



Ebook – Etapa 1 – Workshop Transforme

Vídeo aula 3 – Emoções desequilibradas: Quando o medo nos trava

Por: Ana Carolina Barbosa Faria Gonçalves



Vídeo Aula 3 – Emoções desequilibradas: Quando o medo nos trava

Nós seres humanos somos formados pelas esferas mental, física e espiritual. Sendo assim, para manutenção da nossa saúde integral, bem-estar físico-emocional, o equilíbrio é fundamental. É importante compreender que as emoções, o sentir, fazem parte da fisiologia do ser humano. **TODAS** as emoções fazem parte do nosso ser e têm uma função, desde que estejam equilibradas com nossa razão e que não nos domine através dos impulsos primitivos.

Quando uma emoção está desequilibrada para o lado excessivo, isso pode gerar as impulsividades, agressões, ações irracionais, que são formas negativas de lidar no dia a dia e que podem gerar consequências ruins para nós e para os outros. Quando as emoções estão escassas demais, ou seja, quando não nos permitimos sentir algo, ou nos culpamos pelo sentimento, ou o anulamos, é o outro extremo, que também desequilibra, pois pode gerar em nós uma certa apatia, frieza, um “deixa prá lá”, “tanto faz” e até as questões de desmerecimento.

*Não podemos lidar conosco no modo “tanto faz”,
pois fazemos e muito e somos merecedores, pois
somos únicos, e isso nos torna importantes e
especiais. Ao lidar conosco mesmos e com nossos
desejos no modo “tanto faz” é isso que
atrairemos para a realidade!*

*Você já me ouviu falar isso, para mim isso faz
muito sentido e é muito importante, por isso abri
essa caixa, para facilitar sua memorização e que
você se empodere do ser único e especial que é, o
que o torna merecedor de toda abundância e
prosperidade e assim conquistar tudo que deseja,
da maneira melhor e mais elevada.*

Percebam que o desequilíbrio pode impactar negativamente o dia a dia, de ambos os lados. E aqui, aquela crença que ouvimos tem algum sentido: “tudo em excesso faz mal”, mesmo com um sentido, depende da nossa percepção e ações diante destes excessos. E por que nem sempre é simples manter esse equilíbrio ou inteligência emocional?



Muito disso vem das repreensões que sofremos, e que registramos no subconsciente de forma limitante, como vocês aprenderam no conteúdo anterior. Veja bem, se eu ouço constantemente que eu não posso sentir raiva, o que farei quando for adulto?

- Posso me sentir culpado quando essa emoção aflora em mim por algum motivo desencadeador.
- Posso tentar camuflar, engolir, anular, e não me permitir sentir.
- Posso me deixar levar pela raiva e agir por impulso, com a justificativa, “ah, eu sou impulsivo mesmo, esse é meu jeito, sempre me falaram isso”

Então, para muitos de nós, foi ensinado que algumas emoções são ruins, e que não podemos senti-las. São rotuladas como negativas, pela falta do conhecimento da fisiologia por trás da emoção, e o papel da emoção na manutenção das funções básicas do organismo.

O filme *Divertidamente* (Netflix) e o documentário *Moléculas da Emoção* (YouTube), ilustram muito bem o que quero explicar, então fica a sugestão para você assistir como complemento.

Vou usar três emoções neste conteúdo para esclarecer:

1. Raiva:

A raiva é uma emoção que ao se manter equilibrada nos impulsiona a agir, então ao sentir raiva de alguém ou de uma situação, somos chamados à refletir sobre o que este sentimento quer nos ensinar, e acreditem, tem muito aprendizado por trás da raiva, com ela, você pode descobrir uma forma de resolver algum desafio, tomar uma atitude, fazer diferente consigo e com o outro (com responsabilidade e refletindo que suas ações terão reações para si e ao outro), a raiva equilibrada nos leva à ação! Às vezes lidamos com a raiva, como um desafio a superar, o que nos estimula a movimentar!

Faz sentido para você? Você já tinha olhado para o lado bom da raiva?

Logicamente, a raiva exagerada repercute em consequências negativas, pois a raiva desperta em nós nossos instintos de sobrevivência mais primitivos e irracionais. Quando nos deixamos ser dominados pela raiva, agimos totalmente com o irracional, anulamos nossa razão, a única característica do ser humano que nos diferencia dos animais, e somos totalmente dominados por este instinto rápido, que pode provocar arrependimentos futuros.

Ao usar a raiva de forma racional e consciente, com aqueles 10% de controle, conseguimos transformar a força desse sentimento em potência para melhorar nossa vida e dos outros, por meio de novas ideias, novas ações, desde que pensando no bem maior!

A raiva desequilibrada, e fora do nosso controle, pode gerar consequências negativas para o físico também, como taquicardia, falta de ar, pensamentos acelerados, insônia, pois ela em exagero, coloca nosso corpo em estado de alerta, e permanecemos constantemente preparados para lutar ou fugir, estressados, o que impacta muito na nossa saúde e qualidade de vida. Ao manter esse padrão, se torna crônico e **pode ser**



uma das causas de uma futura hipertensão arterial, acidente vascular encefálico, infarto do miocárdio, diabetes mellitos e outros.

Anular a raiva, e não se permitir senti-la com amorosidade, compreensão e com consciência que você tem as rédeas da raiva e busca o aprendizado, você guarda esse sentimento, “engole seco”, sem acolher, o que também impacta negativamente na sua saúde física e emocional, podendo causar disfunções orgânicas!

2. Medo:

O medo é uma emoção com a função de nos proteger, de preservar a vida, e isso é importantíssimo! A fisiologia do medo é essencial para a vida! Vejam só, quanta coisa nova né?

Então, o medo em equilíbrio, nos fornece uma inteligência emocional fantástica, pois com o medo, agimos com cautela, refletindo até onde podemos ir, qual a melhor forma de agir, e nos chama à refletirmos nas consequências, e assim **analisar os possíveis RISCOS**! Graças ao medo temos essa capacidade de análise, e assim estamos mais abertos ao acesso de escolhas conscientes, agindo com o nosso neocórtex, passamos a viver, ao invés de simplesmente sobreviver no automático.

Porém, o medo desequilibrado, sem controle, também causa grandes impactos negativos. O medo exagerado nos trava, nos impede de avançar, nos limita, nos domina, nos deixa inseguros e **paralisamos**, não vamos adiante, muitas vezes sem saber o real motivo. Muitas vezes sem existir um medo real, concreto. Quando o medo está exagerado, há grandes chances de criarmos nossos fantasmas, nossos “e ses” que estão no mundo mental, da imaginação irreal que a mente cria. São os medos do subconsciente manifestados de forma instintiva e automática.

Ao refletir os motivos do medo, o que ele quer nos mostrar, e do que ele está nos protegendo, temos condições de analisar se esse medo é real ou é uma criação mental que nos bloqueia.

Então o medo, nos gera cautela, reflexão, planejamento dos possíveis resultados e assim, após todas as reflexões nos mostra um leque de possibilidade de escolhas CONSCIENTES.

E a falta de medo? É o outro extremo da nossa balança, sem o medo, agimos sem medir as consequências das nossas ações para nós e para o outro, não cuidamos da nossa saúde e sobrevivência, colocamos nossa vida e a dos outros em risco. Existe um porquê no subconsciente do motivo que o faz levar a agir sem medo de forma subconsciente.

3. Ansiedade:

A ansiedade é a emoção despertada em relação a algo que está por vir, está intrinsecamente relacionada com o futuro e nossas preocupações com o mesmo. Tudo aquilo que ainda não conhecemos,



algo novo ou não, mas que temos uma sensação de estar fora do controle ou domínio. A ansiedade é o comportamento adotado pelo corpo no modo “preparado” para enfrentar algo novo e nos mantém em alerta para sobreviver a isso resolvendo **antecipadamente** qualquer situação desafiadora que a mente supõe que possa ocorrer, ou seja, a mente cria possíveis problemas para poder estabelecer as possíveis soluções, colocando nosso corpo-mente em ação no modo função para resolver os possíveis problemas.

Muitas vezes procuramos ou criamos problemas irreais, mesmo antes da situação chegar, mantendo a ansiedade exagerada por essas “*certezas mentais*” que podemos criar, vinculada a necessidade de controle para nos sentirmos seguros de alguma forma. Ou seja, criamos constantemente problemas para resolvermos, como se fosse uma necessidade da mente manter a ansiedade aumentada e ativa para se sentir segura e no controle. **E todo esse mecanismo complexo é inconsciente, e uma das formas da ansiedade se manifestar!**

Por exemplo, se o futuro para mim gera ansiedade e insegurança, meu subconsciente vai criar mais problemas irreais, mais ansiedade para manter meu subconsciente ocupado resolvendo esse desafio do futuro, mesmo que ele não exista realmente. É muito comum acontecer desta maneira nas pessoas cronicamente ansiosas, é como se fosse um vício rotineiro manter a ansiedade, como se sem ela o organismo não sobrevivesse, como se a ansiedade tivesse alguma serventia, e aí por se tornar crônica e intensa, surgem as manifestações físicas características da ansiedade.

Está confuso? Continue a leitura que ficará mais claro!

Isso é fisiológico! Quem nunca sentiu um friozinho na barriga, uma emoção gostosa antes de uma viagem, antes de um encontro ou reencontro? Essa é a ansiedade equilibrada! Saudável, eu sei que estou ansioso por uma situação pontual que está por vir, e logo isso se normalizará.

Porém, nos dias atuais, temos vivido de forma constante a viver preocupado com esse futuro que está por vir, com o amanhã, e ativamos a emoção ansiedade sem desligar o botão de pausa ou desligue. E isso fica cada vez mais rotineiro, é como se a ansiedade fizesse parte de nós. Nos apegamos a ela.

É muito comum ouvirmos ou dizermos: “A minha ansiedade” / “Eu sou ansioso”.

Percebam o tamanho do apego com essa emoção, ela está tão enraizada de forma exagerada, nas células, tecidos, que o subconsciente acredita tanto que a ansiedade faz parte de nós, que é como se ela fosse você, ou sua parceira inseparável, que o seu corpo vai honrar essa sua verdade, chamada ansiedade e vai produzir mais sintomas de ansiedade, vai manter a ansiedade em você, de forma desequilibrada, por que existe um apego e uma identificação.

Sei que muitas vezes é menos fácil transformar isso, pois essa informação está tão aderida nas células, que o corpo sozinho não consegue eliminar, por isso outros recursos são de extrema importância. Por isso eu amo a Microfisioterapia, porque ela permite ao corpo evacuar esse excesso de informação fixada



nas células. Mas nada adianta fazer a limpeza, esvaziar o pote de ansiedade, sem o entendimento desta emoção, sem ressignificar as atitudes no dia a dia, sem o entendimento das palavras ditas e rótulos repetidos e reforçados por nós mesmos.

Então, trago para você essa consciência, esse entendimento. Se para você for coerente, pode ser que já seja o suficiente para melhorar o seu controle sobre as emoções, sem precisar ser dominado pelos impulsos emotivos. Para outros, pode ser que este conteúdo ajude, mas que mesmo assim, precise de auxílio profissional, e está tudo bem! Cada um à sua maneira e ao seu tempo!!! Estamos falando de pessoas únicas e individuais! Cada um no seu processo. E essa etapa do processo de conscientização, é de extrema importância, independente do resultado!

Então inicie mudando as palavras:

“A minha ansiedade”	→	“Essa ansiedade”
“Eu sou ansioso”	→	“Eu estou ansioso”

Essa simples mudança de colocação das palavras, transforma totalmente o sentido final da afirmação, tanto para a mente consciente quanto para a subconsciente, e ambas responderão diferente, pela colocação correta de sentido ao se relacionar ou se dirigir a emoção ansiedade!

Você não é ansioso, a ansiedade não faz parte de você o tempo todo! A ansiedade é uma emoção, que tem um papel na manutenção do corpo, mas ela não faz parte de nós, ela não tem a função de conduzir as nossas atitudes e comportamentos. É importante a compreensão disto. É despertada diante de uma situação que está por vir que me deixa inseguro, é algo que desperta por um motivo, qual é o motivo?

Identificar o que desperta a ansiedade, é importante nesse processo. Então reflita, o que está me preocupando de forma excessiva, a ponto de me deixar constantemente em um padrão de ansiedade? Essa preocupação é real ou criação? O que posso fazer para resolvê-la? É possível resolvê-la agora?

Enfim, são algumas perguntas chaves que você pode fazer consigo mesmo, que facilitam o autoconhecimento para que você identifique o agente causador da emoção desequilibrada e assim busque formas resolutivas, saindo do mental e diminuindo as criações irreais. Lembre-se, nosso cérebro interpreta como realidade todas as imagens e diálogos do pensamento, então muitas imagens criadas por preocupações e inseguranças em virtude da ansiedade, são interpretadas e assimiladas como verdade real para nosso cérebro. E nem sempre é.

Ao compreender o que desperta a ansiedade, criamos força para lidar com ela de forma consciente e reflexiva sobre os desafios reais e imaginários que estão a chegar com esse novo futuro a nossa frente, e a partir disto tomarmos escolhas, atitudes e impulsos para ações realmente resolutivas, e não adotar atitudes semelhantes a “correr atrás do próprio rabo”, e assim conseguimos ter atitudes que nos motivam a ação



com **economia de energia**, pois reduzimos o gasto energético com problemas criados pela nossa mente, que nos fazem gastar energia com coisa que não nos levam a lugar algum.

Ao compreender a situação que desperta a ansiedade com o objetivo de preparar o desafio futuro da melhor maneira, somos motivados à ação. Tome meu exemplo, a ansiedade fez minha mente trabalhar, criar ideias, conteúdos, me deixou preparada e permitiu que ideias fluíssem para eu passar o melhor conteúdo para você. Inclusive me despertou no meio da noite com o fluir dos conteúdos afluídos na mente. Porém, foi uma situação momentânea, passageira. Logo que o desafio foi concluído o sono e os pensamentos normalizaram.

Ao manter o trabalho mental acelerado, mesmo que por uma boa causa, deixa de ser saudável, e passa a desregular o físico-mente. Em equilíbrio, é possível despertar um grande potencial que a ansiedade pode ter em nós e usar a nosso favor, o potencial ativado diante de uma situação incerta que está por vir, eu posso criar novas possibilidades, novas ideias, para passar e me preparar pra isso, de maneira equilibrada, com controle da situação, reduzindo os comportamentos de insegurança, receio, medo que tiram nossa autonomia desta emoção que faz parte de nós, mas não é quem somos, é passageira!

Agora que estimei a ter um novo olhar das emoções, vamos ao TransformAÇÃO?

§

TransformAÇÃO

Pegue sua lista de desejos da aula anterior, olhe para ela, item por item. Procure compreender e identificar os possíveis motivos que este desejo não se realizou. Veja se existe algum medo ou outra emoção desequilibrada, que pode estar embutido profundamente nele.

Lembre-se que o medo pode estar escondido no subconsciente e mascarado através de outros sentimentos, como insegurança, incapacidade, ansiedade, entre outros. Você pode identificar esse medo em mais de um item da lista.

Foque e se conecte com a sensação que desperta em você ao buscar as possibilidades de não ter realizado. Se conecte profundamente no seu interior, procure sair do mental, deixe a mente consciente aquietar, porque ela quer responder com respostas que cria, deixando mais desafiador o mergulho no subconsciente, onde está a real verdade por trás desse bloqueio.

Olhe com carinho para o sentimento que surge, mesmo que ela venha com um pouco de aperto, dor, insegurança, desconforto, procure conversar com essa emoção, o que ela quer dizer para você? Do que ela tenta te proteger?



Neste momento você está refletindo de forma muito profunda, se conectando com as emoções positivas ou negativas, e está tudo bem, agora você sabe que todas as emoções são importantes e fazem parte de nós, e que é possível ter aprendizados positivos com elas. Quando equilibradas, mesmo aquelas emoções que por muito tempo consideramos ruins.

Agora reflita, por trás desta emoção existe o que? Seria algum tipo de medo, insegurança ou preocupação? Isso é algo real / concreto? Ou uma criação da minha mente, que posso e quero ressignificar?

Por exemplo:

- Na lista do desejo consta uma vontade de se aventurar pulando de paraquedas. Reflita: “Por que ainda não o fiz?”

- Você pode obter diferentes respostas, como, “Pois ele pode não abrir”, ou “Posso me sentir tão bem que vou querer repetir”. E por aí vai.

Ao obter as respostas, você se depara com muitas opções, e então torna-se consciente e responsável para fazer suas escolhas, deixando de ser dominado e limitado pelo que está no subconsciente. Você define para você mesmo se é um medo real ou abstrato.

E então, você se posiciona em escolha, com reflexão e compreensão do que o impediu de realizar, e cabe a você escolher transformar ou não.

Outro exemplo:

- Na lista consta: “Desejo ser bem sucedido profissionalmente” ou “Ter um relacionamento amoroso e feliz”.

- Pergunte-se: “Por que ainda não estou bem sucedido profissionalmente, ou “Por que não estou em um relacionamento afetivo que gostaria?”

Surgirão várias possibilidades de respostas, que podem ainda ser respostas superficiais, sem muito sentido, justificativas que sua mente consciente cria para te “confortar” e deixar você se conformar e seguir a vida, na verdade, seguir sobrevivendo. Para ir realmente mais fundo, e identificar as raízes por trás disso, podemos fazer um exercício prático:

- Por meio da imaginação, se coloque na cena que você deseja, como se estivesse vivendo seu filme mental. Perceba tudo como se fosse uma realidade, as pessoas, como elas interagem com você, o ambiente externo e interno, como as pessoas ao redor expressam suas emoções com você e como você está se sentindo. Preste muita atenção nos desconfortos que você pode sentir, por meio de pesos, insegurança, ansiedade, **anote os desconfortos que você identificar.**

- Exemplo de principais desconfortos, dúvidas ou receios:

- Meus amigos se afastarão
- Perderei minha liberdade



- Não terei tempo para me divertir
- Relacionamentos causam brigas
- Ficarei menos com a família

Trago apenas alguns exemplos, para você pode ser diferente, lembre-se cada um é único e individual, o importante é identificar aquilo que **surge em você**, pois essas questões negativas são as crenças limitantes. Você está tendo um primeiro contato consciente com elas, aqui estamos caminhando para conhecer o lado sombra, que muitas vezes não queremos acessar. Todos nós temos, o lado luz e o lado sombra, e é possível aprender, melhorar e ver o positivo no lado sombra. Fique tranquilo, você não ficará neste local, apenas o identificará com amor e compreensão para poder transformar!

Feito isso, vamos para a segunda parte deste **TransformAÇÃO**.

§

Estes desconfortos identificados são os fatores que limitam e impedem de avançar e que se manifestam de forma sutil e discreta no nosso dia a dia, através de sensações como insegurança, receios excessivos, ansiedade, incapacidade, desmerecimento, entre outros. Anote tudo que você identificar!

Sei que em um primeiro momento, e nas primeiras vezes, é menos fácil esta conexão conosco mesmo de forma consciente e por isso trago essa maneira de fazer isso, caso queira. Aqui eu apresento uma forma, existem inúmeras outras, no Transforme eu trago uma possibilidade de fazer isso como um complemento, sem excluir outros recursos. Para alguns será mais fácil, para outros não, e está tudo bem!

Muitos já buscam e fazem isso com auxílio profissional, livros, cursos e isso é ótimo! É um caminho, pode ser que para outros, o Transforme está sendo o primeiro encontro com você mesmo e que por isso você sinta vontade de seguir com auxílio profissional, e está tudo bem também! Cada um no seu processo, à sua maneira!

Existem muitos meios que contribuem e facilitam nossa jornada evolutiva, tudo é contribuição, tudo ajuda: livros, cursos, terapias. E está tudo bem se para você estiver mais desafiador. Acolha isso, acolha você, sem julgamentos, sem críticas!

Você irá se identificar mais com uma forma ou outra e isso é a sua individualidade, algo a ser respeitado e compreendido por você mesmo. Respeitar as nossas escolhas e livre-arbítrio e dos outros também.

E agora Carol? Abri a caixinha do desconforto, da minha sombra, o que faço com ela?

Vamos seguir para a próxima parte do TransformAÇÃO.



§

TransformAÇÃO

Pegue sua lista de tudo que você identificou de desconforto que você sentiu ao realizar e concretizar como real na sua mente os seus desejos, que podem limitar a sua realização. De modo consciente, você irá transformar e ressignificar, por meio da elaboração de uma frase.

Por exemplo, foi identificado:

- “Com sucesso profissional, terei pouco tempo para ficar com a família”

E TRANSFORME:

“É possível, e sei como ter sucesso profissional e mesmo assim ter tempo disponível para ficar com a família”

ou

“Eu sei como me relacionar afetivamente, sem ter que ter brigas”

ou

“Sou merecedor de um relacionamento afetivo alegre, harmonioso, com respeito, sem que eu precise me preocupar com brigas”

ou

“Eu sei como e sou capaz de equilibrar minha atenção no trabalho e família, sem que me cobre excessivamente, sem me afastar”

Aqui dei vários exemplos para te dar um norte, mas é interessante que você crie sua própria frase afirmativa, seguindo o que seu coração diz, e assim, você acabou de criar seu **MANTRA POSITIVO PERSONALIZADO!!!**

Que lindo isso! Como este processo de ressignificar sugerido funciona pela via consciente, para ter um resultado eficaz é preciso a repetição, pois só assim ocorre aprendizado e criação de novas redes neurais (sinapses) que serão capazes de trazer a transformação.

Então repita seu mantra por 21 dias, várias vezes ao dia, o quanto for leve para você no seu dia, e assim, você será capaz de ressignificar e transformar uma crença limitante em positiva! Transformar uma crença pelo consciente é um pouco mais demorado e exige disciplina e compromisso consigo mesmo!



§

Importante:

- O subconsciente não entende a palavra NÃO. Então evite seu uso e substitua o não pelo sem.
- Exemplo, se eu falar para você: “NÃO pense em um urso rosa”, o que acontece? Você já pensou!

Aqui você aprendeu:

- Tudo é possível
- Uma conversa transforma uma crença
- Uma leitura transforma uma crença
- Uma terapia com psicólogo transforma uma crença
- Microfisioterapia transforma uma crença
- Thetahealing® transforma uma crença
- Workshop Transforme, transforma uma crença
- Frases afirmativas e mantras, transformam crenças
- Pensamento positivo, transforma crença
- A cura, as melhorias, as transformações chegam até nós de diversas maneiras!



REFERÊNCIAS:

- ABIASSI, Hélène; PALITEIRO, João Carlos. **O Coração Cura a Alma**. Portugal: Anjo Dourado, 2009.
- ANDRADE, Tânia M. Ramos; CASTRO, Maria da Graça; MULLER, Marisa C. Conceito mente e corpo através da história. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.11, n.1, p. 39-43, jan/abr. 2006.
- CHOPRA, Deepak. **As sete leis espirituais para o sucesso**: um guia prático para a realização de seus sonhos. Rio de Janeiro: Best Seller, 73ª ed., 2019.
- DOUGLAS, Gary M. HEER, Dain. **Apostila Manual de Barras de Access**. Access Consciousness, LCC. Stafford, Texas, 2018.
- GEBRIM, Patrícia. **Jardim dos Anjos**: Um caminho para despertar o seu potencial interior. 2ed. São Paulo: Pensamento, 2020.
- HILGER, Thais Rafaela, MOREIRA, Marcos Antonio, SILBEIRA, Fernando Lang. **Estudo de representações sociais sobre a física quântica**. Revista Brasileira de Educação e Tecnologia; v.2, n.2, maio/agosto, 2009.
- LIPTON, Bruce H. **A Biologia da Crença**. São Paulo: Butterfly, 2007. 135.
- LIPTON, Bruce H. **O Efeito Lua de Mel**: a arte de criar o paraíso na Terra. Lisboa: Sinais de Fogo, 2013.
- PERT, Candace. **Conexão Mente, Corpo e Espírito**: Para o seu bem-estar. São Paulo: Barany, 2009.
- SALGADO, Afonso. **Fisioterapia Integrativa**: Como ter saúde em um mundo doente. Londrina: Midiograf, 2019.
- SCHREIBER, Davide Servan. **Curar o Stress, a Ansiedade e a Depressão sem medicamento nem Psicanálise**. São Paulo, Sá, 2016.
- SNEL, Eline. **Quietinho feito um sapo**: exercícios de meditação para crianças e seus pais. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.
- STIBAL, Vianna. **ThetaHealing®**: Uma das mais poderosas técnicas de cura energética do mundo. São Paulo: Madras, 2018

