

COMO SE LIVRAR DO



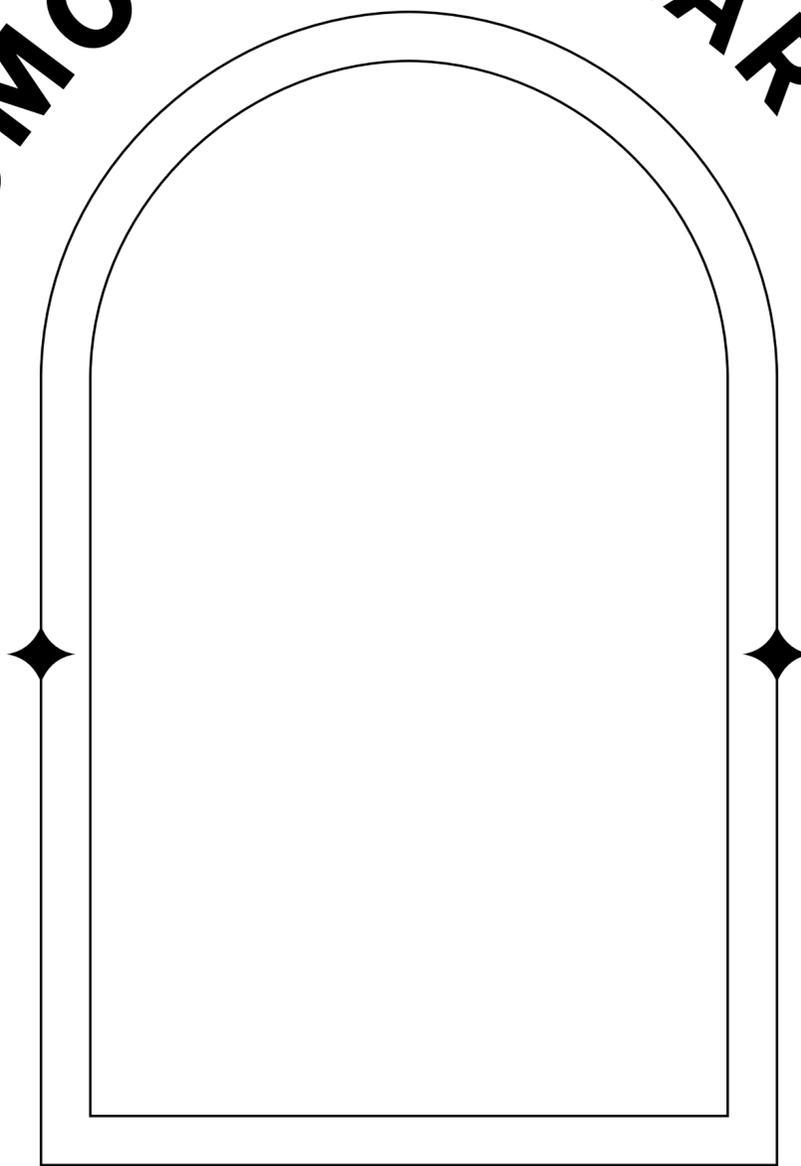
LIXO EMOCIONAL

• AUTOSSABOTAGEM, CRENÇAS LIMITANTES
E GATILHOS EMOCIONAIS NEGATIVOS



LAINÉ SARDELLI
PSICANÁLISE & TERAPIA DE CASAL

COMO SE LIVRAR DO



LIXO EMOCIONAL

O QUE É AUTOSSABOTAGEM?



Muitas pessoas perguntam-se o porquê de estarem sempre a adiar a resolução de problemas, de não conseguirem tomar ações efetivas, nem de realizar tarefas que devem ser feitas, adiando sempre o que é inevitável ou algo que poderia beneficiar-lhes em relação à sua saúde ou financeiramente. Fazem resoluções do tipo *“a partir de agora vou me organizar e fazer tal coisa com disciplina”* só que isso dura apenas uma semana, ou menos. Realmente tentam realizar, se comprometem, mas simplesmente não conseguem manter, fazer da forma que acham que deveriam.

Existem vários aspectos envolvidos, e eu consigo detectar três deles com muita clareza: a ansiedade, autossabotagem e o erro na escolha das metas. Todos eles, no entanto, estão relacionados uns com os outros. Todos estes fatores são apenas a ponta do iceberg de várias questões emocionais em conflito.

A ansiedade deixa a pessoa sem concentração, e pula de atividade em atividade, deixando as coisas pela metade. O simples fato de pensar em enfrentar algum

problema ou uma tarefa já faz subir os níveis de ansiedade. Então, para conseguir se manter tranquila, a pessoa simplesmente adia o que tem que fazer, **isso dá uma sensação de tranquilidade temporária**. É claro que a pessoa sabe que o problema não foi resolvido, que está acumulando, o que vai gerar mais ansiedade e, novamente, autossabotagem num círculo vicioso.

A autossabotagem também tem muita influência sobre as nossas atitudes. O que acontece é que racionalmente a pessoa quer, sabe o que é melhor a fazer, mas o seu sistema energético, ou seja, a sua resposta emocional inconsciente diz-lhe para fazer justamente o contrário. E, acreditem, somos movidos pelas nossas emoções e não pela lógica. Se fosse pela lógica, tudo seria muito fácil de resolver. Desta forma, programa-se fazer exercícios e não consegue, começar uma dieta fica sempre adiada para a semana que vem, largar o vício torna-se muito difícil, a depressão não acaba nunca etc.

Quanto à questão da escolha das metas, a maioria das pessoas não sabe exatamente o que quer. Pensam que querem algo, quando na verdade, os objetivos que

desejam não são seus, são os dos seus pais, da sociedade, da mulher, do marido, e por aí vai.

Por falta de autoconhecimento, a pessoa realmente não sabe que, na verdade, deseja outra coisa. Dessa forma, inconscientemente, se autossabota, adiando tudo o que poderia levar ao sucesso da atividade que pensa ser a ideal. Existem também várias outras questões emocionais por detrás da autossabotagem e no adiar das tarefas.

Quem carrega sentimentos de culpa, por exemplo, mesmo que inconsciente, tenderá a se sabotar para não conseguir sucesso, como forma de autopunição. Isso faz parecer que o sentimento de culpa diminuiu temporariamente. Claro que a pessoa não percebe com clareza, ela simplesmente tenta fazer tudo corretamente, mas algo no seu interior é mais forte e ela acaba por deixar. Estes sentimentos de culpa podem existir por coisas que você tenha feito ou por coisas que deixou de fazer.

POR QUE NÃO FAÇO O QUE SEI QUE DEVO DE FAZER?



É interessante observar a diferença entre o que sabemos que deve de ser feito e o que realmente conseguimos pôr em prática. Não me refiro apenas a grandes iniciativas, na maioria das vezes são pequenas coisas, teoricamente fáceis e simples de se fazer, mas que simplesmente não colocamos em prática: evitar certos alimentos, não deixar nada desarrumado, fazer cursos, fazer exames periódicos, consertar o que está estragado, praticar exercícios, descansar o necessário, dormir na hora certa, praticar meditação etc. Mas, por que será que isso acontece com as pessoas?

**Sabemos que precisamos de dar um limite a
uma determinada pessoa, mas não damos;**

**Precisamos de nos alimentar melhor, mas
não conseguimos;**

**Temos consciência de que devemos mudar
determinados relacionamentos;**

Mas continuamos da mesma forma...

Isso ocorre porque as nossas ações são guiadas basicamente pelos nossos sentimentos e não pela nossa parte intelectual. E o que sentimos e pensamos no dia a dia é enormemente influenciado por emoções bloqueadas que temos de coisas que já passaram. Essas emoções bloqueadas vão se somando, se sobrepondo umas às outras. Esse material guardado afeta diretamente a forma como nós sentimos, pensamos e agimos. Ter emoções bloqueadas gera sentimentos e pensamentos negativos.

Causa preguiça, irritação, incompreensão, cansaço, autossabotagem, adiamento das tarefas, ansiedade, pode causar depressão, vícios, obesidade, gera reações emocionais desproporcionais a fatos que ocorrem no presente... A limpeza dos bloqueios melhora a forma como sentimos e pensamos, trazendo paz interior, clareza mental, diminuição dos níveis de ansiedade.

Tudo isso vai se refletir em nossas ações e na parte física também.

LIBERTANDO O LIXO EMOCIONAL



Ao longo de nossas vidas, passamos por várias situações negativas: mágoas, tristezas, frustrações, culpas, medos, raiva, conflitos familiares, humilhações sofridas na escola, falta de atenção dos pais, rejeição, traições, acidentes, violências...

Ao passarmos por essas experiências sentiremos as emoções negativas crescerem até a um certo nível. Terminada a experiência existe uma tendência, com o passar do tempo, que essas emoções negativas se dissolvam. **Entretanto, nem sempre essa dissolução do sentimento acontece de forma total.** O que muitas vezes ocorre é que a emoção perde a força inicial, mas acaba por deixar resíduos, até mesmo anos depois.

A carga emocional das experiências negativas acumulase dentro de nós em forma de energia bloqueada nos meridianos, que são os canais por onde circula a energia do nosso corpo.

Os bloqueios emocionais são também bloqueios energéticos. E mesmo que você evite falar sobre essas

experiências negativas, mesmo que essas lembranças nunca venham à tona, se houver carga emocional negativa contida não dissolvida, **quer você tenha consciência ou não disso**, você certamente sofrerá consequências no seu presente.

Os bloqueios guardados se somam e causam dificuldades emocionais mais complexas e doenças físicas. *Como se consegue identificar um bloqueio emocional ou bloqueio energético?*

Quando você se lembra de algo que aconteceu no passado e sente qualquer desconforto emocional, seja raiva, mágoa, tristeza, frustração, culpa ou qualquer emoção negativa, intensa ou não, você acabou de descobrir um bloqueio energético e emocional.

Se você sente qualquer tipo de emoção negativa ao pensar numa pessoa ou em qualquer situação do presente ou futuro, você acabou de identificar bloqueios energéticos e emocionais. **Quando sentimos dores, desconforto físico e quando estamos doentes, estamos a presenciar a manifestação de vários bloqueios energéticos por detrás dos sintomas.** Às vezes, parece que as lembranças já não trazem um peso tão grande, entretanto, desenvolvemos um medo de passar novamente pela mesma experiência negativa

o que influencia diretamente em nossa maneira de agir, impedindo-nos de realizar o que desejamos. Esse medo também é um tipo de bloqueio. Outras vezes, as emoções estão guardadas, mas não as sentimos porque criamos uma defesa e as reprimimos.

Aliado a isso, escutamos e aprendemos através de exemplos de terceiros a ter pensamentos e crenças negativas sobre a vida, dinheiro, relacionamentos. Isso vem dos pais e outros familiares, professores, religião e da sociedade como um todo. Tudo isso também é um bloqueio emocional.

A somatória desses eventos cria uma grande carga emocional negativa não dissolvida. São pequenos pesos que, quando acumulados, criam grandes dificuldades para realizarmos qualquer coisa na nossa vida. Este acumular é o causador de todos os tipos de dificuldades que enfrentamos no nosso dia a dia.

GATILHOS EMOCIONAIS: IDENTIFIQUE-OS E DESARME-OS!



A nossa reação emocional diante de situações negativas da vida depende muito do que guardamos do passado. Muitas vezes reagimos de uma forma intensa a determinadas situações quando temos a consciência de que não deveríamos deixar que nos afetasse tanto.

Outras vezes nem temos a consciência e achamos plenamente normal a nossa reação que, aos olhos de terceiros, foi desproporcional ao acontecimento. Muda a época, as personagens, mas a reação emocional é a mesma. E quantas vezes isso acontece e nem temos ideia do verdadeiro motivo que ficou guardado lá atrás. **É o que se chama de acionar um gatilho emocional.** E qual a solução para isso?

A solução é desarmar os gatilhos emocionais e limpar toda a energia estagnada que ficou acumulada emocional e energeticamente. Ao limpar os eventos não há mais razão para reagir de forma intensa. O comportamento no presente muda de maneira natural, sem esforço. Uma palavra que seria uma ofensa, agora

é apenas uma palavra. Uma atitude ou falta dela que seria um insulto, agora é normal. Sem disfarce, sem “engolir” nada. Simplesmente não dói mais.

Observe as suas reações emocionais perante fatos ou pessoas no seu cotidiano. Veja o que mais (*ou quem mais*) te irrita, o que mais (*ou quem mais*) te entristece, e o que mais lhe faz ter medo (medo de rejeição, abandono, solidão etc). As pessoas do seu presente (amigos, chefe, companheiro) vão ativar esses gatilhos do passado. Essa é uma negatividade que você já tem dentro de si e essas pessoas ou situações são oportunidades que você tem para identificá-las e curá-las. Quando nos sentimos muito incomodados com o comportamento de alguém é bem provável que algum gatilho nosso esteja a ser disparado.

A FORÇA DAS CRENÇAS LIMITANTES



O que é uma crença limitante? É um pensamento carregado com uma emoção negativa que tomamos como verdadeiro e que nos impede (ou nos atrapalha bastante) de atingir algo que consideramos melhor. Creio que você já ouviu falar de crenças negativas do tipo: *“A vida é muito difícil”, “ficar rico e ser honesto é quase impossível”, “todo político é ladrão”, “homem não presta”* etc. Essas são crenças genéricas.

Existem outras mais pessoais que estão ligadas à autoestima do indivíduo, como: *“Eu sou burro”, “tudo o que eu faço dá errado”, “eu nunca vou conseguir tal coisa”, “não nasci para ser feliz”, “sinto-me incapaz de realizar tal coisa”, “tal coisa não é para mim”*...

Reconhece essas frases?

Outra coisa interessante é que a partir do momento em que desenvolvemos uma determinada crença, vamos buscar a confirmação dela. Vamos prestar atenção em notícias, eventos, experiências e comentários de outras pessoas que reforçam a nossa crença e dizemos assim: *“É, eu sempre soube disso, é*

verdade mesmo, olha aí a realidade se comprovando.”
Aquilo que acreditamos ser verdade é a única coisa que conseguimos enxergar.

Um animal selvagem, em fase de adestramento é amarrado em algum lugar onde ele não consegue se soltar. Com o passar do tempo ele fica tão “crente” que não consegue soltar que nem tenta mais. Somente o fato de estar preso a uma corda já o imobiliza, **ele acredita que não pode, e não pode!** Essa é uma crença que o limita de andar. Uma verdade que ele acredita, porém que não é tão verdadeira assim. A nossa intenção é limpar a carga emocional ligada à crença, assim ela perderá a força. O primeiro passo que devemos dar é identificar uma crença que está a limitar a sua vida. O segundo passo é fazer as seguintes perguntas:

Que eventos específicos eu passei na minha vida que contribuíram para acreditar nisso?

Que frases eu ouvi (e de quem eu ouvi essas frases) que ajudaram a fortalecer a crença?

Que experiências de terceiros eu presenciei que fortalecem a minha crença?

O que eu já vi na televisão, jornais, na sociedade que fortalece a minha crença?

VOCÊ QUER MUDAR OU QUER CONTINUAR A JUSTIFICAR A SUA SITUAÇÃO?



Este tipo de comportamento é muito interessante. Observamos a realidade que estamos a viver, muitas vezes não sabemos o que fazer para modificá-la para melhor e aí, racionalmente, começamos a encontrar uma série de razões lógicas e plausíveis, fatores externos que não dependem de nós e que justificam plenamente a situação em que nos encontramos.

Vemos a realidade (a nossa ou a de terceiros) e, seja ela qual for, boa ou não, a tendência é procurar fatores como sorte, acaso, coincidência, o governo, os pais, o ambiente e uma série de outros fatores externos como os principais que determinam aquela situação. Procuramos várias “provas” que nos dizem que estamos corretos no nosso pensamento.

Seja qual for a realidade que se apresenta, boa ou má, é fácil encontrar razões para justificar o que não corre bem na sua vida. Se a sua situação está má, existem fatores que não dependem de você. Se há outra pessoa que está bem, ou até melhor do que você em determinada área, é porque existem outros fatores

externos determinantes Desta maneira, parece que o que você pode fazer é mínimo. Porém, hoje a física quântica já nos mostrou que nós criamos a nossa vida o tempo todo, a partir dos nossos pensamentos, nossas emoções e nossa postura perante as situações. Tomar as rédeas e assumir a responsabilidade da nossa vida, é sem dúvida a única solução.

Toda nossa história até aqui pode ter sido marcada de muitos fatos sem explicações (abandono, rejeição, injustiça), mas, daqui para frente você já sabe que pode mudar tudo isso, pode se dar todo amor e carinho que não teve, pode comprar e se presentear com aquilo que desejava, pode mudar essas “falsas verdades” que trouxe até aqui e que não tem ajudado. Eu acredito que fatores externos influenciam, mas o ator principal da sua vida é você. Cabe a você aprender a criar as soluções colocá-las em prática para melhorar a sua vida.

“E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que proveis qual é a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”

Romanos 12:2

FOCO NAS SOLUÇÕES



Coaching, afirmações positivas, oração de perdão e aceitação, ho'oponopono e muita gratidão a Deus, aos nossos pais (que nos deram a vida, independente de qualquer coisa), a todas as pessoas que passaram e passam pela nossa vida, muita empatia, menos julgamentos, e boas leituras são exercícios diários para nos fazer entrar em alinhamento com o universo, substituir todas as crenças limitantes por crenças fortalecedoras, desarmar os gatilhos mentais que são prejudiciais à sua vida e acabar com a autossabotagem.

Agradeço por ter me acompanhado até aqui, espero ter somado algo no seu conhecimento e na sua vida.



Sou Laine Sardelli, formada em Psicanálise Integrativa com Linguagem do Corpo pelo Instituto Cristina Cairo e também em Coaching pela Sociedade Brasileira de Coaching (SBC). Minha paixão por entender o comportamento humano e como nossa mente funciona me levou a uma jornada profunda de autoconhecimento e estudo contínuo.

Minha missão é ajudar as pessoas a criarem relações mais leves, prósperas e felizes. Antes de compartilhar qualquer técnica, eu sempre a aplico na minha própria vida. Só então, levo isso para as minhas sessões e cursos, com a certeza de que funcionam de verdade. O que você verá aqui é fruto de muita prática e vivência, porque acredito que a transformação começa de dentro e reflete em cada relação que construímos.



LAINÉ SARDELLI
PSICANÁLISE & TERAPIA DE CASAL

Acompanhe-nos nas redes sociais:

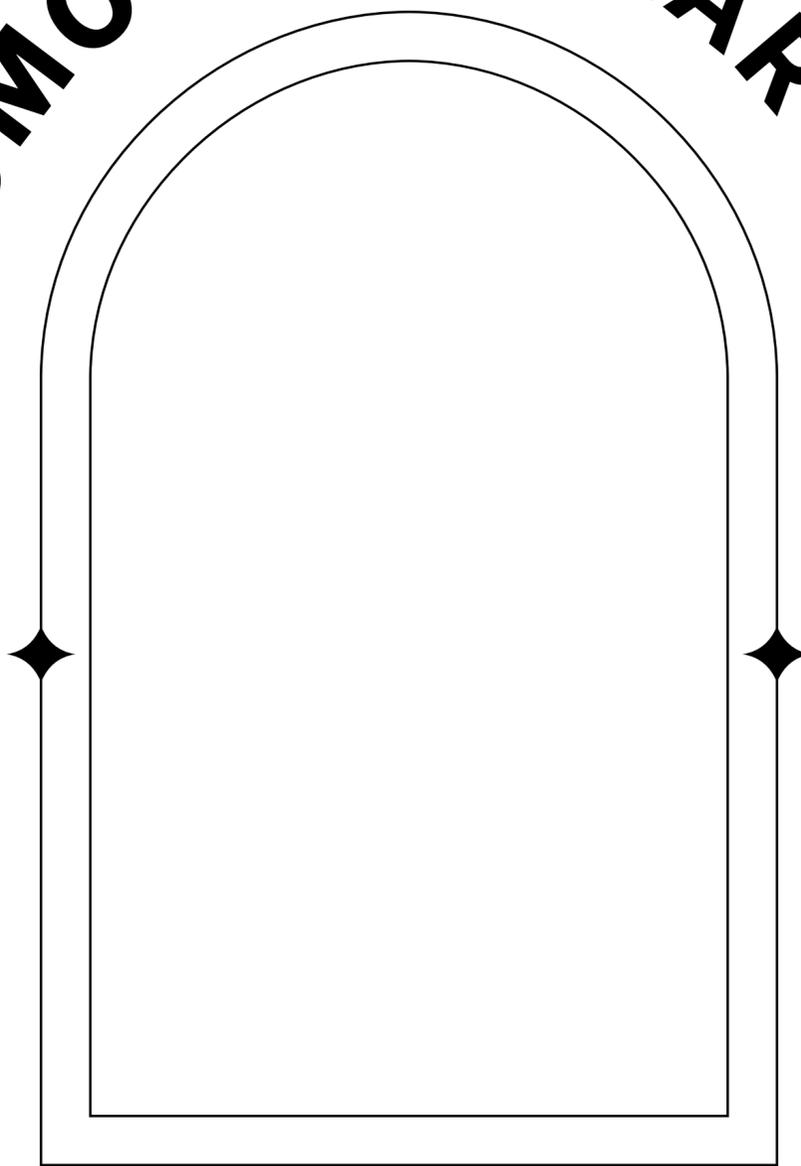
www.instagram.com.br/lainesardelli

www.tiktok.com/@lainesardelli

www.facebook.com/lainesardellioficial

www.youtube.com/@lainesardelli

COMO SE LIVRAR DO



LIXO EMOCIONAL

COMO SE LIVRAR DO



LIXO EMOCIONAL

· AUTOSSABOTAGEM, CRENÇAS LIMITANTES
E GATILHOS EMOCIONAIS NEGATIVOS



LAINÉ SARDELLI
PSICANÁLISE & TERAPIA DE CASAL