

Por que não consigo mudar?

Que área da sua vida você já afirmou que não consegue mudar?

Mesmo sabendo que é importante.

Mesmo querendo.

Uma sensação de que estamos em um labirinto. Passando pelo menos lugar o tempo todo, sem sair do lugar e chega um certo momento que isso nos desgasta e deixa desanimados, causa ansiedade, estresse, como se as saídas estivessem fechadas.

Que áreas da sua vida você sente que não sair do lugar, não flui? Como cenas repetidas, só mudam o ambiente, o personagem é o mesmo o sentimento também? A vontade de desistir vem à tona.

Por que se adaptamos ao sofrimento? Isso não é da nossa natureza, essa criação é contra a gente. Não paramos para refletir, estamos em piloto automático.

Piloto automático

Momento de transformação interna

Chega um momento que a gente é necessária essa transformação, se não seremos perdedores da própria vida. Nem que seja no último respiro da encarnação.

A vida é feita de transformação o tempo todo, desde as nossas células, as coisas mudam. Não dá para não olhar mais para gente mesmo e não mudar.

Como começar? Através do conjunto de habilidades emocionais, racionais, psicológicas. Isso exige um esforço muito maior porque nós abandonamos essa mudança, aquele comportamento de aceitar o inaceitável muito arraigado (apego lado negativo), então precisamos da VONTADE algo que tem de vir para o nosso biológico para os músculos, acordar essa vontade.

Daniel Goleman – inteligência emocional

<https://www.youtube.com/watch?v=CQWiDcF8ONs>

Importância de uma mudança positiva

A partir da motivação, apoio, avaliação, planejamento e prática. São esses pequenos passos que começamos dar que ampliando nossa Consciência, gerenciando as nossas emoções, aprendendo a cair e lentar, cair e levantar, mas não desistir, pois a pior coisa que você pode fazer é renunciar a você mesmo.

É preciso ter muito amor-próprio para mudar, parar de se culpar e sair do não fazer nada. As vezes até adoecemos mentalmente, fazendo a mesma coisa que tira a sua alegria de viver, que tira o brilho dos seus olhos, sua criatividade e você não muda. Como vou concretizar uma mudança se estou focado naquela vergonha naquele medo do novo, arrependido que não fez. Mas a questão é o que escolhe fazer, ser agora. Um trabalho que não me motiva vou deixando ou um relacionamento ruim e vou protelando esse autoconhecimento e as consequências vão ficando mais drásticas.

Amenizar as consequências negativas

Utilize seus recursos internos positivos.

Cure suas feridas emocionais internas.

Marcas do passado, com pai, mãe.

Acredite em sua capacidade.

Encontre seu porquê? Seu propósito verdadeiro.

Por que é importante essa mudança para você?

Assuma a responsabilidade

Se acolha, se perdoe pelas escolhas passadas.

Se comprometa com a sua causa.

Se continuar como estou hoje como estarei daqui 5 anos? Daqui 10? Veja essa imagem do futuro se você não resolver nada. Para então assumir a responsabilidade de criar hábitos e livrar da angústia do medo de mudar do medo do novo. Exemplo do Cleiton Conservi: <https://www.youtube.com/watch?v=duWsJXGgLXY> 17 min

Qual o porquê que vou criar agora para ter motivação?

Busque o seu porquê!

Lá no futuro o que você vai colher? Um troféu de vitória ou a lamentação dos pés machucados dizendo que não consigo!

De um passo de cada vez, para subir uma grande escada não preciso ver toda escada, posso subir degrau a degrau, e aprender a me parabenizar a cada conquista, celebrar a cada dia, viver a cada dia!

Extração do podcast Priorize Você 415 Luiza Lopes

<https://open.spotify.com/episode/2djBDDuF3nL5peloBcH8Yt>