

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

DESPERTE SEU GIGANTE INTERIOR

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL
Segunda reunião do cap 3
30/07/2013

Continuando o debate sobre o
capítulo 3 que trata do por que
agimos como agimos

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

“Os seres humanos não são criaturas aleatórias; tudo o que fazemos é por um motivo. Podemos não ter conhecimento da razão, mas indubitavelmente há uma força por trás de todo comportamento humano. Essa força age sobre cada faceta de nossas vidas, dos nossos relacionamentos e finanças aos nossos corpos e cérebros.”

“DOR e PRAZER! Tudo o que você e eu fazemos ou se deve à nossa necessidade de evitar dor ou ao nosso desejo de obter prazer.”

No mínimo queremos manter um conforto, não apenas prazer.

Temos um sistema de autosabotagem que faz com que lembremos de muitos problemas, quando queremos apenas nos sentir feliz.

Quando desenvolvemos discernimento de saber o que é o que, separamos bem e conseguimos agir de uma maneira melhor. Se eu for pensar em dor e prazer. O problema para mim é uma dor, uma solução é um prazer. Admiro aqueles que sabem dividir um problema, e que conseguem no ato ir para solução. O prazer para cada um é individual. Se cada um fizer o bem para si mesmo está fazendo para o próximo.mas isso depende dos valores e de usar um bom senso.

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

“Ouço as pessoas falarem sobre mudanças que desejam fazer em suas vidas. Mas não conseguem por que sabem que precisam agir, mas não conseguem. E a razão é muito simples: ficam tentando mudar seu comportamento, que é o efeito, em vez de lidar com a causa que está por trás. Dor e prazer. Afinal, o que é procrastinação? É quando você sabe que deveria fazer alguma coisa, mas ainda assim *não faz*. Por que não? A resposta é simples: em algum nível, você acredita que agir naquele momento será mais doloroso que adiar. Para a maioria das pessoas, o medo da perda é muito maior que o desejo de ganhar. “

O medo da perda ,também pode envolver o medo do fracasso. Isso também é muito comum. Ex: A dor de não conseguir fazer o regime é maior do que a dor de estar gordo. As vezes a pessoa colocar um terceiro como motivo de fracasso. Temos que encontrar o caminho certo para a conquista. Temos que ser persistente, estar focado, ter metas claras.

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

“O segredo do sucesso é aprender como usar a dor e o prazer, em vez de deixar que usem você. Se fizer isto, estará no controle de sua vida. Se não fizer, é a vida quem controla você.”

“Todos nós já experimentamos situações em nossas vidas em que dizemos: “Chega – nunca mais –, isto tem de mudar agora.” Esse é o momento mágico, em que a *dor se torna nossa amiga*. Isso nos leva a agir e produzir novos resultados.”

Comum fazer isso, apagar o incêndio de um lado, e esquecer que pode gerar um incêndio maior no futuro. Cuidado com o imediatismo.

Algumas pessoas criam doenças para chamar a atenção – usam a dor para obter prazer.

A zona de conforto faz a gente protelar a procura do prazer. Deixamos de lado nossa busca por coisas que nos deem prazer e esperamos chegar ao limite.

É constante, se temos vários problemas e aparece mais um queremos tirar da frente sem pensar no resto e prioriza a emergência e deixa o resto de lado.

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

“Cada dia de nossas vidas é cheio dessas negociações psíquicas. Estamos constantemente pesando as ações a que nos propomos e o impacto que terão sobre nós.”

Difícil lidar com essas negociações, por que quando vai pensar, já fez algo que não era o melhor. Tem certas coisas que nos tiram do sério e nem percebemos por que. Mas isso tira nossa energia.

Não pode deixar chegar no extremo. Podemos reconhecer que está acumulando, é quando percebemos e não fazemos nada. As vezes fazemos algo para dar carinho e amor para o outro, mas é algo que o outro não quer. Quando se trata de relacionamento combinar antecipadamente é bom. Toda sensação emocional, se manifesta no corpo primeiro. Observar e agir.

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

Exercício para refletir depois:

“Aquilo a que você associa dor e prazer molda seu destino

Aprender e partilhar

Quais são as experiências de dor e prazer que moldaram a sua vida?”

CAP3- A FORÇA QUE MOLDA SUA VIDA

“Se você se aflige com qualquer coisa externa, o sofrimento não é causado pela coisa em si, mas por sua própria avaliação a respeito; e isso você tem o poder de revogar a qualquer momento.” - MARCO AURÉLIO

Somos os únicos seres no planeta que levam vidas interiores tão ricas que não são os eventos que mais importam para nós; em vez disso, é a maneira como interpretamos esses eventos que vai determinar como pensamos a respeito de nós mesmos, e como agiremos no futuro. Uma das coisas que nos torna tão especiais é a maravilhosa capacidade de adaptação, de transformar e manipular objetos ou idéias para produzir algo mais agradável ou útil.”

Próxima reunião - dia 20/08/2013