MANUAL
CONSCIÊNCIA EMOCIONAL



FORMADORA
MARTA GUERREIRO

ACADEMIA PEDRO FRIAS

Índice

Introdução 2

Aula 1 - O poder do autoconhecimento 4

Aula 2 - Relação entre a mente e a emoção..... 6

Aula 3 - Reprogramação mental e Reprogramação emocional..... 7

Aula 4 - A cura emocional através do perdão e do ressignificar 10

Aula 5 - Como aumentar o nível de inteligência emocional..... 12

Aula 6 - Integração: assumir a minha verdade sem medo do julgamento e ser a/o líder da minha vida 13

Introdução

Bem-vindo/a, ao Curso Consciência Emocional e parabéns por dares este passo de amor-próprio e querer mais para a sua vida, uma vida mais próspera, leve e harmoniosa.

Este manual serve de suporte ao curso, com exercícios práticos e algumas reflexões.

Somos seres emocionais e relacionais e precisamos uns dos outros para evoluir. Dessa forma, quanto mais trabalhas em ti, quanto mais te colocas como responsável por tudo o que te acontece, mesmo inconscientemente, melhores serão os teus relacionamentos, inclusive e principalmente contigo próprio/a.

Neste curso iremos trabalhar três pilares fundamentais para criares uma vida próspera: Espiritualidade, Mentalidade e Gestão Emocional. O nome do curso é Consciência Emocional, pois para obteres essa consciência necessitas de trabalhar esses três pilares.

Na área de espiritualidade iremos trabalhar no teu autoconhecimento, desenvolvimento espiritual (fé, acreditar, confiar), ganhares clareza e consciência do que Realmente queres HOJE.

Na área de mentalidade vais compreender o verdadeiro funcionamento e o seu significado bem como a sua relação com as nossas emoções; obter ferramentas e técnicas de reprogramação mental e emocional; compreender como a mente e as emoções estão de ‘mãos dadas’ e como é necessário trabalhá-las em simultâneo; ter clareza do teu diálogo interno e das tuas crenças limitantes.

Na área de gestão emocional vais saber a origem das tuas emoções, aprender a ressignificá-las bem como os acontecimentos. Vais entender como podes aumentar o teu nível de inteligência emocional entre outras ferramentas de cura emocional.

O meu objetivo com este curso é criares uma autoimagem alinhada com o que desejas SER, FAZER e TER. E que dissipes de vez o meu do julgamento, do autojulgamento, assumires a tua verdadeira essência para viveres uma vida mais leve, próspera e com propósito.

Estou muito entusiasmada por me permitires acompanhar-te na tua nova e verdadeira jornada de autoconhecimento, cura e transformação.

Aula 1 - O poder do autoconhecimento

O que queres é uma extensão de quem te queres tornar, porque mais importante que atingires o teu objetivo é na pessoa que tens que te tornar e que merece esse objetivo. Mas primeiro precisas de ser verdadeiro/a para contigo e aceitar-te tal como és, a tua essência.

Exercício 1 – Expansão da Consciência

1 – O que realmente quero para a minha vida? (escolhe um objetivo)

2 – Quais os verdadeiros motivos para querer esse objetivo?

3 – Quais as ações que posso ter, com o que sou e tenho neste momento, para me aproximar desse objetivo?

Exercício 2 – Cria a TUA NOVA Autoimagem

1 - Como descreverias a tua autoimagem? Essa imagem é como realmente te sentes em relação a ti mesmo?

2 - Como é que te sentes realmente em relação a ti mesmo? Tens uma autoimagem positiva ou pode ser melhorado?

3 - Do que é que gostas em ti? Quais são as qualidades que realmente amas em ti próprio/a? Como é que podes transportar essas qualidades para o trabalho? Como é que podes viver essas qualidades mais vezes e por mais tempo?

4 - Gostarias de melhorar a tua autoimagem? Se sim o quê?

(pensamentos, emoções, comportamentos, características, competências)

Aula 2 - Relação entre a mente e a emoção

Tu és muito mais do que os teus pensamentos.
Tu és muito mais do que os teus comportamentos.
Tens toda a capacidade de escolher como queres pensar, sentir e agir.

Exercício 3 – Crenças limitantes

1 – Quais são as tuas principais crenças limitantes?

2 – Como essas crenças te fazem sentir?

Aula 3 - Reprogramação mental e Reprogramação emocional

Como o outro age está relacionado com o seu processo (fala muito sobre ele), como tu reages está relacionado com o teu processo (fala muito sobre ti).

Se o outro te incomoda é porque tem alguma característica que tu tens também em ti e que não a aceitas. Solução: mudas essa característica ou aceitas.

Quanto mais trabalhares no teu autoconhecimento, quanto mais te aceitares, menos poder das ao outro e menos vais reagir, pois entendes que não tens que mostrar nada a ninguém e não podes mudar o outro. Só podes e deves mostrar e mudar a ti próprio/a.

Porque repara, se é desafiante mudar o nosso interior, por resistências e crenças limitantes enraizadas, imagina o quão difícil seria mudar o outro. Assim já entendes porque não conseguiste mudar até hoje. A verdadeira mudança tem que partir de ti, do teu interior.

Exercício 4 – Crenças poderosas

1 – Quais são as crenças poderosas que queres passar a ter?

2 – Como elas te fazem sentir?

Técnicas de PNL para reprogramação emocional

Exercício 5 – *Ancoragem*

Através do toque, cheiro, som, memória emocional

Exercício para a ansiedade

Recorda-te de um momento em que te sentiste feliz e grata e de seguida pressiona um dedo à tua escolha.
No futuro quando tiveres mais ansiosa pressionas esse dedo para ativares a emoção de felicidade e gratidão.
Importante: para criar ancoragem deves fazer este exercício algumas vezes (recordar momento/ativar emoção boa/pressionar dedo) até que o toque fique ancorado Às emoções desejadas.

Exercício 6 – Mudança fisiológica

Quando te sentires mais em baixo, triste, com vibração baixa faz este exercício.

1º Respiração consciente/ Tronco reto, ombros para trás/ toráx expandido/ sorrir

2º Dizer em voz alta Eu sou feliz, Eu sou abundante, Eu sou abençoado, Eu sou capaz

3º Movimentar o corpo

Aula 4 - A cura emocional através do perdão e do ressignificar

Perdoar não significa que tenhas que conviver com o outro e/ou concordar com o outro.

Perdoar está relacionado somente contigo, na libertação de uma emoção (ferida emocional) que já não te acrescenta, já não te serve hoje, para te sentires em paz e mais leve, para que o futuro não seja condicionado pelo passado.

Saberes interpretar os acontecimentos e emoções é crucial para a tua verdadeira evolução. Entenderes que os que aparentemente fazem-te menos bem são os teus maiores mestres, pois mesmo inconscientemente ajudaram-te a despertares e a re (viveres) as memórias/feridas emocionais que precisam de ser curadas e libertadas. Essas feridas emocionais já existiam dentro de ti, foste tu que as criaste, mesmo de forma inconsciente e, quando assumes essa verdade e responsabilidade, apenas agradeces, libertas e segues em frente, com mais sabedoria, mais maturidade e mais consciência de ti (autoconhecimento).

Quando compreendes que os teus pais deram-te aquilo que sabiam com aquilo que tinham deves curar a ferida emocional da criança interior dizendo que ela é amada e respeitada (por ti primeiramente) e é suficientemente boa para ser e ter o que quiser, precisa de acreditar em si, no universo e ter fé.

Exercício 7 – Cura emocional através do perdão e do ressignificar

1- Qual a situação/pessoa/evento que queres aceitar deixar ir ou perdoar?
2- Descreve essa situação
3- O que perdeste, por não perdoar?
4- O que ganhaste, por não perdoar?
5- Quem é que és hoje? O que tens de bom na tua vida hoje por causa disso? Que pessoas boas te trouxe essa situação?
6- A quem tens que agradecer?
7- Qual é a verdade? A verdadeira história?
8- Faz de seguida a "Meditação – O poder do perdão na cura emocional" com o apoio do áudio.

Aula 5 - Como aumentar o nível de inteligência emocional

Quando assumes quem és de verdade, vais aceitar melhor o próximo e vais ter mais empatia pelo próximo. Entendes que o outro tem experiências, memórias, valores, visão (ponto de vista) e crenças diferentes dos teus, logo vai pensar, sentir e agir de forma diferente de ti. Deves respeitar o teu processo e o processo do outro. Passas também a entender intrinsecamente que és responsável por quem te queres rodear, pelo teu ambiente.

Exercício 8 – Mudança de perceção

1- Descreve uma situação ou acontecimento que reagiste mal. Como te fez sentir?
2- Agora visualiza essa situação como se tivesse a ver um filme, na '3ª pessoa', não estando tão envolvido emocionalmente.
3- Como interpretas agora essa situação e a tua reação?
4- O que farias de diferente?
5- Qual o verdadeiro significado dessa situação?
6- Como te sentes agora?

Exercício 9 – diário emocional

Escreve no final de cada dia se trabalhaste a tua inteligência emocional. Se sim. O quê e como?

Aula 6 - Integração: assumir a minha verdade sem medo do julgamento e ser a/o líder da minha vida

Tudo o que te acontece é da tua inteira responsabilidade, mesmo que seja de forma inconsciente, então escolhe como te queres sentir e quais os resultados que queres alcançar porque isso é crucial na escolha de quem te queres rodear e nas decisões e ações que precisas de tomar.

Quando alimentas o teu amor-próprio, percebes que és um ser ÚNICO e que nunca existiu, não existe e nem vai existir ninguém igual a ti. Existem pessoas que estão à Tua espera (não à minha) e ainda não sabem, porque tens as características ideais para ajudares essas pessoas. Então não sejas egoísta e APARECE, mostra-te ao mundo, mostra quem és realmente. E quando assumes a tua verdade e sabes quem és, não és influenciado/a negativamente pelo julgamento dos outros e ages em conformidade, mesmo com medo.

A maior liberdade e prova de amor-próprio que podes dar a ti É SERES TU MESMO/A, livre mentalmente e emocionalmente, de ti e dos que te rodeiam.

Exercício 10 – Responsável vs. Vítima

1- Qual a posição que estou a tomar, responsável ou vítima (escolhe uma área da tua vida)?
2- Para quê que isso aconteceu ou está a acontecer? (não porquê mas para quê?
3- Como me fez sentir?
4- Se reagi. Como posso fazer diferente?
5- O que tenho que aprender ou curar? Qual o verdadeiro significado desse acontecimento ou situação?