

MAPA RESUMO DA MASTERCLASS SOBRE MEDOS

CONSEQUÊNCIAS dos MEDOS

Bloqueios



Procrastinação



Cerceia a liberdade



Impede a realização
de sonhos



Angústia



Desânimo



Enfraquece a
Autoconfiança



mantém a na zona
de conforto



Frustração



Insônia



Diminui a Autoestima

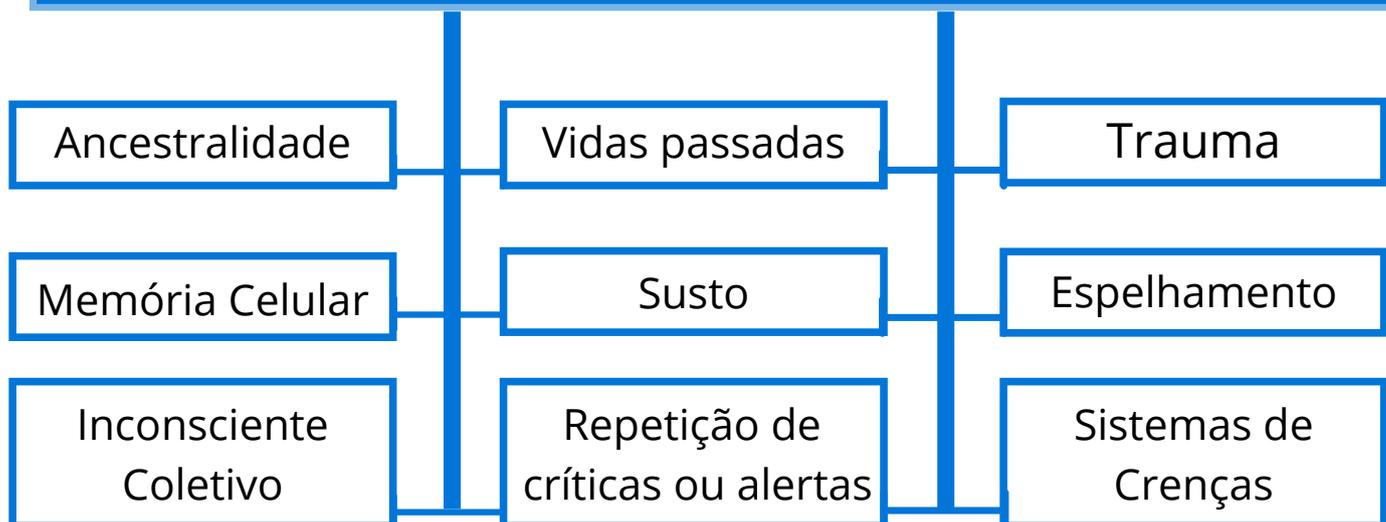


Faz desistir aos
primeiros obstáculos



Com as estratégias e metodologias adequadas todos os medos podem ser controlados.

ORIGENS dos MEDOS



MODO DE AÇÃO dos MEDOS

SORRATEIRO

Chega devagar, quase imperceptível e quando você percebe já está dominado.

REPENTINO

Chega de repente, de forma abrupta, com força total sem tempo para se proteger.

Pensamento atrela sentimentos e emoções.

Medo é uma emoção.

Para o cérebro **não** existe diferença entre o que está sendo **IMAGINADO** e o que está acontecendo no momento.

Para o cérebro **TUDO É REAL e TUDO ACONTECE AGORA.**

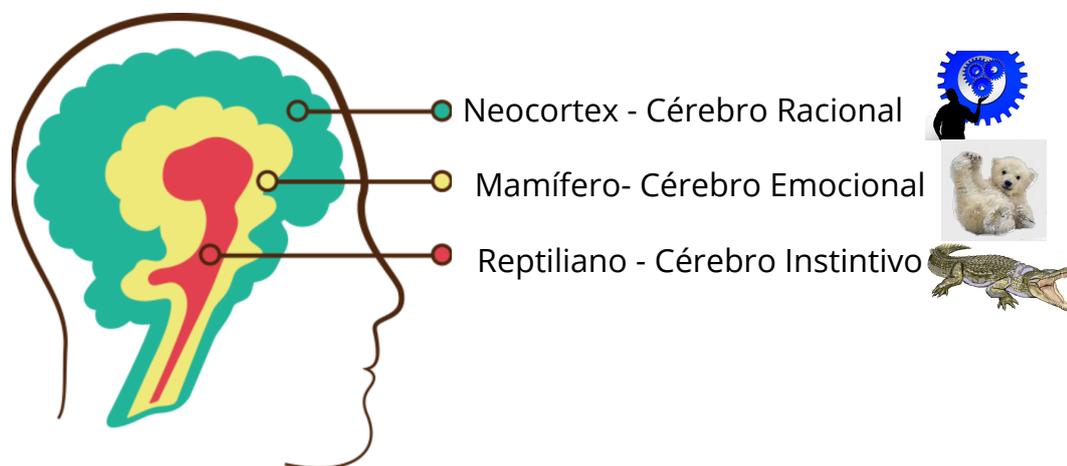
Se você pensar em qualquer coisa que possa fazer você sentir medo, você já está com medo.

VIGIE E CONTROLE SEUS PENSAMENTOS.



FUNCIONAMENTO CEREBRAL

O cérebro é um mecanismo trino, ou seja, três em um, é como três computadores biológicos, que funcionam de forma autônoma mas são interconectados e interdependentes.



● Neocórtex - Cérebro Racional

● Mamífero- Cérebro Emocional

● Reptiliano - Cérebro Instintivo



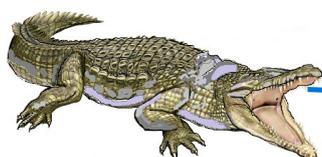
Cérebro Racional ou Neocórtex

Raciocínio lógico, capacidade de análise, aprendizado, imaginação, cálculo, criatividade, Capacidade de abstração, religiosidade, etc...



Cérebro mamífero ou Emocional

Gostar X não gostar
Brincar
Sentir - Emocionar



Cérebro Reptiliano ou Instintivo

Preservação
Atacar ou Fugir
Buscar o prazer



SOMATIZAÇÕES DOS MEDOS

Tipo de Medo

Medo de Rejeição

Medo por causas financeiras, perda de emprego, etc

Não conquistar o que quer

Medo de abrir mão de uma ideia

Medo de perdas: dinheiro, amor, emprego, não pagar as contas etc.

Medo de ser descoberto por algo que fez ou deixou de fazer

Medo de perder o controle ou de não ser bom o suficiente

Medo do desconhecido

Medo de situações que podem acontecer

Medo de enfrentar uma situação

Medo da vida e medo da morte

Dor, doença ou sofrimento

Anorexia

Dores na região lombar

Dores no cotovelo

Problemas na bexiga

Prisão de ventre

Diarréia

Asma

Alergias

Gastrite

Dor de cabeça

Depressão



Medo

X

Precaução

Pernicioso
Atrapalha
Bloqueia
Impede a ação
Faz procrastinar

É pró-ativa
Liberta
Estimula
Motiva a ação
É preventiva

TIPIFICAÇÃO DOS MEDOS

Medos Naturais

Fato que está acontecendo neste momento e coloca a vida em risco:
terremoto, assalto, acidente, tsunami, furacão, etc...

Medos Sociais

Todos os medos pensados, imaginados, que podem ou não acontecer no futuro, como por exemplo: medo de perder o amor de alguém, de ficar doente, perder o emprego, etc...

A importância da descoberta das origens dos medos é principalmente em função da conscientização e do preparo do sensor para permitir que o subconsciente receba as informações que posteriormente serão enviadas por meio de metodologias específicas.

Tanto o cérebro emocional quanto o instintivo podem ser treinados, portanto é por meio desse treinamento que chegaremos a superar os medos sociais e a controlar os medos naturais.



Conheça o treinamento completo para superar alguns e controlar outros dos seus medos.

CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO



Para conhecer meus canais clique nos ícones

