



# **ANSIEDADE DE APROXIMAÇÃO**

CAMALEÃO SOCIAL - AULA 4



## **Ansiedade de aproximação – Aula 04 – Camaleão social**

---

### ***Pela ordem, Jogador!***

*A.A é um dos primeiros problemas de quem está começando nesse mundo.*

Você sabe o que precisa ser feito, tem muita vontade de fazer mas o medo ainda te trava.

O problema é que não adianta nada saber tudo e não conseguir nem mesmo sair do lugar.

### ***O que é A.A, Feh?***

*Ansiedade de aproximação é aquela sensação de frio na barriga, coração acelerando, mãos suando frio só de se imaginar tomando a atitude de chegar nela.*

A sua cabeça fica a milhão, refletindo diretamente no seu corpo.

### ***A nossa mente é feita pra sobreviver e não pra viver***

*Tudo que é desconfortável gasta muita energia, então ela evita a todo custo sair do conforto.*

Quando você pensa em fazer o que não está acostumado, a sua mente manda o sabotador pra te parar. Contando a história certa para te convencer, e você acredita.

Cada medo seu será usado contra você, colocando cada vez mais filtros e te impedindo de se expressar como gostaria.

### ***O papel do A.A***

*É te parar toda vez que você tentar conversar com pessoas desconhecidas.*

A sua mente não sabe o que pode acontecer, por isso ela te freia na hora.

## ***O segredo pra mim***

*Foi toda vez que o sabotador falava pra mim não ir, eu ia na hora!*

“Ah seu sabotador safado... Tentando me impedir, é agora que eu vou. Só de raiva!”

Quanto mais você vencer a sua mente, mais rápido ela vai desistir de tentar te sabotar. Já que falando na sua cabeça ou não, você age do mesmo jeito.

## ***Como acabar com A.A?***

*Fazendo MUITO!!!*

2019, por exemplo, foi o melhor e pior ano da minha vida.

Pior por problemas pessoais, família e de grana. E o melhor porque eu estava vivendo no desconforto total, eu sabia que era ali que eu ia evoluir.

## ***Não tem fórmula mágica e nunca teve***

*Jogador, é desconfortável e dói sim. Mas posso te contar uma coisa?*

Você vai se sentir tão livre e bem com você mesmo que vai viciar na sensação de estar em desconforto.

## ***Auto análise X sabotagem***

*Eu preciso que você analise o momento que se sente com medo.*

Busque entender o momento e o porque, em que momento o seu botão de sabotagem se ativa. Tem alguma coisa aí que ativa isso pra te proteger!

Quando você entender isso vai ter uma direção de quais pontos melhorar e como melhorar.

Quando eu comecei no Daygame a minha mente ainda me sabotava muito. Eu ia com a minha intenção na cabeça e ela usava isso pra me travar.

Quando eu entendi que a intenção me sabotava, mudei o foco para: Só vou ir trocar uma ideia.

Assim minha mente começou a ficar mais relaxada!

Dia após dia praticando, aquilo foi se tornando natural pra mim. Comecei a gostar daquela sensação de adrenalina toda vez que eu abordava.

Depois de fazer inúmeras vezes, hoje consigo ir com a minha intenção na mente, analisar a mulher antes de abordar e mostrar a intenção no momento certo sem problema nenhum!

### ***Transmitir conforto***

*Esse é o primeiro foco. Mas você precisa estar relaxado e confortável para transmitir isso pra ela.*

### ***O que eu fiz pra acabar com A.A foi:***

*Toda oportunidade de me comunicar e abordar eu aproveitava. Seja no trem, ônibus ou trocando ideia com o Uber.*

Aproveitar as chances do dia a dia, Jogador! Isso me ajudou demais!

Quando me dei conta aquela sensação de medo tinha sumido.

Você é Jogador Caro agora. Você já tem a habilidade de transformar desconforto em oportunidade!

***Vamos dominar o jogo, ou melhor, vamos zerar o jogo e... é isso.***