

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?

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] [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

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

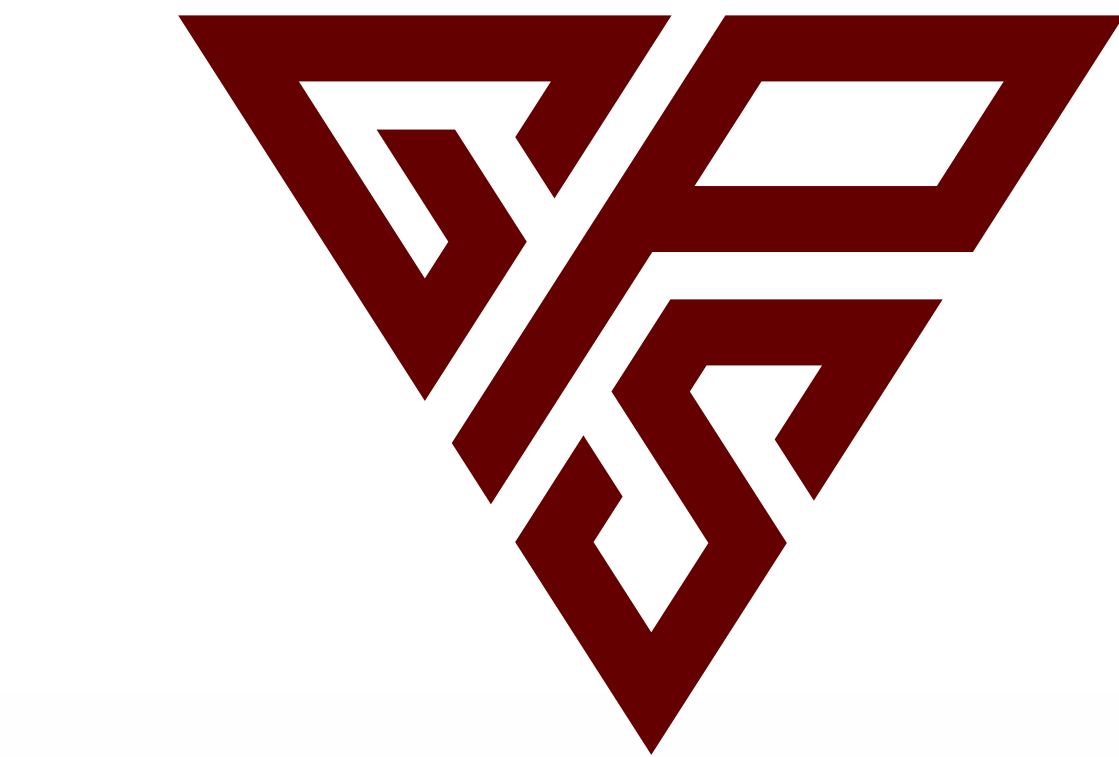
TIPO DE PESSOA	CUSTO	RISCO	ALTERNATIVAS	PADRÃO
Medíocre	Ignora	Foge dele	Acha que não tem	Escasso
Memorável	Analisa	Encara	Cria	Abundante

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



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

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.

P

ercepção

Repita aqui o que você respondeu na pergunta **número 6**.

/

/

→

DIAS

D

ecisão

Repita aqui o que você respondeu na pergunta **número 4**.

/

/

→

DIAS

A

ção

Repita aqui o que você respondeu na pergunta **número 3**.

/

/



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

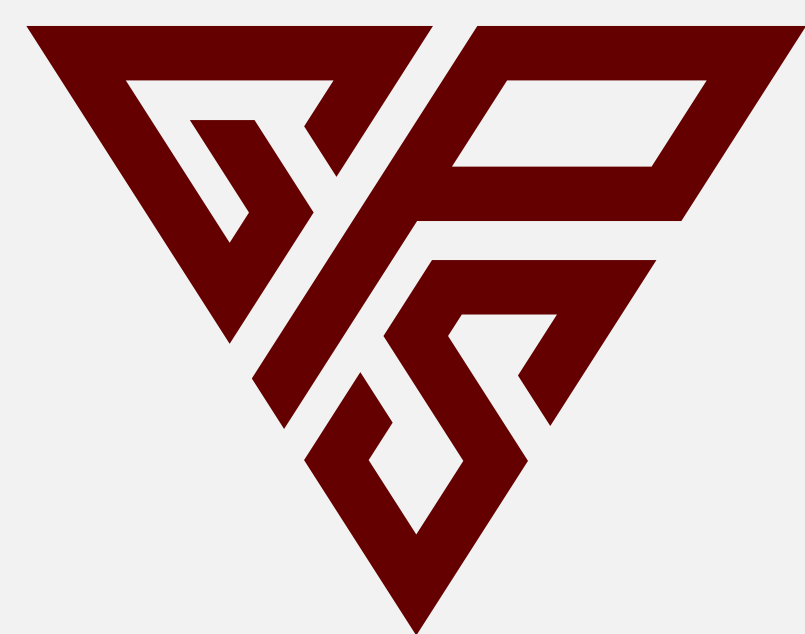
“Sucesso não vem da ausência do medo, mas sim da forma como você lida com ele.”
— Elton Euler

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

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.

P ercepção	D ecisão	A ção
<div>Escreva aqui qual foi a nova percepção você teve.</div> <div>/ /</div>	<div>Escreva aqui sua decisão diante dessa nova percepção.</div> <div>/ /</div>	<div>Escreva aqui o que você vai fazer diante dessa decisão.</div> <div>/ /</div>

**“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