

Tribo das Emoções

"EMOÇÕES, VALORES E CRENÇAS"

Como Trabalhar os 3 pilares do eu...



Margarida Mendonça



Bem-vindo!

Emoções, Valores e Crenças

O objetivo é que consigas identificar se estás

“Perdido nas emoções, sem saber quem és, onde estás e o que queres...”

para o

“Sei quem sou, o que sinto e Porquê? – o EU”

Muitas vezes, encontramos-nos perdidos em nós próprios, sem nos reconhecermos, sem saber como chegámos até aqui. *Com o tempo, deixámos para trás os nossos sonhos e a nossa identidade, apagando a nossa essência.*

O trabalho, a família, os relacionamentos, e as relações mais ou menos tóxicas, assim como o passar do tempo, contribuíram para esta perda. Ficámos perdidos nas rotinas, nas más escolhas e nas perceções erradas. Independentemente da idade, condição ou género, todos queremos reencontrar o nosso verdadeiro EU, aquele que sempre desejámos ser e que esquecemos ou deixámos escapar. A Tribo das Emoções está aqui para te ajudar. Como?

Com este e-book pretendemos ajudar-te a identificar as tuas emoções, a definir os teus valores e a superar as crenças limitantes que são as três fases dessa viagem interior – os três grandes pilares do EU.

Ao abraçar este desafio, vais perceber como estes fatores impactam a tua vida, as tuas escolhas e perceções. O meu propósito é ajudar-te a desenvolver a habilidade essencial de estar bem, alcançando o “Sei quem sou, o que sinto e porquê – o EU” de forma plena e harmoniosa, junta-te à Tribo, pois eu também já fiz esta viagem interior e sei o que estás a sentir. As tuas dores, medos, frustrações e até as alegrias...as tuas Emoções!

Vai valer a pena!

Nunca te esqueças – Ser feliz é um direito, e nada acontece por acaso!



QUEM SOU EU ?

Comunicadora e apaixonada pela vida. Relações públicas de habilitações mas formadora de paixão!

Quis mudar, comecei do zero com medos, e muitas borboletas no estômago, mas sempre com muita vontade e determinação em viver o meu propósito de vida ...

Criar conexões, poder ajudar a transformar, e mudar perceções com harmonia e equilíbrio... Sentir, escutar e abraçar a vida com amor !

Muitos anos de experiência em formação na área comportamental, Certificada em Inteligência Emocional e Coaching pretendo através da Tribo das Emoções ajudar-te na transformação, no recomeçar, no reencontrar ou no iniciar desta jornada que é a vida ...

Gratidão imensa !

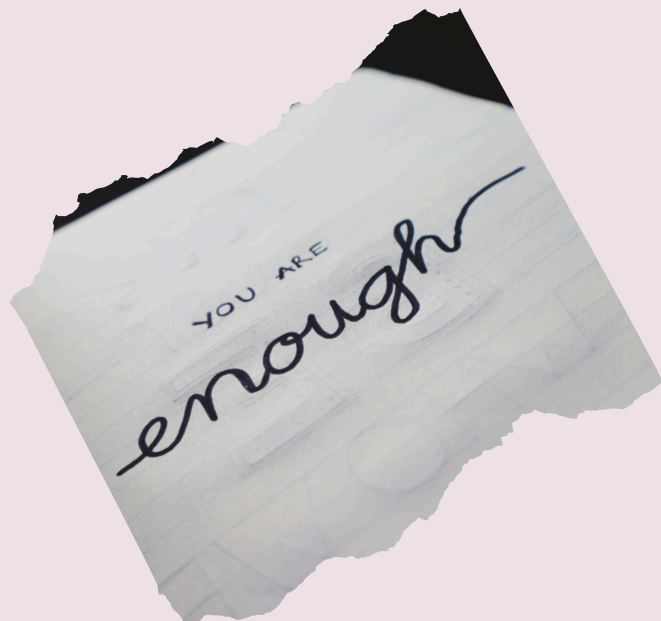
Margarida Mendonça



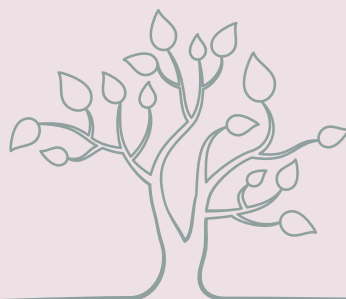


Os nossos Valores

- Comunicação
- Apoio
- Diferenciação
- Crescimento Pessoal
- Empatia



- Motivação
- Conexão
- Integridade
- Realização
- Gratidão





CONTEÚDO

01 Emoções

Viva e sinta todas as sensações que a vida lhe permite sentir. Cada vez que vivemos uma emoção, aprendemos um pouco mais sobre nós mesmos. Observe suas sensações e reações.

03 Crenças limitantes

É imprescindível entender tudo o que acontece dentro da nossa mente: todos os medos, inseguranças e crenças. O Autoconhecimento é indispensável para amadurecer e conhecer os nossos limites

05 Bônus

Lista do Ser!

"Imagine uma nova história para sua vida e acredite nela!"

Paulo Coelho

02 Valores

Os valores humanos são um conjunto de princípios que nos guiam e que podem orientar as nossas decisões, como nos comportamos e interagimos conosco e com os outros. Valores pessoais bem definidos e com os quais se vive de forma coerente leva a uma boa estabilidade emocional, uma boa saúde mental e portanto a uma boa qualidade de vida!

04 Terapias

As terapias complementares que vamos abordar são voltadas para o interior do indivíduo, trabalhando as emoções, crenças e percepções sobre si mesmo. E vão facilitar-nos a mudança para o bem-estar.



INTENÇÃO

*Define as tuas intenções com
esta viagem ...*

Colocar INTENÇÃO nos nossos pensamentos e ações leva-nos a refletir sobre os nossos objetivos.

Isso faz-nos ganhar consciência do que se passa ao nosso redor, para dessa forma podermos viver em pleno cada momento!!

Ter clareza sobre o que pretendes e definir as tuas intenções ajuda-te a iniciar a tua transformação.

*Não é a intenção que valida um ato,
mas seu resultado.*

Maquiavel

1

2

3

4

5



As Emoções

Precisamos aprender a lidar com as nossas emoções. Sempre que te sentires inquieta, preocupada ou ansiosa, para para pensar e identificar o que estás a sentir. Pode não ser uma tarefa fácil.

Conhecer as emoções é conhecer-se a si mesmo.

As nossas emoções são o guia essencial que revela quem realmente somos!





As Emoções são:

Sempre presentes, momentâneas, intensas !!
Levam a respostas como fugir/ lutar/ congelar...
Podem ser sinais internos do nosso corpo...

As emoções comunicam os nossos estados afetivos e expressam o nosso estado de espírito.

Algumas funções das Emoções

1. Assegurar a nossa sobrevivência
2. Dar-nos pistas sobre o que está mal e levá-nos à mudança
3. São ferramentas poderosas de crescimentos pessoal - Autoconhecimento
4. Adaptadora - prepara-nos para a ação - sermos mais eficazes
5. Social - facilitam a nossa interação social
6. Motivadora - A relação estabelecida entre motivação e a emoção é bidirecional, porque ambas são constantemente alimentadas uma pela outra.
7. Influenciar aos nossos pensamentos e ações.

"Quase todo mundo acha que sabe o que é uma emoção, até tentar defini-la. Neste momento, praticamente ninguém afirma poder entendê-la".

Wenger, Jones & Jones

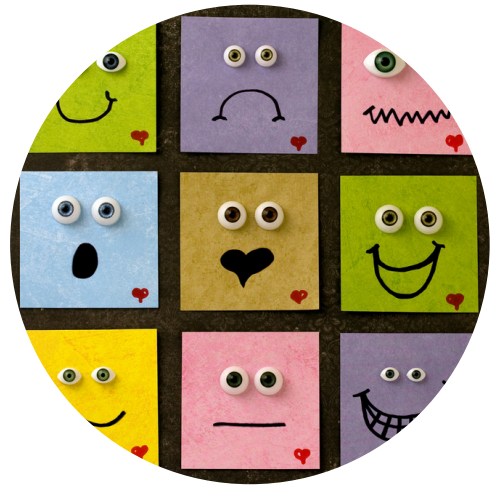


Desafio...

O que é para ti uma emoção? _____

Identifica quais as emoções que mais sentes ao longo do dia?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Reconheces as causas dessas emoções, porque é que se manifestam e quais os gatilhos?

Consegues geri-las? Gostavas de conseguir gerir melhor as tuas emoções e a forma como reages?



Os Valores

Definir a forma como queremos levar a vida é encontrar o nosso propósito. Nem sempre ele dependerá só da nossa força de vontade e dos nossos valores , mas eles são essenciais para que não desistamos de alcançá-lo !

Os nossos valores são a bússola que orienta as nossas escolhas e define quem somos.





Os Valores

- Os valores são assimilados desde a nossa infância e resultam da nossa educação e experiências de vida (nos vários contextos como família, relacionamentos, escola, religião, cultura, amigos...)
- São as características e comportamentos que nos guiam, condicionam as nossas decisões e devendo, portanto, estar sempre alinhados com a nossa essência.
- Quando cumprimos os nossos valores, estes funcionam como garantia de respeito por nós próprios e coerência, criando uma sensação de equilíbrio, bem estar e autoestima.
- Quando não os respeitamos, ou os pomos em causa estamos na verdade a desrespeitar a nossa essência, podendo causar em nós sentimentos de stress, frustração, desconforto e até revolta.
- É importante identificá-los e atribuir-lhes prioridades, pois esse passo é de extrema importância para as nossas percepções, escolhas e decisões.



Definir os nossos valores pessoais e depois vivê-los, pode ajudar-nos a sentirmo-nos mais realizados e a fazer escolhas que nos deixam felizes e que fazem sentido para nós.



Desafio...

Cria uma lista de valores pessoais, alinhados com o que achas mais importante para ti e dos quais não podes mesmo abdicar.



Eis alguns exemplos de valores que poderás escolher, mas são só exemplos e não limitações...

Realização, aventura, coragem, criatividade, honestidade, determinação, amizade, independência, justiça, bondade, aprendizagem, amor, paz, perfeição, segurança, simplicidade, sucesso, compreensão, gratidão, saúde, sinceridade, autenticidade...



As Crenças

Muitas vezes, para podermos ir atrás daquilo que queremos, precisamos de nos libertar de algumas crenças. Começa um novo caminho aberta às possibilidades. Lembra-te que a verdade é relativa e as coisas que queremos podem vir de onde menos esperamos!!

As nossas crenças limitantes são barreiras invisíveis que impedem o nosso crescimento e realização pessoal.





As Crenças

As crenças limitantes são uma espécie de "desculpa" para não fazermos o que realmente gostaríamos de fazer, mantêm-nos na nossa zona de conforto e segurança, o que nos pode limitar bastante o desenvolvimento pessoal e a conquista dos nossos objetivos e sonhos.

São bloqueios que adquirimos como resultado de conclusões incorretas que tirámos de determinada situação ou contexto, são frases vezes demais repetidas que tomamos como verdades absolutas...

Desde muito cedo que somos influenciados positiva ou negativamente pelas pessoas que nos rodeiam mesmo que de forma inconsciente, aquilo que vimos ou ouvimos desde a infância criam essas crenças, esses modelos mentais e percepções de nós e do mundo.

Mudando o pensamento podemos mudar também.

Muitas das nossas frustrações e dificuldades são causadas por essas crenças, por isso, para atingir os nossos objetivos e concretizar os nossos sonhos temos que nos livrar delas, perceber que não fazem sentido e viver alinhadas com o nosso propósito.

Essa libertação permite-nos brir espaço para seguir em frente.



A fábula da águia e da galinha...

Certo dia, um filhote de águia foi capturado e passou a viver num galinheiro, no meio de muitas galinhas.

Sem saber que era uma águia, começou a viver como uma galinha, ciscando, sem fazer muito esforço, recebendo a comida, sem alçar grandes voos e sem sequer saber que conseguia alçar esses grandes voos.

A dada altura, alguém apareceu no galinheiro e mostrou-lhe que na realidade ela era mesmo uma águia e não uma galinha, mostrou-lhe que o mundo dela não era aquele, que ela era muito mais poderosa do que acreditava ser.

A partir daquele momento a águia libertou-se
... e tornou-se aquilo que é!!!





Desafio...

Lista as 10 principais crenças que te limitam e bloqueiam:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Que tipo de crenças achas que são, na sua maioria, numera-as por ordem:

- Hereditárias
- Pessoais
- Sociais



Quais as fontes principais dessas crenças?



As Terapias

Existem muitos tipos de técnicas/ terapias que ajudam, tendo todas um mesmo objetivo: facilitar a mudança para o bem-estar.

Simples e de fácil implementação, mas com um enorme potencial de autoconhecimento.

"A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original."





Estes alguns exemplos do que podes fazer ...

- Meditação
- Mindfulness



- Journaling
- Poder da intenção

- Caminhada / corrida
- Pilates



- Dança/ música
- Poder de visualização



Desafio...

Das técnicas que sugeri praticas alguma? Qual?

Se sim, porquê e qual o benefício?

Gostarias de praticar mais alguma, qual?

O que te impede? Será mesmo um impedimento...

Se não praticas, qual ou quais gostarias de passar a fazer de forma consistente?

O que te impede? Será mesmo um impedimento...



Não importa quem fostes até agora.

Não importa onde te encontras neste exato momento.

As escolhas que fizeres hoje, vão definir quem te vais

tornar amanhã.

Portanto, escolhe sabiamente !!!



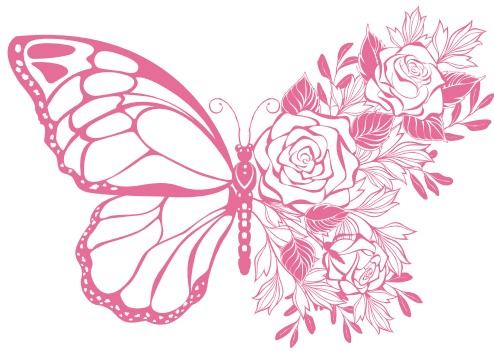


A lista do Ser!

"Imagine uma nova história para sua vida e acredite nela!"

Paulo Coelho





A lista do Ser!

Imagina uma nova história para a tua vida e escreve-a aqui. O que gostavas de mudar? Quais os teus sonhos?

O que te impede de os realizar?

Como podes recuperar a tua essência?

Como te podes reencontrar?

Escreve tudo o que sentes, abre o teu coração e deixa a tua alma voar...



“Nunca é tarde demais para Ser aquilo que sempre desejou Ser!”

GEORGE ELIOT

“Não quero estar à mercê das minhas emoções. Eu quero usá-las, aproveitá-las e dominá-las”.

Oscar Wilde





A minha intenção...

A minha intenção para a criação deste e-book foi ajudar-te de uma forma simples a perceberes a importância de identificar e reconheceres as tuas emoções, valores e crenças! *Eles são os 3 pilares do teu EU!*

Uma pessoa consciente de si mesma e dos seus pensamentos consegue identificar mais facilmente as suas forças e fraquezas e focar-se no que necessita para o seu desenvolvimento pessoal, ganhando com isso muitos benefícios pessoais e profissionais.

Por isso, desafio-te a a fazeres uma viagem interior, a aumentar o teu auto-conhecimento e a reencontrar a tua Essência !!!

"Quando nos conhecemos, assumimos a responsabilidade pelas nossas atitudes, sem esquecer de reconhecer o mérito dos nossos esforços",

Milena Lhano.



Obrigada!

"Eu diria que os agradecimentos são a forma mais elevada de pensamento e que a gratidão é a felicidade duplicada pela maravilha."

(Gilbert K. Chesterton).

Gratidão profunda por poder partilhar contigo o inicio do que poderá ser a Viagem da tua vida!!!



Tribo das Emoções

Margarida Mendonça



Tribo das Emoções

Margarida Mendonça

onde nos podem encontrar...

<https://www.tribodasemoções.pt>

margarida@tribodasemoções.pt

