

Life,  
High Performance  
& Business Coach

AG

*Alexandra Guimarães*



**Cria uma qualidade de vida  
extraordinária**

[WWW.ALEXANDRAGUIMARAES.COM](http://WWW.ALEXANDRAGUIMARAES.COM)

EMPOWERING  
PEOPLE  
EVERYDAY

### Com se processa um “Resgate Emocional”

A informação que é percebida pelos olhos e pelos ouvidos é assimilada diretamente pelo **Tálamo**, onde é traduzida para “linguagem cerebral”. Continua o seu percurso para o **Córtex Visual** para ser analisada e avaliada quanto ao seu significado e a respetiva resposta adequada a emitir. Se essa resposta for emocional, a informação é enviada para a **Amígdala**, que ativa os seus centros emocionais.

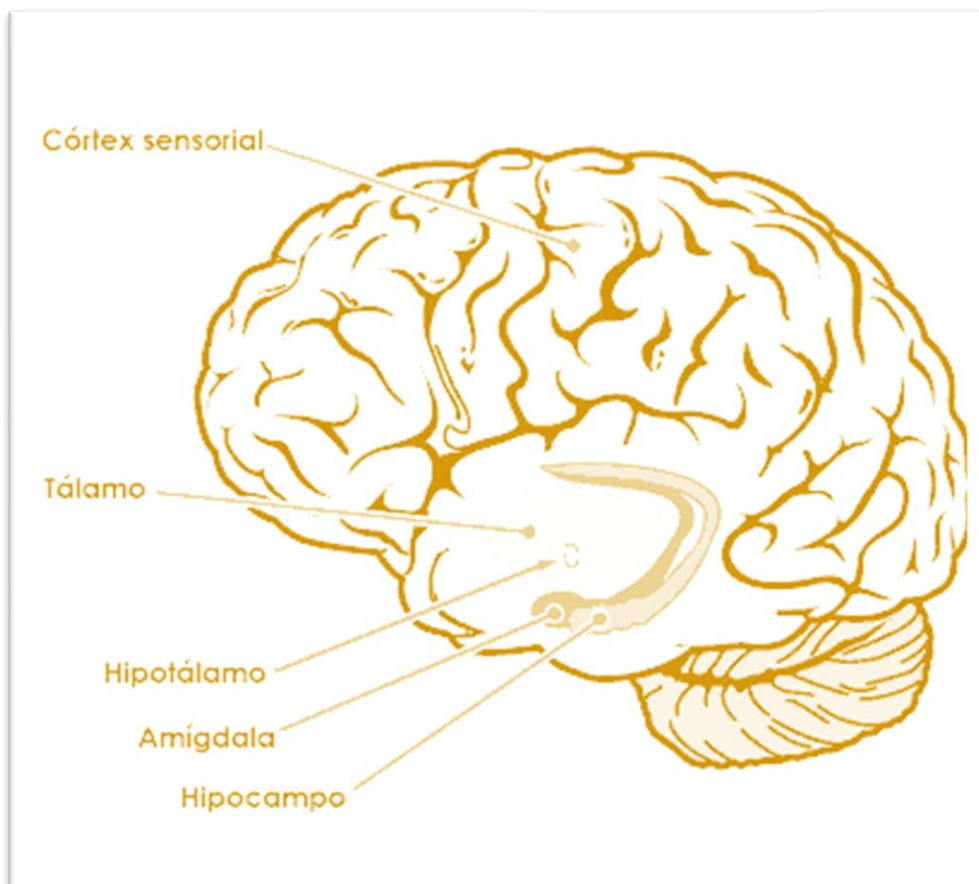
Porém, alguma informação vai diretamente do tálamo para a amígdala, numa fração de segundos, permitindo a sua antecipação na resposta de forma muito rápida mas com menos precisão. Nesta fase é desencadeada uma resposta emocional, antes que o córtex tenha tido tempo de compreender exatamente o que se passou.

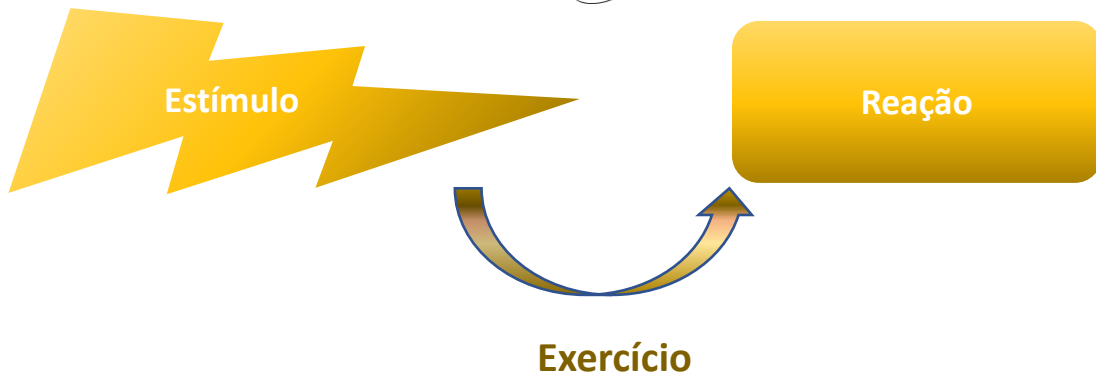
A amígdala funciona como uma espécie de sentinela emocional capaz de se apoderar do controlo da mente.

**Um resgate emocional acontece quando a componente emocional toma conta dos acontecimentos e se sobrepõe à racional.** O principal motivo dos resgates emocionais é proteger-nos do perigo e obrigar-nos a reagir rapidamente nas diferentes situações.

Existem situações em que agimos em “modo” de resgate sem que a situação assim o justifique. Essas, podemos de alguma forma aprender a controlá-las a nosso favor. E Como? Usando a “pausa”.

**A Pausa é o tempo necessário para refletir antes de agir, ou seja, o tempo que medeia entre o estímulo e a reação. Se o conseguirmos fazer, controlamos a nossa reação emocional e acionamos a nossa componente racional.**





1. Quando foi o meu último resgate emocional?

---

---

---

---

2. O que fiz?  
Que resultado tive com a minha reação? O que ganhei? O que perdi?

---

---

---

---

---

3. O que posso mudar, o que faria hoje? Há algo que me impeça de mudar? O que vou perder no futuro se não mudar? O que vou ganhar no futuro se mudar?

---

---

---

---

---

---

**SIGNIFICADO** é a força que molda a **VIDA**, a **EMOÇÃO** é o que lhe dá **COR**.

## Emoções **Negativas**

**Não existem** emoções positivas ou negativas, existem significados que damos às emoções.

As emoções acontecem entre um estímulo, aquilo que vimos e uma reação.

### a) **Medo**

O medo só existe enquanto não entramos em ação, até lá está sempre presente desde que traçamos um objetivo, mesmo que este não seja para iniciar de imediato. Se não sentirmos medo, significa que o objetivo não é suficientemente desafiante para nos obrigar a sair da nossa zona de conforto. Quando não enfrentamos o medo, corremos o risco de viver situações de ansiedade seguidas de estados de pânico, até bloquearmos e sermos completamente controlados pelo medo. Mesmo assim, o medo não tem de ser negativo, podemos-lhe atribuir um significado positivo, como já referi, a sua intenção não é mais do que pôr-nos em ação. O medo está sempre ligado a algo que vai acontecer no futuro, quando vivemos com medo, não vivemos o presente, o agora.

**O Medo diz:** Necessário preparação para o que vai acontecer

### b) **Frustração**

A frustração diz-nos que a forma como estamos a trabalhar, não está a produzir o resultado que queremos, logo, se continuarmos a fazer da mesma forma, vamos obter os mesmos resultados. É, portanto, altura de mudar ou alterar a estratégia seguida até então.

**A Frustração diz:** Sinal encorajador, significa que a sua mente acredita que poderá obter resultados muito mais favoráveis caso mude a sua estratégia atual.

### c) **Desilusão**

A desilusão surge, quando nos percebemos que após termos alterando a estratégia, não é possível alcançar o objetivo. Então está a dizer-nos que temos que mudar ou alterar o objetivo, porque assim como está projetado, não se vai realizar.

**A Desilusão diz:** O objetivo que nos empenhámos não vai ser possível alcançar então é necessário redefini-lo.

## d) Raiva e Culpa

A raiva surge quando responsabilizamos terceiros por aquilo que nos acontece, e culpa, quando assumimos de imediato a responsabilidade do que aconteceu. Se utilizarmos bem estas emoções, devemos vê-las como emoções de aprendizagem. A Raiva, quando bem utilizada, é um motor de alavancagem para a ação. É uma aprendizagem, porque nos diz que temos que criar novos mecanismos e estratégias ou abordagens para algo não voltar a acontecer. A Culpa, por sua vez, vem do passado. Também deve ser utilizada no presente, no sentido de não se repetirem os erros do passado. Importa realçar que se estivermos muito agarrados à culpa, não vivemos o presente, o momento atual.

**A Raiva e a Culpa dizem:** um valor, norma ou padrão importante foi violado por alguém ou por si. O seu propósito é o de avisar para criar novos mecanismos para evitar que tais acontecimentos se repitam no futuro.

### Racionalização da Emoção

1. Identifique o que realmente sente.
2. Reconheça e aprecie as emoções, sabendo que nos apoiam.
3. Fique curioso em relação à mensagem que transporta.
4. Seja confiante e tenha a certeza que pode controlar não apenas hoje mas no futuro as suas emoções.
5. Fique animado e entre em ação. Afinal é essa a intenção da emoção...

Estimulo

Inteligência Emocional

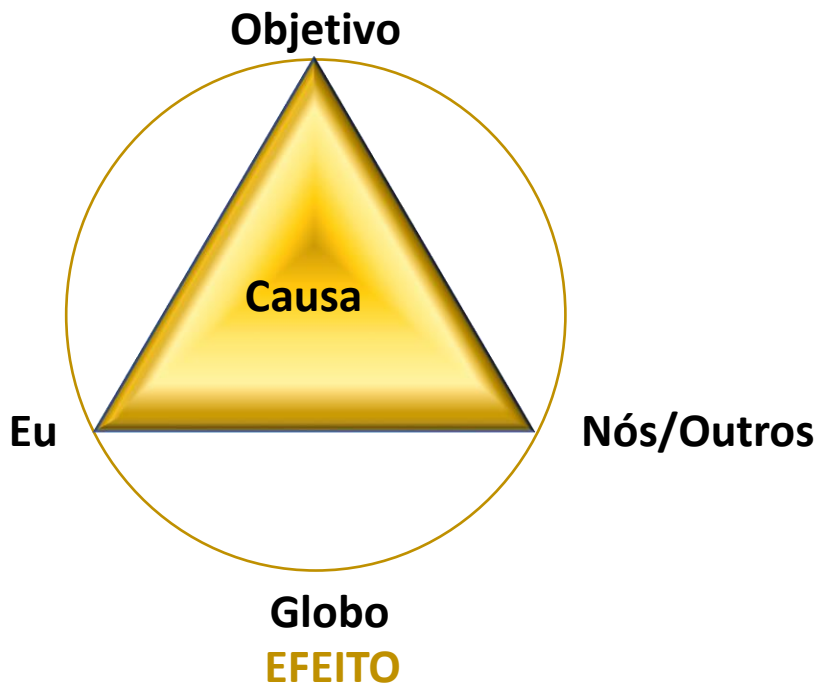
Reação



### Exercício

Que emoções sinto numa base regular? (Nos últimos 15 dias)	Que ações devo tomar? Desde o primeiro instante da sensação ou da reflexão.

## Modelo TCI - Responsabilidade



O modelo TCI (Team Centred Interaction) mostra o que é estar em **CAUSA** e estar em **EFEITO**.

Quais são as diferenças? Estar em causa, significa assumir a responsabilidade do que lhe acontece, assume o poder **do comando da vida**.

Por outro lado, estar em efeito significa desresponsabilização, o que o coloca numa situação de dependência e de inércia.

Na maioria das vezes protegemo-nos atrás de uma “estória” antiga para justificar a própria inércia e para culpar as coisas menos boas que nos acontecem, sem percebermos que existem tantas outras “estórias” iguais, mas com finais bem distintos. É tudo uma questão de atitude, ou optamos por ficar a lamentar o que nos aconteceu ou reagimos e utilizamos esse facto a nosso favor, passando da “estória” à HISTÓRIA. De coitadinhos a Vencedores.

### Eu

Refere-se à forma como comunicamos connosco mesmos, o nosso EU. O controlo do EU resulta da nossa comunicação interna. Devemos passar a aceitar que as coisas acontecem **PARA MIM** com um único objetivo de me fazerem crescer. Desta forma, estamos a chamar a responsabilidade de tudo o que nos acontece a nós mesmos. Estamos automaticamente a assumir uma posição de poder, ou seja, deixamos de estar em EFEITO para passarmos a estar em **CAUSA**.

**Porque** é que isto me aconteceu? Foco no **problema**

**O que eu posso fazer** com o que me aconteceu?  
Foco em **soluções**

## Nós/Outros

A forma como nos relacionamos com os outros, é um fator que também determina o controlo que obtemos pelo que nos acontece. Mais precisamente, “**comportamento gera comportamento**”, logo, se assumirmos a responsabilidade pela forma como comunicamos com os outros (independentemente da forma como eles comunicam connosco) estamos, mais uma vez, a assumir uma posição de liderança pela vida, colocando-nos em CAUSA.

## Objetivos

Se assumirmos a responsabilidade pelo atingimento ou não dos nossos **objetivos** e não culpabilizarmos nada nem ninguém pelo insucesso quando acontece, **assumimos uma posição de liderança pelos resultados** que alcançamos, sejam positivos ou negativos, com esta atitude colocamo-nos em **causa**.

## Globo

O “GLOBO” são todos os fatores externos que não controlamos mas que, mesmo assim, podemos criar alternativas sobre o que nos afeta diretamente. Quando estamos em **Efeito**, continuamos na zona de conforto e não agimos, nem tomamos qualquer ação e não assumimos responsabilidade pelo que nos acontece. Ficamos em estado de “vítima” coitadinho.

Um outro caminho é optar por controlar as 4 áreas que mencionei em cima e colocarmo-nos em **Causa**, assumindo desta maneira o controlo da nossa vida.

Este objetivo é muito ambicioso?  
**EFEITO**

O que posso fazer para alcançar  
este objetivo? **CAUSA**



*Alexandra guimaraes*

## Exercício

### Momento de reflexão...

Normalmente estou mais em Causa ou em Efeito?

---

2. Quando estou em efeito qual é “estória” que conto para justificar esse estado?

---

---

---

---

3. Que nova História posso contar? Do que tenho que me lembrar?

---

---

---

---

4. Tens consciência de onde estás e de onde queres chegar?

---

---

---

---

---

---

---

---

E  
M  
P  
O  
W  
E  
R  
I  
N  
G  
  
P  
E  
O  
P  
L  
E  
  
E  
V  
E  
R  
Y  
D  
A  
Y

Quais são as primeiras ações que precisas tomar para atingir o teu objetivo?

---

---

---

---

---

---

---

---

Que emoções precisas sentir para atingir o teu objetivo?

---

---

---

---

O que vais ganhar se te focares no verdadeiro significado dessas emoções?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Eu, \_\_\_\_\_, estou comprometido a mudar a maneira como reajo aos diferentes estímulos, sejam provocados pelos outros, por mim mesmo ou pelo Globo, assumindo a responsabilidade.

## Emoções

As emoções são o resultado do significado que atribuímos aos eventos que nos acontecem. Uma emoção é um significado. Mais do que qualquer outra coisa que possa afetar a forma como nos sentimos, é a nossa capacidade de criar significados que determina a qualidade da nossa vida. Se está feliz ou triste, é o significado que criou. Se sente raiva ou poder, foi o significado que atribuiu a um determinado acontecimento. Estas emoções nada têm a ver com qualquer outra pessoa, mas apenas consigo e com uma força que você pode controlar.

**SIGNIFICADO = EMOÇÃO**

**EMOÇÃO=VIDA**

Assim, as emoções são o resultado da qualidade das perguntas que fazemos internamente. Se andarmos constantemente a perguntar “Porque é que isto me aconteceu?” ao invés de “Para que é que isto me aconteceu?”, iremos ter emoções negativas ao invés de emoções positivas, ou seja, não iremos sair do problema, ao invés de nos focarmos na solução.

**EVENTO + ATITUDE = RESULTADO**

Uma simples **PERGUNTA** tem o poder de influenciar a qualidade da **VIDA**.

### Momento de Reflexão

- De que forma, positiva ou negativa, é que as minhas perguntas atuais estão a influenciar a minha vida?

---



---



---



---

- Qual o impacto que as minhas perguntas estão a ter nos meus resultados?

---



---



---



---

- Que outro tipo de perguntas posso utilizar e o que vai ganhar a minha vida e os meus resultados com isso?

---



---



---



---

## Vocabulário Transformacional

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

1 Anota, 1-3 vezes que tu deixaste as emoções trazerem o melhor de ti, e tu estavas com raiva, enfurecido, depressivo, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2 Anota, que emoções/ ações tu podias ter sentido/tomado em vez dessas emoções negativas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alimenta e Impulsiona a tua mente e Corpo

1 Quais são as 2 coisas que podes fazer diariamente para alimentar a tua mente?

---

---

---

---

---

---

---

---

2 Quais são as 2 coisas que podes Ler nos próximos 90 dias?

---

---

---

---

---

---

---

---

3 Quais são as 2 coisas que podes fazer diariamente para alimentar o teu corpo?

---

---

---

---

---

---

---

---

4 Quais são os teus objetivos e aspirações para este ano?

---

---

---

---

---

---

---

---

5 Eu \_\_\_\_\_, **estou comprometido(a)** a alimentar e impulsionar a minha mente e o meu corpo da melhor maneira possível nos próximos 90 dias para me tornar mais saudável e energético(a).

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## A força das palavras



Faz uma lista das tuas palavras más, ruins, que utilizas semanalmente e que podem estar a despoletar estas emoções negativas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Faz uma lista de palavras poderosas, positivas que podes dizer, utilizar, escrever no lugar das negativas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

AG

*Alexandra guimaraes*

Notas:

EMPOWERING  
PEOPLE  
EVERYDAY

AG

*Alexandra guimaraes*

Notas:

EMPOWERING  
PEOPLE  
EVERYDAY



*Alexandra Guimarães*

Empowering people everyday

LIFE, HIGH PERFORMANCE & BUSINESS COACH



**Partilha comigo os teus resultados e diz-me como te sentes**

\*podes partilhar também com um amigo(a) e até fazer este exercício ele(a) também!

[empowering.people@alexandraguimaraes.com](mailto:empowering.people@alexandraguimaraes.com)

(351) 91 999 10 91