

(CONTINUA) 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.

HIPER-REALIZADOR

Descrição: Dependente de desempenho e realizações constantes para respeito próprio e autovalidação.

Caraterísticas: Competitivo, atento a imagem e status.

Pensamentos: Preciso ser o melhor no que faço.

Sentimentos: Não gosto de insistir em sentimentos por muito tempo. Eles me distraem na realização de objetivos.

Impacto em si mesmo e nos outros: A paz e a felicidade são fugazes e efêmeras em breves celebrações de conquistas.

VÍTIMA

Descrição: Emocional e temperamental para conquistar atenção e afeição.

Caraterísticas: Se criticado ou mal-compreendido, tende a se recolher, fazer beicinho e emburrar. Bastante dramático e temperamental.

Pensamentos: Ninguém me entende. Pobre de mim. Coisas terríveis sempre me acontecem.

Sentimentos: Tende a remoer sentimentos negativos por muito tempo.

Impacto em si mesmo e nos outros: A vitalidade é desperdiçada no foco em processos internos e ressentimentos.

HIPER-RACIONAL

Descrição: Foco intenso e exclusivo no processamento racional de tudo, incluindo relacionamentos.

Caraterísticas: Possui uma mente intensa e ativa, às vezes passa por intelectualmente arrogante ou dissimulado.

Pensamentos: A mente racional é onde ele está. Os sentimentos atrapalham e são irrelevantes.

Sentimentos: Frustrado pelos outros serem emocionais e irracionais.

Impacto em si mesmo e nos outros: Limita a profundidade e a flexibilidade dos relacionamentos no trabalho e na vida por meio de análise em vez de vivenciar sentimentos.

HIPER-VIGILANTE

Descrição: Ansiedade contínua e intensa quanto a todos os perigos da vida e grande foco no que pode dar errado.

Caraterísticas: Sempre ansioso, com dúvidas crônicas sobre si mesmo e os outros.

Pensamentos: Quando a próxima coisa ruim vai acontecer?

Sentimentos: Cético, até mesmo cínico.

Impacto em si mesmo e nos outros: E uma maneira difícil de viver. A ansiedade constante queima uma grande quantidade de energia vital que poderia ser usada de maneiras excelentes.

INQUIETO

Descrição: Inquieto; em constante busca de maior excitação na próxima atividade ou se ocupando constantemente.

Caraterísticas: Distrai-se facilmente e pode ficar muito disperso.

Pensamentos: Isso não é satisfatório. A próxima coisa que vou fazer tem que ser mais interessante.

Sentimentos: Impaciente com o que está acontecendo no presente. Quer saber o que vem depois.

Impacto em si mesmo e nos outros: Por baixo da superfície de diversão e animação do Inquieto há uma fuga baseada na ansiedade de estar presente e vivenciando cada momento intensamente, o que pode incluir lidar com coisas desagradáveis.

CONTROLADOR

Descrição: Necessidade baseada em ansiedade de assumir a responsabilidade e controlar situações, forçando as ações das pessoas à sua própria vontade.

Caraterísticas: Forte necessidade de controlar e assumir responsabilidade.

Pensamentos: Estou no controle ou fora de controle.

Sentimentos: Sente alta ansiedade quando as coisas não transcorrem como ele quer.

Impacto em si mesmo e nos outros: O Controlador consegue resultados temporários, mas com o custo de os outros se sentirem controlados, ressentidos e incapazes de alcançar suas maiores capacidades.

ESQUIVO

Descrição: Foco no positivo e no agradável de uma forma extrema.

Caraterísticas: Evita conflitos e diz sim para coisas que não deseja realmente.

Pensamentos: Isso é desagradável demais. Talvez, se eu deixar de lado, o problema se resolva sozinho.

Sentimentos: Tenta permanecer equilibrado.

Impacto em si mesmo e nos outros: Negar os conflitos e negatividades que existem impede que o Esquivo trabalhe com eles e os transforme em dádivas.

NÃO SABES QUAIS SÃO OS TEUS SABOTADORES?

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

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