A tua mente é a tua melhor amiga. Mas também é a tua pior inimiga, envolvida em sabotar-te a ti própria. A sabotagem a ti mesmo é causada pelos “Sabotadores” na tua mente. Esses Sabotadores são os teus inimigos internos.

São um conjunto de padrões mentais automáticos e habituais, cada um com a sua própria voz, crenças e suposições que trabalham contra o que é melhor para ti.

Os Sabotadores são um fenómeno universal. A questão não é se os tens, mas quais tens e o quão fortes são.

Eles começam como guardiões que nos ajudam a vencer ameaças reais e imaginárias à nossa sobrevivência física e emocional quando crianças. Quando chegamos à idade adulta, esses Sabotadores não são mais necessários, mas se tornaram habitantes invisíveis da nossa mente.

A formação dos Sabotadores começa a fazer sentido depois que percebes que o objetivo principal, dos primeiros 15 a 20 anos de vida, é sobreviver tempo o suficiente para passares os teus genes adiante.

Para a criança, a sobrevivência tem um componente que vai além da sobrevivência física. Também precisamos sobreviver emocionalmente. O cérebro humano está preparado para prestar atenção ao meio ambiente nos nossos primeiros anos e, se ajustar a ele, para que possamos suportar o peso emocional que encontramos e conseguirmos chegar à idade adulta e reprodutiva.

É importante conheceres os teus Sabotadores, pois estes podem estar a prejudicar a tua performance.

Vou identificar todos os Sabotadores e, deixar-te também um link para fazeres um assessment para ficares a saber quais são os teus.

Depois de realizares o assessment, vais ter acesso a um relatório que te explica com mais detalhe cada um deles para estares consciente e atento quando eles “aparecem” e, também te vai ajudar a suavizar os teus principais Sabotadores.

No total, existem dez Sabotadores.

O **Crítico** é o principal Sabotador, o que nos afeta a todos em algum nível. O **Crítico** sempre se junta a, pelo menos, um ou dois Sabotadores “cúmplices” para executar a sua sabotagem.

Os restantes Sabotadores são os seguintes:

- Crítico
- Insistente
- Prestativo
- Hiper-Vigilante
- Inquieto
- Controlador
- Esquivo
- Hiper-Realizador
- Vítima
- Hiper-Racional

CRÍTICO

Descrição: Acha defeitos em si mesmo, nos outros e nas circunstancias.

Caraterísticas: Em si mesmo: se atormenta por erros passados e falhas atuais. Nos outros: se concentra no que está errado nos outros, em vez de apreciar as coisas boas. Faz comparações do que é superior e inferior.

Pensamentos: O que há de errado comigo? O que há de errado com você? O que há de errado com minha circunstância ou com esse resultado?

Sentimentos: Toda culpa, arrependimento e decepção vêm do Crítico. Muito da raiva e da ansiedade é instigado pelo Crítico.

Impacto em si mesmo e nos outros: O Crítico é o Sabotador mestre e a causa original de boa parte de nossa ansiedade, aflição e sofrimento. Também é a causa de muitos conflitos de relacionamento.

INSISTENTE

Descrição: Perfeccionismo e necessidade de ordem e organização levadas longe demais.

Caraterísticas: Pontual, metódico, perfeccionista. Altamente critico de si mesmo e dos outros.

Pensamentos: O certo é certo e o errado é errado.

Sentimentos: Frustração constante e decepção consigo mesmo e com os outros por não alcançar os altos padrões.

Impacto em si mesmo e nos outros: Causa rigidez e reduz a flexibilidade ao lidar com a mudança e os estilos diferentes dos outros. E fonte de constante ansiedade e frustração.

PRESTATIVO

Descrição: Tentativa indireta de conseguir aceitação e afeição por meio de ajuda, agrado, resgate ou elogio a outros.

Caraterísticas: Tem uma forte necessidade de ser amado e tenta conseguir isso ajudando, agradando, resgatando ou elogiando outras pessoas.

Pensamentos: Para ser uma boa pessoa, devo colocar as necessidades dos outros à frente das minhas.

Sentimentos: Expressar as próprias necessidades diretamente parece egoísmo.

Impacto em si mesmo e nos outros: Pode colocar em risco as próprias necessidades, sejam emocionais, físicas ou financeiras.

NÃO SABES QUAIS SÃO OS TEUS SABOTADORES?

CLICA AQUI PARA FICARES A SABER QUAIS SÃO OS TEUS PRINCIPAIS SABOTADORES!

(CONTINUA)

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter .

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt