União Espiritualista



Tema: Medo



O que é medo?

"As definições dos dicionários indicam que a palavra medo significa uma espécie de perturbação diante da ideia de que se está exposto a algum tipo de perigo, que pode ser real ou não. Pode-se entender ainda o medo enquanto um estado de apreensão, de atenção, esperando que algo ruim vá acontecer.

Para além das definições da palavra, o medo é uma sensação. Essa sensação está ligada a um estado em que o organismo se coloca em alerta, diante de algo que se acredita ser uma ameaça."

Vídeo Funcionamento Nosso Brain

1:05 até 2:10

Youtube

Medo é uma Fraqueza?



Não

Como vimos é uma ferramenta do nosso cérebro para nossa sobrevivência.

Ouvimos por ai:
Não tenha medo de arriscar.
Não tenha medo de inovar.
Não tenha medo de mudar.
Se alguém fala: Não tenha medo da cobra venenosa?
Medo a gente não controla a gente sente ou não, as vezes tem que ter a coragem mas o medo não é uma escolha é um sentimento, o inconsciente aciona um gatilho e faz com que a gente fique longe.

Crenças/Padrões

Tudo o que acreditamos

Como agimos

Estrutura de Pensamentos

Linguagem corporal

Essas crenças e padrões nos deixam Seguros e Confortáveis.

Quebrar padrões causa **medo**.



Alguns tipos de medos

Medo Social

Julgamento alheio, temos os padrões dos grupos que pertencemos, se quebramos algum desses códigos desse padrões ficamos com medo do julgamento do conflito.
Não queremos correr o risco de ser chamados de burros, doido etc.

Medo Primitivo

Proteger nossa integridade, nossa vida. Nossa sobrevivência Hoje temos um estilo de vida, e se qualquer coisa for interferir nesse estilo de vida vai causar o medo primitivo. Integridade mental, física, ser feliz não conseguir se realizar.

Medo Narcisista

Medo de se decepcionar com a gente mesmo, temos muita expectativa sobre a nossa capacidade e colocar isso em check da medo, pois é um risco.

Disfarces do inconsciente

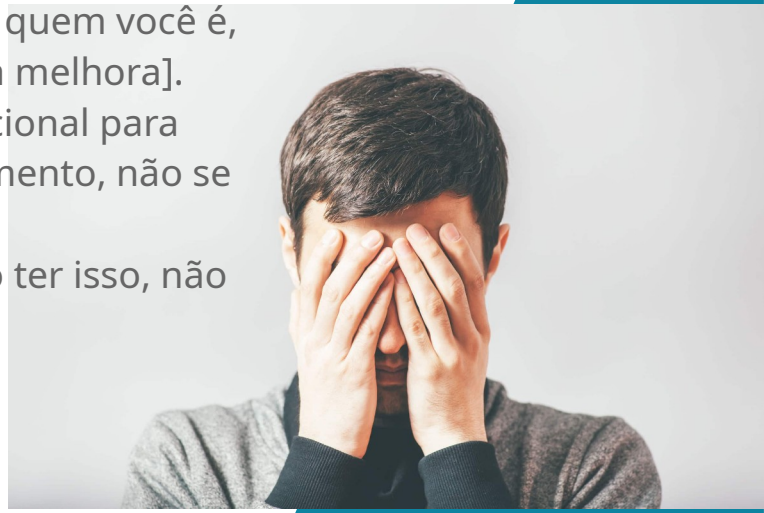
- Não percebemos que temos medo, por que? Pelo inconsciente e como ele age com as máscaras do dia a dia:

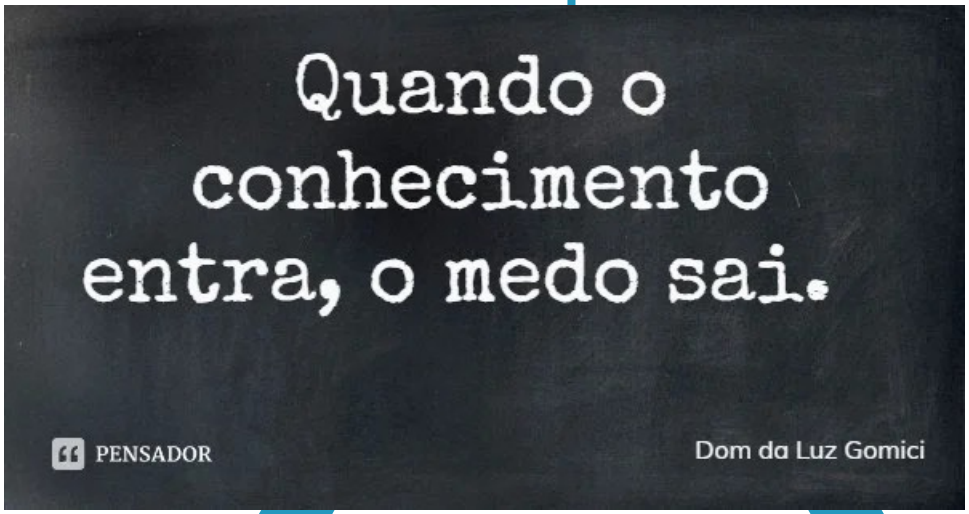
- Preguiça.
- Sono - quando vai fazer aquilo que precisa da sono.
- Procrastinação.
- Esquecimento - tinha que fazer mas esqueceu.
- Desistência imediata - apenas de imaginar que tem fazer nem faz.
- Invalidação - acredita que isso não é importante,
- então não dá valor caso não de certo
- já tem uma desculpa.



Como administrar isso?

Podemos controlar os sentimentos?
Não controlamos temos que ter uma visão crítica dos sentimentos, mas não se sentir culpado:
“Eu entendo porque tenho esse sentimento, não gosto dele, mas vou trabalhar para minimizá-lo” [Aqui não é sobre ser quem você é, você tem isso aceita/acolhe e vai em busca de uma melhora].
Presta atenção no sentimento, trás isso para o racional para percebê-lo para poder acolher e entender esse sentimento, não se conectar a ele e ficar nele eternamente.
A culpa faz você ficar lutando contra isso: “não posso ter isso, não vou ter isso”.




Quando o
conhecimento
entra, o medo sai.
PENSADOR
Dom da Luz Gomici


O medo é inimigo do
conhecimento.
Thalles Ferreira
frasespequenas.com.br

A SOL

Qual


O conhecimento é o antídoto do medo.
(Ralph Waldo Emerson)
kdfrases

Aquilo que eu não conheço tenho medo?

Na verdade, ele surge no **vácuo** do conhecimento, pois onde existe conhecimento não existe o medo. Ninguém teme aquilo que conhece, apenas teme o desconhecido.

Quando você aprende, entende e compreende determinada coisa ou fenômeno, você deixa de temer.

E para os medos internos precisamos do AUTO conhecimento.



Aprenda

- Como funciona seu cerébro.
  - Podemos falar sobre nossos medos para sabermos o tamanho dele e o quanto ele é real. Diga em voz alta, qual é ele. Nomeie-o.
- Preste atenção nos detalhes.
- Trabalhe sua capacidade de fazer diferente.
- Como o sono se manifesta em você.
  - Aceite seu medo e as mudanças pois hoje tudo esta mudando rápido temos que nos adaptar.

Obrigada

Vanessa