

# PROTOCOLO DE COMBATE AO MEDO

Preencha um formulário desse para cada medo que você identificou. E daqui para frente faça uso dessa ferramenta toda vez que você se deparar com o medo.

1. NOME

PREENCHIDO EM:

/ /

## ENTENDENDO O MEDO

### 2. VOCÊ ESTÁ COM MEDO DE QUE?

(Descreva aqui o medo que você está sentindo).

#### 2.1. DE ONDE VEM ESSE MEDO?

(O que estava acontecendo a primeira vez que você sentiu esse medo?)

#### 2.2. QUANDO ELE COMEÇOU?

(Caso não saiba, responda “não sei”).

#### 2.3. COM QUEM VOCÊ APRENDEU ISSO?

(Caso não saiba, responda “não sei”).

#### 2.4. ONDE ESSA PESSOA ESTÁ NO SEU NÚCLEO?

#### 2.5. ALGUÉM ALIMENTA ESSE MEDO? QUEM?

#### 2.6. ONDE ESSA PESSOA ESTÁ NO SEU NÚCLEO?



Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior. É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização

## AVALIANDO O IMPACTO DO MEDO

### 3. O que você está fazendo ou deixando de fazer por causa desse medo?

---

---

### 4. O que acontece de ruim quando você sente esse medo e acredita nele?

---

---

### 5. O que de bom deixa de acontecer quando você sente esse medo e acredita nele?

---

---

# DESMENTINDO O MEDO

## 6. O QUE VOCÊ PENSA QUE FAZ VOCÊ SENTIR ESSE MEDO?

(Descreva aqui o medo que você está sentindo).

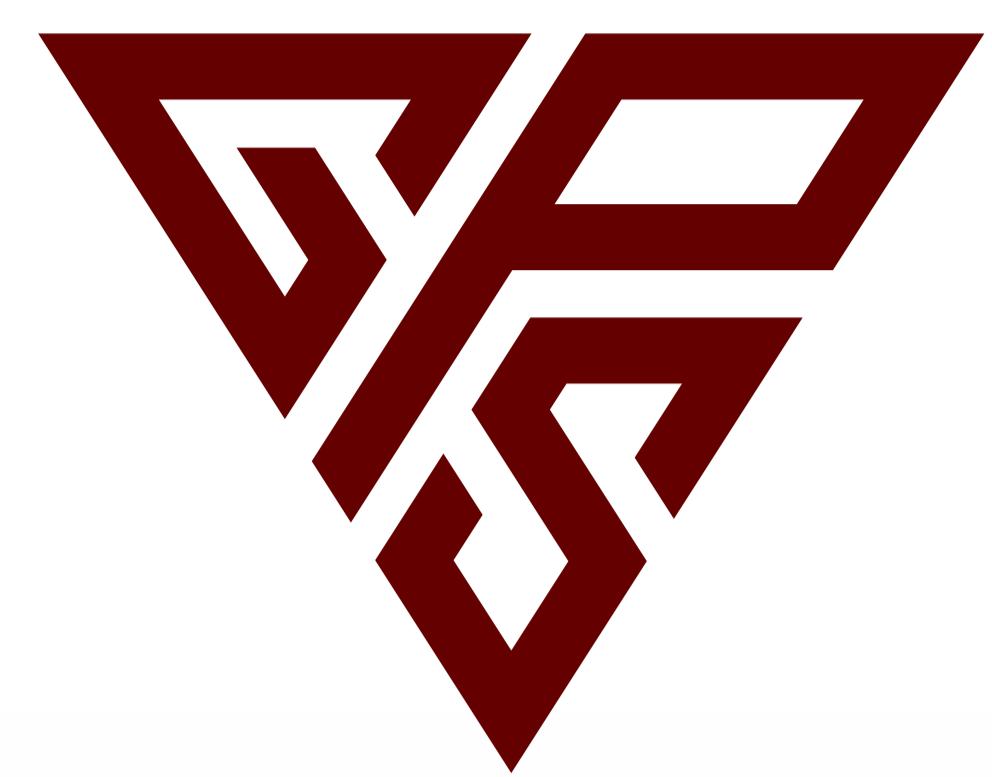
---

---

## 7. O quanto esse pensamento ou informação por trás desse medo é verdade?

(Marque de 0 a 10.)

[ 0 ] [ 1 ] [ 2 ] [ 3 ] [ 4 ] [ 5 ] [ 6 ] [ 7 ] [ 8 ] [ 9 ] [ 10 ]



## 8. Existe alguém da sua convivência que pensa diferente de você e que não sente o medo que você sente?

[ ] SIM [ ] NÃO

Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior. É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização

## 9. No que as pessoas que não têm o medo que você tem, acreditam que é diferente do que você acredita?

---

---

## 10. As pessoas que não têm o medo que você tem, estão tendo os resultados que você gostaria de ter?

[ ] SIM [ ] NÃO

## 11. Qual informação está faltando no pensamento ou na informação que está por trás desse medo que faz ele parecer verdade?

(Na informação e no pensamento que você tem, que faz você sentir medo pode estar faltando alguma coisa. O que pode ser? Olhe para o que você respondeu na pergunta 6 e na 9).

---

---

## 12. Crie uma versão completamente oposta e diferente do que você acredita hoje que faz você sentir esse medo.

(Mesmo que você não acredite ainda ou que não seja verdade. Apenas inverta o que você respondeu na pergunta 6 para ver como fica a informação).

---

---

## 13. Observe a diferença entre as pessoas bem sucedidas e as pessoas medíocres e responda como a sua forma de lidar com o medo está definindo o seu padrão de vida e os seus resultados

| TIPO DE PESSOA | CUSTO   | RISCO     | ALTERNATIVAS     | PADRÃO    |
|----------------|---------|-----------|------------------|-----------|
| Medíocre       | Ignora  | Foge dele | Acha que não tem | Escasso   |
| Memorável      | Analisa | Encara    | Cria             | Abundante |

## 13. Com qual dos dois tipos você se identifica mais hoje?

[ ] MEMORÁVEL E ABUNDANTE [ ] MEDÍOCRE E ESCASSA

## 13. Com qual dos dois tipos você quer se identificar em breve?

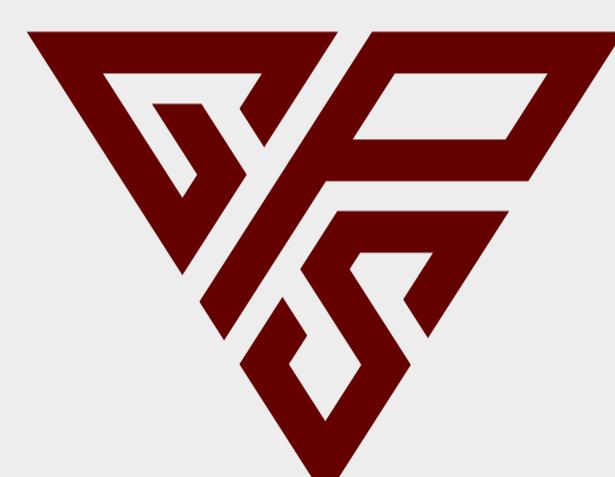
[ ] MEMORÁVEL E ABUNDANTE [ ] MEDÍOCRE E ESCASSA

## SUPERANDO O MEDO

14. Preencha PDA abaixo para ter certeza de como é ter uma vida guiada pelo medo.

### PDA DESCONTROLADO

Marca-passos do seu passado guiado pelo medo.



Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior. É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização

***"Sucesso não vem da ausência do medo, mas sim da forma como você lida com ele."***

— Elton Euler

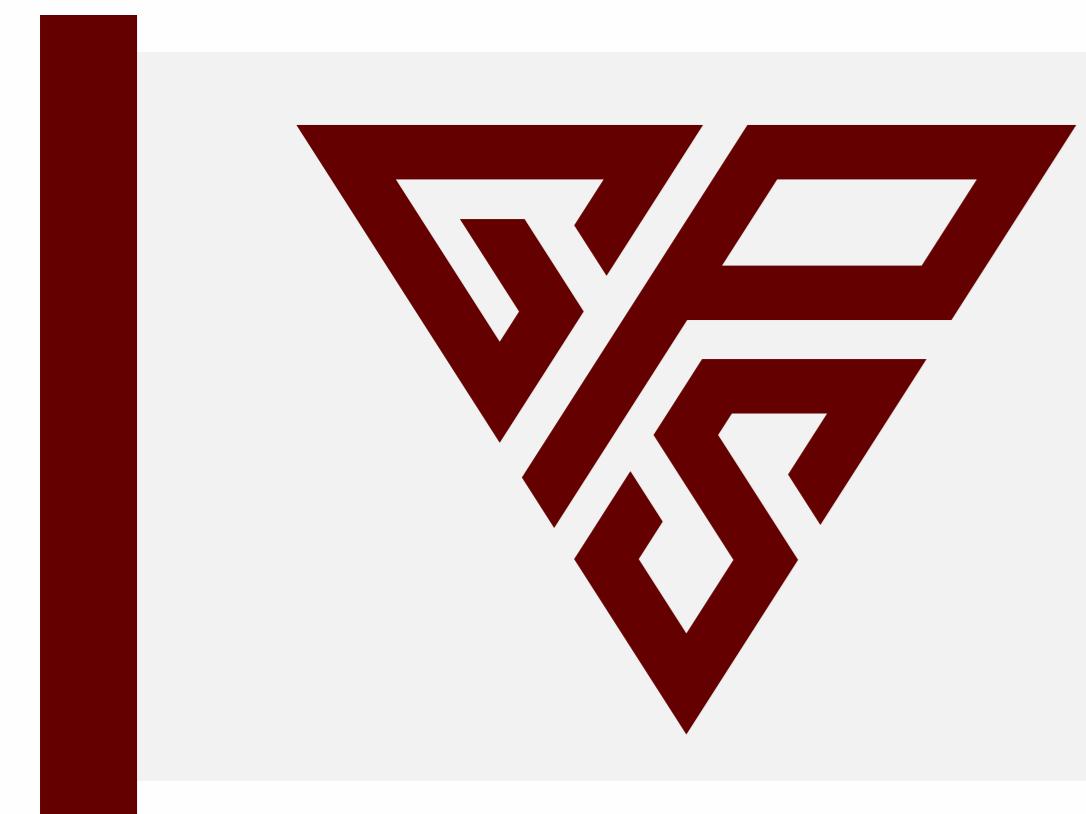
15. Preencha a tabela abaixo de forma consciente e racional, fazendo uma análise madura e responsável dos reais custos, riscos e alternativas diante da questão em que o medo está tomando a decisão por você.

### MAPEAMENTO DE POSSIBILIDADES

| 1 Acreditar no medo e não fazer nada   | 2 Confrontar o medo e dar errado   | 2 Confrontar o medo e dar certo   |
|--|--|---|
| Repita aqui o que você respondeu na pergunta <b>5</b> e na pergunta <b>4</b> . Nessa ordem, respectivamente. | Descreva aqui o que pode acontecer de bom e de ruim.   | Descreva aqui o que pode acontecer de bom e de ruim.  |
| ALTERNATIVA  | INICIATIVA   |   |
| Repita aqui o que você respondeu na pergunta <b>5</b> e na pergunta <b>4</b> . Nessa ordem, respectivamente. | Descreva aqui o que você pode fazer para diminuir as chances de dar errado ou minimizar/zerrar os impactos desse erro. | Escreva aqui o que você pode fazer para aumentar as chances desse resultado positivo acontecer. |

15.1. Qual dos três cenários do mapeamento de possibilidade acima faz mais sentido para a vida que você está construindo para o seu futuro?

- ACREDITAR NO MEDO E NÃO FAZER NADA
- CONFRONTAR O MEDO COM A POSSIBILIDADE DE DAR ERRADO
- CONFRONTAR O MEDO COM A POSSIBILIDADE DE DAR CERTO



**“O medo causa muita insegurança, confusão e indecisão. Tudo isso começa a sumir quando você sai da indecisão ao entrar em decisão.”**

— Elton Euler

**16. Com base na decisão do exercício anterior, preencha o PDA abaixo e defina como será o seu marca-passos de superação desse medo.**

## PDA MEMORÁVEL

Marca-passos de um futuro guiado sem medo.

| Percepção  | Decisão  | Ação  |
|--|--|---|
| <p>Percepção</p> <p>Escreva aqui qual foi a nova percepção você teve.</p> <p>/ /</p> | <p>Decisão</p> <p>Escreva aqui sua decisão diante dessa nova percepção.</p> <p>/ /</p> | <p>Ação</p> <p>Escreva aqui o que você vai fazer diante dessa decisão.</p> <p>/ /</p> |
| <p>DIAS</p> <p>→</p>   | <p>DIAS</p> <p>→</p>   | <p>DIAS</p> <p>→</p>  |

**“O medo é ótimo em dar opiniões, mas é péssimo em tomar decisões.”**

— Elton Euler

Ferramentas de uso exclusivo para os membros do Grupo de Permissão Superior. É vedada qualquer replicação ou aplicação sem autorização