

# Grupo de estudos Anthony Robbins



**DESPERTE SEU GIGANTE INTERIOR**

Andréa B. Bertonce  
Coaching e PNL  
Cap 11 – As Dez emoções de poder  
30/09/2014

# cap 11 – As Dez Emoções de poder



Anthony conta a história de Walt, homem que todo dia tem a mesma rotina e que tem uma vida onde nunca sofre as profundezas da angústia e desânimo, mas que também nunca se deleita com os auges de paixão e alegria.

Há a prevalência absoluta desse tipo de *dissociação na vida* das pessoas — algo que simplesmente “aconteceu” por seu desejo de evitar a dor — e a ânsia com que aproveitam uma oportunidade de se sentirem mais vivas, mais apaixonadas, mais elétricas.

Todos parecemos compreender instintivamente o risco da “linha reta” emocional, e procuramos desesperados por meios de estimular de novo nossos corações. Temos o conceito equivocado de que não temos controle sobre essas coisas misteriosas chamadas emoções.

Pela necessidade de evitar sentir certas emoções, as pessoas se empenham em esforços enormes, até mesmo ridículos.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder



## Comentários:

*São pessoas neutras, trazem sequelas e não percebem.*

*Pessoas que não se adequam a um determinado ambiente de trabalho, ficam com um pé atrás, medo de se machucar, medo de .....,*

*Buscar para viver completo, full, dar o melhor. Cuidado para não preferir a metade ao todo.*

*Ou de se proteger por medo de colocar a cara..*

*Se nunca tentar nunca vai saber se poderia ser diferente.*

*O melhor as vezes está muito perto do bom, é só dar um pouco mais de si. Viver na penumbra ou se esconder sobre ser diferente, não vale a pena.*

*“Seja quente ou seja frio, não seja morno que te vomito.” [Apocalipse 3:15-16](#)*

*Temos controle sobre nossas emoções, pnl ta ai.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



Existem 4 meios básicos pelos quais as pessoas lidam com as emoções.  
Qual desses você usou hoje?

### **Abstenção. Todos queremos evitar as emoções dolorosas.**

1. A maioria das pessoas tenta evitar qualquer situação que possa levar às emoções que temem — ou pior, algumas pessoas tentam não sentir absolutamente nenhuma emoção!
2. Se, por exemplo, temem a rejeição, procuravam evitar qualquer situação que possa levar à rejeição. Lidar com emoções assim é a suprema armadilha. Porque ao evitar situações negativas você pode se proteger a curto prazo, mas isso o impedirá de sentir o próprio amor, intimidade e união que tanto deseja.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoucel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



E, em última análise, você não pode se abster de sentir. Um meio muito mais poderoso é aprender a descobrir o significado oculto e poderoso nessas coisas que você outrora pensava que eram emoções negativas.

### Comentários:

Nem sempre a questão é evitar a dor, preferimos nos abster do que ter a possibilidade de sofrer a dor. Se vc colocou a mão na maçaneta 3 x e levou um choque, não vai querer colocar a mão lá novamente.

Tem que saber o que você quer quebrar, as vezes não percebemos onde podemos melhorar. Preconceito, por exemplo, não gosto, tenho que mudar, é natural, instintivo, devo mudar?

Nos sentimos bem em achar o erro no outro.

Steven Covey – entender onde te afeta, como você pode mudar ,e por que você quer mudar.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



### **2. Negação. Uma segunda maneira de lidar com a emoção é a estratégia da negação.**

As pessoas tentam com frequência se dissociarem de seus sentimentos, dizendo “Não é tão ruim assim”. Ao mesmo tempo, mantêm as chamas acesas dentro de si, pensando como

as coisas são horríveis, ou como alguém se aproveitou delas, ou como fizeram tudo direito, mas mesmo assim as coisas saíram erradas, e por que isso sempre acontece com elas? Em outras palavras, nunca mudam seu foco ou fisiologia, e continuam a formular as mesmas questões enfraquecedoras.

Experimentar uma emoção e tentar fingir que não existe só cria mais dor.

*Se a mensagem que suas emoções tentam transmitir é ignorada, as emoções simplesmente aumentam sua pressão; intensificam-se, até que você acabe prestando atenção. Tentar negar suas emoções não é a solução. Compreendê-las e usá-las é a estratégia que você aprenderá neste capítulo.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoucel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



### Comentários:

Me automascaro, fico me enganando.

Quando a gente pensa no que não quer, continua pensando no que não quer.

**FOCO. SOLUÇÃO. O QUE QUER.**

Você pode até mentir para seu consciente, mas sua fisiologia estará lá mostrando o que você sente.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



### **3. Competição. Muitas pessoas param de lutar contra suas**

emoções negativas, e se entregam a elas. Em vez de aprenderem a mensagem positiva que a emoção tenta lhes transmitir, intensificam-na, fazem com que se torne ainda pior do que é. Passa a ser um “emblema de coragem”, e as pessoas passam a competir com as outras, dizendo: “Você acha que foi ruim para você? Pois deixe-me lhe dizer o quanto foi pior para mim!” *Torna-se literalmente parte de sua identidade; começam a se orgulhar de se encontrarem em pior situação do que qualquer outra pessoa. É uma armadilha das mais mortíferas. Devemos evitar isso a qualquer custo, porque se transforma numa profecia inevitável, em que a pessoa acaba fazendo um investimento em se sentir mal, numa base regular... E assim se torna mesmo acuada.*

#### **Comentários:**

A minha dor é sempre maior que a sua.

Foco não que não quer, atrai isso.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



**4. Aprendizado e Uso. Se quer que sua vida realmente se desenvolva,** deve fazer com que as emoções trabalhem por você. Não pode escapar delas; não pode desligá-las; não pode banalizá-las, ou se iludir sobre seu significado. Também não pode permitir que controlem sua vida. As emoções, mesmo aquelas que parecem dolorosas a curto prazo, são na verdade como uma bússola interna, que o aponta na direção das ações que deve efetuar para alcançar seus objetivos. Sem saber como usar essa bússola, você ficará para sempre à mercê de qualquer tempestade psíquica que soprar. A verdade é que podemos passar do choro ao riso num instante, se o padrão de nosso foco mental e fisiologia for interrompido com força suficiente.

Se procura pelos motivos por que seu passado prejudicou seu presente, ou por que se sente tão “amarrado”, o cérebro vai atendê-lo, fornecendo referências para apoiar seu pedido, e gerar as emoções negativas apropriadas. Seria muito melhor adotar a convicção global de que “seu passado não representa seu futuro”!

○ único meio eficaz de usar suas emoções.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



O único meio eficaz de usar suas emoções é compreender que todas lhe servem. Você deve aprender com suas emoções, e usá-las para criar os resultados que deseja, a fim de ter uma qualidade de vida melhor. *As emoções que você outrora considerava negativas são apenas um **chamado à ação**. Na verdade, em vez de chamá-las de emoções negativas, daqui por diante, diremos que são Sinais de Ação. A partir do momento em que você estiver familiarizado com cada sinal e sua mensagem, as emoções deixam de ser suas inimigas, tornam-se aliadas. Aprender a usar esses sinais o liberta de seus medos, e permite experimentar todas as riquezas de que os seres humanos são capazes.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



Emoções não são predadoras, substitutos para a lógica, ou produtos dos caprichos de outras pessoas. São Sinais de Ação, tentando *guiá-lo para a promessa de uma qualidade de vida melhor.*

Se você se limita a reagir às suas emoções, perderá a mensagem valiosa que elas têm a lhe oferecer. Se continuar a perder a mensagem, e deixar de controlar as emoções no momento em que aparecem, elas se transformarão em crises profundas.

*Compreenda que as emoções que está sentindo neste exato momento constituem uma dádiva, uma orientação, um sistema de apoio, um chamado à ação. Se você suprime suas emoções, e tenta bani-las de sua vida, ou se as amplia e permite que assumam o controle de tudo, então está esbanjando um dos recursos mais preciosos da vida.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



Mas qual é a fonte das emoções? *Você é a fonte de todas as suas emoções; é você quem as cria. Muitas pessoas acham que devem esperar por determinadas experiências, a fim de sentirem as emoções que desejam. Por exemplo, não se concedem permissão para se sentirem amadas, confiantes ou felizes, a menos que seja atendido um conjunto específico de expectativas. Estou aqui para lhe dizer que você **pode sentir qualquer coisa que quiser, em qualquer momento.***

Estamos sempre esperando que apareça a pessoa certa, ou a situação certa, antes de nos sentirmos bem. Mas quem determina se é a pessoa ou situação certa? Quando você se sente bem, quem o está fazendo se sentir bem? *Você mesmo! Mas tem uma regra que diz que deve esperar até que A, B ou C ocorra, antes de se permitir sentir bem. Por que esperar?*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertocel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder – 6 passos para o controle emocional



A fim de nos sentirmos sistematicamente de uma determinada maneira, desenvolvemos padrões característicos de pensamento, focalizando as mesmas imagens e idéias, formulando para nós as mesmas perguntas. O problema é que a maioria das pessoas deseja um resultado, mas continua a agir da mesma maneira. Ouvi uma ocasião que a definição de insanidade é “fazer sempre as mesmas coisas, e esperar um resultado diferente”. O que você deve fazer é reorganizar seus caminhos neurais, a fim de que o guiem de uma forma sistemática na direção de seus desejos, em vez de suas frustrações e medos.

### Comentários:

Estou tenso com essas informações. Se eu visualizar algo bom, saio imediatamente disso.

As vezes reforçando um comportamento que a pessoa não quer mais ter.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder – 6 passos para o controle emocional



A fim de nos sentirmos sistematicamente de uma determinada maneira, desenvolvemos padrões característicos de pensamento, focalizando as mesmas imagens e idéias, formulando para nós as mesmas perguntas. O problema é que a maioria das pessoas deseja um resultado, mas continua a agir da mesma maneira. Ouvi uma ocasião que a definição de insanidade é “fazer sempre as mesmas coisas, e esperar um resultado diferente”. O que você deve fazer é reorganizar seus caminhos neurais, a fim de que o guiem de uma forma sistemática na direção de seus desejos, em vez de suas frustrações e medos.

### Comentários:

São como hábitos fortemente arraizados, nos acostumamos a sentir de uma dada maneira, e aí é necessário um trabalho consciente para a mudança até que o novo caminho neural se estabeleça.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder – 6 passos para o controle emocional



Agora, pense numa situação onde você quer melhorar o que sente. Responda as perguntas abaixo e depois vá para o pdf e faça o exercício proposto, quantas vezes forem necessários para que você tenha um novo sentimento perante a mesma situação.

Qual é a dor se não houver mudança?

---

---

O que você ganha mantendo isso?

---

---

O que precisa para voce tomar a decisão interna de mudar?

---

---

Está pronto para mudar? \_\_\_\_\_

ver Pdf anexo

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



Próxima reunião – 10 Emoções de Poder continuação

Dia 28/10/2014 as 20h00

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Crie seu caminho rumo ao sucesso  
Life Coaching



 *Andréa Bertoncel*  
*Coaching*

life coaching  
+ 55 11 99806.6308  
+ 55 11 5052.9682  
Vila Mascote -SP

contato@andreabertoncel.com.br  
www.andreabertoncel.com.br  
Skype: andrea bertoncel  
facebook.com/AndreaBertoncelCoaching