

# EM UM RELACIONAMENTO ABUSIVO COM A ANSIEDADE

COMO TERMINAR  
ESSA RELAÇÃO



ISSO É COISA  
DA SUA  
CABEÇA

“LARGA  
DE FRESCURA”

LUCAS CÉSAR

**Você não adquiriu um produto qualquer.**

Este e-book te dá acesso ao maior e mais completo Instagram de reeducação emocional, com suporte de diversos **profissionais da área da saúde emocional.**

Para ter seu acesso aprovado, basta enviar um direct com o comprovante de compra para o Instagram **@uniemocional**

A partir de hoje você terá acompanhamento semanal com os **maiores do Brasil.**

Nosso suporte aguarda você, seja bem vinda(o)...

## **Para aliviar a ansiedade antes da leitura**

- Pare de franzir a testa.
- Solte a língua do céu da boca.
- Relaxe o maxilar.
- Pare de elevar os ombros, solte-os.

Observe três coisas ao seu redor, identifique-as, veja que está tudo sob controle.

Observe seu corpo, e perceba que você pode relaxar cada parte dele.

Respire profundamente e expire lentamente...

Isso... muito bem!

# Capítulo 1 – **Uma história baseada em ansiedades reais**

Olá, pra você que não me conhece meu nome é Lucas César, sou fundador do Instagram **@psitarjapreta**. Talvez você já acompanha meu conteúdo ou talvez nem faça ideia da existência do meu trabalho, mas não importa, o que importa é que você está aqui. E estar aqui é o começo de uma grande mudança emocional. **Eu te garanto isso!**

Quero te contar a história de como fiz para vencer e ajudar mais de cinquenta mil pessoas, a se livrar da ansiedade. Durante oito anos trabalhando na internet, nunca apareci ou falei sobre quem estava por trás daquele monte de conteúdo, sempre preferi ficar nos bastidores e até então, muita gente ainda acha que sou uma mulher.

Neste capítulo vou te contar a minha história, do dia que um acidente quase me matou, dos desafios que precisei enfrentar antes, durante e pós acidente.

Como consegui superar as crises de ansiedade, depressão profunda e quais ferramentas usei para conseguir sair do fundo do poço, do sentimento de vazio, e como reencontrei um novo propósito de vida.

Você se sente assim? Perdido(a)? Sem um propósito? Sem saber se a direção que você está indo é a certa?

E por não saber exatamente para onde ir, a ansiedade te consome cada vez mais? Aqui vou te mostrar algo importante sobre a vida.

Abra seu coração, leia atentamente e você perceberá como **1%** de resiliência e atitude, podem fazer **100%** de diferença em nossas vidas. Seja bem-vinda(o) a minha vida.

### **Minha vida antes do acidente.**

Morei com meus avós desde um ano de idade, por isso, os chamo de Pai e Mãe. Sempre acordava cedo para ajudar meu avô/pai em uma pequena empresa que ele havia criado na garagem de casa.

Basicamente, esse empreendimento consistia em fabricar e vender espetinhos de bambu para assar carne. O maquinário era simples, uma máquina cortava os palitinhos e a outra lixava e criava a ponta, tudo era feito manualmente.

Após um tempo, já conseguia fazer sozinho todas as partes da construção do espeto. Nessa época aos doze anos, eu era magro e do peso da folha do coqueiro que tinha bem em frente a garagem. Sempre fui aquela pessoa que comia até os rebocos da parede, mas não engordava.

Não é que eu gostava de trabalhar fazendo espetinho, até porque aos doze anos você quer fazer muitas coisas, menos trabalhar.

Porém, descobri que ajudando em casa, minha avó/mãe, me deixava ir para a rua, fazer o que mais gostava, andar de skate.

Pelo skate sim, era completamente apaixonado, mais que o futebol e relacionamentos precoce...

Segue minha metodologia para ir para a rua brincar:

- **Lucas:** Mãe posso ir andar de skate lá fora?
- **Mãe:** Não, piolhento.
- **Lucas:** mas mãe, eu trabalhei tanto hoje, tô cansado...
- **Mãe:** mas pra "vagabundar" na rua não tá cansado né? Pode ir, mas não fica na rua.



Oxi?????

Isso era a mesma coisa daquele episódio do Chaves, em Acapulco, onde o Kiko pergunta a Dona Florinda se pode nadar, e ela diz:

- **Sim Tesouro, pode ir nadar, mas não vá se molhar.**

Parece fácil contando para vocês aqui, mas a verdadeira luta não estava em pedir minha mãe, e sim, em parar de dar ouvidos ao que a minha mente falava o tempo todo.



**O mau do ansioso é criar mil maneiras de dar errado algo que ainda nem aconteceu.** Então, antes mesmo de pedir, já havia imaginado três mil motivos que ela diria para não ir brincar na rua.

Na escola, meu único esporte era o futebol já que não podia levar o skate para a aula. Peguei as habilidades no futebol do meu pai/biológico que já jogou no time profissional da cidade e quase foi jogar no [Cruzeiro Esporte Clube](#).

Decidiu não ir para um time profissional porque naquele período preferia outras coisas, entre elas, ficar próximo da família.

Hoje, meu pai/biológico é empresário no ramo de moda, tem uma loja referência aqui em Patrocínio, Minas Gerais chamada **Big Moda**.

**Mensagem para meu pai:** Pai, depois acertamos os royalties da propaganda.

Lembro do início da trajetória do meu pai/biológico, ele sempre foi muito esforçado. Herdei muitos comportamentos e hábitos positivos, só o nariz de batata que não precisava, mas no fundo, o que realmente importa é ter saúde.

Trabalhei com meu pai biológico nesse período, quando tinha onze anos, vendendo roupas e edredom de porta em porta nas cidadezinhas da região. Isso foi importante pra mim já que pude observar desde o início, como se inicia uma empresa.

Também foi nesse período que criei o hábito de guardar dinheiro para comprar o que queria, pois, como vocês já sabe, sou apaixonado por skate e queria muito um profissional em minhas mãos, ou melhor, em meus pés.

Ganhava R\$ 5,00 por sábado, que naquele período era bastante dinheiro para uma criança de dez anos que a única responsabilidade era lavar o cachorro, tirar boas notas, não deixar a pasta de dente aberta após escovar e fabricar espetinho com meu avô/pai.

Aqueles períodos vendendo por aí, no sol quente e mastigando muita poeira, era maravilhoso. Criança não vê dificuldades, não carrega nenhuma pressão, nem em vender, muito menos em se preocupar se a gasolina dá para ir trabalhar e voltar pra casa.

Minha função era buscar mercadoria dentro do carro, beber um cafezinho em toda casa que parávamos pra vender e ajudar a desatolar o carro em época de chuva. Engraçado que até os atolamentos eram divertidos, sempre torcia pra acontecer.

HAHAHAHA!



Vai entender cabeça de criança. Escrevendo esse capítulo, descobri de onde surgiu meu vício por café.

É impossível dizer “não” para aquelas senhorinhas com uma xícara cheia, quentinha, vindo em sua direção, cheias de amor no coração, um sorriso amarelo de tanto beber café, faltando alguns dentes e com uma única missão em mente: **te tornar dependente químico da cafeína.**



Voltando para os doze anos, no ano do meu acidente, já estava na sexta série. Nunca fui o tipo de criança que queria ter a atenção voltada a mim, fazendo bagunça ou tirando notas extremamente altas.

Sempre fui mediano, nem muito boa nem muito ruim, apenas o suficiente para passar de ano.

Digamos que eu odiava estudar, sempre achei muito chato aquela metodologia de ensino repetitiva, isso fazia com que eu ficasse o tempo todo em pensamentos aleatórios durante as aulas, igual um “bobão”, no fundo da aula, ouvindo música, desconectado de tudo e todos.

Algumas coisas despertavam o interesse pelo colégio e me faziam acordar às seis da manhã, antes do despertador: o recreio e a educação física. No recreio encontrava com amigos de outras séries que andavam de skate comigo, conversávamos sobre algumas manobras novas, futebol e jogos online.

Aquela relação era agradável, reuníamos várias pessoas para falar do mesmo assunto. Diversas séries diferentes juntas no mesmo local para conversar sobre algum dos temas mais legais do momento.

Sempre gostei de me sentir parte de um grupo, percebo que sou assim até hoje, apesar de que mais velho, a tendência é afastar e diminuir nosso ciclo social. Naquela época de escola, quantidade valia mais que qualidade.

Também conversávamos sobre as meninas mais lindas da escola e os relacionamentos imaginários. Eu particularmente não era o aluno beijador, até porque, meus dentes tortos daquele período não me permitiam ter autoestima suficiente para desenrolar uns beijinhos.

Me sentia mais confortável sendo um bom ouvinte e escutando algumas histórias bem aleatórias de outros amigos no qual a única função deles na escola era tentar beijar o máximo de meninas possíveis.



Futebol também era um assunto que me interessava muito. Na sexta série fui um dos melhores jogadores de futebol da escola.

Sempre era o primeiro a ser escolhido nas aulas de educação física e quando tinha dois amigos em times diferentes, um deles preferia não jogar contra mim, pois sabia que seria humilhado o tempo todo.

Momentos como esse me fazia sentir extremamente útil e importante, então, retribuía isso jogando bola no nível Ronaldinho Gaúcho no Barcelona, imitava muito bem, até os dentes tortos e pra fora. Não sei como esse nunca foi meu apelido na escola.

Lembro de um campeonato interclasse onde chegamos à final e só perdemos por causa da nossa estrutura corporal de crianças recém-nascidas jogando contra adultos, repetentes do terceiro ano, que haviam acabado de sair da cadeia.

Jogamos contra eles porque derrotamos todas as escolas e vencê-los era nosso último desafio. Óbvio que perdemos, eles desmaiaram quatro jogadores do meu time e ameaçaram bater na gente no final do jogo.

Por humildade e amor pela vida, deixamos de ganhar esse campeonato e levar o troféu pra casa.

Muitas pessoas observaram meu desempenho durante o campeonato e acabaram me convidando para jogar diversos outros jogos, até mesmo fora da escola. Me sentia realmente feliz em fazer aquilo que gostava e era apaixonado.

Investir tempo naquilo que gostamos e nos fazem se sentir vivos é uma estratégia muito boa para evitar frustrações futuras e estresse no presente. Hoje em dia, sou profissional em focar e me dedicar somente naquilo que me faz bem, coisas que realmente me leva para onde eu queira estar.

### **Minha vida durante o acidente.**

Na manhã do dia 25 havia faltado à aula e antes de iniciar os trabalhos de apontar os espetinhos, fui convidado por um amigo que foi até a minha casa chamar para ir ao centro para comprarmos alguns itens que estavam na moda naquela época, umas pulseiras e colares coloridos. Pedi minha mãe e a gente foi, durante o caminho estava ouvindo a música "**Qual é – Marcelo D2**".

Cantando e conversando sobre diversas coisas aleatórias, descobri que ele já trabalhava de carteira assinada e isso era minha próxima meta, já que carteira assinada ganhava muito bem.

Fiquei imaginando conseguir comprar um skate muito melhor do que eu já tinha.

Fizemos algumas rotas de cobrança já que ele estava em horário de trabalho, antes de irmos até aquela pessoa que muita gente queria ter uma vida igual.

O Hippie que sai por aí conhecendo o mundo e vendendo sua arte. Mas fomos interrompidos no meio do caminho.

Subindo uma das avenidas principais da cidade, que leva até a praça onde ficava o hippie, fomos em cima do passeio empurrando as bicicletas já que era uma subida forte, conversando e rindo muito, pois, criança é boba e ri de tudo, chegamos em um lugar que, por algum motivo, toda vez que passava lá perto, minha atenção voltava totalmente pra aquele lugar.

Tinha uma exposição de pequenos aviões de controle remoto na vitrine. Quando chegamos nessa exposição de aviões de controle remoto paramos para observar bem de pertinho.

Fiquei imaginando como deveria ser divertido pilotar no controle aquele aeromodelo. Não fazia ideia de como funcionava, por isso todas as vezes que chegava perto daquele lugar, precisava dar uma olhadinha.

Naquela época não tínhamos o acesso à informação como temos hoje, internet era para poucos, meu celular era um Nokia 1100 que foi roubado com um mês de uso por um daqueles jogadores de futebol do

interclasse que saiu da cadeia.

Celular esse que no máximo, jogava o jogo da cobrinha e ligava usando a técnica dos três segundos para não gastar os meus créditos eternos de R\$ 2,00.

Chegando até a vitrine da exposição, subi dois dos quatro degraus para me aproximar e ver de perto os detalhes dos aviões.

No meio da conversa com meu amigo enquanto apontava para um avião amarelo, escutei uma mulher gritando muito alto, ela parecia estar do outro lado da avenida. Em seguida ouvi algo gigantesco subindo o passeio bem atrás de mim.

Quando me virei vi a traseira de um caminhão enorme a um palmo de distância de mim. Já não dava tempo de correr para lugar algum. O caminhão estava estacionado a um quarteirão acima de onde estávamos parados.

Perdeu o freio e veio até nossa direção desengatado, sem motorista, desgovernado em alta velocidade, desviando de todos os outros carros, árvores, pessoas e parando só depois de subir no passeio e nos atropelar.



Foi tudo tão rápido que em momentos como esse, surge um silêncio absoluto, enquanto tudo acontece em câmera lenta, sem que possamos fazer nada.

Um tipo de medo que nunca havia sentido antes, começou a surgir dentro de mim. Era meu cérebro entrando em modo de alerta, me avisando que algo muito ruim havia acontecido.

Só o primeiro impacto antes de me jogar contra a escadaria já quebrou a lateral esquerda do meu corpo. Quando me jogou nas escadas e ficou em cima de mim, terminou de quebrar o resto dos ossos.

Lembro que durante o impacto, até cair nas escadas, fiquei pensando:

**“Porque isso está acontecendo comigo?”**

**“Queria minha mãe para me abraçar...”.**

**“Que medo horrível, que sensação de vazio...”**

Eu não desmaiei, fiquei consciente, vendo tudo aquilo que acabava de acontecer comigo. Aquela barra traseira refletora do caminhão, estava em cima do meu peito e era assustador ver um caminhão todo em cima de mim.





O caminhão estava me pressionando contra a escadaria e apertando muito meu peito. Cada inspirada profunda para buscar ar, ficava cada vez mais difícil respirar. Toneladas pressionava meus pulmões e não havia nada que eu pudesse fazer.

Naquele momento compreendi o que era estar indo encontrar a morte. Era uma sensação vazia, um silêncio assustador, tudo fica frio e a sensação de solidão e medo domina cada pedacinho do seu corpo.

Não há nada que você consiga fazer para controlar, é só você e toda aquela energia horrível te consumindo, como se estivessem roubando de você a sua alma.

Enquanto tinha forças, fiquei gritando de desespero para chamar o meu amigo que também estava preso ali nas escadas comigo, um pouco ao meu lado direito, enquanto ouvia várias pessoas gritando de desespero.

Gritei até perder completamente a voz. Isso me desesperou ainda mais porque tentava falar o nome da rua que morava e o nome da minha mãe, para que avisassem ela que eu não estava bem.

Surgiu um medo grande de morrer sem ver a minha mãe pela última vez.

Após alguns minutos sem muito oxigênio para respirar, comecei a alucinar, não estava entendendo o que acontecia exatamente, mas algo me fazia pedir o tempo todo para chamarem minha mãe, queria a calma que uma mãe transmite quando ela nos abraça e diz que vai ficar tudo bem.

O cheiro de mãe acalma, acolhe e era tudo que eu precisava naquele momento de desespero, medo e dor.

- **“Moro na rua Olivia de Assis, avisem a minha mãe, por favor!!”**

Gritava mentalmente, já sem força e sem voz...

- **“Por favor digam a ela que eu estou aqui, não quero morrer!!”**

- **“MÃAAAAAAAAAAAE, por favor me ajuda”.**

Lembro-me de todo desespero, medo e vazio durante o acidente. A única coisa que não me recordo é do momento em que tiraram o caminhão de cima.

Fico imaginando a dificuldade de quem foi tentar dar um tranco no caminhão para que não continuasse me esmagando, qualquer erro podia agravar ainda mais a situação.

Após tirarem o caminhão de cima, meu amigo que teve apenas uma pequena lesão na perna, levantou e ligou para meu pai, contando que havíamos sido atropelados por um caminhão da Tesla, que desceu de ré a avenida inteira sem motorista.

Enquanto meu pai não chegava, comecei a perder a visão, já não conseguia ver o rosto de ninguém, apenas vários corpos em pé, ao meu redor. Tentava explicar que havia quebrado as pernas para um senhor que me sentou no chão.

Ter me sentado foi um erro gravíssimo e você vai entender o porquê. Perceber que não conseguia levantar para ir pra casa foi assustador, queria correr para meu quarto e ficar quietinho, chorando.

Me sentia sozinho, estava ficando cada vez mais fraco e totalmente incapacitado de fazer qualquer coisa pra lutar pela vida.

Fazia força para levantar e não conseguia porque as pernas não mexiam, tudo que podia fazer era tentar não "apagar", pois, sabia que morreria se fechasse os olhos.

Então, concentrei o restante das forças que tinha para ficar consciente o maior tempo possível.

Na minha mente de doze anos que não entendia nada de anatomia humana, minhas pernas não se mexiam mais porque havia quebrado os ossos da perna quando o caminhão me atropelou.

Fiquei agonizando no chão, em silêncio e me sentindo completamente sozinho mesmo com várias pessoas curiosas ao meu redor me olhando naquela situação **todo sujo de sangue, fezes e urina...** até digitar isso é bem constrangedor.

Enquanto a ambulância não chegava, perceberam que por fora estava apenas com uma escoriação nas costas que sangrava, por ter caído deitado nas escadarias.

Mas o que ninguém imaginou foram os **estragos internos** que aquele acidente causou. O impacto foi destruidor e digamos que tirou algumas coisas do lugar.

Era de se imaginar que o estrago interno após ser atropelado por um caminhão fosse gigantesco, porém, no auge daquele desespero, ninguém poderia entender o que aconteceu de fato. Mas, a verdade chegou...

- ✓ 2 fraturas na coluna e rompimento da medula.
- ✓ Quadril quebrado.
- ✓ Grave hemorragia interna.
- ✓ 4 costelas quebradas.
- ✓ 2 delas perfuraram meu pulmão, quase atravessando meu coração.
- ✓ 2 paradas cardíacas.
- ✓ Destruído psicologicamente.



Lembro das pessoas dizendo algum tempo depois, que fiquei parecendo um camaleão, cada hora estava de uma cor. Agora sabemos que isso aconteceu por causa do estrago interno, até porque não é nada fácil segurar um caminhão no peito com uma **estrutura corporal de palito de dente**.

Acabei não sentindo dor alguma porque as terminações nervosas da medula também se romperam junto com todo o restante da coluna. São elas que enviam sinais, entre eles, o sinal da dor para o cérebro.

Por ter quebrado a coluna em dois lugares, jamais deveriam ter me sentado no chão, deveriam ter me deitado para evitar complicações que carrego nos dias atuais.

Descobri que nosso cérebro em situações de risco de morte, trabalha como um guardião, protegendo e economizando o máximo de energia possível para que você consiga resistir até a ajuda chegar.

Não ajudei muito meu cérebro porque a energia que ele economizava, eu gastava gritando e pedindo ajuda. Não tem como “pensar” racionalmente quando a morte está vindo te buscar **mais rápido que as fofocas das inimigas**.

Quando a ambulância chegou, me levaram rapidamente para o hospital. Durante o caminho, sem forças para nada, apenas me lembro dos enfermeiros tentando pegar alguma veia, disseram também que usaram o desfibrilador duas vezes para me trazer de volta quando o coração parava de bater.

Fui encaminhado para a sala de emergência para uma cirurgia com a intenção de parar a hemorragia interna.

Naquele momento, consciente e lutando até agora ferozmente para não morrer, escutava as enfermeiras que já estavam na sala cirúrgica, arrumando as coisas para os procedimentos, conversando naturalmente sobre fatos aleatórios da vida.

Acredito que já estavam bem acostumadas com situações como aquela. Mas para mim, naquele momento, parecia que elas não ligavam pra o meu desespero. Queria gritar, mas não conseguia.

Estava morrendo e elas falando dos namorados que saíram sem elas na noite anterior.

Até entendo os namorados delas, já que elas não parecem levar as situações muito a sério, **PRINCIPALMENTE A DAQUELA CRIANÇA MORRENDO**. Até se eu pudesse sair daquela sala e procurar outra, faria isso e diria: "Valeu, falou".

Já que não conseguia fazer isso, lutava mentalmente uma batalha interna contra a morte. Ela com uma foice me perseguindo igual um cachorro correndo atrás das bicicletas, e eu correndo com os chinelos havaiana nas mãos, entre os dedos para correr mais rápido.

Já no mundo real, meu pai conversava com o médico sobre as consequências da cirurgia já que eu estava quase indo ver Jesus.

Precisavam me abrir rápido para descobrir de onde era o sangramento interno e pará-lo o mais rápido possível.

Médicos são bem diretos ao ponto e orientaram meu pai que se a hemorragia tivesse sendo causada por algum órgão vital, como coração ou algum outro órgão, não teria muito o que fazer.

Iniciaram a cirurgia depois de uma conversa de alguns segundos com meu pai e por "sorte" descobriram que a hemorragia era apenas uma veia que havia estourado, próximo ao coração.



Uma das costelas que quebrou, perfurou meu pulmão e estourou essa veia.

Nesse momento não corria mais aquele risco fatal de morrer por hemorragia interna e podia me preparar em paz com outros riscos de morte que apareciam a cada cinco minutos.

Após a cirurgia para acabar a hemorragia, lembro de estar em uma sala escura meio perdido de tudo ainda na **UTI**.



Meu medo de morrer era tão grande que mesmo após o acidente e a anestesia geral da cirurgia, acordei “do nada” e fiquei o tempo todo novamente com os olhos arregalados para não morrer.

Durante aquele período no quarto da UTI, ficava observando os médicos e enfermeiras chegar perto da cama e olhar pra baixo, como se analisassem algo.

Nem diziam “Oi, Lucas”, (**medo&angústia**). Depois descobri que o que olhavam toda vez era uma bolsa que drenava o sangue que derramou por todo meu corpo, causado pela hemorragia.

Observavam também que a cirurgia não estava contendo o sangramento como previsto. Teriam que me abrir novamente e provavelmente eu não suportaria.

Avisaram a família e devido meu estado, pós atropelamento e pós-operatório, provavelmente não teria forças para resistir outra cirurgia. Imaginei meus pais lidando com as seguintes questões:

1. Esperar o sangramento parar e correr o risco de acabar as bolsas de sangue compatíveis.
2. Permitir outra cirurgia e ainda assim, correr o risco de morrer por não suportar todo procedimento mais uma vez.

Felizmente, depois de **sete bolsas de sangue**, o sangramento parou. Após isso, me encaminharam para UTI de Uberlândia (onde moro atualmente) para fazer a cirurgia da coluna e quadril que eram muito delicadas e onde morava não haviam profissionais capacitados para fazê-la.

Me colocaram em uma maca de madeira, dura que só a porra e me transportaram **147 KM** até Uberlândia. Quase duas horas de muita dor.

Cada pequeno buraco ou pedra que a ambulância passava por cima, era como se alguém me desse um soco forte como os lutadores de MMA, capaz de desmaiar o cara e deixá-lo duro no chão sem entender de onde veio aquela marretada.

Dor e angústia, essa foi a única hora que queria me desligar para que acabasse logo.

Sou apaixonado por viajar, mas deitado em uma maca de madeira, com a coluna, costela e quadril quebrado, recém operado, não foi uma viagem agradável. Foram 140 KM de uma tristeza profunda, nesse momento só queria ter a paz mental das enfermeiras que me atenderam no dia do acidente.

Já na unidade de Uberlândia fiquei isolado, igual aquelas pessoas de filmes de apocalipse zumbi que o vírus ou a mordida pode contaminar outras pessoas.

Na verdade, não sei porque fiquei isolado, talvez queriam estudar minha super força de parar um caminhão no peito e continuar vivo após isso.

No quarto da UTI, percebi as diferenças de uma unidade para outra. Na UTI de Uberlândia tive acesso a um ar condicionado que ficava ligado 24 horas por dia. Até aí tudo legal se não fosse minha febre de 40 graus que também era 24 horas por dia.

Tudo que queria era duas jaquetas ou o sol do meio dia esquentando meu corpo, mas meu pedido excêntrico foi negado já que não se esquentar alguém que está com 40 graus de febre, mesmo que ela sinta frio.

Depois de dois dias já estava com as coxas tão inchadas que não conseguia ver meus pés. Não conseguia olhar para outros lados já que a coluna necessitava de uma pequena reforma.

Meu pai estava ficando na casa de um amigo e sempre ia me ver uma vez por dia, pela manhã. Nunca gostei tanto de acordar cedo, já que era o único momento que encontrava com alguém da família.

Minha mãe não estava preparada emocionalmente para ir me ver, mas mesmo assim foi. Recomendaram a ela para não chorar ao me ver, mas quem chorou foi eu. Fiquei muito feliz por ter minha velhinha comigo naquele momento.

Os dias foram passando e eu fui perdendo muito peso por tomar apenas soro e medicações para aliviar a dor. Emagreci quinze quilos, porém, minhas pernas estavam grossas iguais as da **Gracyanne Barbosa após malhar quatro anos sem parar.**

No período da manhã era o dia que as enfermeiras me davam o famoso **banho de gato**. Eram os banhos mais dolorosos que já tomei porque precisavam me virar de lado para lavar minhas costas, mesmo com muitos ossos fora do lugar.

Consigo lembrar da dor e era realmente insuportável. Imagine precisar ficar manuseando seu corpo pra lá e pra cá com alguns ossos fora do lugar.

Não dormia por dor, ficava com frio devido os quarenta graus de febre, tinha sede pois desde quando você está em uma UTI você não bebe água. Mas eu sempre tomava escondido quando escovavam meus dentes, **me julguem.**

Um dia antes da minha cirurgia na coluna, reuniram todos os médicos no quarto para ter aquela conversa sincera e dolorosa. Me disseram que a chance de conseguir voltar a andar novamente já não existia mais. Fariam o possível para que pudesse voltar pelo menos a sentar novamente e caso conseguissem, seria ótimo devido meu grave estado.

**Vou ficar na cadeira de rodas pelo resto da minha vida?** Era meu único pensamento. Após dez horas de cirurgia, reuniram minha família novamente para confirmar o que haviam previsto, realmente ficaria na **cadeira de rodas** pelo resto da minha vida.



Porém, conseguiram que a cirurgia me possibilitasse futuramente voltar a sentar depois de alguns meses de fisioterapia.

Esse bombardeio de informações que precisei lidar aos doze anos de idade como o acidente, quase morte, paraplégico, não fizeram muito bem para a minha saúde mental como é de se imaginar, **surtei**.

Fiquei pensando muito no porquê de tudo isso acontecer comigo dessa maneira. Não havia feito nada de ruim para ninguém para receber tudo isso em minha vida. Tudo que procurava era alguma resposta para algo que não existia uma resposta.

Estava completamente perdido e com muito medo do que estava por vir.

Você percebe como a vida é? Em alguns minutos ao sair de casa a vida me virou de cabeça pra baixo e sacudiu como aqueles brinquedos dos parques de diversão. Fiquei zozzo, perdido e querendo respostas. Após alguns dias de observação fui encaminhado para outro quarto onde pude sair da quarentena e socializar com outros seres vivos.

Já não havia mais chances de infectar e transformar alguém em zumbi sem coluna da perna grossa.

Nesse quarto, continuei em observação e tomando medicações pós cirúrgica.

Sem contar que estava com a presença da minha mãe, que dessa vez podia ficar o tempo todo comigo. Essa mulher guerreira enfrentou tudo comigo daqui pra frente. Puxei a resiliência dela.

No quarto de espera conheci muitas pessoas, uma delas foi o **Davi**. Ele tinha acabado de completar sete anos de idade uma semana antes.



Ele tinha um cabelo muito bonito e hidratado, olhos verdes e uma animação fora do comum para quem estava no hospital cheio de gente lascada fisicamente e emocionalmente.

Toda vez que o procurava a minha direita, ele estava próximo a cama de alguém, conversando sobre alguma coisa. Até então, não sabia o motivo pelo qual ele estava internado, parecia tão alegre e com tanta energia que o via como alguém infiltrado para mudar totalmente o clima daquele hospital.

### **Alegria era seu sobrenome.**

Certa manhã, me acordaram como de costume as seis da manhã para aplicar medicação. Enquanto aplicavam, olhei para o lado e vi o Davi também acordado, porém dessa vez estava totalmente o oposto de como geralmente se comportava quando acordava.

### ***Seu sobrenome agora era tristeza.***

Estava olhando para baixo, sentado na cama com as pernas balançando no ar, como se estivesse ansioso por alguma coisa que estava por vir. Até que entrou uma enfermeira no quarto, foi até a cama dele e conversou um pouco, não consegui ouvir nada, Davi logo começou a chorar.

Alguns minutos depois, entrou no quarto outro rapaz com algumas máquinas de salão para cortar o cabelo dele, **na zero**.

Davi estava com câncer maligno, aos 7 anos.

A partir desse dia foi como se tirassem de dentro dele, toda a energia, vitalidade e alegria.



Acredito que o fato de não entender bem o que é o câncer, não se deixou abalar. Porém, ao rasparem sua cabeça o deixou bastante triste, pois muitos elogiavam aquele cabelo. Ele era mega vaidoso.

Agora sem cabelo, tiraram algo que com certeza o fazia ter uma boa autoestima e autoconfiança.

Não faço ideia do que passou na cabeça dele durante todo desafio que enfrentou após aquilo, porém, aprendi aquele dia que assim como eu e você, existiam diversas outras pessoas com dificuldades extremas e até piores que as nossas, lutando todos os dias para não perder o maior presente que já ganharam chamado: **VIDA**.

Davi faleceu alguns dias após descobrirem o estágio avançado do câncer.

Onde quer que você esteja meu amigo, obrigado por ter me ensinado alguns valores que carrego até hoje durante minha caminhada. Positividade, apesar das adversidades.

Eu não podia deixar de citar você no meu livro. Essa é uma pequena homenagem perto do que você fez indiretamente por mim.

Até mais, meu amigo.

## **Minha vida pós acidente/reabilitação.**

Já estava mais que ansioso para voltar pra casa depois de tanto tempo fora. No percurso de volta para minha cidade, me senti extremamente bem, tão bem que dormi dentro da ambulância como nunca havia dormido nesses últimos dois meses desde o acidente, bem diferente do dia que me levaram pra Uberlândia na maca dura e todo quebrado.

Minha mãe e meu tio estavam comigo e tudo que sentia era paz, finalmente tudo voltaria ao normal, não via a hora de estar de volta a minha cidade a minha rotina.

Assim que chegamos em casa, abriram a porta da ambulância, e estava cheio de pessoas aguardando a minha chegada. As pessoas me olharam, sorriam, mas percebi o olhar de espanto ao me ver com **15 quilos** a menos.

Me senti um bicho, como se fosse de outro lugar. Será que estava tão magro assim para disparar todos aqueles olhares estranhos?

Sim, até me assustei quando me vi no espelho, então os compreendi. Estava parecendo uma bandeira de pirata: **só pano e osso**.

Alguns amigos que andavam de skate comigo, outros que jogavam bola, me aguardavam em casa.

Fiquei feliz, mas naquele momento só queria meu quarto e minha cama, estava cansado daquele clima hospitalar, cheio de máquinas e cheiro de ambiente esterilizado.

Queria deitar de barriga pra baixo, cobrir meu pé para criar aquela temperatura ideal para uma noite de sono perfeita.

Pegar a minha coberta marrom com bolinhas, que juntamente com o meu colchão, tinha o formato perfeito do meu corpo de tanto dormir na mesma posição. A cama era até afundada, pois, se adaptou ao meu corpo.

Mas tive uma surpresa quando cheguei ao meu quarto.

Me carregaram na maca até meu novo quarto e ao chegar dei de cara com outra cama de hospital, meu quarto estava totalmente alterado, não havia mais nada do que havia deixado antes de sair de casa naquela manhã do dia do acidente.

Meu skate que ficava encostado do lado da cama não estava mais, meus tênis rasgados de tanto andar também não, aquele cheiro de chulé exalando pelo quarto, havia sumido.

Apenas uma cama, igual as que havia passado deitado pelos últimos dois meses no hospital, uma televisão e um quarto esterilizado, era praticamente uma UTI caseira.

Ali iniciou-se minha fase comportamental “**puto da vida**”. Não criei conexão positiva nenhuma com aquele novo ambiente do quarto.

O quarto era tão limpo que os mosquitos passavam álcool em gel para poder sobrevoar aquele território.

Minhas crises de ansiedade e depressão profunda foram sendo aos poucos construídas por diversos fatores da nova realidade que tive que encarar. Durante a leitura você verá até onde essas doenças me levaram.

A cada dia que passava a ficha de tudo que aconteceu iria caindo, e enquanto caia, eu caia junto pois percebia que não estava preparado psicologicamente para lidar com aquele choque de realidade. Acredito que ninguém estaria.

Não ter liberdade de ir e vir quando quisesse era horrível. Queria meus movimentos da perna só para poder pegar meu skate e ir para algum lugar, longe daquele cheiro de álcool e aqueles rostos de tristeza ao me verem naquela situação.

A alteração do meu quarto foi necessária já que ainda estava com pontos na cirurgia da coluna e me recuperando das outras. Precisava do máximo de cuidados possíveis para não pegar alguma **infecção generalizada**.

Na minha cabeça de doze anos tudo que ela queria ao voltar pra casa, era que tudo voltasse a ser como era antes. Que tudo fosse apenas um pesadelo.

A cada novo choque de realidade, um caminhão atropelava minha saúde mental e o pior é que não estava conseguindo ser forte o suficiente para resistir aos estragos psicológicos.

Os efeitos colaterais dessa nova realidade me jogavam para um buraco cada vez mais fundo. Quando amanheceu o primeiro dia em casa, após mais uma noite sem dormir praticamente nada, chegou uma pessoa que nunca vi na vida em meu quarto, se chamava **Daniela**.

Seria minha fisioterapeuta pelos próximos meses. Com ela, descobri que mulher quando quer fazer alguém sofrer, consegue fazer isso com um olhar sereno e muita paz de espírito.



Era assim que a via enquanto me “torturava” com os alongamentos dos músculos. Quando a Daniela chegava, logo pegava meu travesseiro para colocar no rosto e ficar mordendo, chorando e gritando de dor, desespero e vontade de matar alguém.

**Perguntei:** “porque dói tanto?” Daniela disse que a dor era porque estava a muitos meses completamente parados sem movimentar nenhum músculo da cintura pra baixo. Eles estavam “atrofiando”.

Qualquer movimento, por menor que fosse era muito dolorido. Se não agissem rápido poderia ficar todo torto e atrofiado. Por isso contrataram uma fisioterapeuta para iniciar as sessões assim que voltei da primeira parte da batalha.

Nos dias atuais agradeço muito a ela e a fisioterapia, porém, naquela temporada de exercícios todos os dias, só fazia despertar meu desejo de matar alguém de tanto ódio, dor e sofrimento.

O interessante é que tudo isso era só o começo. Não fazia ideia de quanta coisa teria que encarar e que essas dores com a fisioterapia, não eram nada comparados ao que iria acontecer.

Além das dores durante a fisioterapia, sofria com as dores pós fisioterapia. Os exercícios estimulavam o sistema nervoso, sentia choques semelhante a cólica, só que no músculo da perna.

Variava de um lugar para outro e era completamente insuportável, oscilando de intensidade de acordo também com fatores emocionais.

Quando algo no corpo dói geralmente colocamos a mão para pressionar e tentar amenizar a sensação.

Como não tinha movimentos, geralmente ficava deitado enquanto a dor agredia sem poder fazer nada, apenas travava todinho na cama pra tentar segurar o corpo e conseqüentemente a dor.

Não conseguia me mover direito e sem contar que as dores aconteciam onde não sentia completamente nada, como por exemplo, meus pés. Assim como as cólicas menstruais nas mulheres vão irritando, meus choques também alteravam completamente meu humor já que ninguém consegue ficar feliz sentindo dor o tempo todo.

Nunca entendi essas dores, nem os médicos, só sei que tudo começou quando a fisioterapia iniciou. Daniela dizia que as dores eram um bom sinal pois estava estimulando onde aconteceu a lesão na coluna.

Depois de uma semana não suportava continuar fazendo mais nada, além da dor do momento me afundava ainda mais na dor pós fisioterapia, principalmente à noite ao dormir, odiava com todas as minhas forças tudo aquilo que estava vivendo.

Como não tive a resposta que queria de parar com a fisioterapia com o intuito de não sentir mais dores, comecei a parar de conversar, tanto com a fisioterapeuta como com qualquer outra pessoa da minha família como forma de **protesto**.

O ódio no coração e as dores me consumiam, não conseguia entender que aquilo era para o meu bem. Na cabeça daquela criança não fazia sentido algum precisar sofrer tanto daquela maneira.



A fisioterapia continuou por alguns meses, não parou nem no natal. Já não conversava com ninguém, nem com a pessoa que mais me dava amor e cuidava de mim naquele momento, **minha mãe**.

Com o silêncio comecei a internalizar todo aquele sofrimento, toda raiva não era jogada pra fora, já não conseguia falar mais sobre esse assunto, já havia desistido.

Não falar começou a me levar para lugares muito sombrios em minha mente, cogitando até a ideia de tirar a própria vida para acabar com aquele sofrimento já que parecia que ninguém se importava com a minha dor.

Apesar de tudo, minha mãe nunca desistiu e sempre fazia o impossível para que tivesse um pouco de bem-estar por mais difícil que fosse.

Ela também que se preocupou com todos os detalhes, desde a higiene do quarto para a minha chegada e também fazia todas as visitas limpar bem as mãos e os braços com álcool em gel, dessa forma evitando ao máximo possível que eu contraísse alguma bactéria, qualquer vacilo poderia piorar tudo, já que minha imunidade tirou férias.

Ela que se preocupou em contratar a fisioterapeuta para fazer diariamente os exercícios para não ficar atrofiado pelo resto da minha vida. **E ela estava certa.**

Hoje, adulto, queria voltar no tempo, naqueles momentos em que ela entrava no quarto com todo amor do mundo e atenção pra me oferecer e no lugar do silêncio e da cara fechada por estar afundado na tristeza, dizer que tudo ficaria bem, que a pessoa que me motivava continuar lutando, era ela.

- Mãe...
- Oi filho...
- Obrigado por não desistir de mim. Eu te amo.

Gratidão!

Minha mãe deixou de viver a vida dela para viver a minha, mesmo quando ela entrava no quarto só para perguntar se estava tudo bem e **eu não a respondia**.

**Depressão** é quando você não liga muito, pra nada.

**Ansiedade** é quando você liga muito pra tudo.

Minha única resposta era uma expressão de raiva por estar vivo. Minha mente era uma mistura muito grande entre perceber que estava dando trabalho e que permanecer vivendo com tantas dores, era algo que já não suportava mais.

Preferia muitas outras coisas, menos estar ali diariamente feito um peso para toda minha família e pra mim mesmo.

Dessa maneira comecei a entrar no estado mais profundo da depressão e ansiedade. A cada dia que passava, me afundava mais e mais. Já não dormia, não comia e não conversava com ninguém.

Não socializava, cortei todas as visitas e só continuei fazendo fisioterapia porque a Daniela não ligava se eu queria ou não, ela sabia que os exercícios seriam fundamentais e por isso não importava para minha cara de ódio e dor durante a sessão.

Sobre a depressão e a crise de ansiedade, entenda que, para ser afetado por essas doenças você não precisa necessariamente ter vivenciado algum grande impacto negativo na sua vida como o meu acidente. Um dia você pode acordar e **perceber que tudo que você mais amava fazer, não tem mais sentido.**

Perceber que sua vida está passando como um filme na sua frente e você não consegue mais ser o protagonista dela. Mas também precisa entender que isso não é o fim e é isso que quero mostrar com esse livro.

Essas doenças silenciosas se alimentam das fraquezas, do medo e sugam cada gota da saúde mental. Criando grandes monstros dentro de nós, que tomam as rédeas de nossas vidas e nos guiam para um buraco frio e sem muito ar para respirar.

Você não precisa esperar alguma coisa acontecer para buscar ajuda e cuidar da sua saúde mental. Terapia por exemplo é igual **ir para academia**, nela você exercita bons pensamentos e hábitos poderosos capaz de construir uma mente forte e definida.

Quando minha família finalmente decidiu buscar ajuda terapêutica, minha situação mental estava crítica. Assim como muitas famílias, a minha também não entendia muito bem o que a crise de ansiedade e depressão eram capazes de fazer dentro de nós.



Antes de iniciar a terapia continuei enfrentando tudo em silêncio, sem saber como me livrar de todas aquelas sensações de **tensão muscular, insônia, calafrios e sensação de que algo ruim aconteceria a qualquer momento.**

Certo dia estava em casa pensando em coisas negativas, até que alguns amigos que andavam de skate comigo, apareceram após algum tempo para me chamar para sair de casa e ficar na rua para vê-los andar de skate.

Isso provavelmente foi uma jogada da minha mãe para me tirar de dentro do quarto. Já estava quase virando parte dos móveis de tanto tempo lá dentro.

Acabei indo porque skate era importante e através da fisioterapia, já conseguia ficar sentado por algum tempo sem sentir dor. Fiquei observando o pessoal mandar algumas manobras foi quando de repente, tudo ficou em silêncio novamente como no dia do acidente.

Não ouvia nada, apenas conseguia ver meus amigos sorrindo em câmera lenta. De repente me veio um pensamento, como uma bomba nuclear me dizendo: **"Você nunca mais poderá andar de skate"**.

Foi nesse dia que a ficha caiu por completo e realmente entendi que não conseguiria mais voltar ao "normal". Isso fez criar um vazio duas vezes maior do que já existia, dando tudo que precisava para a depressão e ansiedade me arrastar de vez para um buraco ainda maior.



A partir disso voltei para o quarto e chorei por vários dias tentando encontrar motivos para a vida ter me tirado tantas coisas de uma só vez.

Após esse dia, minha mãe percebeu que voltei para o quarto pior do que sai. Foi então que procurou ajuda de um profissional da **Psicologia** para cuidar da

minha saúde mental e tentar entender o que me fazia ficar tão “triste” durante tanto tempo. Sou grato a essa decisão da minha mãe, pois foi aqui que minha história começou a tomar uma nova direção.

O psicólogo começou a me atender em casa, semanalmente. No início, assim como não conversava com ninguém, também não conversava com ele.

Porém a terapia é uma ferramenta tão poderosa que de alguma maneira, comecei a me desarmar e a finalmente falar com o Léo, psicólogo, sobre **tudo** o que pensava naquele momento da vida.

**O auxílio dessas três pessoas em minha vida,** Daniela Fisioterapeuta, Léo Psicólogo e minha Mãe Terezinha que nunca desistiu, foram fundamentais para que continuasse vivo, porque no fundo, tudo que queria, era colocar fim a todo aquele medo, toda dor e angústia causado pela ansiedade e depressão.

Após algumas outras sessões com o terapeuta a minha forma de pensar sobre a vida foi transformando, passando de alguém que não queria estar vivo, para alguém que topou o desafio de encarar essa nova fase da vida de cabeça erguida sem medo.

Minha relação com a fisioterapeuta melhorou tanto que viramos grandes amigos. Daniela foi a minha única nova amiga, daquele período difícil.

**Precisei pegar na mão de todos que ofereciam ajuda** para conseguir sair do buraco que as crises de ansiedade e depressão haviam me colocado.

“Não é sobre querer algo... e sim, sobre decidir fazer algo.”



O tempo passou e no dia do meu aniversário de treze anos recebi um presente especial.

Um pequeno músculo da minha coxa esquerda, podia se mexer se fizesse um pouco de força.

Todos nós fomos ao delírio já que até então, não tinha nenhum movimento da cintura para baixo. Isso era um sinal de que as coisas estavam melhorando.

Esse momento foi extremamente importante pois, mostrou que **tudo o que queria estava depois do medo.**

Precisava encarar a vida de uma maneira diferente, precisava alinhar meus pensamentos com o que realmente queria, tinha que dar um passo a mais e não só ficar me perguntando do “porquê” ter sofrido esse grave acidente.

Se eu quisesse mudar algo, precisaria parar de ser vítima e me tornar protagonista da vida. Decidi apertar o botão "**turbo**" em minha mente para acelerar minha evolução nessa nova etapa da vida que havia decidido viver. E isso transformaria minha vida completamente.

Sem reclamar e com um pensamento positivo do que poderia colher futuramente, continuei a fisioterapia e os atendimentos com o psicólogo. Iniciei também hidroterapia e até pensei em fazer equoterapia que é uma técnica onde trabalha o equilíbrio andando de cavalo.

Isso ajudaria, mas acabei desistindo porque precisava andar pelas ruas do bairro e minha autoestima não me permitia ficar em evidência por muito tempo. Então, optei por fazer o que já fazia em casa e na clínica de natação de forma mais intensa.

Minha evolução física e mental começou a ter um efeito positivo com o decorrer dos **meses**. Em certo momento, já estava conversando com mais pessoas sem problema algum e já não tinha tantos pensamentos negativos como o de tirar a minha própria vida.

Apreendi a lidar com meus medos e crises de ansiedade depois de apanhar por tanto tempo para esse transtorno que me faziam acreditar que era fraco, incapaz e que meu fim estava cada vez mais perto.



Tirei forças de onde não tinha, para tentar andar com um andador, já que havia começado a ter força no quadril. Mas, com o tempo descobri que tentava voltar a andar pela minha família e **não por mim mesmo**.

Me ver voltar a andar novamente era algo que eles queriam muito, assim como achei que também era o que queria, até perceber que não fazia tanta diferença assim me esforçar para algo que eu não sabia se era o que eu realmente precisava para me sentir bem comigo mesmo novamente.

Era extremamente difícil, já que não voltei com todos os movimentos, praticamente me arrastava e apoiava meu corpo o tempo todo com a força dos braços.

Sem contar que essas atividades diárias disparavam as dores na perna de maneira **10x** mais doloridas, logo após os exercícios e duravam o resto do dia. Já estava cansado de sentir tanta dor e entrar naquele ciclo irritante de não comer e não dormir por causa delas.

Esse Looping de dor durou um bom tempo e já estava completamente esgotado, só queria paz e conseguir ter uma noite de sono tranquila. Resolvi abandonar esse desafio de voltar a andar e encarar a vida sentado em uma cadeira de rodas.

Só eu sei como era difícil viver daquele jeito, muitos julgaram, poucos pararam pra me ouvir e entender, mesmo assim, segui decidido e sem olhar pra trás.

Estava disposto a encarar o que viesse pela frente. Pensei em mim, dessa vez peguei as rédeas da minha vida. Agora, sem dor, e com uma boa saúde mental sendo construída, comecei a conseguir pensar em outras coisas positivas e seguir o melhor caminho naquele momento.

Lembro de ler uma frase que me influenciou muito nessa decisão e sempre envio para as pessoas que estão passando por algum momento de indecisão e confusão.

---

“Onde quer que você esteja, esteja lá por inteiro. Se você acha insuportável o seu aqui e agora e isso te faz infeliz, há três opções: abandone a situação, mude-a ou aceite-a totalmente. Se você deseja ter responsabilidade sobre a sua vida, deve escolher uma dessas opções e deve fazê-lo agora. Depois, arque com as consequências. Sem desculpas. Sem negatividade”. Eckhart Tolle

---

A partir dessa decisão comecei a realmente viver para mim, pois quem sabe até onde conseguimos e estamos dispostos somos nós mesmos.

Algumas coisas em meus pensamentos me mostravam que não precisava andar para conquistar tudo o que queria.

Precisava desse tempo para conhecer quem era o Lucas daquela nova fase, até onde estava disposto a ir e o que estava disposto a enfrentar.

- O que eu conseguia fazer a **partir de agora**?
- O que eu não conseguia fazer com **a deficiência**?
- O que uma pessoa **limitada fisicamente** pode conquistar?
- Até onde um **sonhador** pode ir?
- É possível ser **verdadeiramente feliz** mesmo com tantas limitações físicas?

Este era eu me perguntando todos os dias. Estava em um processo de construção de uma etapa de autoconhecimento e vários novos desafios. Durante esse processo, descobri que os limites são criados por nós **ou projetados por aqueles que já são limitados.**

“Os limites não são físicos, são mentais. Se você acredita que pode ou que não pode, assim será”.

@lucascesarpro

---

Mesmo com a autoestima abalada por estar muito a baixo do peso e em uma cadeira de rodas, resolvi tomar mais uma **pequena atitude** e voltar para a escola para concluir os estudos.

Após concluir o ensino médio, decidi outra pequena atitude, começar um curso de assistente administrativo e foi nesse ambiente que comecei a descobrir algumas habilidades pessoais interessantes.

Em uma prova mensal, o trabalho do meu grupo era criar uma empresa e apresentar na frente para os outros alunos.

Criei toda a empresa, logomarca, vídeo de apresentação, tudo sozinho e deixei a apresentação para os outros membros do grupo. Éramos quatro, dois faltaram, ficou apenas eu e uma amiga que estava bem tímida em apresentar.

Tomei mais uma **pequena atitude**, fui apresentar **sozinho** com medo e imaginando milhares de coisas sobre o que as outras pessoas poderiam achar de mim e do trabalho, já que estar na frente de uma sala você está totalmente exposto.

A mente de um ansioso cria julgamentos imaginários de quem está assistindo.

Por incrível que pareça, após concluir a apresentação, todo mundo gostou do trabalho.

Fui elogiado pelo professor verdadeiramente e vi no olhar das pessoas o quanto elas me acharam “foda” por ter feito algo tão criativo e único.

Naquele momento tive uma emoção muito forte de que **era capaz de fazer o que quisesse** e aquilo tomou conta de todo meu corpo e mente de uma maneira extremamente forte.

Assim como você acredita que o céu é azul comecei a acreditar que era capaz de colocar a mão em algo e transformar aquilo em prosperidade, seja negócios, pessoas ou uma página de Psicologia no Instagram.

Seja apaixonada(o) **pelo processo** e veja as coisas começarem a mudar completamente na sua vida.

Tudo começa através de uma  
**pequena atitude!**

- **Comece** fazendo 1 flexão.
- **Comece** bebendo 1 copo de água.
- **Comece** pagando 1 dívida.
- **Comece** fazendo 1 agradecimento.
- **Comece** removendo 1 amizade tóxica.
- **Comece** fazendo 1 elogio sincero.
- **Comece** algo hoje, repita amanhã!

Após concluir o curso de assistente administrativo, decidi começar a faculdade de **administração**, anos depois também comecei **psicologia** e entre esse período, tirei carteira e comprei meu próprio carro.

Decidi também empreender como micro franquiado e liderar uma equipe. Falei sobre negócios e mentalidade para mais de **400 pessoas** em um palco. **Comecei** saindo da casa dos meus pais para me desafiar novamente, dessa vez morando sozinho.

Fui de uma fase totalmente desestruturado emocionalmente e fisicamente para outra, sendo visto como alguém que era exemplo a ser seguido, não só pela resiliência, mas por ser alguém que inspirava, não desistia e não abaixava a cabeça.

---

"Você não sabe a força que tem, até que sua única opção é ser forte."

---

A cada dia uma **nova pequena atitude** em direção ao que queria. Comecei a fazer tudo que faria como se não tivesse sofrido o acidente, como se não tivesse vivenciado nada daquele inferno e como se não estivesse preso em uma cadeira de rodas. Minha busca era por coisas que faziam me sentir cada vez mais vivo. E nesse caminho descobri algumas coisas.

**Descobri que a motivação não aparece quando você está sentado querendo mudar sua vida,** você só a encontra quando começa a agir, quando supera o medo da rejeição e do que vão pensar de você, depois que você se permite ir mais longe sem olhar pra trás as coisas começam a acontecer.

Percebi que você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado com diversas coisas algumas vezes, mas não se esqueça de que a sua vida é a maior empresa do mundo.

Só você pode evitar que ela vá a falência. Há muitas pessoas que precisam de você, admiram seu esforço em permanecer de pé, apesar de tudo.

**Você não deve desistir ou desanimar agora.** Nenhum problema é eterno e o seu vazio irá ser preenchido. Gostaria que você sempre lembrasse que ser feliz não é ter um céu sem tempestades, caminhos sem acidentes, trabalhos sem cansaço, relacionamentos sem decepções.

Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no camarote do medo e amor na loucura que é isso que chamamos de vida.





Durante o curso de Psicologia, conheci a Hipnose e me apaixonei. Mesmo apaixonado, a gente tem medo daquilo que não conhece. Fiz o curso de Hipnose com medo de entrarem na minha mente e me fazerem sair empinando a cadeira de rodas, pelado pelos corredores do prédio.

Brincadeira gente, durante o curso, apenas chorei resignificando minha criança interior. Hipnose é uma ferramenta muito poderosa, vou falar mais sobre isso durante a leitura do livro.



A primeira foto estou palestrando para mais de 450 pessoas, falando sobre negócio e desenvolvimento pessoal, e na outra, estou só me amostrando pra vocês. Metade da foto sou eu, metade o carrão. Equilíbrio.



Contando para minha amiga Lara, como quase quebrei todos os dentes nessa pista de skate, depois de um tombo daqueles que fazem a alma sair do corpo de tanta dor. Chorei banguelo.





Minha primeira casa que comprei em Uberlândia, em um condomínio fechado, longe dos caminhões sem freio e desgovernados. Me visitem, não esqueçam do café. Vamos amarelar os dentes juntos.

**Obs:** a moto e as bicicletas não são minhas, pois não sei "andar".

HAHAHA!

Ser feliz não é só valorizar o sorriso, mas também refletir sobre a tristeza. Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos desafios e nos fracassos. Não é apenas ter alegria com os aplausos, mas sim encontrar alegria no anonimato.

Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver a vida, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise.

Ser feliz não é uma fatalidade do destino, mas sim uma conquista de quem sabe viajar para dentro do seu próprio ser.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e tornar-se autor da própria história.

## Capítulo 2 – **Verdades que não te contaram sobre a ansiedade.**

Você já deve ter lido e ouvido muitas especificações técnicas sobre o que é ansiedade. Talvez tenha ficado confuso com tantos termos usados pela psicologia e outras ciências. Acredito também que você já tenha vivenciado uma crise ou tenha alguém bem próximo sofrendo com esse transtorno.

Sou fundador do projeto no Instagram **Psicologia tarja preta** no **@psitarjapreta**.

Por lá, faço a distribuição de conteúdo de qualidade e gratuito diariamente sobre ansiedade, relacionamentos e outras coisas.



Através da frequência e constância no conteúdo de valor, conquistamos um público enorme que diariamente está interagindo e compartilhando nossos posts e também suas histórias de vida.

A ideia por trás do perfil é transmitir a informação de maneira clara, para atingir e orientar com informação de alto valor o maior número de ansiosos e depressivos que lidam diariamente com esses transtornos.

**O interessante de tudo isso foi** que a ideia da página surgiu como um desafio pessoal, um pequeno passo, durante o curso de Psicologia. Em outro capítulo vou contar o segredo de como conectei tantas pessoas que enfrentam a ansiedade e depressão em um único lugar.

Durante cinco anos reuni tudo o que vivi, estudei e li para construir esse livro e compartilhar a minha experiência com você. Trabalhei sem parar por alguns meses para te entregar um material **objetivo, diferente, claro e sem enrolação.**

Vou te mostrar tudo que fiz e faço nos mínimos detalhes para conseguir controlar esse transtorno capaz de nos levar para alguns buracos bem horríveis.

Quero que você absorva o máximo de conhecimento sobre esse transtorno, já que muitas pessoas não sabem como surge, de onde vem ou quanto tempo pode durar tudo isso.

O medo a insegurança e o stress são sempre presentes na vida de quem carrega consigo essa palavra de nove letras, tão forte quanto um furacão grau cinco, girando e destruindo tudo que há dentro de nós. Então...

## O que realmente é ansiedade?

Usando um meio de comunicação diferente e acessível consegui chegar até o coração sufocado daquelas pessoas que me perguntavam diariamente o que estava acontecendo com elas. Noites e noites sem dormir se perguntando o porquê de passar o dia todo cansada e ao chegar na cama, perder o sono.

Se perguntando o que era aquela dor no peito ou aquela dor nas costas. Descobri que essa maneira de me comunicar ajudou diversas pessoas a se encontrarem e a trazer para consciência o que realmente estava acontecendo com seus corpos e suas mentes.

Vou te contar algumas verdades sobre a ansiedade que talvez ninguém tenha contado ainda.

Ansiedade é necessitar ficar na cama o dia todo para evitar bater de frente com a vida. É se sentir preso em si mesmo. É sentir o respirar três vezes mais difícil. É ver aquilo que ainda não aconteceu, acontecendo 365 vezes, da pior maneira possível.

Ansiedade é **querer pra ontem**, sentir aquele sentimento intenso e ao sentir, ficar com medo de tudo aquilo te destruir e no mesmo minuto decidir abrir mão, mesmo que a maior vontade seja ficar.





É ser alguém que a cada dez pensamentos sobre algo, nove são negativos, pensando coisas que jamais aconteceriam. É ter uma mente especializada em destruir qualquer vestígio de saúde mental.

Ansiedade é querer ficar sozinho em um canto ou no quarto para não precisar explicar que aquela crise não é frescura ou falta de Deus.

Porém, também querer alguém que te abrace e te diga que nada daquilo que está pensando vai acontecer, que eu você não vai morrer, que vai vencer e que tudo isso não é "besteira".

Ansiedade é você começar a chorar compulsivamente até soluçar sem saber o porquê. É ficar deitado na cama por trinta minutos se perguntando o porquê de não conseguir dormir em paz como todo mundo.

É o nó na garganta que aparece de repente. É saber que não existem motivos para pensar tanto, mas pensar mesmo assim. É imaginar o passado o presente e o futuro **tudo junto**, girando sem controle em sua mente cansada.

Ansiedade é depois de horas tentando dormir, acordar no meio da noite com vontade de chorar. É decidir não fazer nada, quando se tem tudo pra fazer.

É sentir todo corpo doer sem nenhum motivo aparente.

É automaticamente os olhos encherem de lágrimas quando alguém pergunta se **está tudo bem**. É sentir os pulmões 3 vezes menores, dificultando a respiração.

Ansiedade não é sobre "amanhã tenho um trabalho muito importante". O ataque de ansiedade é "do nada", você sente como se um caminhão apertasse seu peito, te fazendo sentir dor e falta de ar. Não é "hoje vou sair com tal pessoa".

A crise de ansiedade vem em forma de agressão mental, tirando seu equilíbrio e te fazendo questionar se tudo aquilo que você está vivendo, faz realmente sentido. Mas, mesmo assim, você continua lutando, com as forças que tem, porque sabe que tudo isso vai acabar. Um dia vai.



**Ansiedade** é estar sentado, em silêncio e sua mente parecer uma escola de samba de informações. Sem conseguir silenciar-la, sem conseguir acalmá-la.

**Ansiedade** nunca foi fraqueza ou sinal de um espírito fraco e sim sinal de que você foi forte demais por muito tempo. **Está tudo bem chorar**, está tudo bem. Você não é fraco(o) por querer ajuda.

**Ansiedade** é precisar continuar forte, pois, existem outras pessoas dependendo de você, mesmo quando você precisa mais ser ajudada do que ajudar o próximo.

É completamente aceitável ficar vivo por motivos minúsculos. Porque você quer ouvir sua música favorita mais uma vez. Porque seus bichinhos vão sentir a sua falta se você for embora. Porque a lua é simplesmente bonita demais para nunca mais ser vista. Porque você ainda não viu a próxima temporada da série que você adora. Porque você ama as luzes de natal, e quer esperar pra ver a cidade toda iluminada esse ano. Se você está vivo, você está lutando o suficiente. Se você está sobrevivendo, eu tenho orgulho de você.

**Ansiedade** é querer que a dor e o sofrimento pare imediatamente. É não suportar vivenciar repetidas vezes tragédias em sua mente que provavelmente nunca vão acontecer. É querer colocar um fim a angustia, um fim a falta de ar e um fim ao que insiste em te destruir diariamente, massem saber por onde começar.

**Ansiedade** é acabar deixando para depois afazeres importantes, ficar ansioso por estar procrastinando (empurrando com a barriga) e não saber como sair desse ciclo negativo de pouca produtividade.

**Ansiedade** é dormir poucas noites devido a insônia e acordar pior do que foi dormir. Sem forças renovadas para lidar com o novo dia e esse ciclo vicioso que parece nunca ter fim.

## **Você vive algo parecido?**

Viver tudo isso faz com que você se sinta sem forças, mas entenda, **não é o fim e eu vou te mostrar isso através deste livro.**

Você vai vencer e eu vou te mostrar como. **Basta você dizer sim para você** e sua vontade de continuar viva e sim para seu desejo em eliminar tudo que atormenta sua vida nos dias atuais.

## **A minha preocupação é normal ou eu tenho transtorno de ansiedade?**

Você já deve ter se perguntando diversas vezes se o que você sente é uma ansiedade normal, que até então é extremamente importante para a sobrevivência humana ou se o que você vive é a ansiedade em um nível maior, chamada transtorno de ansiedade.

Muitas vezes vivemos anos sem identificar de fato o que realmente está acontecendo com nosso corpo e nossa mente.

Por vezes me peguei perdido diante de sentimentos que vivenciei toda minha pré-adolescência e início da fase adulta.

Por falta de informação, nunca soube diferenciar o que seria uma ansiedade comum de um transtorno.

Acredito também que até hoje, muitas pessoas já possam ter vivido ou que talvez até hoje viva, sem ao menos saber que aquilo se trata de um transtorno.

Já é tão “normal” viver daquele jeito que é como se o certo seria daquela forma. Não tem como você identificar algo que não conhece bem. Por isso, sempre falo da importância da terapia. Vou falar sobre essa e outras ferramentas importantes no tratamento das crises, nos próximos capítulos.

A ansiedade é importante para a nossa vida, desde que você a tenha em níveis normais. A ansiedade normal por exemplo, te protege de situações de perigo antecipando situações perigosas.

Quando esse sentimento excede o limite, se torna o transtorno de ansiedade te desestimulando e paralisando, podendo durar meses. Segue uma tabela bem intuitiva para te mostrar a diferença entre preocupação normal e transtorno de ansiedade.

## **Preocupação normal**

- A preocupação não atrapalha o desempenho do seu dia a dia. Você consegue executar normalmente todas as tarefas programadas para aquele dia.
- Você tem a capacidade de controlar a sua preocupação.
- Você tem um pequeno número de preocupações durante o dia, são preocupações pequenas e reais.
- O tempo de duração da sua preocupação é curto, durando alguns minutos.

## **Transtorno de Ansiedade**

- Sua preocupação atrapalha e muito o desempenho em diversas áreas da sua vida, durante o seu dia a dia. Afetando também até seu relacionamento com as pessoas que convive.
- Uma boa porcentagem das suas preocupações é extremamente assustadora e angustiante. Você não consegue controlar.
- Suas preocupações são diárias e já duram alguns meses.
- É normal você se preocupar com tudo ao seu redor e esperar sempre o pior de cada situação.

Agora que você sabe a diferença entre preocupação normal e transtorno de ansiedade quero te mostrar quais são os transtornos de ansiedade que existem nos dias atuais.

Compreender a diferença pode esclarecer dúvidas e te auxiliar na busca de um profissional da área para te ajudar com o tratamento.

Nos transtornos de ansiedades existem quadros como:

- Transtorno do pânico
- Fobia social
- transtorno obsessivo compulsivo
- Transtorno de estresse pós-traumático
- Transtorno de ansiedade generalizada



Talvez você possa se identificar com algum transtorno, mas não se esqueça que: Quem dá o diagnóstico final de qualquer doença é o profissional durante um tratamento. Quero apenas que você entenda como cada um deles funcionam. Vai ficar tudo bem, segure minha mão.

## **Transtorno de pânico**

A intensa sensação de medo é uma das principais características do ataque de pânico é o medo e a sensação de desconforto durando em torno de dez minutos, seguido por quatro ou mais dos seguintes sintomas:

- Taquicardia e Palpitação
- Suor
- Tremores
- Sensação de falta de ar ou sufocamento
- Sensação de asfixia
- Dor no peito
- Náuseas
- Tonturas, sensações de desmaio
- Medo de enlouquecer
- Medo de morrer
- Formigamentos

## **Fobia Específica**

Os critérios da fobia específica são;

- Medo em excesso de objetos ou situações como por exemplo, voar, ver sangue, andar de elevador, alguns animais, tomar injeção, etc.
- Ser exposto ao objeto ou situação da fobia cria uma ansiedade excessiva na hora. Essas respostas podem ter características de um ataque de pânico.
- Os adolescentes e adultos conseguem perceber que os medos são irracionais. Nas crianças essa percepção pode não existir.
- Os objetos ou situações que causam fobias são evitados com muita ansiedade e sofrimento. Mesmo evitando ao máximo as situações, quando são encaradas causam uma angustia e um sofrimento desesperador.

## **Fobia Social**

Os critérios da fobia social são;

- Um medo descontrolado de situações sociais. Quando o indivíduo é colocado em situações de exposição, principalmente quando no ambiente há pessoas estranhas, fora do seu ciclo social. Para a pessoa com fobia social existe um medo gigantesco em agir naquele momento de maneira "ridícula" para quem está olhando.



Como por exemplo em uma apresentação de trabalho ou qualquer outro momento em que você precise se expor, ficar em evidência.

- A exposição a situações como essa gera ansiedade. Na grande maioria dos casos ao estar exposto a situação fóbica, automaticamente é gerado um estado de ansiedade podendo tomar a força das características de um ataque de pânico.

## **Transtorno Obsessivo Compulsivo**

Os critérios do obsessivo compulsivo são;

- As obsessões são definidas por imagens, pensamentos muito persistentes e inadequadas fazendo com que o indivíduo sinta muita ansiedade. São comportamentos repetitivos como por exemplo, lavar as mãos, apagar as luzes, arrumar algum objetivo ou por atitudes mentais como, orar, cantar ou repetir palavras.
- As obsessões e a compulsão gastam seu tempo e gera bastante sofrimento. O indivíduo pode ficar horas e horas do dia repetindo os comportamentos e pensamentos gerando assim prejuízo nos seus afazeres do dia e nas relações do dia a dia.

## **Transtorno Pós-traumático**

Os critérios do pós traumático são;

- A exposição do indivíduo a um fator que causou morte, dor ou graves ferimentos a ele mesmo ou a membros da família. A pessoa desenvolve um forte medo, sente impotência e uma extrema dificuldade de lidar com a situação.
- Fugir de estímulos dos eventos pós-traumáticos. Com o intuito de não recordar dos momentos a pessoa tende a fugir de tudo que faça lembrar do evento, dos pensamentos ou dos sentimentos. Evitando o máximo as recordações do fato.

## **Transtorno de Ansiedade Generalizada**

Os critérios da ansiedade generalizada são;

- Diversos pensamentos de fatores que podem acontecer com o indivíduo ou com familiares, como pensamentos de acidentes, doenças entre outras coisas graves que podem ser fatais. Pode ser também o receio de avaliações ruins de outras pessoas daquele ambiente de convívio por causa de um baixo desempenho.
- Esses pensamentos podem aparecer por diversos fatores.

## Qual a representação visual daquele transtorno?

Já parou para imaginar qual seria a representação daquilo que te incomoda? Na hipnoterapia clínica isso é extremamente importante, o subconsciente adora clareza e formato. Vou falar alguns capítulos a frente sobre o poder da hipnoterapia clínica.

Por enquanto quero que você imagine, como seria sua crise de ansiedade, insegurança, ciúmes, que formato teria?

Seria um objeto?

Seria um monstro feio?

Teria alguma cor?

Grande? Pequeno?

Teria também algum cheiro?

Como seria se pudéssemos vê-los?

Qual seria o formato do sentimento: **AMOR**?

Qual seria o formato da: **ANSIEDADE**? Como seria o formato dos transtornos?

**Me fiz essas perguntas e cheguei à seguinte conclusão:**

## Anorexia Nervosa

Um parasita assassino. Ela vagarosamente destrói suas vítimas de dentro para fora. Esse monstro é quase invisível, graças a seu corpo transparente, mas faz sombra naqueles que habita, fazendo com que a vítima tenha uma visão distorcida de si mesma.

Ele irá manipular e controlar a vítima convencendo-a a manter um corpo leve como uma pluma e restringindo qualquer tipo de entrada de comida que considere extra.



O objetivo desse monstro é fazer com que a vítima se destrua através da destruição da própria saúde física e mental. Porém, o maior poder desse monstro é uma secreção que dá a vítima um poder de esconder qualquer sinal da presença desse monstro.

## DEPRESSÃO

O monstro da depressão flutua indefinidamente por todos os lugares, cobrindo seus olhos para se tornar invisível para o mundo.

Por causa disso ele tromba em outros monstros e pessoas constantemente, aumentando sua dor a cada vez.

O seu único alívio é se enrolar em torno da vítima e compartilhar sua depressão. A vítima é ignorante de sua presença, mas sente um peso e irá nutrir um estado de depressão.

Enquanto isso, o monstro absorve qualquer emoção positiva de seu hospedeiro até que ele se enche e passa para uma outra vítima seguindo seu ciclo que parece sem fim.



## ESQUIZOFRENIA



O monstro da esquizofrenia é uma criatura maligna que manipula suas vítimas a fazer o que ele bem entender.

Ele usa gases alucinógenos extraídos de seus poros para influenciar suas vítimas. Como consequência de sua poderosa

habilidade, a vítima se relaciona com o monstro ouvindo uma voz em seu subconsciente.

Esse monstro está frequentemente acompanhado com outros monstros poderosos como a Paranoia, com a esquizofrenia tomando o papel autoritário, como um líder da gangue.

Eles raramente são vistos pois gostam de se esconder nas sombras.

## INSÔNIA

O monstro da insônia é uma criatura brincalhona que jamais descansa.

Ele irá procurar e achar um companheiro de brincadeira ou uma vítima no meio da noite para deixá-la acordada e saciar seu eterno tédio.



## PARANÓIA



O monstro da paranoia usa suas orelhas grandes como um radar, escaneando a área por qualquer atividade. Ironicamente, as orelhas desse monstro são praticamente inúteis graças a sua cartilagem deformada e pelos grossos.

Por isso os sons são sempre confusos e abafados, o que faz o monstro ouvir sempre a coisa errada, passando essa informação para a vítima. Eles se alimentam de sentimentos como: ansiedade e medo, que com a ajuda de outros monstros, deixa a vítima perseguida por algo que não está lá.

## OBSSESSIVO COMPULSIVO

Esse monstro é cruel e manipulador marionetista que usa o medo para controlar sua vítima.

Ele repetidamente vibra e usa seus olhos para seduzir suas vítimas, criando uma intensa e aterrorizante obsessão que seus hospedeiros fazem para se livrar momentaneamente dele.

As vítimas desenvolvem compulsões por repetir tarefas ou atos mentais para temporariamente reduzir seu medo.

O monstro quase nunca é visto, mas ele sempre está presente. Ele manipula até outros monstros como a ansiedade e depressão que são usados para nunca se afastar de suas vítimas.





Não é preciso lidar com isso sozinha(o),  
busque ajuda.

Não se abandone.  
Se olhe, se toque, se questione.  
Não espere sintomas,  
Se ame, viver é bom,  
Mesmo que alguém te decepcione  
E experiências ruins você colecione.  
Olhe ao seu redor.  
Se tem fé, clame.  
Aja, reaja, se relacione com a vida,  
Com o mundo e consigo mesma.  
A vida tem jeito.  
**A vida sempre tem jeito.**

Autor desconhecido.

## Capítulo 3 - **Coisas que todo ansioso faz e não percebe**

A primeira crise de ansiedade a gente nunca esquece.

Ficou gravada na minha memória, principalmente pelo fato de ter sido no meu primeiro aniversário, logo após meu acidente.

Depois dessa estranha sensação, a ansiedade fez morada em mim e em minha mente, era como se nunca mais fosse possível me libertar daquela sensação horrível que chegava sem avisar.

Ter ansiedade é conviver com a sensação de que a cabeça vai explodir de tantos pensamentos soltos, e o coração vai padecer de tanto sofrimento e angústia. E o pior disso tudo é que às vezes não existem motivos pra ser assim.

A gente só acorda e sente. Tenho certeza que informações como a lista a seguir pode ser de grande ajuda para trazer a consciência seus comportamentos.

Principalmente para quem já sofre, sofreu crises ou conhece alguém por perto que lida diariamente com a situação.

**1.– Em certas manhãs você está fisicamente e mentalmente acabado para levantar. Como se tivesse participado de uma equipe que escalou o Everest.**

Caso já tenha tido alguma crise de ansiedade, provavelmente já tenha passado pela incapacidade de fazer qualquer outra coisa além de ficar chorando e trancada no quarto. Geralmente o mundo é cruel demais para a sua mente, então, você precisa de algumas horas ou talvez dias para descansar seu corpo e a sua mente.

A ansiedade tem um grande impacto em nossa saúde mental e física, não devemos simplesmente ignorá-la. Ela pode ou talvez até já esteja te destruindo, de dentro pra fora e muitas pessoas não entendem quais são os sintomas de um ataque de ansiedade.

**2.– Você jamais se esquece dos erros cometidos e isso te machuca, mesmo erros não tão atuais.**

Principalmente se você comete algum erro naquele ambiente que já é totalmente hostil, como por exemplo, seu emprego. Isso pode sugar o resto da energia do seu dia, talvez até da semana toda. Mesmo se dedicando e dando o seu melhor, basta que aconteça algo de errado para te colocar totalmente para baixo, mesmo que seja accidental. A ansiedade não é a sua amiga.

3.– **Você acha que é sua culpa quando acontecem coisas que não estão no seu controle.**

Acontece qualquer coisa de errado, mas ninguém falou nada, apenas se olharam como quem não concordasse com aquele erro. Adivinha quem vai assumir a culpa mentalmente sem ao menos ter feito nada de errado? Sim, o ansioso.

4.– **Surtar e se isolar.**

Você surta e se isola de tudo e todos durante uma crise para depois voltar à realidade e tentar dar uma desculpa para ser gentil com as pessoas que te mandaram mensagem e você não respondeu porque estava ocupada(o) demais surtando.

5.– **Ficar comparando a alegria e o sucesso de pessoas, até das mais novas.**

Como ansiedade é excesso de futuro, a mente de uma pessoa ansiosa já está a anos luz lá na frente. Vivenciando tudo, inclusive os problemas. Sempre achamos que estamos atrasados, pois, não falamos outra língua, não temos um carro ou uma casa própria, não estamos no melhor relacionamento, não temos a liberdade financeira e geográfica e não estamos nem perto de quem gostaríamos de ser.

Enquanto isso, parece que as outras pessoas possuem tantas coisas e por mais que lutemos, nunca conseguimos nos aproximar daquele estilo de vida. Enquanto aquela pessoa, 10 anos mais nova, com muito menos experiência na vida, conquista em sequência tantas e tantas coisas, fazendo com que sintamos cada vez mais incapaz de conquistar nossos sonhos.

**6.– Quando as pessoas dizem estar preocupadas com você, faz com que potencialize ainda mais a preocupação que você tem consigo mesma.**

Para fazer com que sua ansiedade piore, basta que perguntem se você está tendo uma crise de ansiedade ou quando as pessoas te procuram naquele momento em que você está transbordando pensamentos negativos. Mesmo sabendo que isso acontece porque querem o seu bem, isso dispara um pensamento: "Já que eles estão preocupados, preciso me preocupar mais ainda comigo mesma."

**7. – Repetir conversas e pensamentos frequentemente**

Você prefere não bater de frente, pois, sabe que isso piora a sua ansiedade. Aquele momento que você tem algo lindo para dizer a alguma pessoa, você continua pensando sobre mesmo depois de ter dito. Sua ansiedade a faz imaginar diversas maneiras ruins da pessoa ter interpretado aquele simples elogio.

### 8. – **Imaginar sempre o pior do que está por vir**

Antes de qualquer coisa importante, você acredita fielmente que vai dar tudo errado. Podem sofrer um acidente na viagem, aquela pessoa vai dizer não, sentir uma dor diferente e imaginar qualquer coisa maligna. Parece nunca ter fim. Pode parecer besteira para os outros, mas e para você? Tudo isso é real. É totalmente real para você.

### 9. – **Acordar três ou quatro horas antes do compromisso, mesmo estando muito cansada (o).**

Para quem tem ansiedade, dormir é sempre um grande problema. Ninguém entende, mas só você sabe como é difícil filtrar tudo que aconteceu no dia. Sua mente parece uma hélice de helicóptero que nunca para de girar.

Você dorme pouco e já acorda com problemas que sua mente havia criado no dia anterior e tudo isso só se acumula no decorrer dos dias.

O obstáculo está em desligar sua mente, acalma-la para conseguir de fato dormir, já que sua ansiedade nunca dorme pois ela se alimenta da sua angústia e do seu medo e isso você parece ter de sobra, mesmo que só você saiba.

**10.– Você cria hábitos semelhantes ao TOC (transtorno obsessivo compulsivo). Fazendo e pensando repetidas vezes coisas que normalmente as pessoas pensam só uma vez.**

A ansiedade te faz ficar perturbada com tudo que está em sua mente. Geralmente as coisas que te perturbam jamais passariam na mente de quem não tem ansiedade.

Talvez, você fique insegura com a maneira que seus pais falaram com você ou até mesmo o jeito que seu chefe te olhou. É como se sua mente conseguisse criar várias coisas ruins que ela (sua mente) acredita que as outras pessoas estão pensando sobre você.

**11.– Descobrir novas dores pelo corpo.**

Nosso cérebro é uma máquina perfeita e quando ele não consegue resolver os problemas da mente, ele as materializa pelo corpo (doenças psicossomáticas) para amenizar o sofrimento mental.

Talvez, após suas crises, você tenha percebido dores nas costas, na cabeça, manchas pelo corpo ou até doenças mais graves e muito provavelmente a ansiedade te prenda e te faça ficar quieta, em silêncio, por medo de ser o começo de algo muito pior.

## 12.–**Buscar alguma maneira de fugir da realidade.**

Ninguém suporta o peso constante daqueles pensamentos que a ansiedade gera. Normalmente uma pessoa ansiosa busca por rotas de fuga para amenizar e não ficar pensando na ansiedade. Já que pensar na ansiedade, gera mais ansiedade.

Para quem é ansioso, esquecer daquele turbilhão de pensamentos que seja por alguns segundos é como estar com muita sede e beber um copo de água naquela temperatura ideal, alivia aquela necessidade, que no caso da mente é de descanso.

**Quais itens dessa lista você vivência?** Quando fiz terapia, lembro do profissional me dizer: “Você precisa ter consciência de tudo que faz antes ou depois de uma crise, para compreender mais e melhorar a evolução do tratamento durante as sessões”.

Conhecer o que dispara sua crise ou até como você se comporta antes durante e depois, pode te ajudar a entender como e porque ela chega até você.

A cada capítulo você encontra um pensamento, um passo a passo para se livrar do que o incomoda, preste bastante atenção. **Basta você se permitir e parar de dar ouvido a esse pensamento sabotador que insiste em falar na sua cabeça que nada adianta para você.**



Compreenda e decida ir em busca das ferramentas que vão te auxiliar a transformar completamente sua vida, assim como transformou a minha.

Invista em você, invista na sua saúde mental e veja tudo ao seu redor se transformar, de dentro pra fora.

Um passo e o jogo pode mudar completamente.

Talvez o que você precisa é de uma mão amiga, alguém que esteja disposto a te ouvir e que já tenha passado por toda dor que você vivencia. Caso você permita, **posso ser essa pessoa.**

Eu entendo você e entendo sua dor, sei também que nem todo mundo vai compreender o que te machuca e que talvez até achem tudo isso uma grande frescura, mas eu sei que não é.

Você não precisa carregar toda essa dor. Perceba como sua respiração está totalmente ligada a suas emoções.

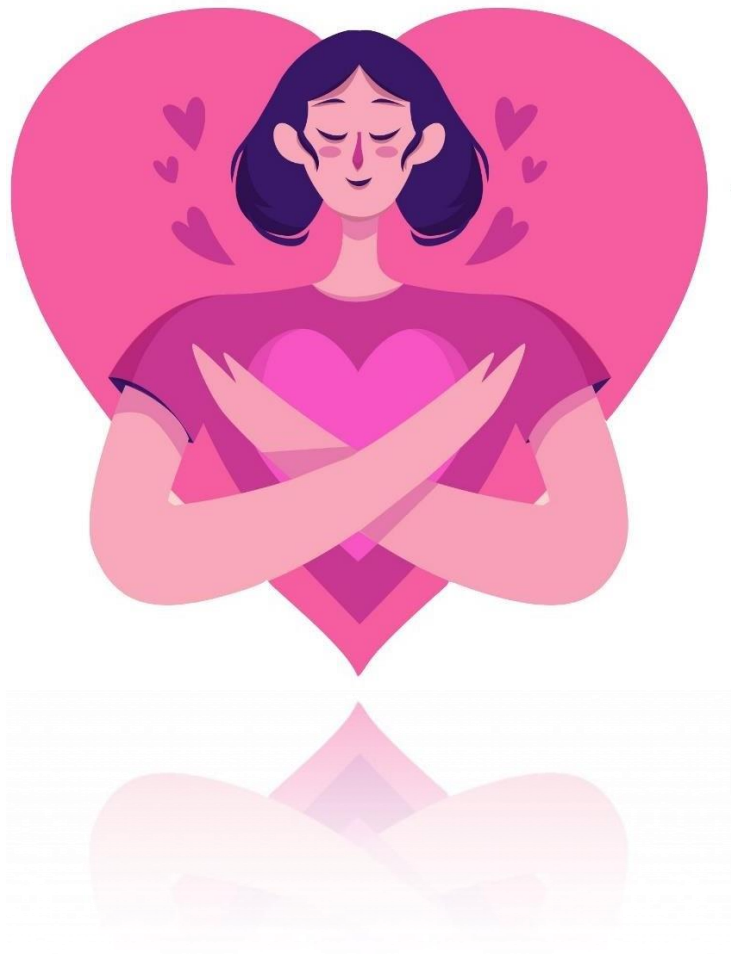
Faça o teste comigo, **inspire e expire 3 vezes** junto comigo.

1. **Inspire e expire bem lentamente.**
2. **Novamente, inspire e expire (é sério, faça agora).**
3. **Mais uma vez e mais profundo, inspire e expire.**

Você está indo muito bem, sabia?

**Parabéns por ter chegado até aqui.**

**Muitos já desistiram no meio do caminho,  
como sempre fazem, mas você não.**



## **Como agir quando a ansiedade atacar?**

Alguém com crise de ansiedade não sabe exatamente uma maneira certa de agir quando está tendo uma crise, até porque tudo que a pessoa pensa é continuar conseguindo respirar para não morrer.

Porém existem algumas ferramentas que podem ser usadas antes ou depois do ataque para amenizar os sintomas. Só precisamos encontrar um que funcione pra você, já que cada pessoa é única e reage diferente a cada estímulo.

A primeira é criar o hábito de escrever no papel tudo o que você sente. Através da escrita, você consegue transferir para o papel os pensamentos que sufocam, imagens que geram angústias, medos e dúvidas gerados pelo início e fim de uma crise.

Crie o hábito, pegue papel e caneta e comece a escrever o que você acha que deve escrever, não tem certo ou errado, apenas escreva o que vier na sua mente.

O que você acha que pode ser feito para amenizar suas crises? Quais são os problemas atuais e o que você pode fazer para ameniza-los? O que te sufoca? O que dispara sua ansiedade?

Não precisa de uma resposta correta, apenas escreva e se permita transferir para o papel os sentimentos daquele momento complicado e o que pode ser feito na próxima vez, caso aconteça.

Escreva como está se sentindo agora e como gostaria de se sentir. Quais são os passos que você pode dar para ir de encontro a esse estado emocional positivo.

Parece um pouco maluco, mas com o tempo você cria o hábito de transformar uma folha em um armazenamento de pensamentos negativos. Nela você guarda tudo, ao invés de deixar guardado em você.

Você pode fazer um diário com anotações diárias para observá-las e analisá-las quando quiser de uma maneira clara.

Imagine a escrita como uma grande peneira onde você consegue ver quais são aquelas pedrinhas maiores que ficaram presas e o que você pode fazer para quebra-las.

O processo da escrita foi e ainda é uma das ferramentas que uso para controlar minhas ansiedades. Faz alguns anos que escrevo diversas coisas aleatórias no decorrer do dia.

Tenho cadernos e bloco de folhas com diversos pensamentos. Sempre que leio consigo lembrar o que fiz para superar aquele momento complicado.

Consigo lembrar que preciso respirar, porque não é a primeira vez que me sinto assim, já venci dias piores. Respirar e não me deixar ser esmagado pela ansiedade.

Vai passar mais uma vez, como sempre passou porque eu sei e você também sabe que nada dura pra sempre.

## **Ansiedade no corpo** (somatização)

Quando falamos de ansiedade geralmente lembra da emoção de estar com aquela sensação de aperto no peito, pensamentos acelerados e muitas vezes pensamos nela como uma emoção que existe só na nossa mente.

Mas a verdade é que tudo que você sente, existe no seu corpo. Então a ansiedade pode se manifestar no seu corpo de diversas maneiras.

Você pode sentir o seu corpo formigando, a boca ficando seca dando aquela sensação de dificuldade em falar e também de nó na garganta, principalmente em uma apresentação na escola, na faculdade ou em uma entrevista de emprego.

Você também vai sentir um suor frio pelo corpo vai sentir as mãos úmidas e nos casos mais graves suas pernas podem ficar tremendo. Sentir embrulho no estômago, como se tivesse enjoado.

Ficar com o rosto branco de nervosismo, sentir o coração batendo muito acelerado no seu peito. Tudo isso se junta, fazendo com que você perceba estar com ansiedade. Além disso as pessoas também relatam estar com a musculatura tensa e até mesmo ter dor de barriga.

## Capítulo 4 – Efeito Gowther - Descubra seu nível de ansiedade

Agora que você sabe um pouco mais sobre a ansiedade vamos fazer um simples teste para medir a profundidade da sua ansiedade.

Com este questionário vai medir o nível de ansiedade, entre nível um, dois e três. Responda as perguntas, anote as pontuações e some os pontos no final.

Não esqueça do papel e caneta para anotar suas respostas e somar sua pontuação. Este teste não substitui o acompanhamento terapêutico.

### **1. Tenho dificuldade na concentração**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos ☐ ( )  
frequentemente – 3 pontos ☐ ( )
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

### **2. Geralmente olho o lado ruim das coisas.**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos ☐ ( )
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos ☐ ( )
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

**3. Geralmente me falha a memória**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

**4. Geralmente penso muito negativo**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

**5. Não gosto de tomar decisões, pois, sempre demoro decidir.**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

**6. Comer é a minha fuga para controlar a ansiedade**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

**7. Evito, ao invés de enfrentar as situações**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

**8. Tenho diversos tics, entre eles, roer a unha e balançar a perna o tempo todo**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

**9. O que eu pego, cai da minha mão**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

**10. Não consigo dormir**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

**11. Fico chorando sem motivos**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos

**12. Sinto um nó na garganta**

- ☐ ( ) raramente – 0 pontos
- ☐ ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ☐ ( ) frequentemente – 3 pontos
- ☐ ( ) quase sempre – 4 pontos



**13. Fico nervoso e inquieto**

- ( ) raramente – 0 pontos
- ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ( ) frequentemente – 3 pontos
- ( ) quase sempre – 4 pontos

**14. Fico sem ar, como se meu pulmão diminuísse**

- ( ) raramente – 0 pontos
- ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ( ) frequentemente – 3 pontos
- ( ) quase sempre – 4 pontos

**15. Já começo o dia cansado**

- ( ) raramente – 0 pontos
- ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ( ) frequentemente – 3 pontos
- ( ) quase sempre – 4 pontos

**16. Tenho dificuldade em pegar no sono**

- ( ) raramente – 0 pontos
- ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ( ) frequentemente – 3 pontos
- ( ) quase sempre – 4 pontos

**17. Sinto dores frequentes pelo corpo**

- ( ) raramente – 0 pontos
- ( ) poucas vezes – 2 pontos
- ( ) frequentemente – 3 pontos
- ( ) quase sempre – 4 pontos

**De 0 a 18 pontos** – Você possui ansiedade nível 1. Aqui você demonstra conseguir se sair muito bem em situações que geralmente são gatilhos para gerar ansiedade. Seu nível de ansiedade é dentro da normalidade. Continue cuidando da saúde mental.



**De 19 a 36 pontos** – Você possui ansiedade nível 2. Aqui você está dentro dos limites da ansiedade normal, mas preste atenção a isso. Sua ansiedade pode aumentar caso você não a controle, principalmente se tiver problemas pessoais. Equilíbrio é a palavra para você. Melhore a alimentação e faça exercícios regularmente.

**De 37 a 54 pontos** – Você possui ansiedade nível 3. Aqui você está com a ansiedade em níveis altos, precisa dobrar a sua atenção e **buscar por ajuda profissional.**



Mudar seus hábitos pode te ajudar, mas nada vai substituir a terapia.

**Neste e-book** você aprenderá nossa ferramenta chamada mini hábitos poderosos, capaz de te ajudar a fazer o que precisa ser feito, mesmo quando você **procrastina**.

## Capítulo 5 – **Em um relacionamento sério com o sono de qualidade.**



Diversas vezes quando deitava, meu corpo estava completamente esgotado depois de um dia cansativo.

Precisava unicamente e exclusivamente me desligar de tudo e todos.

Sem dormir nada na noite anterior, pensava diariamente sobre como seria espetacular chegar em casa e dormir igual uma pedra já que não havia descansado na noite anterior.

**Mas isso nunca acontecia.**

Querer não é poder, quem mandava naquele momento era minha amiga muito íntima, Dona Insônia. Ao deitar conseguia tudo, menos dormir, ficava parado, olhando para pontos aleatórios na esperança de conseguir entrar naquele estado profundo de descanso.

Era comum ficar virando na cama de um lado pro outro como se tivessem formigas me impedindo de ficar quieto para tentar descansar. Já tentei contar carneirinhos, mas geralmente estava tão tarde que até eles já estavam dormindo.

Certa vez a falta de ter um sono em dia, atrapalhou um momento muito importante da minha vida. Como de costume, dormir bem não era possível a um bom tempo.

Como naquela quarta-feira havia um evento onde eu era o palestrante, resolvi mudar meus hábitos durante o dia para que a noite pudesse dormir. Não bebi café, tentei não me estressar, também reduzi doces e refrigerantes.

Cheguei em casa as 18:00, fui deitar as 20:00 já que sabia que demoraria em conseguir pegar no sono. Acontece que não consegui nem fechar os olhos devido a ansiedade de algo dar errado no outro dia. Não adiantou nada naquele momento cancelar a coca cola gelada e o docinho após o almoço.

Não dormir bem comprometeu minha performance, me perdi muito na linha de raciocínio.

A ansiedade tomava conta a cada erro e não sabia mais o que fazer, foi um verdadeiro fracasso aquele dia.

Fiquei chateado porque era um momento importante onde estariam presentes diversas pessoas importantes, como a minha família.

Então comecei a pesquisar e a ir em palestras sobre saúde mental e insônia e ansiedade na busca de descobrir o que me impossibilitava ter uma noite de sono agradável.

O primeiro passo foi compreender o que é a insônia e como ela e a ansiedade atrapalham o meu e o seu sono.

## **Isso é insônia?**

Podemos definir como insônia, aquele momento onde você fica de 30 a 60 minutos na cama e não consegue pegar no sono. Outro fator também é quando você sabe que essa ausência de sono vai atrapalhar a produtividade do seu próximo dia.

Se você já teve insônia, com certeza no outro dia sabe que terá dores de cabeça, um humor alterado e um dia cheio de raiva. Alguns podem nem conseguir completar o dia, outros sim. Isso vai depender de pessoa pra pessoa. Quem tem insônia vai me entender: **É irritante não conseguir dormir.**

## **Como a ansiedade e a insônia atrapalham meu sono?**

Imagine duas grandes amigas, andando juntas em Beverly Hills em uma limusine. Assim são a ansiedade e a insônia, estão sempre de mãos dadas uma com a outra, vagando por aí.

Certa noite estava me preparando para ir deitar, e sabia que aquela noite receberia a visita da insônia já que fazia alguns dias que ela **insistia em me visitar**.

Fiquei refletindo sobre como a vida fica complicada com o sono atrasado. Meu maior sonho era não ter olheiras e dores de cabeça durante toda manhã e tarde.

Como vou fazer para lidar com o dia de amanhã já que sei que vou dormir mal essa noite? Como vou ter bom humor para trabalhar? Ninguém merece meu mal humor logo pela manhã. Porém a falta de sono tende a me fazer uma pessoa totalmente irritada com a vida. Logo em seguida, surge a segunda amiga, ansiedade, dominando a minha cabeça e fazendo com que tudo piore um pouco mais.

É como beber uma dose de tequila e logo em seguida alguém sacudir a cabeça para todos os lados. Fico louco com tanta informação para lidar que não soma em nada na minha cabeça.

Isso acontece principalmente se você tiver predisposição a crise de ansiedade. Você já teve insônia?

A insônia pode ser o necessário para ativar a ansiedade em pessoas que já tem essa predisposição.

---

### **Insônia -> ansiedade -> looping infinito**

---

Entenda também que nem todo ansioso tem insônia e vice-versa. Geralmente as pessoas que sofrem assim são aquelas perfeccionistas que preferem pegar toda a tarefa e fazer do jeito delas, pois, sabem que vão fazer melhor que todos os outros que poderiam estar dividindo aquela pressão.

O problema está em quando essa pessoa não consegue fazer tudo sozinha, adivinha para onde ela acaba levando os problemas que não foram resolvidos? Exatamente, para a cama.

Escrevendo esse livro, entrevistei diversas pessoas sobre o tema e podemos perceber que é muito comum ver a ansiedade causar a insônia. Já que você está naquele estado de alerta e não consegue se desligar completamente, pois sabe que tem muitas outras coisas para fazer no outro dia.

Muitas preocupações para pensar e muitas coisas para serem resolvidas.



## **Então a pergunta é: O que eu tenho então? Insônia ou Ansiedade?**

Para saber do que você sofre, analise conscientemente o que dispara a falta de sono.

- ✓ Você não dorme porque percebe que sua mente está transbordando de informações do dia seguinte ou até mesmo de questões que você não conseguiu resolver hoje? Nesse caso é a ansiedade que faz com que você perca o sono.
- ✓ Agora se você não sente nenhum nó na garganta ou angústia por isso, é a insônia que faz com que você perca o sono.

### **O que fazer para melhorar meu sono?**

Ansiedade – No caso da ansiedade o recomendado é que você busque pela ajuda de um terapeuta ou enquanto isso, pratique técnicas de relaxamento e respiração que você aprenderá nesse livro.

Através da terapia, dependendo do grau da sua ansiedade, pode ser inserido medicações durante o tratamento para que você consiga lidar com essa doença.

**Insônia** – Caso seja insônia, o uso de medicamentos também será inserido em curto prazo para que o paciente não se torne dependente daquele medicamento.

Vou te mostrar agora algumas rotinas que você pode aplicar todos os dias antes de dormir:

- ✓ Se você não dormir nos primeiros 30/60 minutos, levante da cama vá para outro cômodo fazer qualquer outra coisa que você tenha atenção e foco. Por exemplo, ler um livro, jogar algum jogo de celular, escrever também pode ajudar. Importante também é que você saia da sua cama para não ensinar seu cérebro que lá não é um lugar pra dormir e sim para ter stress. Uma vez que você repete isso devido a insônia ou ansiedade, você ensina essa máquina que temos na nossa cabeça que a sua cama não é o local de fazer o que realmente deve fazer que é dormir.
- ✓ Meditar ou praticar algum exercício de respiração pode te ajudar a buscar pela calma e paz que precisa para dormir. Te ensinaremos nos próximos capítulos.
- ✓ Quarto confortável, escuro e limpo. Se você tem o hábito de deixar o quarto muito bagunçado, ao perder o sono vá arruma-lo.

- ✓ Exercícios também podem fazer com que seu corpo canse mais rápido. Opte por fazer de 2 a 3 horas antes de dormir, pois, exercícios podem te deixar muito alerta durante algumas horas devido a liberação de diversos hormônios.
- ✓ Após as 17 horas evite café ou qualquer outro alimento que afete diretamente seu sistema nervoso central.
- ✓ Não deite na cama ligado no 220V, procure uma atividade relaxante antes de ir para a cama, como receber uma massagem, Netflix ou transar. Essa última opção além de ser gostosa, libera diversos hormônios que vão te ajudar a relaxar completamente.
- ✓ A hipnoterapia pode te ajudar dando âncoras para ativar todas as noites quando for dormir. Também explicaremos sobre Hipnose alguns capítulos a frente.

Durante as entrevistas houve um caso interessante sobre esse tema. Meu vizinho enfrentou a insônia durante anos e descobriu que o sono dele aparecia de verdade a partir das 3:00/4:00 da manhã. A partir desse horário dormia como qualquer outra pessoa. Acabou então descobrindo por conta própria que era melhor trabalhar a noite e dormir durante o dia.

Também há esse tipo de pessoa, estilo corujas que atuam na noite e dormem durante o dia. São menos comuns, mas existem por aí e pode ser o seu caso. Independente se você é diurno ou noturno, é recomendável buscar por ajuda de um especialista para te ajudar a encontrar a melhor maneira de lidar com a sua insônia ou ansiedade.

## **Tchau insônia 360 graus - Técnicas para te ajudar a dormir mais e melhor**

### **Piscar os olhos**

A primeira técnica é piscar rapidamente sem parar durante um minuto, assim seus olhos ficarão cansados. Repita o processo até a bela adormecida interior surgir. Com essa técnica você literalmente dormirá em um piscar de olhos.

### **Técnica do 4-7-8**

A ideia dessa técnica é mudar completamente sua respiração. Lembre-se, a respiração está totalmente ligada as suas emoções.

- ✓ Inspire puxando o ar pelo nariz contando até quatro.
- ✓ Segure a respiração e conte até sete.
- ✓ Solte lentamente o ar pela boca contando até oito.

- ✓ Repita o processo até pegar no sono.

## **Técnica do relaxamento**

Geralmente quando deitamos nosso corpo ainda se encontra totalmente agitado. Você pode utilizar essa técnica para relaxar o corpo, imitando o estado que ele fica durante o sono, basta seguir esse passo a passo que separamos para você.

- ✓ Primeiro comece a respirar mais profunda e lentamente;
- ✓ Então tente manter os olhos parados. Você pode relaxar os globos oculares girando-os no sentido horário e anti-horário algumas vezes;
- ✓ Depois faça pausas de 2 ou 3 segundos na respiração a cada 15 segundos, isso ajuda a diminuir a tensão;
- ✓ Por fim, contraia os músculos gentilmente a cada 1 ou 2 segundos, isso ajuda a enganar o corpo, já que contraímos os músculos enquanto estamos sonhando.

Seguindo essa ordem e treinando direitinho, em algumas noites você já será capaz de dormir mais rápido.

## **Técnica dos três dedos**

Essa técnica contra insônia é encontrada na acupuntura. Ela é bastante simples e eficaz em massagear um ponto conhecido como PC-6 ou Nei Guan.

Para encontrar esse ponto, meça três dedos abaixo da dobra do pulso, ele fica entre os tendões flexores do seu braço.

Então, é só massagear esse ponto de maneira suave, de forma circular por 2 a 5 minutos em ambos os braços. Existem relatos que dizem funcionar se você pressionar o ponto por 1 minuto.

Segundo alguns estudos, essa técnica também pode ser eficaz contra doenças cardiovasculares, principalmente para arritmia e problemas no fluxo sanguíneo.

## Capítulo 6 - **Coisas que não te contaram sobre a psicoterapia**



Você que nunca fez terapia ou que até já faça, pode não compreender exatamente como essa ciência age para te ajudar a controlar a ansiedade e outras patologias. Nesse capítulo quero te mostrar os benefícios e como tudo acontece.

Na questão emocional a psicoterapia é uma das melhores ferramentas que você pode buscar para te ajudar. Independente do motivo, seja pelas crises de ansiedade ou por outras questões, ter um profissional da psicologia te auxiliando nessas transições é de extrema importância.

Não é sempre que conseguimos compreender o porquê de tudo o que está acontecendo, principalmente quando estamos sozinhos e dominados por pensamentos negativos. É difícil porque a gente acorda e sente, sem entender nada.

Muitas pessoas me perguntam da importância de ter um profissional da área. Imagine precisar atravessar uma ponte, você tem um medo incalculável de altura, mas não existe outra opção, precisa atravessar.

Seria bom se tivesse alguém parar segurar a sua mão, te auxiliando a atravessar quando você sentisse que não conseguiria dar mais um passo?

Ter um psicólogo ou psicóloga ou outro profissional especialista é basicamente isso, ter alguém para segurar sua mão quando tudo parecer desabar sobre sua cabeça.

Quando você conversa com seus amigos sobre suas dores pode até ser acolhedor ter alguém para te ouvir, porém a maneira como essa pessoa te escuta não é profissional, e sim baseada na vivência de vida dela.

Por isso costumamos ouvir que nossas dores são frescuras ou coisas da cabeça.

Elas aprenderam assim, nunca entenderam que você não precisa lidar sozinho com a dor e que falar sobre elas não te torna uma pessoa fraca.

Saber com quem se apoiar é importante para não piorar as coisas.



## **Com quem você tem conversado?**

Existem pessoas que querem saber o que está acontecendo apenas por curiosidade ou para fofocar com a primeira pessoa que encontrar na rua sobre você e sua dor. Por isso existem profissionais que estudam anos para saber te ouvir de maneira eficiente e ainda te entregar ferramentas para destruir esse mal.

Entenda que escutar e ouvir é totalmente diferente. Através dessa ciência a Psicologia, por exemplo, consegue te auxiliar com técnicas muito bem desenvolvidas ao longo dos anos para te ajudar a tratar da saúde mental.

Como já expliquei no início do livro, existe a ansiedade normal que é extremamente importante para a nossa sobrevivência. Ela nos impulsiona a sair da zona de conforto e ir em busca do melhor.

Existe também a ansiedade patológica que é a ansiedade em níveis maiores, quando ela atrapalha seu cotidiano gerando medo e fazendo com que diversas coisas que já foram simples, se tornem grandes problemas difíceis de serem controlados.

Na maioria das vezes é muito difícil para a pessoa entender o grau de ansiedade sozinha. Ou até mesmo descobrir que está com a patologia (doença). Imagine que é como se você estivesse em um relacionamento abusivo.

Difícilmente quem está dentro daquela relação consegue observar como tudo está errado, sem harmonia e que com certeza existe algo tóxico ali, sugando todas as energias.

Talvez você já tenha passado um relacionamento assim. Porém, quem está de fora, sem conexão amorosa alguma, agindo apenas racionalmente, consegue detectar algo fora do normal. Assim como quem vive com a ansiedade, quando percebe a doença, já perdeu noites e noites de sono e está com a saúde mental totalmente desestruturada.

Através da psicoterapia você consegue entrar em contato com o seu eu e entender de onde vem todas os problemas que dispararam suas crises de ansiedade. Você vai nas raízes e consegue analisar junto com a terapeuta os gatilhos de maneira consciente.

Onde geralmente sozinha, você não descobriria possuir crises devido a um trauma específico que aconteceu por exemplo, na sua adolescência e desde lá, você vem vivenciando tudo repetidas vezes cada vez mais intenso.

Quem nunca fez terapia, deve ter curiosidade em saber o que acontece durante aqueles cinquenta minutos no consultório. Vou mostrar a verdade que ninguém fala e que fazer terapia não é o bicho de sete cabeças que você pensa ser.

- ✓ 0 a 10 minutos: "não tenho nada para falar hoje".
- ✓ 10 a 20 minutos: "qualquer assunto que vier em mente sobre o tema tratado.
- ✓ 30 a 40 minutos: "se descobrindo e se conhecendo mais e mais.
- ✓ 40 a 50 minutos: "chorando dizendo vários "nossa".
- ✓ 60 minutos: "se despedindo, se sentindo bem e desejando um profissional te acompanhando 24 horas por dia".
- ✓ Pensando: "ansioso para a próxima sessão!"



## **Vou listar os principais benefícios no meu ponto de vista como paciente.**

### **1. Descobrir a origem dos comportamentos.**

Porque fazemos o que fazemos? Você já se perguntou? Atrair embuste, ficar ansioso por isso ou aquilo, dificuldade em fazer novas amizades. Você faz coisas que sempre te levam para o mesmo caminho e não percebe. A terapia te ajuda a encontrar a origem dos seus piores comportamentos fazendo com que você ressignifique os comportamentos automáticos.

### **2. Desabafar**

Essa é a parte mais importante de fazer terapia. O importante também é saber que do outro lado existe um profissional preparado pra te ouvir. Lembrando que existe uma diferença entre ouvir e escutar.

### **3. Elaborar sentimentos**

É muito comum que as emoções que você sente se misturem e virem uma verdadeira bagunça. Principalmente quando você está sob uma crise de ansiedade, ataques de pânico ou alguma outra doença. Através da terapia o profissional te auxiliará a encontrar a origem e organizar seus sentimentos, pouco a pouco, através de diversas técnicas.

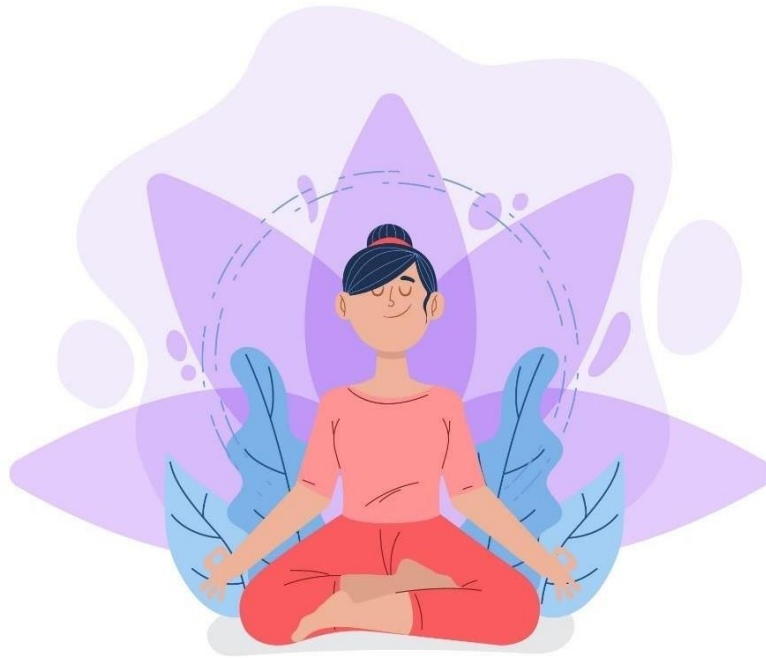
#### **4. Recuperação da autoestima**

Quem sofre com baixa autoestima sabe como é ruim conviver com os pensamentos gerados por ela. A terapia te ajuda a ressignificar diversas coisas e uma delas é a maneira como você olha para dentro de si e encontrar o amor próprio.

#### **5. Autoconhecimento**

Diria que tudo está aqui no autoconhecimento. Quem faz terapia, se conhece melhor, sabe lidar com seus problemas mantendo o equilíbrio entre a razão e a emoção. Nesse estágio de autoconhecimento avançado, você encontra a paz interior.

## Capítulo 7 – **Como o mindfulness pode destruir sua crise de ansiedade e pensamentos acelerados**



Lembro que desde a época do MSN e Orkut, a praticamente quatorze anos atrás, já ouvia falar sobre uma técnica de concentração muito forte capaz de controlar alguns sintomas, entre eles a ansiedade, pensamentos acelerados e o famoso estresse vivenciado por nós todos os dias no trabalho, faculdade e dia a dia.

Naquele momento nem sabia o significado dessas doenças que já aterrorizava grande parte da população mundial.

Durante o curso de Psicologia fiz amizade com algumas pessoas de outros cursos e no meio de um bate papo, ouvi uma mulher dizer sobre como a vida dela mudou após o primeiro mês de meditação.

Virei toda minha atenção para aquele assunto, pois, estava cursando Psicologia e quanto mais ferramentas tivesse, mais auxiliaria as pessoas. Mesmo um pouco cético sobre o assunto, ouvi tudo o que foi dito aquela noite sobre o assunto.

Devido à falta de crença, mais uma vez aquele momento poderia passar em branco. Iria ser ignorado como na época do MSN se não fosse por um trabalho em grupo da faculdade sobre os benefícios da meditação.

O que descobri pesquisando me fez abrir os olhos e acreditar por completo nessa ferramenta. Sem contar que os benefícios da meditação foram comprovados cientificamente, ou seja, mais um motivo para começar a usar.

Confesso que tentei colocar em prática alguns minutos de meditação, todos os dias, porém minha mente acelerada e cheia de informações desnecessárias não permitia ficar quieto, até uma formiga andando na parede era mais interessante que ficar parado controlando a respiração.

A ansiedade era tanta sobre isso que os resultados teriam que vir nos primeiros dias, mas assim como tudo na vida, você precisa se dedicar e aprender a controlar a técnica.

Estudando um pouco mais sobre o assunto, descobri algumas coisas muito curiosas, entre elas que uma pessoa em estado de meditação, consome seis vezes menos oxigênio do que quando está dormindo.

Agora imagina comigo alguém respirando em uma frequência seis vezes menor que o normal. Pra isso acontecer o corpo precisa estar muito calmo e concentrado e com certeza queria experimentar isso, pelo menos uma vez na vida sair da bagunça que era minha mente devido a faculdade e os problemas da vida.

Nos estudos pra comprovar a autenticidade dessa técnica, os cientistas usaram dois grupos. Um deles fazia meditação e o outro não.

Descobriram que após todo o processo de estudo, o grupo que estava meditando durante esse tempo, teve uma queda nos hormônios **adrenalina** e **cortisol** que são responsáveis pela ansiedade e stress e um aumento nos hormônios de endorfina, que te faz se sentir feliz.

Quanto mais você treinar e quanto mais profundo você conseguir ir, menor vão ser os seus hormônios de ansiedade e stress. Com essa prática você consegue diversas melhorias.



## **Aumento da concentração**

Quem cria o hábito de meditar consegue ter um melhor desempenho e um Feedback positivo, tanto no trabalho quanto na escola ou faculdade.

## **Sistema imunológico mais forte**

A meditação fortalece o lado do cérebro responsável pelos pensamentos positivos, dobrando a criação de anticorpos.

## **Menos dor pelo corpo**

Através de experimentos, colocaram placas aquecidas na nuca das pessoas que nunca fizeram e na nuca de pessoas com mais de mil horas de meditação, ou seja, já experientes.

Descobriram que as pessoas que nunca fizeram, não aguentavam mais de 50 graus, já as com a prática, suportavam acima de 52.

Sem contar a frequência de respiração por minuto muito superior aos de quem já tem a prática da meditação o que representou um certo grau de stress de quem não praticava.

## **Qualidade de sono**

Através do treinamento com a meditação, colocar essa prática durante o dia, há uma melhora significativa na qualidade e na quantidade do sono.

## **Melhor funcionamento do corpo**

Sabe aquela dor no peito? Você consegue melhorá-la através de quinze minutos, duas vezes por dia, durante dois meses. Sem contar que também pode reduzir a chance do infarto em quase metade.

## **Tchau stress**

Acredito que uma das coisas que você menos quer é ter stress o dia todo. Sabia que na meditação você usa seis vezes menos oxigênio do que quando está dormindo? Isso faz com que você relaxe mais do que quando dorme. O que é muito bom já que dormir direito não é algo que um ansioso consegue fazer.

## **Meditação para iniciantes**

Meditar é uma das atividades que mais traz benefícios para a mente e o corpo das pessoas e por isso, a que mais vem ganhando adeptos a cada ano. No entanto, a meditação para iniciantes ainda é um tema pouco abordado, faz com que muitas pessoas desistam de meditar e comecem a duvidar da capacidade de elevar a mente e colher todos os benefícios que esse encontro com seu próprio eu pode oferecer.

A meditação nada mais é do que o silêncio, a falta de atividade de sua mente, a centralidade de seu ser com você mesmo, mas os iniciantes são muito ansiosos e costumam se atrapalhar na hora de começar a praticar.

## **Como Aprender a Meditar?**

A meditação para iniciantes é mais simples do que imaginamos, você só precisa ter frequência e disciplina. Não tem como aprender praticando algo totalmente novo, praticando apenas algumas vezes. Seja persistente.

### **Dicas de Meditação para Iniciantes**

A meditação para iniciantes é normalmente repleta de dica se fatos desconhecidos, mas é possível ensinar formas fáceis de concentração e organização que vão ajudar com que você comece a meditar e já colha os resultados com pouco tempo, incentivando a ir mais adiante, elevado o seu nível e ampliando ainda mais o seu grau de concentração.

A primeira coisa que você deve ter em mente é por que está meditando, tenha um objetivo bem traçado e se lembre dele sempre que começar a meditar, isso ajudará a manter o foco e a frequência.

Lembre-se também de prestar muita atenção na sua respiração durante o processo.

Saiba também quantos minutos você pretende dedicar à prática e se programe para cumprir esse compromisso com você e sua saúde mental todos os dias, não importa se você está viajando, se o tempo está chuvoso ou se você está indisposto.

Assim como a atividade física, a meditação deve ser feita todo dia para que você entenda o real poder sobre a sua vida.

Outro ponto importante é uma postura confortável. O principal ponto da meditação para iniciantes é o fato de muita gente desistir da atividade por sentir dores durante o tempo que permanece meditando. Isso acontece por que você acredita que tem de sentar na posição de lótus sempre, mas isso não é uma verdade, você pode meditar em uma cadeira, cama ou até mesmo no chão.

Se mesmo assim você ainda não se sentir seguro para meditar sozinho, experimente assistir alguns vídeos de meditação guiada para Iniciantes no Youtube. Eles ajudarão com dicas infalíveis que farão com que você se sinta mais seguro e confiante, pontos importantes para quem está começando a meditar e precisa de reforço para seguir adiante com a técnica.

Dessa maneira, você aprende mais, conhece novas técnicas e posturas, aprende importantes dicas de respiração e concentração e passa a se conectar melhor não apenas como seu ser, como também com o ambiente que está a sua volta, essencial na meditação. Você também pode seguir nosso passo a passo de meditação que separei para você começar agora mesmo a meditar.



## **Meditação**

1. Crie um período para meditação, onde as interrupções sejam proibidas. Pode ser um momento no começo ou no fim do dia.
2. Escolha um lugar tranquilo e silencioso e procure sentar em uma almofada ou cadeira. Manter uma postura confortável é essencial para a prática.
3. Feche seus olhos e comece a respirar profundamente (se possível somente pelo nariz). Preste atenção aos movimentos do corpo durante a respiração.
4. No início você irá sentir uma maior dificuldade de se manter concentrado. Deixe os pensamentos fluírem, mas procure não fazer nenhum julgamento sobre eles.

5. Comece a praticar de 5 a 10 minutos de meditação e vá aumentando aos poucos a duração. Não invente de começar com uma hora de prática. Vá aos poucos.
6. Por falar em tempo, não existe um período adequado. Alguns defendem 5 minutos, outros 40 minutos. Teste e veja o que funciona pra você.
7. Se ainda estiver dificuldade de se concentrar, você pode usar um mantra, uma música relaxante ou barulhos da natureza.
8. Para quem gosta de fazer meditação guiada, recomendo o **Youtube ou aplicativos como Spotify e Deezer**. Todos possuem álbuns com meditação guiada.
9. Após uma semana de prática diária, tente acalmar a mente e se livrar dos pensamentos caóticos. Mentalize sua mente acalmando para ajudar no processo.
10. Para treinar sua capacidade de concentração, faça um exercício simples: escolha um objeto e observe-o, sem formular nenhum pensamento a respeito dele.

11. Outro exercício: desenhe uma figura geométrica e pinte de uma cor. Feche os olhos e visualize a imagem. Se esquecer, abra os olhos e os feche novamente.
12. Ouça os barulhos do lugar onde você está. Mesmo que seja um local silencioso, use sua percepção aguçada para perceber sons que passaram.
13. Preste atenção em uma sensação específica durante a meditação. Pode ser o calor, seus pés encostando no chão e dê um nome a ela. Foque nela. Treine, repita e se torne expert nessa técnica.

## Meditação Rápida

Pare de fazer o que está fazendo, fique parado.

Respire a primeira vez. **Preste atenção** nas sensações de respirar. O que você sente no corpo?

Na segunda respiração, **relaxe o corpo**. Solte pescoço, ombro os braços, desligue todos os músculos que estiverem tensos.

Na terceira respiração, **se permita sentir paz**. Talvez, você comece a sorrir.

Agora, repita sozinho as 3 respirações.

**1. Atenção no corpo**

**2. Relaxamento**

**3. Paz**

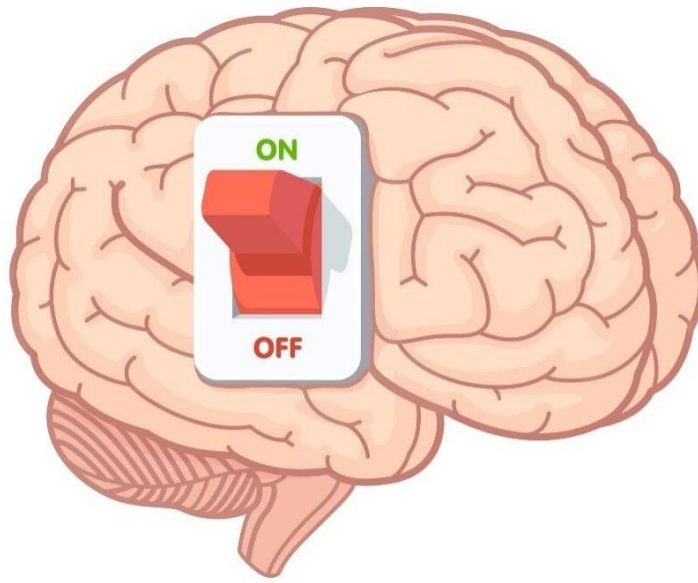
---

Se desafie a repetir a meditação instantânea durante sete dias seguidos, pelo menos uma vez ao dia e perceba a transformação acontecer. Lembre-se: aquilo que você quer, está nas coisas que você não faz.

---



## Capítulo 8 – **Hipnose Clínica -A poderosa ferramenta para reprogramar emoções.**



Conheci a Hipnose durante o curso de Psicologia enquanto estudava psicanálise. Freud, por determinado momento, usou a Hipnoterapia para tratar seus pacientes e aquilo me chamou muito a atenção.

Muitas pessoas mesmo abertas a novas experiências, lidam com a Hipnose de uma maneira um pouco duvidosa. Geralmente você só entende de verdade o que é hipnose quando entra em transe e vive a experiência, através de alguém hipnoterapeuta.

Muitos não sabem, mas sou formado em Hipnoterapia Clínica. Quando comecei a escrever esse livro, estava cursando ainda, porém, se você está lendo esse parágrafo, saiba que me formei e já estou atendendo por aí.

Essa é uma versão atualizada do e-book e quero sempre estar atualizando com novos insights e ferramentas para te auxiliar a encontrar o que você tanta busca, mas não encontra em nenhum lugar.

Quando me interessei pela hipnose, comentava com um ou outro sobre meu interesse nessa área. É muito louco porque as pessoas acham que os psicólogos conseguem ler mentes... imagina quando você fala que trata as pessoas usando hipnose.

*"Lucas, não vou fazer isso não, é coisa do diabo!"*

Já ouvi algumas vezes essa afirmação enquanto explicava sobre a Hipnose. Mesmo entendendo que a falta de informação gera preconceito, fico me questionando, quantas e quantas oportunidades já perdemos na vida, não só pela hipnose, mas por simplesmente acreditar naquilo que a nossa mente diz ser o certo.

Não nos damos o trabalho nem de nos questionar, aprofundar sobre o assunto que acabamos de conhecer.

A gente se fecha para a nossa "**verdade absoluta**".

A própria Psicoterapia, tenho certeza que você acha ou já viu alguém falar que terapia **é para quem é doido**. Fico feliz em todos os dias trabalhar essa desmistificação desse preconceito que foi injetado na cabeça de muitas pessoas por aí. **Talvez até na sua.**

Descobri que existem maneiras mais persuasivas para mostrar que nem tudo que definimos como verdade, realmente é verdade absoluta.

Através do humor, entro indiretamente no subconsciente dos seguidores para mostrar que terapia de modo geral não é pra doido e que o resultado do tratamento pode ser a chave que te libertará de correntes mentais que vive te paralisando a tantos anos.

## **Lucas, então, o que é Hipnose?**

Hipnose é quando você está assistindo aquela série ou filme favorito, você está tão concentrada naquele momento que você é capaz de chorar e ficar com medo por algo que você saiba ser atuação.

**Hipnose é quando** você não precisa ir trabalhar porque é domingo ou está de folga, você sai de casa para ir até a padaria e acaba fazendo o **percurso do trabalho** que já está acostumada a fazer todos os dias. Não fazendo ideia de como isso aconteceu sem que você percebesse.

**Hipnose é quando** você perde seu celular e procura na casa inteira. Alguns minutos depois descobre que ele esteve o **tempo todo na sua mão** ou em algum lugar que você já procurou.

Hipnose é quando você procura os óculos e descobre que já estava o tempo todo no seu rosto.

**Hipnose de palco** são aqueles "espetáculos" que você vê na televisão. A ideia central é o entretenimento.

**Hipnose clínica** é para tratamento de fobias, medos, traumas, crise de ansiedade e depressão.

Hipnose é um estado alterado de concentração e um exemplo para você compreender totalmente é:

Você sabia que seu cérebro estava ignorando o toque da sua língua na boca? Mas só porque eu falei você está sentindo e mexendo ela agora?! **Legal, né?**

## **Lucas, então o que NÃO é Hipnose?**

Hipnose não é perder a consciência, até porque não tem como conversar com alguém que não está consciente e existe diálogo o tempo todo durante o transe entre hipnoterapeuta e paciente.

Hipnose não é dormir. A palavra durma é usada apenas para que você entenda que você feche os olhos e relaxe.

Hipnose não é passar a senha do cartão de créditos ou contar algum segredo confidencial e particular.

Você não fala ou faz algo durante uma indução que você não faria no seu dia a dia para alguém.

Hipnose quem faz é você mesmo. O hipnoterapeuta é apenas o “guia”. Ele tem o mapa para te levar até aquele estado, e assim juntos, ressignificar o motivo pelo qual você buscou ajuda.

“Eu não consigo ser hipnotizada(o)”. Todo mundo consegue entrar em transe, até porque nossa biologia é programada para isso. Como você já leu no início desse capítulo, você já acessou esse estado sozinho várias e várias vezes, só não sabia.

“Eu não quero ser hipnotizada”. Entenda que toda hipnose é uma auto hipnose. Não é porque tem algum hipnoterapeuta conversando com você sobre isso, que “de repente” você entra em transe. Assim como aquela pessoa não está lendo sua mente só porque você descobriu que ela fez ou faz psicologia.

Fique calma.

Hipnose é construída em cima de **confiança e empatia**.

Geralmente procuram um Hipnoterapeuta depois de tentarem diversas outras coisas e não conseguirem resultados significativos como por exemplo, acabar com o vício no cigarro, vício em pornografia, vício em hábitos autodestrutivos, vício em relacionamentos abusivos, impotência sexual, entre outros.

## A primeira vez que fui hipnotizado



A algum tempo já estava estudando sobre a Hipnose, percebi que era algo que poderia gostar. Sem saber muito o que estudar, assistia alguns vídeos no Youtube, mas nunca apliquei nada.

Certo dia em uma aula de psicologia, fizemos um trabalho sorteado pela sala onde cada grupo precisaria apresentar um trabalho sobre algo que havíamos estudado naquele período. Eis que meu grupo ficou com a Hipnose.

O interessante desse trabalho é que um dos integrantes do grupo chamado Rafael, havia acabado de voltar de um curso de Hipnose Clínica. Até então não conversamos sobre, mas fiquei ansioso pra ver se ele faria alguma coisa na prática.

Eu não fazia ideia de como tudo acontecia, só assistia pelo Youtube e mesmo gostando, amando tudo aquilo que acontecia, sempre ficava uma pulga atrás da orelha me fazendo não acreditar 100% na técnica.

Tínhamos exatos sete dias para pesquisar tudo e elaborar como seria e quem apresentaria cada etapa do trabalho. Eis que durante a pesquisa em grupo, me viro para o Rafael com medo e quase engasgando com a própria saliva e digo:

**- Quero ser hipnotizado.**

(tranquei tudo, não passava nem sinal de wi fi).

A primeira pergunta que ele fez foi: **O que é hipnose para você?**

Provavelmente percebeu minha axila transpirando de medo de ser hipnotizado e contar meus segredos mais obscuros, como o dia que tinha nove anos, a mulher do mercadinho me devolveu R\$ 20,00 a mais de troco e eu não devolvi.

Com \$20 no bolso, nove anos, estava rico. Ela que lute e eu que apanhe quando minha mãe perguntou onde havia arrumado aquele dinheiro. De acordo com a entonação de voz da minha mãe ao perguntar, parecia que eu consegui aquele dinheiro vendendo drogas na biqueira mais próxima.

Quando me perguntaram o que era hipnose eu não soube responder, mas, como sou um bom ouvinte, prestei bastante atenção em todos os detalhes do que era e do que não era hipnose, mas, preferi ser

hipnotizado outro dia.

Chegou o dia da apresentação do trabalho, e a parte mais chata era a de ir até a frente da sala apresentar o que havíamos pesquisado.

Aquela tensão, suando frio, o medo que nossa mente cria de estar sendo julgado o tempo todo, quando na verdade a única coisa que os alunos da faculdade querem é que você apresente logo para que possam ir embora.

Eis que durante a apresentação Rafael diz que irá fazer uma indução em grupo para conseguir perceber quem era mais "suscetível" naquele momento. Eu logo arregalei os olhos, pois, não havíamos programado isso. Acredito que era o mais curioso de toda a sala em saber como tudo funcionava.

Eis que várias e várias pessoas da turma colaram as mãos, colaram os pés no chão, esqueceram os nomes, esqueceram números e tudo que eu pensava naquele momento era: **Eu preciso ser hipnotizado.**

Mesmo vendo tudo aquilo na minha frente, minha cabeça por não entender o que estava por trás da técnica, insistia em não acreditar. Para quebrar essa dúvida pela raiz pedi para ser hipnotizado no dia seguinte, lá na faculdade, em algum lugar longe de todos.

Caso saísse correndo pelado, poucas pessoas veriam aquela cena horrível.



Chegou o grande dia e a primeira coisa que pediram pra fazer foi:

Inspire e expire profundamente... cada vez mais profundo...

Agora feche os olhos...

Quando entrei em transe foi a experiência mais incrível e diferente que já vivi. Fiquei gago, coleí as mãos na cabeça e até bebi água achando que era uma cervejinha gelada. Foi uma experiência muito interessante e as vezes, por puro medo e ignorância, não deixamos certas coisas acontecerem em nossas vidas.

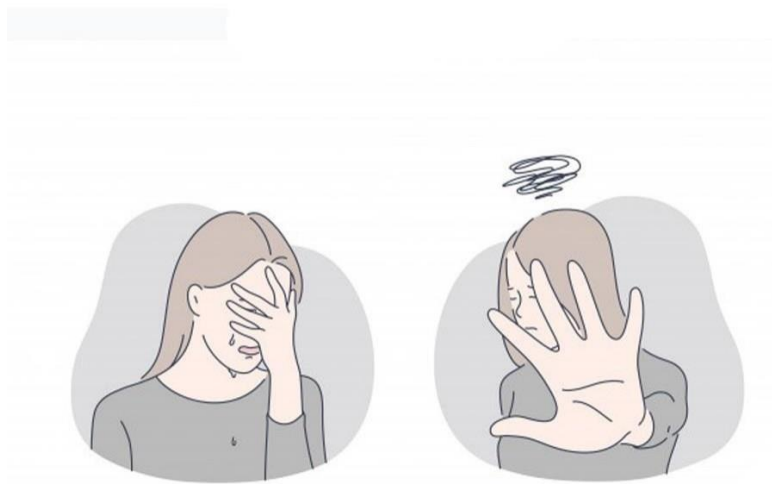
**Hoje sou Hipnoterapeuta Clínico especialista em ansiedade e extremamente apaixonado pela área.**

Espero que um dia você tenha a oportunidade de conhecer algum hipnoterapeuta profissional, que te auxilie nesse processo de transição. Quem sabe, algum dia, pode ser até comigo essa sessão? Seria uma honra!

Depois da primeira vez que entrei em transe, decidi estudar para me formar e poder ajudar as pessoas a ter uma vida livre de tudo aquilo que as bloqueia.

Investi em diversos cursos, para aprender com os melhores, as técnicas mais poderosas e eficientes.

## Capítulo 9 – **Como amigos e familiares podem ajudar alguém com crise de ansiedade**



Com quinze anos de idade e três anos após meu acidente, ainda não me sentia muito bem psicologicamente.

As crises de ansiedade eram menos frequentes, mas ainda existiam vestígios que me atacavam em ambientes aleatórios. Lembro que desde meu acidente sempre tive alguns pensamentos muito estranho sobre minha autoestima.

Certo dia, estava com alguns amigos que insistiram muito em me tirar de casa para ir a um local novo que abriu na cidade para beber e comer alguma coisa.

Mesmo após alguns anos de terapia, às vezes aconteciam algumas recaídas, nada semelhante ao que vivi no primeiro ano do acidente, mas sempre que me sentia de determinada maneira, às vezes as crises apareciam.

Ao chegarmos no local deixei alguns pensamentos me dominarem, quando percebi já estava sentindo falta de ar e de repente, tudo ficou muito estranho e pesado.

Fiquei extremamente assustado e sem saber o que fazer, morrendo de vergonha e sentindo milhares de emoções ao mesmo tempo, era horrível.

Percebi que minha autoestima baixa, disparava a partir do momento que percebia as pessoas me olhando com “indiferença”.

Poderia até nem ser, mas sabe como é a cabeça de alguém com baixa autoestima, tudo se torna um caos quando o assunto é a aparência. Não tem como controlar, simplesmente acontece.

Era minha segunda crise e não sabia muito bem como ensinar meus amigos a me ajudar. Naquele momento queria algum lugar longe de tudo e todos. Um dos amigos do grupo percebeu que não estava bem e logo veio me perguntar “está acontecendo algo?”.

Essa pergunta logo desencadeia outras diversas coisas pois o ansioso tenta não demonstrar estar

havendo nada de errado, ainda mais em ambientes públicos, não queremos ter ainda mais atenção das pessoas do ambiente. Então, tentei ficar calmo e disse que precisava ir lá pra fora.

Me levaram, já estava todo suado e tremendo. Sentia uma mistura de não querer estar incomodando e uma vergonha enorme em relação ao que aconteceu. Deveria ser apenas um passeio entre amigos.

Durante aquele curto momento de crise, era como se meu pulmão diminuísse pela metade dificultando a respiração. Tudo ficou muito complicado e antes de cogitarem a ideia de me levar para o hospital, me perguntaram o que podiam fazer para amenizar aquela sensação.

Já que era completamente visível meu estado emocional completamente alterado. Naquele momento só queria minha casa, meu quarto e minha cama.

Consegui pedir um pouco de espaço e fui para mais longe um pouco com a esperança de me afastar do sentimento e de atrapalhar aquele passeio que tinha tudo para ser algo legal entre amigos.

A crise é sorrateira, esconde nos medos e se alimenta da nossa insegurança. No fim, me lavaram pra casa e o passeio acabou ali mesmo.

Depois daquele dia fiquei recordando diversas vezes aquela cena, muito disso pela vergonha de tanta gente olhando e por depois não saber o que fazer

para ajudar os meus amigos a me ajudar.

Com isso, resolvi escrever uma lista para você, caso presencie um momento como esse, saber a melhor e mais eficiente maneira de lidar. Não esqueça de sempre ter paciência, pois, nem sempre quem tem ataque de ansiedade, sabe o que está acontecendo de fato.

**1.- Manter a calma para agir da maneira mais adequada possível é fundamental.**

Assim como você se assusta com alguém em uma crise de ansiedade, síndrome do pânico ou depressão, existe uma alma também assustada do outro lado, vivendo aquela crise e a cada vez é uma experiência ruim e mais forte. Então, a última coisa que você deve fazer é se irritar por ela não saber explicar o que está acontecendo, pois tudo que ela sente naquele momento é um medo paralisante que não tem como demonstrar através de palavras.

**2.- Pergunte se ela toma e tem algum remédio na bolsa, caso tenha, pegue e a ajude a tomar.**

Quem está vivenciando a crise, fica perdida, devido ao medo intenso sob ela. Ajude a manter a lucidez e encontre os remédios que ela provavelmente já toma,

garanta que consiga ingerir naquele momento.

### **3.– Ajude a fazer algum exercício de respiração.**

A respiração está totalmente ligada a emoção. Ajude-a a sincronizar a respiração dela com a sua para que ajude a amenizar os sintomas da ansiedade. Você aprenderá diversas ferramentas nesse livro.

### **4.– Dê sugestões de coisas que vocês poderiam fazer para amenizar a situação e preste atenção nas respostas.**

Você pode ajudar a distrair, tirar o foco daquela situação. Não tente dizer o que ela precisa fazer, apenas a ajude a mudar a atenção e preste atenção se o que está fazendo está ajudando ou não. Pergunte, converse. Ela também saberá te dizer se o que você está fazendo está ajudando ou não, preste atenção nos detalhes.

### **5.– Ajude-a sorrir e a lembrar que isso já aconteceu outras vezes e essa também irá passar.**

Ajudando a buscar os momentos que ela já superou pode acalmar aquele estado emocional atual e mostrar que nada daquilo que passa na cabeça dela é real.

## **6.– Busque água.**

Corra e busque água para ajudar a acalmar. Entenda que durante a crise a vontade de vomitar é grande. Por isso, não diga que ela precisa tomar, apenas busque e ofereça para tomar quando estiver se sentindo melhor.

## **7.– Leve a pessoa para a casa dela.**

Todo mundo que tem ataques de ansiedade, síndrome do pânico, tem algum lugar de fuga, onde ela costuma ir e ficar quieta quando tudo está dando errado, geralmente é em casa, no quarto.

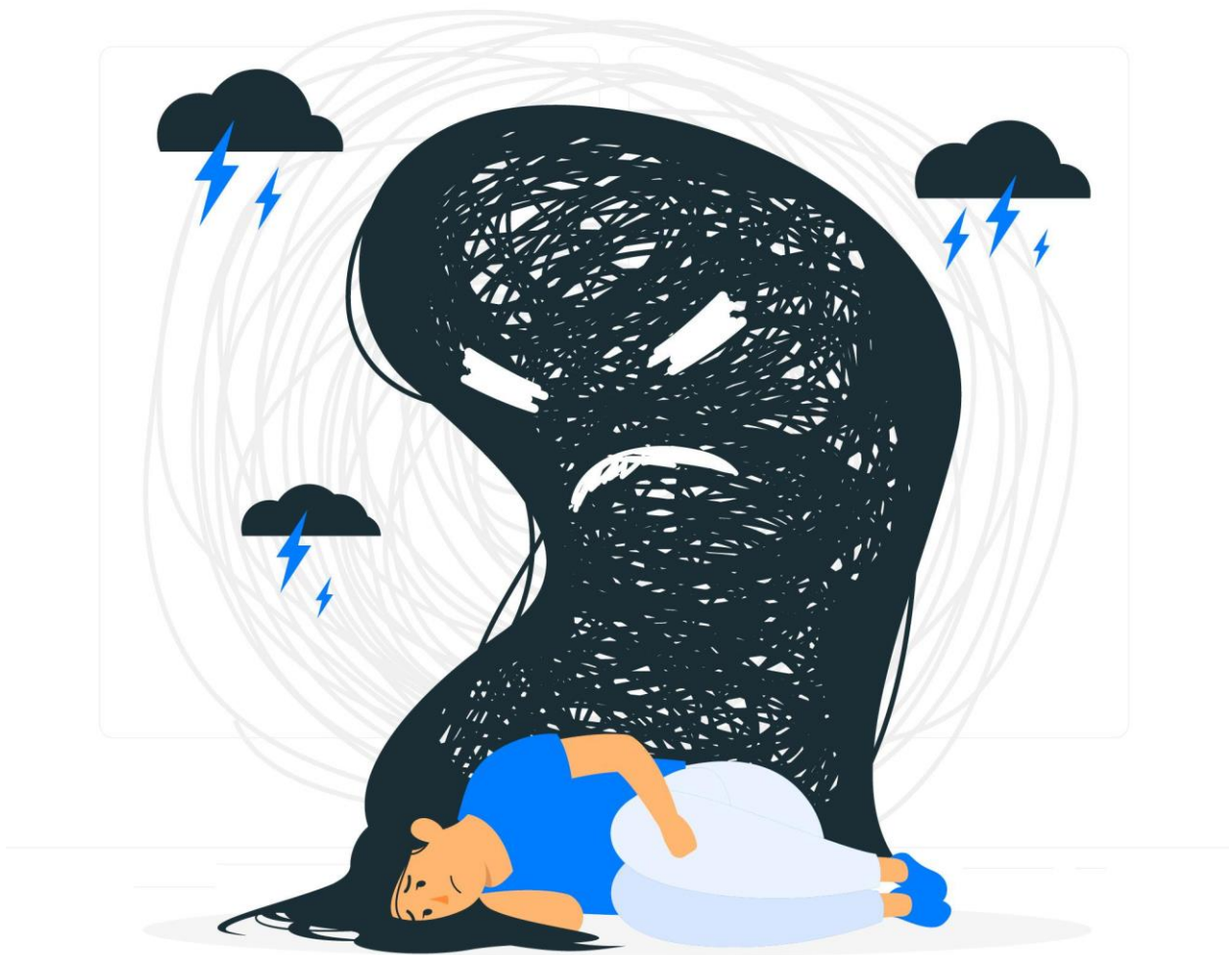
## **8.– Demonstre compreender aquela situação.**

Quem vive a crise sente-se culpado e com uma vergonha gigantesca como se tivesse feito algo muito errado.

Demonstrar compreender aquele momento, pode ajudar a amenizar e controlar aquela vergonha que insiste em viver dentro dela após as crises.

## **9.– Abrace.**

Ofereça um abraço, sereno e tranquilo. O abraço libera hormônios que podem ajudar a controlar qualquer emoção. Descubra se isso pode ajudar, abraçando essa pessoa.





**10- Se você perceber que nada disso está dando certo, ligue para a família da pessoa.**

Geralmente a família convive e sabe a melhor maneira de lidar com a situação, já que cada pessoa tem uma maneira melhor de lidar com o momento. A família pode ter a solução imediata para te auxiliar até que eles cheguem para ajudar.

**11 – Depois de algumas horas do fato, pergunte qual a melhor maneira para ajudar da próxima vez.**

Fazendo isso, você economiza tempo e ajuda a controlar aquela emoção de uma maneira cada vez mais eficiente.

Agora você tem algumas dicas para ajudar algum familiar, amigo ou até mesmo um desconhecido que esteja precisando apenas de um abraço ou de alguém que a leve para casa.

**Não esqueça** do acompanhamento médico e terapêutico em casos graves.

## Capítulo 10 - **Como aumentar o foco e a produtividade, sendo ansiosa(o)**



Já teve momentos em sua vida onde você olha para a ela e se sentiu completamente improdutivo, perdido e sem um propósito de vida? Iniciando algo e nunca terminando ou as vezes nem começando?

Já passou por momentos onde observa que a vida está totalmente fora dos trilhos e que a recolocar em movimento, na direção certa, parece algo totalmente fora do seu controle? Procrastinação é o que gera essa dor.

**Procrastinar** é simplesmente deixar para depois aquilo que você precisou ter feito ontem. Adiar uma ação. Procrastinar com frequência pode trazer consequências, como a culpa, o stress e o não cumprimento daquele objetivo, pois, se decidiu fazer

algo, provavelmente tem algum grau de relevância na sua vida a curto, médio ou longo prazo.

Você está tendo o privilégio de ler um e-book escrito por alguém experiente em procrastinar. Tenho graduação em deixar para depois, sou pós-graduado-graduado em **"vou começar amanhã"** e Doutor PHD em **"porque fazer hoje se você pode fazer amanhã"**.

Entendo sua procrastinação, do quanto você empurra com a barriga tarefas importantes na sua vida. Coisas que vão te levar para lugares que você quer chegar.

Talvez você procrastine a criação de um novo hábito que é importante para o momento atual ou você precisa apenas começar aquele projeto que é certeza absoluta que será um sucesso.

Porém, você simplesmente não começa, por medo ou pela sua cabeça ansiosa imaginar diversos problemas que você pode enfrentar iniciando esse projeto. Entenda que tudo que você deseja está do outro lado do medo.

Compreendo o quanto deseja ir em direção as metas e o quanto são importantes. Não importa quanto tempo procrastine, desde que queira resolver esse problema posso te ajudar com uma técnica muito eficaz que combate diretamente a atual programação mental. Você procrastina por hábitos ruins sobre produtividade.

A procrastinação já atrapalhou em projetos que tinha certeza que dariam certo. Um deles foi a cinco anos atrás, criar um canal no Youtube para falar sobre os temas que eu abordo na página do Instagram Psicologia Tarja Preta.

Naquela época a procrastinação não me deixou criar um canal de sucesso.

### **Como tenho certeza que seria um sucesso?**

Porque no lugar do canal eu criei a página do Instagram e ela é sucesso.

A página foi escolhida porque nela não precisaria expor a minha imagem. A minha mente ansiosa naquele período acabava com a minha autoestima a ponto de criar diversos pensamentos sobre o que achariam da minha aparência.

Hoje estaria recebendo mimos de grandes empresas, porém o “mais fácil” e o “deixar pra depois” acabou me paralisando, fazendo ficar cada vez mais difícil tomar uma decisão.

Procrastinar afeta nossa saúde e principalmente o bem-estar, pois não nos sentimos bem quando adiamos uma meta importante. Pessoas que têm o hábito de procrastinar, apresentam mais dores de cabeça, de estômago e ficam doentes com mais frequência.

Além disso, procrastinar pode ocasionar aumento no nível de estresse, baixando as defesas do sistema imunológico e abrindo espaço para doenças infecciosas como resfriado e gripe.

Outro comportamento de procrastinadores foi identificado pelo Departamento de Psicologia da Universidade de Carleton, no Canadá, nesse estudo.

Geralmente cuidados com a prática de exercícios físicos, alimentação saudável e idas ao médico quando algo não está bem são frequentemente postergados, podendo ocasionar danos futuros à saúde.

Aprender a lidar com a procrastinação é algo que te fará sair da sua zona de conforto em busca dos seus objetivos, até porque você não está aqui para ser medíocre, para ser mediano

Existem muitas coisas que você precisa conquistar, mostrar o seu valor para você mesma.

O nosso erro é querer mudar de uma vez um comportamento que carregamos de anos.

Essa técnica trabalha o básico, coloca suas pernas na direção e te ajuda a dar um passo por dia.

O desafio é aplicar o método mini hábitos durante sete dias para começar a colher resultados.

**1. Primeiro, assuma para você mesmo a sua procrastinação.**

Esse é o primeiro e mais importante passo. Assumir a responsabilidade de falhar na produtividade, te permite poder recomeçar. Entender esse looping que você vive é importante para que possa iniciar com uma nova ferramenta.

**2. Escolha uma pequena coisa para fazer todos os dias, algo tão simples que você jamais procrastinará.**

Assim você começa a treinar seu cérebro a ser um realizador e não um procrastinador. Escolha três objetivos para executar no dia. Fracione cada objetivo de forma que torne tudo mais fácil em sua mente a conclusão.

**3. Defina local e horário para fazer essa pequena coisa (ao definir onde e quando você tem 3x mais chances de fazer).**

Você pode definir o melhor horário e o melhor local, recomendo que antes de dormir, no dia anterior, já tenha com os horários e locais definidos para já acordar e agir.

**4. Comemore cada vez que fizer o que programou (celebrar gera dopamina e dá mais vontade de fazer de novo e de novo).**

Por mais simples e pequena que seja sua tarefa, colher o lixo do chão, organizar seu material, ler duas folhas de um livro, comemore. Você precisa fazer seu cérebro entender que você é um realizador e não um procrastinador. Você conseguirá isso comemorando de maneira verdadeira cada mini hábito concluído.

**5. Quando criar o habito da primeira tarefa... vá aumentando o desafio até seu sistema ter virado de realizador e não procrastinador.**

Quanto menor for o mini hábito mais atenção você precisa ter para treinar e perceber a sensação de missão cumprida. Ela é sutil, mas sempre está lá.

Continue fazendo e praticando.

Se você não se sentir tão orgulhosa(o), pelo menos você sabe que está andando na direção certa.

## **Método @psitarjapreta - Desintoxicando da Procrastinação.**

Todos nós sofremos com algum grau de procrastinação. Não adianta, faz parte da nossa natureza deixar tarefas para depois. Especialmente se forem aquelas bastante complexas.

Por isso sabemos o quanto o hábito de procrastinar é prejudicial. E não me refiro somente às tarefas urgentes ou com data de entrega.

Falo também daqueles projetos que são importantes, mas por não terem um caráter emergencial, nunca deixam de ser apenas um plano.

Quanta frustração e destruição de sonhos a procrastinação pode causar. Você já reconhece que precisada mudança, e isso é um ponto extremamente positivo. Mas, mesmo assim, muitas vezes não consegue sair do círculo vicioso da procrastinação.

Criamos um passo a passo para compartilhar com os seguidores que sofrem com a procrastinação. Se você é um procrastinador, aplique e mande para a estratosfera esse hábito que atrasa a vida de muitas pessoas.



## **1. Peça ajuda de amigos quando uma tarefa se torna difícil demais para começar ou terminar.**

É importante a influência de terceiros no início já que você pode procrastinar nessa prática de acabar com a procrastinação. Amigos que também passam pelo mesmo problema pode ser uma ótima saída, onde um ajuda o outro a criar um hábito mais saudável e menos procrastinador.

## **2. Não comece seu dia procrastinando. Esqueça a função soneca de uma vez por todas. Quando o alarme tocar, levante da cama.**

Comece pelos detalhes e um que pode ser extinto da sua lista de hábito é o modo soneca. Toda vez que você precisa levantar e ativa o modo soneca no seu celular você treina seu cérebro de uma maneira muito negativa.

Programe seu despertador e coloque-o longe para que você precise levantar para desligá-lo. Assim, ao levantar, basta não voltar mais para a cama.

### **3. Diminua seu grau de auto exigência. A busca pela perfeição pode adiar o começo de sua jornada. Vá melhorando conforme avança no projeto.**

Você já tentou criar algo e acabou não executando o projeto por achar que não conseguia oferecer da melhor maneira possível? Eu entendo você e isso é um dos maiores sabotadores de quem procrastina.

Você jamais começará um projeto com 100% de sucesso. A evolução acontecerá no decorrer do processo. Se permita, mesmo que ainda não consiga executar da maneira que você visualiza em sua mente. Apenas comece.

### **4. Remova as distrações.**

Ter que conviver com os “ladrões de atenção” só torna o ato de procrastinar mais provável. Se a internet é o problema, que tal desligar seu Wi-fi enquanto trabalha?

Faça uma análise de tudo aquilo que tira a sua atenção. Blinde de qualquer distração. Hoje em dia um dos maiores problemas para quem quer foco naquilo que se propôs a fazer é o celular que é capaz de te fazer ficar horas e horas nele, fazendo vários nada.

**5. Faça uma coisa de cada vez. Apostar em multiplicas tarefas para ganhar tempo terá o efeito oposto.**

Um dos maiores erros de quem tenta sair da procrastinação é colocar em dia tudo aquilo que já está acumulado a vários dias devido a procrastinação. Fazer várias coisas ao mesmo tempo só faz com que você se perca no meio do processo e não conclua nenhuma delas. Aposte em começar da tarefa mais fácil e vá até o fim dela, após isso comemore e vá para a próxima tarefa.

**6. Queime pontes, se possível. Quer começar a sua empresa? Uma solução drástica pode ser pedir demissão. Você não terá escolhas.**

É claro que decisões como essa devem ser analisadas afundo. Esse exemplo é apenas para te mostrar que certas decisões te colocam em uma única posição, a de fazer o que tem que ser feito.

**7. Se você quer fazer uma tarefa com frequência, como ir à academia toda segunda, quarta e sexta, coloque essa atividade no topo de sua lista.**

Use listas de tarefa com inteligência. Escolha no máximo 3 itens, de alta prioridade e que estejam alinhados com seu objetivo principal. Não coloque nenhum item novo enquanto não finalizar os três já estipulados.

## **Técnica Pomodoro – Hiper Foco**

### **1. Defina sua regra 80/20**

Já fizemos um post especificamente sobre essa regra, aqui neste tópico a ideia é te lembrar de colocar seus esforços onde a possibilidade de resultado é maior.

Exemplo: Se você vai fazer uma prova do estilo ENEM e sabe que com menos esforço consegue melhores resultado na prova de matemática, por que iria colocar mais tempo em outra matéria na hora da realização da prova?

### **2. Elimine decisões triviais**

A imagem do post ilustra uma das diversas decisões triviais que as vezes devemos tomar no dia-a-dia, como por exemplo ter que ficar escolhendo qual roupa usar pra ir à faculdade ou trabalho, considerando que você não tenha uniforme.

Se você não quiser ser minimalista usando só uma cor como é o caso de Mark Zuckerberg (CEO Facebook) com suas camisetas cinzas pode ao menos tentar diminuir a quantidade de roupas no seu guarda-roupa, afinal é mais fácil escolher entre 5 camisetas do que quinze, não é mesmo?

### **3. Defina suas prioridades**

Fazer uma lista antes de dormir a respeito de suas tarefas do dia seguinte é uma ótima pedida pra ter um dia mais produtivo, você pode listar o que deverá fazer, mas não se esqueça de priorizar.

Geralmente colocando aquilo que é mais difícil e/ou leva mais tempo para ser executado primeiro, já que no início do dia você tem mais energia e é capaz de ficar mais concentrado.

### **4. Foque no que é importante**

Essa recomendação “casa” com o tópico 1 e 3, reforçamos que foque na prioridade estabelecida nos itens anteriores, já que o nosso tempo em estado de foco é muito curto.

Falar que tem 2h por dia pra estudar algo novo pela manhã é completamente diferente de ter 2h ao final do dia quando você já estiver cansado física e mentalmente. Pense nisso.

## 5. Evite responder a todos

Não é pra você deixar ninguém no vácuo não, amiguinho! É só pra você estabelecer períodos pra responder suas mensagens.

Um dos maiores ladrões de tempo é a distração com notificações de mensagens de WhatsApp, mas não só as notificações, parar toda vez pra responder a todo mundo tira o embalo na sua atividade, então uma dica seria estabelecer 2 ou 3 períodos do dia pra responder suas mensagens.

## 6. Trate seu tempo como dinheiro

Esse deve ser o tópico mais importante, preste atenção: quando você entende o valor do tempo, você valoriza mais o seu e respeita o dos outros. Tempo é o ativo mais valioso do mundo simplesmente porque é o mais escasso, dinheiro você recupera, **tempo não**.

Quando você nasce a “areia” da sua ampulheta começa a se esvair te deixando cada vez mais próximo do seu fim.

Então pense duas vezes quando estiver desperdiçando seu tempo com pessoas que não tem nada a agregar, com coisas que não são saudáveis ou pensamentos que não te levam a lugar nenhum. **Não perca tempo. Não vacile.**

Uma regrinha para usar quando não estiver em tempo de lazer é se perguntar:

"O que estou fazendo agora, me aproxima dos meus objetivos?"

Se a resposta for não, você já sabe que tá vacilando.

Uso essa mesma pergunta para me colocar de volta no presente. Muitas das vezes vivemos presos em pensamentos do passado ou futuro.

**Essa pergunta automaticamente nos leva ao presente**, nos fazendo pensar sobre nossas atuais ações e para onde elas estão nos levando.

## Capítulo 11 – Técnica Mona Lisa - Calmante biológico



**Atenção:** Essa técnica exige força de vontade e atitude para reduzir, excluir ou ignorar uma emoção intensa. Então você precisa se esforçar para dar certo, ok?

### Porque Mona Lisa?

Significa adotar uma expressão facial neutra, com um leve sorrisinho, tipo Mona Lisa mesmo. Se eu estou com raiva e adoto uma cara raivosa, isso tende a potencializar o sentimento.

Por isso, para colocar em prática (o que não é nada fácil) essa técnica, antes preciso **me dar conta** que estou passando por uma situação de crise emocional (quando os sentimentos são muito intensos).



Essa técnica tende a fazer com que não tenhamos comportamentos impulsivos e indesejados, pois não potencializamos sentimentos que já são fortes dentro da gente.

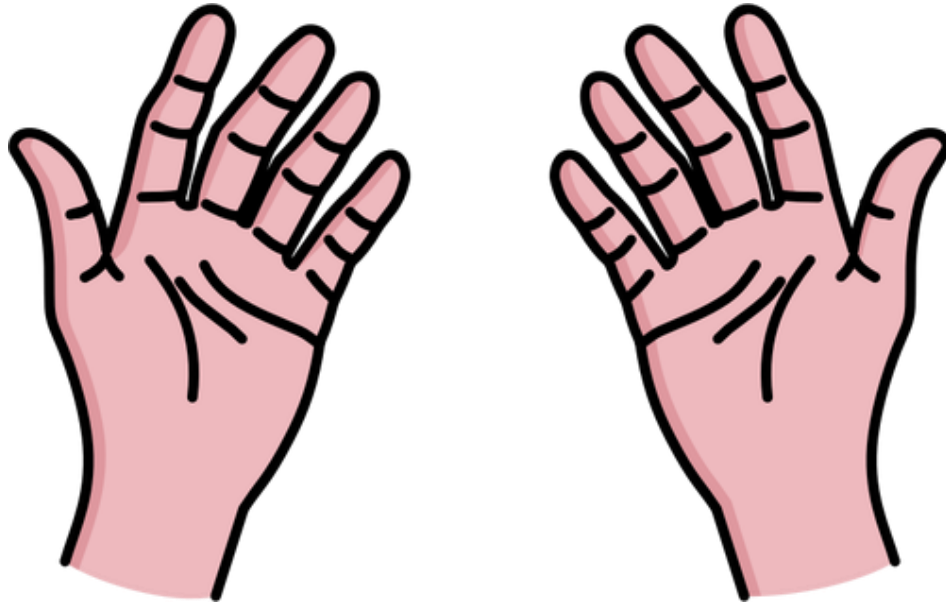
### DICA #1 – **Meio sorriso Mona Lisa**

Você não precisa transmitir uma expressão facial alegre –que não tenha nada a ver com o sentimento que esteja passando, nem muito raivosa que possa aumentar essa emoção intensa, mas sim neutra!

### DICA #2 – **Perceba sua expressão facial**

Um meio sorriso, além de agir diretamente na **fisiologia** do rosto como um “calmante”, te ajuda a estimular a respiração. Então você ativa o meio sorriso e automaticamente se sente pronto para respirar!

## Capítulo 12 – **Toque Hipnótico – Para enganar a raiva e o ódio**



Você pode até achar esquisito, mas acredite, ela funciona.

Essa técnica entra no combo da regulação emocional, ou seja, criar habilidades para saber lidar com suas emoções.

Sem evitar, ignorar ou excluir cada emoção intensa da sua vida.

## Toque Hipnótico

Quando a raiva aumentar, o fogo arder e você perceber que só aparecem pensamentos agressivos, estimulando um comportamento impulsivo – seja em qualquer tipo de situação – acione o **toque hipnótico** sente-se, respire e coloque as palmas da sua mão voltada pra cima.

Feche os olhos.

**PASSO #1** – Coloque as duas palmas da mão pra cima e feche os olhos.

**PASSO #2** – Automaticamente, você vai sentir vontade de realizar a respiração, então faça com calma.

**PASSO #3** – Dê uma forma e uma cor para o seu sentimento. Ex: círculo vermelho.

**PASSO #4** – Sente-se e perceba a raiva e sua ativação emocional reduzir cada vez mais. Quanto mais profundo você respira, mais a forma diminui e perde a cor.

## Por que ela funciona?

Quando sentimos raiva em excesso nosso corpo nos impulsiona a fechar as mãos (punho). Esta técnica de colocar as palmas da mão pra cima ajuda a agir na **fisiologia** da raiva, diminuindo a ativação emocional para não deixar que ela cresça.

Da mesma forma que eu sinto raiva e começo a quebrar tudo, agindo impulsivamente, sinto mais raiva ainda. Então nunca será uma estratégia benéfica, nem saudável, concorda?

Então, vamos agir diferente.

Se estou com raiva e adoto uma postura diferente: ser gentil com aquela pessoa/comigo mesma e uso o **toque hipnótico**, a raiva diminui. É difícil, sabemos, mas não é impossível.

## Capítulo 13 – **Como ressignifiquei minha ansiedade e a transformei em fonte de renda**

Poucas pessoas sabem a origem do Instagram Psicologia Tarja Preta (**@psitarjapreta**) e qual é o real intuito com o perfil. Vou revelar o segredo e mostrar o que fiz para transformar minha dor em conteúdo de valor e transformar minhas dores e medos em uma fonte de renda.

Em 2013 acontecia uma migração em massa do Facebook para o Instagram. Acontecia porque o Facebook havia acabado de mudar seu algoritmo, fazendo com que as páginas que geravam conteúdo, tivessem pouquíssimas visualizações e interações.

Páginas que tinham muitos likes e comentários, perderam todo engajamento. Caso quisesse alcançar novamente seus seguidores, era necessário pagar pra isso.

A Psicologia Tarja Preta também existia no Facebook nessa época e quando comecei o curso de Psicologia, resolvi fazer um desafio pessoal já que observei todo mundo migrando para o Instagram.

O desafio era criar uma conta e observar quantos seguidores conquistaria após os cinco anos de curso.

O que aconteceu após cinco anos foi me tornar a maior página de Ansiedade do Brasil.

Chegamos a 650 mil seguidores em fevereiro de 2019. Um mês após os cinco anos de curso.

A caminho do primeiro milhão de seguidores, comecei a monetizar a página, divulgando profissionais que não tinham minhas habilidades em criar audiência.

Aconteceram diversos imprevistos nesse mês de fevereiro, uma delas foi após os cinco anos do curso de psicologia, o Instagram derrubou a minha página devido algumas novas diretrizes da comunidade.

Isso me chateou muito, mas como sou resiliente criei outra novamente para continuar espalhando a mensagem sobre ansiedade, depressão e uma psicologia leve e engraçada.

Em três meses conseguimos cem mil novos seguidores. Mas você deve estar se perguntando como que o Instagram, um lugar onde as pessoas vendem uma vida ilusória poderia me ajudar com as crises de ansiedade?

Quando criei o primeiro perfil comecei a transferir os sentimentos de alguém que lidava com as crises de ansiedade através de postagens.

Comecei fazendo o básico, seguia as pessoas para me seguirem de volta para que minhas postagens chegassem em mais pessoas.

Com o decorrer do tempo, comecei a perceber que compartilhar meus sentimentos através de posts fazia com que me sentisse extremamente bem.

Era como se existisse um lugar onde ninguém que estava ali, pudesse julgar as minhas dores, já que quem me seguia, passava por sentimentos muito semelhante aos meus, entre transtornos de ansiedade, síndrome do pânico, depressão, entre outros.

Continuei compartilhando tudo que aprendia sobre essas doenças em forma de post e textos.

Com o tempo mais e mais pessoas começaram a seguir por se identificar com o tema e assim fiz aquelas crises se tornarem algo que gerasse valor ao outro que também sofria em silêncio.

Começamos pequenos e de repente éramos um grupo com mais de seiscentas mil pessoas no Instagram e um grupo exclusivo sobre esse tema no WhatsApp.

Ter uma página vem sendo uma verdadeira terapia em grupo onde compartilhamos diversas experiências. Durante os anos conheci muitas pessoas e fiz amizades em todos os cantos do Brasil.



Ter uma página vem sendo uma verdadeira terapia em grupo onde compartilhamos diversas experiências. Durante os anos conheci muitas pessoas e fiz amizades em todos os cantos do Brasil.

Um milhão de pessoas e ninguém nunca soube nada da minha vida, homem ou mulher, meu acidente ou das minhas crises de ansiedade e depressão. Seguiam por se identificarem com o conteúdo e pra ser bem sincero, aquilo me fazia extremamente bem.

As mensagens que recebia já eram o suficiente para reforçar o meu hábito de trazer informação para a página e isso me fazia sentir especial, já que durante tanto tempo eu sofri com essas doenças e dessa vez eu estava conseguindo, mesmo que em uma pequena porcentagem, impactar a vida daquelas pessoas positivamente.

Passando só pra agradecer o conteúdo! Sou médica, Pneumologista Pediátrica e tenho pensado cada dia mais nos atendimentos na área de Psiquiatria! Um desejo tomando forma 💜



Tive uma crise hoje, antes de uma aula de educação física, é mt estranho ter e frequentemente tenho tido várias (tipo, 1 por semana ou msm 2) o que é estranho para mim pq só tenho 16 anos.

Li um post seu sobre como ajudar no momento e tentei me lembrar ao máximo, e de certa maneira ajudou... Em vez de ter uma crise de quase 1 Hora (sim aconteça) controlei em uns 20-30 minutos, o que já é um avanço.

Obrigado por terem uma página tão boa e por me ajudarem indiretamente no meu dia a dia



Queria elogiar vc que cuida da página, olha obg por cada post, principalmente os que falam de ansiedade, eu comecei meu tratamento recentemente, apesar de saber o que já tinha, porém quando vc aceita a realidade é totalmente diferente!

Vc é um ser humano incrível que tá ajudando outros a ficarem de pé mesmo cm todas as dificuldades!

Mto obg ❤️



Todos os dias vejo TODAS as postagens da página. Eu te devo uma vida, você me cura de pouco a pouco todos os dias. Obrigado por não só me ajudar, mas sim todas as pessoas que sofrem de crise de ansiedade. Você é um ser iluminado. ❤️



Pela minha experiência positiva, quero propor um desafio para você que teve interesse. Após a leitura completa do e- book, te desafio a criar um perfil para testar e analisar o que acha de transferir para os posts ou stories todos os seus sentimentos.

Não interessa se você vai aparecer ou se pretende apenas compartilhar com outras pessoas através da criação de conteúdo, o importante é você usar criar esse hábito que funcionou muito bem para mim e que além de um hobby hoje é uma fonte de trabalho e de geração de valor social, renda etc.

Quem sabe essa atitude pode gerar um novo habito e ser para você uma ferramenta de transformar o vazio e a crise existencial em informação para quem está vivenciando as mesmas coisas.

Essas pessoas não tem ninguém por eles assim como na grande maioria dos casos, nós também não tivemos ninguém por nós e na esmagadora maioria das vezes só não nos deram ouvido por pura ignorância, por não entender o poder destruidor dessa doença. **Nunca foi frescura ou falta de Deus.**

Você pode ser próxima página com seiscentos mil seguidores, impactando positivamente a vida de mais de meio milhão de pessoas. Transformando a sua dor e o seu sofrimento em informações que abraçam as pessoas nos quatro cantos do mundo.

O tempo vai passar de qualquer jeito, porque não fazer isso dar certo para você também?

Como forma de motiva-los, assim que criarem o Instagram, siga cinco passos e vou presenteá-los com uma divulgação para mais de cem mil seguidores. Vão adorar conhecer você e sua história.

- **Passo 1.** Crie uma conta no Instagram ou no Facebook para iniciar o projeto de transformação.
- **Passo 2.** Elabore uma publicação ou um destaque explicando o porquê da criação daquele perfil.
- **Passo 3.** Crie conteúdos que você gostaria de ter acesso quando tudo começou. Recomendo a escrita, mesmo que você não tenha o hábito, escreva o que tiver no seu coração naquele momento. Se permita transferir. Lembre-se a ideia do perfil é transformar a escrita em uma ferramenta que purifica a sua dor e posts que acolhem aquelas pessoas que precisam.
- **Passo 4.** Essa estratégia é excelente a médio e longo prazo. Caso não seja seu propósito usar essa técnica busque por algo que ajude a se sentir vivo e importante.

## Capítulo 14 – **Leia esse capítulo quando estiver tendo uma crise de ansiedade.**

A primeira coisa que você deve ter em mente é que você é único e capaz de controlar sua mente. É você quem comanda. Talvez seja difícil no momento, mas você vai tomar as rédeas disso tudo. Compreenda que a porta de entrada e saída para uma crise é a respiração.

E eu tenho certeza de que você está respirando completamente errado. De uma maneira curta e rápida. Isso está ultra oxigenando seu cérebro e esta é a razão para todos os incômodos. Então, apesar de parecer difícil: **ACALME-SE**. Está tudo bem, acredite em mim.

Respire lentamente fazendo a respiração diafragmática (pela barriga). Preste atenção em mim, no que está lendo. Se pensamentos negativos e desesperadores estiverem te rondando, mantenha a calma. Nada vai acontecer. Continue prestando atenção aqui.

Não tenha pressa em fazer essas sensações passarem, elas vão passar no momento em que você se acalmar. Lembre-se de continuar respirando caso tenha esquecido. É normal que nada prenda a sua atenção no momento, exceto a crise.

Encha a barriga inspirando pelo nariz, contando até 3 vagorosamente. Devagar. Agora solte pela boca o mais lento possível contando até 6. Estou aqui juntamente fazendo com você o exercício. Não desista. Esqueça os pensamentos Da mesma forma que os deixa vir, permita que vá sem dar foco ou atenção a eles. Deixe passar.

Caso ache melhor, coloque uma mão sob a barriga e observe seu diafragma encher a cada inspiração e esvaziar a cada expiração. Você está indo muito bem, acredite, não tenha medo. Nada vai acontecer com você.

Mais uma vez, deixe os pensamentos passarem, não tente parar de pensar, porque assim você vai estar pensando do mesmo jeito. Nós ansiosos não sabemos respirar corretamente e todos os sintomas são resultados da respiração incorreta.

Compreenda que seu cérebro só está tentando proteger você dessa tempestade de pensamentos negativos, e é por isso que está tendo sintomas desconfortáveis, mas é APENAS isso.

Nada vai lhe acontecer e em breve vai passar. Você continua respirando? Inspire contando até 3. Segura. Agora solte contando até 6, lentamente. Está melhorando? **Não desista, estou aqui com você.** Deixe pra lá os pensamentos, está tudo bem, nada vai acontecer com você. Parabéns, você acabou de aprender a respiração diafragmática.

## **Leia quando se sentir perdida (o).**

Não sei se essa pressão foi algo criado pela minha geração ou se já existia antes a ideia de que temos que ser jovens bem-sucedidos, decididos e cheios de certeza quanto a vida aos vinte e poucos anos. Observo nascerem crises e mais crises de ansiedade e identidade em mim e nos meus amigos, com uma cobrança surreal pelo ideal de sucesso.

Alguns estão solteiros, alguns estão casados e esperam 10 anos para ter um filho e outros tiveram um filho depois de um ano casados. Alguns se formaram aos 22 anos e esperaram 5 anos para conseguir um bom emprego. Outros se formaram aos 27 e encontraram o emprego de seus sonhos imediatamente.

Alguns se tornaram presidentes de grandes empresas aos 25 e morreram aos 50, enquanto outros se tornaram presidentes aos 50, e viveram até os 90. Cada um trabalha com seu próprio "fuso horário". As pessoas conseguem lidar com situações apenas de acordo com seu próprio tempo. Trabalhe com o seu próprio tempo.

Seus colegas, amigos e conhecidos mais jovens podem parecer estar "a frente" de você e outros podem parecer estar "atrás". Não os inveje nem zombe deles. Estão em seu próprio tempo e você está no seu.

Segure firme, seja forte e seja verdadeiro consigo mesmo. Tudo irá conspirar ao seu favor. Você não está atrasado, nem adiantado, você está exatamente na hora certa.

## **Leia quando estiver sem saída.**

Você já passou por noites em que teve que se abraçar. Já passou por momentos que teve que se acalmar enquanto desmoronava. Já teve que se aconselhar diante do espelho. Com isso você aprende que desde que eu não me abandone, ficarei bem, pois sempre vai haver uma forma de superar.

Então relaxa, todo mundo tem um "euzinho" do lado de dentro que enfrenta lutas, sente tudo desabar e às vezes treme de medo. Não tem nada de errado com isso. Não tem nada de errado se as coisas não estiverem muito bem aí dentro, faz parte. Acolha o seu "euzinho". Ninguém é de ferro. **Somos feitos de carne, ossos e coração.**

Sei que você consegue, pois você vem sendo forte a tanto tempo. Também sei o quanto você quer sair dessa e viver livre de qualquer coisa. Você já parou pra pensar que até agora você sobreviveu a 100% de todos os seus piores dias?



Pois bem, você está fazendo um belo trabalho. Você sobreviveu aos traumas, coração partido, decepções, magoas, aqueles momentos de “eu não aguento mais”, tristezas, todas as diferentes fases da vida e, bem, aqui está você. Você conseguiu, você é incrível.

## **Céu e inferno - Técnica para se motivar a fazer o que importa**

Sente-se com uma folha de papel e caneta. Em um lado da folha responda à pergunta: “O que aconteceria nos próximos 3 anos se eu deixasse a pior parte de mim dominar minha vida?”

Responda com o máximo de detalhes, imaginando como ficaria cada área da sua vida e cada pessoa importante.

Do outro lado da folha, responda: “O que aconteceria nos próximos 3 anos se eu deixasse a melhor parte de mim assumir o controle?”

Responda com o máximo de detalhes, imaginando como isso afetaria cada pessoa e objetivo importante da sua vida.

Olhe para suas atitudes hoje e pense: “Quais atitudes me afastam do “inferno” e me aproximam do “**céu**”?

Cada pequena atitude da sua vida leva você pra um de dois lados. Ou ela te aproxima da melhor versão ou te leva para sua pior.

Dica: **Use isso como uma bússola!** <3

## Capítulo 15 – **Só temos o agora**

Muitos já desistiram no meio da leitura. Já você, chegou até aqui e isso é algo mais fantástico do que parece. Você acaba de concluir uma meta que foi decidida no momento em que adquiriu este livro e poucas pessoas conseguem ir até o final do que se comprometeram fazer.

A maioria delas sempre começam algo e deixam as circunstâncias tirarem o foco, sempre começam e nunca terminam. Não digo somente sobre o hábito da leitura, mas sim, no contexto geral da vida.

Uma vez me disseram que geralmente a maneira como fazemos uma coisa, fazemos todas as outras coisas. Parabéns por ter chegado até aqui e por ser essa pessoa maravilhosa, que continua lutando.

Quando comecei a escrever este livro, escrevi pensando em você que está lendo, que luta todos os dias, mesmo quando parece que a vida luta contra você.

Para você que sente essa sensação de sufoco que parece estar faltando ou acontecendo algo que não sabe exatamente o que é, mas que precisa descobrir.

Mesmo que no fundo não esteja faltando ou acontecendo algo, mas a cabeça insiste em fazer acreditar que sim.

Eu sei que tem noites em que você chora e acha que tudo está acabado, que tudo está perdido e que não existe outra saída para toda dor que você enfrenta. Escute uma coisa, respire fundo e entenda: **nada disso é eterno.**

Não existe situação eterna e toda essa dor também é passageira, por mais que não pareça ter uma “luz no fim do túnel” nesse momento, continue sendo resiliente, lute por você e por tudo aquilo que você quer realizar.

Mesmo que você queira apenas chorar nesse momento, chore tudo que tem pra chorar e volte, mas volte preparada pra lutar contra o que te paralisa. Você vai dar a volta por cima, eu tenho certeza disso, sabe porquê? Você chegou até aqui.

Quando contei a minha história no primeiro capítulo, foi para mostrar que por mais difícil que esse momento que você enfrenta hoje possa parecer, sempre podemos virar o jogo, vencer a batalha, transformar a dor em esperança, resgatar aquela pessoa que sempre fomos.

Use este mantra que irei te ensinar, pelo menos uma vez ao dia. É ele que pratico a muitos anos para sempre me lembrar do quão forte eu sou. Repita 3 vezes e a cada vez que repetir, sinta por todo seu corpo, como é ser incrível, vencedor e merecedor.

É incrível como sua mente pode criar toda essa sensação, pois você já viveu momentos onde se sentia assim. Lembre-se de momentos como esse e observe que a cada vez que você para pra se concentrar, sua mente compreende que este é o caminho que sua mente quer trilhar.

Feche os olhos, repita 3 vezes e crie as sensações em seu corpo e mente:

Eu sou incrível. Se sinta incrível

Eu me amo. Sinta o amor

Eu me perdoo. Sinta o perdão

É incrível que quanto mais você imagina e sente, mais forte fica.

É incrível como a sua mente é capaz de reproduzir todas estas sensações poderosas. Agora sempre que quiser, pare por cinco minutos, se concentre em cada uma delas e perceba a sua vibração mudar por completo.

Será um prazer ler o que você achou deste livro. **Me envie um direct lá no Instagram.** Vou ler, agradecer e compartilhar nos stories a sua mensagem.

Parabéns por continuar um pouquinho todo dia e obrigado por me acompanhar **nessa longa jornada.**

Com todo meu carinho;

Lucas César! ❤️

## SOBRE O AUTOR



**@lucascesarpro**

Hipnoterapeuta,  
especialista em ansiedade e  
relacionamentos, criador  
do projeto Psicologia Tarja  
Preta no Instagram.  
Siga **@psitarjapreta**

Lucas é um ex-ansioso,  
ex- depressivo, ex-  
atropelado e ex-  
procrastinador que  
através da internet,  
impacta a vida de mais  
de **1.200.000** seguidores  
espalhados pelo mundo.

Usando uma metodologia  
simples e eficaz de ensino  
e informação, conseguiu  
chegar até os corações  
daqueles que sofrem  
diariamente pelas crises de  
ansiedade e depressão  
profunda.