

COMO ELIMINAR OS SENTIMENTOS NEGATIVOS



1 - Traumas (aceitar/administrar/tratar)

(Acidentes, doenças, morte, desemprego, separação, etc.)
Faz parte da vida. NÃO é culpa nossa e nem de quem causou

2 - Medos/fobias (Insegurança, timidez, vergonha, etc.)

Todos sentem - É normal? - É moderado? - Qual a causa?
Falta de conhecimento, preparo, controle e confiança
90% dos medos não ocorrem e 10% não são como se pensava
Solução: Informações/preparação/enfrentar/Ajuda
Melhorar Auto-Estima

3 - Sentimento de Culpa - Causa AUTO PUNIÇÃO

Porque fizemos coisas erradas? > Não sabíamos fazer o certo ou não tivemos condições - Pressão obriga fazer errado
Perdoados (Não tivemos culpa - Fazer certo e não repetir erro)
SE PERDOAR Erro faz parte do aprendizado - Ninguém é perfeito

4 - Sentimento de Inferioridade

Nenhum ser é inferior ou superior - Todos tem a mesma capacidade
Não achar que não pode, que é vítimas, que vida do outro é melhor
Todos podem ser feliz, alcançar seus objetivos e ter sucesso
Faça seus planos e lute por eles. Nunca desista de seus sonhos

5 - Problemas de relacionamento (NETWORK)

- Acertar mal relacionamento com as pessoas - aceitar/perdoar
- Buscar diálogo conciliador - pedir desculpa - exigir desculpa
- Se indialogável ou falecido; por carta (entregar ou não, mas escrever).

Liberte-se do passado e viva livremente

Como Administrar o Estresse e a Ansiedade



Estresse

Vai existir sempre para quem tem responsabilidades

Dicas para administrar o estresse

Equilibrar orçamento - incluir prazer na rotina - Ser organizado
Definir prioridades - Simplificar a vida; administrar a ansiedade
Não ser perfeccionista - Buscar hábitos saudáveis

Ansiedade

Calma - Tudo tem sua hora - **IMAGINE QUE TUDO DEU CERTO**

Viva o presente e se prepare enquanto a hora não chega

Tenha metas viáveis; Pratique exercícios físicos e de respiração;

Fale devagar; Seja otimista; Tenha lazer; Descanse o cérebro;

Pausas no trabalho, Músicas suaves; Terapias.

Controle a expectativa; Se der errado > Paciência; Recomece

Relaxe. O passado não pode ser mudado e o futuro é sempre incerto

Sentimentos e problemas todas as pessoas tem

A diferença é como lidamos com eles - É normal? - É moderado?

Identificar/admitir/administrar/tratar => viver melhor

Todos os problemas são resolvíveis e contornáveis

Se o PROBLEMA tem solução, porque te desesperas ...

... Se o PROBLEMA não TEM solução, porque te desesperas

São os estados de positividade que nos direcionam para o sucesso