

Já tem um mestrado?
Funiber
Conheça os programas da FUNIBER. Formação 100% online. venha conhecer!

MAIS LIDAS


PIS: Trabalhadores de todas as idades poderão retirar dinheiro


Alcione responde a César após sertanejo associar samba ao crime


Angélica pode deixar a Globo, diz colunista


'Eu vivo apaixonada por você', diz Ivete Sangalo ao marido Daniel

Foto íntima de Isis Valverde circula nas redes sociais


Estudos apontam que se alimentar mais tarde dificulta emagrecer


Ivete diz que escolheria Sandy para ninar suas filhas



SAÚDE

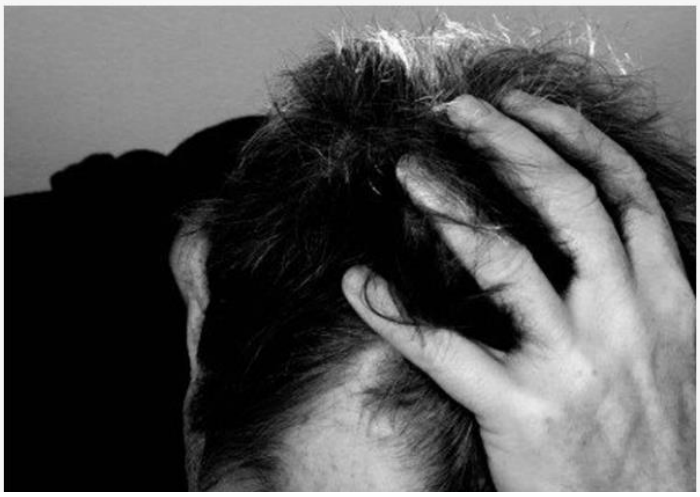
Saúde: saiba como identificar e se livrar da autossabotagem

Este tipo de conduta, na maioria das vezes, é inconsciente e, se ocorrer com frequência, prejudica várias áreas da vida daquele indivíduo

Agência O Globo
06/05/2018 às 12h40

Curtir 0 Compartilhar 0 Tweetar G+

Dar desculpas de que não tem tempo ou dinheiro para realizar certa atividade, deixar planejamentos pela metade, fracassar em um projeto faltando pouco para a conclusão são alguns exemplos de autossabotagem, processo em que a própria pessoa se prejudica por causa de algumas atitudes. Este tipo de conduta, na maioria das vezes, é inconsciente e, se ocorrer com frequência, prejudica várias áreas da vida daquele indivíduo.



— São comportamentos que nós temos que são contraditórios quando comparados ao nosso desejo ou ao nosso objetivo. Nós sonhamos, fazemos grandes planos, na carreira, na saúde ou no amor, e quando vamos para a execução, temos atitudes contrárias ao que vai nos aproximar de alcançar aquela meta — explica Thais Silva, psicóloga, coach e especialista em relações humanas da Clínica Soulleve.

Identificar em si mesmo atitudes assim pode ser uma tarefa difícil. Por isso, é bom contar com alguém de confiança para fazer avaliações frequentes sobre seus comportamentos diante de desafios.

— Às vezes, a pessoa está tão cega neste processo que ela não consegue perceber e precisa de um toque de alguém — afirma a psicoterapeuta quântica Vannessa Resende.

A autossabotagem é causada, na maioria das vezes, por dois fatores: questões relacionadas ao próprio indivíduo ou a sua família.

— No coaching trabalhamos os medos e as crenças inconscientes. São coisas que a gente acredita, mas não admite para ninguém. Ajudamos a pessoa a fazer uma mudança consciente do vínculo do pensamento com as emoções — diz Thais, que completa: — O histórico familiar pode influenciar nisso. A pessoa pode repetir atitudes de seus antepassados ou romper com elas de modo que se diferencie deles. Esta diferenciação pode gerar um sentimento de culpa e medo de fracassar.

Quem se autossabota com frequência entra em ciclo vicioso no qual não consegue obter exito em nada que faz.

Crocodilo mata pastor durante batismo em lago



Adolescente mata filho de quatro meses em Cosme de Farias



Kéfera responde a crítica de Samara Felippo sobre racismo





Álbum da Copa: iBahia reúne pontos para troca de figurinhas



Cantora Ana Vilela surpreende namorada e a pede em casamento

— A autossabotagem pode ser um impedidor de felicidade. Se a pessoa souber que este processo existe, ela passa a estabelecer usas metas com mais consciência. Quem tem autoconhecimento corre menos risco de se autossabotar —finaliza Vannessa.

Como sair dessa

Tenha seus objetivos em mente

É preciso saber exatamente o que você quer. Às vezes, você se autossabota porque, na realidade, aquela carreira, estilo de vida ou relacionamento não realmente é o que você deseja para você

Analise seus comportamentos

Que tipo de atitudes você tem frente a um desafio? É preciso procurar em você comportamentos contraditórios, como querer ter uma dieta mais saudável, mas se alimentar de fast-food em vários dias a semana. Faça uma análise consciente de tudo que você tem feito que o tem prejudicado

Preste atenção em sua família

O ser humano tende a repetir atitudes de seus antepassados. Se você vive em uma família na qual as pessoas não concluem suas atividades ou fracassam bem próximo da linha de chegada, isto pode ser passado para você. Mas não se desespere, pois é possível quebrar esta herança

Observe suas crenças

Pode parecer estranho, mas muitas pessoas que não conseguem avançar na carreira profissional se autossabotam por, em seu inconsciente, acreditar que "dinheiro não traz felicidade". É preciso observar bem suas crenças, principalmente aquelas que não são externadas, pois elas falam muito de seus bloqueios emocionais

Procure ajuda profissional

É importante tratar a autossabotagem com a ajuda de um profissional. Procure por um(a) psicólogo ou coach para orientá-lo a sair desta condição. Dependendo do caso, sessões de Constelação Familiar podem ajudar

Retome seus projetos

Caso já tenha traçado um plano para acalçar seu objetivo, reelabore cada passo. Se ainda não tiver um planejamento, faça um. Mas dessa vez, tenha consciência de cada etapa feita e não se deixe autossabotar