

# GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

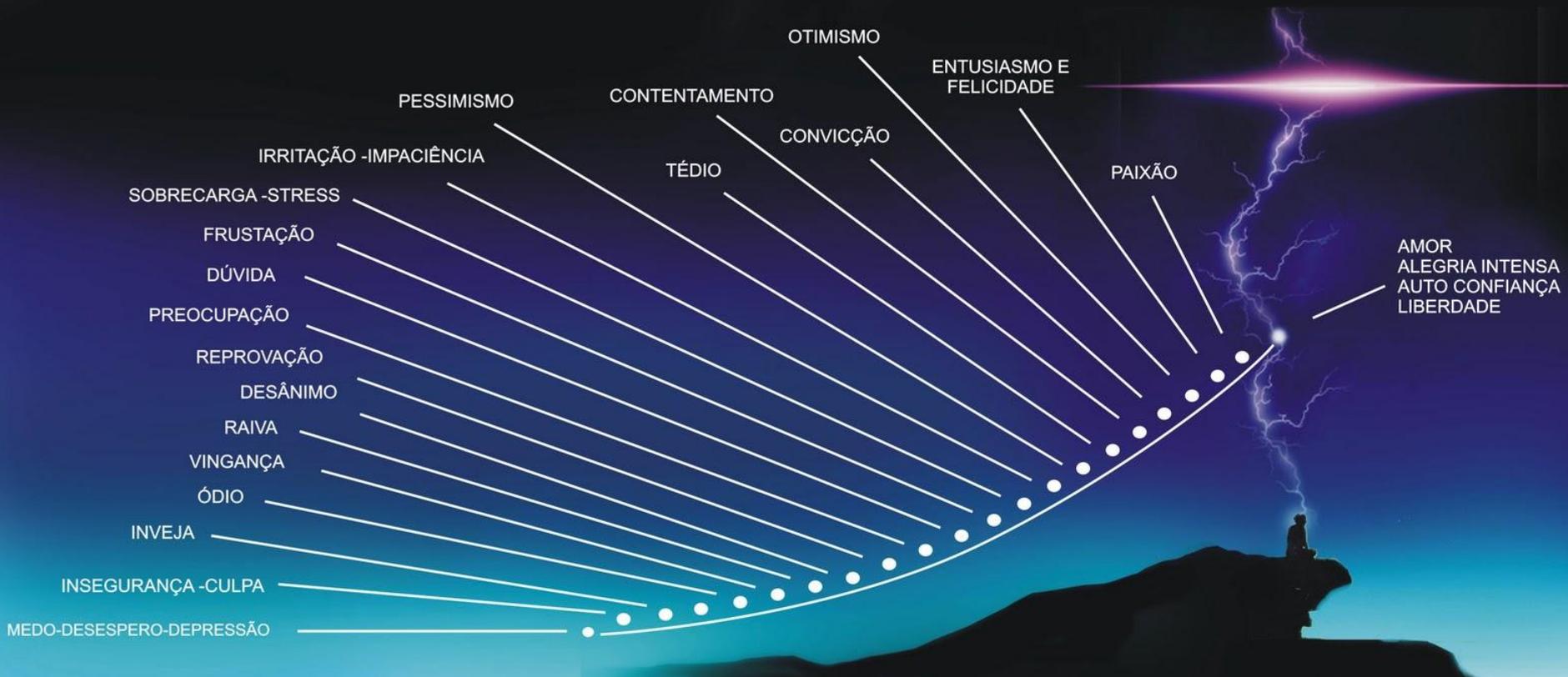
Andréa B. Bertonce  
Coaching e PNL

Cap 11 – As Dez emoções de poder  
27/10/2014 e 25/11/2014

Desperte seu gigante interior

# cap 11 – As dez emoções de poder

Observe a escala abaixo. Que emoção voce está sentindo nesse exato momento? Consegue subir um degrau em direção a emoções mais positivas? O que você pode fazer agora para se sentir melhor?



**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

OS DEZ SINAIS DE AÇÃO	AS DEZ EMOÇÕES DE PODER
1- DESCONFORTO	1. AMOR E TERNURA
2. MEDO	2. APREÇO E GRATIDÃO
3. MAGOA	3. CURIOSIDADE
4. RAIVA	4. EXCITAMENTO E PAIXÃO
5. FRUSTRAÇÃO	5. DETERMINAÇÃO
6. DESAPONTAMENTO	6. FLEXIBILIDADE
7. CULPA	7. CONFIANÇA
8. INADEQUAÇÃO	8. ALEGRIA
9. SOBRECARGA, SUFOCO	9. VITALIDADE
10. SOLIDÃO	10. CONTRIBUIÇÃO

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

*Emoções negativas são sinais de ação* : aprenda a reconhecer a emoção e o sinal antes que ela o tome. A seguir as principais emoções e seus sinais. Prenda essas informações no quebra-sol de seu carro, para revisá-lo ao longo dia.

**1. DESCONFORTO.** As emoções de desconforto não possuem uma tremenda carga de intensidade, mas nos incomodam, e criam a sensação importuna de que as coisas não estão muito bem.

## **A Mensagem:**

O tédio, impaciência, apreensão, aflição ou um embaraço brando transmitem a mensagem de que **algo não está muito certo**. Talvez a maneira como você percebe as coisas esteja desviada, ou as ações que efetua não produzem os resultados desejados.

**Comentários:** parece que estamos constantemente nos sentindo desconfortável, a questão é, paramos para pensar por que nos sentimos assim?

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## A Solução:

- 1) Use as habilidades que você já aprendeu neste livro para mudar seu estado;
- 2) defina o que você quer; e
- 3) aprimore suas ações. Experimente um enfoque um pouco diferente, e verifique se não consegue imediatamente mudar a maneira como se sente em relação à situação, e/ou a qualidade dos resultados que vem obtendo.

Precisamos lembrar que nossa imaginação pode tornar as coisas dez vezes mais intensa do que tudo o que podemos experimentar na vida real. Há até um ditado no xadrez e nas artes marciais: “A ameaça de ataque é maior do que o próprio ataque.”

## Comentários:

Devemos querer viver as emoções positivas, é importante.

Tendemos a achar as emoções negativas normais, todo mundo tem.

Qdo esta apaixonado, vive a euforia, o legal da vida , viver na euforia como se o mundo fosse acabar amanhã.

Uma hora a ficha cai e percebemos que **podemos** ser felizes. Depende de nós.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 2. MEDO.

As emoções de medo incluem tudo, dos níveis mais baixos de preocupação e apreensão à preocupação intensa, ansiedade, pavor, e até mesmo terror. O medo serve a um propósito, e sua mensagem é simples.



**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 2. MEDO - A Mensagem:

O medo é simplesmente a mensagem de que é **preciso se preparar para algo** que vai acontecer em breve. Nas palavras do lema dos escoteiros, esteja “Sempre alerta”. Precisamos **nos preparar para lidar com a situação**, ou fazer alguma coisa para mudá-la. Não deve ser ignorado, mas compreendido em sua intenção. Você não vai querer se entregar ao medo e amplificá-lo, passando a pensar no pior que poderia acontecer, e também não quer fingir que não existe.

### *Comentários:*

O primeiro passo é definir claramente medo de que estamos sentindo.  
E verificar o que de bom esse medo quer nos contar.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 2. MEDO - A Solução:

*Analise aquilo de que sente medo, e avalie o que deve fazer para se preparar mentalmente. Calcule que ações precisa efetuar para lidar com a situação da melhor maneira possível. Às vezes fazemos todos os preparativos que podíamos para alguma coisa, não há mais nada que possamos fazer... mas ainda assim o medo persiste. Esse é o ponto em que você deve usar o antídoto para o medo: **deve assumir uma decisão de ter fé**, sabendo que fez tudo o que podia se preparando para aquilo que teme, e que a maioria dos medos na vida raramente se realiza.*

### *Comentários:*

*Ferramentas para lidar com o medo - Pnl – o poder está em mim e não precisa de esforço, EFT - Emotional Freedom Techniques, e se perguntar. O que de pior pode acontecer? O que de melhor pode acontecer?*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoucel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 3. MÁGOA

**Se há uma emoção específica que parece dominar os relacionamentos humanos, tanto pessoais quanto profissionais, é a emoção de mágoa. Os sentimentos de mágoa são geralmente gerados por *um senso de perda*. Quando as pessoas se sentem magoadas, costumam descarregar nas outras. Precisamos escutar a verdadeira mensagem que a mágoa nos transmite.**

### **A Mensagem:**

***Temos uma expectativa que não foi correspondida.*** Muitas vezes esse sentimento surge quando esperamos que alguém cumpra sua palavra, e isso não acontece. Neste caso, você sente uma perda de intimidade com a pessoa, talvez uma perda de confiança. É esse senso de perda que cria o sentimento de mágoa.

### **Comentários:**

Somos um organismo unico, estamos muitas vezes nos maltratando. Não nos damos conta disso. Já sabemos que a situação não é a queremos e ainda sim não fazemos nada. Esperamos a mágoa e rancor surgirem

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 3. MÁGOA - A Solução:

1) Compreenda que na realidade você pode não ter perdido coisa alguma. Talvez o que precise perder seja a falsa percepção de que essa pessoa está tentando feri-la ou magoá-la.  **Talvez a pessoa não perceba** o impacto de suas próprias ações na sua vida.

2) Tire um momento para reavaliar a situação. Pergunte a si mesmo: **“Houve mesmo uma perda aqui? Ou estou julgando a situação de forma precipitada, e com excessivo rigor?”**

3) Uma terceira solução que pode ajudá-lo a sair de um senso de mágoa é **comunicar**, de um jeito elegante e apropriado, seu sentimento de perda à Pessoa envolvida. Diga a essa pessoa: **“No outro dia, quando aconteceu isso ou aquilo, interpretei de maneira equivocada**, como se significasse que você não se importava, e experimentei um senso de perda. Pode me esclarecer o que realmente aconteceu?” Pela simples mudança de seu estilo de comunicação, e pelo esclarecimento do que ocorreu de fato, você descobrirá com frequência que a mágoa desaparece.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 4- RAIVA.

**As emoções de raiva incluem tudo, da irritação ligeira à raiva propriamente dita, ressentimento e fúria.**

### **A Mensagem:**

*A mensagem da raiva é a de que **uma norma ou padrão importante que você sustentou por toda a sua vida foi violado por alguém, ou talvez até mesmo por você.** Quando você recebe a mensagem de raiva, precisa compreender que pode literalmente mudar essa emoção num instante.*

### **Comentários:**

*Valor violado. As vezes sentimos que não podemos respeitar os valores, por que somos de outro mundo. A questão, em qual lugar posso atuar em congruência com meus valores internos. Estou no lugar errado? Na profissão errada?*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 4- RAIVA -A Solução:

Você deve

- 1) Compreender que **pode ter interpretado de forma equivocada** a situação, que sua raiva por aquela pessoa ter violado suas normas pode ser baseada no fato de que **ela não sabia o que é mais importante para você** (embora você ache que ela deveria saber).
- 2) Compreender que mesmo que uma pessoa viole um de seus padrões, suas normas **não são necessariamente as normas “certas”**, apesar de todo o seu forte sentimento a respeito.
- 3) Fazer para si mesmo uma pergunta mais fortalecedora, como “A longo prazo, é verdade que essa pessoa realmente se importa comigo?” Interrompa a raiva ao se perguntar: **“O que posso aprender com isso? Como posso comunicar a importância desses padrões que mantenho à pessoa, de uma forma que a leve a querer me ajudar, e não voltar a violar meus padrões no futuro?”**

**Erro não queremos assumir. Mas não existe erro, existe resultado. As vezes é tudo uma questão de ponto de vista.**

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 5. FRUSTRAÇÃO.

**Pode vir por muitos caminhos.** A qualquer momento em que sentimos que nos encontramos cercados por bloqueios em nossas vidas, quando enviamos um **esforço incessante mas não recebemos recompensas.**

### **A Mensagem:**

*É um sinal animador. Significa que seu cérebro **acredita que poderia estar se saindo melhor do que no momento.** A frustração é muito diferente do desapontamento, que é o sentimento de que existe algo na vida que você quer, mas nunca vai alcançar. A *frustração, ao contrário, é um sinal bastante positivo. Significa que a solução para o problema está ao seu alcance, mas que tudo o que você faz agora não funciona, e precisa mudar seu tratamento para alcançar o objetivo. É um sinal para você se tornar mais flexível! Como você lida com a frustração?**

### **Comentários:**

*Cuidado com a expectativa criada, era uma expectativa possível de realização?  
Sinta o que é possível realizar e qual o melhor plano para isso.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 5. FRUSTRAÇÃO - A Solução:

- 1) *Compreenda que a frustração é sua amiga, e procure novos meios de obter um resultado. **Como você pode tornar flexível seu enfoque?***
- 2) ***Obtenha algumas informações sobre a maneira como lidar com a situação.***  
*Encontre um modelo, alguém que tenha encontrado um meio de alcançar o que você deseja. Peça informações a essa pessoa sobre o modo mais eficaz de produzir o resultado que você deseja.*
- 3) *Torne-se fascinado pelo que você pode aprender para ajudá-lo a controlar esse desafio, não apenas hoje, mas também no futuro, de uma maneira que consuma bem pouco tempo ou energia, e que crie alegria. Muito mais devastadora do que a frustração, no entanto, é a emoção de...*

### **Comentários:**

**Sair da caixa. Olhar as situações com novas perspectivas, novas percepções.**

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 6. DESAPONTAMENTO.

**Pode ser uma emoção** bastante destrutiva, se você não lidar com ela o mais depressa possível. O desapontamento é o sentimento devastador de ser “deixado na mão”, de que você vai perder alguma coisa para sempre. Tudo que o faz sentir triste ou derrotado em decorrência de esperar mais do que recebe é desapontamento.

### **A Mensagem:**

*A mensagem que o desapontamento lhe oferece é a de que uma expectativa que você tinha — um objetivo pelo qual se empenhava — provavelmente não vai acontecer, e por isso é tempo de mudar suas expectativas para torná-las mais apropriadas à situação, e iniciar uma ação para alcançar de imediato um novo objetivo. E é essa a solução.*

### **Comentários:**

*Aqui também o tamanho da expectativa é fundamental, e também o que eu sonhava era real? Dependia só de mim?*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 6. DESAPONTAMENTO - A Solução:

- 1) *Determinar imediatamente algo que você pode **aprender** com a situação, a fim de ajudá-lo no futuro a própria coisa que você procurava em primeiro lugar.*
- 2) ***Fixar um novo objetivo, algo que será ainda mais inspirador**, e algo para o qual possa fazer um progresso imediato.*
- 3) *Compreender que seu julgamento pode ser prematuro. Muitas vezes as coisas com as quais você se desaponta são apenas desafios temporários. Como eu disse, devemos lembrar que os adiamentos de Deus não são negativas de Deus. É possível que você esteja apenas no que eu chamo de “**tempo de espera**”. As pessoas procuram com freqüência o desapontamento ao se fixarem expectativas completamente irrealistas. Se você sair de casa hoje e plantar uma semente, não pode esperar voltar amanhã para encontrar uma árvore.*
- 4) *Compreender que **uma situação ainda não acabou**, e desenvolver mais paciência. Faça uma reavaliação completa do que você realmente quer, e comece a desenvolver um plano ainda mais eficaz para obter os resultados.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoucel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 6. DESAPONTAMENTO - A Solução:

5) O antídoto mais poderoso para a emoção de desapontamento é **cultivar uma atitude de expectativa positiva sobre o que acontecerá no futuro, independente do que ocorreu no passado.** O supremo desapontamento que podemos experimentar quase sempre se expressa como a emoção de...

*Comentários:*

*Viver o momento presente intensamente auxilia em muito a lidar com ansiedade, expectativa e com projetos futuros. Afinal voce só vive no agora, por que seu pensamento está sempre no passado ou no futuro?*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 7. CULPA.

**As emoções de culpa, arrependimento e remorso estão** entre as emoções que os seres humanos mais evitam na vida, e isso é valioso. São emoções dolorosas para experimentarmos, mas também servem a uma função valiosa, que se torna evidente depois que ouvimos a mensagem.

### Comentários:

Nossa, estamos sempre nos sentindo culpados, por que comi demais, por que fiquei pouco tempo com os filhos, por que não fiz ginástica,.....

Por que não agi bem com o amigo, com o cliente, com os pais,.....

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 7. CULPA - A Mensagem:

A culpa lhe diz que você **violou um dos seus padrões mais elevados**, e que deve fazer alguma coisa imediatamente para garantir que não tornará a violar esse padrão no futuro. Com dor suficiente vinculada a um comportamento, a pessoa acabará por mudá-lo; Contudo, algumas tentam lidar com seu sentimento de culpa pela negação e supressão. Infelizmente, isso quase nunca dá certo. A culpa não desaparece; **apenas volta mais forte**. O outro extremo é se entregar e se esporjar na culpa, quando começamos a aceitar a dor, e **experimentamos o desamparo adquirido**. Esse não é o propósito da culpa. **O desígnio é nos levar à ação, a fim de criar uma mudança**. As pessoas não compreendem isso, e com freqüência sentem remorso por algo que fizeram um dia, e assim se permitem se sentirem inferiores pelo resto de suas vidas! Essa não é a mensagem da culpa. Existe para garantir que você evite comportamentos pela certeza de que levarão à culpa. Mas depois que tratou do comportamento antigo pelo qual se sente culpado, e foi sincero e sistemático, siga adiante.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 7. CULPA - A Solução:

1) *Reconheça que você violou mesmo **um padrão crítico que defende para si mesmo.***

2) *Assuma o compromisso absoluto de que esse comportamento não tornará a ocorrer no futuro. Ensaie em sua mente como, se tiver de viver tudo de novo, poderia lidar com a mesma situação pela qual se sente culpado, de uma maneira coerente com seus padrões pessoais mais elevados. Ao assumir o compromisso você tem o direito de se livrar da culpa. Nesse caso, a culpa já terá servido a seu propósito, de levá-lo a um padrão superior no futuro. Utilize-a; não afunde na culpa!*

### *Comentários:*

*Verifique se voce está mesmo violando um padrão que voce determinou ou está seguindo padrões impostos por outras pessoas ou pela sociedade e*  
**PERDOE-SE**

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 8. INADEQUAÇÃO

Algumas pessoas conseguem derrotar a si mesmas, mental e emocionalmente, porque sempre deixam de corresponder aos padrões que **se fixaram**, em quase todas as áreas da vida. **Ocorre** sempre que não conseguimos fazer alguma coisa que **deveríamos** fazer. O desafio, sem dúvida, é que *temos com freqüência uma regra completamente injusta para determinar se somos inadequados ou não. Primeiro, trate de compreender a mensagem que a inadequação está lhe transmitindo.*

### **A Mensagem:**

*A mensagem é de que você não possui no momento um nível de habilidade necessário para a tarefa pertinente. Está lhe dizendo que precisa de **mais informação, compreensão, estratégias, instrumentos ou confiança.***

***Comentarios: não existe comportamento adequado existe momento inadequado habilidades , hábitos, podem ser desenvolvidos, procure alguém que o oriente.***

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 8. INADEQUAÇÃO ‘Solução

1) Pergunte a si mesmo: **“É de fato uma emoção apropriada para eu sentir nesta situação? Sou mesmo inadequado, ou tenho de mudar a maneira como percebo as coisas?”** Talvez você tenha se convencido de que, para se sentir adequado, deve sair para a pista de dança e superar Michael Jackson. Esta é provavelmente uma percepção imprópria. Se seu sentimento é justificado, a mensagem de inadequação é a de que precisa encontrar um meio de fazer algo melhor do que fez antes. A solução, neste caso, também é óbvia:

2) Sempre que se sentir inadequado, aprecie o estímulo para melhorar. Lembre-se de que não é “perfeito”, e que não precisa ser. Decida se empenhar em KAIZEN— uma melhoria constante e incessante nessa área.

3) **Encontre um modelo** — alguém que seja eficaz na área em que você se sente inadequado — e obtenha algum treinamento dele. O mero processo de decidir dominar essa área de sua vida, efetuando algum progresso, transformará uma pessoa que é inadequada em alguém que está aprendendo.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 8. INADEQUAÇÃO

Essa emoção é crítica, porque quando alguém se sente inadequado, tendo a cair na armadilha do desamparo adquirido, e começa a encarar seu problema como permanente. Você não poderia dizer uma mentira maior a si mesmo. Não é inadequado. Pode ser destreinado ou inábil numa área específica, mas não é inadequado. A capacidade para a grandeza em qualquer coisa existe dentro de você neste momento.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 9. SOBRECARGA OU SUFOCO.

Pesar, depressão e desamparo não passam de manifestações de se sentir sobrecarregado ou sufocado. Não há nada fortalecedor ou sua vida sofre o impacto negativo de pessoas, eventos ou forças além de seu controle.

As pessoas assim, começam a sentir que nada pode mudar a situação, que o problema é grande demais — é permanente, difuso e pessoal. As pessoas entram nesses estados emocionais sempre que percebem seu mundo de uma maneira que as faz sentirem que há mais coisas ocorrendo do que podem absorver, isto é, o ritmo, a quantidade ou intensidade das sensações parecem sufocantes.

### **A Mensagem:**

*you need to reevaluate what is more important for you in this situation.* O motivo para se sentir sobrecarregado é o fato de estar tentando lidar com coisas demais ao mesmo tempo, estar tentando mudar tudo da noite para o dia. O sentimento de estar sobrecarregado ou sufocado perturba e **destrói mais as vidas das pessoas do que qualquer outra emoção isolada.**

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoucel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 9. SOBRECARGA OU SUFOCO - solução

*Desenvolver um senso de controle sobre a sua vida:*

*1) Escreva todas as coisas que são importantes para você realizar, e determine uma ordem de prioridade. O simples fato de pô-las no papel lhe permitirá começar a experimentar um senso de controle sobre o que está acontecendo.*

*2) Ataque a primeira coisa em sua lista, e continue a agir até dominá-la.*

Isso desenvolve um impulso. Seu cérebro passará a compreender que está no comando, e que não se encontra sobrecarregado, sufocado ou deprimido, que o problema não é permanente, e que você sempre pode encontrar uma solução.

*3) Quando quiser se desligar de uma emoção sufocante como o pesar, passe a focalize o que pode controlar. Nosso amor-próprio está com frequência vinculado à capacidade de controlar nosso ambiente.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 10. SOLIDÃO

Alguma vez já se sentiu realmente solitário? Não creio que haja alguma pessoa viva que nunca tenha se sentido assim.

### **A Mensagem:**

*A mensagem da solidão é a de que você precisa de uma ligação com as pessoas. As pessoas costumam presumir que significa uma ligação sexual, ou uma intimidade imediata. Depois, sentem-se frustradas, porque ainda se sentem solitárias mesmo depois de alcançarem a intimidade.*

### **Comentarios:**

*A solidão maior é que as vezes não estamos conectados conosco mesmo e procuramos algo que só pode ser encontrado em nosso interior.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 10. SOLIDÃO - Solução

- 1) Compreenda que você pode estabelecer uma ligação imediatamente, acabando com a solidão. **Há pessoas interessadas em toda parte.**
- 2) Identifique de que tipo de ligação você precisa. Precisa de uma ligação íntima? Talvez precise apenas de uma amizade básica, de alguém para conversar, escutá-lo, uma pessoa com quem possa rir. **Mas tem de identificar quais são as suas verdadeiras necessidades.**
- 3) Lembrar a si mesmo que a coisa sensacional em ser solitário é o fato de que significa que **“Eu realmente me importo com as pessoas, e adoro ter companhia. Preciso descobrir que tipo de ligação necessito neste momento, e depois entrar em ação para fazer com que aconteça”.**
- 4) Entre em ação para se projetar, e estabelecer uma ligação com alguém

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – Os dez sinais de ação

## 10. SOLIDÃO - Solução

1) Compreenda que você pode estabelecer uma ligação imediatamente, acabando com a solidão. **Há pessoas interessadas em toda parte.**

2) Identifique de que tipo de ligação você precisa. Precisa de uma ligação íntima? Talvez precise apenas de uma amizade básica, de alguém para conversar, escutá-lo, uma pessoa com quem possa rir. **Mas tem de identificar quais são as suas verdadeiras necessidades.**

3) Lembrar a si mesmo que a coisa sensacional em ser solitário é o fato de que significa que **“Eu realmente me importo com as pessoas, e adoro ter companhia. Preciso descobrir que tipo de ligação necessito neste momento, e depois entrar em ação para fazer com que aconteça”.**

4) Entre em ação para se projetar, e estabelecer uma ligação com alguém. As emoções negativas são como ervas daninhas em seu jardim, surgem espontaneamente e devem ser retiradas, as emoções positivas são as flores, e devem ser cultivadas com carinho.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder

## JARDIM – ERVA DANINHA – SEMENTES DE PODER

Deixe-me oferecer dez sementes emocionais que você pode plantar em seu jardim. Se cuidar bem dessas sementes, focalizando o sentimento que quer ter cada dia, você vai se projetar para um padrão de grandeza. Essas sementes criam uma vida que floresce e realiza seu potencial mais elevado.

**1. AMOR E TERNURA.** A manifestação sistemática de amor parece ser capaz de derreter quase que qualquer emoção negativa com que entra em contato. Se alguém está zangado com você, você pode com a maior facilidade continuar a amar a pessoa, adotando uma convicção básica tão maravilhosa quanto esta que se encontra no livro *A Course in Miracles*: toda comunicação é uma reação de amor, ou um grito por socorro. Se alguém o procura num estado de mágoa ou raiva, e você reage sistematicamente com amor e ternura, o estado da pessoa acabará por mudar, sua intensidade vai se dissipar.

***“Se você pode amar o bastante, poderia se tornar a pessoa mais poderosa do mundo.”***

**- EMMET FOX**

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder

## 2. APREÇO E GRATIDÃO.

Creio que todas as emoções mais poderosas são alguma expressão de amor, cada uma dirigida por meios diferentes. Para mim, apreço e gratidão são duas das emoções mais espirituais, expressando através do pensamento e ação meu reconhecimento e amor por todas as dádivas que a vida me concedeu, que as pessoas me concederam, que a experiência me concedeu. Viver neste estado emocional vai intensificar sua vida mais do que quase todas as outras coisas que conheço. Cultivar isso é cultivar a vida. Viva com uma atitude de gratidão.

**Comentários: seja grato pelas pequenas coisas de cada dia**

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder

## 3. CURIOSIDADE.

Se você quer realmente crescer em sua vida, aprenda a ser tão curioso quanto uma criança. As crianças sabem como *especular* — é por isso que são tão cativantes. Se você quer curar o tédio, seja curioso. Se é curioso, nada é uma tarefa; é automático — você quer estudar. Cultive a curiosidade, e a vida se torna como um interminável estado de alegria.

**Comentários: curiosidade genuína**

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder

## 4. EXCITAMENTO E PAIXÃO.

Acrescentam tempero a qualquer coisa. A paixão pode transformar qualquer desafio numa tremenda oportunidade. *Paixão é poder desenfreado para avançar nossas vidas num ritmo mais rápido do que em qualquer outra ocasião anterior.* Parafraseando Benjamin Disraeli, o homem só é grande quando age por paixão. Como “obtemos” paixão? Da mesma maneira que “obtemos” amor, ternura, reconhecimento, gratidão e curiosidade — *decidimos senti-la!* Use sua fisiologia: fale mais depressa, visualize imagens mais depressa, desloque seu corpo na direção para onde quer ir. Não se limite a sentar e pensar. Você não pode estar transbordando de paixão se fica derrotado sobre sua escrivaninha, com a respiração superficial, e a língua enrolada.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder

## 5. DETERMINAÇÃO.

**Cria** um valor duradouro neste mundo. Ditará como você lida com as dificuldades e desafios, com desapontamentos e desilusões. *A determinação significa a diferença entre ficar empacado e ser atingido pelo poder de raio do empenho.* Se você quer emagrecer, fazer aqueles telefonemas de negócios, ou dar seguimento a qualquer coisa, “pressionar-se” não vai adiantar. Só terá resultados se entrar num estado de determinação. Todas as suas ações derivarão dessa fonte, e passará a realizar automaticamente o que for necessário para alcançar seu objetivo. Agir com determinação significa tomar uma decisão condizente e congruente, pela qual corta-se qualquer outra possibilidade. **“A determinação é o toque de despertar para a vontade humana.” A. ROBBINS** Com determinação, você pode realizar qualquer coisa. Nossa disposição em fazer o que for necessário, em agir apesar do medo, é a base da coragem. E a coragem é a fundação da qual nasce a determinação. Contudo, cuidado para não ficar batendo a cabeça no muro.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder

## 6. FLEXIBILIDADE.

Se há uma semente importante a plantar para garantir o sucesso, é a capacidade de *mudar* seu enfoque. Na verdade todos esses Sinais de Ação — essas coisas que você costumava chamar antes de emoções negativas — são apenas mensagens para ser mais flexível! Optar por ser flexível é optar por ser feliz. Ao longo de sua vida, haverá ocasiões em que surgirão coisas que não será capaz de controlar, e a capacidade de ser flexível em suas regras, no significado que atribui as coisas, e em suas ações determinará o sucesso ou fracasso a longo prazo, para não mencionar seu nível de alegria pessoal. O junco que se curva sobreviverá ao vento de tempestade, enquanto o pode roso carvalho vai se partir. Se você cultivar todas as emoções acima, então com certeza vai desenvolver...

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder

## 7. CONFIANÇA.

Confiança inabalável é o **senso de certeza** que todos queremos ter. O único meio pelo qual você pode sistematicamente experimentar confiança, mesmo em ambientes e situações com que nunca se defrontou antes, é através do **poder da fé**. Imagine e sinta certeza sobre as emoções que você merece ter agora, em vez de esperar que apareçam espontaneamente algum dia, no futuro distante. Quando está confiante, você se torna disposto a experimentar, a se pôr na linha de frente. Um meio de desenvolver fé e confiança é simplesmente praticar o uso. Se eu perguntasse se está confiante que é capaz de amarrar os cordões de seus sapatos, tenho certeza que poderia me responder com absoluta confiança que sim. Portanto, pratique a confiança, usando-a sistematicamente. É indispensável exercitar a confiança, em vez do medo. A tragédia na vida de muitas pessoas é que evitam fazer as coisas porque têm medo; sentem-se mal em relação às coisas *com antecedência*. a fonte do sucesso para os realizadores eminentes muitas vezes tem sua origem num conjunto de convicções acalentadas, para as quais a pessoa não tinha referências!

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder

## 8. ALEGRIA.

“Há algo diferente em você. Parece muito feliz.” Compreendi que eu era feliz, mas não informara minha cara sobre isso! Há uma grande diferença entre ser feliz por dentro, e ser alegre por fora. A alegria intensifica seu amor-próprio, torna a vida mais divertida, e faz com que as pessoas ao seu redor também se sintam mais felizes. A alegria tem o poder de eliminar os sentimentos de medo, mágoa, raiva, frustração, desapontamento, depressão, culpa e inadequação de sua vida. Você alcançou a alegria no dia em que compreende que não importa o que esteja acontecendo ao seu redor, não vai melhorar se você se sentir outra coisa que não alegre. Ser alegre não significa que você é Poliana, o que encara o mundo através de lentes cor-de-rosa, e se recusa a admitir os desafios. *Ser alegre significa que você é excepcionalmente inteligente, porque sabe que se viver a vida num estado de prazer — **tão intenso que transmite um senso de alegria às pessoas ao seu redor** — pode ter o impacto para enfrentar praticamente qualquer desafio que surgir em seu caminho.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder

## 9. VITALIDADE. É essencial controlar essa área.

Se você não cuida de seu corpo físico, é mais difícil ser capaz de desfrutar essas emoções. Se está se sentindo emocionalmente indisposto, precisa verificar os elementos básicos. Como está respirando? Quando as pessoas ficam estressadas, param de respirar, minando sua vitalidade. Aprender a **respirar** direito é o caminho mais importante para a boa saúde. Compreenda que dia a dia você consome energia nervosa, através de suas ações; e por mais óbvio que isso possa parecer, precisa **descansar e recarregar**. Por falar nisso, por quanto tempo você costuma dormir? **Seis a sete horas** é considerado o ideal para a maioria das pessoas. Sentar quieto não preserva energia, geralmente é essa a ocasião em que você se sente mais cansado. O sistema nervoso humano precisa de **movimento** para ter energia. Até certo ponto, consumir energia lhe proporciona um senso maior de energia. Ao se mover, o oxigênio flui por seu organismo, e esse nível físico de saúde cria o senso emocional de vitalidade, que pode ajudá-lo a lidar com qualquer desafio negativo que possa encontrar na vida.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# cap 11 – As Dez Emoções de poder

## 10. CONTRIBUIÇÃO.

“O segredo da vida é dar.” As histórias que me comovem mais profundamente são sobre as pessoas que seguem a emoção espiritual mais elevada de se importar de forma incondicional, e agir em benefício dos outros. Devemos cultivar todos os dias esse senso de contribuição, focalizando **não apenas a nós mesmos, mas também aos outros.**

Não caia na armadilha, no entanto, de tentar contribuir para os outros à sua própria custa — **bancar o mártir não vai lhe proporcionar um genuíno senso de contribuição.** Mas se você pode dar a si mesmo e aos outros numa escala mensurável que lhe permita saber que sua vida teve importância, então terá um senso de ligação com as pessoas, e um senso de orgulho e amor-próprio que nenhum dinheiro, realizações, fama ou reconhecimento jamais poderá lhe conceder. Um senso de contribuição faz com que toda a vida valha a pena. Imagine como o mundo seria melhor se todos nós cultivássemos um senso de contribuição!

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

# Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



Verificar resumo em anexo

Próxima reunião –  
**CAPITULO 12 A**

**MAGNÍFICA  
OBSESSÃO -**

**CRIAR UM FUTURO  
IRRESISTÍVEL**

**Dia 11/12/2014 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