



**6 BLOQUEIOS QUE PARALISAM  
A TUA FELICIDADE!**

## INTRODUÇÃO

*“Só superando obstáculos o homem pode desenvolver em si as qualidades de que necessita.” (Gurdjieff)*

Para encontrares as tuas respostas e descobrires o sentido da tua vida, tens que agir de forma diferente e sair da tua zona de conforto. Os resultados das tuas acções são desconhecidos e, por esse motivo, podes ficar na dúvida em avançares. Mas pensa que se nada fizeres não haverá resultado nenhum! A mudança alimenta-se de acções e sem acções os sonhos não se realizam. Não diminuas os teus sonhos, aumenta a tua coragem! Permite-te sonhar e sê justo contigo, oferecendo a ti mesmo a concretização dos teus desejos. Acredita em ti e acredita que és capaz. Activa as tuas asas e voa rumo ao que mais queres!

A conquista de um grande sonho começa sempre por pequenos passos.

Este Ebook visa dar energia à tua coragem para começares a investir na tua mudança. Incluí em cada ponto exercícios de reflexão e de apoio para te motivar a agir nesse sentido, a estimular a descoberta do teu potencial mais elevado, dos teus pontos fortes e a começares a investir na tua auto-estima e auto-confiança. Espero que o possas aproveitar!

E se fizer sentido para ti iniciares uma caminhada com o apoio do Coaching Psicológico, estarei disponível para te apresentar o processo e a metodologia poderosa que sustenta o enorme impacto e consistência dos seus resultados.

Força!

Teresa Feijão

## QUEM SOU EU?



O meu nome é Teresa Feijão. Terminei a minha Licenciatura em Psicologia Clínica no ano 2000 na Faculdade de Psicologia de Lisboa e em 2014 tomei conhecimento da imensa potencialidade do Coaching Psicológico, tendo terminado a respectiva Pós-Graduação na mesma Instituição no ano seguinte. O Coaching Psicológico mudou radicalmente a minha vida pessoal e profissional, tudo devido à riqueza desta metodologia e à minha persistência na luta pelos meus sonhos, a qual, com esta continuidade do meu percurso académico, ganhou uma dimensão

gigante. No início de 2016, tive oportunidade de aprofundar e enriquecer os meus conhecimentos teórico-práticos na EneaCoaching, acrescentando à minha prática e intervenção profissional o Método dos 9 passos e a Especialização em Eneagrama no contexto de Coaching.

Na minha vida, já passei por dois grandes processos de transformação, um deles a nível pessoal que implicou ultrapassar uma série de obstáculos psicológicos, nomeadamente o confronto e luta com aspectos muito enraizados na minha personalidade, mas que sem dúvida me tornou na pessoa confiante e determinada que sou hoje; e o outro a nível profissional, o qual me retirou de um terreno que à partida seria considerado seguro e promissor, mas que acabei por perceber e integrar como incompatível com as minhas inspirações, valores, estabilidade e equilíbrio emocional e, acima de tudo, com os meus sonhos.

Foi assim que comecei a encarar as minhas decisões e acções: apenas teriam validade e seriam por mim aceites se estivessem carimbadas com a marca de congruência e contribuição para o percurso até aos meus sonhos.

A Psicologia é a estrada da minha vida. O Coaching Psicológico é o meu veículo em constante movimento. Nesse percurso, o meu maior prazer é poder proporcionar, a quem precisa e aceita desta forma o meu apoio, uma viagem enriquecida com autoconhecimento, construção de objectivos realistas e atingíveis, flexibilidade para encontrar novos caminhos, estímulos de *performance* e competências, motivação, capacidade para ultrapassar bloqueios e crenças limitadoras, superar traumas, equilibrar emoções, sempre no sentido de mudanças sustentáveis e duradouras reflectidas num equilíbrio e estabilidade nas suas vidas.

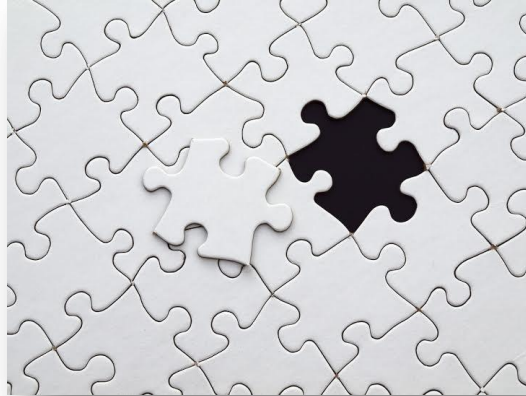
A minha missão é sem dúvida ajudar as pessoas a transformarem as suas vidas, a conquistarem os seus desejos e ambições, com apoio na construção consciente que vão fazendo de si mesmas ao longo do processo e com a grandeza da metodologia que o Coaching Psicológico tem na sua base.

*“É no momento da tomada de decisão que o nosso destino é traçado.” (Tony Robbins)*



# ***6 BLOQUEIOS QUE PARALISAM A TUA FELICIDADE!***

## 1. Sentes que a tua vida não avança



Manteres-te preso na tua zona de conforto não te traz avanços e não te leva a mudanças. Arrisca! Tens um potencial muito maior do que o que tens consciência. Lembra-te que cada pessoa é única - Tu estás equipado com o teu próprio conjunto de pontos fortes e pontos fracos, como tal o melhor que podes fazer por ti próprio é concentrares-te em desenvolver os teus próprios pontos fortes. A tua personalidade é o teu refúgio, o teu barco, mas se não usares os teus remos que também te pertencem, andarás à deriva, seguirás sem rumo ou estarás sujeito a eventuais fortes correntes que poderão virar o teu barco sem o poderes controlar. Usa os teus remos, toma consciência desse teu potencial adormecido e segue em direcção à mudança, automotiva-te no sentido de te descobrires e potenciases a transformação que ambicionas. Respeita-te e respeita os teus valores! Só assim encontrarás congruência nas tuas acções ao longo da vida e te sentirás mais próximo da Estabilidade, Equilíbrio e Felicidade que ambicionas.

*. Identifica e reflecte sobre o que consideras serem os teus pontos fortes de destaque e acredita nas vantagens que deles podes tirar nas várias áreas da tua vida no sentido de sentires **Estabilidade, Equilíbrio e Felicidade.***

## 2. Estão sempre a acontecer as mesmas situações desagradáveis



Se agires sempre da mesma forma e apoiando-te na desculpa de que sempre foste assim, não terás resultados diferentes. Motiva-te para agires de forma diferente; começa por tomar consciência da força interior que tens ao ponto de começares a ver os obstáculos como desafios, aprendizagens e pontos de alavanca para as mudanças que pretendes. Para além disso, procura utilizar afirmações positivas - são excelentes para a auto-estima, uma vez que dizem ao teu cérebro aquilo que no fundo ele acredita que pode alcançar. Trazem-te energias positivas no imediato. Contudo, estas afirmações que vais criar sobre ti têm que provocar sentimentos positivos em ti. Se estiveres constantemente a repetir a frase: “Eu vou conseguir!” e sentires que isso é uma perfeita mentira, altera a frase para que te sintas bem, como por exemplo: “Eu vou fazer tudo o que puder para conseguir o que quero!” Nada poderá ser melhor orientador dos teus sentimentos do que as tuas próprias palavras!

*. Escreve uma **afirmação positiva** referente a algo que desejes muito conquistar na tua vida e que represente algo importante para te sentires feliz e equilibrado. Repete em voz alta e descreve as **sensações positivas** associadas que experienciaste com este exercício.*

### 3. Sentes-te constantemente preocupado



A preocupação é uma resposta natural e instintiva quando se enfrenta uma situação cujo resultado é imprevisível e potencialmente ameaçador e tem sempre na sua base uma dificuldade em gerir a incerteza da própria vida. A esta incerteza estão também associadas características da tua personalidade e as tuas crenças aliadas. É evidente o impacto que isto pode ter no teu dia-a-dia, na tua sensação de bem-estar e no modo como te relacionas com os outros. Está atento à proporção que tomam tais níveis de preocupação e ansiedade e ganha coragem para procurares apoio para a tua mudança. Aprofundar o conhecimento acerca de ti próprio ajudar-te á a descobrires os teus pontos fortes e a melhor forma de os usares em função do teu equilíbrio, assim como a compreender as tuas fragilidades e seleccionares os passos para o teu futuro em congruência com a tua personalidade, valores e o que entendes ser o melhor para o teu bem-estar.

*. Define e escreve os teus objectivos e começa a pensar em acções que poderás iniciar no sentido de os concretizares. **Tu és um todo** entre a tua personalidade base, história de vida, valores, talentos e aquilo que mais ambicionas. Tudo isto deverá estar em sintonia e ligação com os teus objectivos para te sentires em equilíbrio e motivado. E quando surgirem desafios, deverás procurar activamente soluções. Ao fazê-lo, em breve notarás o quanto a tua auto-estima, aliada aos teus objectivos definidos segundo **o que TU és e o que valorizas**, desempenha um papel impulsionador e libertador na tua Vida!*

## 4. Uma memória do passado continua a causar-te sofrimento



Cada um de nós guarda em si a sua história, todas as experiências da sua vida até ao presente. Inevitavelmente muitos desses eventos são esquecidos, mas há aqueles que, mesmo que não tenhamos consciência, foram marcantes e influenciam as nossas acções e decisões do dia-a-dia. Os acontecimentos marcantes negativos geram-nos dor emocional, por norma traduzindo-se em sentimentos de angústia, muitas vezes intoleráveis. A cura não pressupõe que a ferida deixe de existir; pressupõe que essa ferida deixe de controlar a tua vida. Motiva-te para conheceres melhor o teu passado, descobre em ti o que não conheces ou esqueceste, aprende a libertar-te dessas angústias que teimam em paralisar a tua vida e a tua felicidade!

*. Desenha uma linha que represente a linha da tua vida. Marca cronologicamente, a partir do presente (do mais recente para o mais antigo), factos que marcaram a tua vida **positivamente**, como **vitórias e conquistas**. (Reflecte e aprecia as sensações que te provoca tudo o que marcou cada um desses momentos tão especiais da tua vida. Percebe que desta forma estás a fortalecer o teu “Eu interior” com todas essas experiências e que, a partir de agora, elas passarão a fazer parte da tua vida, de um modo ainda mais consciente e efectivo.)*

## 5. Não consegues ultrapassar uma experiência traumática



O trauma psicológico ocorre pela incapacidade da pessoa superar um determinado acontecimento na sua vida. E a forma como a pessoa lidou com tal evento levou a que a carga emocional tenha sido mais intensa do que a que poderia suportar. Dependendo da intensidade da violência do trauma e da capacidade do indivíduo (criança ou adulto), ele elaborará psiquicamente e de determinada forma a situação ocorrida. E esse trauma deixa marcas que podem bloquear a pessoa em fazer aquilo que pretende e ambiciona. O trauma inibe a energia de se viver plenamente e poderá manter a ferida emocional durante a vida adulta, dependendo da sua intensidade ou de quanto e como a pessoa conseguiu elaborar o evento associado. Não estares a conseguir ultrapassar essa situação traumática é por si só motivo suficiente para procurares ajuda. Ganha forças nesse sentido, torna possível organizares em ti o que se fragmentou e preenche essas lacunas com pensamentos de autoconfiança, tranquilidade, motivação e coragem para te permitires encontrar caminhos para redescobrir a tua energia e vontade de viver.

*. O **Coaching Psicológico** é uma excelente opção para te ajudares. Um coach psicólogo tem a função de te ajudar a viver a tua vida usando o teu máximo potencial, atendendo sempre à tua história de vida e eventuais obstáculos psicológicos que possam estar a impedir o teu crescimento. O **Coaching Psicológico** existe para te ajudar a seres mais do que pensas que podes ser, estimula o teu autoconhecimento e ajuda-te a tomares consciência de factores de influência máxima ao longo da tua vida, a superar obstáculos, fragilidades e situações traumáticas ajudando-te a compreendê-los e a seleccionares os passos para o teu futuro de acordo com quem tomaste consciência quem és e o que queres, com base nos teus valores, convicções e equilíbrio da tua personalidade base.*

## 6. Não consegues encontrar o teu próprio valor



É natural por vezes sentirmo-nos "em baixo", mas se a frequência desse estado aumenta reflecte uma baixa auto-estima permanente, a qual não te permite reconhecer e distinguir os teus pontos fortes e fracos e viveres de forma confiante e segura. Procura aprofundar o teu autoconhecimento, identificar os pensamentos irracionais que alimentam a tua falta de amor próprio e reconhecer os teus pontos fracos, de modo a poderes conseguir percepcioná-los como alavancas para te motivares e seguires em frente. Cuidado com as expectativas irrealistas - quando algo não depende de ti e/ou a probabilidade de acontecer é nula, estás a desperdiçar tempo e esforço e apenas a alimentar pensamentos negativos e a criar um ciclo de autocrítica. Aprende a traçar objectivos mais realistas e que acima de tudo dependam das tuas acções e pensamentos. Assim, ao criares uma perspectiva funcional dos teus erros, que naturalmente poderão surgir, retiras valor e informação daquilo que fizeste menos bem para que numa próxima vez consigas fazer melhor. Esta perspectiva dá-te uma atitude positiva face às situações e estimula a tua autoconfiança e a esperança no teu futuro, uma vez que te torna capaz de enfrentar os erros quando eles surgirem, sem te colocares em causa, uma vez que consegues perceber que nada tem a ver contigo, mas sim com a forma como realizas as coisas e/ou com factores exteriores a ti. E que podes voltar a fazer de forma diferente e obter melhores resultados.

. Define as características que tu consideras que uma pessoa com uma **auto-estima elevada e saudável** deverá ter.

. A partir da **representação mental** dessa pessoa que criaste, constrói uma imagem tua com essas mesmas características: imagina-te com todas essas características e reflecte sobre como seria assumir essa imagem e actuar dessa forma em todas as tuas experiências futuras.

. Descreve as **emoções e sensações** associadas à tua resposta interna:

- Caso a resposta interna seja de **conforto e bem-estar**, imagina-te já a actuares dessa forma nas situações do teu dia-a-dia.

- Caso a resposta interna seja de desconforto, ajusta o que achas ser adequado para mudares essa sensação e **sentires o bem-estar** de actuares desta nova forma.

**TRANSFORMA-TE!**



Investe em ti, observa-te e procura conhecer-te melhor. A auto-exploração apela à criatividade, à curiosidade e ao desenvolvimento das tuas capacidades e habilidades. Isto promove o teu bem-estar, felicidade e equilíbrio emocional, para além de promover a identificação das tuas forças e fraquezas, abrindo caminho a novas oportunidades e a novos pensamentos.

