



Material de apoio



Sabotadores



Sabotadores

Sabotador é aquela voz interior que fica nos puxando para baixo. Todos nós temos 10 sabotadores mas iremos focar em somente 02: o **Crítico** e o **Cúmplice**. Esses dois são os que mais tem influência em nossas vidas e na maioria das vezes essa influência é negativa.

Existe um teste e a nota mais alta é o crítico e a nota mais baixa é o cúmplice.

Agora vou te dar orientações para realizar esse teste: Faça logo que acordar se você teve uma noite tranquila. Faça um pouco antes de dormir se você teve um dia normal ou bom.

O Insistente: Tem a necessidade constante de perfeição e organização. Extremamente crítico, gera ansiedade, frustração e deixa as pessoas nervosas. A sensação que traz é de que o perfeccionismo é algo sempre bom.

O Prestativo: É a necessidade de constantemente agradar, ajudar e conquistar outras pessoas para se sentir aceito e pertencente a um meio. Tem o pensamento que a pessoa para ser boa, precisa estar disponível ao outro.

O Hiper-Realizador: É aquela pessoa que mede seu valor pelas suas conquistas. Precisa ter alto desempenho e realizações constantes. Acredita que mostrar uma imagem boa aos outros o leva a resultados mais rápidos. Costuma levar ao vício o trabalho, e se distanciar de sentimentos e emoções profundas.

Sabotadores

A Vítima: É a tendência a sempre se colocar na posição de mártir nas situações, como uma tentativa de ganhar atenção e afeto. Pensa que ninguém entende o lado dela, remói sentimentos negativos por muito tempo. Precisa sempre de atenção e amor do outro. Para fugir desse sabotador você precisa entender que a vitimização não é a melhor maneira de atrair cuidado e atenção para si mesmo.

O Hiper-Racional: É aquele que coloca a racionalidade acima de tudo, inclusive nos relacionamentos. Você normalmente não tem paciência com as emoções dos outros, sendo visto como frio, distante ou arrogante.

O Hipervigilante: É a sensação contínua de ansiedade intensa em relação a tudo que o cerca e o que poderia dar errado. Como acaba ficando sempre em estado de alerta isso resulta em grande quantidade de estresse que leva quem está a sua volta a exaustão.

O Inquieto - É a sensação de querer sempre coisas maiores e mais emocionantes, nunca é o suficiente. Nunca se sente em paz e feliz com sua atividade atual. Ao se manter ocupado vivendo intensamente, você acaba se sobrecarregando e perdendo o foco no que realmente importa.

Sabotadores

Primeiro faça o teste e descubra qual ou quais são os seus sabotadores. Caso empate, considere todos os de nota mais alta.

Agora que você já sabe os seus sabotadores, e está consciente sobre, quando você se perceber brigando por alguma característica do seu sabotador, pare, respire e reflita sobre como sair dessa situação sem explorar aquela característica ou sentimento.

Ex: Você é hiper-racional e odeia situações em que as pessoas são muito emocionais e entra em briga quando se depara com essa situação.



Dica



No livro Inteligência Positiva você encontra diversas dicas para **neutralizar** o seu sabotador e viver uma vida mais leve.



carolmartinsf_



Carolina Martins

