

Moysés Araújo

DECIDA

DECIDIR!

COMO TOMAR DECISÕES COM CONFIANÇA.



CARREIRA



NEGÓCIOS



RELACIONAMENTOS

**Aprenda a usar em sua vida a Tabela de Decisões
usada para programar computadores!**

Degustação

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: www.ebookespírita.org.



www.ebookespírita.org

Moysés Araújo

DECIDA DECIDIR!

Como tomar decisões com
confiança

O Guia Definitivo

Moysés Araújo

1ª. Etapa (e-book deguste)

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Araújo, Moysés Jorge de

DECIDA DECIDIR! Como Tomar decisões com
confiança/ Moysés Jorge de Araújo

A663dd

xxi, 70f:10il.

Terapias Holísticas, Psicoterapia, Coach, PNL

Hollus - Núcleo Holístico Terapêutico - 2017.

1- Raciocínio Lógico. 2- Autoconhecimento.

3- Dilemas. 4- Decisões. 5- Controle Emocional.

6- Mudanças. 7- Sucesso. 8- Medo. 9 – Dúvidas.

10 – Negócios. 11 – Carreira.

12 – Relacionamentos.

Capa: <https://pixabay.com/pt/photos/>

Copyright

Esta obra é parte integrante do Programa “SUCESSO NAS DECISÕES” desenvolvido por mim e disponibilizado para você com muito carinho. Este material faz parte do meu livro "DECIDA DECIDIR!" e está sendo distribuída de forma praticamente gratuita, como a maneira que encontrei de contribuir para amenizar o sofrimento de tantas pessoas que vivem angustiadas com seus dilemas aparentemente sem solução. Aqui você entenderá os principais aspectos que envolvem uma decisão e aprenderá a usar uma ferramenta muito eficaz no seu processo decisório. Peço-lhe que não o copie, parcialmente ou integralmente, para distribuí-lo de outras formas. Caso você deseje repassá-lo adiante, por favor, indique apenas esse link:

<http://bit.ly/DECIDA>

para que o interessado possa fazer o seu cadastro e recebê-lo como você recebeu.

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Esta versão para download, você encontrará em www.ebookspirita.org. Para participar da versão beta do Programa "SUCESSO NAS DECISÕES", onde poderá adquirir o livro completo, o curso digital e participar de sessões de

Boa leitura!

Para conhecer melhor nosso trabalho entre em contato conosco:

www.facebook.com/hollusnucleoterapeutico/

www.hollusterapias.wix.com/hollus

E-mail: hollusterapias@gmail.com

Skype: mjaraujo131160@gmail.com

<https://twitter.com/TerapeutaMoyses>

WhatsApp: 32 988450395

<https://sucessonasdeciso.es.wixsite.com/sucesso>

E-mail: sucessonasdeciso.es@gmail.com

Se você não tem um propósito de vida bem definido, você desiste fácil. Nossas decisões devem estar alinhadas com nossos propósitos de vida!

Descubra seus “porquês” e irá descobrir os seus “como?”

Dedicado aos meus clientes decididos e determinados que um dia foram indecisos.

Moysés Araújo

2017

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

“Sem o amor-próprio nenhuma vida é possível, nem sequer a mais leve decisão, só desespero e rigidez.”

– Hugo Hofmannsthal

“Se fossem escolher entre alternativas, as decisões seriam fáceis. Uma decisão inclui a seleção e a formulação de alternativas.”

– Edmund Burke

“É nos momentos de decisão que seu destino é decidido”

– Anthony Robbins

“Suba o primeiro degrau com fé. Não é necessário que veja toda a escada. Apenas dê o primeiro passo.”

– Martin Luther King Jr.

Prefácio

O objetivo desse trabalho é ajudar pessoas que precisem tomar decisões, porém sintam-se atormentadas pela dúvida e pelo medo de tomarem decisões erradas. E, tanto quanto, pessoas que queiram aprimorar-se na habilidade de tomadas de decisões.

Aqui o leitor irá aprender os aspectos LÓGICOS, psicológicos, psicossociais e espirituais que envolvem os processos decisórios e as tomadas de decisão. E irá conhecer uma derivação criada por mim das Tabelas de Decisões, método usado para programar computadores para tomarem decisões com a menor margem de erro possível e irá aprender a usá-la nas suas decisões do dia-a-dia, sejam nos seus relacionamentos, negócios e projetos pessoais.

Se você quer aprender a tomar decisões racionalmente como um computador, mas exercendo o seu

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

livre-arbítrio sem perder sua sensibilidade humana, então
prossiga com essa leitura...

Grande decisão!!!



Introdução

Decidir requer desejo, necessidade e também habilidade. Uma pessoa que não possua uma intenção real de decidir ou um motivo forte que a obrigue a decidir, dificilmente se dará ao trabalho de tomar uma decisão.

Não são raras as pessoas que ficam quietinhas em sua zona de conforto (ou desconforto), esperando que alguém tome decisões por ela. Em contrapartida, temos pessoas diretamente ligadas a processos de decisão, que precisariam desenvolver melhor essa habilidade.

Uma decisão mal avaliada, muitas vezes causa problemas irreversíveis e prejuízos incalculáveis. Para uma boa tomada de decisão precisamos saber equacionar bem a situação ou problema atual, e precisamos ter bem claros os nossos objetivos, a nossa situação ideal almejada. Precisamos também, nos livrarmos dos preconceitos e das paixões que se constituem vícios no processo decisório, como por exemplo, a vaidade e o orgulho, que quase

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

sempre nos levam a precipitações ou a decisões as quais iremos nos arrepender depois.

É comum, também, as pessoas não tomarem decisões por não estarem devidamente aparelhadas. Mas muitas pessoas deixam de tomar decisões, não só pelas perspectivas de fracasso, pois somente os orgulhosos temem o fracasso, mas muitas delas deixam de tomar decisões pelas perspectivas de SUCESSO que possam atingir com suas decisões! Isso se dá, porque verdadeiramente, o que as preocupa são as consequências daquele sucesso em suas vidas e talvez não saberem lidar com ele, ou devido a alguma experiência traumática que envolveu o seu sucesso de outrora.

Em alguns casos, experiências frustrantes podem ter ocorrido inclusive em vidas passadas, e podem ter gerado votos de pobreza, castidade e obediência que sobreviveram aos seus propósitos e hoje agem de forma limitante em sua vida.

Contudo, o que fala mais alto no momento de tomarmos decisões é a sua hierarquia de valores. Se você

não se sente à vontade quando tem que tomar determinada decisão, é sinal que está vivendo um conflito de valores. Seu subconsciente está contrariado, sente culpa, medo, e pode até te autossabotar se tomar uma decisão. Dessa forma, buscar o autoconhecimento é importante para saber que valores norteiam suas escolhas. Se você não se conhece profundamente, não irá entender, nem saberá administrar suas emoções. Através do autoconhecimento, você irá aprender a negociar consigo mesmo e criar sua hierarquia de valores de forma racional para evitar conflitos internos.

Você irá conhecer um método criado por mim baseado numa ferramenta muito eficiente para apoio a decisões: a Tabela de Decisões. E irá aprender como usá-lo nas suas decisões mais importantes.

Esta ferramenta foi desenvolvida nos primórdios da era da computação e era uma forma eficaz de estabelecer um raciocínio lógico para o desenvolvimento de programas de computadores. Você pode pensar que um computador é racional, não é emocional, e de certa forma isso é verdade, porém um programa de computador é um

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

raciocínio, um pensamento "congelado" de seu criador, o Ser Humano. Como todos os seres humanos são passíveis de erros em suas decisões, essa ferramenta foi criada para permitir uma análise melhor de cada problema, das situações inerentes, suas condições e decisões, e principalmente das ações ou consequências de cada decisão tomada.

Assim como o computador, nosso cérebro não processa respostas indecisas. Quando fazemos uma pergunta, esperamos uma resposta: SIM ou NÃO.

Entretanto, é comum respondermos com TALVEZ, NÃO SEI, PODE SER, e outras evasivas que na verdade nos impedem de AGIR.

Para um computador agir é preciso definirmos com clareza cada condição e o que fazer em caso de resposta AFIRMATIVA ou NEGATIVA, como também cada passo a ser dado enquanto não se lhe apresente nenhuma condição para decisão. Se você pensar bem, é assim que funciona a nossa vida! Ou pelo menos deveria ser...

Ocorre que somos seres emocionais. Mesmo aqueles que se intitulam frios, calculistas, racionais, são em algum nível, emocionais. O MEDO por exemplo é uma resposta emocional, porém também instintiva, e às vezes racional. Em muitos casos o MEDO nos salva a vida, em outros nos bloqueia e pode também nos levar à desagregação e à morte.

Comecei minha carreira como programador de computadores e analista de sistemas, e naquela época, fui considerado uma referência profissional em meu grupo pela minha capacidade de desenvolver soluções lógicas complexas com mínima margem de erro. Em função de minha perspicácia e bons resultados, consegui em menos de 10 anos de carreira, me tornar CIO de uma grande empresa privada.

Apesar de eu não ser cientificamente um gênio, pois meu QI foi medido em 128 num teste há muitos anos atrás, sempre obtive grandes resultados nos processos decisórios, pois fui capaz de compreender precocemente, a importância de entendermos bem um problema antes de

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

tentarmos resolvê-lo, e que todos nós podemos ser capazes de tomar boas decisões.

Sempre que surgia um problema aplicava a ferramenta para dividi-lo em condições menores e identificar as ações a serem tomadas em cada decisão, afirmativa ou negativa.

Depois de 15 anos de carreira corporativa em TI, passei a atuar como advogado, empresário e consultor. Com o passar do tempo aprendi a usar a mesma ferramenta, Tabelas de Decisões, usada em meus softwares, em moções, propostas e petições. E isso acabou por se tornar um determinante de sucesso em meus resultados. Depois de algum tempo usando a ferramenta com meus clientes de consultoria percebi que poderia usá-la em qualquer situação. Passaram-se então, mais de 12 anos de trabalho, quando decidi começar um novo ciclo em minha vida, parti para o campo da psicologia, hipnose e do holismo, juntei toda a minha bagagem profissional e tornei-me coach e terapeuta. Comecei então, a testar a Tabela de Decisões em sessões de coach e terapia, fui fazendo as adequações e ela acabou por tornar-se um

recurso importantíssimo aos meus clientes nos processos decisórios mais importantes de suas vidas.

Ouve-se os leigos dizerem que pessoas não são máquinas. Bem, no sentido literal não são mesmo, mas está provado cientificamente que o cérebro humano é uma sala de controle que manda pulsos elétricos para todo o nosso corpo. E é dotada de um supercomputador capaz de processar milhões de instruções por segundo, com capacidade superior a todos os chips já criados, e com capacidade de memória ainda não reproduzida por computador algum. Segundo a ciência, algo entre 1 terabyte a 2,5 petabytes, sendo que um terabyte equivale a mil gigabytes ou a um milhão de megabytes ou 1 bilhão de Kilobytes, sendo que 1 Kilobyte equivale mil bytes (byte é uma unidade de medida de memória computacional, a grosso modo é equivalente a 1 letra ou número).

Um cérebro humano em perfeitas condições possui aproximadamente 100 bilhões de neurônios, sendo cada neurônio capaz de realizar mil conexões de dados, chamadas sinapses nervosas (*1), se multiplicarmos 100

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

milhões por mil, teremos 100 terabytes de informação.
Uau!!!

E quem pilota essa sala de controle???. Nossa mente! Nossa mente???. Ora, a mente não é o cérebro???. Não! A mente não é o cérebro, disso a ciência já tem certeza (vejam o filme “O Escafandro e a Borboleta”, de Jean-Dominique Bauby, onde o autor, acometido por um derrame cerebral avassalador, que lhe danificou mais de 90% de seu cérebro, conseguia se comunicar apenas piscando seu olho esquerdo e escreveu o livro que deu origem ao filme).

Porém, embora a ciência não diga exatamente onde fica nossa mente, podemos arriscar que nossa mente é o nosso espírito imortal, que carrega em seu DNA todas as suas experiências, aprendizados e traumas. Mas isso, iremos abordar em outro momento, voltemos aos nossos problemas terrenos, nossas condições, decisões e ações.

Agora que já esclarecemos alguns pontos importantes, fica mais fácil compreender que se aprendermos a usar algumas ferramentas lógicas,

tomaremos decisões com mais coerência e saberemos como agir em cada resultado previsto. Assim reduziremos as surpresas e poderemos controlar nossas emoções dirigindo nossa vida com mais eficácia na direção de nossas situações ideais almejadas.

O uso de Tabelas de Decisões irá facilitar sobremaneira para o atingimento de nossas metas, sejam objetivas ou subjetivas, materiais ou imateriais, fique certo disso!

Outra ferramenta importante que poderemos aprender a usar junto com as Tabelas de Decisões, é a PNL (Programação Neurolinguística), que nos fornecerá parâmetros importantes para compreendermos melhor nossos problemas e ressignificá-los. Aqui abordaremos aspectos importantes da PNL.

Algumas pessoas poderão, em casos à parte, precisar também do apoio de técnicas de autoconhecimento, superação de traumas e dissipação de bloqueios energéticos, que ensinarei e irão ser

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

coadjuvantes no processo decisório para atingimento da situação ideal almejada.

Neste trabalho irei ensinar a usar Tabelas de Decisão em situações importantes, das mais variadas, de nossas vidas.

Nos capítulos seguintes irei falar sobre diversos aspectos do processo decisório e sua importância nas tomadas de decisão, apresentarei a Tabela de Decisões, ensinarei o seu correto preenchimento. Trarei 3 casos de estudo para análise e aprendizagem de utilização. Quem sabe até o seu problema se enquadra num deles?

É importante que você tenha consciência de que a responsabilidade pelas decisões será sempre do tomador de decisões, e que o sucesso de suas decisões se deverá única e exclusivamente ao seu empenho no processo, e não da ferramenta utilizada. E que uma vez equacionado o seu problema e tomadas as decisões necessárias, para levar à cabo cada ação, e atingir a situação ideal desejada, será preciso planejamento, acompanhamento e foco.

Caso você não possua habilidade em planejamento e focalização, inscreva-se em nosso Programa no site <https://sucessonasdeciso.es.wixsite.com/sucesso> que estará disponível em breve e você irá aprender sobre como criar metas, priorizá-las, adquirir e alocar recursos, programar tempos, levantar custos, controlar suas metas, e manter sua mente focada nos resultados.

Como objetivo maior, este livro pretende ajudá-lo a transformar seus sonhos em realidade a partir de decisões tomadas com consciência.

Como usar este livro

Este livro, estes ensinamentos, contém palavras poderosas, porém de nada valerão se você não experimentar e não as colocar em prática.

Para melhor utilizá-lo você deverá ler todos os capítulos que antecedem o uso da ferramenta Tabela de decisões e praticar todos os exercícios de mentalização sugeridos, fazendo as respectivas anotações inerentes à cada exercício. As práticas sugeridas irão preparar sua mente para usar a ferramenta de forma mais eficiente e

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

livre de condicionamentos tendenciosos que comprometeriam seus melhores resultados.

O livro também apresenta estudos de casos reais e aplicação da ferramenta à cada caso para servir de guia para você.

Ao final do livro você encontrará a Bibliografia com as fontes de pesquisa utilizadas e também obras sugeridas para complementar o seu conhecimento.

Esta obra faz parte de um programa de autodesenvolvimento e coach desenvolvido por mim, nela você encontrará maiores informações sobre ele caso tenha interesse em participar.

Espero que aprecie e que lhe seja muito útil.

Moysés Araújo

Brasil, 2017

Sumário

Capítulo 1 - Decisões e o processo decisório	22
Capítulo 2 - Mudanças	42
Capítulo 3 - Autoestima.....	53
Capítulo 8 - Aprendendo mais sobre Decisões	57
Posfácio	64
Considerações finais.....	65
Como adquirir a versão beta do livro e participar do Programa?.....	66

Nota: A versão completa desta obra possui 36 capítulos, incluindo estudos de casos e modelos de Tabelas de Decisões preenchidas e comentadas, ao final você encontrará o sumário completo da obra para conhecer todos os assuntos que são abordados.

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Capítulo 1 - Decisões e o processo decisório

Tomar decisões é manter-se em movimento



Se nos lembrarmos da metáfora do rio, entenderemos que se "ficarmos parados, andamos para trás", mas até se quisermos ficar parados no mesmo ponto, teremos que nos manter remando, e se quisermos atingir a outra margem temos que remar mais forte e direcionado. Em alguns momentos poderemos aproveitar a força da maré, mas se nos deixarmos ao sabor da correnteza, poderemos ficar à deriva ou cair em uma corredeira...

Tomar decisões é manter-se em movimento direcionado. E você como tem se movimentado?

Alguns ensinamentos importantes de Napoleon Hill, em seu livro "Pense & Enriqueça":

Pessoas bem-sucedidas não ficam em cima do muro e nem se demoram a tomar decisões, elas tomam

decisões rápidas e efetivas. Porém, elas nunca tomam decisões impulsivamente, elas analisam bem os seus objetivos, estudam as alternativas e decidem conscientemente. Pessoas bem-sucedidas, quando veem que suas decisões não estão saindo como previstas, não jogam fora o que já fizeram, ou desistem rapidamente de seus sonhos e desejos, e vão tentar outras coisas. Elas demoram um pouco a voltar atrás em suas decisões. Analisam bem os pontos e traçam as mudanças que devem ser feitas para aprimorar ou tentar corrigir o curso de suas ações. Porém, elas sabem que insistir eternamente no seu objetivo, sem modificar o método ou tentar outro caminho, quando não estão conseguindo o resultado esperado, será desperdiçar energias.

”Insanidade é: fazer a mesma coisa várias vezes (do mesmo jeito) e esperar resultados diferentes“ -- Albert Einstein.

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Quando fazemos escolhas, jogamos fora algumas possibilidades para dizer sim à outra. Isso é decidir!

Diferentemente dos animais, nós seres humanos podemos decidir para aonde queremos ir e o que queremos fazer. Temos o livre-arbítrio!

Crianças não gostam de escolher, confundem desejo com direito. Adultos deliberam e são responsáveis por suas escolhas, mesmo sabendo que às vezes seus desejos não constituem seus direitos..., porém, quando sabem que possuem o direito daquilo que desejam, se empoderam, se motivam para alcançá-los. Alguns desejos são tão fortes, que muitos dizem "eu sabia que não devia, mas foi mais forte do que eu...". Você já vivenciou isso?

Nossos desejos podem ser positivos ou negativos.

Se eu resolvo atravessar a pé uma via expressa fora da faixa de segurança e for atropelado por um carro em alta velocidade, não será culpa do motorista, e sim minha, pois eu quis fazer dessa forma.

Se você costuma falar, "*Eu tenho que...*", "*Eu necessito de ...*", mude sua retórica para: "*Eu quero, eu desejo, eu escolho, eu decido*" - dessa forma irá ensinar a seu cérebro a parar de se colocar como vítima dos processos e se tornar agente deles.

Por que seu cérebro precisa reaprender?

Porque você o ensinou dessa forma com seus pensamentos e comportamentos equivocados, então quando alguma coisa dá errado, ele já reage de forma automática gerando uma neurofisiologia inadequada que fará você se sentir vítima, derrotado, perdedor, perseguido, etc.

Para que uma decisão vá adiante, é preciso ação!

Porém, nem sempre o desejo deverá deliberar nossa decisão, é preciso razão! Podemos desejar algo que não nos é adequado, porém o bom senso nos dirá "*isso não é lícito, isso não é moral, isso não é saudável, isso não é meu direito, isso não é ecológico*". É preciso que você saiba querer, saiba desejar.

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Você tem que ter uma avaliação correta quando construir um objetivo, quando for estabelecer a sua situação ideal desejada. Leve em conta Ganhos e Perdas, Custo X Benefícios, e, Prós e Contras de cada decisão.

O pensamento, o planejamento de ações e a consequente inibição ou expressão destas ações, ou seja, a execução, decisão, noções de tempo e espaço, a personalidade de cada um, a própria consciência (da forma como a entendemos), e tem direta relação com a área de nosso cérebro denominada córtex pré-frontal. Antônio R. Damásio, um célebre neurocientista português, radicado nos USA, e autor do livro *“O erro de Descartes: razão e emoção”* defende que tanto o planejamento como a decisão que tomamos estão diretamente relacionados com a razão e emoção. Ou seja, para ele, é pouco provável que exista a “razão pura”, livre de emoções. Por isso devemos buscar racionalizar sempre que possível quando precisarmos tomar decisões.

Muitas pessoas reclamam da vida e dizem sempre o que não querem, e esquecem que deveriam pensar no que querem e dizerem o que querem, assim seria mais simples

para o Universo ajudá-las a alcançar os seus desejos. E só assim, seu cérebro seria capaz de, a partir de um sonho, construir seus objetivos, planejar e acompanhar cada meta desse plano.

Ao mudar sua forma de pensar, falar e agir, você se sentirá legitimamente merecedor de seu desejo, batalhará para alcançá-lo e irá comemorar cada etapa de sua vitória.

Não basta decidir, é preciso agir!

Para se tomar decisões é preciso consciência e liberdade!

É preciso também autoconhecimento!

"Tudo me é permitido, mas nem tudo convém. Tudo me é permitido, mas eu não deixarei que nada me domine ..." (1 Coríntios 6:12- Bíblia Cristã).

"Livre é o Homem que pode deliberar em sentido ao contrário ao do seu desejo" - Kant.

Isso é viver de forma ética e adulta. Se você age assim, porém não se sente feliz, é sinal que você é regido

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

apenas por princípios reguladores e ainda não está maduro para exercer seu livre-arbítrio. Ainda está na sua infância espiritual e gostaria que tudo fosse ao seu bel-prazer, por isso não fica bem quando é contrariado.

Quem não pensa nas decisões que toma, corre o risco de passar pela vida sem escrever sua história.

As decisões tomadas nos levam a uma direção, a um aprendizado, mas nunca poderemos previamente, exigir delas a garantia do sucesso. Viver sempre terá seus riscos e desafios! Mas indecisões nunca nos levam a uma direção, no máximo estaremos aceitando a escolha dos outros ou aceitando a situação atual.

A Lei da Atração diz que o Universo irá conspirar ao nosso favor se formularmos corretamente nossos desejos e planejarmos corretamente. Todavia, temos que estar preparados para o caso de o Universo resolver testar nossa determinação! E se os resultados não saírem como você planejou, isso também deve ser previsto.

Não existem fracassos, existem resultados esperados ou aprendizados...

O Sucesso também é um aprendizado importante para outros resultados.

Se sua ação gerou bons resultados, não se esqueça de anotar cada passo e buscar aprimorá-los para obter melhores resultados ainda, isso é cultivar o sucesso.

Pessoas com baixa autoestima, passam pela vida com medo de fracassos, e acabam fracassando por não terem arriscado. Outras preferem objetivos medianos para não correrem os riscos dos aprendizados, estas são as medíocres. Já as que atingem o sucesso aprendem a otimizar e refinar o processo tornando-o cada vez mais produtivo e eficaz.

Para sabermos lidar com os aprendizados, precisamos saber receber críticas.

Há pessoas que repelem as críticas, ao invés de ouvi-las e buscar algum aprendizado; se defendem, apontando falhas dos outros para justificarem as suas. Esses comportamentos infantis se tornam hábitos, caminhos neurais que se tornarão automatismos, rotinas

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

mantendo reações que irão impedir você de agir de forma diferente e de evoluir.

"Homem, conhece a ti mesmo, assim conhecerá os deuses." Templo de Luxor - Egito Antigo.

Quando buscam o autoconhecimento as pessoas vão entendendo melhor suas reações e vão ensinando o cérebro a criar novos caminhos neurais, enquanto os antigos, vão enfraquecendo até ficarem arquivados como cicatrizes em sua evolução espiritual. Uma forma de provocarmos essas mudanças, é identificarmos essas rotinas que fomos implantando em nosso cérebro e quais as recompensas que elas fornecem. Sim, pois podem haver recompensas em se manter a situação atual desfavorável! Avalie essas recompensas e pense em novas recompensas que poderá experimentar com outras possibilidades. Que outras atitudes você poderá tomar nesses momentos? Que benefícios poderá obter decidindo por outras escolhas?

Algumas pessoas irão afirmar que vozes interiores as levaram a desanimarem, a desistirem, a se revoltarem, ou outras justificativas. Essas vozes podemos chamá-las

inclusive, de subpersonalidades. Mas sempre poderemos optar por deixá-las decidirem nossa vida ou não, depende de nossa sintonia. Se nossa sintonia vibratória estiver alta, só receberemos boas inspirações, do contrário, apenas surgirão ideias negativas.

Cuidado, se permitirmos, dessas ideias negativas, poderão evoluir ferrenhos quadros obsessivos que poderão demandar apoio profissional ou ajuda terapêutica e espiritual para se sair deles e se conseguir alguma mudança.

Cada vida é uma experiência única, mesmo que possamos reencarnar várias vezes

É importante avaliarmos constantemente o que estamos fazendo de nossas vidas, e com as vidas daqueles a quem afetamos, ou o que estamos deixando que façam com nossas vidas.

A dor é sempre aprendizado, mas o sofrimento será sempre escolha nossa.

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Faça valer a pena essa vida! Se você crê em várias vidas da alma, então não desperdice esta vida, se você não crê, então não desperdice sua única experiência evolutiva!

Vamos lá, pense em alguma decisão que você tomou no passado e em como ela transformou sua vida. Agora diga, qual o aprendizado que você teve com ela? Imagine como teria sido se tivesse tomado outra decisão?

Ganhos Adicionais ou indiretos

Algumas pessoas que preferem viver no sofrimento, podem estar obtendo algum ganho adicional. Por exemplo: Uma pessoa que enquanto estava doente recebia atenção de outras, mas ao perceber que ao se curar, as pessoas que lhe cuidavam se afastaram, pode voltar a adoecer. Mas há aquelas que fazem isso as vezes inconscientemente, elas "se adoecem" para conseguir alguns ganhos indiretos visto que não conseguiram ver outras possibilidades. São pessoas que não conseguem lidar com suas realidades.

E você, anda se vitimizando muito ultimamente? Quais tem sido seus ganhos adicionais ou indiretos? Serão esses

ganhos que te mantém na situação atual e te impedem de atingir sua situação ideal desejada?

Crenças, Valores e Hábitos, também influenciam em nossas escolhas.

Nossas escolhas também estão relacionadas ao que acreditamos, aos nossos conceitos e as nossas visões da vida.

Crenças – coisas em que acreditamos:

Por exemplo, uma pessoa que crê, que falar em coisas negativas atrai coisas negativas, se ela radicalizar demais, ela pode vir a mascarar coisas que não estejam bem, ocultando fatos importantes apenas por achá-los negativos. Ou pode acabar vendo apenas o lado bom de coisas que talvez tenham um lado ruim muito mais acentuado e que precisa ser melhorado. Isso é como um polianismo, uma técnica de interpretação da realidade de modo otimista e traforista, com o foco no melhor das pessoas, e que nem sempre nos leva a boas decisões. Se você radicalizar a tal ponto, poderá ocorrer de se blindar e acabar escamoteando situações, mascarando-as, vendo-as

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

de maneira poliânica, pintando cores em paisagens que na verdade são acinzentadas. E suas decisões serão tomadas como uma forma de fuga da realidade.

Valores – princípios, sentimentos íntimos:

O que te move? Quando você deita sua cabeça no travesseiro para dormir, em que pensa? E de manhã quando acorda, o que te faz levantar e ir adiante?

"Diga-me onde estão teus tesouros que te direi onde está teu coração". Aquilo que está dentro de você, irá determinar aonde de fato você irá chegar, não adianta falar uma coisa e sentir outra.

Seus valores também podem influenciar suas decisões. Todos nós temos uma hierarquia de valores que norteiam nossas escolhas. Precisamos conhecê-la se quisermos de fato, compreender nossas decisões. Se você pensa que os fins justificam os meios, poderá tomar decisões que outras pessoas julguem frias e desumanas, porém que te levem aos seus objetivos, em detrimento do que possa causar aos demais. Por exemplo, posso decidir não trair minha (meu) parceira (o), apenas para não correr o risco de ser

descoberto, ou por que acho essa conduta inaceitável em qualquer situação.

Questione seus valores maiores. Mas para isso é preciso coragem! Se você não conhece seus valores, os resultados são questionáveis. Veja esse caso: Um grupo de brasileiros visitou um restaurante na França, onde havia uma placa anunciando "*Refeição grátis para quem não pode pagar*". Um jovem do grupo indagou ao garçom, o que impediria todas as pessoas de comerem de graça (???). O garçom respondeu: "*nada senhor, caso o senhor esteja sem condições de pagar, teremos o prazer de alimentá-lo*". E ficou muito feio para o grupo, parecendo que os valores no Brasil seriam outros...

Hábitos

Nossos pensamentos determinam nossos sentimentos e comportamentos, e nossos comportamentos criam nossos hábitos. Porém, muitas vezes tomamos decisões de forma automática, baseadas apenas em hábitos, sem que na verdade tenham sido nossas melhores escolhas. Como são os seus hábitos?

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Entenda que nossos pensamentos acarretam em nossas emoções e sentimentos. Esse sistema de pensamentos e sentimentos, é responsável pelos nossos comportamentos, e nossos comportamentos que se repetem, se tornarão hábitos, e esses hábitos ensinam ao nosso cérebro os caminhos neurais e a neurofisiologia que deve ser ativada sempre que determinada situação, ou situação similar, ocorra.

O que eu falo e penso, afeta a minha neurofisiologia, e isso é estudado em profundidade com a PNL. Esses hábitos, são vários "Eu" que residem em nós, complexos ou subpersonalidades que precisamos reprogramá-las. Mas para isso precisamos descobri-las, reconhecê-las, saber como lidar com elas e assim tratá-las.

Charles Duhigg, em seu livro "*O Poder do Hábito*" esclarece que hábitos de postura, de falar, de pensar, interferem em 40% de nossas decisões.

Dra. Amy Cuddy em seu livro "*O Poder da Presença*", explica que corpo, mente e emoção, tudo está totalmente interligado. Nossa postura corporal influencia

a forma como os outros nos veem e determina como estamos nos sentindo intimamente. E já que nossos sentimentos influenciam em nossos comportamentos, nossos comportamentos podem interferir em nossa postura corporal, que poderá influenciar na forma como nos vemos e na forma como os outros nos veem, e isso afetará inconscientemente a forma com que tomaremos nossas decisões.

Como você se vê quando para diante de um espelho? Qual a imagem que você tem passado para as outras pessoas? Você tem andando de peitoral aberto, cabeça erguida, esbanjando poder? Ou anda encolhido, encurvado, cabisbaixo, se protegendo numas gordurinhas...

Segundo a Dra. Amy, o hormônio testosterona presente em homens e mulheres é que determina o grau empoderamento, e outro, o Cortisol, é que determina o nível de stress, podem estar relacionados à sua postura corporal.

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Ela observou, em sua pesquisa, que, por exemplo, os corredores ao cruzarem a linha de chegada abrem e erguem seus braços e formam o "V" da vitória para se empoderarem.

Exercite diariamente posturas de alto poder, isso poderá ajudá-lo a mudar seus hábitos e tomar decisões com mais confiança.

Ande de cabeça erguida, encha o peito de ar, sorria sempre, vista-se com bom gosto, sinta-se um vencedor, passe essa imagem adiante.

Diga sempre que você está bem, que a dia sua vida está melhor em todos os sentidos. Que sua saúde é ótima, que você está caminhando firme nos seus propósitos.

Mapas de Realidade

Em PNL aprendemos que o "*mapa não é o território*". Ao olharmos o “mapa-múndi” temos uma ideia da geografia mundial, porém ao colocarmos o pé na estrada, decerto iremos deparar com caminhos, obstáculos, atalhos, e uma série de coisas que são bem diferentes do

mapa. Pegue um mapa rodoviário do Brasil, entre no seu carro e dirija! Siga um trajeto de 100 km e compare o mapa com as estradas, com o caminho percorrido, você verá que existirão atalhos, obstáculos, facilidades e realidades bem diferentes. O mesmo se dá com a sua visão da vida. O que mais ocorre, são nossas próprias crenças limitantes, medos absorvidos observando experiências frustradas nossas e de terceiros e, o mais, comum, a preguiça! Isso mesmo, preguiça! A nossa natureza preguiçosa e comodista também nos impede de agir.

Nós reagimos aos nossos mapas de realidade e não às realidades, nossos mapas de realidade podem nos levar a tomar decisões equivocadas. É comum ouvirmos dizer que "*o casamento é uma instituição falida*". E cada pessoa irá reagir de forma diferente. Você pode preferir pensar assim e nunca se casar, mas talvez seus pais tenham pensado de forma diferente e tenham se esforçado para que você possa ter tido uma boa família, e possivelmente, milhões de pessoas no mundo, ainda acreditem no casamento, na família, e vão casar, descasar e casar novamente com a esperança de fazer dar certo.

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Outro fator importante é o que pensamos a respeito dos outros, a maneira como vemos os outros e os rotulamos. Os rótulos que colocamos nas pessoas afetam nossas decisões em relação à essa pessoa e também com relação à nós mesmos. Você conhece alguém que se manteve casado com uma pessoa apenas por achá-la incapaz, indefesa, e se manteve infeliz por vários anos, sacrificando sua vida e a de seus filhos, e no final o casamento ruiu sem um pingão de gratidão? O mapa que esse alguém tinha, não condizia com a realidade do outro.

Inferências, suposições e alucinações, são criações mentais que acabam alterando nossos mapas de realidade. É mandatório sabermos distinguir os mapas que criamos, das realidades que não enxergamos.

Nossos mapas são criados a partir de nossas experiências ou das visões que fomos colecionando a partir delas, ou que nos foram incutidas pelas experiências dos outros. Num diálogo entre duas pessoas por exemplo, podemos ter equívocos em função de mapas diferentes. Quase sempre teremos omissões, generalizações e distorções. Vejamos o seguinte caso:

Eu digo para você “*Nossa, hoje a cidade estava infernal*”. Se você não me pedir maiores informações, poderá pensar que me referi ao trânsito que estava um caos, devido à suas experiências na cidade onde você mora, e poderá comentar com seus amigos que aonde eu moro tem um trânsito caótico também. Entretanto, como eu moro numa cidade pacata e bem estruturada, não temos problemas de trânsito, mas sim um calor terrível que se acentua devido ao grande número de pessoas em circulação.

Compreendeu como as pessoas criam seus mapas? Então, precisamos aprender a respeitá-los, avalia-los e modificá-los para que se aproximem da realidade e não prejudiquem nossas decisões.

Mas se você nem sempre consegue ter essa visão realística sozinho, procure apoio profissional para rever seus mapas e garantir que suas decisões sejam mais acertadas.



Capítulo 2 - Mudanças

Podemos mudar de uma hora para outra?

Nosso cérebro precisa de um tempo para se reprogramar, para criar novos hábitos, para se acostumar com a ideia de mudança. Os neurocientistas afirmam que em 21 dias é possível se fazer uma reprogramação mental. Em menos tempo que isso não há base científica. Isso mesmo, em apenas 21 dias de repetição você pode criar novos hábitos.

O psicólogo Jeremy Dean, autor do livro *"Making Habits, Breaking Habits: Why We Do Things, Why We Don't, and How to Make Any Change Stick"* (Fazendo hábitos, quebrando hábitos: por que fazemos coisas, por que não fazemos e como fazer qualquer mudança), fala como o cérebro funciona quando precisa automatizar escolhas criando hábitos, e o quão difícil é se livrar de hábitos antigos e substituí-los pelos novos. Em seu livro ele dá

alguns parâmetros interessantes sobre os tempos para mudança exigidos pelo cérebro.

Porém, mudar, requer DECISÃO e toda decisão tem seus riscos, não decidir também é uma decisão arriscada.

Você tem corrido seus riscos? Você arrisca na sorte? Seus riscos são riscos calculados ou você vive preso pelo medo? Quanto tem te custado essa paralisação? Tomou decisões sem pensar e obteve resultados catastróficos? Quais tem sido os resultados de suas decisões?

Muitos pedem mudanças em sua vida, porém não conseguem tomar decisões por não saberem exatamente o que querem.

Onde realmente você quer ir? O que de fato você quer? Se isso não estiver claro para você, não estará claro para a vida. E como você irá conseguir???

Se você apenas diz: "*ah eu quero ser feliz!*", muito bem, mas isso é impreciso!

O que precisa acontecer? Ou melhor, o que você precisa fazer acontecer para ser feliz?

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

O pensamento "plasma" sua realidade. Em que você pensa? Seu pensamento se transforma em palavras, em atitudes, em comportamentos, em ações e principalmente em resultados.

O que você declara? Como você se posiciona diante das pessoas e da vida? O que você diz de você mesmo? Não será você mesmo através de suas declarações, que detona sua autoestima e bloqueia suas decisões?

O universo está em constante mudança, o que não está expandindo, está encolhendo, no mundo ou você se adapta ao movimento, ou estagna, ou você cresce, ou diminui. Os americanos costumam dizer "*mudar é difícil, não mudar é fatal*".

A zona de conforto, nada mais é que o fracasso da mesma, da morte em vida. Os desafios te conduzem à vida!

O Livro "O Segredo" de Rhonda Byrne, também nos ensina a estarmos verdadeiramente agradecidos sempre após cada conquista ou pelo que se já se tem.

Você acha mesmo que não tem nada a agradecer? Reclama de tudo ou agradece?

A gratidão nos empodera e nos dá forças para acreditar que podemos alcançar nossos objetivos.

Pense... se você não está satisfeito com sua vida atual, agradeça por tudo e decida por mudar. E acredite, você pode! Eu garanto!

O que é preciso para conseguir mudanças

Quer mudar, mas não sabe por onde começar? Siga essas dicas

- **Escreva suas metas para cada área de sua vida**

Sair sem rumo, comer qualquer coisa, namorar quem aparecer, gastar por impulso, trabalhar no emprego que surgir, morar em qualquer lugar, encostar e viver às custas dos outros, dizer que quer mudanças sem especificar claramente o que deseja...

Essas não são atitudes de quem almeja vitória.

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Escreva cada ponto de mudança, estabeleça metas individuais, priorize cada meta. Mas não se esqueça de alinhar suas metas com seus valores, pois na verdade são estes que te movem. Seus valores são aqueles que estão presentes em sua mente quando você vai dormir e quando você acorda. Em que você pensa nesses momentos?

- **Sonhe grande, contando consigo mesmo**

Se contentar com pouco não leva ao sucesso, aceitar qualquer coisa, não é humildade, é mediocridade. Sonhe “grande” e fracione seu sonho em metas atingíveis dentro de prazos realistas. Sonhando “grande”, ainda corremos o risco de não atingir exatamente o resultado esperado, se sonharmos “pequeno”, as perspectivas não serão das melhores.

Analise os recursos que você já tem e os que precisa conseguir, decerto você já tem boa parte dos recursos necessários e capacidade de construir os que lhe faltam. Você acredita nisso?

- **Aja, não fique falando!**

Uma vez determinadas suas metas, corra atrás, busque os recursos e faça acontecer imediatamente, agora! Quando você se movimenta em direção de seus objetivos, o universo conspira a seu favor. Para andar 1000km, basta andar o 1º passo.

Pare de se lamentar! Ponha data e hora em cada etapa que deseja cumprir em direção a situação ideal desejada e comece! Tenha em mente que *"a vida é trem bala parceiro"*...

- **Não desista de seus sonhos, saiba superar os obstáculos**

Planejamento, persistência, força de vontade, aprendizado e feedback. A vida é um ciclo constante, corrija as falhas e se mantenha no caminho almejado.

- **Foco!**

Não dê ouvidos à desistentes, mesmo que sejam pessoas amadas que queiram te proteger, elas talvez não tenham tido iniciativa! Ou pode ser que sejam pessoas não-amigas

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

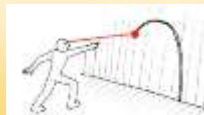
disfarçadas a te desanimar..., mas, ninguém é melhor que nossos inimigos para nos mostrar nossos defeitos, não se esqueça disso. Contudo, observe, pode ser até que haja alguma intenção positiva na fala do outro, não ignore, verifique, aproveite o que é bom e descarte o que não te serve.

Leve sempre em consideração os conselhos de pessoas experientes que já atingiram o sucesso que você busca. Esses sabem o que dizem.

Ter um pessimista por perto pode ser bom para levantar os riscos, ouça o que ele diz, porém é certo que esses jamais atingem sucesso pois veem apenas os obstáculos.

Você já ouviu falar em contágio social? Pois é, ele pode ser positivo ou negativo, selecione suas companhias! Filtre o que não é importante e o que não irá te ajudar a conseguir atingir sua situação ideal desejada.

A atenção focada no objetivo é um poderoso laser abrindo caminhos.



Livre-se da autossabotagem

Se você sente que já possui os recursos internos necessários e também as condições favoráveis, no entanto vive:

- Procrastinando, dando desculpas, desviando o foco para coisas de menor importância;
- Ou, fica aperfeiçoando infinitamente para nunca ter um produto acabado;
- Ou fica sempre esperando o melhor momento que nunca chega;
- Ou ainda, fica sempre pulando de galho em galho, mudando de metas, culpando os outros ou "a crise".

Esses são sinais de autossabotagem!

É comum as pessoas se autossabotarem por não quererem de verdade sair da situação atual e alcançar a situação ideal desejada. Descubra se você está se autossabotando e qual a sua intenção positiva ao agir assim, você pode estar se protegendo de algo que possa acontecer caso consiga fazer

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

a mudança e alcançar a situação ideal desejada. Você pode temer o sucesso!

Crenças limitantes são autossabotadoras e também detonam sua autoestima, avalie suas crenças...

Ou quem sabe você está se autossabotando para proteger alguém???

Conseguindo forças

Precisa de forças para decidir? Siga esse roteiro:

1. Faça uma viagem ao passado e busque momentos onde você sentiu-se uma pessoa com a força total, confiante, determinada, vencedora!
2. Reviva seu melhor momento, feche os olhos, sintase novamente lá!
3. Faça isso enquanto lê esse texto, enquanto percebe sua respiração, enquanto sente seu coração bater, enquanto ouve ruídos ao seu redor!
4. Isso!!!
5. Agora sorria para potencializar esse momento, imagine-se mais uma vez lá.

6. Sinta-se diante de um telão assistindo esse momento feliz e veja-se lá radiante, recebendo aplausos da vida!
7. Pode ser apenas um momento de infância, mas repita-o.
8. Agora respire fundo e sorria! Sorria!
9. Curta essa sensação uns minutos!
10. Guarde essa sensação e saiba que toda vez que sorrir poderá trazer essa sensação de volta sempre que quiser.

Sempre que surgir algum pensamento negativo, ou alguma sugestão pessimista, ou aquela voz interior te pondo para baixo, **SORRIA! SORRIA!** Sorria daquele mesmo jeito. Você trará para si de novo essa sensação de **VITÓRIA!**

Vamos testar se deu certo?

Experimente, lembre-se rapidamente de algum pensamento negativo que te deixou mal.

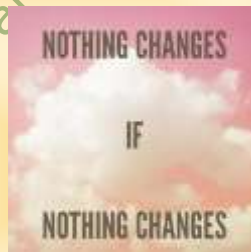
Lembrou?

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Agora **SORRIA!** Perceba que você se tornou completamente imune ao negativismo, o seu sorriso te empoderou, você se superou o obstáculo! O pensamento negativo perdeu as forças e desapareceu! De agora em diante, com um belo sorriso você receberá essa força de vitória!

Faça um novo teste, pense numa situação futura, imaginária, algo que possa tentar te fazer desistir, pensou? Agora sorria! E aí? Aposto que você deve estar rindo e sentindo que nada poderá te deter! Aposto que você nem lembra mais como era se sentir fraco e desistente...

Decida mudar, e mude sempre que desejar!



Capítulo 3 - Autoestima

Nossa autoestima tem que ser ALTA ESTIMA

Você anda sempre cabisbaixo, como aquela hiena Hardy do antigo desenho de Hanna-Barbera? "Oh dia, oh céus, oh azar..."



Algumas vezes sua autoestima está tão baixa e você nem sabe o motivo? Pode ser apenas um hábito de se sentir assim! É verdade! Você habituou seu cérebro a gerar essa neurofisiologia. E é complicado, mudar um hábito velho é praticamente impossível, pois ele já está enraizado, já produziu um caminho neural forte.

Então construa um hábito novo para que ele se fortaleça e substitua o hábito antigo.

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Para conseguir atingir sua situação ideal desejada, é preciso fazer mudanças. E para acreditar que essas mudanças são possíveis é preciso estar com sua autoestima em ALTA.

Essa será a sua primeira decisão, você decide se empenhar nisso?

Então prossiga comigo, você está no caminho certo!

O que alimenta sua baixa autoestima? Uma perda? Uma contrariedade? Uma raiva?

E além de você mesmo, quem vai sofrer com o seu comportamento??? O mundo vai prosseguir com ou sem você, não se iluda. Então preocupe-se com você, o que você pensa sobre você? Reveja seus conceitos, reveja sua visão sobre si, reconstrua sua autoimagem!

Não adianta ficar observando o sucesso dos outros e achar que você não merece sucesso. Aliás, *"se você acha que pode, você está certo, mas se você acha que não pode, você também está certo"* (H. Ford).

Melhor é achar que pode e meter cara, do que ficar aí chorando esperando a vida passar.

Quando Jesus disse que Deus está dentro de nós, ele quis dizer que você tem a Força e o Poder! E não estou falando de religiosidade, estou falando de psiquismo, de espiritualidade.

Você não tem apenas os defeitos e as dificuldades que você acredita, você tem as qualidades e é o sucesso que você não crê!

Avaliar seu estado de fluxo é muito importante para saber o que te limita. Os orientais usam a Roda de Samsara, ou Roda do Darma. O Tarô fala em Roda da Fortuna, o coach usa a Roda da Vida que é uma derivação, todas são ferramentas cujo o objetivo é avaliar como nossa vida anda nos aspectos Pessoais, Profissionais, Espirituais, Qualidade de Vida e Relacionamentos. São ferramentas interessantes para ver se sua roda da vida roda "redondo", ou se seu pneu está furado e rodando cambeta, o que dificulta você atingir seu estado de fluxo.

Capítulo 8 - Aprendendo mais sobre

Decisões

As decisões e o Inconsciente biológico

Acredito que você deve pensar que somente aspectos lógicos e psicológicos ou sociais, envolvem as decisões. Mas saiba, porém, que nem sempre a emoção ou a razão irão determinar suas escolhas e decisões.

Não é raro alguém tomar fazer uma escolha baseado em impulso inexplicável num momento, e em outro momento, optar por algo bem diferente, sem saber explicar exatamente como e porque isso ocorreu.

Já sabemos que nossas escolhas e decisões também passam por nossa mente de forma inconsciente, mas você sabia que seu corpo também influencia suas opções?

Sob o ponto de vista científico, temos as escolhas e decisões tomadas pelo inconsciente psíquico, que analisa

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

o universo de elementos que nos levam a emoções, sensações, reações e ações que invariavelmente conduzem nossa vida. E as que são produto do inconsciente biológico, que vem através mecanismos de nossa vida de corpo, que produzem reações escolhas e ações que antes pensávamos que eram tomadas de uma ideia racional, lógica e consciente.



O inconsciente psíquico já amplamente estudado por grandes mestres como Freud e Jung, tem sido abordado por inúmeras literaturas, palestras e pela mídia que colabora para a cultura geral dos leigos, especialistas e demais interessados pelo assunto. Já o inconsciente biológico ainda é pouco divulgado e conhecido, porém de suma importância para o seu conhecimento.

Nosso inconsciente biológico é responsável de nossas necessidades básicas para nos mantermos vivos como respirar, beber, comer, nos reproduzirmos, nos protegemos... e pode criar numerosos transtornos como

a asma, os edemas, a obesidade, a esterilidade, a psoríase... inclusive o câncer, como resposta distorcida a uma informação proveniente do exterior ou do interior não satisfeita ou expressada, é a chamada psicossomatização.

E isso como se dá?

Imagine que o corpo nos fala e que cada sintoma de cada tecido, órgão, membro, nos dá um sentido e resposta biológica de adaptação a uma questão conflituosa particular.

Em vez de ver isso como algo prejudicial, tentemos analisar o que está dizendo esse sintoma, e que utilidade biológica criou e o que ele tem feito.

Ao considerar este novo ponto de vista para a doença, podemos encontrar a origem ou causa de distúrbio criado pelo inconsciente biológico, nos tornando conscientes disso e podendo encontrar a solução.

Ora, se este inconsciente biológico é poderoso para, inclusive nos adoecer, quiçá para nos influenciar em

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

decisões sobre o que devemos comer, beber, vestir, e até em nossos impulsos sexuais.

Jung escreveu: *“Há certos eventos que não percebemos de modo consciente; eles permanecem, por assim dizer, abaixo do limite da consciência. Eles aconteceram, mas foram absorvidos de maneira subliminar.”* A palavra “subliminar” é de origem latina e significa “abaixo do limite”, e está se referindo aos fatos que não são percebidos por nossa mente consciente.

Segundo o físico americano Leonard Mlodinow, autor do *Best-seller* “Subliminar – Como o Inconsciente influencia nossas vidas”: *“A quantidade de energia do cérebro que está funcionando em processos inconscientes é maior do que nos conscientes. A energia usada pelo cérebro por alguém que está se concentrando profundamente é quase a mesma que a de uma pessoa deitada no sofá, sem fazer nada. Isso mostra que o cérebro está trabalhando duro o tempo todo, mesmo quando você está sonhando acordado, com a mente limpa. O pensamento consciente não toma tanto da capacidade do cérebro. A maior parte dele é inconsciente, principalmente porque há muitos processos*

fisiológicos que são coordenados inconscientemente, como as batidas do coração e respiração... os processos inconscientes e conscientes são todos interconectados. Um alimenta o outro.”

Em seu livro, Mlodinow, conta o caso de uma grande rede de supermercados, conduziu uma experiência para estimular o consumo de vinhos importados, durante o experimento que durou uma semana, em dias alternados eram expostos em destaque nas prateleiras, vinhos franceses e alemães, sendo que no dia em que objetivavam a venda de vinhos franceses, em todo o mercado ouviam-se as mais belas e famosas melodias da França. E num impulso inexplicável, os clientes, acabavam optando pelos vinhos franceses. E ao serem indagados sobre o motivo da escolha, respondiam que os vinhos franceses eram os melhores. No dia seguinte, refaziam o processo, porém com os vinhos alemães. E o mesmo ocorria com esses vinhos, sendo que pessoas que haviam participado da pesquisa no início da semana, e haviam dito que os vinhos franceses eram os melhores, agora preferiram os alemães.

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Então, nosso consciente, também toma decisões alimentadas por nosso inconsciente. Sons, imagens, odores, cores, causam impressões que são processadas pelo nosso inconsciente e influem em nosso processo decisório sem que percebamos.

Procure reparar se sempre que você vai ao supermercado com fome, de barriga vazia, se por “acaso”, você não acaba comprando mais do que devia...

Durante muitos anos a indústria de cigarros faturou muito devido a associar suas marcas de cigarro a imagens de homens e mulheres, sensuais e bem-sucedidas. Quantas pessoas se entregaram ao vício, em função da fantasia que desenvolveram associando aquelas imagens a si? Só depois que as autoridades se deram conta que os prejuízos causados ao sistema de saúde pública estavam sendo incontavelmente maiores que o faturado com os impostos oriundos das vendas de cigarros, é que elas resolveram proibir as propagandas e desestimular a compra, obrigando aos fabricantes a imprimir nas embalagens, fotos de pessoas com câncer, enfisema pulmonar e outras doenças causadas pelo fumo.

Em muitos casos, as decisões tomadas sob a influência desses fatores inconscientes, posteriormente entram em conflito com nossas ideias conscientes.

Às vezes, nossas razões para nossas escolhas, podem ser muito diferentes daquelas que gostaríamos que fossem.



cortesia para: www.ckespirita.org

Posfácio

Como sabemos desde crianças, o aprendizado começa pela repetição, quanto mais eu treinar, melhor eu ficarei. Uma vez um mestre disse: “*Talento, é 10% dom e 90% treinamento!*”. Sem que você percebesse, ao ler todo esse livro, você passou por um grande treinamento e fortalecimento mental. Procure repetir sempre os exercícios ensinados. A ideia central da obra foi repassada e enfatizada de várias maneiras, tanto subliminarmente, como diretamente. E isso provoca um novo condicionamento mental. Em breve você já começará a sentir as mudanças ocorrerem em si mesmo.

Tenho certeza que grandes cases de sucesso irão ocorrer a partir dos estímulos transmitidos, das decisões tomadas e das ações iniciadas a partir dessa leitura. Ficarei muito feliz se você quiser compartilhar sua história de mudança comigo. Caso queira poderá enviá-la para o nosso e-mail ou postá-la em nossos endereços virtuais nas redes sociais conforme apresentados no início do trabalho.

Considerações finais

Eu realmente acredito que as pessoas são capazes de tudo o que quiserem e muito mais, basta sabermos capacitá-las e inspirá-las. Desejo que você se torne uma pessoa cada vez mais equilibrada, feliz e uma exímia tomadora de decisões.

Espero que nos encontremos novamente em breve, até lá...

Gratidão!

At.

Moysés Araújo

Fim da degustação

Como adquirir a versão beta do livro e participar do Programa?

Obrigado pelo seu interesse, ficarei muito feliz em receber seus comentários, sugestões e proposições de matérias que você gostaria que fossem abordadas nesta obra. Você gostaria de poder contribuir com alguma ideia para a atualização dessa obra? Todas as propostas aceitas serão inseridas e constarão meus agradecimentos nominais a cada pessoa que houver decidido participar.

Caso queira dar sua contribuição e adquirir a versão beta, envie-me um e-mail com o Assunto: SUGESTOES, que lhe darei o retorno assim que puder.

Caso tenha interesse em adquirir as versões posteriores dessa obra ou de outras obras minhas, na fase de pré-lançamento (antes de chegar às livrarias), envie-me um e-mail com Assunto: PRÉ-LANÇAMENTO, que

Moysés Araújo

entrarei em contato informando o número de seu Cupom Desconto Especial.

E-mail: sucessonasdecisoes@gmail.com

Abraços e até breve!

cortesia para: www.ebookspirita.org

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

CAPÍTULOS DA OBRA COMPLETA:

Veja os temas que você irá ler na versão completa desta obra:

Capítulo 1 - Decisões e o processo decisório

Capítulo 2 - Mudanças

Capítulo 3 - Autoestima

Capítulo 4 - Autoconhecimento e Presença

Capítulo 5 - "Herrar é umano"

Capítulo 6 - Jogo Interior

Capítulo 7 - Lidere-se!

Capítulo 8 - Aprendendo mais sobre Decisões

Capítulo 9 – As decisões e o “mas” (Desculpismo)

Capítulo 10 - Gostaria, Deveria e tentar

Capítulo 11 - Decisões e a PNL

Capítulo 12 - Solucionando Problemas

Capítulo 13 - Amplificando Desejos

Capítulo 14 - Um pouco de Jung

Capítulo 15 - Desrealização

Capítulo 16 - Projetos e objeções

Capítulo 17 - Reprogramação Mental

Capítulo 18 – Organizar ideias para alcançar metas

Capítulo 19 – Superar bloqueios

Capítulo 20 – Medos

Capítulo 21 – Modelagem

Capítulo 22 – Estimular a criatividade

Capítulo 23 – Procrastinação e os hábitos que a estimulam

Capítulo 24 – Sonhos e Obrigações

Capítulo 25 – Sua idade não importa em nada

Capítulo 26 – Mantenha-se Otimista

Capítulo 27 – A hora, é essa!

DECIDA DECIDIR! Como tomar decisões com confiança

Capítulo 28 – Liberdade requer Responsabilidade

Capítulo 29 – Limpeza Mental

Capítulo 30 – Expurgar influências negativas e vencer

Capítulo 31 – Liberte-se!

Capítulo 32 – Como usar uma Tabela de Decisões

Capítulo 33 – Falando de casos

Capítulo 34 – Estudo de Caso 1

Capítulo 35 – Estudo de Caso 2

Capítulo 36 – Estudo de Caso 3

Posfácio

Considerações finais

Glossário

Referências Bibliográficas

Biografia do Autor

* * *