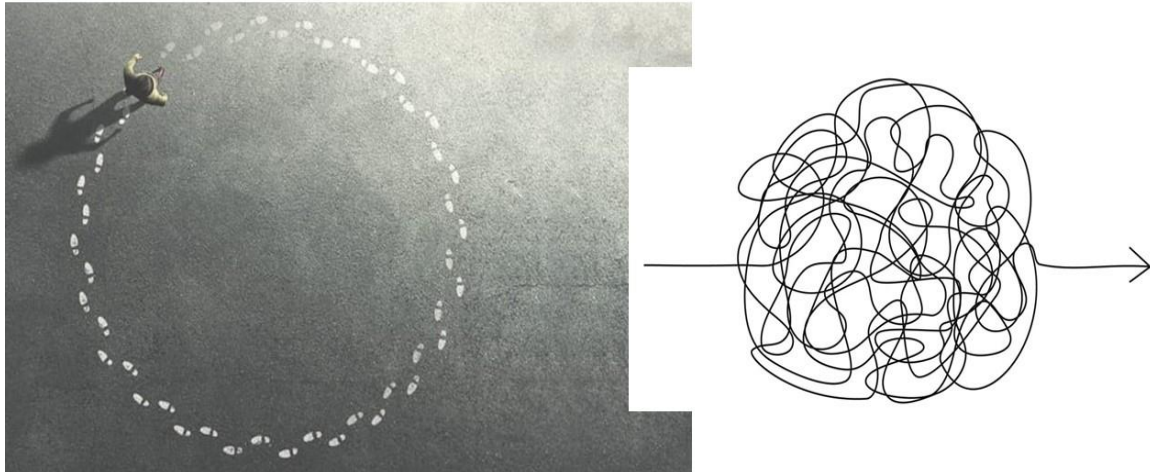


## Superar o Pensamento Negativo e Criar Resiliência

Workshop prático para identificar o próprio ciclo de limitação  
e adquirir competências para auto reprogramação



Quem não se viu já preso num ciclo de pensamento negativo? Isso tende a acontecer a todos e é muito destruidor...

Os pensamentos negativos que se repetem continuamente e de forma inconsciente são incrivelmente perigosos porque, quando se pensa em algo repetidamente, começa-se a acreditar nisso e a agir de acordo com essa crença.

Quando se fica preso nesse *looping* de pensamento-crença-comportamento é como estar preso em areias movediças, incapacitando-nos de ter uma perspetiva diferente... de ter esperança... de lidar com pessoas e situações de forma calma e centrada. Em vez disso, fica-se prisioneiro em crises de ansiedade, insegurança, agitação e com uma sensação de desamparo ou impotência.

Existem 3 padrões mentais dominantes que criam estas situações.

Veja em qual se tende a incluir.

## Os 3 ciclos clássicos do pensamento negativo



Estes são os **três ciclos clássicos de pensamento negativo** em que nos deixamos geralmente enredar:

1. **Catastrofização:** Exageram-se os aspetos negativos de uma situação e imagina-se o pior cenário possível;
2. **Personalização:** Culpa-se a si mesmo ou presume que os resultados negativos são um reflexo de imperfeições ou falhanços pessoais;
3. **Ampliação:** Concentra-se excessivamente nos aspetos negativos de uma situação, minimizando ou ignorando os aspetos positivos .

Em qual destes ciclos de pensamento negativo é que ficou preso ou tende a cair mais?

Pela minha programação anterior (familiar e religiosa) eu desenvolvi o modelo da Personalização e dava comigo a pedir “desculpa” por tudo o que fazia ou dizia... quase a caminho de pedir desculpa por respirar (existir). Quando me apercebi do quanto isto me limitava, aprendi a controlar esses pensamentos e a não permitir que eles arruinassem o meu equilíbrio mental e emocional ou que limitassem a minha vida.

É importante aprender a combater e a quebrar o ciclo do pensamento negativo. Mesmo depois disso, a vida irá lançar-nos desafios, é inevitável. É então que importa convocar a resiliência para se sentir forte, seguro, confiante e capaz de criar uma mudança positiva na sua vida... todo este processo é muito empoderador.

E porque este processo foi determinante na minha vida, venho partilhar estes conhecimentos práticos neste encontro oficial (workshop \*) que vou realizar. Através de exercícios vai identificar qual o seu padrão dominante e adquirir “ferramentas” simples para reprogramar novas crenças e novos comportamentos.

(\*) *Inspirado na filosofia de Louise Hay (método HYL®) e nos trabalhos de Sneha e Shashank (modelo ISRA™) nos quais estou credenciada.*