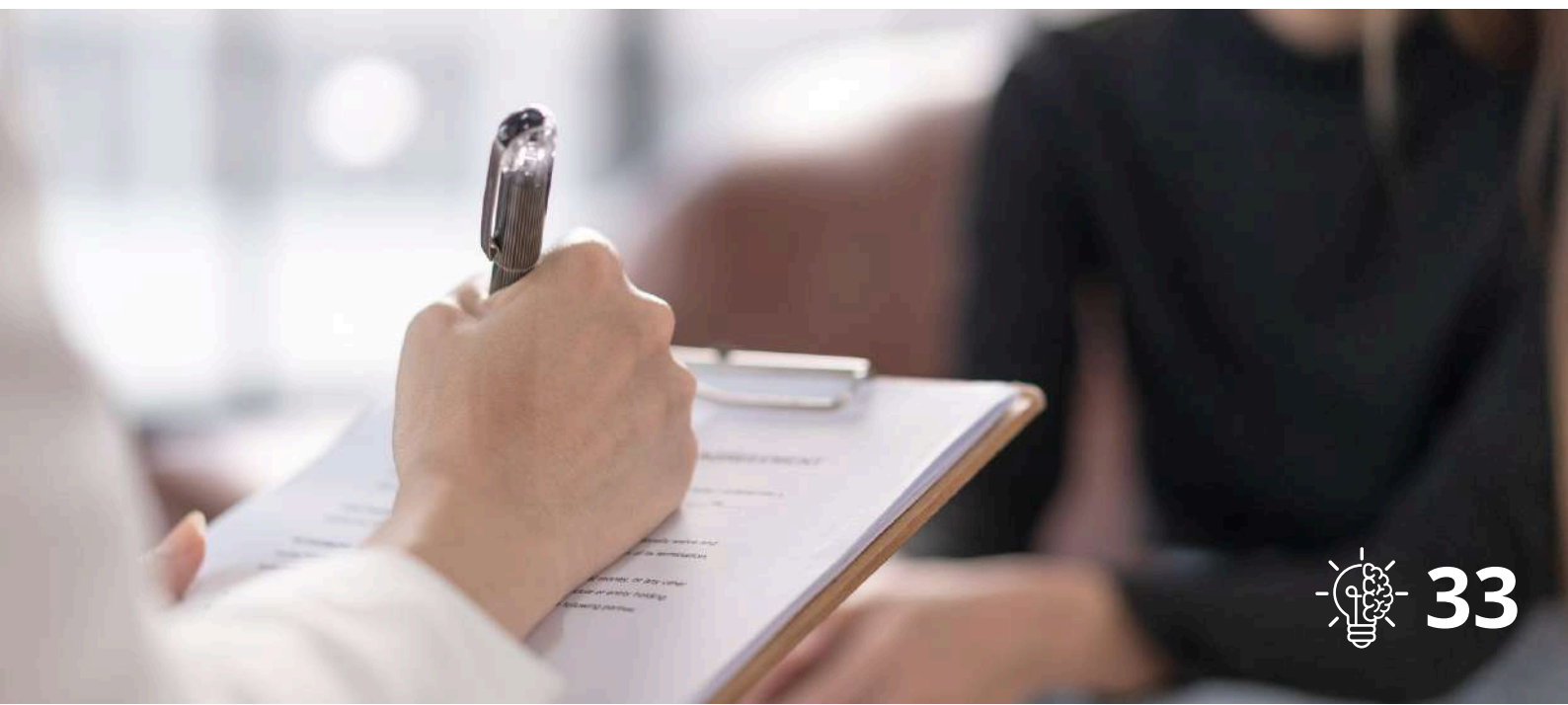


8. Fale sobre o que está sentindo

Quando os pensamentos estão fervilhando em nossa mente, tudo parece maior e mais impactante. Por isso é tão importante falar sobre o que está sentindo, porque, enquanto fala, precisa formular melhor as ideias, o que acaba por enfraquecer várias delas. Você pode compartilhar o que está sentindo com uma pessoa da sua confiança ou mesmo com um profissional, se preferir. O importante é colocar tudo isso para fora e evitar que o medo te consuma e te faça desistir dos seus sonhos.

9. Saiba se adaptar

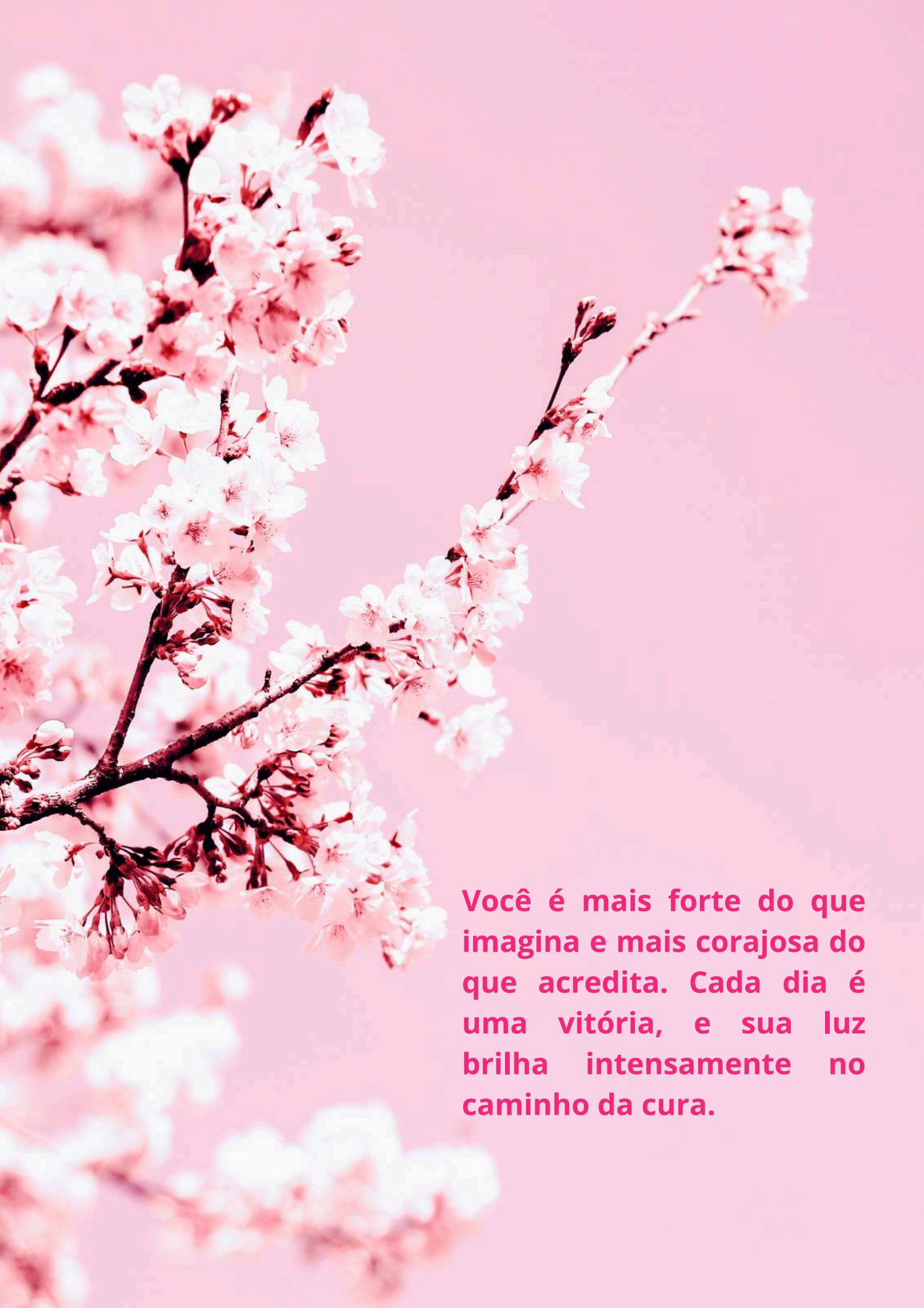
A adaptabilidade é uma característica bastante importante no mundo atual, em que as coisas mudam rapidamente. Pessoas que são mais flexíveis e conseguem lidar bem com mudanças vivem com mais leveza e evitam se abalar demais com perdas. Claro que perder algo ou alguém que se goste é sofrido, porém, quanto mais flexível for, mais facilmente irá se acostumar à nova realidade. Acredite, saber se adaptar é uma forma de se proteger e evitar uma série de sofrimentos.



10. Se permita tentar

Às vezes, as coisas podem ser mais simples do que imaginamos, só precisamos nos esforçar para descomplicá-las e, simplesmente, tentar. Em vez de ficar pensando e remoendo todos os pormenores, se culpar, imaginar milhares de possíveis consequências, se permita tentar, se dê essa chance. É claro que certas atitudes existem cuidados para minimizar riscos, mas devemos nos atentar para evitar que essa preocupação se torne excessiva e, conseqüentemente, paralisante. Descomplice e tente, se falhar, aprenda com a situação e se prepare para a próxima oportunidade.





Você é mais forte do que imagina e mais corajosa do que acredita. Cada dia é uma vitória, e sua luz brilha intensamente no caminho da cura.

ADMINISTRAÇÃO
E NEGÓCIOS

ARTES E
ENTRETENIMENTO

COAJUDA E
DESENVOLVIMENTO
HUMANO

CASA E JARDIM

SUPERAHFLIX

SUPERAHFLIX

**ECONOMIZE
TEMPO E DINHEIRO!**

**TENHA ACESSO A CENTENAS DE CURSOS
EM UMA ÚNICA PLATAFORMA.**

**você e sua família com acesso a mais de 350
cursos com certificados ilimitados!**

Acesse agora mesmo:

www.superahflix.com.br

EDUCAÇÃO
E INCLUSÃO

SUPERAHFLIX

SUPERAHFLIX

IDIOMAS
INFORMÁTICA
E INTERNET

MEDICINA

NOVOS
CURSOS

Identificando a Autossabotagem





Identificando e Superando Comportamentos Destrutivos

O medo de correr alguns riscos e se comprometer com as responsabilidades da vida podem contribuir com a procrastinação de objetivos, impedindo que você realize os seus tão almejados sonhos. A autossabotagem consiste num ataque dirigido à própria pessoa.

Apenas precisamos parar por alguns poucos momentos para sentir que estamos praticando a autossabotagem. Quando a realidade psicológica é um verdadeiro foco de emoções e pensamentos pessimistas, a autossabotagem mental entra em cena.

Quando se percebe com a devida atenção, com certa frequência a sua mente cria mecanismos de ataque com pensamentos agressivos, julgamentos, culpa e vitimização, enchendo a sua cabeça e colocando você em estado de bloqueio e inércia. O resultado final: autossabotagem.

O que é autossabotagem?

A autossabotagem é o comportamento consciente ou inconsciente de colocar obstáculos nas tarefas importantes que você precisa realizar ou na maneira como você se vê e se coloca diante do mundo. Ela pode ser descrita pela combinação de sentimentos e pensamentos negativos acompanhados de comportamentos autodestrutivos.

Por exemplo, quando a pessoa conscientemente quer conquistar ou fazer algo, mas, em contrapartida e de forma inconsciente, suas ações vão na contramão do que se busca – essa é uma das maneiras mais comuns de autossabotagem!

Quando você percebe que esse comportamento ocorre com frequência em sua rotina, atrapalhando a sua vida social, profissional ou familiar, então talvez esteja na hora de olhar mais profundamente o que pode estar motivando esse ciclo de autossabotagem.

Crenças disfuncionais a respeito da autoimagem, com pensamentos negativos que te fazem acreditar que você não é merecedor ou merecedora das suas conquistas, podem subestimar a sua capacidade de lidar com a vitória, prejudicando sua autoconfiança diante de importantes ou pequenas decisões da vida.

A autossabotagem surge com um desejo súbito de permanecer se julgando por aquilo que você não seria capaz de fazer ou alcançar. A mente se programa para considerar que estas mensagens são corretas e passa a se sentir impotente, débil, chegando ao estado de autossabotagem. A autocrítica faz parte da natureza humana, mas ela possui um limite saudável.

Por isso, é importante ver e perceber como estas formas de ataques mentais causam estes estados internos negativos. E isso tudo se reflete em nossas atitudes e decisões.





4 aspectos comuns das pessoas autossabotadoras

1 Não conseguem relaxar

Em momentos de descanso, como após um longo dia de trabalho, as pessoas autossabotadoras não conseguem relaxar tranquilamente. Isso porque ficam pensando que podem ter feito algo errado ao longo do dia, duvidam de suas capacidades e acreditam que podem ser facilmente substituídas por qualquer razão.

2 Procrastinam tarefas importantes

Pessoas autossabotadoras tendem a procrastinar tarefas importantes porque pensam que não serão capazes de elaborá-las ou resolvê-las. Com isso, acumulam pendências e entram, novamente, num ciclo vicioso de pensamentos e ações autodestrutivos, gerando ansiedade, estresse e, em alguns casos, depressão.



4 aspectos comuns das pessoas autossabotadoras

3 Não se organizam

A autossabotagem também está diretamente ligada à organização. Pessoas autossabotadoras tendem a acreditar que não podem parar para organizar a agenda ou o guarda-roupas porque não serão capazes de dar conta de todas essas responsabilidades ao final do dia.

4 Criticam-se o tempo todo

A autossabotagem faz com que as pessoas se critiquem e tenham pensamentos destrutivos repetitivos como “eu não sou capaz”, “eu poderia ter feito melhor”, “eu não mereço essa promoção porque sou incapaz”. Tudo isso acontece num ciclo vicioso de pensamentos e, muitas vezes, inconscientes. Dificilmente a pessoa autossabotadora identifica que seus pensamentos é que estão equivocados e que esse repertório pode ser alterado.

Conheça os tipos mais comuns de autossabotagem



Vitimização

Uma forma de ataque mental que é comum, no momento de justificar o sofrimento que é feito em si mesmo, para obter uma pequena gratificação em troca. Trata-se de uma autossabotagem muito frequente, que acaba por se alimentar de pensamentos negativos de impotência.

Culpabilidade

A culpa é uma forma de sabotar mentalmente os julgamentos, que parecem seguir uma base de códigos internos em se autoproclamar culpado. Atendido este fluxo de pensamentos negativos e punitivos, percebe-se que eles continuam ditando o que se deve fazer e o que se julga errado. Culpar constantemente a si mesmo cria uma prática caótica de autossabotagem de suas próprias decisões e ações.

Medo e estresse

O medo faz parte da natureza humana e deve ser respeitado. No entanto, quando se torna frequente e paralisante ele pode causar um longo processo depressivo e de inação.

Anestesia emocional

Pode ser considerada um tipo de bloqueio interno, relacionado com as formas que vimos sobre sabotagem interna. A anestesia emocional acontece pelo desejo de não sofrer. E isso pode paralisar a mente e as ações. E, em consequência, a própria vida, no sentido de ter prazer, alegria e felicidade, de buscar ações visando conquistar os objetivos desejados.

Como enfrentar e prevenir autossabotagem?

Identificar as suas potencialidades e se apropriando delas pode evitar que alguns gatilhos da autossabotagem sejam acionados. O processo psicoterapêutico é significativamente válido nessa etapa de descobertas e, por isso, buscar a ajuda de um psicólogo é muito importante.

Dar um sentido mais otimista diante dos eventos passados e presentes da vida altera o estado de humor e modifica o caráter das emoções. Com o humor ajustado, se torna mais fácil e possível enfrentar os desafios da vida e traz mais motivação para as ações que precisam ser tomadas. O resultado do trabalho psicoterápico costuma ser satisfatório, além de aumentar o repertório comportamental das pessoas que se propõe de verdade a encerrar esse ciclo.

Um dos pontos mais importantes da terapia é trabalhar o autoconhecimento e a maneira como você se coloca no mundo. Com os gatilhos mentais bem elaborados, você facilmente identificará quando os pensamentos negativos aparecerem. Ao identifica-los, você saberá que eles são os tais pensamentos sabotadores e terá as ferramentas necessárias para mudar essa percepção.

Somente através do autoconhecimento você será capaz de identificar o que te motiva, o que te incomoda, o que te causa medo e o que te deixa inseguro, mas, principalmente, identificar quando pensamentos destrutivos são irrealistas e uma deturpação da verdade. A autossabotagem é definida pelos psicólogos como um tipo de doença que afeta muitas pessoas, impedindo, por exemplo, que elas conquistem uma nova carreira ou mantenham uma dieta.



Dicas de como prevenir a autossabotagem

Meditação e exercícios físicos



A ioga, por exemplo, é uma ótima saída para prevenir os estados de autossabotagem da mente. Através dos exercícios de controle mental, é possível estabelecer uma disciplina de pensamentos e estados emocionais.

Observação atenta



Perceba, de forma neutra, as consequências que os ataques mentais causam em você. Veja o grau de necessidade que há para continuar alimentando certos vícios de pensamentos defensivos. É possível vencer uma guerra mental com o silêncio.

Conheça os seus valores e crenças



Para que a autossabotagem permaneça controlada e minimizada, é importante e conveniente que você entenda as suas crenças e sua forma de ver o mundo. Muitas vezes, crenças e valores limitantes apenas existem em sua mente e, em razão disso, consequências negativas acontecem na sua vida.





Dicas de como prevenir a autossabotagem

Pratique ações de enriquecimento pessoal



Nem sempre os objetivos mais importantes são aqueles feitos com grandes conquistas. Faça e pratique uma pequena ação, que o seu resultado pode ser tornar no futuro a primeira de muitas ações. Pequenos objetivos têm a vantagem de aumentar a eficácia, ajudando a alterar o conceito sobre si mesmo.

Reconheça a sua zona de conforto e livre-se dela



As grandes mudanças só acontecem quando o medo de sair da zona de conforto se desfaz. Essas mudanças exigem deixar a sua zona de conforto e passar a encarar as novas situações desconhecidas.

Como a autossabotagem faz parte da vida humana, bem como o medo, depressão e ansiedade, procure com o máximo de responsabilidade a ajuda de um profissional da área da saúde mental, que permitirá alcançar as metas definidas por você.

Enfrentando a autossabotagem no ambiente de trabalho

Todas as pessoas possuem rotinas e temperamentos diferentes. Alguns podem ser enquadrados em determinados tipos de padrões comportamentais, outros, são classificados pela psicologia como “desviantes” e prejudiciais. E no trabalho, um desses comportamentos que prejudicam muito os profissionais é a autossabotagem.

Tem dias que não sentimos vontade de pegar trânsito, chuva, calor ou falar com pessoas. Isso é normal! Noites mal dormidas, problemas familiares entre outros motivos são suficientes para tirar a nossa tranquilidade.

No entanto, quando determinadas repetições ocorrem no cotidiano, devemos puxar o alerta e passar a observar as nossas atitudes. Essas ocorrências de autossabotagem no trabalho podem virar grandes problemas no futuro, ocasionando até mesmo uma demissão.





A autossabotagem no trabalho normalmente se manifesta em ciclos repetitivos de atitudes negativas (conscientes ou inconscientes), de forma a prejudicar o seu desempenho no trabalho. Na maioria das vezes, a pessoa simplesmente age de forma involuntária e não se dá conta dessa tendência autodestrutiva.

Muitos indivíduos acometidos por ela culpam a si mesmo pelas falhas, o que aumenta o problema. Por este motivo, ela tende a aumentar com o passar do tempo.


Mas, por que ocorre a autossabotagem no trabalho? Os psicólogos dizem que seus motivos mais aparentes vão desde problemas emocionais e psicológicos, como sinais de depressão, estresse e ansiedade, traumas de infância, entre outros.

Consequências e riscos da autossabotagem no trabalho

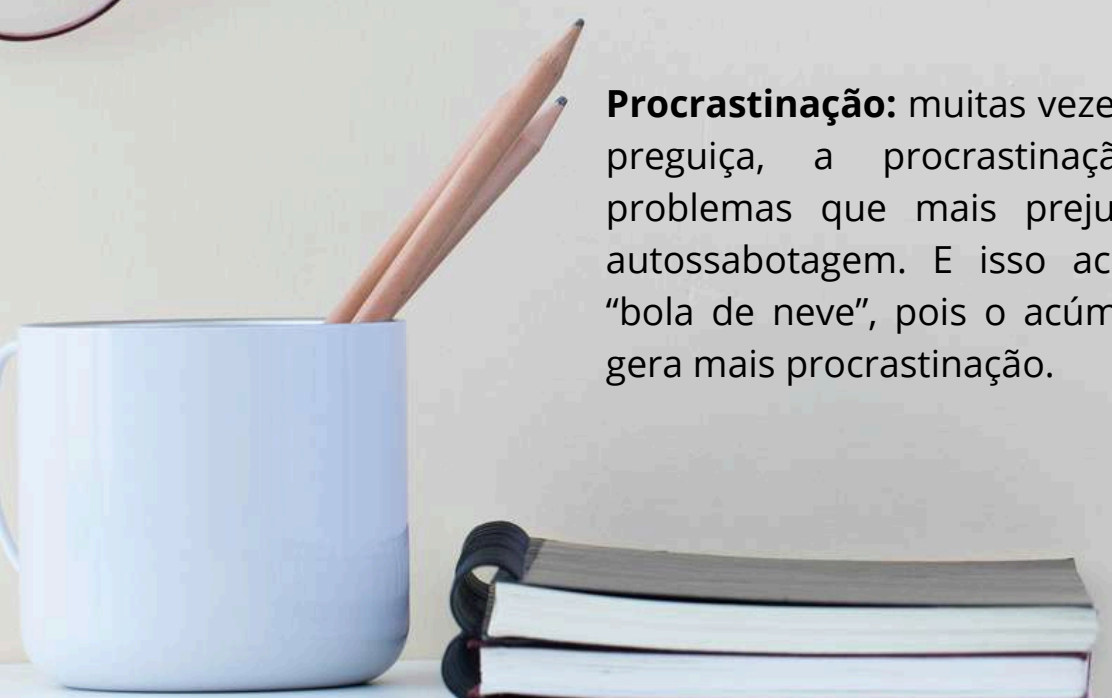
Entre as diversas consequências e efeitos negativos que a autossabotagem no trabalho proporciona, alguns riscos são muito evidentes:

Mudanças constantes de empregos: o pula-pula de emprego geralmente é caracterizado pela culpa em alguma pessoa hierarquicamente superior, como chefe, patrão e gerente;

Estímulo de explosões de raiva constante: a pessoa torna-se, com o passar do tempo, cada vez mais intolerante consigo mesma e com os outros;



Tristeza: nada está bom e tudo ao redor é insuportável para quem se autossabota. E isso faz com que sentimento de tristeza, ressentimento e sentimentos de depressão e desânimo sejam mais frequentes;



Procrastinação: muitas vezes confundida com preguiça, a procrastinação é um dos problemas que mais prejudica quem pratica autossabotagem. E isso acaba tendo efeito “bola de neve”, pois o acúmulo de atividades gera mais procrastinação.

O que fazer

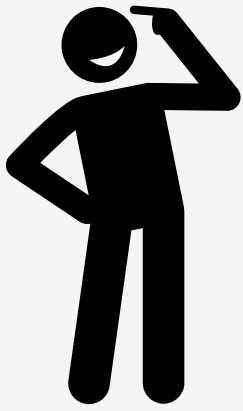
Para evitar a autossabotagem no ambiente de trabalho?

As repetições autodestrutivas vão se acumulando com o passar do tempo. E com isso acabam se sedimentando no inconsciente. Por isso o acompanhamento de um psicólogo é essencial para o tratamento.

Há uma linha tênue entre o momento em que a pessoa distingue ou não se ela é capaz e se autocontrolar. Desta forma, saber como ocorre o padrão de autossabotagem é muito importante.

Criar as condições saudáveis de rotina e harmonizar seu interior com os aspectos externos e do trabalho são passos essenciais para eliminar a autossabotagem. Para conquistar esse padrão de comportamento ideal, siga as seguintes atitudes:





Desenvolva o seu autoconhecimento

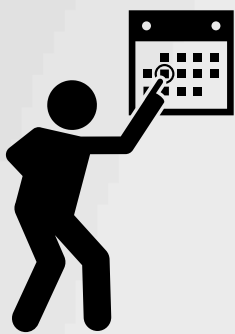
Combater os problemas internos requer se conhecer. Por isto, passe a se observar como se alguém o estivesse analisando. Faça anotações, entenda seus padrões, analise cada detalhe. Veja e indique os pontos positivos e negativos, se há um melhoramento ou não.



Faça o seu trabalho - independente do que você esteja sentindo no momento

Voltar ao ponto zero, às vezes, é muito importante. Comece de novo, de forma tranquila e serena e focada nas suas tarefas. O fato de não poder dar uma boa impressão ou não estar condizente com determinadas capacidades, gera níveis de ansiedade. Mas lembre-se, você está recomeçando, então é natural que no início você vá em um ritmo mais lento.





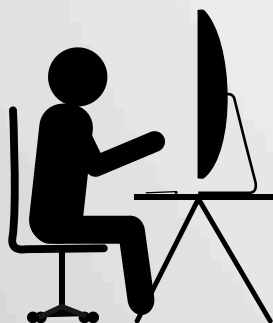
Cuide dos seus horários e cumpra-os

Isto é muito importante. Programe-se. Na noite anterior, realize todos os procedimentos de rotina para que você não se atrase. Ao acordar, tente visualizar o seu dia de trabalho. Esta sistematização evita imprevistos e também que sentimentos de procrastinação o dominem.



Tenha clareza na comunicação

Se algo está errado na sua conduta ou na atitude de algum superior em relação a você, converse. Não deixe que a carga de funções e pensamentos negativos exerça sobre você tensões emocionais e psicológicas.



Você está satisfeito (a) com a sua profissão?

Se você não encontrou o trabalho ou emprego ideal, busque uma saída, não piore a situação atual. Veja por outro ângulo as oportunidades. Você pode começar novamente, buscar novos cursos e uma profissão que lhe traga satisfação. Iniciar um processo terapêutico pode ser uma boa opção para fortalecer o seu autoconhecimento, que é fundamental nesse momento.





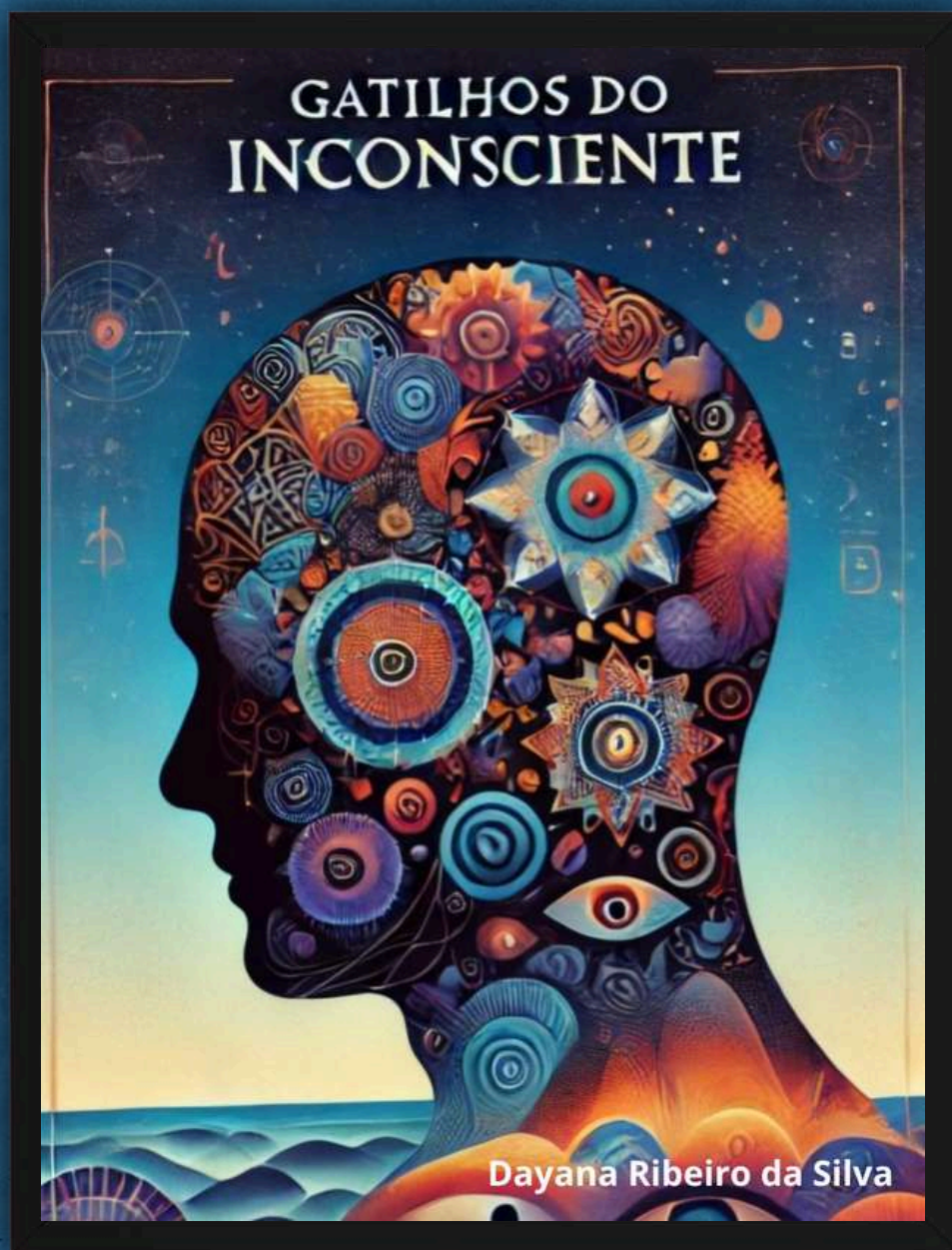
Já pensou em ser um de nossos colunistas?

Aumente a exposição e o reconhecimento do seu trabalho escrevendo colunas especiais aqui em nossa revista. Dissemine pesquisas e tenha um espaço dedicado para defender suas teorias para um público amplo e influencie pessoas positivamente. Expanda seu conhecimento e estimule seu crescimento pessoal ao se desafiar escrevendo sobre temas que considera complexos, receba opiniões e atraia clientes em um espaço aberto e livre para você desenvolver sua autoridade na área. Tudo isso em uma revista que é referência em psicologia e aconselhamento para pessoas. Sinta-se convidado(a) se juntar a nossa equipe

ENTRE EM CONTATO CONOSCO



Últimas Vagas para Transformar suas Emoções!



O ebook "Gatilhos do Inconsciente" está em oferta exclusiva, mas por tempo limitado! Essa é sua chance de explorar profundamente suas emoções, entender seus gatilhos e alcançar equilíbrio emocional com o poder da psicanálise.

Mas é por pouco tempo! Não deixe essa oportunidade escapar – compre agora e comece sua jornada de autoconhecimento antes que esgote!

[Garanta já o seu](#)

Transforme sua relação com suas emoções!

PLENA MENTE

Conheça mais do nosso conteúdo pelo site::

 www.revistaplenamente.com