



COMO VENCER A AUTOSSABOTAGEM E A PROCRASTINAÇÃO

Marília Angela Teixeira

Sumário

01 - Autossabotagem.

02 - Sistema de crenças.

03 - Comparação compulsiva.

04 - A procrastinação pode ser uma fobia ?.

05 - Identificando a procrastinação que impede de viver.

06 - Mais sobre a procrastinação.

07 - Afirmações de vida.

08 - Lembretes do coração.

Introdução

Esse é o primeiro de uma série incrível de livros para aqueles que desejam parar de se sabotar e de procrastinar a própria vida. Aqui você vai encontrar dicas, que se praticadas, vão mudar a sua vida para muito além dos seus mais ardentes sonhos! Introdução @mariliateixeirapsi (61) 999088948 Exploramos os padrões de comportamento que nos impedem de alcançar nosso pleno potencial. Começamos examinando a autossabotagem e como nossas próprias ações podem nos impedir de alcançar nosso sucesso. Em seguida, mergulhamos no poderoso impacto do sistema de crenças pessoais em nossas vidas, revelando como essas crenças moldam nossas escolhas e experiências.

Em "Comparação Compulsiva", discutimos o hábito prejudicial de nos compararmos constantemente aos outros, destacando como isso pode minar nossa autoestima e felicidade. Questionamos se a procrastinação é realmente apenas preguiça ou pode ser a manifestação de uma fobia subjacente em "A Procrastinação Pode Ser Uma Fobia?".

Continuamos nossa jornada de autoconhecimento em "Identificando a Procrastinação que Impede de Viver", onde aprendemos a reconhecer os padrões de procrastinação que nos impedem de viver plenamente. Em "Mais Sobre a Procrastinação", exploramos estratégias práticas para superar esse hábito e alcançar nossos objetivos com mais eficácia.

Em seguida, mergulhamos no poder das "Afirmações de Vida", descobrindo como nossos diálogo interno influencia nossas atitudes. Finalmente, concluímos nossa jornada com "Lembretes do Coração", lembrando-nos da importância de viver autenticamente e seguir o que verdadeiramente nos faz feliz.

"Como vencer a autossabotagem e a procrastinação" é um guia inspirador e prático para superar obstáculos internos, cultivar uma mentalidade saudável e fortalecida, bem como viver uma vida cheia de significativas realizações.

Capítulo 1

Autossabotagem

Se a procrastinação é a ordem inconsciente para não fazer, a autossabotagem é a ordem inconsciente para falhar. A autossabotagem que se manifesta em uma pessoa não necessariamente se manifestará da mesma forma em outra, mas existem pontos em comum. A autossabotagem que pode ser oriunda de traumas e abusos na infância cria uma associação negativa com algo que promove o bem-estar ou o sucesso. Por conta disso, muitas pessoas que se sabotam, sofrem bastante e sentem pouca ou nenhuma esperança de que haja uma saída para a batalha. Uma parte de suas mentes fica na sala de espera da desistência.

Com a repetição, a ação destrutiva se torna cada vez mais familiar, e o que é familiar parece seguro. Com o tempo, desenvolve-se um laço emocional positivo com uma ação negativa e destrutiva. Acreditar que o que mais se deseja possa realmente funcionar pode ser tão difícil!

Se uma pessoa dita "normal" acha difícil dar um passo na direção de seus objetivos, podem imaginar como é difícil para as pessoas que procrastinam constantemente e sabotam a própria vida. Só de pensar em seus sonhos pode aumentar sua ansiedade, e a ansiedade os envia para a evitação compulsiva, por meio de procrastinação e autossabotagem. Assim, no momento mais oportuno para agirem em direção aos seus sonhos, correm o risco de fazer a coisa mais sabotadora.

Podem ficar mais confortáveis com a derrota do que quando as coisas estão indo bem, por exemplo: emagrecer e voltar a engordar; estarem felizes com sua sobriedade e voltar a beber; estarem indo bem nos seus relacionamentos e procurarem uma briga; conseguirem resolver sua vida financeira e fazerem uma compra por impulso, que os coloca em dívida novamente.

Algumas formas em que a autossabotagem pode ter se manifestado em muitos casos:

Características



TRABALHO SEM PROPÓSITO

Queriam um trabalho significativo mas se mantinham ocupados com trabalho que nunca os levaria ao lugar onde desejavam chegar;



BUSCA PELO CAOS

Queriam felicidade mas programavam o caos, queriam estrutura mas provocavam uma desordem;



NEGATIVIDADE

Injetavam negatividade em situações positivas - interrompendo ou abandonando uma cadeia de eventos positivos - perdendo prazos, arrumando confusão por detalhezzinhos;



FUGA DO BEM-ESTAR

Queriam o bem-estar, a felicidade, ou sucesso e tomavam decisões, ou agiam (ou não agiam) de modo a afastar o bem-estar, a felicidade, o sucesso;



MEDO DO SUCESSO

Vivam um dilema: o desejo por sucesso e atos inconscientes que o mantém à distância;



NÃO MERECIMENTO

Sentiam que eram incompetentes e sem valor-crenças profundas de não merecimento;

INDECISÃO COMPULSIVA

Não agiam quando ação era necessária - se machucavam por não escolher. Por consequência, o desejo pela felicidade nunca diminui, pois não é satisfeita e os esforços para obterem essa felicidade raramente são bem-sucedidos;

LEALDADE AO SISTEMA DOENTE

Desejavam uma certa experiência, mas insistiam que tivesse uma forma que talvez não acontecesse como imaginavam; só aceitavam algo se fosse do jeito que queriam, se acontecesse de outra forma se frustravam e desistiam, sem sequer experimentarem antes;

RIGIDEZ MENTAL

Desejavam uma certa experiência, mas insistiam que tivesse uma forma que talvez não acontecesse como imaginavam; só aceitavam algo se fosse do jeito que queriam, se acontecesse de outra forma se frustravam e desistiam, sem sequer experimentarem antes;

ISOLAMENTO

Não procuravam rede de apoio; utilizavam a pseudo-intimidade com personagens de séries, livros, filmes etc. Ficavam sozinhos ruminando pensamentos e nunca eram pensamentos felizes que os levassem a algo bom.

RESISTÊNCIA

Eram resistentes - um sistema baseado no medo só pode ser renovado com a fé. A força apenas leva uma pessoa a se retrair e se esconder. É como o desafio entre o vento e o sol. Enquanto o vento insistia que poderia tirar o casaco do viajante, o sol apostou que conseguia. O vento soprava e soprava, e o viajante simplesmente apertava o casaco com mais força. No entanto, os raios quentes do sol fizeram com que o homem afrouxasse o casaco voluntariamente.

Anseia por **felicidade** mas programa a **tristeza**, anseia por estrutura mas provoca uma desordem. A indecisão **compulsiva** o paralisa, sente que sua vida está “**zicada**”.

Após descobrir um padrão, **não se ajusta** para lidar com ele, atua movido por presunções sem verificar a realidade projeta.

Tem **pensamentos mágicos**, resiste a pedir ou receber **ajuda**, sempre tem uma **desculpa** (sim, mas...).

Isola-se, afasta as pessoas que podem oferecer mais **ajuda** ou lhe fazer bem, **sacrifica-se**.

Sente atração por pessoas indisponíveis, lealdade ao sistema que lhe seja familiar, apresenta dificuldade na individualização e **desligamento emocional**, luta, para manter essa lealdade.

Sente que nunca pode se encaixar ou **pertencer**, procura proximidade, mas foge à intimidade, tem múltiplas adições ou atividades **compulsivas**.

Esta decisão é sua agora.

Vale a pena trabalhar duro - às vezes muito duro, por alguns anos para que possa conquistar seus sonhos e metas? Você pode ditar o curso de sua vida. Quer saber como? É só continuar lendo.

Capítulo 2

Sistema de crenças

O medo irracional de fracasso influencia na procrastinação, gerando crenças irrationais de autocritica e insegurança a respeito das próprias habilidades. Existe uma falha autorregulatória nas emoções das pessoas ao procrastinar. O ponto central está na dificuldade de conectar intenção e ação. Isso acontece em função da busca pela gratificação imediata. Visando a um alívio das emoções que as tarefas complicadas e desagradáveis provocam, o cérebro procrastina a fim de encontrar um equilíbrio na dopamina, neurotransmissor responsável pelo prazer. Com o tempo o cérebro passa a criar padrões de procrastinação associados ao significado de recompensa.

Como características marcantes, os procrastinadores tendem ao perfeccionismo irracional, apresentando baixa resistência à frustração e expectativas irreais a respeito do próprio desempenho. Outras características incluem uma visão deturpada do tempo, habilidades precárias em administrar o próprio tempo; ansiedade, o que leva a fugir da execução das tarefas para evitar a sensação de fracasso.

A procrastinação então entra em cena como uma estratégia de compensação que as pessoas que procrastinam usam para não ter que encarar suas crenças autodepreciativas e autocritica severa/destrutiva, se protegendo do fracasso. Porém em algum nível de seu subconsciente, essas crenças de incapacidade, autodepreciativas, derrotistas e destrutivas influenciam o pensamento e as emoções da pessoa ao procrastinar.

Consequentemente, deixa de fazer o que precisa para levar sua vida para o próximo nível, evitando o progresso a todo custo por medo de falhar, por medo de perder. Muitas vezes a procrastinação se origina na crença nuclear de fracasso, proveniente de uma família de origem cujo sistema envolve invalidação, rigidez, severidade, punição e exigências tanto irrationais quanto irrealistas e desproporcionais.

As consequências negativas dessas crenças e comportamentos procrastinatórios afetam ansiedade, o que leva a fugir da execução das tarefas para evitar a sensação de fracasso. Na vida acadêmica se manifestam por meio de baixo desempenho, aversão às tarefas, baixa autoestima, derrotismo, baixo autocontrole, impulsividade o que levam, por sua vez, à compulsão por comida, álcool, codependência, dentre outras consequências que comprometem a chance de terem uma vida funcional. Portanto, se faz necessário modificar as crenças irrationais e desenvolver crenças saudáveis, tirando o poder destrutivo dado à procrastinação e direcionando esse poder à reformulação de vida que é possível obter dia a dia com o apoio da psicoterapia. as mais diversas áreas da vida daqueles que procrastinam, conforme adiante exemplificado.

Capítulo 3

Comparação compulsiva

Vivendo o reflexo de outros espelhos

Comparar-se com os outros pode ser uma tentadora armadilha na qual se pode cair facilmente. Eis como esses cenários podem parecer: "Se ao menos eu tivesse o trabalho que ela tem, eu seria feliz." "Claro que ele não reclama da vida, olha o carro que ele tem. Um emprego desses e uma esposa que o ama. Vai reclamar de que?" "Se eu fosse tão bonita quanto ela, com certeza teria a atenção que ela tem dos outros."

Vale o questionamento: Você frequentemente se sente um fracasso quando vê o sucesso dos outros? Sente-se desmotivado e paralisado achando que o seu trabalho nunca vai ter o nível do trabalho dos outros?

Você desqualifica as suas ideias e as descarta como nunca sendo boas o suficiente, utilizando o desempenho de outras pessoas como parâmetro?

Você sofre com esses pensamentos? Duvida constantemente de si mesmo, tendo um crítico interno que invade sua mente com pensamentos como: Nunca serei tão bom quanto ele.

Qualquer pessoa pode ser mais bem sucedida do que eu. Nada dá certo para mim.

Acha que poderia ter uma vida melhor se não se comparasse tanto?

O fato é que, obcecadas com a vida dos outros, muitas pessoas desviam seu foco de si mesmas, de uma tal forma que com o tempo passam a ansiar viver a vida do outro ao invés de construir a sua própria história. O alarde da mídia e das redes sociais a todo momento pode engatilhar-lhes a comparar cada detalhe das suas vidas às vidas dos outros. É um doloroso lembrete, sutil e constante, daquilo que não têm, não são e não fazem. O resultado da sua comparação, na maioria das vezes, foi perceber o que lhes faltava e essa sensação de insuficiência minava tudo que faziam. A ironia é que quando se foca tanto no que falta, o que já tem, talvez até em abundância, passa despercebido. Uma vez que se reconhecessem o que têm, isso poderia movimentá-las no sentido de destravar suas vidas nas áreas que almejam. Em muitos casos, a origem de tal hábito pode ser proveniente de terem sofrido preconceitos de variadas origens o que as levou a minimizar seu valor como ser humano e a desacreditar de suas habilidades.

O alarde da mídia e das redes sociais a todo momento pode engatilhar-lhes a comparar cada detalhe das suas vidas às vidas dos outros. É um doloroso lembrete, sutil e constante, daquilo que não têm, não são e não fazem. O resultado da sua comparação, na maioria das vezes, foi perceber o que lhes faltava e essa sensação de insuficiência minava tudo que faziam. A ironia é que quando se foca tanto no que falta, o que já tem, talvez até em abundância, passa despercebido. Uma vez que se reconhecessem o que têm, isso poderia movimentá-las no sentido de destravar suas vidas nas áreas que almejam.

Dentre outras consequências provocadas pela comparação vale mencionar a redução da alegria de viver, destruição do senso de auto-percepção e enfraquecimento do "eu". Talvez você passe a não se sentir merecedor das coisas boas que presume que outras pessoas têm melhor do que você. A comparação compulsiva é sutil e muitas vezes automática. Pode provocar tanta opressão que sob seu comando alguns paralisam, se abandonam por completo.

Internalizam erroneamente que para ter algum valor precisam ter o que os outros têm, conquistar o que os outros conquistaram, tornando-se um reflexo de espelhos alheios. Sem contar que a compulsão por se comparar, produz pensamentos e sentimentos indesejáveis, desencadeia baixa autoestima, derrotismo, ansiedade, vontade de evitar a própria vida e as pessoas, o que favorece a procrastinação e a autossabotagem.

Comparar-se compulsivamente devora sua criatividade, energia e paz de espírito três coisas extremamente necessárias ao bem viver. Não se pode deixar de fora a mentalidade de escassez, que também é um subproduto da comparação. Tal mentalidade que talvez tenha sido transmitida e treinada desde a infância, leva as pessoas a ficarem paradas no mesmo lugar e impede movimentos de progresso em suas vidas. Nesse ponto, vale considerar que a raiz dessa atitude pode estar na vergonha tóxica. Podem ter sido comparados a alguém de seu convívio social ou familiar e isso os tornou excessivamente conscientes do que não são e o que verdadeiramente são não foi aceito, nem aprovado. Provocando um profundo conflito de identidade.

Aprendem assim a colocar os holofotes sobre a identidade dos outros, prejudicando o desenvolvimento de sua própria identidade. Afinal aquilo que são de fato, foi exposto, criticado e rejeitado. Isso coloca um bloqueio no desenvolvimento de seus talentos e as impedem de apreciarem a si mesmas como são. A boa notícia é que podem agora mesmo começarem a treinar o uso dos seus dons em seu próprio benefício, direcionar seu olhar com amor e aceitação para si mesmas, a fim de tornar sua visão mais clara, promovendo o desbloqueio de seu poder de criatividade. Ao remover a trava mental, sentir-se-ão livres para voltarem seu foco para dentro, ganhando discernimento e perspectiva sobre si mesmas. Eis algumas sugestões que têm sido úteis: