



Glossário de **Termos GPS**



ÍNDICE

O QUE É O GPS

GPS.....	03
Sociedade Divergente.....	03

OS PAPÉIS AQUI DENTRO

Tribo.....	04
Mentores.....	04
Anfitrião.....	04
Aliados.....	04

ENTENDENDO OS ENCONTROS

Encontro de Impulso.....	05
Encontro de Reforço.....	05
Intensivão de Protocolos.....	05

FERRAMENTAS

Marca-Passos.....	06
PDA.....	06
Protocolos.....	06
Protocolo de Combate ao Medo.....	07
Protocolo de Combate à Dependência Emocional.....	07
Protocolo de Proteção Emocional.....	08

PREMISSAS E PILARES

Capacidade, Disposição e Permissão.....	08
Os 03 Pilares.....	09
A vida é justa.....	09
Constranja a vida.....	10
Desculpas são proibidas.....	10
O que merece ser feito merece ser bem feito.....	10
Fazer a vida sobrar.....	11
Não compare o seu processo.....	11
Participe sem se envolver.....	12
Efeito Paralelo.....	12
Pense Comigo.....	12
Apoio X Ajuda.....	13
Intenção x Expectativa.....	13
Razão x Emoção.....	14
O que está passando x O que está tentando.....	15
Velocidade x Pressa.....	15
Não tente vencer ou convencer os outros.....	16
Construir o não.....	16
F.É. - Foco E Energia.....	17
Processo com início, meio e meio.....	17
Você não é o terapeuta do seu colega.....	17
Não misture conceitos.....	18
Obesidade Intelectual.....	18
Postura Memorável.....	18

OS TIPOS CONTROLADORES

Os 04 tipos controladores.....	19
Vítima Natural.....	19
Vítima Intencional.....	19
Vingador.....	19
Narcisista	20

O QUE É O GPS

GPS

O GPS, ou Grupo de Performance Superior, é um grupo de até 30 pessoas que fazem parte da nossa grande **Tribo**. O objetivo desse grupo é fazer com que você performe melhor aqui dentro do que você estava performando lá fora.

Muitas vezes, quando queremos crescer e construir uma Vida Memorável, não encontramos o apoio necessário nem pessoas que estejam na mesma busca e falem o mesmo idioma. É aí que o GPS entra. Ele oferece um lugar para trocar ideias, receber apoio e se conectar com outras pessoas que estão na mesma busca.

No GPS você terá acesso a nossa ferramenta o **Marca-Passos**, que logo mais você entenderá como funciona.

O grupo se reunirá em um grupo de WhatsApp para compartilhar dificuldades, dúvidas, celebrações e desafios enfrentados. Além disso, o grupo se encontrará pelo menos uma vez por semana para um **Pense Comigo**.

Mas calma, sabemos que são muitos termos para serem absorvidos assim de uma vez, por isso criamos esse documento, para te ajudar a entender cada um deles no seu tempo e revistar sempre que surgir alguma dúvida.

SOCIEDADE DIVERGENTE

Somos uma Sociedade Divergente para todos que nos vêm de fora, porque aqui dentro acreditamos em um modelo de vida diferente do que as pessoas geralmente acreditam, vivem, ensinam e exigem umas das outras.

Nós acreditamos na liberdade e na independência absoluta e total, que nada nem ninguém pode roubar essa liberdade, muito menos por amor ou por dívidas emocionais. Lutamos contra conceitos culturalmente enraizados que tem danificado as emoções das pessoas, prejudicando seus relacionamentos, suas carreiras e sua vidas de um modo geral, tornando-as prisioneiras da vontade e da dificuldade de outras pessoas.

Nós somos divergentes na forma de ver o mundo e de viver nossas vidas, por mais que a maioria viva de outra forma há muito tempo. E nós temos coragem e resultados o suficiente para seguir na contra-mão e levar uma mensagem de libertação.

Estamos aqui para libertar as pessoas do medo, da dependência emocional e da falta de permissão que está impedindo elas de terem uma vida feliz, saudável e próspera.

OS PAPÉIS AQUI DENTRO

TRIBO

Tribo, é assim que chamamos o conjunto de pessoas que estão aqui dentro do GPS, dentro da nossa Sociedade, que é unida por um propósito compartilhado de crescimento, transformação e da construção de uma Vida Memorável. Essa Tribo é formada por **Aliados** que buscam superar desafios, expandir suas perspectivas e alcançar sonhos grandiosos aumentando sua Permissão.

Uma Tribo que se conecta, onde todos colaboram e se apoiam mutuamente. Eles compartilham sucessos, enfrentam obstáculos juntos e celebram as conquistas, criando um ambiente de apoio que amplifica o potencial de cada indivíduo.

MENTORES

Os Mentores são nossos experientes líderes e guias capacitados que fornecem orientação, direção e insights valiosos para toda nossa Tribo em sua jornada. Os Mentores são indivíduos que possuem um profundo entendimento dos desafios emocionais, barreiras mentais e obstáculos pessoais que podem surgir.

Eles não apenas compartilham conhecimento e experiências, desafiando os Aliados a explorar seus limites e transcender suas zonas de conforto. Eles desenvolvem protocolos, ferramentas e abordagens que ajudam os membros a enfrentar suas próprias dependências emocionais, medos e dúvidas.

Os Mentores no GPS desempenham um papel fundamental na construção de uma Sociedade Divergente, empoderamento e superação de desafios, permitindo que os Aliados alcancem níveis mais elevados de realização pessoal e transformação.

ANFITRIÃO

O Anfitrião é um Aliado dentro do GPS que tem a importante função de recepcionar e dar as boas-vindas aos novos Aliados que chegam.

O papel do Anfitrião além de recepcionar as pessoas que chegam, é orientá-las sobre os procedimentos e normas da Tribo, além de facilitar a adaptação com os demais membros do GPS.

Ele é uma figura importante para auxiliar em questões de adaptação e orientação.

A presença do Anfitrião não substitui a troca com o GPS no Pense Comigo ou o contato com o Suporte em caso de necessidade de orientações administrativas.

ALIADOS

Dentro do GPS, todos somos Aliados uns para os outros acima de tudo, e é assim que nos chamamos, pessoas que se ligam umas as outras, por aliança, tratado, ou propósito para defender a mesma causa ou combater os mesmos desafios.

Estamos em uma guerra contra a dependência emocional e ninguém conseguirá sair do outro lado sozinho, lutando contra ambientes desfavoráveis onde convivemos com muitas pessoas que já vivem assim há muito tempo.

Pois mais importante do que escolher qual guerra lutar é quem estará ao seu lado durante cada batalha. Os Aliados se apoiam contra os inimigos lá de fora e trabalham juntos para proteger o nosso mundo e fazer ele crescer.

ENTENDENDO OS ENCONTROS

ENCONTRO DE IMPULSO

Os Encontros de Impulso são sessões dedicadas a fortalecer sua Capacidade, Disposição e especialmente na superação da falta de Permissão, trabalhando incisivamente em protocolos que combatem a dependência emocional e os medos que podem estar limitando você.

Exploramos temas e estratégias necessárias para impulsionar seu crescimento pessoal, liberar seu potencial e permitir que você alcance novas alturas. Os Encontros de Impulso acontecem todas as segundas-feiras às 06h55.

ENCONTRO DE REFORÇO

Nos Encontros de Reforço, dedicamos nossa atenção à superação das dificuldades, muitas vezes ligadas diretamente à Permissão.

Cada sessão é projetada para trabalhar em direção a um você mais forte, esses encontros podem ser um farol em seu caminho, guiando-o para uma maior compreensão das suas barreiras e, mais importante, fornecendo as ferramentas e estratégias para superá-las. Os Encontros de Reforço acontecem todas as quintas-feiras às 06h55.

INTENSIVÃO DE PROTOCOLOS

O Intensivão de Protocolos é uma experiência única que coloca em destaque nossos Anfitriões de Elite, que são cuidadosamente selecionados para oferecer encontros práticos e dinâmicos, onde o foco é apoiar e exemplificar como aplicar os protocolos em sua vida de forma concreta.

O Intensivão de Protocolos acontece a cada 15 dias às 19h55.

FERRAMENTAS

MARCA-PASSOS

O Marca-Passos é uma ferramenta utilizada para estimular e gerenciar o progresso dos membros da nossa Tribo por meio de uma metodologia baseada em cinco passos: **Sonho Grande, Objetivos e PDA's**.

Nele você encontrará os conteúdos essenciais, incluído os **Protocolos** que irão te ajudar nessa jornada, **Áudios Diários** para te impulsionar a se colocar em ação e fazer tudo acontecer, terá acesso às gravações dos **Encontros Ao Vivo** mais recentes, para que possa reviver e absorver ainda mais e ao cadastro e acompanhamento de seu progresso.

O objetivo do Marca-Passos é estimular e apoiar os indivíduos a perceberem e entenderem o que é necessário para avançarem em suas vidas. Em seguida, auxiliá-los a tomar Decisões com base nessas Percepções e, por fim, tomar uma Ação com coragem, estímulo, confiança e segurança para alcançar seus objetivos e sonho grande.

A função do Marca-Passos é realmente marcar os passos dessa pessoa, para entender o quanto ela está avançando em todo o processo. Nele você encontra toda a estrutura necessária para que você entenda, saiba o que fazer, como fazer e ainda tenha o ânimo, a motivação, a reflexão e o estímulo diário para que você se torne emocionalmente livre e construa uma vida memorável.

PDA

PDA significa: Percepção, Decisão e Ação. É uma abordagem que serve para impedir a obesidade intelectual, para impedir que acumulemos percepções e acreditemos que isso é suficiente.

Primeiro nós percebemos, ou seja, entendemos algo novo. Depois nós tomamos uma decisão a partir dessa nova percepção, ou seja, escolhemos frente às diversas opções. E por último agimos.

Ou seja, sempre que registrarmos uma nova percepção, precisamos fazer o processo de descer para a decisão e para ação. Para não virarmos acumuladores de percepção, desacoplados da realização prática.

PROTOCOLOS

Protocolos são conjuntos de ferramentas, orientações e passos a seguir para resolver uma situação específica.

Existem protocolos para tratar diferentes questões, como medo e dependência emocional, por exemplo.

Cada protocolo possui uma diretriz e um apanhado de ferramentas que te conduzem a fazer uma autoanálise e entender as relações que você vive, para então construir uma nova história.

O objetivo principal de todos os protocolos é trabalhar a sua permissão, capacidade e disposição para que você avance.

Os protocolos são um passo a ser seguido de acordo com as orientações, diretrizes e ferramentas disponíveis. Eles são feitos de maneira constante, e você deve “rodar” os protocolos, ou seja, repeti-los diversas vezes para continuar avançando.

No protocolo de combate ao medo, por exemplo, o seu objetivo será “desmentir” o medo. No protocolo de combate à dependência emocional, você irá entender suas relações e irá organizá-las de forma saudável. No protocolo de ambição, você irá compreender o que é ambição, por que não a tem e como estimulá-la. Cada protocolo tem um objetivo final específico, e a base de todos é desenvolver a sua permissão.

Os protocolos começam limpando a confusão na sua vida e depois continuam te preparando para avançar e enfrentar novos desafios em cada novo patamar. Por isso, é um processo de começo, meio e meio. Você deve continuar rodando os protocolos para manter o progresso e avançar cada vez mais.

PROTOCOLO DE COMBATE AO MEDO

O Protocolo de Combate ao Medo é um conjunto da ferramenta, orientação e passos para você seguir que, promoverá a percepção de que “o medo é um equívoco” (uma de nossas premissas). Onde o Aliado é capaz de começar a “pensar o medo”, racionalizá-lo, entendendo que ele é apenas um sinal de alerta, em vez de só “sentir o medo”.

Esse protocolo é dividido em 4 partes: Entendendo; Avaliando; Desmentindo e Superando o medo.

O objetivo é mostrar que o medo traz uma informação incompleta. E que ao pensá-lo de maneira racional, nós somos capazes perceber suas falhas e desmentir esse medo e seguir em frente, apesar do sentir-lo.

PROTOCOLO DE COMBATE À DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Dependência emocional é quando as ações ou o estado de uma pessoa, dependem das ações ou do estado de outra pessoa. E ela é uma das maiores âncoras que nos impedem de progredir na vida.

A aplicação do Protocolo de Combate à Dependência Emocional te traga a clareza sobre os tipos de dependência emocional que estão presentes nas suas relações.

Através dele, você irá entender se você está no “núcleo emocional” de outras pessoas, ou se outras pessoas estão no seu “núcleo emocional”.



Para que dessa forma você possa operar a limpeza do seu núcleo: tirando quem não era para estar ali, e deixando ou trazendo para ele quem era para estar nele. E saindo dos núcleos emocionais nos quais você não deveria estar.

O objetivo aqui não é acabar com as relações. Mas manter as relações que são saudáveis e acabar com as interferências.

PROTOCOLO DE PROTEÇÃO EMOCIONAL

O Protocolo de Proteção Emocional é um conjunto de etapas organizadas para auxiliar na construção de relacionamentos saudáveis e evitar a dependência emocional.

Ele ensina a estabelecer limites claros nas relações, entender e lidar com padrões controladores, proteger o núcleo emocional e reduzir expectativas.

O protocolo busca promover maturidade emocional ao compreender a importância de não esperar mais do que o acordado, permitindo assim o crescimento pessoal e relacional.

Complementando o Protocolo de Combate à Dependência Emocional, ele visa a limpeza dos núcleos emocionais, promovendo relacionamentos mais equilibrados e promissores.

PREMISSAS E PILARES

CAPACIDADE, DISPOSIÇÃO E PERMISSÃO

Muitas vezes, quando uma pessoa não consegue alcançar seus objetivos e construir uma vida memorável, muito provavelmente está faltando a ela Capacidade, Disposição ou Permissão, de modo que a permissão (ou melhor dizendo, a falta dela) é o motivo mais comum de uma pessoa não avançar na vida.

A capacidade está relacionada ao conhecimento técnico, como saber vender, ter conhecimento sobre desenvolvimento humano, ter informações sobre como melhorar a saúde, ter clareza sobre como construir um bom relacionamento ou ter domínio técnico da profissão. Ou seja, a capacidade está ligada a ter o domínio sobre a situação que se quer atuar ou mudar na vida.

Já a disposição está relacionada à vontade de fazer o que precisa ser feito, pagar o preço em termos de empenho, dedicação, fazer com frequência, constância e disciplina. Embora a capacidade e a disposição sejam mais fáceis de serem trabalhadas, a permissão está intimamente ligada a elas. Quanto mais permissão alguém tem, mais disposição é gerada, e como consequência mais capacidade.

Falta de permissão é o fator mais complexo, e está relacionado à dependência emocional

e ao medo. A falta de permissão é o “não posso” que a pessoa dá pra vida toda vez que uma oportunidade aparece. É quando ela quer muito alguma coisa, mas emocionalmente não pode, pois a maneira como a pessoa vive as suas relações prende ela em medos, culpas e dívidas emocionais.

Ter a permissão bem trabalhada é fundamental para ter mais facilidade em ter disposição e capacidade.

É essencial trabalhar os três aspectos (capacidade, disposição e permissão) para alcançar os resultados desejados e construir uma vida memorável.

OS 03 PILARES

Dentro do GPS nós sempre estamos fazendo nossas construções levando em consideração 3 pilares da vida: Saúde, Relacionamentos e Financeiro.

Todas as nossas ferramentas, premissas e práticas são baseadas nesses 3 aspectos, e com o objetivo de te apoiar no processo de desenvolvê-los.

Vão haver momentos onde você focará mais em ganhar dinheiro, outros em cuidar do corpo, da mente, e outros em criar (e manter) relações saudáveis.

Mas, como você talvez já saiba: Tudo muda quando alguma coisa muda (linkar). Estes pilares estão conectados. E nós sempre os tomaremos como ponto de partida para pensar, decidir e agir em direção à nossa Vida Memorável.

A VIDA É JUSTA

A vida é justa e te retribui na medida em que você se dedica. Por isso, é fundamental desenvolver a permissão, pois quando nos permitimos, podemos fazer muito mais. Quando constrangemos a vida e as pessoas com quem nos relacionamos, elas inevitavelmente perceberão e nos darão o melhor delas também.

É uma consequência natural. Quando damos o melhor de nós mesmos para a vida, ela também nos retribui com os melhores resultados. Isso significa que, se fizermos um bom trabalho, escolhermos os melhores projetos e nos dedicarmos ao máximo, a vida nos recompensará.

Se nos dedicarmos aos três pilares da vida – saúde, finanças e relacionamentos – e fizermos o nosso melhor em cada um deles, a vida nos recompensará com bons resultados e o contrário também é verdadeiro. Quando damos pouco de nós e do nosso empenho para a vida, ela nos devolve resultados igualmente ordinários.

Em resumo, a vida é justa e retribui aqueles que se dedicam. É importante se permitir e dar o melhor de si em todas as áreas da vida. Dessa maneira, o resultado é uma vida memorável.

CONSTRANJA A VIDA

Muitas vezes as pessoas esperam obter grandes resultados dando apenas o mínimo de esforço e dedicação. Seja na vida pessoal, nas relações, no trabalho ou em projetos, elas não fazem o suficiente e esperam receber muito em troca.

Porém, a premissa que devemos seguir é a de constranger a vida. Isso significa que devemos sempre dar o nosso máximo, mesmo que as pessoas ao nosso redor não estejam nos valorizando como deveriam. Por exemplo, em um relacionamento conjugal, mesmo que o seu cônjuge não esteja te dando o melhor dele(a), dê o seu melhor de volta. Dê carinho, atenção, surpreenda-o. Isso fará com que ele(a) se sinta constrangido por não fazer o mesmo.

Da mesma forma, no trabalho ou em projetos, devemos sempre entregar o nosso melhor resultado, para que seja impossível o chefe ou as pessoas ao redor não perceberem a nossa dedicação e esforço.

Constranger a vida não significa fazer isso para receber aprovação ou reconhecimento, mas sim escolher dar o nosso melhor em todos os lugares e relacionamentos saudáveis que escolhemos estar. Dessa forma, é inevitável que as pessoas ao nosso redor também se sintam impulsionadas a dar o seu melhor.

DESCULPAS SÃO PROIBIDAS

No GPS, nós temos uma regra muito importante: é proibido dar desculpas. Mas por que dizemos isso com tanta frequência? Porque muitas vezes as pessoas querem reclamar da situação em que se encontram, mas não querem realmente resolver o problema. E aqui, no GPS, estamos comprometidos em apoiar as pessoas a alcançar seus sonhos e construir uma vida memorável e não em acolher lamentações vazias de ação. Para isso, fornecemos todas as ferramentas, protocolos e apoio necessários, mas dar desculpas não é uma opção.

Quando você dá desculpas, está declarando que não quer resolver a situação. Mas se você está enfrentando dificuldades ou se sente cansado, isso é uma questão válida que pode ser discutida e trabalhada com um “Pense Comigo”. Porém, se você tem tudo o que precisa para agir e simplesmente não faz nada, as desculpas não serão aceitas. Isso vai contra as premissas da nossa tribo. Então, vamos nos comprometer a deixar as desculpas de lado e trabalhar juntos para alcançar nossos objetivos.

O QUE MERECE SER FEITO MERECE SER BEM FEITO

Se algo precisa ser feito, é importante que seja feito da melhor maneira possível. Não devemos permitir que desculpas e obstáculos nos impeçam de alcançar nossos objetivos. Por isso, é fundamental que sempre nos empenhemos ao máximo para realizar as tarefas que nos foram atribuídas. Se dedicarmos tempo, energia e organização em uma atividade, devemos fazê-la com excelência. Lembre-se sempre dessa premissa: o que merece ser feito merece ser bem feito.

Essa ideia está relacionada com outros conceitos importantes, como “é proibido dar desculpas” e “constranger a vida”.

Ao não permitir desculpas, nós incentivamos que cada um faça o seu melhor. E quando você faz o seu melhor, você constrange a vida. O resultado é uma consequência inevitável, por isso é tão importante fazer bem feito aquilo que merece ser feito.

FAZER A VIDA SOBRAR

“Fazer a vida sobrar” é quando transformamos uma vida confusa, cheia de medos, dependências emocionais e falta de ambição, em uma vida mais clara, com objetivos bem definidos e mais disposição.

Quando superamos nossas bagunças emocionais, desmentimos nossos medos e incentivamos nossas ambições, começamos a ter mais tempo e energia para nos dedicarmos ao que realmente importa, a nós mesmos, aos nossos sonhos, ao nosso cônjuge e filhos (não adultos)... E não mais a vida e problemas dos outros.

Ao desfazer essas confusões, sobrará uma vida que antes não estava sendo vivida. Isso significa que sobrará tempo, disposição e energia para a realização de desejos e objetivos que antes não estavam e/ou não podiam ser vividos. A vida que sobra é a base para a construção de uma vida memorável.

Portanto, “fazer a vida sobrar” é organizar a vida de modo que sobre espaço para si mesmo dentro da própria vida e para realização de sonhos e objetivos.

NÃO COMPARE O SEU PROCESSO

Não é produtivo comparar processos. Às vezes, olhamos para as situações de outras pessoas com dores que parecem maiores, situações mais complicadas e pensamos que não temos o direito de sofrer com algo “menor”. Ou então, comparamos o nosso progresso com o dos outros e achamos que não estamos evoluindo o suficiente. No entanto, cada pessoa tem seu próprio ponto de partida, que não pode ser controlado. O que podemos controlar é o que fazemos a partir de onde estamos, com as ferramentas que temos em mãos.

Portanto, é injusto comparar seu processo com o de outras pessoas ou comparar o processo delas com o seu. Em vez disso, concentre-se em entender seu ponto de partida, valorize suas vontades e dificuldades, e trabalhe em direção aos seus objetivos com foco e empenho. Este é o caminho mais eficiente para realizar aquilo que você deseja.

PARTICIPE SEM SE ENVOLVER

O conceito de “participar sem se envolver” se refere à habilidade de ouvir e apoiar alguém sem se envolver emocionalmente no problema da outra pessoa. Isso significa que você pode escutar e compreender as questões trazidas por um outro aliado sem criar uma dependência emocional (nem ativa, nem passiva).

O objetivo é evitar que você sofra junto com outro aliado e reconhecer que o seu sofrimento não vai mudar a realidade dela. É importante ouvir com distanciamento e oferecer opções para apoiá-lo a tomar melhores decisões.

Essa troca de informações é feita dentro dos protocolos estabelecidos, sem que se torne uma sessão terapêutica. O objetivo é oferecer suporte sem criar vínculos emocionais desnecessários, para que ambas as partes possam se desenvolver e crescer em conjunto.

EFEITO PARALELO

Tudo muda quando alguma coisa muda. Essa frase é a base do Efeito Paralelo. Nós trabalhamos em cima de 3 grandes pilares: Saúde, Relações e Financeiro.

E esses 3 pilares estão conectados. Então, quando você muda algo na sua saúde, isso impacta as suas relações e o seu financeiro. E assim também é para o financeiro e o relacional.

Quando você começa a fazer um exercício físico, por exemplo, isso pode mudar sua vida profissional. Porque agora você sabe que é capaz de ser disciplinado(a), de ter um pensamento de longo prazo e de fazer os sacrifícios necessários em prol de um estado melhor no futuro.

E aquela lente antiga e apequenada com a qual você se enxergava, não faz mais sentido. Porque agora você tem um repertório que te mostra que você pode mais. Tudo muda quando alguma coisa muda.

PENSE COMIGO

O conceito de “Pense comigo” é fundamental nas relações dentro do Grupo de Performance Superior, pois ele permite que as pessoas compartilhem suas dificuldades, conquistas e momentos sem gerar dependência emocional. Isso é alcançado por meio de uma estrutura de condução e relacionamento que orienta toda a dinâmica do grupo.

Durante o processo, é comum enfrentar dificuldades, conflitos e inseguranças. Nesses momentos, o “Pense comigo” é acionado quando alguém levanta a mão e compartilha sua situação, suas ações e protocolos utilizados, assim como as partes em que enfrentou dificuldades e paralisou. Essa pessoa pede apoio para os outros participantes, para que eles possam pensar juntos e contribuir com outras possibilidades, caminhos e visões. Isso enriquece o repertório de todos e ajuda a conduzir a situação de forma mais eficiente.

Para o “Pense comigo”, considere sempre a seguinte estrutura: descreva a situação que está enfrentando, o que está tentando fazer para lidar com ela, os protocolos que está utilizando para resolvê-la e o resultado desses protocolos, como está o seu Marca-Passos, as dificuldades e travas que enfrentou nesse cenário e o que está pensando e sentindo diante dessas dificuldades, bem como o que o impediu de agir em direção ao seu objetivo ou solução.

APOIO X AJUDA

O Apoio e Ajuda são dois conceitos distintos que devem ser compreendidos de forma clara para que possamos contribuir efetivamente com aqueles que estão enfrentando desafios e dificuldades.

A **Ajuda** é algo que surge quando uma pessoa está passando por algo difícil e outra pessoa assume a responsabilidade por resolver o problema ou parte dele. Geralmente, quem ajuda assume o crédito por ter ajudado, enquanto a pessoa que recebe ajuda pode se sentir em dívida com quem ofereceu a ajuda. A ajuda é mais direcionada a fazer pelo outro, e frequentemente não ensina a pessoa a lidar com a situação por conta própria.

Por outro lado, o **Apoio** é algo que surge quando uma pessoa está tentando resolver um problema ou superar uma dificuldade ou construir algo. O apoio é mais focado em incentivar a pessoa a continuar tentando e a acreditar em si mesma. Pode ser em forma de palavras de encorajamento, de tempo dedicado para escutar ou, em alguns casos, até um apoio com ações e financeiro. A pessoa que oferece apoio não assume a responsabilidade pelo problema, mas sim oferece suporte para que a pessoa possa lidar com ele por si mesma.

A diferença entre ajuda e apoio é sutil, mas significativa. Quando alguém recebe ajuda, ela vem de um ponto zero, ou seja, a pessoa não está tentando resolver o problema por conta própria. Já o apoio é oferecido quando a pessoa já avançou sozinha. Nesse caso, a pessoa está tentando, mas precisa de encorajamento e suporte para continuar.

O apoio é dado para impulsionar a pessoa a se esforçar e seguir adiante, sem assumir o controle total do problema e sem receber os créditos pelo sucesso da pessoa. É importante lembrar que o apoio não significa resolver o problema para a pessoa, mas sim ajudá-la a resolver por si mesma, oferecendo incentivo e orientação.

INTENÇÃO X EXPECTATIVA

É importante entender a diferença entre Intenção e Expectativa. A intenção é o que realmente queremos, o objetivo que queremos atingir naquela conversa ou interação com outra pessoa.

Já a expectativa é como queremos que as coisas aconteçam ou como esperamos que a outra pessoa se comporte ou reaja diante daquilo que estamos dizendo ou fazendo.

Quando temos altas expectativas nas relações, as chances são de que isso vai dar errado, vamos nos frustrar e a confusão emocional vai se estabelecer, porque expectativa já pressupõe controle.

Por isso, é importante eliminar as expectativas e se concentrar em revelar as intenções nas relações. Isso significa comunicar de forma transparente o que você quer e buscar entender a intenção do outro, também. Dessa forma, evita-se a interferência, o controle e a dependência emocional nas relações.

Portanto, é fundamental compreender que intenção é o que você quer e expectativa é como você espera que isso aconteça.

RAZÃO X EMOÇÃO

A Razão e a Emoção são duas partes fundamentais da vida, e quando estão alinhadas, elas nos permitem ter uma direção clara e o combustível necessário para alcançar nossos objetivos e sonhos. A razão é responsável por apontar o caminho que devemos seguir, enquanto a emoção nos fornece vontade e fôlego para seguir nessa direção.

Quando nossas emoções estão desorganizadas e fora de controle, é comum nos sentirmos sem rumo e sem energia, como se estivéssemos perdidos em meio a uma grande bagunça emocional.

Se não utilizarmos a razão para organizar nossas emoções, não conseguiremos avançar na vida da forma como gostaríamos.

Em momentos de dificuldade e conflito, é importante trazer a razão para organizar nossas emoções, entender o que está acontecendo e encontrar um novo direcionamento para tudo aquilo que estamos sentindo. Quando razão e emoção estão alinhadas, somos capazes de aproveitar melhor o que a vida nos oferece, tendo um bom equilíbrio dessas duas forças.

Por exemplo, quando sentimos medo, muitas vezes é porque temos uma informação incorreta sobre a situação. Aprender a pensar sobre o que estamos sentindo nos permite resolver nossos problemas de forma mais fácil e avançar em direção aos nossos objetivos e sonhos.

Em resumo, equilibrar a razão e a emoção é fundamental para direcionar nossas vidas para um bom lugar e ter força, ânimo e energia suficientes para sustentar essa direção. Quando essas duas forças estão em harmonia, somos capazes de manter o foco, ter mais clareza e tomar decisões mais acertadas para alcançar nossos sonhos e objetivos.

O QUE ESTÁ PASSANDO X O QUE ESTÁ TENTANDO

“Passando x Tentando” é um conceito que nos convida a refletir sobre como estamos lidando com as situações difíceis em nossas vidas. Enquanto todos enfrentamos desafios em algum momento, é importante considerar o que estamos fazendo para superar essas dificuldades. Todo mundo sempre está passando alguma coisa. Por exemplo, uma dificuldade, um conflito com o filho, uma questão do casamento, um desafio no trabalho ou uma situação realmente mais profunda ou mais difícil. A vida está acontecendo, então todo mundo está sempre passando alguma coisa.

Só que diante do que você está passando, o que você está fazendo? O que você está tentando? Ao analisar nossas próprias vidas e as vidas das pessoas ao nosso redor, devemos avaliar não apenas o que estamos passando, mas também o que estamos tentando fazer para resolver essas situações. É fácil ficar envolvido com os problemas dos outros, mas se eles não estão fazendo nada para resolvê-los, pode ser melhor deixá-los lidar com isso sozinhos.

Da mesma forma, é importante perceber quando estamos apenas sofrendo ou lamentando uma situação sem tomar medidas para resolvê-la. Se não estamos tentando nada para mudar a situação, é improvável que ela se resolva por si só.

Essa reflexão nos leva ao próximo conceito importante, que é a diferença entre ajuda e apoio. Enquanto a ajuda envolve assumir uma responsabilidade ativa para resolver um problema alheio, o apoio pode ser simplesmente estar presente para alguém que está tentando construir algo. É importante reconhecer a diferença entre os dois e agir de acordo com o que é necessário em cada situação.

VELOCIDADE X PRESSA

Velocidade e pressa são duas coisas distintas e é importante entender a diferença entre elas. Quando estamos com pressa, tendemos a agir de forma desorganizada e apressada, queremos chegar rapidamente ao nosso objetivo, fazemos as coisas sem foco e muitas vezes apenas para agradar aos outros. Por outro lado, quando agimos com velocidade, fazemos o que precisa ser feito para alcançar nossos objetivos, com foco e determinação. Dessa forma, avançamos a passos largos.

É importante ter em mente que quando alguém tenta agir com pressa, atropelando tudo e acreditando que assim terá mais velocidade, acaba se confundindo, se perdendo no meio do caminho e não alcançando os resultados esperados. Por outro lado, quando nos concentramos naquilo que é preciso ser feito, fazemos uma coisa de cada vez e agimos de acordo com o que foi determinado e orientado, conseguimos avançar com velocidade escalável, no processo e na vida.

Então, sempre que nos percebemos agitados e ansiosos, é importante nos questionarmos se estamos agindo com velocidade ou com pressa. Se estivermos com pressa, é provável que acabemos nos perdendo e diminuindo a velocidade do nosso avanço. Mas, se focarmos naquilo que precisa ser feito, uma coisa de cada vez, e agirmos de acordo com o que foi definido, conseguiremos avançar com velocidade, escalando cada vez mais em direção aos nossos objetivos.

NÃO TENTE VENCER OU CONVENCER OS OUTROS

Quando seguimos os protocolos e fazemos um detox de controle, eliminamos interferências na nossa vida e paramos de interferir na vida dos outros. Com isso, começamos a perceber que cada pessoa segue a sua própria vida de acordo com o que acredita e deseja.

É muito comum querer convencer alguém do nosso ponto de vista quando descobrimos algo novo e interessante. Mas a ideia não é essa.

Devemos nos unir aos nossos iguais pelos nossos ideais e convencer os diferentes pelos nossos resultados. As pessoas vão ver nossa vida e decidir se querem seguir aquele caminho ou não.

Quando estamos construindo nossa nova maneira de viver, não precisamos convencer ninguém que esse novo jeito de viver é melhor. Devemos apenas construir nossos limites, seguir nossa vida e deixar que as pessoas concordem ou não, mas não compete a nós convencer essa pessoa de nada.

Não precisamos tentar convencer ou vencer alguém mostrando que estão errados e precisam se posicionar. É natural que, às vezes, esperemos que as pessoas se retratem ou reparem algum dano que causaram, mas se elas não têm a intenção de fazer isso, não precisamos ficar tentando vencê-las ou mostrando nossa visão. O que precisamos é construir nossos limites e respeitá-los, sem permitir interferências indevidas em nossas vidas.

CONSTRUIR O NÃO

“Construir o não” é um conceito fundamental para a construção de limites nas relações. A ideia é que, ao aprender a dizer não, você se torne capaz de se proteger de interferências indesejadas e evitar situações de desconforto.

Muitas pessoas têm dificuldade em estabelecer limites porque não sabem como dizer não de forma assertiva e sem culpa. Por isso, é importante você começar pelo externo, ou seja, compreendendo os limites dos outros antes de construir os próprios limites.

A “construção do não” é feita dentro do Protocolo de Combate à Dependência Emocional. No Protocolo relacionado ao Núcleo Externo é definido o limite dos outros que você deve respeitar. Já no Protocolo relacionado ao Núcleo Interno você estabelece os limites que você quer que as pessoas respeitem. Por isso sempre começamos a “construir o não” de fora pra dentro, do Núcleo Externo para o Interno, pois ao respeitar os limites dos outros você cria para si legitimidade emocional naquela situação, ou seja, você tem legitimidade em estabelecer e exigir limites pois você respeita os limites que foram estabelecidos e exigidos à você.

Assim, a “construção do não” é um processo importante de aprendizado que permite estabelecer limites saudáveis e melhorar as relações interpessoais.

F.É. - FOCO E ENERGIA

O conceito de Fé (F.E.) é uma abreviação de Foco e Energia. Esse conceito é muito importante para a construção da ideia de que você pode avançar na vida quando direciona sua atenção e energia para os lugares certos.

Se você tem seu foco e energia em lugares errados, não vai ter resultados positivos. Por exemplo, quando você tem medo, está concentrando seu foco e energia em informações falsas ou incompletas. Quando seu foco está em pessoas ou relacionamentos errados e/ou não saudáveis, você está vivendo em dependência emocional e não está evoluindo.

Para ter resultados positivos, é preciso direcionar seu foco e energia para onde você realmente quer.

Os Protocolos e o Marca Passos contribuem sistematicamente para que você mantenha a sua fé (foco e energia) orientada para aquele lugar que vai te levar para os seus sonhos. O GPS está aqui para dar o apoio necessário. Juntos, vamos garantir que você mantenha sua fé.

PROCESSO COM INÍCIO, MEIO E MEIO

O conceito de “processo com início, meio e meio” é utilizado para descrever a jornada constante de construção de uma vida memorável. Através do Marca Passos, definimos um sonho grande e objetivos anuais, fornecendo estrutura para você perceber, decidir e agir para colocar aquilo em prática.

Com o apoio da tribo e aplicação dos protocolos, você continuará avançando constantemente na vida. A construção de uma vida memorável é um processo que não tem fim, pois a cada degrau que você alcança, você amadurece e cria musculatura para alcançar o próximo. É um processo constante de melhoria e busca pelo próximo degrau, por isso chamamos de um processo com início, meio e meio.

VOCÊ NÃO É O TERAPEUTA DO SEU COLEGA

O conceito de “Você não é o terapeuta do seu colega” refere-se ao fato de que não é responsabilidade de ninguém resolver os problemas emocionais do colega. É importante interagir com o grupo e participar quando você estiver disponível, mas sem trazer para si a obrigação de sempre responder imediatamente ou estar disponível o tempo todo.

O objetivo da participação no grupo é compartilhar informações e experiências, além de fazer o Pense Comigo, e não “tapar buracos emocionais” ou cuidar do sofrimento alheio. Cada pessoa é responsável por seu próprio desenvolvimento e crescimento emocional, e a troca de informações dentro do grupo serve como um apoio para esse processo.

NÃO MISTURE CONCEITOS

“Não misturar conceitos” é essencial para manter a clareza e coerência na comunicação dentro do GPS. É comum que pessoas de diferentes áreas, como terapeutas do desenvolvimento humano, por exemplo, queiram trazer seus próprios conceitos e teorias para dentro do GPS, em especial no momento do Pense Comigo. No entanto, é importante que esses conceitos não sejam utilizados aqui, para evitar confusão e ansiedade e até a sensação de cobrança na tribo.

Devemos nos ater aos conceitos e premissas estabelecidos, evitando a inclusão de outras teorias que possam interferir no processo de apoio que estamos oferecendo. Ao fazer o “Pense Comigo”, é importante que o linguajar e a condução utilizados estejam alinhados com o que é feito dentro dos protocolos estabelecidos, sem a adição de conceitos e teorias que possam gerar conflito ou confusão.

É fundamental ter clareza e objetividade na aplicação das práticas, para garantir que os resultados sejam efetivos e positivos para todos.

OBESIDADE INTELECTUAL

Obesidade intelectual é quando alguém absorve muita informação e conhecimento, estuda bastante e sabe muita coisa, mas acaba colocando pouco do que sabe em prática.

Isso acontece porque muitas vezes a pessoa acredita que saber mais é o suficiente para mudar a vida dela, quando na verdade, é aplicar o que já sabe que fará a diferença. Por isso, o nosso foco é na aplicação do conhecimento. Não se trata de ter mais aulas ou mais conteúdos, mas sim de ter a base necessária para mudar e evoluir, aplicando os protocolos e ferramentas que disponibilizamos.

É a aplicação do conhecimento que traz os resultados esperados e é isso que realmente fará a diferença na vida de alguém.

POSTURA MEMORÁVEL

O objetivo de ter uma Postura Memorável, é para construir uma Vida Memorável, uma vida cheia de memórias. E para entender o que é essa postura, a melhor forma é exemplificá-lo. Logo, aqui estão os 6 principais pontos que constituem uma postura memorável:

1. Não se contenta com a vida que não quer mais;
2. Não abrir mão da vida que deseja ter;
3. Constrói o seu próprio destino (não espera por ajuda);
4. Não dá desculpas;
5. Se conectam com os seus iguais pelos seus ideais;
6. Contagiam os diferentes pelos seus resultados.

Estas, entre outras, são características de uma Postura Memorável. É sobre uma forma de lidar com a vida que diverge da média. É sobre ser uma versão melhor de si mesmo(a).

OS TIPOS CONTROLADORES

OS 04 TIPOS CONTROLADORES

Existem diferentes perfis controladores da dependência emocional, cada um funciona e se comporta de um jeito específico, é preciso entendê-los para aprender a lidar e evitá-los em nossas vidas. As pessoas precisam ter o direito de estar como estiverem ou como quiserem estar, sem que sejam influenciadas por outras pessoas que controlam ou tentam controlar a suas vidas.

VÍTIMA NATURAL

O perfil controlador da Vítima Natural, consiste em uma pessoa que geralmente usa o que está passando para controlar as pessoas a sua volta de maneira inconsciente. Ela sempre considera as coisas no tempo presente, e gera dano por consequência, não por intenção, não tem intenção de prejudicar, mas prejudica. Esse dano é gerado por conta dessa pessoa ser muito frágil e os outros a sua volta se prendem a ela.

O real problema é que ela usa o que está passando e geralmente ela passa muita coisa, mas não tenta quase nada. Ela só fala dos problemas e daquilo que ela está passando e a verdade é que ela não mente. É verdade, ela é frágil, ela está sempre passando por algo.

VÍTIMA INTENCIONAL

O perfil controlador da Vítima Intencional além de mostrar o que está passando, ela usa isso para controlar as pessoas a sua volta de maneira consciente, mas não usa isso com más intenções e sim por conveniência. Ela se dá conta de que já que está todos estão se importando comigo, me dando atenção, não quero sair disso aqui, estou feliz com esses problemas, vou dar uma utilidade para eles, vou distribuir os meus problemas para quem tiver interessados.

Vítimas intencionais também usam o tempo presente, o que estão passando e também vão gerar um dano, mas dessa vez é mais triste, pois o dano gerado será intencional. Ela não tinha necessariamente a intenção de gerar esse dano, mas ela usou aquilo para gerar uma alteração na rota do outro.

VINGADOR

O perfil controlador do Vingador tem uma característica chave, ele usa sempre as coisas do passado. Pode ser até uma vítima que evoluiu para um vingador.

Em contrapartida à vítima que mostra o que está acontecendo a ela, o vingador mostra o que fizeram a ele querendo gerar dano a outra pessoa.

Ele não tem interesse em benefício nenhum, ele não quer se dar bem, mas sim ver o mal do outro, então ele vai usar tudo pelo que passou para jogar contra outra pessoa. Aí essa pessoa vai se sentir mal, se sentir culpada, se sentir responsabilizada ou vai entrar em guerra com ele.

NARCISISTA

Atente-se aqui nós não estamos falando de transtorno de distúrbio de personalidade. Para o perfil controlador do Narcisista, a eternidade lá atrás era ele, hoje é ele e no futuro, se não for ele, não existirá. Usando sempre o passado, o presente e o futuro ao seu favor. Ele não está preocupado em benefício para ninguém, só para si. Gerando dano aos outros por consequência, mesmo que não seja de maneira intencional, pois ele realmente não quer gerar dano em ninguém. O que ele quer é o benefício para si e só pra si.

O narcisista só consegue ficar no ambiente onde ele for o “Rei do Rolê”, chega uma pessoa melhor que ele ou com possibilidade de ser melhor, ele automaticamente já diminui o outro. E se um narcisista se junta a uma vítima, ambos vão se combinar, pois ele não quer que os problemas do outro acabem, assim ele fica sendo o melhor e a vítima também não quer que acabem, como falamos anteriormente.