PROGRAMA FREEMIND

Gerenciar os Pensamentos e Emoções

Princípios 3 e 4

PSICOTERAPIA DA INTELIGÊNCIA MULTIFOCAL

PSICODELIX SAÚDE MENTAL 2024

Introdução

Gerenciar os pensamentos é uma habilidade essencial para alcançar uma vida equilibrada e saudável. Neste documento, exploraremos técnicas fundamentais para capacitar o Eu a ser o ator principal no teatro da nossa mente, administrando pensamentos e emoções de maneira eficaz. O objetivo é sair da plateia e dirigir o script da vida, sendo livres para pensar e sentir, sem sermos escravos de nossos próprios pensamentos e emoções.

Parte 1: Gerenciar os Pensamentos

Conceito

Gerenciar os pensamentos é:

1. Capacitar o Eu, que representa a nossa capacidade consciente de decidir, para ser o ator principal do teatro da nossa mente: sair da plateia e dirigir o script da vida.
2. Ser livre para pensar, mas não escravo dos pensamentos.
3. Administrar a construção de pensamentos que debilitam e bloqueiam a inteligência, em especial os pensamentos que imprimem sofrimentos antecipatórios.
4. Exercer domínio sobre os pensamentos que produzem transtornos psíquicos, tais como culpa, fobia, autopunição, obsessão.
5. Deixar de ser espectador passivo das ideias negativas.
6. Não gravitar em torno dos problemas do passado nem do futuro.
7. Ter uma mente relaxada, tranquila, lúcida, ponderada.

Pare! Observe-se! Escute-se!

Parte 2: Os Três Atores Coadjuvantes

Gatilho da Memória

O Gatilho da Memória é um fenômeno inconsciente que é acionado em milésimos de segundo por estímulos externos (imagens, sons, estímulos táteis, gustativos, olfativos) ou internos (imagens mentais, pensamentos, fantasias, desejos, emoções). Ele abre janelas da memória e patrocina a interpretação imediata dos estímulos, sem a intervenção do Eu. Este processo pode tanto ajudar quanto prejudicar, dependendo das janelas que são abertas.

Autofluxo

O Autofluxo é um fenômeno inconsciente que realiza uma varredura aleatória e não programada dos campos da memória, produzindo pensamentos, imagens mentais, ideias, fantasias, desejos e emoções. Este fenômeno pode ser uma fonte de entretenimento, distração e prazer, mas também pode ser a origem de ansiedade e agitação mental.

Janelas da Memória

As Janelas da Memória são territórios de leitura que podem ser neutras, Killer (com conteúdo emocional negativo) ou Light (com conteúdo emocional positivo). Gerenciar as janelas abertas em momentos de tensão é fundamental para manter a lucidez e a coerência do Eu.

Parte 3: Consequências e Síndromes

Pensamento Inquietante e Acelerado

Pensar é saudável, mas pensar excessivamente e com ansiedade gera desgaste cerebral e estresse. A Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) é caracterizada por ansiedade, mente agitada, insatisfação, falta de concentração, inquietação, cansaço físico exagerado, flutuação emocional, baixo limiar para suportar frustrações e sintomas psicossomáticos.

Parte 4: Técnicas para Gerenciar Pensamentos

Técnica do D.C.D.

A técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar) estrutura e fortalece a liderança do Eu, ajudando a gerenciar pensamentos negativos e emoções tensas.

1. **Duvidar:** Questione todas as crenças e pensamentos que o controlam negativamente.
2. **Criticar:** Confronte e critique pensamentos perturbadores e emoções tensas.
3. **Determinar:** Estabeleça com firmeza seus objetivos e decida ser livre de pensamentos e emoções negativas.

Parte 5: Administrar a Emoção

Conceito

Administrar a emoção é:

1. Submeter a emoção ao gerenciamento do Eu.
2. Ser livre para sentir, mas não prisioneiro dos sentimentos.
3. Usar habilidades para filtrar estímulos estressantes.
4. Gerenciar os focos de ansiedade.
5. Dar um choque de lucidez em medos, angústias, ansiedade, humor triste, agressividade, impulsividade, dependência.
6. Desenvolver solidariedade, altruísmo, tolerância e a capacidade de se colocar no lugar dos outros.
7. Preservar a juventude emocional.
8. Superar o cárcere da emoção para ser livre no território da emoção.

Técnicas para Proteger a Emoção

1. **Doar-se sem esperar retorno:** Reduza as expectativas para proteger sua emoção de decepções.
2. **Não exigir o que os outros não podem dar:** Respeite os limites emocionais dos outros.
3. **Evitar o fenômeno bateu-levou:** Reaja com calma e ponderação em momentos de conflito.
4. **Surpreender positivamente:** Elogie antes de criticar para proteger a emoção e fortalecer relacionamentos.
5. **Perdoar e elogiar:** A maior vingança contra um inimigo é perdoá-lo e elogiá-lo, protegendo sua própria emoção.

Parte 6: Enfrentando o Caos da Emoção

Exemplo de Jesus no Jardim do Getsêmani

Jesus enfrentou o caos emocional de maneira exemplar, gerenciando seus pensamentos e emoções no momento de maior tensão. Ele duvidou da força do medo, criticou suas ideias perturbadoras e determinou ser livre, mesmo em meio ao sofrimento extremo.

Programa FREEMIND

Esse documento apresenta técnicas e reflexões para gerenciar pensamentos e emoções, visando uma vida mais equilibrada e saudável. A liderança do Eu é fundamental para alcançar uma mente livre e plena. Aplique essas ferramentas diariamente e transforme sua vida.

2. Gerenciar os Pensamentos

Gerenciar os pensamentos é essencial para a saúde mental e emocional. Veja como desenvolver essa habilidade:

1. **Capacitar o Eu:** Representa nossa capacidade consciente de decidir, para ser o ator principal do teatro da nossa mente: sair da plateia e dirigir o script da vida.
2. **Ser livre para pensar:** Não ser escravo dos pensamentos.
3. **Administrar a construção de pensamentos:** Bloquear pensamentos que debilitam e bloqueiam a inteligência, especialmente os que imprimem sofrimentos antecipatórios.
4. **Exercer domínio sobre os pensamentos:** Controlar pensamentos que produzem transtornos psíquicos, como culpa, fobia, autopunição, obsessão.
5. **Deixar de ser espectador passivo:** Não permitir que ideias negativas dominem a mente.
6. **Não gravitar em torno de problemas passados ou futuros:** Focar no presente.
7. **Ter uma mente relaxada:** Manter a tranquilidade, lucidez e ponderação.

Reflexão sobre a Vida e a Percepção

Muitas vezes, só percebemos algo errado em nossas vidas quando já estamos adultos frustrados, com sonhos enterrados e crises familiares. Profissionais podem perder o encanto pelo trabalho e usuários de drogas só reconhecem a dependência quando estão destruídos física, social e emocionalmente. Devemos ouvir o inaudível, a voz do nosso corpo e da nossa mente antes que seja tarde demais.

J.S., um homem de 40 anos, começou a usar cocaína aos 18 anos e, anos depois, passou a injetá-la. Perdeu emprego, dignidade, esposa, respeito dos filhos e amigos. Só depois que perdeu tudo reconheceu que precisava de ajuda. Como está sua percepção? É rápido ou lento para reconhecer suas mazelas? Não tenha medo de se conhecer. Quem se esconde de si mesmo leva seus traumas para o túmulo.

Procure ter maturidade e sabedoria. A vida é breve e devemos vivê-la com intensidade e sabedoria, usando cada dor como oportunidade para aprender, cada erro para corrigir rotas e cada fracasso para recomeçar.

3. Teoria da Inteligência Multifocal

A construção de pensamentos é multifocal e não unifocal. Além da decisão do Eu, há uma produção de pensamentos promovida por três fenômenos inconscientes: Gatilho da Memória (autochecagem), Autofluxo e Janelas da Memória.

Três Atores Coadjuvantes

1. **Gatilho da Memória:** Acionado por estímulos extrapsíquicos ou intrapsíquicos, abre janelas da memória e patrocina a interpretação imediata.
2. **Autofluxo:** Fenômeno inconsciente que faz uma varredura aleatória dos mais diversos campos da memória, produzindo pensamentos, imagens mentais, ideias, fantasias, desejos e emoções.
3. **Janelas da Memória:** Territórios de leitura na memória que influenciam nossos pensamentos e emoções. Há janelas neutras, Killer (doentias) e Light (saudáveis).

Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA)

Pensar excessivamente e com ansiedade gera estresse cerebral intenso, levando à Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Essa síndrome é caracterizada por ansiedade, mente agitada, insatisfação, falta de concentração, inquietação, cansaço físico exagerado, flutuação emocional, baixo limiar para suportar frustrações e sintomas psicossomáticos.

Técnicas para Gerenciar os Pensamentos

Técnica D.C.D. (Duvidar, Criticar, Determinar)

1. **Duvidar:** Questionar falsas crenças e pensamentos negativos.
2. **Criticar:** Analisar criticamente ideias perturbadoras e emoções tensas.
3. **Determinar:** Estabelecer objetivos estratégicos para superar conflitos e alcançar a liberdade mental.

4. Proteger e Administrar a Emoção

Proteger e administrar a emoção é:

1. Submeter a emoção ao gerenciamento do Eu.
2. Ser livre para sentir, mas não prisioneiro dos sentimentos.
3. Usar habilidades para filtrar estímulos estressantes.
4. Gerenciar os focos de ansiedade.
5. Dar um choque de lucidez em nossos medos, angústias, ansiedade, humor triste, agressividade, impulsividade, dependência.
6. Desenvolver solidariedade, altruísmo, tolerância, capacidade de se colocar no lugar dos outros.
7. Preservar a juventude no território da emoção.
8. Superar o cárcere da emoção para ser livre.

Um Eu que Abandonou a Emoção

Muitos governam países, mas são controlados por suas emoções doentes. Você é? Muitos dirigem empresas, mas são algemados pelos sentimentos angustiantes. Sofrem por pequenos problemas e, pior, por coisas que nunca irão acontecer. Você sofre por antecipação?

5. Enfrentando o Caos da Emoção

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida atravessou o caos emocional no jardim do Getsêmani. Pouco antes de ser preso e morto, enfrentou seu caos com maestria, mantendo a serenidade e liderança do Eu, mesmo no ápice da dor.

Painel de Reflexão

1. Gerenciar os pensamentos é ser livre para pensar e não escravo dos pensamentos. Seus pensamentos o perturbam? Que tipo de pensamento rouba a sua tranquilidade?
2. O sentimento de culpa assalta a sua mente? A culpa dosada corrige rotas, a culpa intensa destrói os caminhos! Algum sentimento de culpa o perturba? Você tem dificuldade de se perdoar?
3. Você sabia que compreender, perdoar e elogiar é a maior vingança contra um inimigo? Se o perdoar, ele morre como inimigo e deixa de perturbar seu sono. Quem você não consegue perdoar e por quê?
4. Pensar com consciência é ótimo, pensar demais e sem gerenciamento é uma bomba contra a saúde psíquica. Você pensa excessivamente? A SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado) é uma das síndromes mais comuns e importantes da atualidade. Você sente que é afetado por ela? Que sintomas possui? Sofre por antecipação? Sua mente é agitada, ansiosa, irritadiça, preocupada? Perturba-se por coisas que não aconteceram? Tem baixa tolerância à frustração, ou seja, perde fácil a paciência, qualquer coisa o contraria?
5. Você deixa seus pensamentos angustiantes, perturbadores, fóbicos soltos ou você os gerencia, critica, recicla? Assim como você faz higiene corporal, higiene bucal, seria muito importante que diariamente você fizesse a higiene mental através da técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar). Ela pode reeditar as janelas traumáticas (Killer) e fortalecer seu Eu para ser autor da própria história.
6. Que tal a partir de hoje duvidar de tudo que o controla, criticar tudo que o perturba e determinar aonde você quer chegar dezenas de vezes por dia? Grite no silêncio da sua mente! Retire seu Eu da plateia! Atue como ator principal no teatro da sua mente a cada momento existencial!

Painel de Exercícios Diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?

1. Faça um relatório das características da ferramenta "Gerenciar os pensamentos", descritas no início deste capítulo, que você precisa desenvolver.
2. Faça um relatório sobre a qualidade dos seus pensamentos produzidos diariamente. Analise se você está com a SPA, se acorda cansado, anda irritado, impaciente, com a mente agitada, sofre por antecipação, é irritadiço, está esquecido, sem concentração, com dores de cabeça, dores musculares.
3. Tenha consciência dos atores coadjuvantes do teatro da sua mente que constroem pensamentos, mas não os deixe dominar o palco. Escreva durante a semana sobre o que aprendeu a respeito do Gatilho da Memória, os tipos de janelas e o fenômeno do Autofluxo.
4. Faça a técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar) diariamente no silêncio da sua mente durante toda a sua vida. Crie ideias onde você duvida, critica e determina. Exemplo: eu duvido de que não superarei meu conflito! Eu critico meu sentimento de incapacidade! Eu detesto ser escravo das drogas/álcool! Eu exijo ser livre! Eu determino reescrever minha história! Faça essa técnica com emoção, garra, ousadia, como um grito silencioso em que você hasteia a bandeira da liberdade! Lembre-se: essa técnica não é positivismo, mas a atuação do Eu como gestor psíquico. Escreva suas experiências aplicando a técnica.
5. Você acha que, se tivesse aprendido e aplicado sistematicamente a técnica do D.C.D. nos focos de tensão de sua história, seu Eu teria superado com mais facilidade suas crises ou conflitos? Quais? E por quê?
6. O Programa Freemind ou mente livre vem sempre lembrar a você de que não se muda a dinâmica da personalidade num passe de mágica. É necessário que o Eu seja treinado, exercitado e mais treinado... É como a respiração, que só se encerra no último suspiro.

Proteger e Administrar a Emoção

Proteger e administrar a emoção é:

1. Submeter a emoção ao gerenciamento do Eu.
2. Ser livre para sentir, mas não prisioneiro dos sentimentos.
3. Usar habilidades para filtrar estímulos estressantes.
4. Gerenciar os focos de ansiedade.
5. Dar um choque de lucidez em nossos medos, angústias, ansiedade, humor triste, agressividade, impulsividade, dependência.
6. Desenvolver solidariedade, altruísmo, tolerância, capacidade de se colocar no lugar dos outros.
7. Preservar a juventude no único lugar em que não é admissível envelhecer: no território da emoção.
8. Superar o cárcere da emoção para ser livre no único lugar em que não é admissível ser um prisioneiro.

Um Eu que Abandonou a Emoção

Muitos governam países, mas são controlados por suas emoções doentes. Você é? Quem é especialista em proteger sua emoção? Muitos dirigem empresas, mas são algemados pelos seus sentimentos angustiantes, fóbicos, ansiosos. Sofrem por pequenos problemas e, o que é pior, por coisas que nunca irão acontecer. Você sofre por antecipação, faz o velório antes do tempo?

Será que cuidamos com seriedade da nossa saúde mental como cuidamos das outras coisas? Raramente. Até médicos e profissionais de saúde mental, que têm a responsabilidade de cuidar da saúde dos outros, têm dificuldade para cuidar da própria qualidade de vida. Muitos exigem demais de si, trabalham excessivamente, não filtram estímulos estressantes, não administram seu tempo e sua ansiedade. Os dependentes de drogas, em especial, frequentemente se tornam os maiores carrascos da própria qualidade de vida.

Olhe para sua experiência de vida. O que você tem feito para ser uma pessoa mais estável, tranquila e segura? O que você tem feito para superar sua impulsividade, sua ansiedade, sua irritabilidade? Seja sincero! Quanto tempo você tem gasto para viver a vida como uma apaixonante aventura?

Para alguns, a vida se tornou um mercado de rotina, uma fonte de tédio: acordam, andam, trabalham sempre do mesmo jeito. Usam drogas para superar seu tédio e vivenciar novas experiências. Não, o efeito de uma droga, seja cocaína, álcool, heroína ou outra qualquer, não produz uma apaixonante aventura. Produz, sim, uma viagem intensa e de curta duração, momentaneamente prazerosa, mas que logo é substituída por angústia, ansiedade, sentimento de culpa e, às vezes, depressão. Reflita sobre algumas viagens que lhe causaram dor, pânico e angústia.

A emoção pode gerar a mais rica liberdade ou a mais drástica prisão: o cárcere da emoção. Muitos vivem nesse cárcere. Embora a emoção deva ser administrada, é impossível dominá-la completamente.

Se você deseja ser uma pessoa rigidamente equilibrada, desista, pois não conseguirá. A emoção se transforma num processo contínuo. A alegria se alterna com a ansiedade, que se alterna com a tranquilidade, que se alterna com a apreensão. Todavia, flutuações bruscas revelam uma emoção doente. Quem está tranquilo num momento e no outro se torna explosivo não tem uma emoção saudável.

Muitos usuários de drogas têm uma emoção doentiamente flutuante. Num momento são serenos, noutro são intensamente ansiosos. Num período são lúcidos, inteligentes, coerentes, noutro são completamente ilógicos e irracionais. Embora haja alternância emocional em cada ser humano, uma alternância intensa e paradoxal é reflexo da dimensão dos conflitos intrapsíquicos e da falta de proteção e gerenciamento da emoção.

Uma emoção saudável tem estabilidade e previsibilidade. Tem mais períodos prolongados de prazer e tranquilidade do que de tristeza e ansiedade. Você é previsível ou é instável? Considere honestamente se sua flutuação emocional é grave. O que tira seu controle: a imagem de uma droga, a oferta de um amigo, um ambiente festivo, um estado de tristeza ou uma rejeição?

A emoção é mais difícil de ser governada do que os pensamentos. Ela é ilógica. Por isso é tão bela. Uma mãe nunca desiste de um filho, por mais que ele a decepcione. Um professor pode investir num aluno rebelde e relapso e sonhar que um dia ele vai brilhar. Por ser ilógica, a emoção traz ganhos enormes, mas também grandes problemas. Uma ofensa pode estragar a semana. Uma crítica pode gerar noites de insônia. Uma perda pode destruir uma vida. Um fracasso pode gerar um grande trauma.

Quem quer ver dias felizes e ter uma mente saudável deve aprender a gerenciar a emoção. Mas as centenas de milhares de escolas mundiais negligenciaram essa ferramenta fundamental. Não é à toa que há muitos miseráveis que moram em palácios e indivíduos paupérrimos que têm milhões de dólares em suas contas bancárias. Não é sem razão também que há muitos intelectuais que têm baixo limiar (capacidade) para suportar frustrações, contrariedades, perdas, crises. Não têm resiliência.

Gigantes fora de si, frágeis dentro de si

Brilhantes estudiosos da psicologia, como Freud, Jung, Rogers, Skinner, Victor Frankl, Erich Fromm e Howard Gardner, produziram conhecimento em nobres áreas do conhecimento psicológico, mas não tiveram a oportunidade de estudar intensamente o resgate da liderança do Eu, os papéis da memória, as estreitas relações do processo de construção de pensamentos com o processo de transformação da emoção. Não apenas o Eu atua na construção da emoção através da sua produção de pensamentos, mas uma série de fenômenos inconscientes, como o Autofluxo, o Gatilho da Memória e as milhões de Janelas da Memória.

Não é fácil pilotar a aeronave mental, pois existem muitos copilotos que podem comandá-la no lugar do Eu, pelo menos por alguns segundos ou minutos, levando o Eu a levantar voo quando não o deseja, a seguir trajetórias que não traçou e a aterrissar onde não programou. Quantas vezes sentimos o que não queremos sentir, ou nos perturbamos com angústias e medos que não programamos? Quantas vezes nosso Eu bloqueia sua capacidade de dar resposta sem o desejar? A construção da emoção é, portanto, multifocal, não apenas depende do Eu, o que torna o psiquismo humano mais complexo do que a ciência jamais imaginou.

Além dos fenômenos inconscientes que leem a memória e produzem cadeias de pensamentos e emoções sem a autorização do Eu, existe uma série de variáveis que influenciam a construção da emoção. Por exemplo, Onde Estou (ambiente social em que se encontra, se num quarto ou num ambiente público) e Como Estou (motivação, desejo, intenções subliminares) podem ter grande influência no gerenciamento da emoção pelo Eu.

Os usuários de drogas são vítimas desses fenômenos inconscientes. Dependendo do ambiente em que estão (Onde Estou) e da sua motivação para usar uma nova dose da droga (Como Estou), detona-se o gatilho da memória em milésimos de segundo, abre-se uma janela Killer que contém a representação da droga, ocorre uma explosão da ansiedade e gera-se no usuário um desejo ardente de usar uma nova dose para aliviar essa ansiedade.

Apesar da construção multifocal da emoção e de sua dificuldade de gerenciamento, não há dois senhores: ou você gerencia e protege, ainda que parcialmente, o território da emoção ou ele o dominará. No passado, embora sem nenhum conhecimento de psicologia, as pessoas saudáveis dominavam sua emoção pela capacidade intuitiva de contemplar o belo, enfrentar a dor, fazer das perdas lições de vida. Hoje, a sociedade é tão estressante e competitiva que, se não desenvolvermos a habilidade de administrar a emoção, o risco de ter uma péssima qualidade de vida é enorme. Não corra esse risco.

Reis dominaram o mundo, mas não dominaram sua emoção. Generais venceram batalhas, mas perderam guerras no território da sua mente. Foram prisioneiros da raiva, do ódio, do orgulho, da angústia (tristeza com sensação de aperto no peito). Se você não administrar sua emoção, será um barco sem leme, dirigido pelos elogios, aceitações, críticas, frustrações. Se os ventos sociais forem bons, você terá mais chances de chegar a bom termo. Se enfrentar tempestades, poderá afundar. Em que situações você é escravo da sua emoção?

O modelo educacional das sociedades modernas está falido, pois desconhece essa ferramenta fundamental da qualidade de vida. Os jovens são ensinados durante anos a resolver problemas de matemática, mas não a matemática da emoção, onde dividir é aumentar, perder pode ser ganhar. São ensinados a enfrentar provas escolares, mas não as provas existenciais: frustrações, rejeições, angústias, dificuldades. São ensinados a conhecer as entranhas dos átomos, mas não seu Eu como gestor psíquico. Conhecem o mundo em que estão, mas pouquíssimo o mundo que são.

Deveríamos ter aprendido desde a infância que devemos e podemos administrar a emoção e filtrar estímulos estressantes para contemplar o belo, libertar a criatividade, fomentar a generosidade, debelar o medo, dissipar a insegurança, controlar o instinto da agressividade. Muitos são marionetes do seu mau humor e do estresse.

Administrar a emoção é o nosso grande direito. Direito de ter uma mente livre, feliz, saudável, de navegar com segurança nas turbulentas águas das relações sociais. Você exerce esse direito? Muitos procuram o direito de se expressar, ganhar dinheiro, ter status social, o que é bom, mas não o direito de ser o gestor da sua mente, o que é excelente. Procuram o trivial, mas erram no essencial! E você?

Como surgem as emoções e como administrá-las?

As emoções surgem das cadeias de pensamentos produzidas pelo processo de leitura da memória realizado em milésimos de segundo por múltiplos fenômenos, inclusive o Eu. Portanto, com exceção das emoções que são geradas pelo metabolismo cerebral e pelas drogas psicotrópicas, como tranquilizantes e antidepressivos, todas as demais experiências emocionais são frutos da leitura da memória e da produção de pensamentos conscientes e inconscientes.

Se você não administrar sua emoção, será um barco sem leme, dirigido pelos elogios, aceitações, críticas, frustrações.

Toda vez que você tem um sentimento, produziu, antes, um pensamento, ainda que não tenha percebido. Alguns acordam mal-humorados ou deprimidos porque, antes de despertar, o fenômeno do Autofluxo leu janelas tensionais da memória, produziu ambientes, personagens e circunstâncias com alta complexidade nos sonhos, que, por sua vez, excitaram a emoção e geraram angústia e ansiedade.

A tristeza ao entardecer segue o mesmo processo, só que aí é o fenômeno do Gatilho da Memória que é acionado. No entardecer, a diminuição do ritmo de atividades sociais leva à introspecção, detona o Gatilho, abre as janelas da memória que contêm solidão, gera cadeias de pensamentos que desfiguram o bom humor.

O processo de construção de pensamentos e emoções é rapidíssimo, não temos consciência dele. As janelas são lidas multifocalmente, produzem pensamentos que, por sua vez, transformam a paisagem das emoções. O som de uma música pode abrir uma janela da memória, produzir pensamentos que recordam doces experiências. Lembro-me de que numa clínica em Paris, onde trabalhei, uma jovem dependente de heroína, ao ver uma foto de um pó numa revista, que nem era da droga, detonou o Gatilho, abriu uma janela Killer e ficou ansiosa, aflita, desfigurada.

Se o Eu não tomar as rédeas do psiquismo nesse exato momento, se não der um choque de lucidez na mente humana, se não confrontar e "virar a mesa" contra a ansiedade e o humor deprimido, será uma vítima, um escravo da emoção e não gerenciador dela. Grande parte dos maiores erros humanos ocorre no primeiro minuto de tensão.

O grande problema do processo de leitura da memória, construção de pensamentos e transformação da energia emocional é que o Eu, que representa a capacidade de escolha, só toma consciência dele numa etapa posterior, segundos depois de ter sido desencadeado. Isso pode algemar sua liderança. Por isso o Eu deve agir rápido. Vejamos.

Ao assistir a um filme de terror, você (seu Eu) pode desejar não sentir medo, pois sabe que por detrás das cenas existem câmeras, diretor de imagem, assistente de produção, iluminador. Todavia, quando a porta começa a ranger, o Gatilho da Memória abre uma janela contendo seus medos do passado. Isso produz pensamentos inconscientes, que transformam a energia emocional. Tudo é realizado em uma fração de segundos.

Você prometeu que não queria sentir medo, mas o medo surgiu no teatro da sua mente antes que você conseguisse dominá-lo. Usando a figura do teatro, o maior desafio do Eu é controlar, dissipar e administrar o medo e a ansiedade depois que eles surgem. Em qualquer experiência, os primeiros pensamentos e emoções aparecem antes da consciência do Eu. O Eu deve sair da plateia, entrar no palco e dirigir a peça dos pensamentos e emoções. Ou você fica plantado na plateia ou entra no palco, dá um escândalo positivo e proclama: "Quem dirige a essa peça sou Eu."

Podemos evitar que a peça se inicie se reeditarmos o filme do inconsciente ou construirmos janelas paralelas – assunto que trataremos nos capítulos posteriores. Você não acha incrível que nossa espécie sempre tenha feito guerras, cometido violências, assassinatos, atos de suicídio? Por que somos tão estúpidos se a vida é tão bela e tão breve? Um dos maiores motivos é o fato de as escolas no mundo todo não ensinarem as ferramentas para que o Eu seja gestor psíquico. E outro grande motivo é que nossa mente é de uma complexidade inimaginável: centenas de peças "teatrais" (experiências) encenam-se diariamente no palco da nossa mente sem a autorização do Eu. Outro grande motivo é que aprendemos a ser tímidos no lugar em que deveríamos gritar.

Há colegas de trabalho, casais, pais e filhos que, diante de pequenas frustrações, abrem algumas janelas tensionais e começam um pequeno atrito. Em seguida abrem outras janelas Killer mais graves, que resgatam uma série de fantasmas do passado que os levam a acusar um ao outro e não interromper a peça de terror por horas a fio. A relação vira um inferno.

Há pessoas que sofrem uma injustiça no trabalho e ficam pensando e se angustiando. Há pessoas tímidas que, por terem de enfrentar uma reunião social, martirizam-se semanas antes. Essas pessoas ficam assistindo ao teatro de terror na sua mente sem fazer nada. Não sabem que o Eu não é obrigado a viver tais pensamentos e emoções. Não sabem que podem dirigir o script de sua história.

Há dependentes de drogas que fazem uso contínuo e incontrolável das substâncias, mesmo sabendo que elas os estão matando. São escravos da era moderna. Não têm algemas de ferro, mas algemas emocionais, geradas pelo pacto fatal do Gatilho da Memória com as janelas traumáticas. Eles falam, pensam e raciocinam adequadamente fora dos focos de tensão e parecem que não são assombrados por nada. Mas quando o pacto do Gatilho e das janelas Killer novamente ocorre, o "demônio" da dependência os domina. Não adianta gritar e chorar dizendo que "de hoje em diante nunca mais usarei drogas". Isso não terá efeito. É necessário mais do que lágrimas e desejos, é necessário equipar o Eu como gestor da emoção, reescrever as janelas, reeditar o filme do inconsciente, filtrar estímulos estressantes, ser autor da própria história.

Para administrar a emoção, o Eu deve rapidamente duvidar dos seus pensamentos perturbadores, duvidar do conteúdo doente das suas emoções. Deve questionar os motivos da sua reação, criticar sua ansiedade, exigir ser livre naquele momento. Enfim, deve usar a ferramenta do silêncio, se interiorizar e resgatar a liderança do Eu.

Se o Eu não duvidar e criticar as peças teatrais doentes que se encenam na sua mente, ele ser sempre vítima dos seus transtornos emocionais. Vejamos alguns deles.

Ansiedade e sintomas psicossomáticos

Ansiedade é um estado psíquico em que ocorre uma produção excessiva de pensamentos e emoções tensas. Os sintomas básicos são: irritabilidade, intolerância, insatisfação, instabilidade, inquietação, transtorno do sono e, às vezes, sintomas psicossomáticos, como dor de cabeça, gastrite, tontura, nó na garganta, hipertensão arterial, queda de cabelo, dor muscular.

Os sintomas psicossomáticos surgem quando a ansiedade não é resolvida. Ela é transmitida para o córtex cerebral e vai procurar algum órgão de choque. No coração, gera taquicardia; na pele, prurido (coceira); nos pulmões, falta de ar. Algumas pessoas têm mais facilidade para desenvolver esses sintomas do que outras. Você tem sintomas psicossomáticos?

Hoje sabemos que os transtornos ansiosos podem desencadear uma série de doenças físicas, que vão do infarto a certos tipos de câncer. Nossa mente pode se tornar um oásis para nossa vida ou uma bomba para nosso corpo. Por incrível que pareça, de acordo com algumas estatísticas, mais de 100 milhões de pessoas desenvolverão algum tipo de câncer nos próximos 10 anos. Essa explosão do número de casos de câncer não se deve apenas a causas genéticas, tabagismo, alcoolismo, má nutrição, poluição ambiental e à melhoria do diagnóstico, mas também ao estresse crônico, à mente agitada, tensa, hiperpensante que apresenta grande parte da população mundial. Você se preocupa com sua qualidade de vida? Administre o lixo que acumula em sua mente, gerencie seus pensamentos e emoções. A escolha é sua.

Há uma ansiedade vital que é normal, pois nos anima a romper o conformismo, lutar pelos nossos sonhos, alimentar nossa curiosidade. Há outros tipos de ansiedade que são destrutivas, intensas e bloqueadoras: fobias (medo desproporcional diante de um objeto fóbico), a síndrome do pânico (sensação súbita de que se vai morrer ou desmaiar, embora se esteja ótimo de saúde), o transtorno obsessivo-compulsivo – TOC (ideias fixas acompanhadas, às vezes, de rituais ou comportamentos repetitivos), o transtorno de ansiedade generalizada – TAG (inquietação e irritabilidade acompanhada com frequência de sintomas psicossomáticos), o estresse pós-traumático (ansiedade que se sucede aos traumas físicos e psíquicos, tais como perdas de pessoas, perda de emprego, divórcio, acidentes). Não podemos nos esquecer também da ansiedade causada pela síndrome do pensamento acelerado, ou SPA (mente agitada, sofrimento por antecipação, flutuação emocional, irritabilidade, dores de cabeça, dores musculares, fadiga excessiva, esquecimento, etc.), extremamente comum nos dias atuais. Que tipo de ansiedade você porventura tem ou já teve?

Se uma dessas formas de ansiedade envolvê-lo em alguma curva da vida, não se desespere. Ela pode ser reciclada e superada. Nada é irreversível na psique humana. Aplique as ferramentas, treine administrar sua emoção, reciclar seu estilo de vida, atuar dentro de si mesmo.

Depressão: o último estágio da dor humana

Existem vários tipos de depressão. Depressão maior (a pessoa que sempre foi alegre, mas, por vários motivos, como perdas, frustrações, separação, pensamentos negativos, tem uma crise depressiva), depressão distímica (a pessoa que sempre foi triste e pessimista desde a adolescência), depressão reacional (humor triste resultante de um trauma ou perda), depressão bipolar (humor depressivo alternado, às vezes, com euforia irracional).

Em alguns casos de depressão, existe uma influência genética dos pais. Porém, não há condenação genética. Se os pais forem depressivos, os filhos podem se tornar alegres, sociáveis, empreendedores, se aprenderem a gerenciar seus pensamentos, liderar sua emoção, contemplar o belo. As ferramentas do Freemind, como gerenciar os pensamentos, proteger a emoção, contemplar o belo, podem dar uma importante contribuição para a superação das influências genéticas.

Muitos pacientes deprimidos são ótimas pessoas, mas não têm proteção emocional. Eles sofrem a dor dos outros, doam-se excessivamente, são hipersensíveis, uma ofensa causa-lhes um eco intenso. Os sintomas depressivos mais importantes são: desânimo, perda do prazer, diminuição da libido (prazer sexual), transtorno do sono (insônia ou excesso de sono), alteração do apetite, ideias de suicídio, fadiga excessiva, ansiedade, isolamento social. Nem todos os sintomas estão presentes. Você tem alguns desses sintomas?

Nunca devemos pensar que a depressão é fingimento, fragilidade ou frescura. Quem pensa assim, além de ser injusto, está totalmente despreparado para a vida, tem facilidade de desenvolver grave depressão diante de perdas e frustrações. A depressão não é um estado de tristeza temporário que dura algumas horas ou dias. É uma doença que deve durar pelo menos duas ou três semanas. Ela deve ser tratada não apenas através da psicoterapia, mas também por um psiquiatra experiente que prescreva antidepressivos.

A depressão leva o mais forte dos seres humanos às lágrimas. Leva generais a se fragilizarem, celebridades a perder seu brilho e milionários a beijar a lona da miserabilidade. Pode fazer um presidiário sentir a maior da todas as masmorras, o cárcere da emoção. Ela acomete todas as classes sociais. De acordo com a ONU (Organização Mundial de Saúde), 20% das pessoas no mundo – cerca de 1,5 bilhão de pessoas – deve desenvolver um quadro depressivo ao longo da vida. Ela representa o último estágio do sofrimento humano. Não há palavras que expliquem a dimensão da sua dor. Só conhece o seu drama quem já viveu esse tétrico espetáculo.

Uma pessoa madura procura ouvir, respeitar e levar em alta conta a angústia de um paciente deprimido e não tentar dar respostas rápidas e superficiais. As ferramentas do Freemind podem prevenir alguns tipos de depressão e complementar o tratamento psiquiátrico e psicológico quando ela está instalada.

Risco de suicídio

Muitos usuários de drogas/álcool, pacientes deprimidos, pessoas que viveram perdas grandes, traições, crises financeiras, sentimento de culpa asfixiante pensam em morrer. Cerca de 10 milhões de pessoas por ano tentam o suicídio, um número assombroso, e, infelizmente, 1 milhão de pessoas conseguem tirar a própria vida. Só na China, anualmente, cerca de 300 mil pessoas colocam fim a suas próprias vidas. Em países ricos o índice de suicídio entre jovens é alto.

Importante: quando uma pessoa pensa em suicídio, na realidade, ela não quer matar a vida, e sim sua dor. Filosoficamente falando, todo pensamento sobre a morte é uma manifestação da vida, pois representa a mente viva pensando na morte e não a morte pensando em si mesma. Portanto, não existe a ideia pura de suicídio, como muitos psiquiatras e psicólogos pensam. Não existe consciência da inexistência.

Quem pensa em morrer tem, no fundo, fome e sede de viver. Está procurando desesperadamente destruir a angústia, as algemas da emoção deprimida, e não terminar com a existência. Muitos pacientes deprimidos que pensavam em suicídio deram um salto em sua qualidade de vida ao descobrir que, na realidade, não querem morrer, mas superar seu caos e viver intensamente. Saíram da plateia, aprenderam a resgatar a liderança do Eu. Usando as ferramentas certas, deixaram de ser vítimas da sua miséria emocional e se tornaram autores da própria história. Por nada e por ninguém vale a pena deixar de viver.

Se você tiver parentes ou amigos com depressão e que estão sem coragem para viver, ouça-os sem criticar. Não lhes dê conselhos superficiais. Empreste-lhes seus ouvidos e coração emocional. Diga a eles que são fortes, que têm uma grande fome e sede de viver. Encoraje-os a não terem medo de se tratar. Uma pessoa madura não dá as costas para sua dor, mas a enfrenta com dignidade.

Jamais devemos desistir da vida. Devemos enfrentar com humildade e ousadia as nossas perdas e decepções. Lembre-se da técnica do D.C.D. (duvidar, criticar, determinar). Devemos duvidar de tudo que nos controla, criticar diariamente cada pensamento perturbador, dar um choque de lucidez em nossas emoções doentias. Grite no único lugar em que não é admissível ficar tímido e amordaçado, dentro de si mesmo. Você é tímido no teatro psíquico ou protagonista da sua história?

A emoção doente ama pessoas passivas, mas a emoção saudável ama as pessoas que a lideram. Se você treinar administrar sua emoção, depois de alguns meses o resultado será fabuloso. Você viverá mais tranquilamente, formará plataformas de janelas Light e, pouco a pouco, seu Eu terá mais encanto pela existência. A sensibilidade e a serenidade serão paulatinamente incorporadas em sua personalidade.

Exercite ser o ator principal do teatro da sua mente! Infelizmente, milhões de pessoas não foram educadas para dirigir o script de sua história. Seu Eu fica assistindo como espectador passivo a todas as mazelas (culpa, autopunição, medo, complexo de inferioridade, ódio, angústia) encenadas no palco de sua mente? Você é um espectador passivo ou dirige o script da sua história?

Técnicas fundamentais para proteger a emoção e filtrar estímulos estressantes

1. **Doar-se sem esperar a contrapartida do retorno:** Quem espera excessivamente o retorno ou o reconhecimento dos outros, em especial dos mais íntimos, pode não ter qualquer proteção emocional, pequenos problemas o afetam e o frustram muito. Doar-se para os filhos, alunos, parceiro(a), amigos, colegas, mas diminuir tanto quanto possível a expectativa do retorno é fundamental para filtrar estímulos estressantes nas relações sociais.
2. **Nunca exigir o que os outros não podem dar:** Exigir serenidade, lucidez e coerência de uma pessoa no exato momento em que ela falhou, tropeçou ou se irritou é uma invasão de privacidade e uma fonte de decepções. Nesse momento ela está sequestrada por uma janela traumática, ou Killer, o volume de tensão bloqueou milhares de janelas Light e, portanto, não tem condições de dar uma resposta inteligente. Esperar o foco de tensão passar para depois intervir é uma expressão solene de quem aprendeu a gerenciar e amadurecer sua emoção.
3. **Não agir pelo fenômeno bateu-levou, ação-reação:** Estamos viciados em reagir quando alguém nos contraria. Ação e reação são ótimas para a física, mas péssimas para as relações humanas. Quem é impulsivo ou reage sem pensar, além de não proteger sua emoção, fará dela uma lata de lixo social e destruirá seus melhores relacionamentos. Você pode ter 100 atitudes saudáveis, mas, se reagir grosseiramente uma vez, poderá asfixiar todas as positivas. Lembre-se de que nos primeiros 30 segundos de tensão podemos cometer os maiores erros de nossas vidas, dizer palavras que jamais deveriam ser expressas para quem amamos. Faça a oração dos sábios, o silêncio, nos momentos de conflito.
4. **Conquistar primeiro o território da emoção, depois o da razão:**Surpreender positivamente antes de criticar. A melhor maneira de contribuir com alguém que nos frustrou não é apontar a falha, pois tal atitude invade a privacidade e expande a janela Killer. A melhor atitude é surpreender, elogiar, mostrar seus valores, e no segundo momento apontar suas falhas. Quem rompe o cárcere do fenômeno bateu-levou e surpreende as pessoas que o frustraram se torna um conquistador, marca suas histórias, encanta-as.

5. **A maior vingança contra um inimigo é perdoá-lo (primeiro passo) e elogiá-lo (segundo passo):** Já citei esta ferramenta e reafirmo: a aplicabilidade dela pode não melhorar seu ofensor, desafeto ou inimigo, mas certamente mudará você, protegerá sua emoção, filtrará estímulos estressantes e melhorará seu sono e seu humor. Lembre-se: os frágeis condenam, os fortes perdoam. E os sábios? Encontram motivos para elogiar. Eles saem do rol dos comuns.

Uma mulher de 45 anos que nunca fora usuária de drogas certa vez teve uma decepção enorme com seu marido, que era professor universitário. Ele a traiu e a abandonou. Uma amiga ofereceu crack e ela, nesse momento de fragilidade, pensando que se trataria apenas de uma experiência temporária, aceitou. Depois de usar uma vez, não resistiu a aceitar a segunda, a terceira, a quarta vez. Afinal de contas, sentia-se frustrada e deprimida. Na ocasião, cursava faculdade de direito. Mas, infelizmente, ela, que foi traída pelo marido, por não aprender a proteger sua emoção cometeu a maior traição que um ser humano pode cometer consigo mesmo, autoabandonar-se. Começou a viver em função das pedras de crack. No começo usava uma pedra por dia, depois duas, até que passou a usar 10. O rápido efeito do crack, segundos depois de aspirado, produzia uma espécie de orgasmo mental que a viciava, aprisionava e a transformava num zumbi. Perdeu completamente a liberdade, a autoestima. Deixou de ter um caso de amor consigo mesma.

Não vivia mais sem se drogar. Quando pensava na droga ou estava ansiosa, deprimida, solitária, detonava o gatilho da memória, abria as janelas Killer duplo P e, a partir daí, não enxergava mais nada, não pensava nas consequências do seu comportamento, procurava compulsivamente uma nova pedra.

O tempo passou e suas finanças se debelaram. Deixou de estudar e ter um relacionamento razoável com as pessoas. Ninguém lhe dava mais crédito. Sem dinheiro e completamente dependente, começou a se prostituir para conseguir se drogar. Essa história real e triste indica que em qualquer época, se o Eu não aprender a gerenciar pensamentos e emoções, bem como filtrar estímulos estressantes, pode cair na masmorra das drogas/álcool e se tornar vítima da sua história e não autor dela. Não há heróis.

Enfrentando o caos da emoção

O Mestre dos Mestres da qualidade de vida também atravessou o caos emocional. Pouco antes de ser preso e morto, o jardineiro da vida estava no jardim do Getsêmani. Judas estava vindo com uma escolta de cerca de 300 soldados. Nesse jardim, ele se preparava para suportar o insuportável. Ele teria de enfrentar, no dia seguinte, quatro julgamentos (nas casas de Anás, Caifás, Herodes Antipas e Pilatos) e, por fim, a condenação.

Teria de suportar seu caos de maneira diferente de qualquer miserável que morrera injusta e penosamente. Teria de proteger sua emoção, perdoar em vez de condenar, compreender em vez de excluir, manter a serenidade em vez de ser controlado pelas janelas Killer. Quem conseguiria gerenciar sua psique e ser líder de si mesmo em tais situações? Quem conseguiria pensar em seus alunos nessas circunstâncias? Mas ele pensou.

Ele entrou no anfiteatro dos seus pensamentos e no território da sua emoção e começou a ser autor da própria história quando o mundo desabava sobre ele. Por alguns momentos recapitulou todas as possibilidades dolorosas que sofreria. Seu pensamento acelerou-se, sua emoção deprimiu-se. Mas sabia que não podia ser escravo dos seus pensamentos antecipatórios, algo dificílimo naquele cálido foco de tensão. Para surpresa dos discípulos que o achavam imbatível, ele disse que sua alma estava profundamente angustiada até à morte.

Os discípulos se abalaram. Nunca o viram se fragilizar. E se assombraram mais ainda porque começaram a presenciar seus sintomas psicossomáticos, como falta de ar e suor excessivo. Teve um sintoma raríssimo, que só ocorre no topo do estresse: hematidrose, ou suor sanguinolento. Mas, no instante em que o volume de tensão era enorme, ele se levantou. Seu Eu saiu da plateia, deixou de ser vítima dos seus pensamentos, entrou no palco da sua mente e assumiu o papel de diretor da sua emoção. É uma pena que esse notável homem só tenha sido estudado ao longo da história sob o ângulo da religião e da teologia. Estudá-lo sob o ângulo da psiquiatria, da psicologia, da sociologia é um banho de lucidez.

Ele não abriu mão de resgatar a liderança do Eu mesmo no limite da ansiedade e da angústia. É admirável: nunca perdeu o controle de si mesmo. Não queria que seus discípulos fossem heróis, perfeitos, mas apenas que não tivessem medo de chorar, de declarar seu sofrimento, de se abrirem com alguns íntimos e, em especial, de gerenciar pelo menos minimamente seus pensamentos e emoções. O professor, mesmo no ápice da sua dor, treinou seus discípulos para serem autores da sua própria história.

À medida que ele orava e clamava ao seu Pai, fazia um exercício psíquico de primeira grandeza. A sua mente havia se tornado um teatro de terror por tentar se preparar para suportar o insuportável. Mas, em vez de ser passivo e se entregar ao desespero, ele declarou solenemente que não queria ser escravo da sua emoção.

Mesmo chorando, taquicardíaco e suando sangue, ele virou a mesa dentro do seu próprio ser. Duvidou da força do medo, criticou suas ideias perturbadoras e determinou ser livre. Ele saiu da plateia, entrou no palco e se tornou o ator principal do teatro da sua mente. Fez, à sua maneira, o D.C.D. Desse modo, governou com incrível maestria sua angústia depressiva e sua crise de ansiedade. Sua emoção se tranquilizou e sua capacidade de pensar voltou a ser livre. Somente isso explica as reações poéticas e gentis que ele teve quando Judas o traiu.

Para quem o Mestre dos Mestres declarou sua dor? Para três alunos que em seguida o decepcionariam ao máximo: Pedro, Tiago e João. Pedro o negaria dramaticamente, e Tiago e João o abandonariam no momento em que mais precisaria da presença deles. Foi para essas pessoas, que o frustrariam muitíssimo, que o professor teve a coragem de se abrir e mais coragem ainda de lhes ensinar as mais importantes lições para protegerem sua emoção. Muitos líderes religiosos não estudaram o psiquismo de Jesus e, portanto, não aprenderam essas intrigantes lições. Eles são solitários, têm medo de se abrir, não comunicam a ninguém sua angústia, seus medos, sua depressão. “Morrem” em silêncio.

E você, sabe se abrir? Tem medo de se frustrar? Tranca seus conflitos num cofre ou os esconde debaixo do tapete do seu status ou do seu trabalho? Abre mão de gerir sua mente, atravessa o caos, tropeça ou se acidenta?

Painel de Reflexão

1. Administrar a emoção é ser livre para sentir, mas não algemado pelos sentimentos. É capacitar o Eu para gerenciar o medo, reciclar a ansiedade, superar a insegurança, dominar a dependência psíquica. Que tipo de emoção o perturba? Você é uma pessoa estável ou instável? Feliz ou deprimida? Independente ou dependente?
2. Seu Eu é frágil ou ativo no território da emoção? Você fica assistindo como espectador passivo a sua angústia, seu humor triste, sua irritabilidade, sua impulsividade, sua agressividade, sua fissura (no caso de usuários de drogas) ou os enfrenta e gerencia? Você está aplicando a técnica do D.C.D. diante das suas emoções? Como você quer encontrar liberdade fora de você, se não a explora dentro de si?
3. Muitos fazem seguro da casa, de vida, do carro, mas nunca seguraram sua emoção. Você sabe proteger sua emoção? Ela é seu bem mais valioso? Se é, por que não a protege? Que instrumentos são defendidos neste capítulo para protegê-la?
4. Você contagia as pessoas saudavelmente? Você é generoso ou egoísta? Carismático ou mal-humorado? Tranquilo ou ansioso?
5. Você sabe dar o ombro para os outros chorarem? Você é compreensivo ou é rápido em disparar o gatilho para julgar? Você sabe procurar quem o ouça falar de si mesmo ou vive isolado, mesmo quando rodeado de pessoas? Tem coragem de se abrir para seus íntimos quando está sofrendo ou esconde a sua dor? Quais medos o impedem de procurar ajuda?
6. Existem vários tipos de depressão. Já teve episódios de depressão? Já pensou em alguma ocasião em não viver mais ou em dormir e não acordar mais? Diga o que acha deste pensamento: uma pessoa que pensa em suicídio tem fome e sede de viver, o que ela quer eliminar é a sua dor, e não a vida. Reflita!

Painel de Exercícios Diários

Faça um relatório dos seus exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?

1. É fundamental ler, reler e estudar profundamente a ferramenta do Eu como autor da própria história (2ª), do gerenciamento dos pensamentos (3ª) e do Eu como administrador das emoções (4ª). Faça um relatório das características da ferramenta "Administrar a emoção", descritas no início deste capítulo.
2. Faça um relatório sobre como está sua agenda emocional: se você é tranquilo, bem-humorado, sereno, estável ou se é ansioso, flutuante, agressivo, impulsivo, mal-humorado, pessimista.
3. Aplique diariamente a técnica do D.C.D. e os demais instrumentos para proteger a emoção e filtrar estímulos estressantes. Quais são esses instrumentos? Faça um relatório do seu progresso. Analise se você exige muito para ser feliz, se espera muito retorno dos outros, se é muito preocupado com o que os outros pensam de você, se é hipersensível, ou seja, se pequenas ofensas o ferem muito.
4. Não fuja dos seus conflitos e sofrimentos; enfrente-os, encare-os, repense-os. Se fugir, eles se tornarão um monstro para você. Se enfrentá-los, poderão ser superados, reciclados, domesticados como um animal de estimação.
5. Lembre-se sempre desta tese: quando somos abandonados pelo mundo, a solidão é superável; quando somos abandonados por nós mesmos, a solidão é quase insuportável... Reflita sobre os momentos mais críticos em que você se abandonou.
6. Não se esqueça de que o Programa Freemind pode lhe dar os tijolos, mas só você pode edificá-los. Ele pode lhe mostrar o leme, mas só você pode navegar nas águas da emoção.

Parte Final

Essa revisão e estruturação dos conteúdos apresentaram técnicas para gerenciar pensamentos e emoções, filtrar estímulos estressantes e administrar os desafios emocionais. Lembre-se de que a liderança do Eu é fundamental para uma mente livre e saudável. Aplique essas ferramentas diariamente para uma vida mais equilibrada e plena.

Agradecimentos

A equipe da **Psicodelix Saúde Mental** gostaria de agradecer por você ter concluído a leitura deste e-book e por **investir em seu desenvolvimento pessoal e saúde mental**. Parabéns por dar esse importante passo em direção a uma vida mais plena e equilibrada!

Na **Psicodelix**, acreditamos que cada indivíduo tem o potencial de ser o autor da sua própria história. Nosso objetivo é fornecer as ferramentas e o apoio necessário para que você possa explorar esse potencial ao máximo. Se você achou útil o conteúdo deste e-book, consideramos que isso é apenas o começo da sua jornada.

Nosso Compromisso com Você
Estamos comprometidos em fornecer protocolos de tratamento personalizados e baseados nas mais recentes pesquisas cientícas e abordagens holísticas. Nossa equipe de prossionais qualicados está pronta para oferecer o acompanhamento que você precisa para alcançar seus objetivos de saúde mental.

Por Que Escolher a Psicodelix?
Protocolos Personalizados: Adaptamos nossos programas para atender às suas necessidades especícas, ajudando você a superar desaos e a construir uma vida mais satisfatória.
Equipe Qualicada: Nossos especialistas são dedicados e possuem vasta experiência em diversas áreas da saúde mental.
Apoio Contínuo: Oferecemos suporte constante para garantir que você tenha todo o apoio necessário em sua jornada.

Queremos incentivá-lo a continuar no caminho do autoconhecimento e da transformação pessoal. Se você sente que precisa de orientação adicional ou de um acompanhamento mais próximo, não hesite em nos procurar.

Juntos, podemos desenvolver um plano que melhor se adapte às suas necessidades.

Psicodelix Saúde Mental