MARÇAL
EDITORA

Lavagem Cerebral

Licenciado para

PABLO MARÇAL

USO DIÁRIO

G GESTÃO DAS EMOÇÕES NEGATIVAS

ESSE TRATAMENTO É CONTRA INDICADO PARA PESSOAS PERFEITAS

Licenciado para:

LAVAGEM CEREBRAL

Higienize o motor da sua vida

Pablo Marçal

Edição 1

Volume 1
2019

Autor: Pablo Marçal
Revisão: Suellen Barbosa
Design de Capa: Bruna Melo
Digramação: Augustto Lima

Licenciado para:

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

É proibido a reprodução total ou parcial deste material, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos de autor (Lei nº9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal Brasileiro.

Detentor dos direitos autorais: Pablo Marçal

SUMÁRIO

POSOLOGIA 10
DEIXE DE COMER LIXO 11
COMO EXPLICAR AS EMOÇÕES? 12

TOXINAS DE AUTOIMAGEM

ABATIMENTO 13
ALIENAÇÃO 14
AMBIÇÃO 15
APATIA 16
AVERSÃO 17
CONSTRANGIMENTO 18
CULPA 19
DEPRESSÃO 20
EXAGERO 21
FALASTRÃO 22
FOFOCA 23
FRUSTRAÇÃO 24
INCOERÊNCIA 25
INÉRCIA 26
INFIDELIDADE 27
INGENUIDADE 28
INIBIÇÃO 29
NEGLIGÊNCIA 30
OPINIÃO/PALPITE 31
PERVERSIDADE 32
REJEIÇÃO 33
TOLICE 34
VITIMISMO 35

TOXINAS DE ESCASSEZ

AVAREZA 36
GANÂNCIA 37

Licenciado para.

GULA 38

TOXINAS DE EXPECTATIVAS

ANGÚSTIA 39
ANSIEDADE 40
APEGO 41
CHATEAÇÃO 42
DECEPÇÃO 43
ESTRESSE 44
EXPECTATIVA 45
INSENSIBILIDADE 46
INVEJA 47
JUSTIÇA PRÓPRIA 48
MURMURAÇÃO 49

TOXINAS DE FUGA

DISPERÇÃO 50
DÓ 51
FRACASSO 52
FUGA 53
IRRITAÇÃO 54
MAU HUMOR 55
PASSIVIDADE 56
PREGUIÇA 57
TÉDIO 58
VÍCIOS 59

TOXINAS DE INSEGURANÇA

AGONIA 60
AGRESSIVIDADE 61
ANTIPATIA 62
ARREPENDIMENTO 63
ARROGÂNCIA 64
AUTORITARISMO 65
CARÊNCIA 66

Licenciado para:

CIÚME 67
COVARDIA 68
CURIOSIDADE 69
DESESPERO 70
DESRESPEITO 71
DISCÓRDIA/CONTENDA 72
DOGMATISMO 73
DÚVIDA 74
EGOÍSMO 75
ESGOTAMENTO 76
ESTABILIDADE 77
INDECISÃO 78
INFLEXIBILIDADE 79
JUSTIFICATIVA 80
OBCECAÇÃO 81
PREOCUPAÇÃO 82
PRESUNÇÃO 83
PROLIXIDADE 84

TOXINAS DA MENTIRA

DESCULPA 85
DESONESTIDADE 86
FALSIDADE 87
FRIEZA 88
HIPOCRISIA 89
MENTIRA 90
PERFECCIONISMO 91

TOXINAS DE NEGATIVIDADE

DESÂNIMO 92
INCREDULIDADE 93
INFELICIDADE 94
NEGATIVIDADE 95
RECLAMAÇÃO 96

Licenciado para:

TOXINAS DE PERDA

DERROTA 97
DOR 98
OBSTINAÇÃO 99
PERDA 100

TOXINAS DE RESSENTIMENTO

AMARGURA 101
CÓLERA 102
HISTERIA 103
INGRATIDÃO 104
JULGAMENTO 105
MÁGOA 106
ÓDIO 107
ORGULHO 108
RAIVA 109
RANCOR 110
REBELDIA 111
REMORSO 112
RESSENTIMENTO 113
REVOLTA 114
SAUDADE 115
TRISTEZA 116
HUMILHAÇÃO 117

TOXINAS DO MEDO

MEDO 118
OMISSÃO 119
PERTUBAÇÃO 120
TERROR 121
VERGONHA 122

SCORE DAS TOXINAS 123

Licenciado para:

Licenciado para:

INTRODUÇÃO

Você sabe o que é uma lavagem cerebral? Este é um termo comumente utilizado como um termo pejorativo. No entanto, nada mais é que a ação de lavar aquilo que está sujo, neste caso, seu cérebro. Assim como nosso espírito é lavado por Deus, o seu cérebro preciso ser lavado por nós mesmo, todos os dias. Mas como podemos lavá-lo? Através das ressignificações, trocas de experiências promovendo um "reset" cerebral.

O mais interessante é que a ação de lavar não é feita por outra pessoa, pois esta ação é comum em situações de alienação, onde o indivíduo é condicionado a uma mudança de pensamento alienada a quem o lavou. Neste caso, você é o "lavador". É você quem vai configurar a ação de absorção de novas formas de pensar limpando o seu cérebro das toxinas adquiridas no decorrer de sua vida.

ATENÇÃO!

Licenciado para

POSOLOGIA

Este livro é, na verdade, uma grande caixa de remédios. Seu conteúdo são as pílulas para o seu tratamento emocional, e como todo bom remédio, é necessário que você siga as instruções de ingestão e uso. É importante se atentar para a dosagem das pílulas: apenas uma por dia, e para os tratamentos propostos: tarefas para serem desenvolvidas. Não seguir essas instruções prejudicará sua cura completa.

Para que a lavagem funcione é importante você se comprometer em "tomar" todas as pílulas que compõem esta caixa de remédios. Não ignore nenhuma toxina, talvez você a possua e nem saiba, então não pule nenhuma, pois na verdade o seu cérebro vai tentar te enganar. Fique atento!

Lembre-se de anotar sua pontuação atual (0 a 10)w ao final de cada página (cada pílula), para que você possa somar o SCORE ao final do livro, mensurando sua pontuação antes e depois do tratamento.

Licenciado para:

DEIXE DE COMER LIXO!

O corpo humano necessita de uma quantidade e variedade apropriada de alimentos para manter a sustentação da vida. Quando existe um déficit nestes, seu desenvolvimento acaba comprometido.

O que você come no dia a dia influencia diretamente em sua saúde física. Da mesma maneira, os sentimentos que você ingere também determinam a qualidade de sua saúde emocional. Sabendo disso, você seria capaz de comer lixo? Então porque você aceita ingerir pensamentos e emoções degradantes? Se alimentar de toxinas é ter a certeza de que sua saúde emocional tem dias contados e ainda assim se enganar esperando que sua mente não absorva esse veneno.

As toxinas são substâncias que provocam danos à saúde, elas são as responsáveis por dar a você uma vida de inércia e adiar todas as suas conquistas pessoais. Além disso, corrompem os seus resultados e afastam as melhores pessoas de sua presença.

É sua a responsabilidade daquilo que ingere. Que tipo de emoções você tem ingerido como alimento de saúde emocional? Você escolhe comer lixo quando permite que pensamentos destrutivos dominem sua mente. Uma cadeia de pensamentos tóxicos aprisiona a mente e a impede de produzir aquilo que ela nasceu para produzir.

Licenciado para

Para abandonar essas toxinas é necessário descobrir o que elas realmente são. Elas operam no modo automático de seu cérebro e é necessário que você se esforce para se livrar desse estado alucinógeno.

Nas relações cotidianas é possível emitir e absorver toxinas. Repare em cada um dos itens abaixo. Você pode ter aprendido essas toxinas com alguém. A conhecida Lei da Associação.

A Lei da Associação consiste em como o ser humano absorve os padrões de comportamento das pessoas com quem convive. Dessa maneira, você é a média das cinco pessoas mais próximas a você. Qual é a sua média hoje? Você está contente com ela?

Para obter comportamentos diferentes, você precisa mudar a sua rede de relacionamentos. Quer ter um negócio de sucesso? Conviva com quem tem um negócio de sucesso. Quer ter um casamento pleno? Ande com pessoas que têm um relacionamento conjugal pleno. Se você deseja ser milionário, conviva com milionários.

Um ponto importante dessa lei é que ela serve para os dois extremos: se você eleva seu padrão de comportamento se associando a pessoas com resultados melhores que os seus, por outro lado, também pode rebaixar seu padrão de comportamento ao se associar a pessoas com resultados inferiores.

É claro que você não vai sair por aí desfazendo amizades ou pensando que você é melhor do que os outros, mas você precisa estabelecer onde você quer chegar e quem poderá te ajudar nisso. Sabe aquele amigo que não quer avançar? Comece a investir nele, ele precisa ver sua mudança para desejar ter resultados como o seu. Estude e modele pessoas que alcançaram as mesmas metas que você deseja. Observe o que leem, com quem andam, como percorreram o caminho das pedras. Dessa maneira, você vai aprender com os fracassos e acertos e então poupar seu tempo sem perder suas próprias experiências com o processo do sucesso.

Absorvemos muito de quem andamos, por isso é importante conviver com pessoas que possuem objetivos parecidos. Na convivência com pessoas próximas podemos absorver ou liberar toxinas, por isso, é importante selecionar suas companhias, identificar as toxinas e treinar sua mente para bloqueá-las. Acabe com todo tipo de toxina existente em sua mente. Entenda a ação de cada uma e como se livrar delas.

COMO EXPLICAR AS EMOÇÕES?

Diferentemente do que muitas pessoas pensam, as emoções são preciosos tesouros para sua vida. Derivado do latim, emovere, o significado da palavra emoção é, literalmente, movimentar-se.

Suas emoções são capazes de te libertar ou te aprisionar eternamente. Quem se sujeita a elas jamais experimentará da plenitude em sua vida. Isso é tão sério que constantemente recebo pessoas com potenciais incríveis travadas no tempo, pois se deixaram ser dominadas por suas emoções e por isso vivem uma vida escrava das circunstâncias e pessoas.

A inteligência emocional te capacita a lidar com as diversas situações onde suas emoções são aplicadas, ela te colocará outra vez no comando de sua vida, e nada nem ninguém poderá desestabilizá-lo outra vez. Uma pessoa que desenvolve a inteligência em suas emoções se conecta melhor e verdadeiramente com as pessoas. Suas emoções vão te mover até que você exerça seu propósito de vida. Mas isso só será possível quando entender que existem muitas toxinas que te envenenam e comprometem o funcionamento emocional do seu "sistema".

A maneira mais eficaz para se ver livre dessas toxinas é tratando suas emoções todos os dias. Este livro é como uma receita médica para curar suas emoções. Se você compreender o quanto está emocionalmente doente e se comprometer em cumprir os tratamentos propostos, experimentará de uma vida plena e próspera em todas as áreas de sua vida.

Este tratamento é prolongado, deve ser considerado a condição de que as pílulas são diárias, se tomadas de uma só vez podem trazer reações adversas e confusas, se tomadas uma vez ao dia proporcionam a cura e reflexão necessária para tratar toxina por toxina eliminando-as completamente de seu sistema emocional. Está disposto?

Ao final de cada toxina você receberá a indicação de tratamento, então é a hora de praticar. Feche o livro e vá se tratar cumprindo a tarefa diária. Após a indicação de tratamento você encontrará a pontuação desta toxina, ela é contabilizada de 0 a 10. No final do livro está a tabela com todas as toxinas, marque a pontuação de cada uma delas ao ler o livro, e depois compare a pontuação após a leitura completa deste.

Licenciado para.

TOXINAS DE AUTOIMAGEM

As crenças limitantes de autoimagem produzem em você uma distorção de quem você realmente é. Essa percepção é passada para todas as pessoas que têm qualquer contato com você através de suas atitudes, pois seu comportamento é o reflexo de como você se vê. A maneira como você se enxerga faz toda a diferença em suas relações, pois elas determinam o quanto você está seguro para desempenhar qualquer papel que seja sua responsabilidade. Para se livrar das crenças de autoimagem você deverá ter sua identidade clarificada, desta forma, agirá com a segurança de quem sabe exatamente quem é e o que nasceu para ser. Você é a imagem e semelhança do Criador, desenvolva as mesmas habilidades da imagem dele.

Nº 1

ABATIMENTO

"Abatimento é a expressão de quem não consegue mais lidar com as emoções."

O abatimento é o resultado de uma série de acontecimentos emocionais como a tristeza, o estresse, as circunstâncias. Tudo o que acontece com você pode produzir um comportamento e esse comportamento produzirá uma reação física. O abatimento é uma toxina perceptível em uma pessoa, sua feição e gestos indicam sua condição emocional. A má gestão das emoções desorganiza todas as funções corporais levando você literalmente a ter menos energia para lutar contra seu estado.

Licenciado para:

Como o seu abatimento é resultado de circunstâncias que têm acontecido com você, primeiramente é necessário desenvolver sua inteligência emocional para então passar a ver resultados em seu corpo.

A condição do abatimento não é permanente, a intensidade de reação diminuiu, mas não esgota-se. Se você se encontra em estado de inércia por causa do seu abatimento comece a buscar meios de sair do lugar, coisas que vão te dar prazer, que serão combustível para te movimentar. A perda da força e o enfraquecimento do corpo podem ser transformados através de uma melhor alimentação ou exercícios físicos que você gosta.

Uma pequena empresa mudou completamente os números de produtividade concluindo que a condição emocional de alguns funcionários apresentava fisicamente indícios de depressão e circunstâncias de tristeza profunda. A postura, feição facial, comunicação, indicavam condições de abatimento, isso resultava na baixa produtividade em vendas comerciais. O dono da empresa sabiamente passou a oferecer, gratuitamente, futebol e pilates para aqueles que se interessavam. Ele percebeu que além da atividade física proporcionar um novo tipo de energia, os relacionamentos e compartilhamento entre eles também reforçaram o desenvolvimento social da equipe. Em pouco tempo ele experimentou de um crescimento extraordinário, pois percebeu que a condição emocional afetava diretamente no resultado profissional.

TRATAMENTO:

Peça ajuda a seus amigos. Se associe a pessoas que serão combustível para você ser movido. Pratique atividade física ou participe de projetos sociais. Faça aquilo que produza realização em você. Quais São as três pessoas que você pode se conectar e o que você pode fazer com elas?

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 2

ALIENAÇÃO

"Alienação é omitir a gestão da própria vida e transferi-la para outra pessoa."

O alienado nunca será dono de si mesmo, ele vai viver pensando que é dono da própria vida, mas não é. A ignorância é mestre nessa matéria. Não ter conhecimento é permitir ser alienado. Por outro lado, obter conhecimento e não usá-lo é escolher a alienação.

Se você é o tipo de pessoa que defende com unhas e dentes, time de futebol, religião, político, partido ou qualquer outra coisa; sinto te dizer, você está alienado. A gestão do seu pensamento está nas mãos de outras pessoas. Pegue uma caneta e um papel e faça as contas de quanto você ganha defendendo os itens acima. Deu zero? Então está confirmado, que você está alienado.

Um instrumento poderoso de alienação é o medo. Ele é propagado muitas vezes por "boa fé" pelas pessoas que mais amamos. Até mesmo sua própria família interfere em quem você é e nas decisões que você está tomando, isso também é alienação e precisa ser encerrada. Não tenha medo de tomar suas próprias decisões, se conecte ao Criador de todas as coisas e ao seu amor, pois o verdadeiro amor lança fora todo o medo.

O seu cérebro não quer pensar sozinho, pois isso consome muita energia. Muitos políticos e religiosos sabem desse poder e utilizam para aprisionar a mente das pessoas que não pensam por elas mesmas. Pare de transferir essa responsabilidade para outros. Assuma o controle da sua própria vida.

Um belo exemplo é o das redes de comunicação. As propagandas são instrumentos incríveis para alienar. Uma propaganda de refrigerante foi minuciosamente planejada para despertar em você o desejo pela bebida. E você aí pensando que era sede! Ei, se liga! As tentativas de alienação estão por todos os lados. A Coca Cola vinculou o abrir uma garrafa a expressão felicidade e você realmente se sente feliz ao abrir uma garrafa. Cuidado, pois nem o meu filho de 5 anos acredita na Coca Cola. Você já é bem crescidinho, não é mesmo?

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Se conecte com pessoas que já conseguiram desalienar-se e vá estudar. Rumine o livro: Mais esperto que o diabo, de Napoleon Hill e o livro Atimedo, e entenda como você era vítima disso. Anote abaixo suas percepções.

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 3

AMBIÇÃO

"Ambição é trocar pessoas por coisas."

É provável que alguma vez na sua infância você ouviu a seguinte frase: você precisa ter ambição! Isso fez com que você crescesse pensando que ambição era algo bom, mas hoje eu quero romper com essa mentira em sua mente: ***AMBIÇÃO NÃO É UMA QUALIDADE, É UMA PÉSSIMA TOXINA!***

A mentira de que é necessário ser ambicioso para conquistar aquilo que você deseja precisa ser ressignificada em sua mente, pois ao contrário do que você pensa, a ambição te torna uma pessoa egoísta que não mede esforços para substituir pessoas de acordo com os benefícios que você terá. Sua vida fica totalmente envenenada e você passa a calcular o valor das pessoas por aquilo que elas podem oferecer.

A maioria das pessoas pensa que não existe outra forma de conquistar suas metas a não ser se aproveitando de pessoas e situações. No entanto, isso acaba fechando as portas para novas oportunidades em sua vida. Sabia que uma amizade desfeita pode resultar em 17 oportunidades de negócios perdidas? Por isso, é tão importante deixar a ambição de lado e começar a ter bons relacionamentos com todas as pessoas que cruzam o seu caminho. E como a Palavra diz, quando depender de você tenha paz com todos. Jamais troque relacionamentos por oportunidades, com toda certeza essa situação se inverterá e você será prejudicado por suas escolhas erradas.

Sabe o que vai te levar a conquistar tudo o que você deseja? ***PROPÓSITO***. Somente através do entendimento do seu propósito de vida é que você poderá finalmente alcançar seus objetivos. Você não vai mais usar as pessoas, você vai se associar a elas e vão crescer juntos.

Licenciado para:

Um pai passa a vida inteira se dedicando arduamente a sua empresa na esperança de dar um bom futuro aos filhos. No entanto, no meio desse processo, ele se esquece que para que isso aconteça ele precisa dar atenção e conviver com seus filhos. O tempo passa e ele gerou riquezas materiais, porém o preço de tudo isso foi o seu relacionamento com quem ele mais amava, seus filhos. Ele gerou riquezas, mas não gerou valores. Por ter substituído seus filhos pelo trabalho hoje ele colhe o fruto da rejeição. Pense muito bem quais são suas prioridades. Relacionamentos jamais devem ser substituídos por coisas.

TRATAMENTO:

A ambição precisa ser substituída por seu propósito de vida. Como identificar o seu propósito? Para identifica-lo faça perguntas a você mesmo: Por que você existe? Qual a sua ideia de felicidade perfeita? O que você acredita que precisa fazer para viver uma vida mais feliz e com propósito? Como você fará isso essa semana? Faça uma lista e coloque em prática.

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 4

APATIA

"Apatia é a falta de emoção pela vida."

A indiferença diante de situações importantes em sua vida, é um demonstrativo de uma toxina que te deixa anestesiado no momento em que te pede uma ação. Se não há motivação, não há combustível para fazer você sair do lugar, a motivação pode ser aquilo em que você tem prazer. O problema é que a apatia afeta o seu corpo por não se expressar e a sua alma por não se sensibilizar. O que te fez apático? Sua vida não está como você planejou? Como está o seu estilo de vida?

Manter uma alimentação desregulada, falta de exercícios físicos e relacionamentos sociais doentes, são fatores que também influenciam diretamente em seu comportamento apático. Mude seus hábitos e os seus relacionamentos e experimente de uma vida plena em seu corpo, alma e espírito.

A apatia não é fruto de condições e circunstâncias que produzem insatisfação em você, mas sim uma insatisfação consigo mesmo. Existem inúmeros casos de pessoas que são ricas e não tem nenhum tipo de problema financeiro, tudo o que quiserem comprar podem, possuem famílias felizes, mas nada disso produz contentamento consigo mesmo. Eu tive um cliente de coaching que era totalmente apático. Ele tinha uma família linda, filhos incríveis e inteligentes, uma esposa companheira que era perceptivelmente apaixonada por ele. Seus negócios cresciam exponencialmente e não havia motivos para sua total apatia. Um dia, em uma das sessões, enquanto procurávamos a causa da apatia, ele soltou, sem perceber, que na verdade ele não se achava merecedor de tudo o que tinha, família, riquezas e amigos, por isso não conseguia usufruir de tudo aquilo que possuía. Que loucura! Uma mente escrava de um pensamento pode conquistar tudo o que qualquer homem deseja, e ainda assim não conseguir ser feliz pelo simples fato de não confiar em seu próprio potencial.

Licença para:

TRATAMENTO:

ACORDE SORRINDO! Reduza o consumo de açúcar em sua alimentação. Escolha uma atividade física de pelo menos vinte minutos por dia, caminhar é um bom começo. E por fim, se alimente de conteúdo novo, leia no mínimo um livro por mês. Escreva abaixo quais serão suas escolhas para cada item acima.

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 5

AVERSÃO

"Só existe a aversão porque a versão correta de algo ou alguém foi instalada de forma errada."

Experiências traumáticas podem produzir em você sensações de repugnância, seja por alguma pessoa ou por alguma coisa, a questão é que você já não consegue mais lidar com isso sem desenvolver internamente um sentimento descontrolado de aversão. Não conseguir se relacionar com a pessoa por quem você tem aversão faz você se tornar escravo dela, pois você condiciona a viver sua vida evitando ou fugindo de situações que te levem a ela. Que tipo de vida é essa? A pessoa mais prejudicada nessa história toda é você.

Seu cérebro é seu maior inimigo, ele sempre vai tentar sabotar você. Para ele é muito mais confortável permanecer como está, por isso ele te engana e te faz pensar que a aversão é um mecanismo de defesa, mas não é. Ela é o que te impede de ser livre. Na verdade, É muito mais fácil você resolver seus próprios problemas do que passar toda a sua vida fugindo deles. Seus problemas não vão embora, eles só crescem. Vai e encara logo isso. Qual é o seu medo? A sua aversão está relacionada ao seu medo, encare seu medo e vença a aversão que você tem de alguém, comece entendendo que você tem mais a aprender com as pessoas, inclusive com as que você não se relaciona muito bem.

Licenciado para

Uma mulher que tem aversão aos homens acaba se tornando escrava de seu próprio medo. Sua aversão pode ser fruto de um abuso sexual na infância que não foi tratado, um abandono paterno ou algum tipo de desgaste emocional com um ser masculino. Hoje, ela mal consegue tocar no assunto, seu bloqueio a impediu de se relacionar, ter uma família e de desenvolver inúmeros negócios. Enquanto você não decidir enfrentar seus medos e resolver seus problemas, você não vai desfrutar de exatamente nada extraordinário. Sua vida sempre será mediana. Lembre-se: a aversão é a versão correta que foi instalada de forma errada.

TRATAMENTO:

Qual aversão veio em sua mente enquanto você lia este capítulo? O que você pode fazer para instalar a versão correta?

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 6

CONSTRANGIMENTO

"Constrangimento é o sentimento de ser exposto a vergonha."

Sabe como não se sentir constrangido com exatamente nada? Pare de se importar com a opinião com dos outros. Se você se preocupa excessivamente com o que os outros vão pensar a seu respeito, diante de uma situação de exposição você se sentirá desconfortável por expor sua fraqueza.

Dê sempre o seu melhor em todas as situações e se ainda assim você fracassar, comemore. O fracasso é o caminho para você alcançar o sucesso. Ninguém nunca se importará tanto com você quanto você mesmo, então não se sinta constrangido por tentar, sinta-se constrangido por desistir, isso sim te levará a total frustação.

Aprender a lidar com as pressões aplicadas sobre você é o primeiro passa para superar o constrangimento. Entenda que você não pode controlar todas as situações, portanto não pode se sentir mal porque não entregou o resultado que os outros esperavam de você. Isso é expectativa e você nunca vai conseguir suprir isso em ninguém, faça sempre o seu melhor em tudo o que fizer, mas deixe sempre claro que você é, na verdade, muito pior do que todos imaginam. Isso fará você não se cobrar tanto e poderá entregar resultados extraordinários.

Certa vez, no Método IP, conheci uma moça muito tímida e muito certinha, um dos seus maiores bloqueios era não saber lidar com o constrangimento em situações de desconforto. Passado alguns dias do treinamento ela me procurou muito feliz para contar um fato, na semana pós – treinamento, ao se encontrar com seus amigos ela foi o motivo da conversa da mesa, mas, inesperadamente, ao ser ridicularizada enquanto seus amigos diziam que ela não entraria no céu, ela calou a boca de todos ao dizer: Se o diabo soubesse quem eu sou nem no inferno eu entrava, porque eu sou muito pior do que vocês imaginam. Ninguém esperava essa resposta, e ela deu gargalhadas de si mesma, pois sabia que havia vencido o medo do constrangimento. Quer vencer isso também? Seja ridículo. Ria de si mesmo.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Se divirta. Ria de si mesmo. Seja ridículo. Você poderá falhar em qualquer momento, e isso não é motivo de desespero. Falhar é bom, pois te ensina o caminho para vencer. Fracasse muito, fracasse rápido e barato. Quais foram os seus maiores constrangimentos?

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 7

CULPA

"Culpa é a censura cruel de si mesmo por ter tomado uma decisão errada ou não ter tomado decisão nenhuma."

Desde sua infância você lida com a culpa. Ela é um sentimento corrosivo que pode até mesmo trazer reflexos ao seu corpo, excesso de peso, baixo peso e doenças psicossomáticas. Todas essas situações são o resultado de viver uma vida de culpa, onde você, na verdade, tem a necessidade de controlar as situações que te cercam e quando isso não acontece, quando você toma decisões erradas ou quando simplesmente não toma decisão nenhuma, um sentimento cruel de autojulgamento toma conta de você e não controlar esse sentimento te leva a destruição.

O maior problema da culpa é a justiça própria. Mas como assim? A justiça própria também é uma toxina, e ela fala justamente de você querer resolver toda a sua vida na força do seu próprio braço. Ela é o resultado de você insistir em tentar controlar a sua vida e fazer as coisas como você pensa que deve fazer. Até quando você vai agir de forma tão ignorante? O sábio se associa a quem já alcançou o resultado, ele não perde tempo porque anda pelo caminho certo. Pare de quebrar a cara na parede e vai andar com quem já subiu os degraus e vai te ensinar o caminho certo.

Suas decisões erradas são fruto da sua justiça própria, andar em justiça própria é a garantia de se sentir culpado depois. O próximo passo da culpa é a autodesvalorização e reprovação de si mesmo. Você passa a focar no arrependimento e começa a pensar como poderia ter feito diferente e isso te consome. Pare com isso! Deixe o passado no passado, se levante e mude sua realidade do agora.

Como toda criança de cinco anos, um garotinho chamava sua mãe o tempo todo e nem sempre para algo tão importante para a mãe. Ela não consegue lidar com a culpa de não ter dado atenção ao seu filho enquanto ele a chamava do quintal justamente no dia em que se afogava na piscina. A criança não morreu, foi socorrida pelo vizinho, mas a mãe não se perdoa e todos os dias imagina o que teria acontecido se ela atendesse ao chamado do seu filho. Como você acha que ela vive? Em autodestruição, tudo isso porque não abre mão do fato de que ela não podia controlar toda a situação. O fracasso é bom.

Exemplar de mara

TRATAMENTO:

Entenda e aceite o fato de que errar é bom. Erre bastante, erre muito, mas não erre nas mesmas coisas. Assuma as responsabilidades pelas escolhas que você faz, e aprenda a lidar com as consequências dessas escolhas. Seja livre da opinião alheia e vá cuidar da sua vida! Quais as culpas que você carregava até hoje?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 8

DEPRESSÃO

"Depressão é o vício de ficar inerte e se isolar do aprendizado com os outros."

A depressão é caracterizada pela perda de interesse pela vida, geralmente, por não conseguir lidar com situações dolorosas que se passaram e isso consome todas as suas energias para seguir em frente. Em muitos casos ela é uma doença crônica, e sendo assim, deve ser tratado junto a um médico especialista. Mas também é preciso considerar que ela é um fator emocional, e o fato de não saber lidar com suas emoções te torna escravo de sentimentos não resolvidos. O seu passado é como uma biblioteca, nela contém toda a sua história, sejam boas ou ruins. Não é errado ter uma biblioteca, o que não pode acontecer é você escolher morar dentro dela. Quando você não consegue resolver um conflito do passado, significa que você escolheu morar no meio de seus livros mais antigos e empoeirados, isso não faz bem para sua saúde, mas você insiste em permanecer ali, parado no tempo.

Não dispense suas energias com o seu passado, ele simplesmente não existe mais e não há nada que você possa fazer para mudar aquela realidade. Enquanto você deposita sua energia lá, está perdendo a oportunidade de fazer diferente hoje e de não se arrepender amanhã por não ter tomado nenhuma decisão.

Deixe sua biblioteca lá, ela serve como informação para não cometer os mesmos erros, e não para ficar foleando seus livros.

Uma mulher que foi deixada por um homem que a traiu em 2009 simplesmente não consegue seguir em frente com sua vida, pois não aprendeu a lidar com a situação e carrega até hoje as lembranças desse momento doloroso. Dez anos se passaram e ela ainda não conseguiu superar a situação, até hoje não conseguiu se relacionar com ninguém. Ela não consegue sair de sua biblioteca e fica lendo e relendo sua história de dor, por isso não consegue se entregar em outro relacionamento. Sua condição de depressão é um dos motivos dela não conseguir se relacionar mais, ao invés de apenas aprender com a situação que passou e não cometer mais o mesmo erro de recrutamento, ela decidiu que qualquer relacionamento terá o mesmo fim que o anterior. Lembre-se: a felicidade é permanente e a infelicidade é transitória. Aprenda com seus erros e escolha ser feliz.

Impresso para:

TRATAMENTO:

Qual a sua maior tristeza? Quem você vai procurar para compartilhar dessa tristeza e ser desbloqueado para avançar?

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 9

EXAGERO

"Exagero é fruto da insegurança e autoestima baixa."

A insegurança produz uma falsa percepção de si mesmo promovendo instabilidade e destruindo sua autoimagem. O Criador deu a você uma identidade, qualquer coisa que se difere daquilo que é o plano original dele deve ser abandonado. O exagero é uma resposta da insegurança, pois, na tentativa de ser aceito, é necessário apresentar às pessoas resultados melhores do que os que se obteve, aumentando histórias ou enriquecendo os fatos.

Na verdade, o exagero é apenas um escape para a aceitação. Quem exagera não deseja que o outro acredite em sua história, mas sim que o aceite. Dessa maneira, acaba se tornando refém do exagero e sempre reproduzirá isso em suas conversas e relações cotidianas.

Quando você pensa em "exagerar" já imagina uma história simples que virou uma ficção de hollywood, mas não. Situações do seu dia a dia podem receber uma pitada de exagero sem que você mesmo perceba, haja vista que pode se tornar um vício. Arredondar valores de objetos para parecer mais caro ou mais barato são exemplos disso. Você teme a reação do outro ao dizer o preço, então decide reduzir ou amentar diante de determinada situação.

Um vendedor sempre se gabava para um importante cliente dos números em vendas que ele alcançava. Certo dia, este cliente fez uma proposta para contratá-lo em sua empresa para receber comissões maiores dos que ele recebia. Meses se passaram e o empresário percebeu que todos os resultados que ele compartilhava não passavam de puro exagero. O vendedor não tinha nada de extraordinário, apenas desejava passar uma boa impressão de si mesmo.

Liberado para:

TRATAMENTO:

Para acabar com o exagero apresente sempre os seus melhores resultados. Seja transparente e humilde para aprender com quem já chegou lá. Qual o resultado mais significativo que você já alcançou?

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 10

FALASTRÃO

"Falastrão é o cúmulo da indiscrição e falta de bom senso."

A falta de bom senso te faz ser um tolo, uma pessoa extremamente tolo. Todos percebem, todos se incomodam com suas colocações inapropriadas, as pessoas te evitam, mas só você não percebe o quanto falar demais tem destruído suas relações e suas oportunidades de negócios. Pare! ***CALE A BOCA!*** O tolo sempre fala antes do sábio; Quantas vezes você se passou por tolo por falar demais? Sua língua tem a capacidade de produzir vida e morte, o problema é que você mesmo se sentencia a morte, porque não sabe quando se calar. Só o silêncio preserva a sabedoria quando somos ameaçados, criticados e injustiçados.

O falastrão não consegue controlar seus pensamentos, não tem inteligência emocional, por isso não se dominam. Se tudo o que vem na sua cabeça você imediatamente joga na sua boca, sem filtrar, sem pensar antes de falar, você não tem bom senso. Se você não tem discrição para se comportar em uma conversa, fala muito alto, não tem nenhum conteúdo próprio e só sabe falar dos outros, não tem jeito, você é o cúmulo da indiscrição.

Na rede de atendimento de uma grande empresa em que liderei havia uma atendente que não parava em nenhuma equipe. Em um curto prazo de três meses ela passou por sete supervisores e todos diziam a mesma coisa, ninguém consegue atender perto dela. Como assim? Eu pensei. Todos repetiam a mesma história: além de muito fofoqueira, semeando conversas entre as equipes, falava alto demais, se intrometia na vida dos outros e sempre terminava na mesma, os colegas se recusavam a sentar perto dela. O que você acha que aconteceu com ela? Isso mesmo. Foi demitida. O mercado não vai parar para você se curar, você precisa decidir isso. Pare de cuidar da vida dos outros e vai cuidar da sua.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

DEIXA A SUA BOCA FECHADA! Faça gestão da sua língua. Sabe por que você tem uma fratura exposta na boca? 32 dentes expostos? Para segurar a sua língua. Pare de ser tolo, nunca fale antes do sábio. Na próxima vez que encontrar a oportunidade de falar demais, você vai segurar sua língua e se recusar em opinar. Com quem você fala demais? Se policie.

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 11

FOFOCA

"Fofocar é falar bem ou mal de uma pessoa, o que não se falaria pessoalmente."

Todos nós, em algum momento de nossas vidas, já presenciamos alguma situação de fofoca. O que difere as pessoas sábias das tolas é em como vão lidar com essa situação. É extremamente comum falar da vida alheia, isso se tornou algo quase que cultural no Brasil. É "normal" estar em uma roda e alguém soltar uma informação sobre a vida de alguém que não está presente. Mais comum ainda é a maneira como todos correspondem a situação, geralmente, acrescentando mais uma informação ao enredo. A questão é que essas mesmas pessoas, diante do objeto da fofoca em questão, não expressariam a mesma opinião ou se quer abririam a boca para opinar. Fofoca é uma toxina perigosa que mantém refém quem dela utiliza e acaba se tornando um pesado vício para os capachos que a carregam.

Você precisa entender que só fofoca quem não tem nenhum conteúdo de qualidade para compartilhar. Sendo assim, pessoas baixas falam sobre pessoas, pessoas medíocres falam sobre coisas, e pessoas extraordinárias falam sobre ideias. Até quando você será refém da fofoca deixando ela dominar você e decidir em qual nível intelectual você se enquadra?

Muitos pensam que falar bem de uma pessoa em um contexto onde esta não se encontra presente é válido. No entanto, é preciso avaliar se na presença desta você também se referiria a ela dessa mesma maneira. Considere isto também como fofocar.

Seja radical. Corte o mal pela raiz. Elimine todo tipo de fofoca de sua vida. Mude suas abordagens de afirmações para perguntas e comece a cortar os fofoqueiros de seus ciclos de amizade. Comece perguntando se ao saber desse assunto, você poderá ajudar a pessoa em questão. Fofoqueiros nunca desejam ajudar alguém. Fofoqueiros desejam compartilhar a vida do outro para aliviar o fato de que sua própria vida é uma grande frustração. Não aceite esse tipo de comunicação em sua vida.

Certa vez, conversava com dois amigos e um deles começou a falar sobre o casamento de um quarto amigo que não estava presente. Fiz uma pergunta direta: "Se eu ouvir isso eu poderei ajudar?" Ele respondeu que nada poderia ser feito e em seguida continuou com os detalhes. Então, peguei meu telefone e liguei diretamente para este amigo que não estava presente e no viva-voz expliquei tudo o que estava sendo dito a respeito dele por nosso amigo em comum. Rapidamente a conversa acabou, este amigo se desculpou e ninguém nunca mais veio me contar nenhum tipo de fofoca, por que será?

Licenciado para

TRATAMENTO:

Quando alguém se aproximar de você com uma fofoca siga as seguintes instruções:

Ao me contar isso eu poderei ajudar esta pessoa?

Se essa pessoa estivesse aqui você diria as mesmas coisas?

Se as respostas foram negativas, então é o momento de informar a esta pessoa que você não quer saber nada a respeito.

Escreva os nomes de três pessoas com quem se sente confortável para fofocar, e na próxima vez que encontra-las use as regras acima.

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 12

FRUSTRAÇÃO

"Frustração é a condição de quem se limitou de vencer seus próprios impedimentos."

Uma pessoa frustrada é antes de tudo uma pessoa limitada, pois não acredita em seu potencial para fazer de novo ou para ressignificar a sua história. Na maioria das vezes, você desiste de tentar após o fracasso passando a acreditar que aquela condição é a verdade sobre você mesmo. Pare com isso agora! Se você se enquadra em sua atual condição, você não se permite escrever uma nova história para si mesmo, e passa toda a sua vida com um sentimento de frustração por pensar que é exatamente aquilo que lhe ocorreu. Ao se sentir frustrado você coloca na mão de outra pessoa a responsabilidade pelo seu sucesso. Quem pode validar esse resultado? Ninguém. Não seja tolo, não espere que outros te deem motivos para que você seja pleno. Sua plenitude está em descobrir quem você realmente é e depois disso viver sua vida cumprindo o seu propósito existencial.

Enquanto realizava o treinamento Atomic Brain em Goiânia, um fato me chamou a atenção, uma das tarefas desse treinamento era a ativação da ira para quebrar uma placa de madeira onde estavam escritas as três piores palavras que você ouviu na vida. O curioso é que todos eram ativados ao ler as palavras na placa e rapidamente reagiam quebrando-a, mas uma moça em questão simplesmente não conseguia quebrar a placa. Não importava o que fazíamos para ativar a ira dela, ela simplesmente não reagia. Percebi que aquele comportamento era resultado dela realmente acreditar que era tudo aquilo que estava escrito. Ela estava tão frustrada consigo mesma que não conseguia reunir forças para romper com o seu passado. Depois de inúmeras tentativas e muita conversa, ela finalmente quebrou a placa de madeira quando entendeu que ela poderia dar a si mesma a chance de escrever uma nova história. Não se sinta frustrado com a vida que viveu, tome uma atitude para mudar a sua vida de hoje e agora.

Livro grátis

TRATAMENTO:

Escreva o que te deixa frustrado consigo mesmo e determine qual ação pode mudar esse resultado.

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 13

INCOERÊNCIA

"Incoerência é a desarmonia entre o que eu quero e o que eu faço."

Estabelecer metas é muito fácil, conseguir cumpri-las é bem mais difícil. Quando você fala muito sobre seus objetivos, mas não faz nada para alcança-los, você está sendo incoerente com aquilo que planejou. A incoerência é muito comum e vem sempre acompanhada de boas desculpas. Quando você é incoerente está sabotando suas próprias vitórias, pois apesar de você desejar alcançar seus objetivos com a sua alma, seu corpo não consegue acompanhar esse processo, seu cérebro já conseguiu o que queria, dominar você.

Pare de sair por aí dizendo aos outros como devem se comportar, porque nem você mesmo consegue seguir seus conselhos. Sua vida tem resultados incoerentes daquilo que você fala, justamente por você não acreditar em si mesmo. A partir do momento que você acredita no seu potencial para conquistar suas metas, nada poderá te sabotar, muito menos você, mas o problema é que você não se sente capaz e isso é o que te atrasa de conquistar resultados incríveis. Incoerentes são o tipo de pessoa que possuem muitos valores, porém nem um deles se aplica a si mesmo, pois agem como querem sem pensar nas consequências de suas ações. Que terror é viver assim. Você não está cansado?

Você deseja mudar essa situação? Então precisa primeiro acreditar que você consegue, depois disso precisa levar a sério aquilo em que você estabeleceu como princípios e valores para viver. Paute sua vida por esse viés e não corra o risco de se vender pelo que é transitório.

Quer um caso clássico de incoerência? Você é daquele tipo de pessoa que distribui conselhos amorosos quanto na verdade sua vida amorosa é um caos? Você é tão incoerente e nem percebe que se seguisse seus próprios conselhos teria sucesso nessa área. Acontece que você não acredita no próprio potencial e por isso não se vê capaz de ter sucesso. Mude a maneira como se vê e você obterá resultados melhores.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Em que você tem sido incoerente? Liste as três principais áreas e a partir de hoje seja coerente em cada uma delas.

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 14

INÉRCIA

"Inércia é quando você resiste a uma energia que te impulsiona."

Sair do lugar exige de você gastar energia para se mover. A inércia tende a fazer você permanecer no mesmo estado de estagnação, você será levado ao movimento quando algo impulsioná-lo. O que te impulsiona? Para sair da inércia é necessário encontra algo que te motiva a se movimentar. Se você permanece desconte em uma única função e nada te motiva a avançar, então é necessário que você descubra o que pode tirar você desse lugar de descontentamento.

Para um avião levantar voo é necessário que uma pesada energia dos motores o impulsione para frente. Da mesma maneira, é necessário que uma força nos impulsione a sair do lugar. Nós somos o avião, a força para nos levantar é a sabedoria.

Você tem a oportunidade de abrir seu negócio e empreender em uma área inovadora que você sempre sonhou. Porém, seu atual emprego o proporciona um excelente salário e estabilidade. Permanecer em sua zona de conforto é permanecer na inércia. Você possui a energia suficiente para se mover, no entanto decide permanecer em sua área de "segurança". Saia da inércia e se surpreenda com os resultados.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Estabeleça metas para sua mudança pessoal de vida. Escolha atividades que te interessem e te inspiram. Divirta-se naquilo que você faz e se desafie a conhecer novas maneiras de fazê-lo. O que você vai fazer a partir de hoje para agradar a si mesmo?

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 15

INFIDELIDADE

"Infidelidade é estar sentado à mesa, mas escolher trair suas convicções a troco das migalhas do chão."

Quantas vezes presenciei tristes histórias de infidelidade. Em sua maioria, homens inseguros que foram cegados por uma distração, mas também mulheres inseguras que perderam a identidade de quem são. A infidelidade é uma toxina que precisa ser deletada no mesmo instante em que se percebe sua instalação na mente. Ela não é do tipo que se deixa ir para ver onde vai dar, a infidelidade trai até mesmo a sua razão e confiança em si mesmo, assim como o ópio, ela te deixa anestesiado com uma realidade que não existe visando te atrair para a destruição dos seus relacionamentos.

A confiança é um dos pilares para estabelecer um relacionamento, ela é firmada naturalmente no outro e é a partir dela que se discorre a relação. A quebra da confiança se dá quando uma das partes é tomado por uma insatisfação pessoal que o leva a romper com seus princípios e valores. Não se engane, quem é traído com a infidelidade é quem a comete, pois ela trai a si mesmo, ao Criador e aos seus valores.

Em qualquer relação afetiva, seja com seu cônjuge, filhos e familiares, é importante manter sempre em mente as implicações de amar e respeitar essas pessoas como você gostaria de amar e ser respeitado. Mas o principal é entender que você é a pessoa quem mais perde nessa história, pois se priva de viver momentos intensos com quem realmente é prioridade. Sua insensibilidade não te permite ver que você tem o relacionamento que merece porque não se interessa em plantar novas sementes, mas ainda assim deseja colher novos frutos. Sua contribuição para chegar a este estado é de 50%, e a responsabilidade de resolver este problema também é igualmente sua. Se você não se sente feliz da maneira que tem vivido, tenha a dignidade de ser sincero e juntos buscar uma saída. Nada justifica a sua infidelidade, mesmo que ela nunca tenha saído da sua cabeça, se você é capaz de pensar e nutrir esse pensamento, então também é capaz de fazer. Abandone essa toxina antes que ela leve embora seus relacionamentos e te marque negativamente para sempre.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Quem você tem permitido entrar em sua mente? Bloqueie esse pensamento. A quem você precisa pedir perdão por sua infidelidade seja ela em todos os níveis de relacionamento?

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 16

INGENUIDADE

"Ingenuidade é a incapacidade de se defender diante de qualquer situação."

Dizem por aí que a ingenuidade é algo bom, mas não, ela pode até parecer um ato de bondade ou boa vontade em relação ao mundo, mas na verdade essa toxina mascara a inabilidade de autodefesa, de posicionamento e de postura. O ingênuo se abstém de se posicionar em diversas situações, sendo enganado, preterido e até mesmo zombado. Não, essa postura não tem nada a ver com a imagem do Criador, e lembre-se que você é a semelhança Dele.

Sua postura de ingenuidade aponta também para a imaturidade de vida. O que te proporciona isto? Experiências na vida. Se você é uma pessoa que foi criada em uma bolha, provavelmente desenvolveu ingenuidade. Faz parte da vida criar filhos permitindo que tenham suas próprias frustações, isso é como desenvolver anticorpos. Tolos são os pais que pensam proteger seus filhos de decepções, na verdade estão criando homens e mulheres fracos que não saberão suportar e enfrentar as situações difíceis da vida. Sua ingenuidade precisa ser deletada, e no lugar é necessário instalar a benignidade, que é bem diferente de ser feito de "trouxa". Seja benigno, não seja ingênuo. Escolha sim pensar coisas boas a respeito de outras pessoas, mas faça isso de maneira consciente, seja posicionado quanto a isso, e o mais importante, não permita que outras pessoas estabeleçam suas prioridades, você mesmo deve tomar estas decisões e de igual modo, se responsabilizar por elas. Seja autêntico, seja uma pessoa que sabe quem é. Identidade é tudo.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Qual a situação que você se recorda de ter sido enganado por ser uma pessoa ingênua?

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 17

INIBIÇÃO

"Inibição é medo que limita a ação de fazer ou sentir."

Pessoas inibidas, geralmente, são tímidas e vergonhosas. Esse sentimento é fruto do medo de ser exposto, mesmo antes de saber se essa exposição será ou não negativa, o inibido supõe que será constrangido negativamente. Esse processo é resultado de situações traumáticas, seja em qualquer fase da vida, te levando a se sentir limitado para se posicionar, desta maneira, acaba aceitando que outras pessoas decidam por você abrindo mão do que realmente deseja como uma última opção. Que situação triste! Você precisa sair disso hoje!

A inibição não é a ausência de afeto ou opinião própria, mas sim uma dificuldade em expressá-los. Uma pessoa inibida é, antes de tudo, uma pessoa com sentimentos, porém, em sua maioria, não consegue defini-los muito menos apresentá-los a outras pessoas. Para corrigir isso é importante reconhecer essa toxina e diante desse posicionamento é necessário um grande empenho em se expressar e buscar entender como você se sente, para então conseguir perceber a melhor maneira de se comportar com o mundo ao seu redor.

Seu medo de falhar e mostrar sua fraqueza são seus bloqueadores, mas eu preciso lembrá-lo de duas coisas: a primeira é que falhar é bom. Seu fracasso é o seu maior combustível para conquistar o que você quer ter e quem você quer ser. E a segunda é que não existe nada que você não possa fazer, pois você é a imagem e semelhança do Criador. Quando Jesus encarnou e veio à Terra, ele disse que em seu nome faríamos coisas maiores do que as que ele mesmo fez, isso é uma afirmação, então assuma esse comportamento e experimente de uma vida abundante.

Liberado para ...

TRATAMENTO:

A partir de agora você irá se posicionar diante das situações. Com quais pessoas você pode começar sendo realmente sincero sobre o que sente e pensa?

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 18

NEGLIGÊNCIA

"Negligência é a falta de respeito consigo mesmo por não fazer o que é sua responsabilidade."

A negligência é a sua fuga das responsabilidades que são somente suas; deixar para lá o que tem que ser feito, ou então deixar para fazer no último minuto, são algumas características de sua negligência. Você usa de justificativas e até mesmo de mentiras para não fazer o que tem que ser feito, mas não percebe que aquela tarefa é sua e benefício para o seu próprio resultado. Pessoas negligentes não são proativas, elas precisam da pressão imposta por alguém para se moverem, e se essa pressão não vier, ela enganará a si mesma pensando que não haverá danos por negligenciar seus processos.

Se você está lendo esse livro significa que percebeu a necessidade de deixar de negligenciar sua vida. Provavelmente, você é o tipo de pessoa que acumulou muitas toxinas que inclusive foram expostas neste livro, e isso desenvolveu em você muitos hábitos ruins, por exemplo, negligenciar sua responsabilidade de mudar a própria vida.

Não se engane, pequenas coisas que você negligencia no seu cotidiano podem causar danos graves em seus resultados, por exemplo, mágoas, se você se sente magoado com alguém e decide não resolver dentro de si a situação, está negligenciando a si mesmo, pois decidiu carregar alguém mesmo sabendo que isso vai prejudicar seu desempenho em todas as áreas de sua vida. Salomão, em provérbios, disse que quem é negligente naquilo que é sua responsabilidade fazer, se torna amigo da sua própria destruição. Enquanto você tiver atitudes negligentes não conseguirá alcançar seus alvos muito menos viver uma vida abundante. Sabe porque você é negligente? Porque você não dá a si mesmo o valor que merece, se assim o fizesse não negligenciaria nenhuma tarefa, pois entenderia quem é o maior beneficiado. Não reclame por ter uma vida ruim se você não faz nada diferente para mudá-la.

Licença para:

Negligência é muito comum na vida dos brasileiros, infelizmente, e isso é uma praga. São casos como do marido que prometeu trocar a torneira da pia da cozinha há meses e simplesmente não troca, ou então quando você planeja ir ao banco pagar uma conta antes do vencimento e quando vê já venceu há três dias, e também com as promessas que você faz para si mesmo que vai economizar dinheiro e não pode ver qualquer coisa em promoção que já vai lá e compra. Isso é ridículo, pois você está criando seus próprios obstáculos para viver uma vida plena, e ainda coloca a responsabilidade disso em outras pessoas. Por favor, já passou da hora de você se amar e priorizar aquilo que vai te fazer crescer.

TRATAMENTO:

Liste três coisas que você tem negligenciado e que a partir de agora vai se responsabilizar com a execução destes.

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 19

OPINIÃO E PALPITE

"Opinião e Palpite é energia imprestável de alguém sem compromisso com o resultado."

Investir energia com opinião é sempre um desperdício de vida. Quem opina não tem nenhum compromisso com o resultado que você alcançará, então, por que você se importa tanto com ela? Porque você é inseguro e finge ser o que não é pelo simples fato de que tem necessidade de aprovação social.

Você se preocupa com a opinião dos outros, pois projeta uma imagem sua que não existe. Quando alguém te disser que está decepcionado com você ou te der uma opinião sobre alguma decisão pessoal, repita a si mesmo algo que aprendi com Charles Spurgeon: Eu sou muito pior do que as pessoas imaginam. Então, pare de se preocupar em receber e dar opiniões, e vá cuidar da sua vida. Quando você passa a pensar dessa maneira, você se desconecta da opinião dos outros e passa a viver com autonomia e de maneira plena, se permitindo cair e levantar.

Entenda, não importa o que você faça, as pessoas sempre vão te olhar com os olhos delas. Só existe uma pessoa que te olha com misericórdia, o Criador. Ele sim vai te oferecer caminhos que te levarão ao sucesso.

Comece a diminuir a empolgação com a sua própria imagem e pare de passar isso para os outros, dessa maneira você não tem que responder padrões para pessoa nenhuma, nem para seus pais, família, amigos, nem para o diabo, nem mesmo para o Criador, pois Ele já sabe quem você é. Se aceite como você é! Se você entende isso, você para de gastar energia com quem não tem compromisso com seu resultado final. Use sua energia para alcançar os resultados que você deseja, e não para gastar com o que não frutifica na sua vida.

Licenciado para

Certa vez, uma aluna que passou pelo Método IP, compartilhou comigo que antes de ser ativada era muito religiosa e preocupada com o que as pessoas poderiam pensar sobre ela. Depois de passar pelo treinamento, ela desinstalou opiniões e passou a cuidar da própria vida. Seus amigos, acostumados a palpitarem sobre seu estilo de vida, fizeram uma brincadeira com ela sobre seu novo comportamento dizendo que dessa maneira ela não entraria no céu. Rapidamente ela respondeu: se o diabo soubesse quem eu sou, nem no inferno eu entraria, porque eu sou muito pior do que vocês imaginam. Todos ficaram atônitos com o novo comportamento dela, pois agora ela realmente não se importa com a opinião dos outros, pois sabe quem ela realmente é.

TRATAMENTO:

Desinstale opiniões. Não receba opinião de ninguém, também não emita opinião sobre ninguém. Comece a pensar no quanto você é pior do que as pessoas falam, e então não se sentirá ofendido com as opiniões ao seu respeito. Vá cuidar da sua vida!

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 20

PERVERSIDADE

"Perversidade é a ação voluntária de crueldade."

A perversidade pode ser disfarçada em pequenas atitudes de inveja. Um descontentamento com o sucesso do outro exatamente naquilo que você também deseja, pode resultar em um comentário ou atitude cruel. Sua perversidade é fruto de sua insatisfação e insegurança consigo mesmo, o que pode levar a sua autodestruição, pois aquilo que você transmite é o que você vai atrair para si. Você não confia que as atitudes dos outros são sinceras, muito menos que alguém o queria beneficiar. Esse comportamento o leva a um estado permanente de desconfiança e incredibilidade, porque o perverso sempre agirá com segundas intenções, e por isso, quem se relaciona com ele sempre será pego de surpresa e terá suas expectativas totalmente frustradas.

A sua atitude perversa é um modo de escapar de sua real personalidade, duvidosa, sem crédito, manipuladora e cruel. O simples fato de abrir a boca para atormentar aquele seu parente que você acha chato é uma tremenda demonstração do quanto você é perverso e age com calculismo esperando o vacilo do outro para imediatamente condená-lo por isso.

Licenciado para

Salomão já dizia que a perversidade do ser humano corrompe toda a sua vida, e que apesar dele fazer e desejar tão mal ao seu próximo, é contra o Senhor que sua alma se rebela. No fim, a perversidade é apenas o reflexo de uma vida sem conhecer o Criador. Sua falta de conexão com Ele é uma forma de se rebelar contra Ele. Ei! Eu não sei qual foi a treta que você teve com seu pai que refletiu na sua treta com Ele, mas eu tenho convicção que você precisa resolver isso hoje, pois a sua quebra de relacionamento com o Criador tem produzido em você um comportamento totalmente adverso ao Dele, sua perversidade não se parece em nada com Ele. E você tem consumido os seus dias produzindo uma frequência totalmente negativa, o problema é que vivemos em um universo onde tudo é onda, e toda frequência que você emite você também atrai. Agora faz sentindo porque tantas pessoas têm atrapalhado seu sucesso? Por que tantas pessoas têm te desejado o mal? É porque você só está recebendo da energia que emite. Putz! Isso é muito sério.

TRATAMENTO:

Seja generoso e benigno. Quais ações de generosidade você pode desenvolver para mudar de vez esse comportamento altamente tóxico?

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 21

REJEIÇÃO

"Rejeição é dar a outra pessoa o domínio sobre você por medo de ser substituído."

Você já se sentiu rejeitado por alguém? A sua sensação é a mesma de ser trocado e desvalorizado por não ser suficiente para manter aquela pessoa perto de você. A mistura de sentimento de revolta e dor toma conta de suas emoções e você não consegue centralizar suas energias para cuidar da própria vida, fica à mercê do valor que os outros dão a você sendo que nem você enxerga seu próprio valor. A dor da rejeição, cientificamente, desenvolve em você uma dor física, a maneira como você lidará com essa dor vai potencializar o seu sofrimento ou será usado como combustível para uma explosão que te fará sair do lugar. A rejeição é o resultado da sua falta de identidade, não entender quem você é te faz ser tratado como você se vê, um nada. Pare de dar ao outro o privilégio de dizer qual valor você tem. Isso é um insulto ao Criador de todas as coisas, pois Ele te fez a imagem e semelhança dele e você anda por aí mendigando amor e reconhecimento, no entanto, o que você ainda não entendeu é que tem acesso direto à Fonte, mas acredita que o valor que alguém pode dar a você é maior e melhor do que aquilo que Ele fez na cruz para poder ter relacionamento novamente com você. Putz! Se você não consegue enxergar e entender o valor disto aqui, como pode exigir que outras pessoas permaneçam ao seu lado sendo que não conseguem ver valor em você. Você conseguirá conquistar muitas pessoas a partir do momento que transbordar amor próprio, isso fará de você uma pessoa interessante, e todos vão olhar para você e perceber que existe algo diferente. Porém, enquanto você buscar esse valor em pessoas vai perder a oportunidade de encontrar dentro de você.

Licenciado para:

Sua identidade é o que você tem de mais precioso, pois ela é a própria imagem do Criador, quando você defini-la não permitirá que ninguém seja responsável por seus resultados, esse dever e privilégio é seu, e isso só maximizará aquilo que já existe dentro de você.

Em um dos desbloqueios emocionais que fizemos no método IP, uma jovem muito inteligente não conseguia aceitar sua aparência e qualidades, e isso a levava a ter relacionamentos totalmente dominadores e destrutíveis. No momento do desbloqueio ela se lembrou do evento que a fazia se sentir insuficiente e rejeitada e na uma memória que ela sequer sabia que tinha, aos cinco anos de idade viu seu pai sair de casa e se divorciar de sua mãe, depois desse evento ele rompeu além dos laços matrimoniais rompeu também os laços paternos. O momento mais doloroso foi sentir a total rejeição do pai ao se casar novamente e a nova esposa exigir que ela fizesse um exame de DNA para comprovar sua filiação. Esse sentimento de rejeição a fez se sentir insuficiente como filha, e isto se tornou um padrão de insuficiência como namorada, esposa, amiga e irmã. Ela passou a se comportar como insuficiente, pois se sentia assim, e isso sempre a levaria em um estado de profunda rejeição.

TRATAMENTO:

Quais pessoas te fizeram sentir rejeitado? Abandone hoje esse sentimento.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 22

TOLICE

"Tolice é a resposta automática de alguém que não sabe fazer perguntas."

O tolo é constantemente lembrado no livro de Provérbios de Salomão, talvez por ser a tolice uma das principais causas da frustação humana. Pessoas tolas sempre fazem inúmeras afirmações e distribuem seus pensamentos mesmo quando não solicitado, enquanto o sábio age com prudência, não fornece suas opiniões, mas sim faz as perguntas certas extraindo delas suas respostas.

A tolice também está conectada a perca de tempo. Enquanto o sábio observa o melhor caminho, o tolo se precipita e acaba gastando energia com aquilo que não devia ser gasto, adiando então suas conquistas.

As pessoas deveriam ter dúvidas sobre sua tolice, o problema é que elas têm certeza. A responsabilidade é toda sua, sabe por quê? Porque você não cala a sua boca e acaba perdendo aquilo que já é seu. Cale a boca! Pare de juntar saldo contra você. Sábios não falam, escutam e produzem.

Quantas coisas você deixou passar na sua vida porque agiu como tolo e não calou a boca? Compras? Vendas? Oportunidades? Negócios? Se você abre a boca na hora errada, sua boca passa a servir de esgoto. Você não pode servir de esgoto. Sua boca libera palavras de vida e de morte. Se ela continuar servindo de esgoto você vai matar tudo ao seu redor, seus filhos, cônjuge e amigos. Sua boca precisa ser fonte de sabedoria sabendo fazer perguntas e construindo coisas. A palavra diz que a boca fala daquilo que tem no coração. Sua boca vai fluir aquilo que está em seu coração. Você está fluindo vida ou morte?

Licenciado para:

Você está prestes a fechar uma venda importante com um cliente muito importante. Existe um risco de perder este cliente e você sabe que isso pode prejudicar drasticamente os seus resultados. Temendo a desistência, você apresenta a proposta e em seguida oferece um desconto, antes mesmo do cliente manifestar seu posicionamento. Na verdade, ele estava disposto a pagar o que você pediu, mas como você se adiantou e deu o desconto, ele aceitou o desconto recebido. Sua tolice fez você falar quando devia esperar calado. Por isso, seu lucro será menor, pois não conteve sua resposta quando devia.

TRATAMENTO:

Segure sua língua dentro da boca. Pare de falar demais. Comece a dizer aquilo que precisa ser falado e através de perguntas.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 23

VITIMISMO

"Vitimismo é assumir culpa de outros e se diminuir em todas as circunstâncias."

Não existe nada pior do que conviver com alguém que se vitimiza, é uma sensação terrível, pois existe sobre essa pessoa uma percepção errada de que tudo e todos conspiram contra ela. Sem perceber você acaba afastando todas as pessoas de você, principalmente aquelas que de fato tentaram te ajudar, isso o torna ainda mais solitário e te dá ainda mais motivos para se vitimizar. Chega!

Se você pensa que é sempre vítima de alguma situação, é porque não consegue perceber a sua contribuição para o seu próprio fracasso. Para ele é sempre responsabilidade do outro ou de alguma circunstância que não cooperou para seu sucesso. Com isso, você se torna incapaz de absorver aprendizado daquilo acontece com você, seja bom ou ruim, e isso te aprisiona e não te permite conquistar nada nem viver o seu propósito de vida.

Vitimistas são um memorial ambulante de suas frustações e de todo tipo de situações em que foram legitimamente feridas, eles usam isso para justificar suas ações e o fato de não mudarem de vida. Que grande enganação! Você tem a vida que merece! Se não está contente, então se mova. Levante e tome conta de sua própria vida; seja autorresponsável e encare as consequências de suas decisões. Se quer novos frutos, plante novas sementes.

Uma jovem cheia de potencial foi barrada em um processo seletivo interno de uma grande empresa porque havia um outro candidato com formação acadêmica mais específica para o cargo do que a dela. Todos ouviram os rumores depois do resultado, ela afirmava que não havia passado no teste porque era mulher e porque seus pais nunca tiveram condições financeiras de pagar aulas de inglês a ela. Veja bem, isso faz algum sentido? Não, e é ridículo. Qualquer situação ou pessoa é culpada por ela não ter a formação que o cargo pede. Isso não tem nada a ver com os outros, isso tem a ver com você.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

A partir de hoje assuma a responsabilidade da sua vida. Você tem a vida que merece, então não culpe os outros pela postura que você não tem. Escreva uma lista com 10 atitudes que te impedem de avançar, em seguida escreva o que você mesmo pode fazer para mudar cada uma dessas atitudes, repita até que se torne um hábito.

_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

TOXINAS DE ESCASSEZ

Crenças limitantes de escassez provocam sérios danos a sua vida e das pessoas que te cercam. Estas crenças são altamente tóxicas e são capazes de afetar os resultados de uma vida inteira improdutiva. Elas são capazes de destruir toda e qualquer tentativa de mudança e prosperidade. Esta crenças faz você se contentar com pouco, ou então dá mais valor às coisas do que a pessoas e inverte seus valores em uma busca desenfreada por dinheiro, no entanto, este foge desesperadamente de você.

Nº 24

AVAREZA

"Avareza é a falta de generosidade por amor ao dinheiro."

O desespero de todo avarento é a miséria, ela é a desculpa para o seu comportamento egoísta, ela é sua justificativa para sua falta de generosidade. O desejo desordenado por dinheiro aliado ao fato de ignorar a generosidade faz de você um avarento. Essa toxina está associada ao egoísmo, justamente por desejar ser sempre beneficiado e ganhar lucro financeiro em tudo e em todas as relações. O que o avarento não compreende é quanto mais ele deseja e corre atrás do dinheiro, mais o dinheiro fugirá dele, porque diferente do que deve ser, você é o escravo do dinheiro e não o contrário.

Não existe nada de errado em querer adquirir riquezas, você pode e deve sim querer a prosperidade, ela faz parte daquilo que o Criador planejou, o problema é que você constantemente atrapalha esse processo dando ao dinheiro o valor que ele não tem. Dessa maneira, ao invés de ser perseguido por ele, você troca o valor de todas as coisas para acumular dinheiro, mesmo que tenha que sacrificar seus valores e princípios.

Licenciado para

Sabe onde a avareza vai te levar? À pobreza. Não existe outro caminho. Seu amor ao dinheiro, como dito na palavra, será a raiz de todos os seus males.

Uma senhora é conhecida por sua família como "mão de vaca" por ter sempre dinheiro escondido para reserva. No entanto, ela nunca usa essa reserva. O seu maior medo é que algo aconteça e ela não tenha dinheiro suficiente para resolver a questão. Depois de meses lutando contra inúmeros problemas de saúde, não conseguiu vencer e faleceu. Sua família descobriu que ela havia acumulado uma quantia bem maior do que tudo o que todos eles haviam juntado. De que adiantou todo esse dinheiro? Ela viveu sua vida com medo da miséria, mas na verdade a miséria nunca a abandonou.

TRATAMENTO:

Primeiro, pare de correr atrás do dinheiro. Ele é o seu escravo, não o contrário. Segundo, pare de trabalhar para o dinheiro e faça ele trabalhar para você. Se você quer adquirir riquezas comece a estudar meios de multiplicar suas rendas e então poder desfrutar de uma vida extraordinária. Nunca pare de estudar finanças, mas a tarefa é: Em qual curso de finanças você pode se matricular hoje? Se não é possível se matricular em um curso comece a seguir três pessoas que falam sobre esse assunto na internet. Quem serão essas três pessoas?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 25

GANÂNCIA

"Ganância é trocar tudo por dinheiro."

A ganância é a toxina mais baixa a que se pode chegar. Ela é tão prejudicial que vai destruir todos os seus relacionamentos e oportunidades. Todas as coisas e pessoas de sua vida terão um preço e você sempre estará disposto a pagar por ele. Se a ganância faz parte de sua vida decida abandoná-la hoje! O ganancioso quer tudo para si, e acredite, ele fará de tudo para conseguir o que quer, doa a quem doer. Não existe nenhum bem material que ele deseje que não faça o que for preciso para possuir, mesmo que isso seja algo desprezível e sujo.

O problema da ganância está diretamente ligado às emoções. O ganancioso quer, na verdade, preencher um vazio emocional com coisas materiais, pois pensa que somente dinheiro e bens podem suprir toda a sua carência e insegurança. Todas as tentativas de preenchimento material são em vão, e ele caminha de forma acelerada para sua autodestruição, pois como Salomão afirmou em Provérbios, o amor ao dinheiro é a raiz de todos os males. O desejo desesperado por dinheiro, leva o indivíduo a abandonar princípios e valores que destroem a si mesmo e todos os que o cercam. O alívio da dor e do vazio é momentâneo e a cadeia de consumo sempre será reincidente.

Por amor ao dinheiro, um homem arrancou tudo de seu melhor amigo. Este era seu sócio há anos, mas uma oportunidade o levou a requerer judicialmente a revogação do contrato de sociedade. Mesmo após anos de muita luta para conquistar o sucesso da empresa, o homem decidiu que seria o único dono da empresa que hoje fatura bilhões.

Livro não para.

TRATAMENTO:

Comece a dividir o que tem. Escreva tudo o que pode doar como roupas, utensílios, eletrônicos, tudo o que é supérfluo para você.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 26

GULA

"Gula é o desejo insaciável de suprir uma carência emocional através da comida."

A comida tem a função de nutrir o corpo, sua ingestão libera no organismo uma sensação de prazer intensa. O fato de você se sentir constantemente triste e com suas emoções instáveis faz com que ingerir comida descontroladamente produza uma falsa percepção de que o prazer dela pode suprir uma carência emocional dentro de você.

Todo vício aponta para uma fuga emocional, e sua gula não é diferente, ela aponta para sua inaptidão em enfrentar seu vazio, o que te faz acreditar que pode preenchê-lo comendo. Porém, esse prazer é apenas momentâneo, e te deixa muito pior depois. O preço que se paga por liberar seu estresse emocional comendo é alto demais, além de prejudicar seu equilíbrio emocional, afeta drasticamente sua saúde física. Desenvolver sua inteligência emocional é a melhor saída para canalizar suas emoções em busca de resultados incríveis. Você por necessidade ou por que está em busca de felicidade?

Em uma das turmas do método IP recebi uma aluna que estava enfrentando sérios problemas com o seu peso. Sem perceber, após uma difícil gestação, começou a ganhar tanto peso que chegou a pesar 120 quilos. Ela não conseguia entender o porquê comia tanto, obviamente, além do fator de ansiedade. Conversando com um dos treinadores ela conseguiu identificar a raiz do problema: no período em que estava grávida sua família passou por uma grave crise financeira chegando até mesmo a faltar alimentos em casa. Após essa difícil situação e ao nascimento de seu filho, as condições financeiras da família melhoraram consideravelmente, mas ela desenvolveu uma compulsão por comida, isso era o resultado de sua crença limitante de escassez. O medo de passar por aquele momento novamente a levou a comer sem parar, não por fome, mas por gula, e isso afetou não apenas a sua condição física, mas principalmente a emocional.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Mude sua alimentação. Procure um nutricionista e se mantenha focado em sua saúde. O que tem feito você comer mais que o necessário?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

TOXINAS DE EXPECTATIVAS

A expectativa tira de você o controle de suas emoções e coloca nas mãos de outras pessoas ou circunstâncias. A utopia de querer controlar tudo leva você a "esperar" que tudo vai dar certo, tudo vai acontecer conforme seus planos, e todas as pessoas vão se contentar em suprir aquilo que falta em você. A expectativa é uma maldição, ela se alastra em todas as áreas de sua vida e começa a desenvolver a perca da autorresponsabilidade. Tudo e todas são responsáveis por suas perdas e você não consegue mais dirigir sua própria vida, você passa a depender de tudo e de todos para alcançar suas metas. Produzir expectativas vai te privar de viver o extraordinário por estar sempre à espera do "bom".

Nº 27

ANGÚSTIA

"Angústia é a inquietude da alma que sofre."

Uma pessoa angustiada não consegue conter a inquietação da sua alma diante dos sofrimentos ou problemas que têm enfrentado. A angústia é um estado de introspecção profunda e melancólica onde a pessoa foca nas circunstâncias ruins que a tem afligido e libera toda a sua carga de energia em uma atividade que não vai provocar a mudança. Você faz isso na busca por se livrar desse sentimento, mas acredite em mim, isso não vai funcionar.

Sabe por que você está angustiado? Porque você só consegue olhar para si mesmo e para os seus problemas como se eles fossem o fim, mas na verdade eles podem ser a sua saída. Ame seus problemas. Eles são a oportunidade para você avançar em conhecimento e maturidade. Mas lembre-se: conhecimento por si só não é remédio, a prática sim.

Desenvolver a inteligência emocional é um dos fatores importantes para você aprender a liderar suas emoções e ser livre de toxinas em sua vida.

O sofrimento de uma criança de cinco anos era perceptível em seu rosto. Isto era totalmente inesperado, pois esse comportamento não combina com uma criança. Aquela menina sofria desesperadamente por uma angústia de acompanhar o processo de seu pai com câncer. Ela se sentia angustiada na escola, pois não sabia se ao voltar para casa o encontraria vivo, por isso o rendimento de seu aprendizado era muito baixo, ela não se socializava com outras crianças e isso gerou inúmeros transtornos para aquela criança. Todo esse desajuste foi o resultado de uma simples criança que não podia lidar com a angústia, seus pais não perceberam que conversar com ela seria uma saída para acabar com aquele sentimento. A angústia vai privar você de aproveitar o agora, porque ele sofre antecipadamente com o futuro.

TRATAMENTO:

O que tem te deixado angustiado? Libere agora. Com quem você pode conversar a respeito?

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Licenciado para:

Nº 28

ANSIEDADE

"Ansiedade é o excesso de preocupação com o futuro."

A ansiedade está totalmente ligada ao quanto você confia que todo o controle do mundo está em suas mãos, por isso, você pensa que se preocupar com o que ainda nem aconteceu vai resolver os seus problemas. Engano seu. Enquanto você se preocupa com o amanhã que ainda nem veio, o seu "hoje" está se diluindo diante de você, que é o momento mais importante de sua vida.

Preocupação e medo são os responsáveis por te levar a esse estado, mas é o que você escolhe fazer que vai determinar até quando você permanecerá escravo dela. A preocupação é má utilização da imaginação e isso não é vida. Alguém já resolveu tudo por você, o Criador do universo, ele já terminou a parte mais difícil. Agora cabe a você fazer a sua parte e cuidar da sua própria vida. Cuide do seu AGORA. O agora é o momento mais importante da sua vida e dele depende o seu futuro. Invista no agora e você não vai precisar se arrepender do passado ou se importar com o futuro.

Pegue suas preocupações e transforme-as em posicionamento. Tudo é seu, apenas alinhe com a sua imaginação.

O sofrimento por antecipação é o melhor caso de ansiedade. Você é o tipo de pessoa que se receber uma ligação de algum conhecido, pedindo para encontrar com você para uma conversa, sem te dizer qual será o assunto, você começa a ficar aflito, preocupado, até mesmo sem dormir? Então, ansiedade é uma toxina que te afeta. Diga adeus a ela e seja emocionalmente inteligente. Jesus já ensinava: Cada dia tem o seu mal, deixe o de amanhã para Amanhã.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Distribua a sua energia da seguinte forma:

- 10% com o passado

- 70% com o presente (AGORA)

- 20% com o futuro

Enfrente seus problemas e comece a imaginar aquilo que você deseja experimentar. Ative sua imaginação. O que tem te preocupado?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 29

APEGO

"Apego é a ligação afetuosa ao objeto do seu sofrimento."

A necessidade do "outro", como seu suprimento emocional, é baseado na distorção da autoimagem e de seu autovalor. Todo recurso que você precisa para fazer qualquer coisa que quiser está dentro de você. A carência e dependência emocional por outras pessoas te torna refém dele, pois sua felicidade está baseada naquilo que o outro pode oferecer e não você mesmo. Geralmente, o objeto do apego é o mesmo quem o faz sofrer, e isso não significa que é proposital, em algumas situações, o alvo de apego nem compreende essa dependência, é algo inconsciente, porém danoso.

Não se amar é um alto risco que alguém corre ao não ver em si mesmo a razão para ser forte e persistir em viver seu propósito. Amor próprio é identidade, se você não sabe quem é, não poderá viver como foi projetado para viver. Identidade é tudo.

Você pede conselhos o tempo todo? Não consegue encontrar dentro de si mesmo as respostas e recursos que precisa? Pare de transferir a responsabilidade da sua vida para outras pessoas. Esse privilégio de cuidar da própria vida é só seu. Aparentemente parece um sacrifício imenso, mas apenas no começo. Valorize quem você é e vai perceber que você nasceu para isso.

Um filho que, mesmo depois de se casar, não consegue tomar suas próprias decisões juntamente com sua esposa, sem antes consultar seus pais, é claramente uma pessoa com apego emocional. Na verdade, ele tem medo de tomar decisões e fracassar e vê em seus pais um porto seguro, no entanto, ele não entendeu ainda que é exatamente essa dependência da opinião de seus pais que não o permite avançar e alcançar suas próprias experiências. Isso não significa que você deve desconsiderar o conselho de seus pais a partir de agora, mas significa que você pode até se aconselhar com eles, mas no final das contas é você quem decide o que vai fazer, e será você quem vai assumir as consequências de suas decisões. Cresça! Saia da zona de conforto emocional que você depositou em alguém.

Licenciado para

TRATAMENTO:

A partir de hoje tome suas próprias decisões. Se conecte todos os dias a Fonte e receba Dele as instruções; se desconecte de maneira radical da pessoa que você se apegou. Não é para cortar relações, é para você deixar de colocar nessa pessoa a solução de todos os seus problemas. De quem você vai se desapegar?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 30

CHATEAÇÃO

"Chateação é o aborrecimento desnecessário com coisas que são transitórias."

A chateação já virou parte da sua vida? Tudo a sua volta é motivo para te aborrecer, principalmente quando as coisas saem do seu controle. Sua vida não é baseada na troca de experiências, mas sim no fato de tudo funcionar de maneira perfeita, o problema é que não existe perfeição. Dê a chance a você mesmo de aprender a lidar com todas as situações que te cercam. Aprenda com o que acontece com você e desenvolva a habilidade de ser flexível e a sair de qualquer situação.

A sua chateação está relacionada à sua necessidade de preencher um vazio pessoal, nada te satisfaz porque você não se sente satisfeito sozinho. Falta algo em si mesmo, por isso você busca desesperadamente esse contentamento em outras pessoas ou situações, isso faz com que a responsabilidade do fracasso não seja sua, e sim do outro. Mais uma vez você está optando por dar aos outros o privilégio de cuidar da sua própria vida.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Mude a maneira como você enxerga as situações ao seu redor. Não gaste sua energia se chateando com aquilo que não pode controlar. Encontre pontos de aprendizagem em tudo o que pode chatear você. Qual a causa da sua atual chateação?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 31

DECEPÇÃO

"Decepção é o descontentamento com as expectativas que você colocou em alguém."

A decepção está totalmente ligada à expectativa. Se você distribui suas expectativas por aí, com toda certeza vai se sentir decepcionado em inúmeras situações. O seu maior problema em se decepcionar é esperar das pessoas mais do que elas podem te oferecer. Nem você mesmo consegue superar todas as suas expectativas, em diversos momentos vai fracassar e isso é excelente para o seu crescimento, então pare de exigir perfeição dos outros. Ninguém, além do Criador de todas as coisas, é perfeito. A perfeição vai destruir todo o seu potencial.

Aprender a lidar com a decepção vai fazer você crescer em experiência e em maturidade. Você vai se importar menos com as frustações e vai usá-las como combustível para alcançar seus objetivos mais rápido e de maneira eficaz. Quem disse que sua vida não teria momentos difíceis? A própria palavra do Criador afirma que teríamos aflições neste mundo, mas Ele também nos deixou o consolo de que poderíamos nos sentir animados, pois Ele já venceu o mundo. Então, existe alguma coisa que você não pode fazer? Não. Se você pode fazer tudo o que quiser, então também pode começar de novo e fazer diferente para não fracassar no mesmo erro. Se decepcionar é a chave para nunca gerar expectativas em pessoas. Se suas expectativas estiverem naquele que pode todas as coisas, então não há nada que pode parar você.

Certo homem colecionou decepções por toda a sua vida, mas a maior delas não pode superar: foi traído por sua esposa, mãe de seus filhos, após dezenove anos casados. Uau! Isso é terrível, certo? Não. A fraqueza da esposa dele só demonstrou o quanto o seu relacionamento estava abalado, ele se decepcionou com sua esposa pelo adultério, pois colocou nela a sua expectativa de ter um casamento feliz. Esperar que sua esposa o faça feliz é uma inteira ilusão. Case-se para fazer o outro feliz, e naturalmente ele o fará feliz também. A responsabilidade de produzir felicidade no casamento estava toda em sua esposa, por isso, em um momento de falha dela, toda a felicidade do casamento sumiu, mas na verdade, ele nunca entendeu que a felicidade dele depende apenas dele, e não de sua esposa. Ele gerou tantas expectativas nele que em seu momento de erro ele se decepcionou profundamente. Sua imaturidade em lidar com a situação fez com que ele vivesse nessa situação sem perdoá-la e deixar no passado.

Livro cedido para

TRATAMENTO:

Pare de colocar expectativas nas pessoas. A partir de hoje treine sua mente para não esperar nada de ninguém, diga para si mesmo: "A felicidade é permanente, a infelicidade é transitória." Nada do que possa acontecer vai mudar esta verdade, você sempre escolherá ser feliz, então quando algo de bom vier para você, sentirá apenas uma sincera gratidão e não decepção. Escreva duas de suas maiores decepções, depois reescreva-as ressignificando.

1_____
_____
_____

2_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 32

ESTRESSE

"Estresse é o estado emocional que te leva ao desequilíbrio."

As situações do seu cotidiano tencionam suas emoções quando elas não estão programadas no modo de inteligência emocional. Excesso de cobranças, pressão no trabalho e em seus relacionamentos, são alguns fatores que influenciam seu comportamento de estresse. Mas sabe o que realmente te desequilibra? Sua incapacidade de dizer não.

Seu estresse é o resultado do fato de você tentar satisfazer todas as pessoas, sendo isto a consequência de sua necessidade de aprovação, desse modo, você não consegue estabelecer suas prioridades e é impedido de dispensar energia naquilo que de fato faz parte do seu propósito de vida. Seu desequilíbrio entre alma e corpo é perceptível em suas relações, pois o estresse faz você se sentir constantemente cansado, irritado e sem a menor paciência para os erros dos outros, mas a verdade é que seu descontentamento maior é com a sua própria incapacidade de resolver seus problemas e se livrar da carga que você mesmo impôs sobre si. Pare de tentar solucionar os problemas do mundo inteiro e comece a focar naquilo que pode fazer por você mesmo.

Já ouviu histórias de grandes empresários, executivos ou até mesmo atores que simplesmente tiveram surtos de estresse largaram tudo e saíram dos holofotes? Exatamente. Esse provavelmente será o seu futuro se não aprender hoje a lidar com o estresse. O seu agora precisa ser definido a partir de suas prioridades.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Quais situações tem te levado ao estresse? Abandone-as hoje!

_____
_____
_____
_____
_____

Faça uma lista com suas dez prioridades para o seu AGORA.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 33

EXPECTATIVA

"Expectativa é a esperança baseada em uma suposição."

A expectativa é uma das toxinas que mais produzirá efeitos negativos em sua vida. Ela é responsável por fazer você acreditar que tudo o que espera dos outros será automaticamente entregue como resultado, isto, baseado em uma suposição de que as pessoas são obrigadas a apresentarem uma perfeição que você mesmo não consegue entregar.

Um dos fatores mais comuns da expectativa é que ela cria uma perspectiva muito diferente da sua realidade. Assim, ao observar o resultado alcançado, ele produz em você um sentimento de decepção ao ver que sua esperança foi depositada em uma probabilidade. Mas não se sinta triste porque alguém não supriu suas expectativas, afinal você sabe de quem é a responsabilidade, certo? Exatamente, a responsabilidade é toda sua. As pessoas não são obrigadas a suprir a expectativa que você gerou nelas. Constantemente eu digo isso em meus treinamentos: eu não tenho nenhum compromisso com a expectativa que você gerou em mim. Se você deposita suas expectativas em pessoas tenha plena convicção de que a qualquer momento elas poderão deixar você sozinho nos seus projetos, porque afinal de contas foi você quem as inseriu sem a clara concessão, tudo isso aconteceu dentro da sua cabeça. Que loucura!

O meio mais eficaz de acabar com a expectativa é não esperando nada de ninguém, nem de si mesmo. Isso é viver! Agora me diga: você vive ou apenas frustra suas próprias expectativas? Quem se afunda em suposições chega ao final da vida e percebe que na verdade passou todo esse tempo esperando o momento oportuno em que iria começar a viver, mas esse momento já passou por você.

O INEP (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais) constantemente avalia o índice de evasão no ensino superior no Brasil. Em 2015 a média foi de 22% no ensino público e privado, e em sua maioria, as justificativas são sempre relacionadas às expectativas do curso que não correspondem às expectativas do estudante. Se você aplica supostamente sua esperança em algo que não conhece tem grandes chances de ser frustrado no resultado que espera.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Avalie qual o nível de expectativa que você tem produzido em cada área de sua vida e atribua um valor que você pode de fato alcançar.

Pessoal: _____ / _____

Profissional: _____ / _____

Afetivo: _____ / _____

Financeiro: _____ / _____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 34

INSENSIBILIDADE

"Insensibilidade é a incapacidade de sentir e demonstrar afeto."

A insensibilidade é a ausência de sentimento por qualquer ser que não seja você mesmo. Sua insensibilidade te faz egoísta diante de situações e sentimentos alheios, a sua percepção quanto a tudo que te cerca é alterada, o altruísmo é eliminado e a maneira como você se relaciona é duramente prejudicada. Quem convive com você é diretamente atingido por este comportamento, eles podem até não te dizer, mas é extremamente desconfortável e doloroso lidar com esse seu comportamento. Suas relações, sejam elas pessoais ou impessoais, correm um sério risco de se extinguirem, no entanto, você defende essa postura como se ela fosse uma característica de sua personalidade, mas no fundo você sabe que não é, mas também não se importa com este fato, pois só consegue pensar em si mesmo. As pessoas que te cercam vão, gradativamente, sendo levadas a se distanciarem, tudo isso porque sua parte "humana" está no modo "off line".

Eu preciso te dizer que essa toxina vai levar você ao isolamento social, haja vista que a uma das bases do relacionamento humano está na empatia, sem ela é possível até desenvolver relacionamentos, mas eles servirão apenas como "moeda de troca" e isso é uma via de mão dupla, pois da mesma forma que você pode descartar alguém você também pode ser descartado. Para acabar de uma vez com esta toxina escolha ser altruísta e empático, isto te proporcionará uma nova e incrível experiência e você vai colher resultados magníficos.

Licenciado Brasil

A insensibilidade tem se tornando algum muito comum. Infelizmente, ela tem sido acompanhada pela falta de bom senso do ser humano, e agora, com o advento das redes sociais e o seu mau, isso se tornou um verdadeiro pesadelo social. Em 2018, no funeral do jornalista da rede de comunicação Record, Marcelo Rezende, ficou claro a falta de respeito do público presente para com a família do comunicador. As demonstrações de insensibilidade foram desde selfies com o caixão a gritos de assédio a artistas presentes no local. Isso sim é uma prova do quanto um comportamento insensível pode prejudicar drásticamente as pessoas que te cercam. Abandone isso hoje.

TRATAMENTO:

As próximas três pessoas com quem você se encontrar e tiver a oportunidade, produza uma ação de empatia com cada uma delas. Seja simples e prático, mesmo que seja apenas ouvi-las sem despejar seus problemas. Depois anote aqui seus aprendizados.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 35

INVEJA

"Inveja é o desejo de desfrutar no lugar de uma pessoa aquilo que ela desfruta."

Você pode até se inspirar no sucesso de alguém para experimentar daquilo que ela tem experimentado. Porém, a inveja não se trata de inspiração e sim de posse. A verdade é que o sentimento de inveja te faz querer estar no lugar daquela pessoa e não conquistar o que ela conquistou. A vitória do outro não é um combustível para você, mas sim um balde de água fria por você não estar vivendo aquilo que ela está. Esse sentimento é ilusionista, ele te faz acreditar que você tem uma capacidade muito melhor para viver o que outros se empenharam para alcançar. Não tente se enganar, sua inveja te paralisa, e enquanto você deseja outros estão vivendo aquilo que você também poderia viver.

O desejo é algo que pode te levar a dois caminhos: determinação ou inveja. Se ele é canalizado para a determinação, o sucesso alheio te servirá de esperança de também alcançar sucesso. Se você passa a canalizar energia na inveja deixa de direcionar energia para suas conquistas, isso também influenciará em sua autoestima, pois você passa a não se ver capaz de obter os mesmos resultados, ou até mesmo resultados melhores. Essa situação se torna tão prejudicial que além de afetar seu desempenho pessoal revela o quanto sua vida é mediana, pois seus próprios resultados não te satisfazem, sua própria vida não te dá contentamento, por isso você começa a observar a vida de outros como uma fonte para saciar o desejo de ter e viver aquilo que você não acredita ser para você. Isso é muito triste. A sua inveja só demonstra o quanto você não se ama, por isso não encontra prazer em si mesmo e precisa preencher essa sensação sendo o espectador da conquista de outros.

Licenciado para

A partir de agora toda vez que seu cérebro enviar um comando de inveja para você surpreenda-o desejando coisas ainda melhores para esta pessoa. Abra a boca e fale: "Eu desejo que ele tenha mais", "eu desejo que ele conquiste ainda mais".

É muito fácil exemplificar a inveja, ela está presente na vida da maioria da população. Todos em algum momento de suas vidas já sentiram inveja de alguém, mas o que você tem feito para lidar com ela? Alimentado o monstrinho ou cortando o mal pela raiz? Se seu melhor amigo compra um carro muito melhor que o seu, sua primeira sensação é de como você ficaria ou se sentiria dirigindo aquele carro no lugar dele. Isso acontece porque você está acostumado a dar às coisas mais valor do que dá às pessoas, então precisa provar para si mesmo sua capacidade de possuir também, porque você é melhor que ele, então também consegue. Se você compreendesse que coisas materiais são apenas a consequência de andar em sabedoria, então mudaria o seu comportamento para usufruir desses benefícios também. Você se alegraria com a alegria dos outros e enxergaria a vitória dos outros como motivação para alcançar sua vitória também.

TRATAMENTO:

Escreva sinceramente três pessoas das quais você sente inveja e escreva o que deseja para elas a partir de agora.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 36

JUSTIÇA PRÓPRIA

"Justiça Própria é criar seu próprio ordenamento jurídico e agir conforme a força do seu braço."

A justiça própria está relacionada a maneira como você se vê, existe uma necessidade de autonomia nas decisões a serem tomadas e todas elas são baseadas no seu próprio senso de certo e errado, bom ou mau. Dessa forma, você passa a ser juiz de si mesmo e dos outros, enquadrando a todos em seus padrões e exigindo que tudo seja feito do seu jeito. Ela é uma toxina perigosíssima, pois te cega e enfraquece, faz você acreditar que pode fazer tudo sozinho, quanto na verdade não somos nada sem o fluir do rio de vida do Criador de todas as coisas.

A recompensa da justiça própria é e sempre será a total frustação, porque ela acredita que pode conquistar tudo por seus méritos próprios, por sua retidão, capacidade e obediência, no entanto, é somente pela justiça de Jesus em nós que somos capazes de conquistar todas as coisas. Não por nós, mas por Ele. Se você pensa que tem o que tem, que vai conseguir o que quer por seu próprio esforço, está enganado! Tudo é nosso porque Ele já nos deu. Agora, não posso deixar de destacar a importância de você se mover e conquistar aquilo que já é seu. Se isso não acontecer, não adianta seguir sua vida e esperar que por acaso as coisas vão cair no seu colo. O Criador já fez a parte Dele, agora se levante e faça a sua: vá cuidar da sua vida!

A primeira questão é reconhecer que de você não pode vir nada de bom, porque afinal você é muito pior do que as pessoas imaginam. Você sozinho não pode conquistar nada. Somente por meio do Criador é que somos conectados à fonte e então, o rio pode finalmente fluir. Deixe o rio fluir, conecte-se à fonte e aceite a justiça perfeita que vem do Criador.

A segunda questão é você abandonar toda a sua arrogância e soberba, e admitir a necessidade de aprender com todos e ser humilde para entender que todo o conhecimento adquirido tem um propósito muito maior que você mesmo, então se permita ser usado pelo Criador para apresentar uma nova perspectiva de vida para outras pessoas que ainda estão presas naquilo que não é a essência. Compartilhe o que sabe e aprenda com todos. Esse é o segredo do crescimento.

Um jovem brilhante estava perfeitamente confiante de que a promoção que ele tanto sonhava estava em suas mãos. Porém, seu colega de departamento foi promovido em seu lugar e, revoltado, procurou saber quais competências foram avaliadas na promoção, pois ele tinha todas as qualidades e habilidades possíveis para desenvolver a função em questão, se considerava pronto para assumir o cargo. Ele ficou muito surpreso ao saber que, na verdade, o único requisito era não ter as habilidades necessárias para a função, apenas um desejo de aprender, pois a empresa gostaria de formar esses valores junto ao funcionário, moldando-o exatamente conforme as necessidades deles. Você nunca será bom o suficiente. Sempre terá muito o que aprender.

TRATAMENTO:

Comece a aprender com as pessoas, principalmente com seus fracassos. Não faça nada sozinho, escolha a companhia de pessoas que podem acrescentar e aperfeiçoar a sua vida. Quem são essas pessoas?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Vanessa Vara.

Nº 37

MURMURAÇÃO

"Murmurar é a arte de morrer sem alcançar o alvo."

Parece reclamação, mas não é. Murmurar é ser ingrato, é não acreditar na perspectiva de alcançar algo ou uma mudança. O murmurador nunca está contente com as suas próprias decisões ou daqueles que estão a sua frente. Eles são incapazes de ser transparentes e de se posicionarem naquilo que não concordam.

Essa toxina te impede de viver o seu propósito e atrasa suas conquistas pessoas, pois o murmurador não projeta aquilo que almeja, apenas multiplica e contamina todos ao redor com sua falta de perspectiva. É extremamente desconfortável permanecer ao lado de quem murmura, a energia liberada é pesada e densa. Se você tem o costume de murmurar saiba que está preso em seus erros no passado ou nos erros que cometeram com você, e tem afastado de si mesmo uma vida de abundância. Você não consegue sair do lugar porque está preocupado demais com seu fracasso, ao invés de usá-lo como combustível para se mover.

Cuidado! A murmuração pode destruir seus relacionamentos pessoais e, pior ainda, ela pode afetar seu relacionamento com o Criador. Nossas palavras são poderosas, segundo a Palavra, elas liberam vida ou morte. E você, o que tem liberado?

Licenciado para:

Um proprietário de um restaurante não aceita o sucesso de seu concorrente e constantemente reclama do grande movimento em seu estabelecimento. Ele ainda não percebeu que o sucesso em seu negócio depende dele, não dos outros. Todos os dias ele abre seu restaurante afirmando que, se ele estivesse no mesmo ponto, servindo o mesmo cardápio, obteria os mesmos números. Porém, ele não percebe que a maneira como se posiciona, como fala, a energia que emite, tudo isso interfere em como os clientes acessam a ele. Comentários ácidos e ingratos, impedem o murmurador de atrair os melhores clientes, as melhores pessoas.

TRATAMENTO:

Faça perguntas. Comece se perguntando:

Como posso ser grato neste dia?

_____

_____

O que posso trazer à existência hoje?

_____

_____

A gratidão sempre vai trazer para a sua realidade aquilo que já existe e te pertence.

Por quais motivos você deve ser grato?

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

TOXINAS DE FUGA

A fuga é o resultado de você não conseguir lidar com suas emoções. Sua incapacidade busca refúgio em algumas toxinas, mas na verdade, ela só está fugindo do enfrentamento consigo mesmo, pois isso é doloroso demais. A fuga dá a outros o direito de decidir por você, apesar de ter a sensação de estar livre da pressão do posicionamento, a fuga vai te levar a viver uma vida medíocre, onde você pensa que é feliz e contente, no entanto nenhum dos seus resultados comprovam isto. A fuga vai te aprisionar em uma vida infeliz e vai te convencer de que isto é o melhor que pode ser feito. Não caia nessa.

Nº 38

DISPERSÃO

"Dispersão é a falta de foco para concluir suas tarefas."

Sua falta de foco atrapalha a sua produtividade e, consequentemente, seus resultados. O foco pode ser tornar um grande inimigo de quem não consegue definir tarefas e permanecer em seus objetivos. Entenda, por mais que suas motivações sejam legítimas, se você não organizar suas tarefas em graus de prioridade, você nunca conseguirá concluí-las e isso deixará você com uma sensação horrível de inutilidade. Sua capacidade de produção não pode ser medida pela quantidade de tarefas que você faz ao mesmo tempo, mas sim por quantas delas você consegue concluir. Isso é foco. Isso é ser produtivo.

A dispersão tem alguns aliados, eles te dominam justamente porque você não estabeleceu prioridades, e isso faz com que sua atenção seja levada por qualquer situação que te interesse. Seja uma conversa improdutiva no WhatsApp ou duas ou três horas perdidas com o Instagram. Ei! Seu tempo não é dinheiro, seu tempo é vida. Quanto tempo de vida você tem desperdiçado com distrações que não vão te fazer crescer em nenhuma área de sua vida? Você ainda assiste televisão? Netflix? Séries e mais séries? Isso só está te deixando no mesmo estado que 98% do planeta, alienado. Isso que você quer?

O fato de você não priorizar suas tarefas e estabelecer metas para alcançar, faz de você uma pessoa mediana. Não avança e não retrocede. Está bom assim? Claro que não! Existe uma vida de plenitude te esperando, mas você está mais preocupado em terminar de assistir aquela série que todos estão comentando, certo? Se liga! Você tem a vida que merece.

Não adianta escrever uma lista de alvos para o seu ano se você não se livrar dos principais impedimentos que separam você de seu objetivo. Se você trabalha com vendas e precisa melhorar seus resultados e não faz nada para agregar valor ao que faz, então você não quer mesmo mudar seus números. Todos os seus seriados favoritos estão em dia na Netflix, e quando chega uma mensagem no seu WhatsApp você responde imediatamente, quando perceber, está lendo conversas antigas de 2016 e nem sabe como foi parar lá. Ora, por favor! Se ajude!

TRATAMENTO:

Pare de dar desculpas! Esse é o primeiro passo para você conseguir focar. Seja radical com tudo aquilo que te atrapalhar a focar em suas tarefas, seja radical não para cumprir simplesmente uma tarefa, mas porque você realmente decidiu ter qualidade de vida e não abre mão disso. Que atividades que não produzem resultados você decide abandonar hoje?

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 39

DÓ

"Dó é se emocionar com a situação das pessoas e carregá-las sem fazer nada por elas."

Você tem dó das pessoas? Imagino que sim, mas gostaria de te dizer que você está errado. Dó é diferente de compaixão. Dó é você carregar as pessoas. Você observa a situação, até se sente emocionalmente sensível àquela pessoa, mas não produz nenhuma ação para mudar isso. Eu não tenho dó de ninguém, porque eu não carrego ninguém. Tenha compaixão, mas não tenha dó.

Se você não sente dó e sim compaixão de uma pessoa, então você precisa ir lá e agir de maneira a ajudar o seu próximo. Se o seu coração queima para fazer algo por alguém, então faça, pois isso é o agir do Criador através de você.

Não sentir dó das pessoas não é um ato de insensibilidade, mas sim decidir não carregar ninguém. Não tenha dó de ninguém. Esse sentimento é contrário ao progresso, te sensibiliza por qualquer coisa e a troco de nada.

Voltando de uma viagem à Alemanha, minha esposa viu uma chinesa muito pobre, paupérrima, sentada no chão do aeroporto. Ela me questionou se eu não me compadecia dela, então respondi que aquilo não era se compadecer e sim sentir dó. Eu a desafiei a fazer algo pela chinesa, já que o que ela dizia sentir era compaixão, pois a dó não produz nenhuma ação, apenas uma melancolia, mas o compadecer te move a fazer algo pelo seu semelhante. Aquilo me deu clareza quanto a esse sentimento, não somente a mim, mas também a minha esposa que prontamente se levantou e orou com a mulher.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Faça algo por alguém de quem se compadece. Não se envolva nesse sentimento de dó. Levante-se e produza uma tarefa para ajudar esta pessoa a mudar sua vida ou sua situação.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 40

FRACASSO

"Fracasso é o pilar mais dolorido e resistente na construção dos seus sonhos."

Para estruturar seus sonhos você precisa compreender a necessidade de construir as bases. A fundação desta construção se chama fracasso e é preciso primeiro ter uma base forte para depois conseguir alavancar seu sucesso. Fracassar é errar muito para produzir resultados que ninguém conseguiu produzir tentando ser perfeito.

Você precisa ser o fracasso da sua família, porque senão você será o objeto de sonhos frustrados dela. Seus não conseguiram realizar os sonhos e projetos deles, então projetarão isto em você, mas quais são os seus sonhos para você mesmo?

Erre, erre muito, mas erre em coisas diferentes. Se você não for um fracasso estará dependendo do padrão de qualquer outra pessoa. Estabeleça onde você quer chegar, trace suas estratégias e se permita fracassar. Não pense que o contrário de sucesso é fracasso, o contrário de sucesso é DESISTIR. Não desista, construa sua base com seus fracassos e alcance resultados monstruosos. O seu fracasso é a chave para alcançar todos os seus objetivos, pois o seu sucesso é a soma de todos os seus fracassos.

Eu queria ser engenheiro da computação, mas na prova da federal de Goiás eu zerei a prova de biologia e chutei tudo para cima. Depois disso meu pai falou que queria que eu fosse advogado, eu entrei para a faculdade, conclui e quando fui defender meu primeiro caso como penalista, mas senti meu estômago embrulhar e percebi que não queria fazer aquilo. Desfiz a sociedade e montei uma empresa de iluminação, mas também não vi sentido naquilo e entreguei. Cresci dentro de uma companhia a Brasil Telecom, que hoje é Oi, fui executivo e cheguei a liderar mais de cinco mil pessoas, e do nada eu tive convicção que era para sair de lá, e eu saí. Fui para uma indústria familiar e isso me trouxe leveza, mas quase quatro anos depois eu decidi sair. Meu pai enlouqueceu, e tinha convicção que eu era um total fracasso, mas quando ele viu um contrato que eu assinei e o volume de dinheiro que eu obtive nisso, ele nunca mais pegou no meu pé, pois viu que eu era um fracassado, mas nunca nas mesmas coisas. Mostre seus resultados.

Exemplar gratuito para:

TRATAMENTO:

Escreva qual o fracasso que você tem demorado a responder ou qual o sucesso que você tem enterrado.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 41

FUGA

"Fuga é a atitude de escapar de uma situação que é sua responsabilidade resolver."

A fuga é o resultado de um comportamento de covardia em encarar seus problemas, a sensação de constrangimento te faz acreditar que o melhor é evitar o confronto, mas acredite em mim, quanto mais você demora para enfrentar seus problemas, maiores eles ficam. Todos os dias você tem a oportunidade de resolver uma situação, mas sua negligência as acumula chegando a um ponto onde é doloroso enfrentá-las. O que você ainda não percebeu é que não adianta se esquivar, no final das contas é você mesmo quem terá de matar o "Godzila", tudo isso porque não decidiu eliminá-lo quando ainda era um "filhote". No final é você quem vai colocar as coisas no lugar, e acredite, isso vai fazer de você uma pessoa forte e madura.

O maior motivo da sua fuga nunca foi o problema em si, mas sim a postura que você precisa tomar diante da situação. Isso é o que te dá medo, o que você terá que dizer a si mesmo para enfrentar a situação. Quando eu digo que cada um tem a vida que merece eu não estou tentando criar um "jargão", de fato estou tentando te fazer entender que é responsabilidade sua a vida que tem e que se você não tiver um comportamento diferente não alcançará resultados diferentes. Isso é ilusão, eu não vou alimentar isso em você. Pare de se vitimizar e enfrente o que precisa para finalmente ser livre e ser quem você realmente nasceu para ser.

Livro cedido para...

Sua postura hoje deve ser fugir da fuga. Isso mesmo, fuja do ato de fugir de suas responsabilidades. Enfrente seus problemas e você vai entender que eles são a chave para alcançar todos os seus objetivos.

Um caso fascinante me marcou, no método IP que apliquei em São Paulo, um mendigo me pediu para participar. Ele me perguntou se eu acreditava que ele conseguiria mudar sua vida após o IP, e eu respondi que não, depois da resposta se virou para ir embora. Eu o chamei e disse que eu não acreditava, mas não era isso que importava, o mais importante era se ele mesmo acreditava em sua própria mudança, a resposta foi sim. Aquele homem compartilhou com todos os outros alunos toda a sua trajetória de fuga de seus problemas que o levaram a se tornar um morador de rua. Aquele testemunho desbloqueou várias pessoas ao mesmo tempo, pois passaram a perceber que não havia nenhuma diferença entre eles. Eles entenderão que fugir dos seus conflitos vai te levar ao isolamento, mas enfrenta-los vai te deixar mais forte. A transformação na vida daquele homem foi a coisa mais incrível que pude presenciar até hoje. O Criador é realmente alguém que ama nos dar "segundas chances".

TRATAMENTO:

Do que você tem fugido? Escreva de que você tem fugido e em seguida vá lá e enfrente essa situação.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 42

IRRITAÇÃO

"Irritação é a fácil ativação de um estado de nervosismo por razão insuficiente."

A fonte da irritação é basicamente a resposta da falta de controle de situações ou pessoas que, por um momento ou por vários, mantém contato com você. Por diversos momentos você se sentirá irritado com alguém, isso é até aceitável, no entanto, se você prolonga esses momentos e simplesmente não consegue se sentir calmo e sereno com longos períodos de distância, é necessário alertá-lo de que sua irritação se tornou um hábito, mas ainda bem que todo hábito pode ser transformado. É muito complicado conviver com pessoas que se irritam por tudo e com todos. Geralmente, nada nem ninguém é suficiente para te deixar contente. A questão aqui é te fazer entender que isso não tem nada a ver com o ambiente ou as pessoas com quem você frequenta, mas sim com a sua limitação em lidar consigo mesmo. Sua maior irritação, sinceramente, é em como você leva a sua própria vida, você se sente incompleto, insatisfeito e infeliz, por isso, precisa encontrar nos outros a causa para sua irritação, quanto na verdade o problema está dentro de você.

Nada que você use como justificativa será suficiente para corroborar sua atitude. O quanto antes você aceitar que a única coisa que precisa ser mudada é você mesmo, mais rápido você colherá os resultados de viver a vida de maneira focada e bem resolvida. Ame-se ao ponto de não se importar com as circunstâncias ao seu redor, assim nada vai te levar à irritação. Encontre sua identidade e ela lhe direcionará para uma vida plena em seu propósito de vida.

Liberado para...

Uma aluna de um dos meus cursos tinha sérios problemas com irritação, tudo a deixava incomodada e a fazia perder a concentração facilmente. Depois da experiência com o Método IP, ela decidiu que ia comandar seu cérebro e não o contrário. Um dia, enquanto almoçava em um restaurante, ficou muito irritada com uma criança que corria de um lado para o outro no corredor. Imediatamente, seu cérebro acionou o modo "irritação extrema", mas antes que ele percebesse, ela decidiu acabar com esse estado, se levantou da mesa e começou a correr junto com a criança, rindo e brincando com ela, até que se cansou, sentou-se e terminou de comer sua comida, levantou-se, pagou a conta e foi embora, como se nada tivesse acontecido. Ninguém entendeu absolutamente nada, mas essa atitude maluca demonstrou o seu novo posicionamento diante da irritação, a partir de agora ela comanda seu cérebro e não o contrário. Ela desenvolveu o controle de sua irritação ao perceber que esse problema estava dentro dela, não fora.

TRATAMENTO:

O que tira você do sério? Liste três coisas que te irritam profundamente, e a partir de hoje decida não dar a isso mais valor do que realmente tem.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 43

MAU HUMOR

"Mau humor é não saber lidar com os próprios problemas e se irritar com coisas ou pessoas que não fazem o que você quer."

É muito fácil descobrir um mau humorado, é só olhar bem para a cara dele que você vai identificar. A primeira característica de um mau humorado é a sua expressão facial ranzinza, fechada. Como é chato ficar perto de uma pessoa mau humorada. Você reclama o tempo todo das pessoas, do dia, do sol, da chuva. Tudo ao seu redor precisa estar perfeitamente alinhado à sua vontade, caso contrário, as pessoas serão obrigadas a te aguentar. Ah! Por favor! Desde quando isso foi uma regra? O que te faz pensar que seus problemas são maiores que os problemas dos outros?

É exatamente por isso que você fica mau humorado, você não consegue resolver sua própria vida e acaba descontando nos outros sua frustação consigo mesmo. A raiz do mau humor é simples de ser resolvida: AME PROBLEMAS. Quem ama problemas vê uma oportunidade de aprender e avançar um passo a frente em seus objetivos. Não conseguir resolvê-los consome sua energia para lidar com as pessoas com quem convive. Mais uma vez preciso dizer que não ter inteligência emocional é a chave para essa questão. Você é movido pelas circunstâncias que te cercam e por isso é escravo de suas emoções.

Meu filho mais velho tem cinco anos, desde o seu nascimento eu o tenho treinado para ser um homem nobre e honrado. Por muitas vezes ele acorda com um mau humor horrível, reclama que o dia não vai ser bom, que ele não queria ter acordado e sai andando pela casa resmungando. Quando ele acorda assim, eu o pego pela mão, levo até o seu quarto, coloco ele na cama e falo para ele acordar de novo porque ele acordou errado. Ele resmunga, chora e reclama, mas por fim ele obedece. Eu não estou forçando a barra com o meu filho, estou ensinando a ele que a decisão de ficar mau humorado é dele e que ele não está mau humorado com o dia, e sim com problemas que ele não conseguiu resolver. Ninguém é obrigado a tolerar o seu mau humor, se resolva e poupe as pessoas de saberem da sua vida.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Não responsabilize os outros pelos seus problemas. Acorde e verbalize tudo o que você deseja viver nesse dia, saia e vá colocar o terror nos seus problemas. Quais os problemas você precisa resolver para acabar com o seu mau humor?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 44

PASSIVIDADE

"Passividade é a dificuldade de se posicionar e assumir responsabilidades."

A aceitação é uma das chaves da passividade. O passivo não quer ter problemas com ninguém, ele não sabe dizer não, não se posiciona em nenhuma circunstância, não toma decisões sérias e sempre deixa os outros escolherem por você nunca se colocando como prioridade. Tudo isso é resultado da sua necessidade de aprovação e aceitação, você é capaz de fazer qualquer coisa para agradar as pessoas, mesmo que isso custe seu bem-estar. Provavelmente, em sua infância, pessoas privaram suas escolhas, sua educação foi engessada e rígida, por isso você sempre se comporta "direitinho" para ser aceito por alguém.

A passividade vai te levar a uma eterna situação de zona de conforto. É muito melhor deixar as pressões da responsabilidade sobre as outras pessoas do que chamar a responsabilidade para si mesmo. Isso é muito confortável, mas não é sadio, você nunca estará pronto para lidar com situações de conflito e nunca exercerá seu papel com excelência. Sua incapacidade de sair da inércia é a sua escapatória para não fazer nada que comprometa o que os outros vão pensar de você. A maneira como você vai lidar com a passividade é FAZENDO. Fazer o que você não quer, o que você tem medo, o que você não domina; vai desenvolver em você as habilidades necessárias para amadurecer e executar seus objetivos. Chega! Tome de volta a gestão da sua vida e experimente de resultados extraordinários.

Não seja o marido passivo que deixa sobre sua esposa todas as suas responsabilidades como homem e provedor da casa, mas também não seja a mulher passiva que permite que qualquer pessoa decida os rumos que sua vida irá tomar. Seja uma pessoa ativa. Se levante e faça o que precisa ser feito.

Licenciado para

TRATAMENTO:

O que te leva a passividade? O que você pode fazer para acabar com ela?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 45

PREGUIÇA

"Preguiça é uma falsa economia de energia que paralisa sua prosperidade."

A preguiça é inimiga do seu sucesso. Ela te paralisa e te impede de viver seu propósito. Geralmente, ela vem aliada a inúmeras desculpas, no entanto, seu maior aliado é você mesmo. Essa toxina te dá uma sensação momentânea de descanso, porém seu maior artifício é a enganação. Enquanto você está parado, estagnado, as oportunidades estão passando diante de você e sua condição cada vez mais vai te anestesiar para não permitir que se movimente e mude de vida.

Falta de disposição para realizar suas tarefas é apenas uma das consequências da preguiça. Aos poucos você abre mão de suas realizações pessoais e quando menos esperar estará rodeado de daquilo que mais teme. No livro de Provérbios, no capítulo 6, é possível identificar o fim do preguiçoso: pobreza e necessidade. Esses são os frutos que o preguiçoso colhe, pois não semeia a boa semente quando deve, então colherá os piores frutos quando mais precisar.

Você não se sente bem dentro de uma academia. Nunca gostou. Todas as suas tentativas de malhar foram uma grande perca de tempo e dinheiro. Mas ainda assim você insiste em continuar matriculado, e todos os dias quando chega a noite bate aquele desespero em pensar que precisa ir para a academia. Você chega em casa, toma um banho e deita um pouco, a cama aconchegante te domina, você fica anestesiado e começa a pensar o que pode acontecer se você faltar. Então, quando percebe, já é muito tarde e mais uma vez você não foi.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Faça atividades que te tragam realização. Atividades físicas, projetos sociais, música, arte, encontro aquilo que te dá sensação de realização então você encontrará disposição para sair do lugar. Que tal começar com uma lista com atividades que te inspiram?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 46

TÉDIO

"Tédio é o enfado de viver."

O tédio produz em você uma sensação de desinteresse por qualquer circunstância de sua vida. O seu maior conflito é com você mesmo, o fato de não ver interesse em si mesmo, não consegue ver interesse em mais nada. Mas a grande questão é: qual é a razão do seu desinteresse por si mesmo?

É muito interessante o fato de que o entediado deseja mais que tudo passar os seus dias, e os seus dias passam a impressão de não passar, pois ele não acredita em seu próprio potencial e isso faz com que ele decrete sua morte antes mesmo de encontrá-la. Como é triste encontrar alguém que está morto em vida. Suas perspectivas foram todas frustradas antes mesmo de tentar.

Seu tédio pode se referir ao seu desgosto pela vida, ou pela sua incredibilidade consigo mesmo, para mudar esta realidade é necessário ressignificar seus valores e a maneira como se vê. Se você consegue perceber que é imagem e semelhança do Criador, por isso é um ser ilimitado, então passa a viver como Ele vive. Não há limites para Ele, mas para você o único limite que existe é o fato de não entender sua identidade.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

O que você pode fazer por si mesmo para mudar sua perspectiva de vida?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 47

VÍCIOS

"Vício é fuga de estado emocional que danifica sua autoimagem."

Vícios podem ser fruto de situações traumáticas, críticas ou desequilíbrio familiar. Como y8n1o indivíduo não tem controle emocional para lidar com a situação, ele busca formas de fugir da responsabilidade do posicionamento.

O viciado encontra no objeto do vício uma sensação momentânea de satisfação e de preenchimento de seu vazio emocional. É por esse motivo que sempre recorre ao vício, pois é somente por meio de seu uso que se perde a percepção de sua realidade. O adicto começa tendo o controle da droga em questão, porém, como a sensação de prazer é momentânea, o seu uso torna-se constante e gradativamente elevado, resultando na total dependência.

A inteligência emocional é um importante recurso para controle do vício, haja vista que a partir dela é possível lidar com as emoções de maneira clara e racional.

Vícios não estão apenas relacionados a drogas químicas ou bebidas alcoólicas, se você simplesmente não consegue ficar sem alguma coisa sem que seu corpo comece a reagir de maneira negativa, você pode estar viciado também. Se você toma muito café, quando não ingere a bebida como se sente? Dores de cabeça, se sente irritado? Isso significa que seu corpo perdeu o controle e precisa do café para se sentir bem. Desculpe a sinceridade, mas você é um viciado e precisa se livrar disso. Se você não consegue dominar o seu próprio corpo, como poderá controlar suas emoções?

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Se conecte a pessoas que venceram esse vício, ocupe sua mente com assuntos produtivos e substitua seu vício por coisas ou atividades que te proporcionam contentamento, coisas que você gosta de fazer. E, acima de tudo, aprenda a lidar com suas emoções, elas são importantes para a obtenção do sucesso.

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

TOXINAS DE INSEGURANÇA

Se você é uma pessoa insegura saiba que está ameaçando a qualidade de todos os seus níveis de relacionamento. Mais que isso, você está perdendo a oportunidade de viver uma vida incrível porque simplesmente não consegue ver a imagem do Criador em você. Sua insegurança vai te levar a uma zona de conforto que não vai te deixar ir a lugar nenhum. Você sempre será depreciado pelas pessoas, pois elas vão tratar você como você transmite sua autoimagem. A insegurança vai te fazer duvidar de tudo e de todas as pessoas, principalmente das que você mais ama. Muito cuidado! O maior problema está dentro de você, não fora.

Nº 48

AGONIA

"Agonia é a condição de desespero de quem tenta controlar a ansiedade."

Uma pessoa agoniada não consegue manter o controle emocional. Seu estado de ansiedade é tão alto, que seu comportamento se torna descontrolado. As emoções dominam a sua mente e te impedem de racionalizar a solução dos seus problemas. Como uma das maiores culpadas da agonia é a ansiedade, você precisa entender que ela nada mais é do que o excesso do futuro. Você não vai mudar o futuro, pois ele nem aconteceu, então você não pode fazer exatamente nada.

Licença numeral

Para controlar a agonia aprenda a dominar o seu corpo e comandar suas emoções. Suas emoções querem te consumir. Agonia é a sua ansiedade gritando dentro de você tentando tomar o controle de seu corpo e sua mente. Pare de comer lixo.

O filme o Escafandro e a Borboleta, lançado em 2008, retrata a vida de um editor de uma famosa revista que sofre um grave derrame cerebral que o paralisa por completo. O único movimento possível é do seu olho esquerdo, e é com ele que encontra a possibilidade de se comunicar. O filme é marcado pela intensa agonia que o personagem vive para tentar se comunicar com as pessoas. Sua agonia é desesperadora, e sua ansiedade chega ao limite de leva-lo à depressão. Essa história se finda quando ele percebe que controlar sua agonia e canalizar sua energia para se comunicar é a saída para continuar vivendo. Você é o único que consegue controlar suas próprias emoções, e isso pode te dar oportunidades incríveis de conquistar mais do que aquilo que você esperava. Controlar sua ansiedade vai acabar com sua intensa agonia e te proporcionará crescimento e maturidade.

TRATAMENTO:

Hoje você vai se despedir disto e vai descansar na provisão do Criador de todas as coisas. O que tem te deixado agoniado? Liste todas as suas agonias.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 49

AGRESSIVIDADE

"Agressividade é a reação de ferir uma pessoa que não aprendeu a ser contrariado."

A reação agressiva é estourar o limite do seu controle emocional e partir para o dano físico ou verbal. Quem agride tenta punir o outro causando nele o mesmo dano que lhe foi causado. Não existe racionalidade alguma e tudo o que for feito sob esse estado gera consequências drásticas. O agressivo, quando contrariado, sente seu orgulho ferido e ataca sem pensar no outro, isso é o resultado de ter vivido sem orientações, sem ouvir um bom não, sem aprender a lidar com as diversas situações de frustação desde a infância.

A imaturidade é uma característica do agressivo, justamente pela falta de inteligência emocional. Não saber lidar e controlar suas emoções te leva ao seu limite e compromete os seus resultados. Se você pensa que ela está relacionada apenas a agressão física, saiba que a agressão verbal também alcança consequências similares. A instabilidade e o descontrole te fazem acreditar que a melhor saída é jogar para fora a bomba hormonal que explodiu por dentro, porém esse é o caminho mais curto, não o caminho mais eficaz. Se você explodir tudo e partir para cima, vai deixar um estrago em seu rastro, e sabe quem vai ter que limpar isso? Isso mesmo, você. É você mesmo quem vai ter que consertar depois. Viu? Não compensa entregar os pontos. Aprenda a canalizar sua frustação e mude seus resultados agora.

A criança que desenvolve comportamentos agressivos e não é ressignificada pelos pais, começa a normalizar o comportamento e todas as vezes em que ela for contrariada suas emoções entrarão em pane e ela vai se descontrolar e acabar agredindo o alvo de seu descontentamento. Não proibi-la de se irritar ou se chatear, mas sim ensiná-la lidar com suas emoções e dominá-las. Quantas crianças você conhece assim?

Liberado para

TRATAMENTO:

Pratique esportes ou atividades que incitem a liberação intensa de energia, como luta, natação ou dança. Eu mesmo jogo futebol toda semana e o meu alvo é canalizar energia para não aplica-las nas pessoas. Leia o livro Inteligência Emocional, de Daniel Goleman e escreva abaixo o que realmente é inteligência emocional e qual atividade você começará a praticar.

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 50

ANTIPATIA

"Antipatia é a aversão por algo ou alguém de forma espontânea ou não."

Essa toxina é mais comum do que você imagina, você olha para o indivíduo e muitas vezes sem nenhuma explicação, simplesmente sente uma aversão por ele. Fechar seu coração para conhecer de fato uma pessoa, é abrir mão de inúmeras oportunidades, negócios e aprendizado. Os antipáticos não se colocam no lugar do outro sob nenhuma hipótese, geralmente, são egoístas e impacientes com o erro dos outros.

Você tem costume de selecionar as pessoas com quem se relaciona baseado no fato de achá-las estranhas? Não julgue lugares, famílias, sistemas, igrejas, empresas ou situações por conta de gente estranha. Políticos, médicos, padres, pastores e empresários são classes. Não perca energia emitindo juízo sobre o todo. Avalie o caso isolado da pessoa, mas antes, abra-se para conhecê-las. A Antipatia está ligada a sua experiência com esse tipo de pessoa ou situação. Ressignifique a experiência e perceberá como o sentimento por esta pessoa pode ser diferente.

Quando você sente antipatia por alguém, na verdade, seu cérebro está voltando em uma experiência negativa e esta pessoa te lembra algo ou alguém nesta história ruim. Fique atento! As pessoas são livres. Não seja você alguém que aprisiona pessoas em sua mente.

É comum você encontrar muitos antipáticos no ambiente de trabalho. A pessoa se aproxima de um grupo de colegas e nesse grupo não entra nem sai ninguém, constantemente é hostil com os demais e evita se relacionar com alguns pelo conceito antecipado a respeito dele. Esse tipo de pessoa vai atrair para si inúmeros problemas, pois a frequência que transmite é insuficiente para atrair pessoas com qualidades edificantes. Sua postura no trabalho sempre será intolerante e ele sempre experimentará de amizades como a sua.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Use de empatia e entre no mapa de mundo na próxima vez que você sentir antipatia por uma pessoa depois escreva aqui a sua experiência para ressignificar esse sentimento.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 51

ARREPENDIMENTO

"Arrependimento é quando o seu cérebro aceita o seu erro."

O arrependimento é o sentimento que te preenche a partir do momento que você percebe que fez algo errado. Esse algo errado pode ser uma decisão errada ou até mesmo não ter tomado decisão nenhuma. A maneira como você lida com este sentimento é que faz a diferença, ele serve para te fazer sentir remorso ou para te ensinar a tomar decisões diferentes?

Se arrependa, mas se levante rápido para fazer diferente. Pegue tudo o que você aprendeu com essa situação e avance. Infelizmente, é comum pessoas que andam sempre com o ar de arrependidos, eles sentem remorso por terem errado, mas não fazem nada para mudar o rumo da própria vida. Arrepender-se por ter errado precisa servir como combustível para te mover.

Quando seu cérebro percebe que caiu no erro ele vai fazer de tudo para você não tentar de novo, te lembrando do acontecido e te fazendo permanecer estagnado. Assuma o controle do seu corpo e decida aprender com o seu erro.

Nunca se arrependa de nada que você tenha feito, a não ser que tenha ferido algum tipo de relacionamento com alguma pessoa. Parece loucura não? Se arrepender de fracassos fará você não correr novos riscos na vida.

Em uma situação de divórcio por adultério, dias após o marido ter saído de casa, ele percebe que trocou sua esposa e filhos por um relacionamento fadado a derrota. Tomado pelo arrependimento, ele volta para casa e pede perdão para a sua família, que o aceita. No entanto, ele não usou o arrependimento apenas como combustível para a mudança, mas deixou que o sentimento se transformasse em remorso e tornasse o relacionamento familiar totalmente frustrado. Cuidado! O arrependimento é o gatilho para você fazer diferente, não estenda esse processo.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Racionalize a situação e entenda o que é preciso fazer para mudar. Em seguida, levante e ande. Use seu fracasso não para gerar culpa, mas para que ele se torne mola para seus pés e te impulsione a dar o próximo passo, ainda que seja difícil para você. Faça o que precisa ser feito. O que você vai fazer agora?

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 52

ARROGÂNCIA

"Arrogância é o sentimento de superioridade em se achar melhor que os outros."

Arrogância é o tipo de sentimento de quem não consegue controlar a sua autoconfiança. Por um lado, autoconfiança é uma qualidade, mas se não ponderada, faz um tremendo estrago. O autoconfiante se torna arrogante quando passa a se comportar com superioridade com os demais. Você age como se controlasse e soubesse de todas as coisas, e sem expressar nenhum tipo de humildade, acaba perdendo a oportunidade de aprender com outros.

Você pode até ter bagagem intelectual, técnica e domínio de conteúdo, mas se não sabe gerenciar o contato fora da sua zona de conforto, então não pode entregar os seus melhores resultados. Sua arrogância é o que te impede de alcançar uma vida extraordinária. Enquanto você não perceber que existe muito a aprender, vai viver uma vida medíocre pensando que alcançou todo o seu potencial.

Um excelente funcionário se destacou em sua empresa por seu potencial em vendas. Sua argumentação é imbatível, não existe cliente que resista, ele sempre bate todas as suas metas e recebe as melhores recompensas. Observando seu desempenho, seu chefe o presenteou com um treinamento em vendas. Infelizmente, sua arrogância o impediu de ultrapassar seus resultados, para ele o treinamento não serviu para nada, pois ele estava convicto de que sabia exatamente tudo o que precisa saber. O que você acha? Ele poderia triplicar suas vendas e alcançar números que nem poderia pensar.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Seja humilde. Aprenda a moderar a sua autoconfiança e busque sempre aprendizado em todos os relacionamentos. Em qual relacionamento você pode ativar a sua humildade? (Casamento, Criação de filhos, Negócios, em sua comunidade)

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 53

AUTORITARISMO

"Autoritarismo é estabelecer sobre o outro uma condição absoluta."

Você é o tipo de pessoa que impõe sua opinião e condições sobre todos os que te cercam? Você se sente completamente desrespeitado por sua decisão não ter sido acatada? O que te fez pensar que sua opinião é absoluta? Seu autoritarismo.

O autoritário não é empático, para ele pouco importa se alguém tem uma opinião melhor que a dele, mesmo que custe o sucesso coletivo, o autoritário mantém sua palavra custe o que custar. Autoritarismo é a forma mais tola de tentar alcançar sozinho resultados que podem ser alcançados na troca de experiências. Não confunda autoridade com autoritarismo. A autoridade é instituída e você precisa se submeter a ela, por exemplo o juiz, o autoritarismo é uma impressão de que há uma autoridade absoluta diante de todos. Autoridade é adquirida, autoritarismo é imposto e as chances de dar certo são praticamente extintas.

Um pai que impõe ao seus filhos um hábito que é só seu, ensinado pelos seus pais, seus avós, que não vai adicionar aprendizado algum a eles, mas que lhes é imposto apenas pela sua condição como pai, apresenta um comportamento autoritário.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Passe a considerar fazer coisas de maneiras diferentes. Se você todos os dias cumpre um ritual para determinado tipo de tarefa, experimente fazê-la diferente. Seja ousado, saia da caixa. O que você vai se permitir fazer diferente?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 54

CARÊNCIA

"Carência é depositar no outro a responsabilidade da sua própria felicidade."

A necessidade afetiva que existe em você, te leva, sem você perceber, a gerar expectativas de que sua felicidade e contentamento é o resultado do comportamento de outra pessoa. Depender disso é perigoso, pois no momento em que suas expectativas forem frustradas quanto a essa pessoa, você se sentirá infeliz.

Sua carência é apenas o resultado de situações de rejeição e de sua própria insegurança. Não amar a si mesmo verdadeiramente te torna dependente do amor de outras pessoas. A maneira como elas tratam você é a maneira como você se enxerga, portanto, se você não se sente amado como deveria, sua autoestima não é boa o suficiente. Só é possível se amar de verdade quando você se sente amado pelo Criador. Isso vai mudar a maneira como você se ama e como você ama as pessoas.

Curar as suas emoções é o melhor caminho para acabar com a sua carência, entenda, sua felicidade depende de uma única situação: você comandar a sua mente! Assuma o controle de sua própria vida e para de dar esse privilégio aos outros.

Se você vive em um relacionamento onde o seu companheiro exige sua atenção 24 horas por dia e não permite que você divida seu tempo com mais ninguém além dele mesmo, você provavelmente está inserido em uma relação com um carente crônico. Provavelmente, essa relação tóxica vai te fazer se sentir sempre culpado por não conseguir suprir a carência do outro. Livre-se disso. Você jamais vai conseguir suprir outra pessoa de maneira plena, muito menos encontrará a sua felicidade em outra pessoa.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Faça uma lista com 5 de suas melhores características e comece a dizer para si mesmo todos os dias quais são. Separe um momento para ficar sozinho, fazer coisas que você gosta e comece a se amar. E a última dica: VÁ CUIDAR DA SUA VIDA!

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 55

CIÚME

"Ciúme é o medo de perder o objeto de seu afeto."

Sabia que seu ciúme é fruto da sua insegurança com você mesmo? O fato de você não acreditar em si mesmo, no seu potencial e em seu próprio valor de conquistar o que quiser, te faz temer perder aquilo que você tem, seja um relacionamento ou um bem material. Na verdade, você só tem medo de perder porque não acredita que pode conquistar nada novo. Como lidar com isso? Entenda que você é a imagem e semelhança do Criador e que pode fazer o que quiser.

Manter um relacionamento baseado na insegurança não te permite experimentar do extraordinário. O ciúme é disfarçado por zelo, mas na verdade não passa de controle. O ciumento, quando perde o controle do seu objeto de afeto, se relaciona com base na desconfiança e tudo o que acontece se torna suspeito e é questionado.

Quando você tem comportamentos questionáveis passa a refletir esta impressão nos seus relacionamentos, porque na verdade não tem medo do que o outro é capaz de fazer, mas sim se ele seria capaz de agir como você.

Olhar o celular de seu parceiro escondido é uma demonstração clara do seu ciúme disfarçado de insegurança. Vigiar as redes sociais, não permitir que o outro saia sem você, são sinais claros dessa toxina doentia que acaba com a sua vida e de quebra destrói a vida de outra pessoa. Se você não confia em si mesmo precisa primeiro aprender a se amar para depois transbordar o seu amor por alguém.

Liberado para:

TRATAMENTO:

Estude inteligência emocional. Se conheça e comece a fazer coisas que te proporcionam contentamento consigo mesmo. Não faça comparações. Aprenda a enxergar as diferentes possibilidades em cada pessoa. Quais as suas qualidades e habilidades?

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 56

COVARDIA

"Covardia é o medo de agir."

Pessoas covardes são caracterizadas pelo medo e pela falta de ousadia para agir diante de situações onde se pede um posicionamento para uma decisão. Se você se sente covarde, você se sente fraco e incapaz de tomar decisões para mudar o rumo de sua própria vida. Por isso, você se torna refém de todas as pessoas que têm a coragem de decidir por você. Que vida é essa? Como você pode permitir que outros decidam por você?

Quando você permite que o medo tome conta de sua mente, e isso paralisa suas ações. Isso é totalmente nocivo para você e para as pessoas com quem convive, por isso essa toxina deve ser anulada rapidamente. Você é a imagem e semelhança do Criador, covardia não combina com Ele, portanto, não existe nada que você não possa fazer. Você precisa ativar sua coragem, ela está dentro de você, só que ainda não entendeu como ela funciona.

Só é possível ser corajoso praticando!

Um rapaz estava prestes a ser promovido, e seu chefe decidiu testá-lo propondo a ele que sua função mudaria, ele receberia o título de supervisor, porém, seu salário permaneceria o mesmo por seis meses. A única reação que o chefe esperava era que o jovem argumentasse e defendesse o aumento de seu salário. Diante dessa situação inesperada, ele se sentiu extremamente desconfortável e, por covardia, aceitou a proposta. Essa atitude deixou muito claro que ele não estava preparado para a função, sua oportunidade foi passada adiante. Até quando você vai deixar outros usufruírem das oportunidades que foram destinadas a você?

Licença Baiana

TRATAMENTO:

Pratique a ousadia. Não sabe como? Comece gravando um vídeo curto e publique em seu Stories do Instagram. Não sabe o que dizer? Que tal começar dizendo para as pessoas serem ousadas e não se importarem com o que vão pensar delas? Fale daquilo que queima em seu coração. Faça. Corrija. Melhore. Escreva abaixo sobre os itens acima.

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 57

CURIOSIDADE

"Curiosidade é o desejo de conhecer aquilo que não é da sua responsabilidade."

Muitas pessoas acreditam que é bom ser curioso, porém esta afirmação não é totalmente verdade. É normal uma criança se sentir curiosa com o mundo que está descobrindo, mas na vida adulta a curiosidade ganha um novo conceito: se meter onde não é chamado. A curiosidade te faz querer saber da vida e problemas dos outros, mas eu te pergunto: Os seus problemas já não suficientes para ocupar o seu tempo? Então pare de cuidar da vida dos outros e vá cuidar da sua vida.

Se você se sente tão curioso com o que acontece com os outros significa que o que tem acontecido com você não tem sido suficientemente interessante, ao invés de se sentir curioso com outras pessoas torne sua vida interessante e então não terá tempo para perder sabendo de coisas que não acrescentarão em nada em sua vida.

Sua vida pode ser interessante, isso só depende de você!

Você adora uma fofoca, não é mesmo? Se alguém liga para você dizendo que precisa falar urgentemente, mas que não pode ser neste mesmo dia, apenas no dia seguinte, você quase tem um ataque de curiosidade. Alguns nem vão conseguir dormir de tamanha curiosidade. Acontece que você se sente tão frustrado com sua vida que qualquer informação recebida de fora é mais interessante que você. Acabe com isso hoje.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Torne sua vida interessante e acabe radicalmente com a fofoca. Se você se sentir tentado em saber da vida alheia, fale para si mesmo coisas interessantes que você fez ou que pode fazer. E se alguém vier te contar algo, antes que ela tenha tempo de respirar, pergunte se poderá ajudar em algo sabendo do ocorrido, e então já responda que não quer ouvir. Qual livro você vai ler para aumentar seu conhecimento e diminuir sua curiosidade?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 58

DESESPERO

"Desespero é se sentir sem nenhuma saída."

O sentimento de desespero é o último estágio na escala da esperança que uma pessoa tem de si mesmo. Quando você entra em estado de desespero está anulando as possibilidades de mudar sua vida, mas se esquece de que existem inúmeras possibilidades de sair de uma situação e de que é impossível todas elas se esgotarem.

O que leva você ao desespero? Pense nisso como uma tarefa que precisa ser feita. Se seu maior desespero é o desemprego, porque você não considera isso como uma oportunidade para empreender? Se o fim de um relacionamento é algo que te deixa desesperado, então encare essa possibilidade como a oportunidade de se livrar de um relacionamento tóxico. Percebe? Todas as situações podem ser encaradas de uma maneira diferente, cabe a você dar a ela um novo significado ou apenas deixar que suas emoções se descontrolem e façam de seu consciente um tormento. Não permita que isto aconteça, escolha enxergar as coisas por umas ótica diferente.

Licenciado para:

Uma mãe recebe uma ligação da escola de seu filho de seis anos, mas não conseguiu atender. Ao retornar a ligação o número começa a dar como ocupado. Sua primeira reação foi pensar em uma tragédia e isto lhe deixou extremamente desesperada. Ao conseguir o contato com a escola percebeu que não era tão grave assim, a criança estava apenas sentindo dores de cabeça e a mãe foi buscá-lo mais cedo. Independente da notícia que te espera, a maneira como você vai enxerga-la faz toda a diferença se você vai ou não sair rapidamente desta situação.

TRATAMENTO:

Em situações em que se encontra desesperado controle sua respiração. Puxe o ar pelo nariz e prenda a respiração contando até quatro, depois solte muito devagar contando até seis. Depois de controlar o fluxo de adrenalina em sua corrente sanguínea, ressignifique a situação, dê a ela um novo significado de aprendizado e crescimento. Que situação ativa o seu desespero? Comece a controlar isto.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 59

DESRESPEITO

"Desrespeito é a irreverência a quem se deve respeito."

É irritante conviver com pessoas desrespeitosas, acredite, elas violam todas as regras para boa convivência. Elas podem se expressar de maneira baixa, com palavras de baixo calão, ou de maneira rude, mas o fator principal é que não importa a situação, você sempre pensa que tem o direito de fazer como quer e que a opinião de qualquer outra pessoa é insuficiente para mudar seu ponto de vista. Não importa quem seja o interlocutor, sua comunicação sempre será agressiva e prepotente.

Agir dessa maneira só fará com que você afaste as oportunidades de si mesmo, pois ninguém tem interesse em se associar a uma pessoa que não impõe limites para si. Esse é o pior hábito que você pode desenvolver, porque o desrespeitoso não tem humildade para reconhecer ideias, argumentos e exposições melhores que as suas e isso pode afundar relacionamentos ou negócios. Todo sábio reconhece que sempre terá algo a aprender, escolha esse caminho e não o caminho da tolice, pois este te levará à total frustação.

É extremamente desrespeitoso furar filas em qualquer situação, interromper a fala de alguém, ou ainda falar desesperadamente sem dar espaço para que o outro fale também. Além disso, uma pessoa desrespeitosa discute por tudo em qualquer lugar ou situação, além de deselegante é totalmente inapropriado. Não seja esse tipo de pessoa.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Ser gentil é a primeira regra, a segunda é se colocar no lugar do outro. Mesmo que você saiba que tem razão, a maneira como os outros se comportam diz muito sobre o caráter deles, mas a maneira como você responde a isso diz muito sobre o seu. Quem você tem desrespeitado?

_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 60

DISCÓRDIA / CONTENDA

"Discórdia é a falta de harmonia no relacionamento coletivo."

A discórdia é o resultado de você escolher ter sempre razão. Quando seu ego corre o risco ou quando de fato é contrariado, ele produz uma situação desagradável onde são levantadas discordâncias desestabilizando o ambiente. O problema é que estas questões levantadas não são essenciais para a manutenção da boa convivência, e sim para você ter razão, mesmo que para isto acontecer custe a paz e a unidade das pessoas com quem você se relaciona. Por isso, eu te pergunto: Você prefere alimentar o seu ego, ou exterminá-lo para expandir suas experiências? Seu foco é avançar ou estar certo? Quem semeia contendas obviamente terá que colhê-las, seja de imediato ou a médio e longo prazo, mas de fato sua prepotência lhe custará algo. O sábio não se mistura com discórdias, ele sempre escolhe o silêncio diante desse tipo de situações. Se você é o tipo de pessoa que "não leva desafora para casa", saiba que junto com o desaforo vai levar também muitos outros problemas para resolver depois. Mantenha sua porta sempre aberta para as pessoas, seja humilde para ouvir quem chegou antes de você e aprenda com o erro dos outros. Seja sábio e observe o fracasso dos outros, dessa maneira você diminuirá os seus.

Você não precisa ter razão e estar certo em tudo. E mesmo que tenha razão, escolha fazer a oração dos sábios: o silêncio. Assim, você colherá bons frutos e as pessoas perceberão que você anda com sensatez e muitas portas se abrirão para você.

Os fofoqueiros adoram uma discórdia. Contar para outra pessoa uma história que não é sua, além de extremamente deselegante, também é o tipo de comportamento mais baixo que você pode ter. Espalhar uma fofoca, sendo ela verdade ou não é semear discórdia. Contar para sua amiga que outra amiga falou mal dela para você é definitivamente decidir gerar uma situação de discórdia entre pessoas que se relacionam. Essa não é a melhor maneira de resolver a situação. A melhor maneira é você ir cuidar da sua vida e deixar que as outras pessoas cuidem da vida deles.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Ignore situações que não vão te levar a lugar algum. Selecione suas guerras e pare de gastar suas energias tentando provar para as pessoas que você está certo, use essa energia para mudar a sua realidade. A partir de hoje escolha ficar calado diante de situações de discussões idiotas que só vão fazer você perder o seu tempo. Qual guerra você deixa de lutar hoje?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 61

DOGMATISMO

"Dogmatismo é confundir fatos com opiniões."

Ser dogmático é crer em uma opinião e torna-la incontestável e absoluta. É acreditar em algo sem perceber a necessidade de confirmar a verdade da informação. O dogmatismo tende a ser obstinado e impede quem o detém de conhecer novos fatos e analisar a verdade de modo crítico construindo uma nova ótica sobre a questão.

Neste sentido, existe uma tendência em acreditar nas informações que se recebe de pessoas que você confia sem o compromisso com a veracidade das informações. Opiniões se tornam fatos e isso o torna escravo daquilo que o outro fornece.

Existe uma relação de dominância entre quem acredita e quem fornece a opinião. Quem recebe atua de certa maneira dentro da ingenuidade e quem fornece atua através da manipulação. A verdade não aprisiona ou manipula, pelo contrário, ela liberta você. A palavra do Criador é de que ao conhecer a verdade ela o libertará.

Licenciado para:

O fator determinante do dogmatismo é de que ele não estimula você a obter conhecimento, não te incentiva a procurar você mesmo pelas respostas. O dogmatismo entrega para você uma comida pronta, porém sem nenhum tipo de nutrientes e vitaminas. Faça você mesmo sua comida. Vá até a fonte e descubra todas as informações.

Mães são excelentes criadoras de dogmas, em sua maioria, por não conseguirem dar boas respostas que estimulem o raciocínio de seus filhos. Por exemplo, afirmando que não se pode comer manga e beber leite porque faz mal. Quem disse isso? Por que disseram? Isso é verdade?

A partir disso é construído uma verdade na mente da pessoa, uma opinião se tornou um fato, uma verdade absoluta incontestável.

TRATAMENTO:

Não confunda opiniões com fatos. Procure sempre ir à fonte e obter você mesmo as respostas e confirmações daquilo que procura ou que você duvida. De quem você sente dó? Produza uma tarefa para ajudá-lo. Sinta compaixão, dó nunca mais.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 62

DÚVIDA

"Dúvida é a incerteza que te paralisa diante de um desafio."

A dúvida está ligada a insegurança de ação, quando você se depara com uma situação em que precisa se posicionar a respeito de algo e isso pode mudar sua vida, acaba gerando dúvidas em você, pois uma decisão errada produzirá consequências negativas. Você pode pensar que duvidar é bom, porém a dúvida pode paralisar seus resultados.

Quando você tem dúvida a respeito de uma situação significa que não tem segurança na decisão que precisa tomar, isso é fruto da sua insegurança consigo mesmo, e por não confiar em suas próprias decisões, não confia que pode fazer a escolha certa. Cuidado. Não espere perfeição em suas decisões, não existe nenhum problema em errar. O maior problema seria em desistir, isso sim acaba com todas as suas possibilidades. Diante de uma situação de dúvida, não desista. Todos os recursos que você precisa estão dentro de você, olhe para dentro, deixe o rio fluir e você terá confiança em suas decisões.

Um jovem empreendedor em potencial tem sérias dúvidas a respeito de seu novo negócio, por isso ele não consegue decidir abri-lo ou não. Sua dúvida o deixa paralisado e improdutivo, o impedindo de obter resultados extraordinários.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Acredite em você mesmo. Estude sobre aquilo que tem dúvidas, e tenha confiança em suas escolhas. Quais são suas dúvidas?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 63

EGOÍSMO

"Egoísmo é amar os seus próprios interesses em detrimento dos demais."

O egoísta é exclusivista. O egoísmo é uma toxina que foi naturalizada na vida do ser humano. Ele pensa em si mesmo antes de tudo e todos, seus desejos, interesses e necessidades estão acima dos demais. Sua consciência emocional o impede de ser empático, ele não tem paciência para aquilo que é diferente de si mesmo e não se preocupa em se adaptar. O egoísmo é um veneno, haja vista que ele te inibe de aprender com outros, de assumir a responsabilidade e corrigir seus erros devido a sua arrogância.

O egoísta acredita que merece tudo e que deve estar sempre à frente de todos, mesmo que isso lhe custe trapacear ou enganar alguém. Abandonar o egoísmo é muito difícil porque você precisa perder o controle das situações e aceitar os seus fracassos.

Eu sei! Seu egoísmo te faz temer as mudanças. Mas se você quer mesmo mudar saia de sua zona de conforto e vá para a guerra consigo mesmo. Permanecer no ciclo do egoísmo é garantir resultados de frustação, incapacidade e mediocridade. Para sair desse ciclo use a sabedoria, siga o conselho do Criador, negue-se a si mesmo (vontade), todos os dias tome a sua cruz (assuma a responsabilidade), e siga-me (se comporte como eu me comporto).

No ambiente de trabalho é comum você perceber atitudes egoístas. O que você não sabe é que não compartilhar conhecimento também é uma forma de egoísmo. Reter conhecimento não é sabedoria; é no compartilhamento que você de fato absorve o que ensina. Se seu colega precisa de receber uma informação para melhorar o desempenho do departamento dele e você escolhe omitir essa informação para que os resultados dele não sejam melhores que o seu, então sim, você é um tremendo egoísta. Não tenha medo de desafios, você vai se surpreender com os seus resultados.

Livro cedido para

TRATAMENTO:

Pratique a humildade. Saiba que você sempre tem algo a aprender com alguém. Coloque-se no lugar dos outros e comece a se desafiar para conquistar novas oportunidades. No lugar de quem você precisa se colocar?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 64

ESGOTAMENTO

"Esgotamento é a sensação de insuficiência para enfrentar a vida."

Se você se sente exausto e emocionalmente incapaz de tomar qualquer decisão ou mesmo uma atitude para sair de onde está, é provável que esteja experimentando de um esgotamento emocional. Esse esgotamento é fruto de uma carga alta de estresse e problemas pessoais que te levam ao extremo do equilíbrio entre corpo e emoções. Dessa maneira, você já não consegue apresentar reações físicas, e assim, acaba se entregando a sua condição, assumindo uma posição de derrota.

O esgotamento vai paralisar seu corpo e suas ações. Você primeiro entrega o seu controle emocional, em seguida sua disposição física, mas porque essa entrega? O que te paralisa e te aprisiona em uma condição para o qual você não nasceu para viver? Suas emoções são o fruto de como você gerencia sua vida, e se você chega ao ponto de entrega total é justamente pelo fato de não conseguir entregar o controle das situações e essa frustação é acumulada até o ponto de não ser mais suportável.

Trabalhar 72 horas por semana tem levado uma jovem médica a loucura. Seu esgotamento, no entanto, é mais fruto de sua fuga emocional do que como resultado de seu trabalho exaustivo. Não conseguir dizer não para as pessoas tem tomado todas as suas energias, e a levado a um nível de estresse altíssimo como resultado dessa negativa. Para acabar com seu esgotamento ela precisa de um enfrentamento com todos para quem ela não diz não e isso a princípio pode produzir ainda mais estresse, porém a sensação de liberdade fará valer a pena.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Aprenda a usar a inteligência emocional, estude sobre isso. Defina os 5 principais fatores que te levam a exaustão e produza para cada um deles uma tarefa para desfazer este impedimento.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 65

ESTABILIDADE

"Estabilidade é a imobilidade que sustenta a zona de conforto."

Fala a verdade, estabilidade é tudo o que você mais deseja. Talvez porque você seus familiares passarem por longos e terríveis períodos de escassez e isso produziu dentro de você uma necessidade de ter uma história diferente, sem as mesmas atribulações. O problema é que você não conseguiu identificar que essas situações de escassez as quais você presenciou, eram fruto de uma má gestão financeira ou falta de conhecimento no assunto. Geralmente, filhos que viram seus pais quebrarem seus negócios vão desenvolver uma aversão pelo empreendedorismo, preferindo a estabilidade do emprego em grandes companhias ou até mesmo em concursos públicos. No entanto, sua produtividade nesses casos é totalmente limitada àquilo que essa empresa lhe fornece. Suas perspectivas são reduzidas e sua capacidade de alcançar resultados extraordinários permanece estagnada.

Tudo isso é a consequências de bloqueios emocionais relacionados a instabilidade, mas na vida há um risco de tudo dar errado em qualquer situação, da mesma maneira que pode dar tudo certo. Como você vai saber disso? Fazendo. Você não precisa ter medo de fracassar, tenha medo de ficar parado. A estabilidade parece uma boa alternativa, haja vista que ela não te faz sair do lugar, nem mudar, nem se adaptar, então isso é bom para você se o que deseja é ficar deitado em berço esplêndido. Porém, no fundo você sabe que seu potencial vai muito além do que você tem produzido, mas seu medo de falhar não te permite arriscar. Você não se cansa de viver uma vida mediana? A estabilidade vai te dar conforto, mas ela não vai te proporcionar o espetacular.

Licença Paulo Bárcia

Steve Jobs, fundador da Apple, experimentava de excelentes resultados em sua companhia de tecnologia em comunicação, o sucesso da companhia havia proporcionado a oportunidade financeira de viver sua vida com muita estabilidade. Porém, sua intuição e genialidade o chamavam para expandir as suas áreas de atuação a fim de ampliar seus negócios, pensando assim, ele comprou a The Graphics Group, computação gráfica, que depois se tornou a Pixar, maior companhia de produção de animação do mundo. Se ele se limitasse a ganhar seus milhões de dólares com a Apple, jamais teria se aventurado e criado a Pixar, o que multiplicou inimaginavelmente seus lucros.

TRATAMENTO:

O que te dá estabilidade hoje que te impede de superar seus resultados?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 66

INDECISÃO

"Indecisão é quando sua autoconfiança te sabota por não acreditar em si mesmo."

Sua autoconfiança é alta? Você confia em suas escolhas e acredita que pode decidir pelo melhor? Não? Isso já era esperado. Sua indecisão não é fruto do mero acaso, ela é resultado da sua falha na autoconfiança, você não acredita em suas escolhas, por isso é tão difícil tomá-las. Eu posso até imaginar você sentado aí lendo este livro e pensando se realmente vai concluir a leitura. Você coloca todas as situações e pessoas como prioridade antes de você mesmo, e isso é apenas o reflexo de você não saber quem você é. Talvez você até tenha uma ideia de sua identidade e propósito, mas por vezes se pega pensando se você realmente entendeu certo e se é isso mesmo que nasceu para fazer. A sua indecisão te paralisa e não te permite decidir pela sua felicidade, pois você sempre encontra empecilhos no caminho que te fazem duvidar do que é essencial. Sabe o que é essencial? Você. Porém, você não consegue perceber isso, e vez após vez toma decisões erradas, não de maneira consciente, mas porque tem tanto medo de errar que acaba errando. Entenda, errar não é errado. Erre inúmeras vezes, pois isso te trará aprendizado, mas por favor, não erre nas mesmas coisas.

Independente das decisões que tomar, saiba que todas elas produzirão benefícios para você, pois a verdade que ninguém sabe é que você nunca vai perder nada, ou você ganha ou você aprende. Se for para errar, aprenda com o seu erro, mas nunca sinta-se infeliz por ter errado, pois a felicidade não é uma circunstância, a felicidade é permanente e a infelicidade é transitória. Decida ser feliz todos os dias, não pelas circunstâncias que tem vivido, mas porque você tem livre acesso à Fonte do Criador, ele é a verdadeira felicidade. Ele mesmo disse que todas as coisas vão cooperar para o bem daqueles que o amam e foram chamados para viver um propósito, então apenas creia nessa verdade.

Licenciado para.

Certa vez uma jovem veio reclamar duramente comigo sobre o preço de investimento que eu cobro no método IP (Identidade e Propósito), ela não sabia se investia no treinamento ou se fazia uma viagem para ouvir outra pessoa em Nova York, tudo isso como uma maneira de dizer que "achava caro demais" e estava indecisa entre as duas opções. Minha resposta foi clara e direta: Você vale esse investimento todo ou acha que não merece crescer tanto assim? Veja bem, ela não estava achando caro, ela não acreditava que tinha potencial suficiente para investir em si mesma, por isso sua dúvida entre a viagem e o treinamento. Se você não acredita em seu potencial e em quem você é, então nenhum recurso será colocado em si mesmo. Valorize-se e perceba que tomar decisões será muito mais fácil, pois você saberá exatamente quem é e para o que foi feito, isso te mostrará o seu valor.

TRATAMENTO:

Qual é a sua maior indecisão hoje? Que atitude tomará demonstrando que se valoriza?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 67

INFLEXIBILIDADE

"Inflexibilidade é perder a oportunidade de se adaptar a novas ocasiões e ser paralisado por uma falsa ideia de estabilidade."

Não se engane, inflexibilidade é muito pior do que você imagina. Esse estado emocional te obriga a viver as mesmas coisas e experimentar sempre dos mesmos resultados. Isso está mais perto da tolice do que da ideia de segurança. Enquanto você não se dispuser de fato a encarar novos desafios e adaptar suas respostas a estes, você corre sério risco de deixar passar oportunidades incríveis pelo simples medo de tentar algo novo. Se você é uma pessoa inflexível, é certo que faz de tudo para não sair da estabilidade, mas saiba você que a estabilidade limita a sua produtividade e te leva a um estágio de satisfação e estagnação. Por favor, se existe algo que vai atrapalhar o seu desenvolvimento pessoal e precisa ser eliminado, este algo é a inflexibilidade.

Sua inflexibilidade vai te custar muito caro, pois ela não aceita outra opinião mesmo que quando é claramente provado o contrário. Ela não aceita ser questionada e se acomoda facilmente na mente de pessoas que nunca saíram de sua zona de conforto. Qualquer proposta que exija o mínimo de empenho vai fazer você parar, mesmo que a recompensa esteja ao alcance de sua mão. A pessoa mais prejudicada com tudo isso, sabe quem é? Isso mesmo. VOCÊ. Sua resistência ao novo te impossibilita de descobrir o melhor que existe em você. Você nunca saberá quais são os seus limites, pois nunca teve coragem o bastante para testá-los. Que vidinha medíocre! Dentro de você existe o mesmo potencial criativo que existe no Criador de todas as coisas, mesmo assim você prefere beber uma gota de água por vez ao invés de mergulhar no rio que flui da Fonte. Por favor, leia novamente este parágrafo. Isso não te dá um aperto no peito? Existe um mundo a ser explorado lá fora e você aí, preso dentro de casa olhando tudo pela janela, até quando?

Licenciado para

TRATAMENTO:

Comece a se permitir conhecer novas oportunidades. Consegue identificar qual a sua maior resistência? Descreva-a. O que te faz ser inflexível?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 68

JUSTIFICATIVA

"Justificativa é antecipar uma desculpa."

Você vive se justificando, não é mesmo? Não vai à academia porque não tem tempo, não lê livros porque não achou um que valesse a pena, não muda seus hábitos porque eles não são tão prejudiciais assim. Enfim, todas essas justificativas não passam de desculpas para você continuar a viver essa vida mediana que você vive. Mas, até quando você vai conseguir viver assim? Pare de se justificar. Seja responsável por suas escolhas, assuma o risco e dê sua "cara a tapa". Somente enfrentando seus medos e as consequências deles é que será possível mudar de vida.

Ao emitir uma justificativa você está se antecipando, você explica fatos e circunstâncias baseado em uma hipótese do que as pessoas pensam ao seu respeito. Isso é fruto do clássico medo da opinião alheia. Desinstale opiniões, seja livre dessa toxina também.

Se você é o tipo de pessoa que recebe um bom dia e já justifica o porquê de não ter um bom dia e já começa a abrir sua vida para a outra pessoa, por favor, pare com isso agora. Não saia por aí dando motivos para os outros cuidarem da sua vida. Esclarecer motivos, dar tantos detalhes são atitudes desnecessárias para quem não tem compromisso nenhum com seus resultados. Pense nisso e feche a boca! Tentar corresponder às expectativas dos outros ao seu respeito é uma ilusão, não vai funcionar.

Em uma festa de família um homem tenta se esquivar da responsabilidade de hospedar seus tios que chegaram de outro estado. Para não contrariá-los e por medo de ser rejeitado por sua condição financeira, ele não diz o real motivo: a família tem passado por um momento de crise financeira e precisa conter gastos. Para não dizer a verdade, ele começa a se justificar dizendo que há algum tempo estava planejando uma viagem de descanso e que coincidira com esse pedido, e com isso, ele já deixaria sua próxima desculpa para não hospedá-los. O que ele não esperava é que seus tios se auto convidariam para o passeio e, agora, além do primeiro problema, ele terá uma justificativa ainda maior para inventar.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Aprenda a dizer NÃO. Você não precisar dar justificativas ou inventar desculpas. Aprenda a dizer não. Um não bem dado proporciona maturidade para quem fala e para quem ouve. Quais são as três pessoas que você precisa dizer NÃO?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 69

OBCECAÇÃO

"Obcecação é a insistência em uma ideia sem razão para que ela seja verdade."

Uma pessoa obcecada tem comportamentos inapropriados e até mesmo imprudentes. Ela insiste em ideias fixas e não aceita ideias diferentes o que acaba limitando seus resultados e determinando a maneira como ela se comporta. Sua conduta sempre estará relacionada àquilo que ela obceca, por exemplo, se sua obcecação é religiosa o seu padrão de vida sempre será escravo daquilo que ela acredita. Os obcecados adotam pensamentos e estes se tornam absolutos impedindo-os de avançar nos seus relacionamentos pessoais e interpessoais. Infelizmente, os obcecados são pessoas "emocionalmente cegas" e alienadas, pois o objeto de sua obcecação é quem dita os rumos de sua vida.

A obcecação é resultado de uma estima muito baixa, você não se sente seguro o suficiente para expressar aquilo que pensa e sente, por isso, sua maior obsessão é a aprovação dos outros, você quer sentir que pertence a grupo e para isso acontecer você se submete a opinião de alguém, mesmo que isto resulte na quebra de seus valores.

Sua obcecação pode ser por coisas muito simples como crenças limitantes. Pessoas que possuem cresças limitantes sobre pobreza, infelizmente se comportarão de maneira obcecada com o dinheiro, e ele é quem ditará as regras para você viver a sua própria vida. Isso não te soa absurdo? Para mim isso é inaceitável. Se sentir obcecado por algo ou por alguém é assinar um termo de submissão cega por um motivo insuficiente, pois o alvo de sua obcecação não tem nenhum compromisso com o sucesso dos seus resultados.

Licenciado para:

Expectativa e obcecação estão totalmente relacionadas, uma vez que, ao se obcecar por algo ou alguém, você coloca todas as suas expectativas nisto e quando não há um resultado esperado, isso te deixa profundamente decepcionado. Esse padrão de vida não te proporcionará o sucesso naquilo que procura e mais uma vez você percebe que está se colocando em segundo plano pelo simples fato de tentar agradar alguém.

Uma vez, eu estava no aeroporto de Guarulhos, quando uma mulher me olhava e ria. Logo, eu imaginei que ela me conhecia de algum lugar, ou que minhas roupas deviam estar sujas. De repente, ela vem em minha direção e num salto inesperado me abraçou calorosamente. Ela me agradecia sem parar, dizia que eu havia "libertado" a alma dela e que ela estava emocionada em me conhecer. Sem pensar, ela soltou um grito dizendo para todos que estavam olhando curiosamente: Eu sou uma Pablete mesmo! E então, como se não bastasse, um homem sai por de trás da mulher e me cumprimenta: Boa noite, Pablo! Eu sou o esposo dela. Imagina como eu me senti? Eu simplesmente não estava entendendo nada. A mulher estava tão obcecada "em mim" que não se conteve nem na frente de seu marido. Obviamente, depois de boas lições de sabedoria ela compreendeu quem de fato a havia libertado, sim, o Criador de todas as coisas. Eu não tenho nada a ver com isso!

TRATAMENTO:

Em quê está a sua obcecação? Pessoa ou coisa? Escreva abaixo e mude seu comportamento em relação a isso.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 70

PREOCUPAÇÃO

"Preocupação é a má utilização da sua imaginação."

A preocupação te impede de produzir. Sua imaginação é um dos maiores recursos que você tem disponível em seu cérebro. Ela é a base para a produção. Sem imaginação seus resultados serão prejudicados. Gastar suas energias, sua própria vida, com preocupação, vai tirar toda a energia para viver o agora. O agora precisa consumir pelo menos 70% da sua energia, enquanto o passado pode utilizar no máximo 10%, e o futuro utiliza até 20%. Uma alteração nessa dispensação de energia pode trazer sérios danos aos seus resultados. Pessoas que gastam 70% com o agora são pessoas que experimentam resultados extraordinários, as pessoas se sentem amadas por você, você se sente amado, seus resultados são estratosféricos. O agora é o único momento que você tem, ele é um presente que precisa ser aberto todos os dias.

Aproximadamente 85% das preocupações não dão em absolutamente nada. Se você é uma pessoa preocupada, você começa a diminuir sua energia no agora, e a preocupação começa e a te levar para o futuro. Se você teve glória no passado, que bom! Mas de nenhuma maneira gaste mais que 10% lá, caso contrário seu cérebro vai ficar conectado lá e vai pensar que lá é o agora. A ansiedade faz você se preocupar, ela te leva para o futuro, que é inexistente, e entenda, ninguém faz nada a não ser no agora.

Estudando neurociência descobri que o cérebro é atemporal, ele processa através da imaginação, e isso é muito poderoso, pois permite que qualquer pessoa conquiste qualquer coisa antes mesmo de ver. Sua alma tem saudades de coisas que seus olhos jamais viram. Isso é imaginação. Primeiro você chega onde você quiser com sua mente, e depois o seu corpo obedece, nunca o contrário. A preocupação é uma das toxinas mais poderosas que acabam com a vida de uma pessoa. Ela acaba entrando em um estado terrível de não bater seus resultados e não experimentar o extraordinário. É isso que você quer?Pais gastam suas vidas se preocupando com a vida dos filhos e gastam muito de sua energia nisso. Você passa a vida inteira ensinando seu filho a se preocupar com os estudos para passar no vestibular, mas quem disse que passar no vestibular é tudo? Pare de passar preocupação adiante, preocupação de ser assaltado, de perder dinheiro. Seja o exemplo de seus filhos e eles tomarão as decisões certas.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Liste as suas dez maiores preocupações em um papel e coloque data e uma ação para encerrá-las.

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 71

PRESUNÇÃO

"Presunção é a suposição de superioridade de quem não consegue se enxergar."

A presunção é a supervalorização de si mesmo. Alguns presunçosos podem se passar por autoconfiantes. Cuidado. Autoconfiança é uma qualidade, presunção é uma toxina que precisa ser extinta da sua mente. O pressuposto da presunção é a confiança em si mesmo, em suas qualidades e em sua incapacidade de errar, por isso, presunçosos entram em pane diante de um fracasso, porque se acham tão perfeitos que não aceitam seus erros. Isso faz deles pessoas solitárias que não conseguem trabalhar em equipe e não estabelecem alianças. Quem suporta o presunçoso? Ele abre a boca como um tolo e vende uma imagem de si mesmo que só ele compraria.

Se você tem dificuldade em ser humilde, não consegue aprender com ninguém, não pede conselhos a ninguém, não assume que outros podem ter melhores ideias que você? Então, ***VOCÊ É UM PESSOA PRESUNÇOSA***. Esse caminho é inútil, vai gastar todas as suas energias e não vai te levar a lugar nenhum. Só existe um meio de obter sucesso: se associando a pessoas que já chegaram lá somatizando seus fracassos para alcançar resultados extraordinários. Aprenda com quem já passou a sua frente. Aceite as diferenças e não perca a oportunidade de se conectar e aprender com pessoas novas todos os dias.

Um marido que não consegue controlar a vida financeira da família, sempre recusa a ajuda de seu irmão que, além de ser um excelente contador, tem um excelente histórico em sua vida financeira. Ele recusa a ajuda do irmão porque não consegue aceitar o fato de que ele é melhor neste assunto do que ele. A presunção o impede de experimentar a plenitude financeira.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Encontre três pessoas que sejam seus conselheiros. Pessoas sábias e que alcançaram os lugares que você deseja alcançar. Pare de opinar, ninguém quer saber a sua opinião. Observe as situações e aprenda com os outros, isso vai fazer você crescer rapidamente. Com quem você pode se aconselhar daqui em diante?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 72

PROLIXIDADE

"Prolixidade é a utilização em excesso de tempo e palavras para encerrar um assunto."

Você é o tipo de pessoa que não consegue ser direto no que precisa dizer, que conta histórias e mais histórias para chegar em um ponto? Então você é prolixo. A prolixidade é um péssimo hábito, faz com que a pessoa fale ou escreva em excesso dando informações que são desnecessárias para a compreensão do que precisa ser dito. tO prolixo tem dificuldade de se expressar de forma sucinta, concisa e clara.

Uma das piores consequências da prolixidade é que a pessoa não consegue se fazer entendida ou então perde a atenção de quem a ouve, desenvolvendo assim, problemas em sua comunicação. Para se fazer entendido não é necessário usa muitas palavras, mas saber usar as palavras certas.

A praticidade é extremamente importante para poupar tempo, por isso deve-se ser objetivo e direto, sem rodeios, assim você ganha tempo, efetividade e apresentará resultados melhores.

Em um dos treinamentos que fiz no método IP havia um rapaz extremamente prolixo. Eu o deixei falar e falar o primeiro dia inteiro de curso, ele sempre fazia perguntas genéricas que deixavam claro o quanto ele apenas queria mostrar toda a sua teoria. Esse é um comportamento comum entre prolixos, eles precisam de autoafirmação, juntando a isso o fato de não terem uma mente de ideias clarificadas, produz um discurso enfadonho e cansativo, que não prende a atenção de quem se comunica, pelo contrário, faz o outro se sentir encurralado na conversa e isso é extremamente inapropriado. No segundo dia mostrei a ele o quanto sua prolixidade atrapalhava a maneira como as pessoas o enxergavam e não davam a ele credibilidade. Infelizmente, ele demorou a entender o que eu queria dizer, pois para o prolixo uma explicação direta e objetiva demais é difícil de ser compreendida. Depois da terceira pergunta que fiz, ele se sentiu tão confuso que assumiu sua prolixidade. A partir daí eu acredito que ele saiu de lá disposto a mudar isto, pois foi no momento em que ele percebeu o quanto era desconexo sua fala que ele entendeu a necessidade de mudar isso.

Livro cedido para ai

TRATAMENTO:

Não faça afirmações, não conte histórias. O que você fará a partir de agora para acabar com a prolixidade?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

TOXINAS DA MENTIRA

A mentira vai te prender em uma cadeia de morte. Ela vai prometer a você oportunidades que não poderá te entregar, e você além de decepcionado sairá desmoralizado, pois é muito fácil farejar um mentiroso e com ele não existe ninguém que queira lidar. A mentira vai consumir sua identidade e quando perceber não saberá mais quem é. Suas toxinas são sutis, mas provocam grandes estragos em sua vida e relacionamentos.

Nº 73

DESCULPA

"Desculpa é uma mentira gourmet que nenhuma das partes acredita."

Quem é bom em desculpas não é bom em mais nada. Tudo o que diz respeito a você é sua responsabilidade. As desculpas não te levam a alcançar objetivo algum. Elas são o fruto da irresponsabilidade em culpar qualquer outra situação no lugar de assumir um erro. Quem dá desculpas não conclui seus projetos pessoais porque encontra nos outros impedimentos que na verdade são limitações dele.

Um comportamento nocivo recorrente em sua vida é resultado de inúmeras justificativas relacionadas a ele. Dar desculpas é o ato de primeiramente se enganar. É contar para si mesmo uma mentira e se convencer de que aquilo é a verdade, e então reproduzir a história. Não se engane. Só você é prejudicado. Não existe nada mais patético do que ouvir uma desculpa, você sabe que a pessoa não está sendo sincera, a pessoa sabe que não está falando a verdade, mas o único desejo que ela tem é de sair imediatamente daquela situação de desconforto.

Licenciado para:

Quantos negócios não deram certo, quantas pessoas se afastaram, quantas metas nunca saíram do papel por causa das desculpas esfarrapadas que você liberou para esconder o seu medo de falar a verdade? Chega! Assuma a responsabilidade da sua vida e de seus fracassos. Lide com eles e use-os como ponte para alcançar quem você deseja ser.

Se você é uma pessoa que vive em apuros financeiros, nunca tem dinheiro para nada e não consegue cumprir com suas obrigações mensais. Sempre que alguém pergunta o porquê desta situação você dá uma desculpa diferente, ora é a economia do país, ora é um cliente que não lhe pagou. Mas a verdade está diante do seu nariz e você não percebe. Você não consegue sair desta crise financeira porque não estuda finanças, porque continua comprando o celular do ano para cumprir com seu status, porque não estanca os sangramentos e tem perdido todo o seu sangue. Você mentiu para si mesmo. Quer acreditar que a responsabilidade não é sua, e reproduz essa mentira dando desculpas para os outros.

TRATAMENTO:

Fale a verdade. Pare de dar desculpas e comece a falar a verdade. Instale autorresponsabilidade em sua mente. Quais as desculpas que usava com mais frequência?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 74

DESONESTIDADE

"Desonestidade é a busca do autobenefício em troca da perda alheia."

Infelizmente, o Brasil é conhecido pelo seu "jeitinho brasileiro". Desde a infância você foi ensinado a ser desonesto e querendo ou não você carregou isso para sua vida adulta, e é exatamente por isso que sua vida está como está. A desonestidade se transformou em sinônimo de autobenefício, no entanto, não existe benefício em enganar alguém para "ganhar", isso é ilusão. Se você quer mesmo ser beneficiado vai produzir isso através de si mesmo e não dos outros, jamais ganhará às custas de outro.

A desonestidade, ou má fé, é a causa de inúmeras dissoluções nos negócios, amizades e famílias. Constantemente ouço histórias cabulosas de filhos que enganam pais, maridos que enganam esposas, brigas entre irmãos e muito mais. O fato é que se você é desonesto em suas relações mais íntimas significa que é capaz de ser desonesto em qualquer área de sua vida, principalmente desonesto consigo mesmo. Não caia nesse engano, Salomão já advertiu que o diligente conquista riquezas com o seu esforço, não existem meios eficazes de você se dar bem prejudicando outras pessoas. Escolha o princípio da mordomia.

De que adianta você reclamar tanto dos políticos corruptos se você sonega o quanto pode no imposto de renda? Você poderia até estudar meios de reduzir legalmente a sua contribuição, mas isso dá muito trabalho, não é mesmo? Você prefere o caminho mais curto e fácil, mas se esquece que eles podem te conduzir ao engano

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Seja verdadeiro em qualquer situação. Fale a verdade mesmo que isso te custe algo, pois tudo o que você fizer baseado na verdade prosperará. Em que você tem sido desonesto?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 75

FALSIDADE

"Falsidade é o comportamento de quem finge para conseguir o que se quer."

O comportamento de falsidade é característico de quem busca se beneficiar à custa dos outros. Enganar e mentir não é um problema para uma pessoa falsa, pois ela busca ser aceita por todos e para conseguir isso é capaz de dizer o que querem ouvir.

Quando você concorda com alguém por interesse, ou simplesmente deixa de se expressar para garantir uma posição ou para sustentar uma imagem, sim, você está sendo falso. Você só se comporta assim com alguém porque deseja algo em troca daquela pessoa. Isso não significa que você precisa sair por aí distribuindo sua opinião, mas sim que, quando for necessário, você use sua honestidade para lidar com as situações, mesmo que produzam certo desconforto para você.

A falsidade foi instalada em sua mente no momento em que viu alguém conquistar seu objetivo sendo hipócrita com outra pessoa. No entanto, o que não deu tempo de você ver também foram as consequências produzidas por este comportamento, desconfiança e descrédito são apenas algumas delas. Uma pessoa falsa sempre será reconhecida, não se engane, eu reconheço imediatamente uma pessoa quando está sendo falsa. É perceptível em seus olhos, e em suas palavras não é possível encontrar confiança. Cada vez que você pensar em se dar bem sendo falso com alguém lembre-se que automaticamente outros serão falsos com você. Use de empatia e trate as pessoas como você gostaria de ser tratado, foi isso que Jesus ensinou.

Licenciado para:

A maior demonstração de falsidade é encontrada em ambientes de trabalho. Uma pessoa que necessita de uma promoção passa a tratar seu chefe com muita prestatividade. Após conquistar o novo cargo deixa de ser tão prestativo como antes e passa a evitar o contato com o chefe anterior. Seu comportamento foi baseado apenas em uma necessidade, após alcançar seu objetivo principal, ele abre mão de tentar se agradável com a pessoa que usou de escada para o seu sucesso.

TRATAMENTO:

Fale a verdade! Escreva o nome de duas pessoas que você se compromete a ser verdadeiro, independente da circunstância.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 76

FRIEZA

"Frieza é a falta de sensibilidade com as emoções."

A frieza não anula suas emoções, na verdade ela bloqueia essa energia, porém não existe possibilidade de exclui-las, apenas de reprimi-las por determinados momentos adiando a sua liberação. O problema é que emoções reprimidas explodem como bombas quando são evitadas. Você não precisa reprimir suas emoções, você precisa dominá-las. A inteligência emocional vai fazer de você um mestre em usar exatamente o que é necessário para desenvolver todas as áreas de sua vida.

Se você escolher ser frio saiba que está fazendo a escolha de liberar suas emoções por outros canais, por meio de doenças emocionais ou através de comportamentos prejudiciais como o isolamento, por exemplo. Lidar com seus sentimentos não precisa ser um problema, e sim um privilégio de conhecer a si mesmo e desenvolver suas habilidades emocionais.

Sua frieza é apenas o reflexo de suas decepções, ou seja, você mais uma vez depositou sua expectativa em quem não pode te suprir, dessa maneira acabou bloqueando suas emoções e travando seu crescimento. Até quando você será escravo das circunstâncias e de outras pessoas? Seu posicionamento hoje determinará onde você estará amanhã. Mova-se.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Esclareça seus sentimentos. Escreva quais emoções você está reprimindo, e que ações desenvolverá para lidar com elas.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 77

HIPOCRISIA

"Hipocrisia é a dissimulação da sua realidade visando a vantagem ou camuflagem."

Essa toxina é muito comum, e mesmo que você não pense de maneira consciente, você é constantemente hipócrita em inúmeras situações. Concordar com o que não concorda, apreciar o que não se aprecia, elogiar o que não admira, esses são alguns exemplos de atitudes de um hipócrita, é muito mais simples do que se pensa, e você aí pensando que ser hipócrita é ser falso.

A verdade é que hipocrisia é o resultado de uma vida paralela, você esconde dos outros e até de si mesmo quem realmente é, em alguns casos visando benefícios nas relações, mas em outros, apenas como fuga por não aceitar sua própria realidade. O que você não percebe é que a hipocrisia é o caminho mais distante para alcançar seus objetivos. Você não vai realizar suas metas se passando por outra pessoa, você está apenas se sabotando e impedindo seus resultados. Por favor, quem você quer enganar sendo hipócrita? A si mesmo? Porque as pessoas percebem sua hipocrisia de longe, é muito melhor ser sincero e com elegância mostrar seu posicionamento diante das situações, mas não, você prefere escolher os atalhos, certo? Pare de se enganar. O mestre Jesus alertou os seus discípulos para fugirem do fermento da hipocrisia, pois ela não apenas não os levaria ao Reino dos céus, mas também impediria que outras pessoas o alcance. Cuidado! Sua hipocrisia te distancia de seu propósito de vida e também impede que outras pessoas compreendam os seus.

Licenciado para

Na política sempre veremos claros exemplos de hipocrisia. Mas para que você entenda perfeitamente posso citar inúmeras falas do ex-presidente Lula, mas uma apenas é suficiente. Ao receber a faixa presidencial de Fernando Henrique Cardoso, Lula discursou que ele era um amigo para FHC, no entanto, no decorrer de seu governo fez inúmeras e duras críticas a ele, como quando o comparou a um ex-marido que torce para que sua ex-mulher não seja feliz com mais ninguém. A hipocrisia estará aliada a pessoas que procuram benefício a qualquer custo. Não cave sua própria cova. Seja nobre.

TRATAMENTO:

Seja sincero com elegância e nobreza. Quais hipocrisias você tem sustentado e de quem as tem escondido? Escreva-as a seguir e na primeira oportunidade seja sincero com essas pessoas.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 78

MENTIRA

"Mentira é quando alguém de alguma forma tenta obscurecer a verdade."

A mentira é o ato de enganar a si mesmo, você tenta se convencer de que ela pode te levar mais rapidamente ao seu objetivo, seja ele qual for. Na verdade, a mentira não passa de falta de posicionamento e autorresponsabilidade; é necessário se posicionar com suas convicções.

A mentira é inserida na vida desde muito cedo, primeiro é ensinado pelos pais que mentira é reprovável, mas em sua maioria, é com eles que aprendem a mentir. Começam escondendo pequenas informações, mas com o tempo são escravizadas e passam a mentir como um meio para fugir de suas responsabilidades.

O comportamento mentiroso é sempre o mesmo, esconder a verdade, primeiro de si mesmo, depois dos que convivem com você. Você abre exceções para si mesmo, não sendo transparente em suas ações e posicionamentos.

A mentira traz graves consequências e está presente desde a fundação do mundo. Em Gênesis vemos Eva sendo enganada por satanás; o fato de ter dado ouvidos a uma mentira deu início a queda humana. As consequências que a mentira produz são sempre de destruição e vergonha. A princípio você pode pensar que se livrou de uma responsabilidade, mas na verdade só está aumentando o saldo a ser acertado consigo mesmo.

Licenciado para:

Uma simples mentira já te insere em uma cadeia de consequências. Um exemplo simples é quando você não tem a coragem de dizer não e conta uma mentira para tirar de si mesmo a responsabilidade. Se um amigo te chama para fazer um passeio em um momento que você não se sente disposto, então você mente que tem um compromisso nesse mesmo dia e horário, sendo justificado a sua recusa. Quem você quer enganar com isso? Pare de fugir da responsabilidade de dizer não e ser transparente. Para de se importar com a opinião dos outros e vá cuidar da sua vida.

TRATAMENTO:

Fale sempre a verdade e não abra exceções para nada nem ninguém. Quais as mentiras que você tem contado? Decida dizer a verdade.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 79

PERFECCIONISMO

"Perfeccionismo é uma associação com lúcifer que te faz acreditar que você consegue ser Deus."

Desista. Não existe perfeição. Se você passar toda a sua vida correndo atrás da perfeição, então vai chegar ao fim dela e perceber que só perdeu tempo. Enquanto você se preocupar com a perfeição vai deixar de entregar resultados extraordinários, pois todo sucesso é o resultado de inúmeros fracassos, e quem é perfeccionista jamais aceita o fracasso. Fracassar é bom!

O feito é melhor que o perfeito. Fazer é melhor do que viver na expectativa de somente planejar. Não é possível esperar a perfeição para ter a segurança para criação. ***FAÇA. CORRIJA. MELHORE***. Siga esses passos e você vai experimentar de resultados extraordinários.

Somente o Criador de todas as coisas corresponde ao conceito de perfeição. Todo tipo de tentativa de ser perfeito é uma falsificação da perfeição original, o Criador. Isso fere totalmente o seu relacionamento com ele e pode te afastar de sua programação original, o seu propósito.

Um executivo passa dias e dias planejando uma ação de vendas, alinhando estratégias com seus supervisores, estudando o mercado e a concorrência. Dias e dias de reunião foram jogados no lixo, porque enquanto ele planejava atuar com perfeição seu concorrente se adiantou e ***FEZ***. Se liga! O feito é melhor que o perfeito. ***FAÇA. CORRIJA. MELHORE.***

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Permita-se errar, e quando errar, corrija e melhore. Aprenda com os seus erros. Erre muito, mas em áreas diferentes. Abandone o perfeccionismo hoje. Qual área de sua vida você tem sido perfeccionista?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

TOXINAS DE NEGATIVIDADE

A negatividade consome toda sua energia para desenvolver seus projetos de vida. Ela te dá uma perspectiva triste de qualquer realidade, e pior ainda, retira todas as possibilidades de sentir esperança. Sua negatividade vai contaminar quem convive com você e aos poucos você perceberá que nada mais vai dar certo, pois toda a sua negatividade estará trabalhando para que isto aconteça.

Nº 80

DESÂNIMO

"Desânimo é o nome que se dá ao momento onde não existe energia para continuar."

O desânimo é a capacidade de não reagir a nada que produza a mudança do seu atual estado. Estar desanimado é estar sem forças, sem esperança de que algo de bom vai acontecer. As circunstâncias que você tem vivido tem te deixado desanimado? Então como é possível mudar a sua realidade e seus problemas? Comece a encarar os fatos. Sentir-se desanimado e não fazer nada, não muda os seus resultados e talvez até os faça ficar pior.

Licenciado para

Todas as pessoas passam por dificuldades na vida, como você tem lidado com as suas? A falta de ânimo, por vezes, chega ao ponto físico, você se sente fisicamente enfraquecido, porque o seu cérebro emite essa mensagem para o seu corpo de que você não pode se movimento por estar em um momento de conflito, e se de fato você deixar seu cérebro comandar o seu corpo, você não vai mesmo sair do lugar. Por isso, assuma o controle de sua vida e desenvolva suas emoções para que em todas as circunstâncias você esteja pronto para ir para a guerra para conquistar seus objetivos e se você perder, na verdade, vai descobrir que aprendeu como não se deve fazer, e na próxima tentativa ir direto ao ponto de acerto. Seja esperto, use seus fracassos ao seu favor. Procure uma injeção de ânimo em coisas que te proporcionam prazer, não um prazer momentâneo como bebidas, mas um prazer que te dá contentamento, como ações sociais, atividades físicas. Busque maneiras de manter sua mente ocupada e seu corpo em ação para que nenhum obstáculo seja grande o suficiente para parar você.

Você se olha no espelho todos os dias e pensa no quanto o seu corpo não está como gostaria. Você se sente desanimado quando veste suas roupas e elas já não lhe caem bem, sua primeira reação é pensar em como mudar esta situação, mas em seguida percebe que isso pode ser difícil de mais e mais uma vez se sente desanimado. Ao invés de olhar para o espelho e se desanimar com o que vê, comece a abrir a boca e dizer o que você quer ver, dessa maneira você vai começar a visualizar o seu corpo diferente e obterá forças o suficiente para fazer algo e mudar a situação.

TRATAMENTO:

Todas as vezes que se sentir desanimado com alguma coisa, repita para si mesmo exatamente o contrário. Se o seu desânimo é com o seu peso repita para si mesmo que terá um corpo saudável e bonito, em seguida desenvolva uma tarefa para mudar o seu corpo, como mudar sua alimentação, por exemplo.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 81

INCREDULIDADE

"Incredulidade é a dificuldade de acreditar em qualquer coisa que te beneficie."

Essa é uma das toxinas mais comuns. A maioria das pessoas são incrédulas quanto a si mesmas e exatamente por isso não conquistam nada. Tudo o que traz benefício a elas é visto como algo suspeito, e esse comportamento é a causa de terem tantas histórias com finais trágicos. A incredulidade começa no fato de que nada é suficiente para te convencer de algo, sua falta de fé em você, nas pessoas, em tudo, não permite que você dê uma chance a si mesmo para viver uma vida extraordinária. Tudo deve ser perfeitamente explicável, porém você já está cansado de saber que perfeição não existe, por isso, inúmeras vezes as coisas não vão sair como você deseja, mas nem por isso deixaram de ser boas para você.

Sua incredulidade não permite que você se conecte a novas pessoas, muito menos que aceite novas informações. Você vê o mundo como algo quadradinho e qualquer coisa que mude esta forma é rapidamente rejeitado. Pare com isso agora! Não percebe que você é incapaz de obter todas as respostas para todas as perguntas? Se você não aprender com as pessoas que passarem por sua vida, você se tornará uma pessoa inacessível e isolada, e esse é um requisito básico para a destruição do seu propósito de vida. Existem inúmeras maneiras de realizar uma tarefa, para cada pergunta existem inúmeras respostas, muitas pessoas possuem habilidades incríveis e novas que estão prontas para compartilhar com você. Comece a acreditar em novas possibilidades, principalmente, comece a acreditar que você merece ser feliz e ter uma vida plena.

Licenciado para

A palavra do Criador conta um clássico da incredulidade no livro de Gênesis, Sara, mulher de Abraão, já estava na velhice quando recebeu do Senhor uma promessa de que seria mãe. A incredulidade em seu coração fez ela rir da promessa, no entanto, isto não impediu que tudo acontecesse conforme dito a Abraão. A incredulidade pode te privar de experimentar coisas incríveis que você nem imaginaria, por isso tenha uma mente aberta para todas as possibilidades e acredite que você pode sim experimentar de uma vida abundante.

TRATAMENTO:

Quais são as crenças limitantes que têm te impedido de acreditar em resultados extraordinários?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Reescreva-as a seguir a partir de uma crença positiva. Você pode sim viver uma vida de plenitude.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 82

INFELICIDADE

"Infelicidade é aceitar um estado de desgraça como permanente."

Você já deve ter visto eu dizer que a felicidade é permanente e a infelicidade é transitória, mas você já parou para entender isso? Um estado de infelicidade é um caso muito sério, pois ele é condicionante às escolhas que você faz. Aceite ou não a sua infelicidade é fruto apenas de você mesmo. É sua a decisão de aplicar a experiência de cada circunstância com um mecanismo para aprender o caminho para o seu sucesso pessoal. É você quem vai decidir usar as situações como escada, ou permitir que elas sejam obstáculos em seu trajeto.

A infelicidade é pautada por uma constante insatisfação com seus resultados, ela é cercada por desculpas e estabelecidas sobre a inércia, a verdade é que cada um tem a vida que merece justamente porque alguns simplesmente se entregam no momento que devem levantar e lutar. Eu sei que você pode ter vivido situações que te levaram ao seu limite e que produziram feridas em você, mas de que serve tudo o que você viveu se não passar os ensinamentos disso adiante? A única forma de fazer valer a pena a sua história é compartilhando-a com outras pessoas, de tal forma que a sua infelicidade seja um remédio que cura a infelicidade de outros. Conte histórias de superação e de persistência, esqueça a versão triste e melindrosa. Mostre para as pessoas que elas podem superar isso, pois você conseguiu superar também.

TRATAMENTO:

Escreva o que tem te feito infeliz e como você transformará a perspectiva desta situação.

Licenciado Kárai

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 83

NEGATIVIDADE

"Negatividade é a diminuição de energia cerebral para cumprir o propósito."

O cérebro humano é capaz de armazenar formas de pensar, de sentir e de se comportar. Quanto mais você repete uma forma de pensar ou um comportamento, mais aquilo se fortalece dentro de você. A negatividade é uma das toxinas mais comuns. Você começa a pensar que as coisas na verdade nunca deram certo para você, então agora também não vai acontecer. Sua mente começa a projetar situações ruins e todo o seu corpo se torna escravo desse pensamento. Você não se sente forte ou esperto o suficiente para conquistar o que deseja.

Se você proibisse conversas negativas em seus relacionamentos, que tipo de conversas vocês teriam? As conversas seriam reduzidas? Ou elas correriam o risco de se acabar?

Quando você dispensa sua energia cerebral sendo negativo não percebe que está apenas desperdiçando a energia suficiente para cumprir seu propósito. Por mais que situações difíceis te cerquem, dentro de você existe um canal de energia que pode se conectar diretamente à Fonte, e então você simplesmente se conquistará tudo o que deseja.

Para acabar com a negatividade é necessário compreender quem você e buscar sua realização pessoal. Pessoas felizes enxergam possibilidades em tudo, e não um caso sem solução.

Conheci um homem no grupo familiar da igreja onde frequento que sempre pedia oração pela sua vida financeira. Era sempre a mesma conversa: não sobra dinheiro, não acabam as contas a pagar, falta as coisas em casa, os negócios não dão certo e etc. Em todo o tempo em que havia convivido com este homem nunca o vi dizer algo bom sobre a própria vida. Com muita dificuldade ele entendeu que na verdade os problemas eram oportunidades de crescimento, então passou a encará-las positivamente para avançar. Em pouco tempo ele pode experimentar de uma plenitude financeira que não havia experimentado antes, tudo isso porque parou de encarar a vida de maneira negativa.

Licenciado para:

- ACTION

Pergunte a si mesmo qual o seu propósito de vida, e então perceba que somente você mesmo poderá impedir de cumpri-lo. Escreva em um papel seus problemas e em seguida escreva em quais áreas de sua vida você poderá avançar depois de solucioná-los.

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 84

RECLAMAÇÃO

"Reclamação é clamar mais uma vez por aquilo que te fez mal."

A reclamação é um mal que te leva a pedir que aconteça novamente aquilo que te fez mal. Você "reclama", ou seja, "clama novamente" por aquilo que você não gosta ou que te levou a sua atual situação de vida. Sua reclamação está relacionada à sua inabilidade de mudar a própria vida, por isso, procura em tudo e em todos a culpa do fato de que sua vida está muito longe de ser aquilo que você gostaria de viver.

Sua incapacidade de lidar com suas frustações te levam a mais situações de frustações, tudo isso porque você está "re-clamando" por aquilo que produziu descontentamento em você, e isso acontecerá outra vez, talvez com uma intensidade maior. Mas o que te leva a esse processo descontrolado de reclamação? O que te faz tão infeliz assim que não te permite observar com gratidão a sua vida? Tem alguma coisa errada com você e é necessário descobrir rapidamente o que é. Qual a sua maior história de decepção e mágoa? Essa história pode ter conexão com o fato de você não conseguir mais ver possibilidades e esperança em sua própria vida, e a maneira como você foge dessa situação vai criando uma "bola de neve" com as suas emoções, você começa a se comportar como imagina que é, uma pessoa infeliz e que nada dá que faz consegue obter êxito.

Licenciado para

A energia que você aplica reclamando pode ser canalizada para conseguir ver todas as possibilidades que você tem para alcançar resultados melhores e maiores. Qual a sua desculpa hoje? Por que não consegue parar de reclamar e começa a cuidar da sua própria vida? Comece a ser responsável pelas suas conquistas, mas principalmente, seja responsável por seus fracassos, pois são eles que te apresentarão o caminho para o sucesso.

Uma aluna do método IP, veio para o treinamento com um objetivo desesperado de mudar de vida. Na primeira oportunidade ela destilou todas as mágoas que tinha com a mãe, reclamou da postura que ela tinha, da maneira como desistiu da vida, acredite, ela reclamou até da reclamação da própria mãe. Eu só consegui fazer uma única afirmação para ela, confesso que a princípio nem eu mesmo entendi o que significava, mas depois isso se clarificou em minha mente. Eu disse a ela que a mãe, que é a árvore, não se sentiria uma "boa" árvore até que visse sair dela mesma um "fruto bom". A cara dela mudou na hora, imediatamente ela percebeu que o hábito de reclamar de tudo se refletia no hábito que a mãe tinha de reclamar de tudo. Depois de um tempo essa aluna me encontrou e com muita alegria me disse que a "árvore" começou a se sentir uma "boa árvore", pois ela começou a ver na filha uma mudança radical de comportamento, e isto passou a mudar o comportamento dela em relação a vida. Pare de reclamar e comece a produzir tarefas que te farão mudar seu comportamento.

TRATAMENTO:

Faça uma lista com os dez principais motivos de sua reclamação, e em seguida, escreva uma maneira diferente de enxergar esta situação.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

TOXINAS DE PERDA

Quem passa a vida pensando que perdeu algo, nunca terá a oportunidade de experimentar maneiras diferentes de ser feliz. Seu foco estará no lado errado da situação e isso bloqueará a sua ação. Mude a maneira como você enxerga a perda, pois a verdade é que você nunca perde nada, ou ganha ou aprende.

Nº 85

DERROTA

"Derrota é o sentimento de frustração por não alcançar o objetivo pré-determinado."

Você se sente um derrotado? Sabia que esse sentimento é comum quando você está em uma competição? Nessa situação, aquele que perdeu a competição é tido como derrotado, certo? No entanto, é preciso deixar uma coisa clara. Você não está em uma competição. Você não precisa "ganhar" nada. Suas experiências são apenas suas e nada que você faça de errado poderá anular o seu crescimento diante desta circunstância. Se tudo o que você fizer em sua vida, você tratar como uma competição produzindo aquela sensação de que é preciso ganhar, você terá que aprender a lidar com sua frustação inúmeras vezes, porque já sabe muito bem que não há possibilidade de conquistar algo sem fracassar primeiro.

Seus fracassos serão somados às suas vitórias. Você é, na verdade, a soma de todos os seus fracassos, então não encare sua vida como uma competição, encare como oportunidade de crescimento e um passo mais próximo de conquistar seu sonho.

Licenciado para

O único fator que é importante diante de uma derrota é a sua postura após o seu desfecho. Se você decide desistir de tentar perderá exatamente tudo o que construiu até agora. Quem perde dinheiro não perde nada, quem perde valores perdeu muito, quem desiste perdeu tudo. Não desista! Se sua vida não está como você gostaria? Então mude e colha os frutos de sua mudança.

Um pai de família que pela segunda vez tentou abrir o seu negócio e quebrou, se sente totalmente desestimulado a tentar novamente. O que ele ainda não conseguiu perceber é que seu sentimento de derrota o faz se sentir para baixo e totalmente incapaz de fazer dar certo. Se ele olhasse para as circunstâncias e aprendesse o que ele não deve repetir, já teria alcançado seu negócio de sucesso como sempre sonhou. Não desista! Tem algo muito bom te esperando ali na frente.

TRATAMENTO:

Liste suas 5 maiores derrotas e em seguida liste 5 maneiras diferentes de não cometer os mesmo erros. Todas as vezes que você for cometer o mesmo erro vai se lembrar da lista.

1_____

2_____

3_____

4_____

5_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 86

DOR

"Dor é a sensação dilacerante de não conseguir superar o sofrimento."

Quando você passar por uma situação de conflito e sofrimento emocional, seu corpo reage a essa sensação produzindo em você uma dor profunda e dilacerante. Geralmente, em situações de luto ou perdas, traições e divórcios, te levam a se sentir totalmente sem esperanças e a dor se torna insuportável afetando sua mente e o seu corpo. Por mais difícil que seja o momento que você esteja passando, entenda, para superar sua dor é preciso enfrenta-la e decidir seguir com sua vida. O que aconteceu não pode te fazer parar.

Todas as circunstâncias que você enfrentou podem até ser legítimas, mas elas não podem determinar a maneira como você vai viver toda a sua vida. Se posicione em querer mudar, aprenda o que tem que ser aprendido com sua dor, depois livre-se do lixo que ela produziu dentro de você e cresça, avance naquilo que te fez cair.

A melhor maneira de limpar a dor é liberando a pessoa que a causou, mesmo em situações de luto é necessário que você entenda a partida e lide com as memórias que ficaram. Se você foi traído, libere a vida dessa pessoa através do perdão. Pense que ela foi incapaz de agir com honestidade e por isso não podia ser sincero com você. Essa pessoa provavelmente já carrega o arrependimento por ter traído a si mesmo e ao Criador, então você não precisa colocar sobre ela mais um tipo de peso. Seja livre da dor a partir do momento que liberar perdão e se lavar de toda a sujeira que isso lhe causou.

Licenciado para:

Uma aluna do Método IP sofria de uma dor aguda no peito por exatos 5 anos. Ela consultou médicos e mais médicos a fim de descobrir o que causava sua dor, pois esta, quando aparecia, era dilacerante, chorava, às vezes gritava sentindo uma dor inexplicável e que nenhum especialista podia dizer o que era. Em um dos momentos do treinamento ela teve a oportunidade de fazer um desbloqueio emocional por um adultério que seu ex-marido havia cometido há exatos 5 anos, ao perdoar o homem que a fez sofrer, ela liberou toda a sujeira que havia acumulado dentro de si. Liberar perdão foi o remédio que nenhum médico receitou a ela, mas foi o único que lhe curou a alma.

TRATAMENTO:

Libere perdão. Decida perdoar quem te fez sofrer. Faça um desbloqueio emocional para ressignificar o acontecimento e então ser livre de toda dor emocional. Quem você precisa perdoar?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 87

OBSTINAÇÃO

"Obstinação é o comportamento prejudicial de alguém que age de maneira teimosa para alcançar seus objetivos mesmo que isso resulte em sua destruição."

Ao contrário do que você pensa, obstinação não é um sentimento positivo. Ela é altamente destrutiva, porque te faz correr atrás de um objetivo de maneira obcecada e impulsiva, e talvez isso nem seja o que você realmente precisa. A única coisa que você fará é perder seu tempo, gastar suas energias e perder a oportunidade de fazer algo que realmente produzirá resultados positivos.

Não confunda determinação com obstinação. Determinação é importante desenvolver pois está relacionada ao foco e a persistência, já a obstinação é agir sem pensar nas consequências, é traçar um objetivo e não buscar conselhos com sabedoria. O problema aqui não é você desejar alcançar sucesso, prosperidade ou qualquer outra posição que te beneficie, mas sim não estabelecer processos que te farão aprender de maneira saudável durante o percurso, se aliando a pessoas que te ajudarão a alcançar suas metas, e com isso, gerará valor e conquistará de maneira sólida seus alvos. Seja determinado, não obstinado.

A obstinação te transforma em uma pessoa inflexível, não te permite fazer novas escolhas durante o processo, escolhas estas que talvez proponham resultados muito melhores do que os que você espera. Sua obstinação está ligada a algum tipo de bloqueio resultante de uma experiencia ruim. Se você é obstinado quanto a ser rico, significa que em algum momento de sua vida você passou por momentos de escassez ou humilhação, e isso produziu um desejo obstinado de nunca mais passar pela mesma situação, mesmo que isso te custe algo de valor ou um princípio. Para resolver essa situação e substituir a obstinação por determinação é preciso ressignificar estas experiências ruins e depois disso promover ações para alcançar seus objetivos. Mude a maneira como você se enxerga e assim poderá identificar onde você quer chegar e então, com sabedoria, busque conselhos para traçar estratégias para obter resultados extraordinários.

Licenciado para

Na maratona olímpica de 1968, o maratonista John Stephen Akhwari acabou sendo atingido por outros maratonistas em um ponto crítico para disputa de posição, nessa situação ele foi gravemente ferido no joelho e na cabeça, e apesar das recomendações médicas, ele continuou a corrida até o fim, o que custou sua saúde física agravando as lesões no joelho o que o paralisou por um tempo. Ao ser entrevistado ele deu sua justificativa legítima: "O meu país não me mandou 9 mil milhas para começar a corrida, me mandou 9 mil milhas para terminar a corrida." A obstinação dele o fez ir até o fim mesmo que tenha custado a sua saúde física.

TRATAMENTO:

Para deixar de ser obstinado busque conselheiros sábios. Troque a obstinação por determinação. Em que você tem sido obstinado?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 88

PERDA

"Perda é o sentimento de privação por não possuir algo que um dia foi seu ou que gostaria que fosse."

É muito difícil para você lidar com a perda, esse sentimento te domina porque você aplicou todas as suas expectativas em uma pessoa ou em algo que é passível de ser extinto ou que é temporário. Eu até entendo e acho legítimo que você expresse seu sofrimento por ter perdido alguém ou algo muito importante, mas a maneira como você conduz esse sentimento fala do quanto você entende o que é felicidade. Tudo o que acontece em sua vida, seja positivo ou negativo produzirá algo de bom para você, o nome disso é aprendizado. Eu criei um lema para minha vida e mudei meu mindset para que eu sempre me lembre do que realmente importa. Escreva isso e absorva: ***EU NUNCA PERCO, OU GANHO OU APRENDO***. Isso é libertador! Nunca mais você se sentirá um perdedor, você sempre aprenderá com as situações e acredite, o aprendizado vai te levar mais rápido até o lugar que você deseja.

Enquanto você não entender que não pode controlar todas as situações e fazê-las saírem como você desejava vai viver a vida com um sentimento de perda, e ele sempre vai minar seu potencial, você não obterá os resultados que pode alcançar e vai se acostumar com uma vida medíocre onde você não se sente realizado. Mas então, como mudar o sentimento? Simples. Dê às pessoas e às coisas o valor que elas realmente têm, nunca inverta esses valores. Viva o ***AGORA***.

Meu filho Lorenzo, de cinco anos, sempre me surpreende. As professoras dele me disseram que em uma aula de Educação Física ele soltou uma frase que as deixaram totalmente perplexas. Enquanto jogavam futebol o time dele "perdeu" o jogo, e os colegas ficaram muito chateados. No final do jogo, ao sair da quadra, ele reuniu os amigos e disse: "Ei, galera! Não fiquem tristes, a gente nunca perde, a gente ganha ou aprende!" Uou! Que alegria ouvir isso! Ele realmente entendeu. Nós nunca perderemos nada, a vida sempre nos proporcionará um aprendizado em todas as situações, sejam elas boas ou ruins.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Faça uma lista com as cinco situações onde você sentiu que perdeu algo ou alguém, em seguida, escreva na frente o que você aprendeu em cada situação.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

TOXINAS DE RESSENTIMENTO

Ressentimentos são as piores toxinas, elas produzirão em você uma sensação de ter chegado ao fim, mas pior que isso, você vai exalar essa sensação. Você pensa que pode carregar isto para sempre, porém não perceber que a cada dia que carrega seus ressentimentos deixa de armazenar memórias felizes. Seus dias se resumem a uma sensação de frieza absoluta e você não consegue avançar em nenhuma área, pois tudo o que tem dentro de você apodreceu.

Nº 89

AMARGURA

"Amargura é aflição por causa de outra pessoa. É beber veneno desejando que o outro morra."

Viver amargurado é constantemente reviver as situações que te causaram dor e te afligiram. A amargura é alimentada por mágoas, e estas, por sua vez, são o resultado de circunstâncias onde você foi exposto, humilhado, rejeitado, abandonado, preterido, enfim, todo tipo de experiência desagradável. Ao escolher relembrar destas situações você escolhe se alimentar amargura dentro de você.

No livro de Gênesis José do Egito, mesmo depois de ter tido experiências terríveis com sua família, decidiu se esquecer de tudo o que lhe ocorreu. Cultivar ou extinguir com a amargura depende unicamente de você. Sustentá-la é esperar que ela desapareça sem se posicionar a respeito.

Licenciado para

Decidir cultivar a amargura é decidir carregar todas as pessoas que te magoaram e, dessa maneira, você permite que as pessoas entrem na sua vida e permaneçam, dia a dia relembrando todas as experiências ruins. É possível ser livre da amargura. É só você ir cuidar da sua própria vida e parar de carregar as pessoas. Uma vida sem expectativas nas pessoas é a maneira mais saudável de não se decepcionar, esse é o segredo para não carregar ninguém.

Dois monges caminhavam pela floresta quando encontraram uma mulher ferida que precisava cruzar um rio. Mesmo sabendo do voto dos monges de não tocar em uma mulher, um dos monges se compadeceu e a carregou até o outro lado do rio. Indignado com a situação, o outro monge o acusou: "Monge mau! Você carregou a mulher!" Eles percorreram um longe caminho até o monastério e o monge continuava dizendo: "Monge mau! Você carregou a mulher!" No findar do dia, depois de repetir inúmeras vezes que o monge era mau, ele decidiu perguntar: "Você não vai dizer nada?" E o monge misericordioso respondeu: "Quem está carregando a mulher é você. Eu não sei do que está falando." Quem decide carregar a amargura fica preso a ela.

TRATAMENTO:

Não carregue as pessoas. Decida não guardar rancor nem mágoas. Esqueça as Reservas Mentais, que são as experiências negativas que você teve e então as carrega com você. Deixe cada um ser quem é, sem julgamentos. E por fim, pare de gerar expectativas a respeito das pessoas e então não irá se decepcionar. Quem você precisa deixar de carregar?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 90

CÓLERA

"Cólera é o impulso violento contra aquilo que te ofendeu."

A cólera é muito mais que raiva, é um acesso de violência que descontrola seus sentidos e desencadeia uma fúria incontrolável que busca ferir o seu ofensor. Ela te leva a inconsciência total e todas as suas ações durante este processo são tóxicas e destrutivas.

Em um ataque de cólera você pode destruir relacionamentos e/ou a estima de alguém. Suas palavras são propositalmente mortíferas para expressar sua total indignação pelo outro que não te serviu como você gostaria, o egoísmo do colérico é o catalisador de sua raiva.

A maior vítima do colérico é ele mesmo. Ele compromete sua saúde física e emocional e trava sua própria vida de fluir para o extraordinário. O fato de você se entregar à cólera não significa que não tem qualidades ou habilidades, mas sim que seu descontrole emocional não te permite avançar em situações adversas e então você perde a oportunidade de adquirir flexibilidade. Dessa forma, você afasta de si pessoas que podem te ajudar a avançar, porque ninguém suporta conviver e investir em uma pessoa descontrolada. Se você não assumir o controle de suas emoções vai viver a mercê das condições dos outros.

Eu tive uma executiva que me liderava na Brasil Telecom que constantemente tinha ataques de cólera. Em uma certa vez, eu a contrariei profundamente e ela me agrediu fisicamente. Obviamente, todos me cercaram dizendo que eu devia processá-la, e como estudante de direito eu realmente sabia disso. No entanto, aquela agressão mudou a minha vida, quando somos atacados é natural querermos revidar, porém aquilo foi um grande aprendizado. Conforme eu crescia na empresa, todos a consultavam para saber como eu era, e ela sempre dizia: Pode promover ele, esse garoto aguenta qualquer "porrada". Aquilo não era sarcasmo, e eu não me senti ofendido com aquilo. Eu tenho muito carinho por ela, pois foi importante no meu processo de amadurecimento. Tenho convicção que aquele descontrole colérico mudou a maneira dela ver a própria vida, pois no momento que tive a oportunidade de afundá-la, eu não o fiz. Depois do ataque de cólera você é tomado pela vergonha e racionalidade, você não precisa se arrepender por ter explodido, é muito simples, aprenda a controlar suas emoções.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Canalize a energia que você dispensa com a raiva para focar em como você pode mudar esse comportamento. Seja menos exigente com os outros e aceite com gratidão as situações que você viver. Com o que ou quem você tem liberado sua cólera?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 91

HISTERIA

"Histeria é a manifestação do descontrole emocional saturado."

Você é histérico? Quando sente que está perdendo o controle da situação ou de uma determinada pessoa, sente que sua irritação vai explodir e acaba tendo um ataque de nervosismo, falta de ar, ou até perdendo momentaneamente sua consciência? Esse ataque de pânico, ou de estresse, como quiser chamar, é uma reação histérica. Você manifesta publicamente o seu descontrole emocional que chegou ao limite e acabou sendo exposto da pior maneira, a histeria.

Sua histeria é fruto da sua incapacidade em lidar com suas emoções. Isso parece clichê e repetitivo, mas acredite, tudo isso acontece por você não desenvolver sua inteligência emocional e permitir que as circunstâncias definam seu comportamento. Para se ver livre desse comportamento horrível você precisa fazer gestão de seus sentimentos e dar a cada situação a importância que ela realmente tem. Depende de você, e não dos outros, definir aquilo que vai ou não afetar quem você é. Diante de uma situação de grande pressão e estresse é importante você parar e pensar qual deve ser sua resposta para esta situação, e só então aja. Agir sem pensar vai fazer você fazer coisas que não vai concordar depois e isso te faz perder energia e tempo. Você não precisa agir assim.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Quais emoções você tem deixado sair de seu controle? Escolha uma pessoa para conversar sobre elas. (Escreva o nome dessa pessoa)

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 92

INGRATIDÃO

"Ingratidão é não reconhecer que foi beneficiado mesmo sem ter merecido."

Os ingratos estão por toda parte, você é um deles? Se você tem dificuldade em lidar com o afeto de agradecimento, mesmo se sentindo em dívida com alguém que lhe beneficiou, se reage de maneira áspera e indiferente a quem te ajudou, saiba que sem dúvidas você tem a toxina da ingratidão. Sua falta de afeto por quem te serviu demonstra sua insensibilidade para reconhecer que o outro não tinha obrigação nenhuma de te servir, mas ainda assim escolheu fazer. A ingratidão endurece o coração de quem a alimenta e bloqueia sobre sua vida oportunidades de conexão com outras pessoas, sendo então privado de colher bons resultados. Ninguém tolera a ingratidão por muito tempo, e saiba que sua atitude fere de maneira profundo quem te cerca. Porém, a pessoa mais prejudicada é você mesmo, pois são suas relações que estão perdendo vínculos importantes para abrir novas portas. O fim do ingrato é uma ilha social, ninguém se relaciona de maneira verdadeira com ele, nem se quer corre o risco de se aproximar e ser apenas usado.

Se essa toxina é algo que você admite que precisa vencer, saiba que o tempo ainda é oportuno e você pode mudar os rumos de suas relações. A cura para a ingratidão é a gratidão. A gratidão está relacionada a ter boas perspectivas a respeito do que ainda virá e conseguir agradecer antes mesmo de acontecer. Você consegue entender isso, ou é complexo demais? Particularmente, eu creio que o Criador de todas as coisas já concluiu tudo. Tudo já está pago e liberado para minha vida, então, todos os dias eu me levanto e sou grato, porque sei que meu dia será extraordinário e que todas as coisas, inclusive aquilo que sai do meu controle, cooperam para o meu bem, pois eu O amo e vivo o meu propósito. Entende isso? Ser grato é ter a convicção que tudo já deu certo, então eu já posso agradecer.

Licença para brincar

A ingratidão é uma toxina contagiante, você vai aos poucos envenenar todos ao seu redor, alguns serão contagiados pela sua postura, outros vão morrer aos poucos, pois não existe parceria que sobreviva ao desapreço pelo papel do outro em sua vida.

TRATAMENTO:

Agradeça a todos que fizerem qualquer coisa por você, faça disso um hábito. Faça uma lista com as 50 coisas que você precisa ser grato e coloque-a em um lugar de fácil visualização para que você se lembre de agradecer todos os dias.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 93

JULGAMENTO

"Julgar é a tolice de não respeitar o mapa de mundo de uma pessoa"

Cada pessoa possui uma realidade de mundo dentro de si. Essa realidade é o resultado do ponto de vista de cada um a respeito da vida. Ninguém é dono da razão, ninguém sabe exatamente o que é certo ou errado em uma situação. Isso vai depender do mapa mental de cada um.

O julgamento é a ação mais impensada de quem não consegue perceber os diferentes mapas de mundo ao seu redor. Ao julgar, você decide que o outro deve se enquadrar em seus parâmetros e que os dele não devem ser considerados.

Quando entendemos a individualidade dos mapas de cada um, a partir de sua lente/filtro, podemos ser mais flexíveis diante das diferentes opiniões sobre os mais diversos assuntos. Por isso, suspenda todo tipo de julgamento de suas relações.

Quem julga tenta controlar o mundo ao seu redor e acaba não se conectando às realidades em que convive. Permita-se conectar a novas realidades, mas também deixe que outras realidades se conectem a você.

Licenciado para

Em uma determinada ocasião ouvi uma jovem afirmar que seu colega de trabalho era uma pessoa arrogante. Sua justificativa era de que ele não conversava com praticamente ninguém da empresa. Perguntei o que a levou a pensar aquilo do rapaz, mas ela não conseguiu me responder, então a desafiei a descobrir. Dias depois ela voltou à minha sala dizendo que o rapaz na verdade era extremamente tímido e que havia ficado muito contente por perceber a aproximação dela. Será que o problema estava em quem?

TRATAMENTO:

Não importa a situação, abandone as afirmações e escolha sempre fazer perguntas. As perguntas vão livrar você de se comportar como tolo e ainda vão te dar a oportunidade de acessar o mapa de mundo dos outros.

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 94

MÁGOA

"Mágoa é uma má água que você bebe todos os dias esperando que os outros morram."

Infelizmente, a mágoa é a campeã das toxinas. A maioria das pessoas carregam dentro de si um sentimento de profunda decepção e dor por alguém, isso faz com que suas vidas parem no tempo e se tornam infrutíferas, pois corre veneno dentro delas. Carregar mágoa é muito mais pesado do que você imagina. Ela te arrasta para um caminho de autodestruição, você começa envenenado o seu próprio rio, mas depois seu rio se encontra com outros rios e os contamina também. Sua postura te agride, mas também prejudica quem convive com você, pois estas pessoas não terão você por inteiro e isso é injusto.

Imagine você caminhando pela rua e de repente encontra uma bela caixa com um presente inusitado dentro. Você decide carregar a caixa, mas decide não abri-la e estragar o seu embrulho. Com o passar dos dias você percebe que a caixa cheira mal, mas mesmo diante de um odor horrendo você continua carregando para todos os lugares que vai. Fede, é degradante, já passou a ser prejudicial a sua saúde, mas você não a solta por nada. Quando finalmente se torna insuportável o cheiro e os bichos que saem da caixa, você toma coragem e abre, então descobre que neste tempo todo estava carregando um animal morto dentro da bela caixa de presente. Isso é o que você faz quando decide guardar mágoa de alguém. Você se sente mal, suas emoções adoecem, começa a exalar um perfume de ressentimento quando se relaciona, por vezes não consegue se controlar e deixa algo fétido sair em forma de palavras, mas ainda assim não tem coragem de enfrentar o que tem dentro da caixa. Você prefere cheirar emocionalmente mal a ter o seu problema resolvido. Que situação deplorável!

Não carregue as pessoas, pare de exigir um padrão de comportamento dos outros que nem mesmo você consegue cumprir. Quando você não perdoa uma ofensa e carrega essa mágoa, está decidindo que essa pessoa é inferior a você e que por isso não vai perdoá-la, no entanto, quem sofre todas as consequências desse mal é quem a carrega. Repito: Não carregue as pessoas! Deixe-as irem embora rio abaixo. O que não serve para te edificar decida deixar para trás. Elimine todo tipo de "má água" de sua vida, decida não passar adiante essa toxina, isso é sua responsabilidade. Você é quem decide preservar a mágoa, ou deixar que a água pura da fonte do Criador passe por você e leve vida por onde for. Seja canal de vida, não de morte.

Toda semana eu ministro um treinamento do Método IP, e em todas as turmas eu chego a mesma conclusão: a mágoa que carregam durante a vida é o que as paralisam, e é exatamente pelo fato de carregarem dessa "má água" que são impedidas de prosperarem em todas as áreas de sua vida. Mude esta realidade ***HOJE!***

TRATAMENTO:

Libere as pessoas. Quem você precisa perdoar? Escreva o nome e o que você decide perdoar.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Ademario Barai

Nº 95

ÓDIO

"Ódio é o sentimento de indignação por ter seus interesses violados."

Quem odeia não consegue desenvolver inteligência emocional, ele está relacionado ao medo ou a raiva, e produz consequências negativas quando é acionado. Diferente da ira que é a ignição para sua ação, o ódio é a ignição para a autodestruição.

Quando você permite ser dominado pelo ódio dá, àquela pessoa ou situação, poder sobre você. Seu controle emocional não pertence mais a você, e você está sujeito a outros. Nenhuma ação baseada no ódio proporcionará bons resultados, você terá que lidar não apenas com o sentimento de medo que vai continuar em você, mas também com as consequências geradas pelo ódio. Tristeza e sentimento de culpa tomarão conta de você quando percebe que agiu precipitadamente. Pessoas movidas pelo ódio são vistas sem prestígio e em quem não se pode confiar, pois são inconstantes e totalmente descontroladas emocionalmente.

Seu ódio por situações ou por pessoas fala mais sobre você do que dos outros, a maneira como você lida com isso é o que define sua maturidade. Quem odeia carrega pessoas e situações, está apenas demonstrando o quanto você se importa com a opinião dos outros e com o fato de ser aceito, se não se importasse com isso simplesmente não sentiria ódio porque sabe exatamente quem você é e aquela situação não é prioridade para seu propósito.

Licenciado para:

Enquanto você não entender quem você é e o que nasceu para fazer, vai sair por aí perdendo seu tempo e gastando suas energias com coisas que não acrescentarão exatamente nada a você. Seu ódio só deixa claro o quanto seu egoísmo e imaturidade demonstram o quanto você ainda está preso a coisas que são transitórias e por isso você não alcançará seus objetivos e resultados plenos.

TRATAMENTO:

Estude sobre inteligência emocional. Quando ficar nervoso respire fundo e muito lentamente. E por fim, se seu ódio não passar, escreva uma carta dizendo exatamente o que sente por essa pessoa, mas não envie. Quando terminar de escrever leia a carta e depois rasgue. Sinta-se livre do ódio. Quem foi a pessoa que te fez sentir ódio? Pare agora e escreva esta carta para ela. Ao concluir leia para si mesmo e depois rasgue-a.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 96

ORGULHO

"Orgulho é a arrogância de pensar que é melhor que os outros e isso te impede de reconhecer que outros sejam melhores que você."

Uma pessoa orgulhosa demora alcançar seus objetivos, ela escolhe o caminho mais longo para resolver seus problemas. Não adianta ninguém tentar te ajudar a mudar de vida, você tem a convicção de que não existe outra opinião melhor que a sua, e de nenhuma maneira aceitará o conselho de outros. Você não desenvolve seus relacionamentos pessoais e interpessoais, e não consegue avançar em seus objetivos, as pessoas não conseguem conviver com você pois se sobrevaloriza e deprecia quem te cerca, seu sentimento de superioridade é seu veneno e aos poucos você está matando relacionamentos importantes pelo simples fato de não saber valorizar as qualidades dos outros.

Seu orgulho é reflexo de um sentimento de inferioridade, isso faz com que você acione sua prepotência como sistema de autodefesa. Você não aceita posicionamentos melhores, se comporta com arrogância, não volta atrás em suas decisões, mesmo quando está errado e que custe seus relacionamentos. O fim do orgulhoso é a solidão e a insatisfação pessoal, você sempre se sentirá infeliz e nada vai te proporcionar contentamento, seus relacionamentos são superficiais e você jamais experimentará do privilégio de aprender e andar com outras pessoas. Salomão alerta em Provérbios que o orgulho sempre precede a destruição e a queda, o orgulhoso sempre atrairá a humilhação, mas quem é humilde será honrado. O que você prefere? Declínio ou honra?

Lisenciado para

TRATAMENTO:

Aceite o aprendizado que outras pessoas te proporcionam. Escreva qual aprendizado teve com alguém hoje.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 97

RAIVA

"Raiva é o estado de fúria por uma situação de aborrecimento ou rejeição."

Assim como qualquer outro sentimento, a expressão excessiva de raiva também é fruto de uma má gestão de sua vida. Ela é uma consequência da falta de autocontrole sobre si mesmo permitindo-se ser abalado pelas circunstâncias, situações e/ou pessoas. A raiva é um sentimento natural, porém quando não canalizada resulta em decisões precipitadas e inconsequentes. Quando canalizada, sua raiva pode ser a ignição para sua mudança de vida, como alguém que é demitido injustamente quando está com seus resultados em alta, o que serve como uma enorme força para levar você adiante com seus planos de empreender. Entenda, você é um ser humano completo, em você está todo tipo de sentimento, a maneira como você se relaciona com eles faz toda a diferença, pois a inteligência emocional é a base para um comportamento de sucesso.

A raiva, quando descontrolada, é um perigoso combustível para sua autodestruição, ela provoca uma furiosa explosão daquilo que o incomoda, seja em forma de atitudes ou através da verbalização. O que resta depois deste furacão é a vergonha, mal-estar e o constrangimento. Se você aprende a canalizar este sentimento, no momento em que ocorre a explosão ela é canalizada para promover uma ação, e isso é o que produzirá bons resultados.

Licenciado para:

Não acumule este sentimento, ou poderá provocar uma explosão sem limites. Se você se sente constantemente com raiva de uma situação ou pessoa, significa que precisa entender o que causa esse sentimento nestas circunstâncias, quando entender o que causa a raiva, poderá evitar essa emoção gerindo as situações que te levam a isso. Você não consegue ser paciente? Não sabe dizer não? Se sente incapacitado em desenvolver uma tarefa? Não se sente valorizado? O que te faz sentir raiva? Pare e analise isso, e então conseguirá controlar essas situações.

Em uma situação de total descontrole emocional, um jovem jogador de futebol, tomado pela raiva, agrediu violentamente seu adversário após uma provocação deste. A agressão foi tão impulsiva e impensada que após perceber o resultado de sua ação pela raiva, ele foi tomado pelo pavor. Seu colega de jogo caiu no chão desmaiado após um soco na mandíbula. Tudo isso porque não conseguiu canalizar sua raiva para melhorar seu desempenho no jogo, ao explodir sua raiva em forma de agressão física, ele perdeu a oportunidade de dar tudo de si para ganhar o jogo e superar seus resultados. Se você escolhe explodir sua raiva e deixa-la escolher em seu lugar, também deve estar ciente de que terá de enfrentar as consequências dessa escolha. Para de desperdiçar sua energia com decisões erradas, canalize-a e use-a como ignição para alcançar resultados incríveis.

TRATAMENTO:

Liste as principais pessoas e situações que provocam explosões de raiva em você. A partir de hoje você vai canalizar a raiva para produzir mudança de resultados toda vez que se deparar com essas pessoas e situações.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 98

RANCOR

"Rancor é o ressentimento não manifestado."

O rancor é o sentimento que resulta de uma situação de profunda mágoa que não foi resolvida. Dessa forma, você carrega essa pessoa esperando pelo momento oportuno para se vingar dela ou para causar ao objeto do rancor a mesma dor que ele lhe causou. No entanto, carregar esse sentimento esperando que ele seja depositado em alguém é alimentar uma ilusão, pois é sobre você que é descarregado toda a negatividade disto. Suas emoções são afetadas, você acaba sendo uma pessoa amargurada e bloqueada para avançar e alcançar suas metas. Você deve estar neste exato momento pensando que não possui essa toxina, porém, preciso te alertar que existem situações das quais sentimos rancor de determinadas pessoas que talvez se instalaram em nós de maneira inconsciente. Este sentimento te impede de explorar sua potencialidade e de obter resultados extraordinários, por isso, é necessário analisar se existe algo que não foi resolvido.

Busque sempre se ver livre do sentimento de rancor sendo sincero consigo mesmo e não deixando as situações sem enfrentamento. Se você se compromete em não carregar ninguém e perdoá-las imediatamente ao se sentir ofendido, conseguirá se livrar do rancor e das consequências dele. O que precisa ser clarificado em sua mente é sobre o prejuízo por escolher guardar rancor, e o quanto ele interfere em todas as outras áreas de sua vida. Você quer ter prosperidade, porém não consegue perdoar o que alguém fez com você há anos atrás. Como pretende atrair resultados surpreendentes se o que você emite é um sentimento venenoso? Libere essas pessoas. Jogue-as para fora de você. Decida experimentar de emoções novas, inteligentes e equilibradas.

Licenciado para

Um caso muito conhecido de onde o rancor pode levar um ser humano, é o da jovem Susane Louise Von Richthofen, que matou friamente seus pais por motivos fúteis e cruéis. Toda a sua relação com eles, extremamente conflituosa, acarretou no acúmulo da mágoa e rancor que, após aliar-se ao namorado, resultou em um dos crimes mais tristes do país. O que leva uma pessoa ao extremo de matar outro ser humano por não conseguir lidar com suas emoções. Obviamente o rancor não foi o único causador de toda essa desgraça, mas com toda certeza a ignorância para lidar com ele produziu inúmeros outros descontroles emocionais, e com isso, tudo se resultou em morte. Acredite, mesmo que não ocorra morte física, o rancor produzirá a morte da sua alma, isso não vale a pena, e tirará de você a oportunidade de experimentar de uma vida plena e extraordinária.

TRATAMENTO:

De quem você tem guardado rancor? Se possível para tudo o que estiver fazendo agora e resolva isso agora. Faça um autodesbloqueio. Libere perdão para estas pessoas verbalizando o que elas te fizeram e peça perdão por carregá-las todo este tempo.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 99

REBELDIA

"Rebeldia é o comportamento de resistência a algo ou alguém através da oposição."

A rebeldia não pode ser confundida com pensamentos ou posicionamento diferentes. Você deve sim produzir suas próprias interpretações e posicionamento a respeito de qualquer assunto, isso não é errado. No entanto, a partir do momento que esse posicionamento se torna uma afronta a qualquer figura de autoridade ou dentro de seu círculo social, isso passa a ser visto como uma postura rebelde. Se seu descontentamento produz um comportamento de desobediência e todas as suas atitudes são baseadas em seu próprio julgamento ou juízo, sem que haja o uso da racionalidade e bom senso, infelizmente, você não passa de um rebelde. Esse comportamento é totalmente prejudicial e infantil, pois uma pessoa madura não se limita àquilo que sente, suas atitudes são resposta para cada situação agindo com sabedoria e equilíbrio.

Tudo o que acontece com você é uma oportunidade para você crescer e automaticamente ser beneficiado, isso independente da circunstância ser positiva e negativa, pois elas produzem em você a maturidade para lidar com as situações. A palavra do Criador afirma que tudo coopera para o meu bem e que toda autoridade é instituída por Deus, então quando você se rebela, automaticamente, está se rebelando contra Deus. Olha, eu não você, mas eu realmente não me atreveria a isso. Mas a situação não é somente esta, na verdade ela piora, pois, a mesma palavra afirma que o ato de rebeldia é equivalente a prática de feitiçaria, e que somente um homem mau é rebelde. Putz! Você é realmente muito corajoso alimentando essa toxina. Tenha absoluta convicção que se você, por orgulho, permanecer na rebeldia, está desenvolvendo seu próprio fim.

Licenciado para

Meu filho mais novo, Benjamin, de apenas três anos, é muito esperto e pensa muito rápido. Certa vez, antes de sair de casa, ele decidiu que levaria seus brinquedos para o shopping, começou a chorar e, como um ato de rebeldia, reafirmava que levaria os brinquedos sob toda circunstância. Então, parei, olhei em seus olhos e disse: "Certo. Você quer levar os brinquedos para o shopping, não é mesmo? Mas eu quero te dizer que apenas os brinquedos ou apenas o Benjamin poderá ir ao shopping. Quem você quer que o papai leve ao shopping hoje? Os brinquedos ou o Benjamin?" Ele nem me respondeu, simplesmente saiu correndo, guardou os brinquedos e voltou: "Vamos, papai!" Esse caso é muito simples, não é mesmo? Mas se uma criança de apenas três anos consegue analisar os benefícios de obedecer, me explica o porquê você não consegue perceber que sua atitude de rebeldia vai prejudicar apenas seus resultados? Uma criança consegue entender as consequências da rebeldia, e se submete para obter benefícios, porém, sua rebeldia e seu orgulho é o que tem atrasado o sucesso em sua vida. E aí, vai continuar sendo um rebelde?

TRATAMENTO:

Escreva abaixo o que os resultados da sua rebeldia, assim, sempre que pensar em ter um posicionamento rebelde, se lembrará dessas consequências e não se comportará assim.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 100

REMORSO

"Remorso é a dor moral por se arrepender profundamente de um erro cometido."

Já ouviu aquela história clássica do filho que chorou de "remorso" no funeral de seus pais? Por que você sente remorso? Pelo simples fato de que no momento em que teve oportunidade de fazer escolhas certas, ou até mesmo de viver aquele "agora", você não o fez. Por favor, você precisa compreender a importância da inteligência emocional, pois ela vai te levar ao equilíbrio e ao sucesso. Seu remorso é o resultado de carregar as pessoas e situação, e não percebe que já aconteceu, não é possível voltar atrás, esse fator é determinante para te ensinar como não fazer na próxima vez, mas ao invés de usar a situação desta maneira, você se sente culpado por não ter feito diferente. Como você espera ter resultados novos se não consegue abandonar os processos que te frustraram?

A sua percepção de culpa é o que te faz supervaloriza-la e torna-la uma "pedra em seu caminho" sendo que pode ser tratada com uma pedra para construir sua escada e alcançar seus objetivos. Carregar pessoas e situações vai te consumir até o fim, vai te desnutrir e te enfraquecer e te roubará a oportunidade de aprender com seus erros e ir a lugares mais altos.

Seu remorso não é apenas pelo fato de ter dado errado, mas também pela motivação de sua escolha. Se ela foi baseada em um pensamento egoísta vai produzir em você uma culpa maior ainda se sua ação prejudicou de maneira direta a alguém, isso vai te corroer e tirar sua paz para recomeçar.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Abandone o remorso. Que tarefa você pode desenvolver para se livrar dessa culpa? Se as pessoas por quem você sente remorso já morreram, escreva algo sobre quem elas realmente são, seja um livro, uma música ou um poema. Se essas pessoas estão vivas, procure-as e reconheça seu erro.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 101

RESSENTIMENTO

"Ressentimento é a lembrança que te causa dor e te faz desejar o mesmo para quem te feriu."

O ressentimento paralisa o tempo. Já percebeu isso? Seu ressentimento te faz sentir a mesma dor pelo mesmo evento que te feriu, tenha este evento ocorrido ontem ou há dez anos. O seu sentimento de se ressentir com o que já aconteceu e não pode ser alterado, te faz afundar em seu passado e não te deixa avançar para aquilo que realmente vai te levar a viver o seu propósito. Enquanto você não decidir se livrar desta bagagem, vai ficar parado no tempo e na circunstância errada, sem entender o aprendizado e sem multiplicar com outras pessoas esse ensino, o que além de barrar o seu avanço vai barrar também o avanço das pessoas que se conectam a você, e você nunca será pleno como nasceu para ser.

Um comportamento ressentido te priva de ressignificar as experiências ruins e de assimilar novas, as pessoas e as circunstâncias perdem a esperança de alcançar novos resultados e sua postura será sempre de desistir de viver o novo. Saia da paralisia, perdoe todas as pessoas que te feriram e comece a experimentar de uma completude se conectando a única pessoa que não te pode te oferecer isto, o Mestre.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Qual o seu maior ressentimento e com quem foi o evento? Ressignifique esta situação, saiba que naquela ocasião esta pessoa fez o melhor que pode diante das circunstâncias em que ela vivia.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 102

REVOLTA

"Revolta é o descontrole de sua raiva por ter sido afrontado."

O sentimento de revolta está relacionado a maneira como você controla sua raiva. Se você se sente injustiçado ou afrontado libera de maneira violenta sua indignação a respeito da situação. Você acaba se revoltando e tratando pessoas e circunstâncias de uma maneira que não trataria em outra ocasião. Para acabar com o sentimento de revolta basta começar a racionalizar esta emoção de raiva e assim vai começar a controlar suas respostas.

Sua revolta é a permissão que você dá a sua amígdala cerebral para fazer o que ela quiser. Se você ainda não sabe, a amígdala é responsável por responder diante de situações de tensão, quando ela explode libera a pressão e se você não for o senhor de suas emoções, ela determinará a sua reação que será igualmente explosiva. O problema nesta situação é que depois de liberada a pressão as consequências são evidentes, você acaba por perceber que agiu irracionalmente, e isso afasta as pessoas e as oportunidades de você.

Não existe como extinguir suas emoções, o que existe é a possibilidade de controla-las, a inteligência emocional te proporciona esse equilíbrio e deixa de jogar energia fora e começa a canalizá-las naquilo que poderá mover você.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

O que tem causado em você um sentimento de revolta? Agora, racionalize e dê outra saída para cada uma dessas situações.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 103

SAUDADE

"Saudade é um sentimento de culpa por não fazer tudo o que podia ser feito."

Esse sentimento melancólico te prende em momentos do passado que poderiam ser vividos com mais intensidade, mas não foi vivido. A saudade só agride quem deixou algo a desejar. Se você fez tudo o que cabia a você, se você viveu o seu "agora" de maneira intensa com aquela pessoa, então não existe um sentimento de saudade, apenas boas recordações em sua biblioteca mental que estarão sempre ali se você precisar consulta-las, mas não para você ficar o tempo todo revivendo-as. Quem vive o agora não vai se arrepender por não ter feito algo depois. Quem vive o agora se dedica de forma integral ao que está acontecendo e não deixa nada para depois. Quem vive o agora fala tudo o que quer falar, agradece por tudo o que se deve agradecer, abraça e sorri, ouve com amor e se entrega a experiência de viver este momento. Você tem muita saudade de alguém? O que você pode fazer para acabar com essa saudade? Você tem feito tudo para diminuir as barreiras dessa distância?

Muitas pessoas me procuram para dizer que não vivem uma vida feliz por sentirem uma saudade dolorosa de alguém que já se foi. A morte causa uma ruptura brusca na possibilidade de sanar esse sentimento. Mas ainda assim você pode se livrar dessa toxina procurando meios para fazer algo memorável por quem você ama, seja seu cônjuge, seu pai, sua mãe, filho. Faça algo para que todos se lembrem dele em amor, um livro, uma canção ou uma poesia.

Licenciado para

Tenho um amigo que mora em outro país e que não via seus pais por muitos anos. Certo dia, enquanto fazíamos uma live no Instagram juntos, ele não concordou quando eu disse que saudade é uma toxina, pois ele sentia sim saudade de seus pais. Obviamente eu o respondi com um pergunta: Em todos esses anos você fez tudo o que podia para ver seus pais? Você os visitou? Você deu a eles uma passagem para visitar você? Você falou com eles por vídeo chamada? Não? Então você não fez tudo o que podia fazer e na verdade só se sente culpado por isso. Não sinta saudade, viva o agora.

TRATAMENTO:

Viva o agora. Faça tudo o que pode ser feito hoje. Fale para as pessoas como se sente, o que sente por elas, abrace-as, telefone, envie presentes, esteja presente. Viva o seu agora com cada pessoa que passar pela sua vida, dedique-se por inteiro e nunca mais sentirá saudade de ninguém.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 104

TRISTEZA

"Tristeza é o sentimento de peso por não sentir alegria."

A tristeza vai afetar diretamente sua disposição física, e isto será terrivelmente depreciativo para sua saúde emocional. Se sentir triste com frequência é um sinal de que você não tem desenvolvido sua inteligência emocional. A tristeza te domina quando você dá mais importância e mais foco ao fato de ter perdido a sua alegria, e passa a observar negativamente tudo o que não tem dado certo em sua vida. Mas o que realmente você precisa entender é qual é o motivo de sua tristeza? O que te deixou assim? Sua tristeza tem uma causa e esta é a raiz que precisa ser resolvida. A tristeza é o resultado de suas frustrações e da forma negativa que você olha as coisas que acontecem ao seu redor.

Se sentir triste é uma característica de quem "sente", esse é um sentimento natural, mas a sua tristeza precisa ter prazo estritamente determinado, pois a felicidade deve ser seu estado permanente. Ela serve para te mostrar que algo precisa ser mudado e em seguida, você precisa desenvolver uma tarefa para mudar esta realidade.

A tristeza está relacionada a seus valores e ao que é prioridade em sua vida, sua tristeza é por algo que realmente tem valor ou é uma resposta a sua imaturidade? Uma pessoa madura analisa muito melhor e de maneira mais clara as coisas que podem afetá-la. Ela tem maturidade para entender que as coisas não podem ser controladas por ela, e tudo o que acontece fora de suas expectativas é perfeitamente aceitável, pois já compreende que existe ensinamento em tudo, pois a palavra te garante que se você ama a Deus e atendeu ao seu propósito de vida, então todas as coisas vão cooperar para o seu bem. Encare a tristeza como a ignição para a sua transformação e não para você se afundar ainda mais em suas mazelas. Aja com maturidade, se levante, aprenda e siga em frente.

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Liste cinco principais motivos que te produzem alegria, releia-os sempre que se sentir triste. Com quem você pode compartilhar suas alegrias?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 105

HUMILHAÇÃO

"Humilhação é o sentimento profundo de derrota que ataca a sua identidade."

Todo mundo já passou por algum tipo de humilhação, ela ataca diretamente a sua identidade e acaba te levando a duvidar de quem você é e. A humilhação pode produzir em você sentimento de impotência e, diante dela, te paralisar de tal maneira que esse evento se torne traumático e te impeça de cumprir o teste e seguir a vida.

O sentimento de humilhação consegue te afetar mais do que a raiva e ser mais intenso que a alegria, pois ativa as regiões cerebrais ligadas a dor, e isso provoca reações de recuo diante da situação. Ser humilhado através da comparação te faz sentir inferior ao humilhador atingindo sua autoestima e te colocando em uma condição de refém daquilo que foi dito sobre ela. É nessa hora que você precisa usar essa situação como combustível para movimento, você precisa clarificar quem é e o que pode aprender com o evento. Jesus, que é rei, foi humilhado de todas as maneiras possíveis aqui na terra, isto poderia ter feito com que Ele desistisse de cumprir o seu propósito, mas na verdade Ele usou isto como o combustível para ir até o fim. Use esta situação como ponte para alcançar o que você deseja.

Licenciado para

TRATAMENTO:

Escreva uma situação de profunda humilhação que passou e qual aprendizado tirou disso.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

TOXINAS DO MEDO

O medo é o maior bloqueador que existe. Ele vai paralisar você e te fazer desacreditar em todo o potencial que o Criador colocou em você. Seu medo sempre será pelo fim da sua vida: a morte. Quero te dar uma notícia: todos nós vamos morrer. Então, não existe motivos para viver uma vida sem perspectivas e experiências por medo de algo que é inevitável. A única maneira de se livrar do domínio do medo é enfrentando-o.

Nº 106

MEDO

"Medo é o bloqueador da ação."

A vida é uma grande aventura, e ninguém vai sair vivo dela. Mas eu te pergunto, por que você já está morto agora? Sim. Por que você não está vivendo uma aventura? Eu sou um cara completamente livre dos medos. Eu não tenho medo de absolutamente nada, eu entendi que existe um propósito, e eu vou vive-lo sem medo. Todos vamos morrer, mas alguns morrem antes da morte. Estranho, não é?

Licenciado para

Se você tem medo, saiba que você só está servindo para as metas dos outros. Isso é muito triste, pois o medo te impede de viver sua vida para viver a vida que outra pessoa idealizou. Sabia que 98% da população mundial tem medo? Seja medo da escassez, pobreza, morte. Os 98% servem apenas para realizar os desejos dos 2% restantes. Você provavelmente faz parte dos 98%, por isso não conquistou nada daquilo que sempre sonhou, mas esse é o problema, enquanto você fica aí sonhando, os 2% estão fazendo.

O maior medo da humanidade é o medo da pobreza, por isso não empreendem, preferem a estabilidade, procuram empregos sólidos mesmo que sejam ruins e fora do seu propósito de vida com salários fixos para pagarem seus boletos mensais, você acaba enriquecendo seus chefes, mesmo sabendo do seu potencial para enriquecer a si mesmo, mas o medo da pobreza é maior que o desejo de conquistar seus objetivos. Tem gente que tem medo de envelhecer e acaba fugindo do amadurecimento; tem gente que tem medo de ser rejeitado, com isso acaba se relacionando com o primeiro que aparece; você precisa entender que cada medo que você tem te bloqueia em uma área. Todo medo vai retardar o processo em que você deveria estar para ser a pessoa que você nasceu para ser.

Sabia que o elefante é o animal com a melhor memória no reino animal? Um filhote de elefante foi levado para um circo, e lá, ainda pequeno, permanecia seus dias amarrado em uma corda, ele tentava de todas as maneiras se livrar dela, mas não conseguia e isso ficou registrado em sua memória. Apesar de seu crescimento e de possuir na vida adulta a capacidade de arrebentar uma corrente de aço, ele permanece amarrado em uma simples corda sem ao menos tentar se soltar. Isso acontece porque em sua memória está registrado lembranças de sua infância e de como não conseguia se livrar da corda. Hoje ele tem potencial para se soltar, mas o seu medo registrado na infância o acompanha e o paralisa diante de novas situações. Você é como esse elefante, um dia algumas situações te bloquearam e instalaram o medo dentro de você, hoje você tem a oportunidade e o potencial de se livrar deles, mas suas experiências bloqueiam a sua ação. Meu filho de cinco anos é uma criança destemida, certo dia enquanto me reunia com minha equipe, ele observava a conversa, em um momento alguém soltou a seguinte frase: "Eu tenho até medo de pensar nisso." E rapidamente o Lorenzo respondeu: "Gente! O medo é que tem medo da gente!" Se até uma criança de cinco anos entendeu isso, tenho certeza que você vai conseguir também.

TRATAMENTO:

Você tem medo de quê? Escreva quais são os seus medos e comece a enfrenta-los.

_____

_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 107

OMISSÃO

"Omissão é deixar de fazer o que você sabe que deveria ser feito."

Omitir-se é desprezar a responsabilidade de agir. É deixar escapar a oportunidade de avançar. Em muitas situações, a omissão não é apenas não fazer o que deve ser feito, mas também deixar de fazer o que não deve ser feito naquele momento, ou seja, aquilo que consome sua energia. O que você precisa parar de fazer, para fazer o que deve ser feito? Gaste energia com aquilo vai desenvolver o seu propósito.

A pessoa que omite não percebe que ela é a maior prejudicada. Ela vê o processo, sabe o que deve ser feito, porém não se move. O omisso prefere observar a situação a tomar uma decisão, mal sabe ele que não se posicionar prejudicou a si mesmo. A omissão pode destruir relacionamentos e afetar de maneira profunda a vida de outras pessoas. Por exemplo, no casamento em que o marido ou a esposa se omitem de suas funções, existe uma grande probabilidade de que esse casal tenha seus dias juntos contados. Na relação com os filhos, pais omissos podem causar danos graves no amadurecimento e desenvolvimento de seus filhos.

No livro de Tiago é ensinado que quem sabe o que deve ser feito e não o faz, comete pecado. Pesado, não? Mas esta é gravidade da omissão.

O pai ou mãe que se omite da responsabilidade de acompanhar o desempenho escolar de seus filhos, acaba assumindo a responsabilidade do fracasso escolar deles. A criança tem plena capacidade de obter bons resultados, porém a omissão da responsabilidade de seus pais fará com que ela não se empenhe da maneira que poderia. Todos os seus resultados e das pessoas que ama e respeita serão afetados se você não compreender a importância de se posicionar e assumir todas as suas responsabilidades. E aí? Até quando você vai ser omisso e prejudicar todos que te cercam?

Licenciado para:

TRATAMENTO:

Assuma a responsabilidades de suas decisões. Não adie as tarefas que devem ser feitas. Estabeleça prioridades e dedique tempo de qualidade a elas.

Quais são as tarefas de que você está se omitindo?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 108

PERTURBAÇÃO

"Perturbação é a resposta de inquietação da sua alma."

O que tem te deixado inquieto? Sua alma está aflita por alguma coisa? O sentimento de perturbação é o reflexo de sua ansiedade. Sabe o que é ansiedade? Ansiedade é o excesso de futuro e isso significa que ele ainda não existe, então não há nada a ser feito para resolvê-lo. Quanto mais energia você dispensa se preocupando, menos energia terá para viver o AGORA. Sua projeção de energia sempre deve ser: 10% no passado, 70% no AGORA, e 20% no futuro. Você precisa reconfigurar a sua mente para o AGORA. Quanto mais você vive o agora, menos perturbado se sentirá, pois cumpriu com o seu papel em todos os seus relacionamentos.

Quanto mais perturbado você se sente diante das circunstâncias de preocupação, a preocupação é mais um instituto cerebral, ela é um toxina e gera atração. Isso acontece porque a sua imaginação faz seu cérebro produzir essas situações trazendo-as a existência, e então você começa realmente a ter motivos para se preocupar.

O sentimento de inquietação é extremamente perturbador e não apenas você é influenciado por ele, mas também todas as pessoas que convivem com você podem sentir o seu estado. Esse descontrole começa no fato de você não desenvolver sua inteligência emocional, mas principalmente porque você não aceita perder o controle das situações. Enquanto você se sentir refém daquilo que tem vivido, não poderá fazer algo diferente para mudar sua realidade, pois de fato acredita nesta condição. Quem é que manda em sua vida? É você ou as circunstâncias? Dar a circunstâncias o poder de definir seu estado emocional é mesmo que basear a sua vida nas previsões do horóscopo. Ridículo. Você tem potencial para conquistar seus objetivos de vida.

Exemplo para.

TRATAMENTO:

Viva o AGORA! O que tem te perturbado?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 109

TERROR

"Terror é a perturbação de sentir-se em perigo, seja ele real ou fictício."

O medo é um bloqueador, ele instala em você uma sensação de que o que você deseja fazer ou ser, não vai funcionar, e isso parece o fim, no entanto, fracassar é traçar o caminho para alcançar sucesso. A sensação de perigo é danosa pois te impede de viver o que precisa viver, e experimentar tudo o que o Criador deixou disponível para você. A verdade é que isso não tem nada a ver com perigo, mas sim com a sensação que ele produz de morte.

Quem se sente aterrorizado não consegue viver o "agora", pois está preso na ansiedade pelo futuro, está a todo momento esperando o pior acontecer e isso toma todas as suas energias e o torna escravo das circunstâncias. O aterrorizado tem medo da crise no governo, tem medo dos bandidos na rua, dos políticos que estão poder, dos altos preços de combustíveis, do aquecimento global, do apocalipse, mas não tem medo de si mesmo, pois seu medo é o que o impede de produzir e ser o que ele nasceu para ser. O maior perigo não está fora, está dentro de você, são suas emoções fora de controle que te colocam em situações de perigo. Tenha esta percepção e aprenda a lidar com o terror e com qualquer outro sentimento.

Licenciado para

TRATAMENTO:

O que faz você se sentir aterrorizado? O que você vai fazer a partir de hoje par mudar este sentimento?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

Nº 110

VERGONHA

"Vergonha é a sensação de vexame por ter sido exposta ao ridículo."

O sentimento de vergonha é comum desde a infância, se tratado com naturalidade, ele é superado muito cedo, se exponenciado produzirá um motivo constante de constrangimento para a fase adulta. Quem sente vergonha vive com medo de ser exposto, vive com medo de ser colocado em uma situação onde precise se posicionar e esse posicionamento pode te levar a se sentir envergonhado. É preciso deixar muito claro que a vergonha não é timidez, ela é mais que isso, a vergonha é a sensação de se sentir indigno e incapaz. Isso é fruto das situações vividas na infância, lá você foi podado e exposto, principalmente pelas pessoas que você mais ama, e isto te fez incapaz de colocar "a cara a tapa" para ser respeitado por seus posicionamentos.

O que causa vergonha em você? Expor seus pensamentos, não acreditar em si mesmo, não ter resolvido situações do seu passado, tudo isso e outras coisas mais são responsáveis por desenvolver este sentimento de vergonha, não enfrenta-lo é permitir que ele te domine. Sinta-se livre da vergonha errando. O erro vai te mostrar os caminhos para o acerto, e isso desenvolverá em você as habilidades necessárias para vencer suas fraquezas e alcançar suas metas.

Liberando pdf

TRATAMENTO:

Não tenha medo de ser exposto. Erre, erre muito, erre rápido e barato. O fracasso é a soma do seu sucesso. O que te faz sentir mais envergonhado? A partir de hoje se concentre para não se importar com isso.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

PONTUAÇÃO DA TOXINA	

SCORE DAS TOXINAS

	Toxinas	Antes do Livro	Após o Livro
1	Abatimento		
2	Alienação		
3	Ambição		
4	Apatia		
5	Aversão		
6	Constrangimento		
7	Culpa		
8	Depressão		
9	Exagero		
10	Falastrão		
11	Fofoca		
12	Frustração		
13	Incoerência		
14	Inércia		
15	Infidelidade		
16	Ingenuidade		
17	Inibição		
18	Negligência		
19	Opinião e Palpite		
20	Perversidade		
21	Rejeição		
22	Tolice		
23	Vitimismo		
24	Avareza		
25	Ganância		
26	Gula		
27	Angústia		
28	Ansiedade		
29	Apego		
30	Chateação		
31	Decepção		
32	Estresse		
33	Expectativa		
34	Insensibilidade		
35	Inveja		
36	Justíça Própria		
37	Murmuração		
38	Dispersão		
39	Dó		
40	Fracasso		
41	Fuga		
42	Irritação		
43	Mal humor		
44	Passividade		
45	Preguiça		
46	Tédio		
47	Vícios		
48	Agonia		
49	Agressividade		
50	Antipatia		
51	Arrependimento		
52	Arrogância		

Licenciada para:

53	Autoritarismo		
54	Carência		
55	Ciúme		
56	Covardia		
57	Curiosidade		
58	Desespero		
59	Desrespeito		
60	Discórdia/Contenda		
61	Dogmatismo		
62	Dúvida		
63	Egoísmo		
64	Esgotamento		
65	Estabilidade		
66	Indecisão		
67	Inflexibilidade		
68	Justificativa		
69	Obcecação		
70	Preocupação		
71	Presunção		
72	Prolixidade		
73	Desculpa		
74	Desonestidade		
75	Falsidade		
76	Frieza		
77	Hipocrisia		
78	Mentira		
79	Perfeccionismo		
80	Desânimo		
81	Incredulidade		
82	Infelicidade		
83	Negatividade		
84	Reclamação		
85	Derrota		
86	Dor		
87	Obstinação		
88	Perda		
89	Amargura		
90	Cólera		
91	Histeria		
92	Ingratidão		
93	Julgamento		
94	Mágoa		
95	Ódio		
96	Orgulho		
97	Raiva		
98	Rancor		
99	Rebeldia		
100	Remorso		
101	Ressentimento		
102	Revolta		
103	Saudade		
104	Tristeza		
105	Humilhação		
106	Medo		
107	Omissão		
108	Perturbação		
109	Terror		
110	Vergonha		

Licenciado para:

MARÇAL
EDITORA

COMPOSIÇÃO

Cada capítulo do livro contém
Sabedoria .....
Modelagem.....
Experiências.....
Fracasso.....
MasterMind.....

Licenciado para:

INFORMAÇÕES AO LEITOR

Manter ao seu alcance e proteger da gaveta, poeira, etc.

Siga corretamente o modo de usar; não seguir as instruções prejudicará o tratamento.

INDICAÇÕES

O livro Lavagem Cerebral tem como princípio ativo a verdade, usada para desmascarar sentimentos tóxicos que você acumulou até o dia de hoje. Características que moldaram seu caráter e te levaram a ser quem você não nasceu para ser. Este livro é indicado para todos aqueles que querem se reconectar com sua essência, livrando-se de atitudes como: inveja, ambição, ganância, avareza, saudade, dó, fofoca e muitas outras.

CONTRA INDICAÇÕES

Não leia esse livro se alérgico a algum componente da fórmula e caso estiver com a vida perfeita, sem problemas ou qualquer tipo de conflito emocional.

Após aberto, válido pela eternidade.