



ALANO (48)98801-1708

MÓDULO 3 -

Não é nenhum exagero dizer que, se compreendido o que foi dito e debatido até aqui, já existem condições para ocorrer mudanças na sua forma “X” de pensar.

Estou absolutamente certo disso, pois com menos informação, tempos atrás eu já obtive substanciais mudanças e vi outras pessoas passarem pelo mesmo processo.

Desejo do mais profundo do meu coração que aconteça o mesmo com cada um de vocês.

Como falei, a turma é madura, muito inteligente e sabe o que quer.

Talvez ainda não com a clareza que deseja, e isso é uma questão de tempo e decisão.

Neste terceiro módulo vimos pinceladas sobre nosso sistema, seu funcionamento bioquímico e é nítido que **tudo está interligado nessa maravilhosa máquina de sentir que pensa.**

Somos a única espécie, entre milhares, que pensa e sabe disso.

Algo tão maravilhoso, como falei, não consigo acreditar que é uma obra do acaso ou simplesmente de evolução.

Quanto mais a ciência avança em suas descobertas, mais ela concorda de que há uma inteligência superior responsável por tudo isso.

Seja qual for sua crença, sua forma de ver a espiritualidade e a existência de tudo o que há, eu a respeito e desejo que seja algo que te empodere e te dê esperança e não um grande vazio.

Nosso tempo de vida, se comparado com o tempo do planeta ou mais ainda, com o do universo, é menor que um piscar de olhos.



ALANO (48)98801-1708

Relembre o conteúdo da aula 3:

ENTENDENDO NOSSO SISTEMA

Somos biologicamente programados para evoluir e para nos adaptarmos.

Uma maravilhosa máquina.

Essa informação pode não mudar nada na sua vida, mas deixa você consciente de que deve cuidar do seu corpo e de todo o seu sistema, pois ele é muito precioso para ser tratado como sucata ou como algo onde, se pode tatuar qualquer coisa, depositar qualquer lixo, não promover o uso correto para que melhore o seu desempenho ao invés de dificultá-lo com sedentarismo e exageros dos mais diversos.

Nós, por distração, ou por ignorância, muitas vezes, nos esquecemos disso.

O sistema que **RECEBE, INTERPRETA, ARMAZENA e TRANSMITE** informações é o **SISTEMA NERVOSO**.

Esse se divide em **SISTEMA NERVOSO CENTRAL (SNC)** e **SISTEMA NERVOSO PERIFÉRICO (SNP)**

Fazem parte do **SNC** o **ENCÉFALO** e **MEDULA ESPINAL**

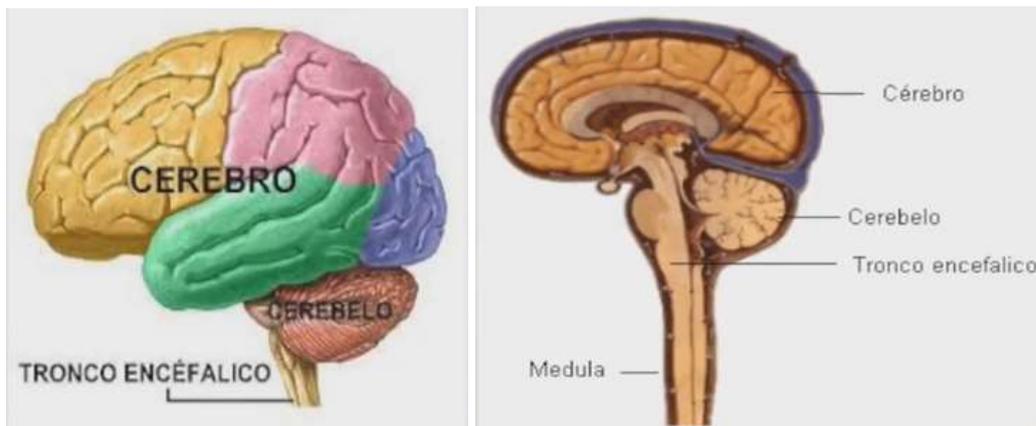
Fazem parte do **ENCÉFALO** o **CÉREBRO, CEREBELO** e **TRONCO ENCEFÁLICO**



Como alongamento do tronco encefálico temos a MEDULA ESPINAL que percorre todo o interior da nossa coluna vertebral.

Como o nome diz, o sistema nervoso central se localiza no centro do nosso corpo e é protegido por camadas protetoras chamadas meninges.

Este sistema é extremamente sensível e é protegido ainda por um líquido (LIQUOR) que circula entre as meninges nutrindo e protegendo de impactos.

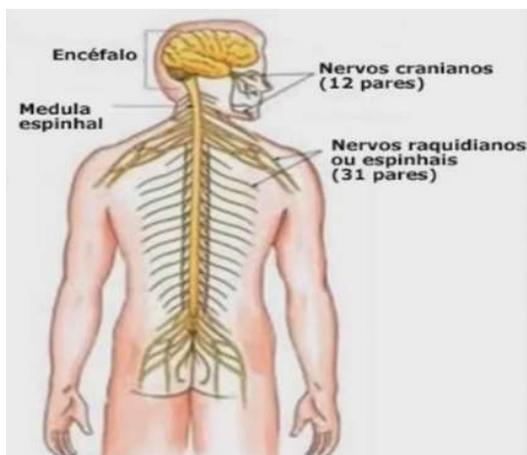


Principalmente no encéfalo, ficam as funções de interpretação de estímulos, raciocínio, memória e desencadeamento de respostas.

Já o SISTEMA NERVOSO PERIFÉRICO(SNP) – é composto pelos nossos nervos que nada mais são do que conjuntos de neurônios.

Nossos nervos podem ser os que se ramificam na coluna espinal em 31 pares ou os cranianos que se ramificam a partir do encéfalo em 12 pares.

Os nervos são responsáveis por transmitir as informações do sistema nervoso central para as estruturas corporais e vice-versa.





ALANO (48)98801-1708

Temos também o Sistema Nervoso Autônomo, o qual atua de forma autônoma como o nome diz.

As ordens de comando que controlam os batimentos cardíacos, a contração ou o relaxamento do estômago e a secreção das glândulas da mucosa estomacal partem de centros encefálicos superiores, assim como as ordens transmitidas aos músculos para movimentar braços ou pernas.

Mas ocorre que, enquanto o movimento dos membros é voluntário, não se pode, conscientemente, parar ou acelerar o coração nem o estômago, porque o funcionamento desses órgãos e de outras vísceras independe da vontade.

O Sistema Nervoso Autônomo é o responsável por diferentes estímulos corporais.

Cabe ao sistema nervoso autônomo **regular** o funcionamento geral do organismo.

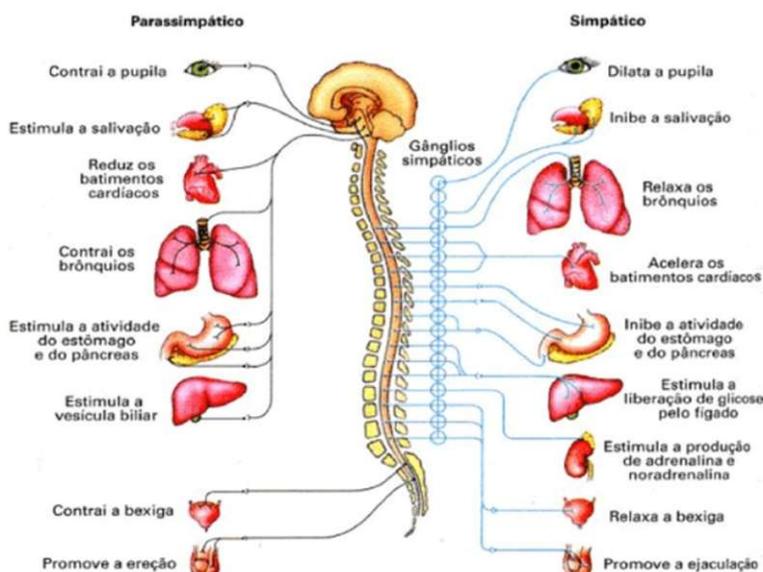
Daí a denominação sistema neurovegetativo: ele é a parte do sistema nervoso (Neuro) que regula a vida vegetativa.

Agindo sobre a musculatura do coração, controla os batimentos cardíacos, mobilizando mais ou menos sangue conforme as necessidades do momento.

Simultaneamente, provoca dilatação ou diminuição do calibre das artérias, a fim de regular o fluxo sanguíneo.

Controla os vasos e o funcionamento das vísceras, agindo diretamente sobre a musculatura lisa de suas paredes e sobre suas glândulas.

Para que tudo aconteça **de maneira harmônica e no momento exato**, o SNA possui dois componentes distintos: o **simpático** e o **parassimpático**, cujas funções mantêm o desejado equilíbrio funcional do organismo.





ALANO (48)98801-1708

Simplificadamente:

Simpático – reações de luta ou fuga – prepara para gastar energia;

Parassimpático – descanso e digestão – recomposição energética.

A transmissão dos estímulos dos neurônios centrais aos diversos órgãos dá-se por meio da ação de substâncias químicas produzidas ao nível das terminações nervosas (sinapses).

Estas substâncias químicas são os **NEUROTRANSMISSORES**.

São produzidas pelos neurônios com a função de biossinalização.

Por meio delas, podem enviar informações a outras células.

Podem também estimular a continuidade de um impulso ou efetuar a reação final no órgão ou músculo alvo. Os neurotransmissores agem nas sinapses, que são o ponto de junção do neurônio com outra célula.

Alguns neurotransmissores:

Acetilcolina (Ach): sintetizada pelo sistema nervoso central e nervos parassimpáticos, a acetilcolina foi o primeiro neurotransmissor descoberto, e está relacionada com os movimentos dos músculos, aprendizado e memória. A falta de acetilcolina no corpo pode desencadear diversas doenças neurológicas tal qual a doença de Alzheimer (doença do esquecimento).

Adrenalina: Também chamado de “epinefrina”, a adrenalina é derivada da noradrenalina (norepinefrina), sintetizada na medula adrenal (glândulas suprarrenais ou adrenais) e em algumas células do sistema nervoso central. Esse hormônio neurotransmissor está relacionado à excitação, sendo liberado como um mecanismo de defesa do corpo em diversas situações que envolvem medo, stress, perigo ou fortes emoções.

Noradrenalina (NA): Também chamada de norepinefrina, a noradrenalina é um neurotransmissor excitatório tal qual a adrenalina. Ela atua na regulação do humor, aprendizado e memória, promovendo assim, disposição, uma vez que está relacionada à excitação física e mental. Se os níveis dessa substância estiverem alterados no corpo pode levar ao aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial. Quando reduzidos pode levar a depressão e ao aumento do stress.

Endorfina: considerado o “hormônio do prazer”, essa substância é produzida no cérebro pela glândula hipófise e está relacionada à melhora do humor e da memória, funcionamento do sistema imunológico, controle da dor e do fluxo de sangue. Destarte, a falta de endorfina pode levar ao stress, depressão e ansiedade.



ALANO (48)98801-1708

Serotonina (5HT): sintetizada pelo sistema nervoso central e quando liberada no corpo promove a sensação de bem-estar e satisfação. Além disso, esse calmante natural controla o sono, regula o apetite e a energia. Desse modo, é conhecido como “substância do prazer”, e a falta desse hormônio neurotransmissor no corpo pode desencadear depressão, stress, ansiedade, dentre outros problemas.

Dopamina (DA): hormônio liberado pelo hipotálamo, associado à sensação de bem-estar e dos controles motores do corpo. As alterações dos níveis de dopamina no corpo podem desencadear diversas doenças, por exemplo, a doença de Parkinson e a esquizofrenia. Enquanto

VIA DE MÃO DUPLA

Sabemos então que nosso sistema é complexo e que sempre busca o equilíbrio.

Basta então refletirmos onde pode começar o desequilíbrio.

Será no meu estilo de alimentação?

Será na quantidade de horas de sono ou qualidade desse sono?

Será na qualidade de minhas relações?

Será na qualidade dos meus pensamentos?

Serão os meus comportamentos?

Será a vida sedentária que levo?

Fica evidente que por onde começar, seja por um ponto ou mais, “uma coisa influencia a outra”, pois o sistema é totalmente interligado, de uma forma que extrapola, inclusive, nosso corpo físico.

Então, você que está buscando a inteligência emocional, na verdade, busca o equilíbrio, já que o equilíbrio lhe dará as condições necessárias de fazer as escolhas corretas e as escolhas corretas lhe darão a condição e a capacidade de agir com inteligência emocional.

NEUROPLASTICIDADE CEREBRAL

É a capacidade do cérebro em buscar novos caminhos, organizar novas circuitarias, reorganizar neurônios, regenerar, formar novas conexões sinápticas, enfim, mudar. Isso **permite ao cérebro a adaptação**, o aprendizado de novas funções e atividades em qualquer idade.



ALANO (48)98801-1708

Vimos no breve vídeo passado em sala uma explicação sobre as conexões, sobre como os impulsos elétricos acontecem, inclusive como eles são direcionados.

Vimos que em milissegundos tudo acontece, nas sinapses onde ocorre o grande milagre bioquímico.

Não é propósito do curso que você se torne especialista em tudo isso, o propósito é dar a você a visão da importância do equilíbrio e como nossa forma de pensar e nossos hábitos interferem em todo o nosso sistema.

FALANDO DAS CRENÇAS PRIMAIS.

Vimos a pirâmide que mostra a base como o **SER**, depois **FAZER** e aí sim **TER** os resultados esperados.

Portanto, nosso foco tem que estar em **nos tornarmos aquilo que precisamos.**

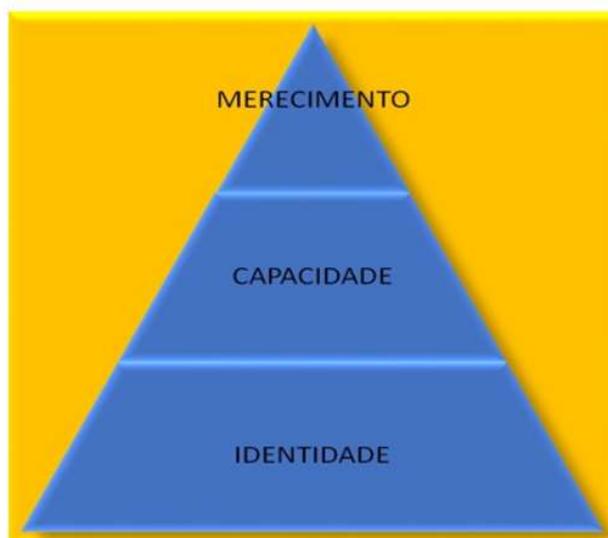
Muitas vezes não entendemos nossos resultados em relacionamentos, no nosso trabalho, na nossa saúde, no financeiro, e esquecemos de olhar para ver se:

Quem somos está coerente com o resultado que queremos?

Existe algo faltando?

Existe alguma crença em uma dessas partes da pirâmide SER, FAZER e TER?

Possuímos crenças em cada uma delas:



**CRENÇAS
PRIMAIS**



ALANO (48)98801-1708

Na base da pirâmide temos as crenças de identidade.

Quem você acredita que é?

Veja que aqui se verifica o verbo SER e não conta o TER, o FAZER ou o MERECER.

CONTUDO.....

Essa é uma das confusões que nos aprisionam em uma vida que muitas vezes não queremos levar.

Olhamos no espelho ou para nossa imagem em qualquer lugar e vemos muita coisa, mas nem sempre o principal, que é quem nós somos realmente.

Vemos nossa história até o segundo anterior.

Tudo o que vivemos, fizemos, conquistamos.

Vemos tudo o que ouvimos, vimos e sentimos.

Enxergamos ali nossas frustrações, nossos vícios e medos.

Olhamos com nossos olhos externos e fica fácil medir quem somos.

Estamos na verdade vendo aquilo que SENTIMOS a nosso respeito naquele momento baseados em tudo isso.

Temos que ter consciência de três pontos importantes aqui:



1- Costumamos por valor, somente naquilo que é palpável, que se possa quantificar.

Quanto custa ou mede a coragem?

Quanto custa ou mede a honestidade?

Quanto custa ou mede o amor, a integridade, a lealdade e por aí vai?

E agora pense....

Quanto custa a roupa que estamos vestindo? A casa em que moramos? O carro na garagem? O emprego que temos? As viagens que queríamos fazer ou que fizemos?,

Mais fácil de mensurar com certeza, não é?



ALANO (48)98801-1708



2- Focalizamos no negativo.

O que vemos primeiro, ou com maior ênfase são nossos defeitos e carências.

Tudo o que não temos - antes de qualquer outra coisa.

Com esse foco que nosso cérebro tende a dar, estamos propensos à ansiedade e todas as suas consequências.



3- Entra em ação o nosso FILTRO INTERPRETATIVO de que já falamos, repleto de nossas interpretações distorcidas da realidade.

Lembrando que tanto para superestimar e nos levar ao erro por vaidade e prepotência, como para subestimar e levar ao erro por auto depreciação.

Assim, a definição da sua IDENTIDADE é sim a base da pirâmide, pois é daí que partimos para alguma direção.

Todos sabemos que se pegarmos o caminho errado dependeremos de muito mais energia para chegar onde desejamos chegar, com alto risco de, caso não percebamos logo, nos embrenharmos em um caminho sem volta.

Você pode parar agora por alguns minutos e refletir sobre a sua identidade, você já tem ela muito bem definida?

Sabe quem é você, considerando os 3 pontos mencionados acima?

(Refleta aqui por 5 ou 10 minutos)

Muito bem, se suas crenças de identidade estão corretas com quem deseja ser, ótimo!

Se não estão, não se preocupem, já vimos que **“Pau que nasce torto não precisa morrer torto”!**



ALANO (48)98801-1708

Já veremos onde você pode começar a trabalhar para chegar lá!

Antes vamos falar do próximo degrau da pirâmide:

As crenças de **CAPACIDADE**.

Aqui as crenças de identidade têm influência direta, pois estão na base, contudo, muitas vezes até temos uma identidade relativamente clara e crenças coerentes com quem desejamos ser, porém possuímos uma programação que nos sabota a ponto de nos **SENTIRMOS** incapazes de realizar aquilo que sonhamos em realizar.

Você então até sabe quem é, porém fica se preparando eternamente e não executa seus sonhos, se sentindo ainda não preparado(a).

O filtro interpretativo atua, dizendo que isso não é para você e você aceita, mesmo sentindo uma imensa vontade de fazer.

As desculpas são: Ainda não é a hora, preciso antes concluir aquela formação, preciso me preparar mais, acho que não é bem isso que eu quero, preciso antes fazer.....e assim passam-se as semanas, os meses, os anos.

Uma voz dentro de você fala: “poxa eu consigo e sei que posso”

Mas outra diz: “será”?

O “será” vem muitas vezes de uma parte de você que você ainda não teve acesso, mas está na sua programação e pode ter sido instalado ainda na infância ou em algum evento da sua vida que pelo forte impacto emocional ocasionou a gravação dessa informação que sistematicamente provoca o sentimento de dúvida a respeito da sua capacidade.

Por mais preparado que esteja, nunca será suficiente.

Calma, que também tem jeito e você sabe disso!

Na parte superior da pirâmide, depois de vencidas a base IDENTIDADE e a segunda parte CAPACIDADE temos as **crenças de MERECEMENTO**.



Parece difícil acreditar que alguém possa estar crescendo na vida e caindo novamente sistematicamente pelo simples fato de que inconscientemente não se acha merecedor ou merecedora.

Contudo, são inúmeros casos pesquisados e trabalhados em processos de coaching e terapia, onde é constatado o “defeito” na programação exatamente nesse ponto da matriz primal.

Pessoas, que ao conquistar o emprego dos sonhos, o cargo dos sonhos, a mulher ou o homem dos sonhos, a casa dos sonhos, o dinheiro dos sonhos ou a fama dos sonhos, em pouco tempo atraem ou se envolvem com algo que possa literalmente pôr tudo a perder e retorna à estaca zero pois inconscientemente ali não era o seu lugar.

Na sua programação está gravado que ela não merece, assim como a razão porque ela não merece, por mais incrivelmente banal que seja essa razão.

Medo do sucesso, medo da fama, medo do dinheiro, medo de ter poder, medo do “chegou a sua vez”, medo de ser desonesta, medo de ser enganada, medo de ser roubada, medos e mais medos não percebidos conscientemente, mas programados em seu cérebro, em seu sistema.

A mente com programação de pobreza, tem desconforto na riqueza.

A mente com programação de subordinado(a) tem desconforto quando chega em cargo superior.

A mente com programação de que casamento feliz é utopia, tem desconforto com marido ou esposa fiéis e atenciosos.

A mente com programação de que nunca terá vez, tem desconforto quando chega a sua vez.

Esse desconforto faz com que nosso cérebro que tem por natureza a programação de buscar o menor esforço visando economizar energia para sobrevivência, encontre algum caminho para tirar você desse desconforto e sempre encontra.

Se você tem sucesso, mas não se sente assim vai se sabotar.

Se você tem dinheiro, mas não se sente rico vai se sabotar.

Se você é amado(a), mas não se sente assim vai se sabotar.

E porque eu não me sentiria assim – você pode perguntar?

Porque se sentir assim iria contra a sua crença de merecimento.



ALANO (48)98801-1708



Tem jeito doutor?

Graças a Deus tem!

A solução está na compreensão das matrizes de geração de crenças,

Compreender o que você já viu em sala e em todo material.

E assumir o protagonismo nesse jogo, entrar em campo!

Vou parar aqui pois tem mais no quarto módulo...até lá!