



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 circunstâncias.

## Sabotadores mentais | Parte 1

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 08 Setembro 2021 00:00

---

**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 crítico 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. É 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](#) .

---

## Sabotadores mentais | Parte 1

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 08 Setembro 2021 00:00

---

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