



Superando o medo

Índice

Introdução	2
O companheiro invisível	4
O medo como ferramenta de dominação feminina	7
O sentimento é real?	10
Entendendo o medo	16
Barba Azul	25
Encarando o predador interno	28
O antídoto	29
Atividades Práticas	34
Dia 1	36
Dia 2	37
Dia 3	38
Dia 4	40
Dia 5	42
Dia 6	44
Dia 7	45

No episódio dessa semana, você viu a Val **enfrentando diferentes situações em que o medo a paralisa.**

São situações em que o medo que ela sente não é o medo de uma ameaça real, onde ela se encontra em uma situação de proteção à própria vida. Val precisa lidar com o medo irreal que aparece diante de situações que a desafiam.

No desenrolar do episódio, **Val compreende que o medo é uma resposta natural.** E auxiliada pela **Psique Selvagem**, ela percebe que os seus sonhos são maiores que o medo e decide agir apesar das suas dúvidas e inseguranças.

Ela aprende que a ação é o antídoto para o medo. E nesse caderno você também vai encontrar recursos e ferramentas para lidar com o medo todas as vezes que ele quiser te paralisar diante dos desafios de empreender.

Porque, sim, o medo vai existir para sempre, o que muda tudo, é a forma como você lida com ele.



“Quando as mulheres abrem as portas das suas próprias vidas e examinam o massacre nesses cantos remotos, na maior parte das vezes elas descobrem que estiveram permitindo o assassinato de seus sonhos, objetivos e esperanças mais cruciais.”

Clarissa Pinkola Estés

O companheiro
invisível

Eu sei que você convive com um companheiro de jornada invisível e indesejado, que está lá para te proteger, mas também te paralisa.

Como eu sei? Porque todas nós convivemos com ele.

Você já sabe que eu estou falando do medo.

Muitas vezes o medo é mal interpretado, associado à fraqueza ou incapacidade. Mas assim como a tristeza, a alegria e a raiva ele é uma das emoções-base do ser humano, uma expressão autêntica das nossas respostas emocionais ao mundo que nos rodeia.

O medo é uma proteção, um mecanismo evolutivo que nos mantém a salvo de perigos, nos alerta sobre ameaças e ajuda a priorizar nossa segurança.

Ele é um processo corporal complexo e poderoso ativado por nossos sentidos - **o que vemos, ouvimos, sentimos, tocamos, provamos ou aspiramos**. Independentemente de sua origem, o medo não é algo que temos, mas algo que fazemos, um sentimento que surge em resposta a estímulos e experiências.

Embora seja uma resposta natural, **em excesso ou em situações onde não há uma ameaça real, o medo pode se tornar paralisante e obstrutivo.**

Torna-se um adversário que nos impede de alcançar nosso verdadeiro potencial, mantendo-nos presas em uma realidade que não desejamos.

Você já deve ter sentido isso, não é? Um frio na barriga quando pensa em dar o próximo passo com o seu negócio, a voz interior que questiona suas habilidades, a dúvida constante se você está pronta ou não para avançar. Isso é o medo.

Algumas vezes ele se manifesta de maneiras sutis, outras mais explícitas. Por isso, é essencial que você aprenda a reconhecê-lo e compreendê-lo.

Ao longo deste caderno de ativação, **vamos explorar o universo do medo**. Desvendar suas origens, entender seus efeitos em nossa vida e aprender a lidar com esse companheiro invisível, que estará sempre conosco na jornada, mas que definitivamente não deve dominar nossas ações e resultados.



O medo

como ferramenta de
dominação feminina

Agora que começamos a entender o que é o medo, é essencial dar um passo adiante e explorar **como essa emoção afeta, especificamente, nós, mulheres.**

O medo, em suas diversas formas, tem sido historicamente utilizado para **controlar e limitar as mulheres.** Ele nos é ensinado desde cedo, muitas vezes disfarçado de "precaução" ou "prudência".

A cultura e a sociedade, **nos ensinaram a temer a expressão de nossa força, criatividade, autonomia e sexualidade.** Ele nos leva a duvidar de nós mesmas, a questionar nosso valor e a minimizar nossa voz.

Este temor que nos é imposto pode assumir muitas formas, variando de sutis a explícitas, e se infiltra em muitos aspectos de nossa vida:

Pode ser a insegurança de falar em público.

A hesitação de assumir um papel de liderança.

A ansiedade de não estar à altura das expectativas sociais.

Pode ser o medo de ser vista como agressiva ou ambiciosa demais.

Pode até ser o medo da nossa própria liberdade e do poder que temos.

Em todos esses casos, **o medo é usado para nos manter em uma posição de submissão,** para nos desencorajar a desafiar o status quo e para nos impedir de alcançar nosso verdadeiro potencial.



O medo nos faz acreditar que somos menos capazes, menos dignas, menos importantes.

No entanto, a realidade é que esses medos não são inerentes a nós, mulheres. Eles são aprendidos, assimilados de mensagens externas e internalizados ao longo do tempo.

O que foi aprendido também pode ser desaprendido, e o que foi internalizado pode ser ressignificado.

Na próxima parte do caderno você vai entender como funciona o medo. E encontrará respostas para começar a desmantelar os bloqueios que nos foram impostos.

O sentimento
é real?



Ah, essa pergunta... O sentimento é real?

A resposta curta e direta é **sim, o sentimento de medo sempre é real**. Entretanto, é fundamental que diferenciemos a realidade do sentimento do medo, da realidade daquilo que o medo representa.

Você já entendeu que o medo é uma emoção humana que existe para nos proteger. Ele nos alerta quando estamos em perigo, nos ajudando a reagir a situações de ameaça. Neste sentido, o medo é não só real, como também essencial.

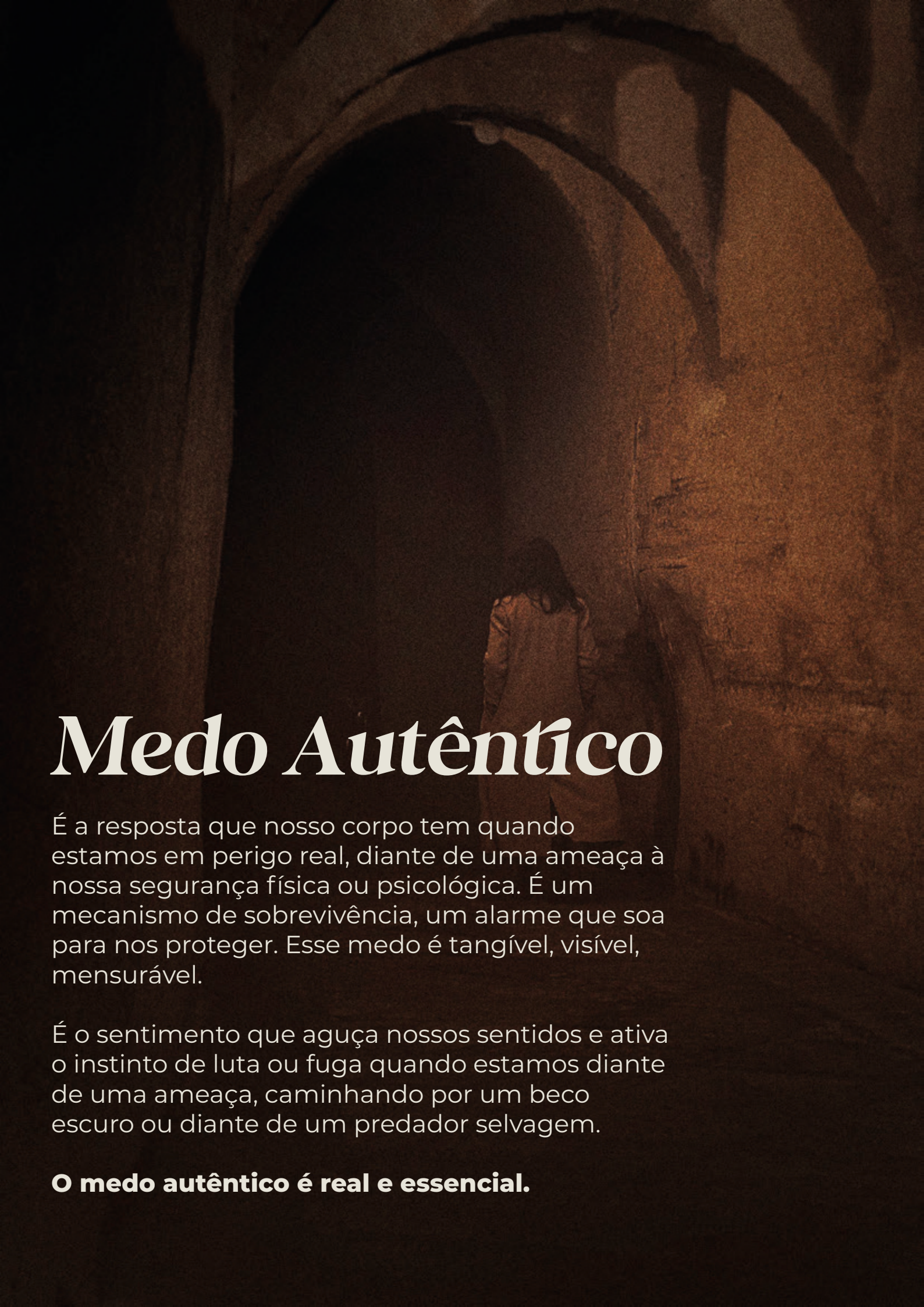
Mas quando falamos sobre o medo que muitas de nós enfrentamos diariamente - aquele medo que nos paralisa, que nos faz duvidar de nós mesmas, que nos impede de seguir nossos sonhos - estamos realmente em perigo? Ou o perigo está apenas em nossas mentes?

Estamos falando aqui do medo irreal, ou medo do imaginário.

Este medo é baseado em situações hipotéticas, coisas que "poderiam" acontecer, mas não necessariamente acontecerão. Ele se origina de inseguranças, dúvidas e conjecturas de "e se..." que povoam nossos pensamentos.

Enquanto o sentimento de medo é real e válido, a realidade que ele representa nem sempre é.

Nós podemos sentir medo mesmo quando não estamos em perigo iminente. E é aqui que a coisa fica complexa. Porque, embora o medo irreal não represente uma ameaça verdadeira à nossa segurança, ele pode ser tão debilitante quanto o medo autêntico, se não mais.

A person is walking away from the viewer down a dark, arched tunnel. The walls of the tunnel are made of rough, textured stone or concrete, and the lighting is dim, creating a sense of mystery and potential danger. The person is wearing a light-colored coat, which stands out against the dark background.

Medo Autêntico

É a resposta que nosso corpo tem quando estamos em perigo real, diante de uma ameaça à nossa segurança física ou psicológica. É um mecanismo de sobrevivência, um alarme que soa para nos proteger. Esse medo é tangível, visível, mensurável.

É o sentimento que aguça nossos sentidos e ativa o instinto de luta ou fuga quando estamos diante de uma ameaça, caminhando por um beco escuro ou diante de um predador selvagem.

O medo autêntico é real e essencial.



Medo Irreal

Diferentemente do medo autêntico, o medo irreal não está ligado a uma ameaça direta à nossa segurança. Em vez disso, é criado pela nossa mente, baseado em situações hipotéticas, preocupações e dúvidas.

O medo irreal é baseado na sua imaginação. Ele é criado por conjecturas ou situações hipotéticas de "e se..." que podem, ou não acontecer.

*E se eu fracassar, e se eu não conseguir,
e se não der certo, e se...*

Ele se apresenta na vida em forma de **fobias, ansiedade e preocupação.**

Para compreender melhor, vamos nos colocar na situação de uma mulher que quer abrir seu próprio negócio. Ela tem a habilidade, a paixão e a visão para isso. Mas ela também tem medo.

Medo de falhar, medo de ser julgada, medo de não ser boa o suficiente.

Este medo é real? Sim, sem dúvidas. Ela realmente sente isso.

Mas está em um perigo real? **Não.**

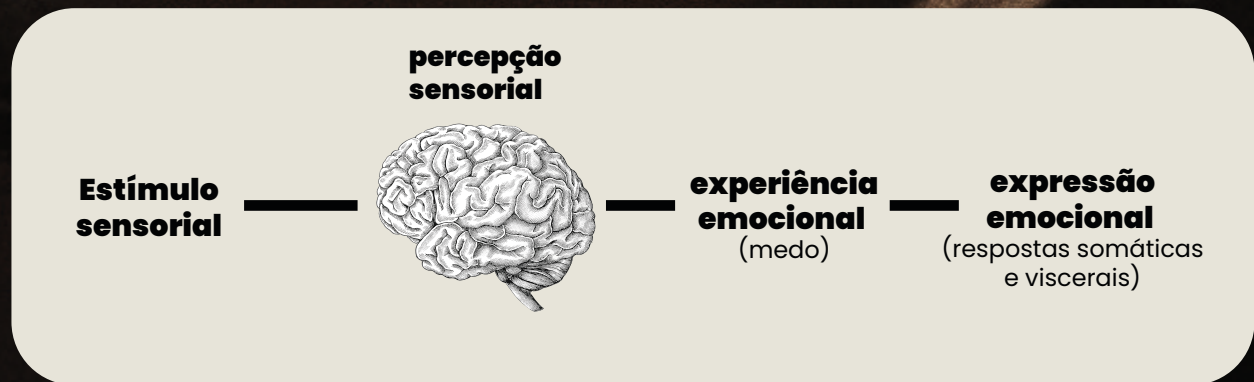
O negócio pode não dar certo, é verdade. **Mas isso não é uma ameaça à sua vida, não é um perigo iminente.**

Entender essas diferenças é o primeiro passo para superar o medo. Ao reconhecer que o que tememos é muitas vezes imaginário e não uma verdadeira ameaça à nossa segurança, podemos começar a desafiar nossos medos e superá-los.

“Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder o que, com frequência, poderíamos ganhar, por simples medo de arriscar.”

William Shakespeare

O que acontece no nosso corpo quando sentimos medo?



O processo é um input através de um dos nossos cinco sentidos que é percebido como uma ameaça pelo cérebro. O cérebro ativa o sistema nervoso simpático, sinalizando as glândulas suprarrenais para liberar adrenalina e noradrenalina. Esses hormônios **aumentam a frequência cardíaca, pressão arterial e níveis de glicose no sangue para fornecer energia extra.**

Simultaneamente, a respiração acelera para proporcionar mais oxigênio, e o fluxo de sangue é direcionado para os músculos das pernas e braços para uma resposta física. As pupilas dilatam para melhorar a visão e os processos corporais não essenciais são interrompidos para conservar energia.

Importante: não existe um tipo de medo intelectual que tenha apenas uma reação mental. **O medo, seja autêntico ou irreal, sempre irá gerar uma resposta física como reação ao sentimento.**

Entendendo
O medo

Você já deve ter ouvido o ditado que diz: "conhecimento é poder". É um clichê, mas também é verdade quando se trata de lidar com o medo.

Os pilares do medo

Joseph O'Connor, um dos principais autores da Programação Neurolinguística, no seu livro *Liberte-se dos Medos*, estabeleceu 9 pilares do medo que podem nos ajudar a entender melhor essa emoção complexa e, portanto, lidar com ela de forma mais eficaz.

Aqui neste caderno, quero destacar sete deles:

1. O medo é uma emoção humana básica que evoluiu para nos proteger.

Já entendemos essa lei na primeira parte deste caderno.

O medo não é um inimigo, mas um aliado. É uma resposta natural que nos protege de perigos reais. Portanto, sentir medo, em sua essência, não é ruim. É um sinal de que estamos vivas e preocupadas com nossa segurança.

2. O sentimento de medo é uma reação, a mistura de:

- Um **fato real** que age como gatilho.
- **O significado que extraímos disso** em nossa imaginação.

Pode ser que você sinta medo de falar em público. E quando você se vê no momento de abrir uma live no Instagram, você atribui um significado para aquela ação, que apesar de não ser uma situação real de perigo, desencadeia a reação física do medo em você.

Essa mesma reação pode acontecer quando uma pessoa com medo de cobras se depara com uma cena em um filme onde o réptil aparece.

Não são situações de ameaças reais à segurança, e mesmo assim nos fazem sentir medo, porque é a nossa interpretação do que a situação significa para nós que nos faz sentir medo, não a situação em si.

3. Por detrás de todo medo está o medo de perder algo que valorizamos.

A perda é um fator motivador do sentimento de medo. O medo de perder a saúde, de perder algo que você valoriza, de perder a admiração de alguém, de perder a autoestima, de perder o bem-estar.

Por exemplo: Se você tem medo de fracassar, o medo de fracassar está ligado à ameaça de perder algo que é importante para você. Talvez, o afeto de alguém que você ama, ou o respeito de alguém que é importante para você.

4. Existem dois tipos de medo: o autêntico e o irreal.

Já discutimos isso anteriormente, mas vale a pena reiterar. O medo autêntico é uma reação a um perigo real, enquanto o medo irreal é criado por nossa imaginação.

Na tabela abaixo você vamos aprofundar as características de cada um dos medos segundo Joseph O'Connor:

Medo Autêntico

Vem de um perigo imediato ou presente.

Mantém-nos seguros.

É uma reação natural à situação.

É uma reação útil à situação.

Aprendemos com ele.

Estimula-nos a adotar ação imediata, muito embora ele possa paralisar.

Nem sempre está claro quando existe um perigo real. Às vezes, é necessário fazer uma análise.

Medo Irreal

Não se origina do perigo imediato, é geralmente a reação a nossas imagens acerca de possíveis futuros desagradáveis.

Não dizem respeito ao momento presente.

O perigo não é imediato. Não é útil, faz com que tenhamos menos recursos.

É uma reação assimilada à situação.

Aprendemos pouco ou nada com ele.

Limita a nossa vida.

Sempre tem uma intenção positiva.

5. A sensação de medo é sempre real, não importa o que a provoque.

Esse pilar é o mais incrível. Porque não importa se o medo é autêntico ou criado pela sua mente, a sensação no corpo é a mesma e é real!

A sua mente não sabe distinguir entre o medo autêntico e o irreal antes de gerar a resposta física.

6. Todo medo contém uma intenção positiva.

Todo medo existe para te proteger, te trazer conforto, um caminho mais prático ou mais fácil para o seu cérebro. Para diminuir a energia ou eliminar incertezas.

Todo o medo existe com uma intenção positiva.

7. Nascemos com dois medos básicos: o de cair e o do abandono.

Aprendemos todos os outros medos através: do exemplo, do trauma, da repetição, da informação.

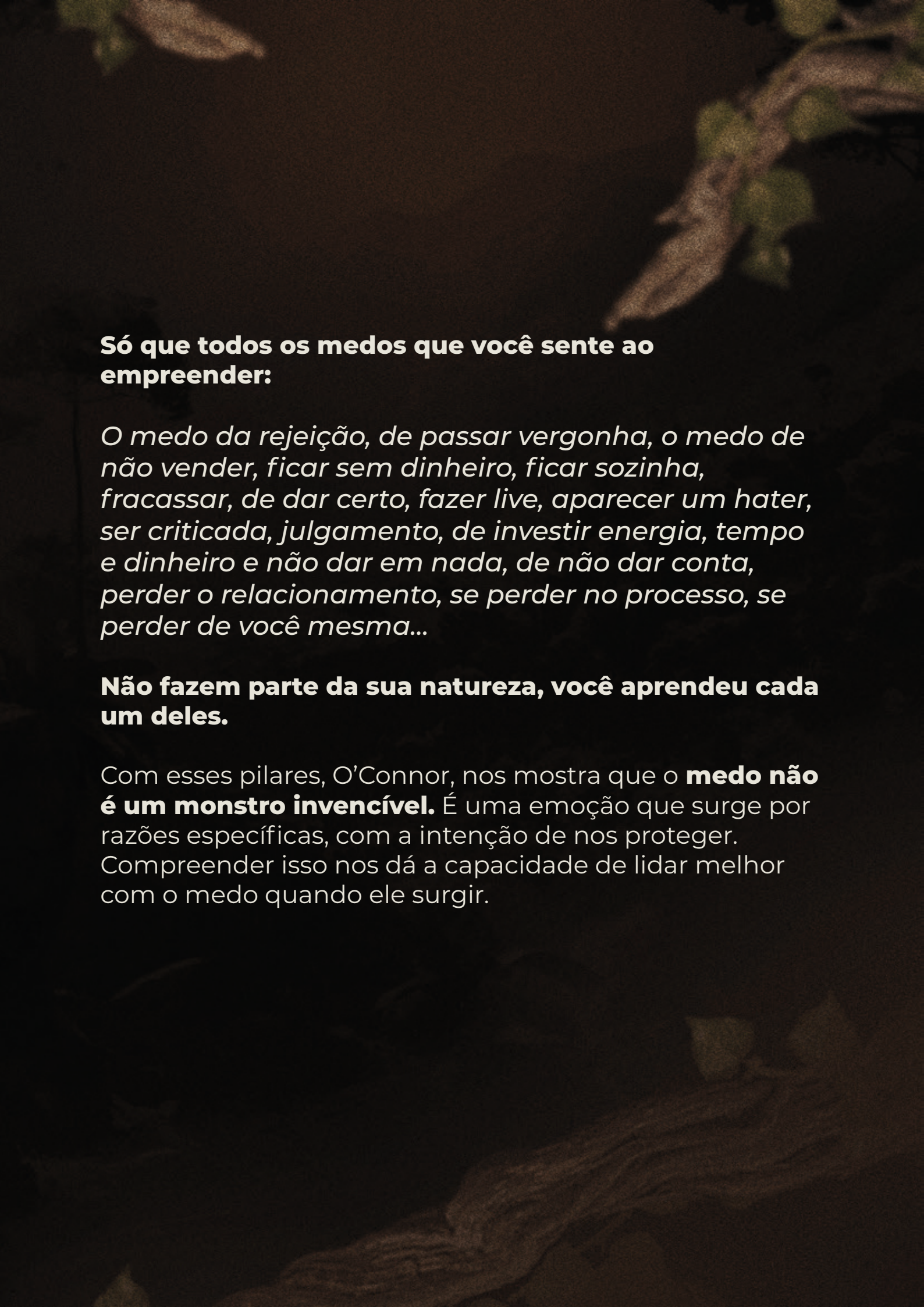
Um bebezinho chora quando a mãe sai do quarto. Ele não entende que a mãe está saindo e já volta, ele entende que está sendo abandonado, por isso, ele sente medo e chora.

Esses são os únicos medos naturais. TODOS os outros medos são aprendidos durante a vida.

Você aprendeu a ter medo a partir das suas próprias experiências. Outros medos, você aprendeu observando as experiências dos seus pais.

Além disso, nós mulheres, carregamos uma carga de medo ancestral e do inconsciente coletivo muito forte. Por séculos não pudemos nos manifestar, mulheres morreram porque estudaram, questionaram, desejaram construir uma realidade diferente da prevista pelo status quo.

Por isso, em algumas situações o seu inconsciente entende que não é seguro se posicionar, criar um negócio, ter sucesso, ser muito bem remunerada, se comunicar na internet.

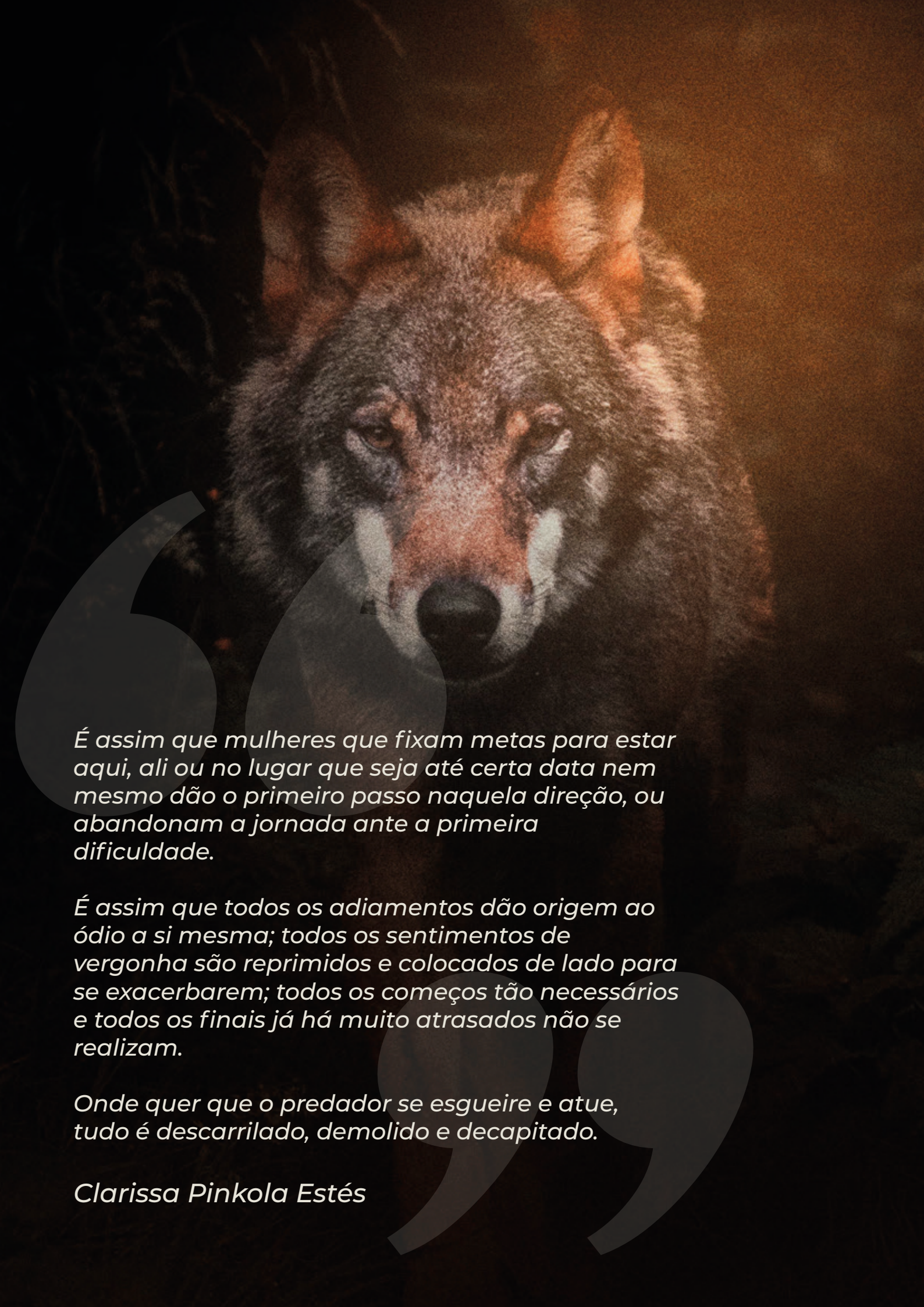


Só que todos os medos que você sente ao empreender:

O medo da rejeição, de passar vergonha, o medo de não vender, ficar sem dinheiro, ficar sozinha, fracassar, de dar certo, fazer live, aparecer um hater, ser criticada, julgamento, de investir energia, tempo e dinheiro e não dar em nada, de não dar conta, perder o relacionamento, se perder no processo, se perder de você mesma...

Não fazem parte da sua natureza, você aprendeu cada um deles.

Com esses pilares, O'Connor, nos mostra que o **medo não é um monstro invencível**. É uma emoção que surge por razões específicas, com a intenção de nos proteger. Compreender isso nos dá a capacidade de lidar melhor com o medo quando ele surgir.



É assim que mulheres que fixam metas para estar aqui, ali ou no lugar que seja até certa data nem mesmo dão o primeiro passo naquela direção, ou abandonam a jornada ante a primeira dificuldade.

É assim que todos os adiamentos dão origem ao ódio a si mesma; todos os sentimentos de vergonha são reprimidos e colocados de lado para se exacerbarem; todos os começos tão necessários e todos os finais já há muito atrasados não se realizam.

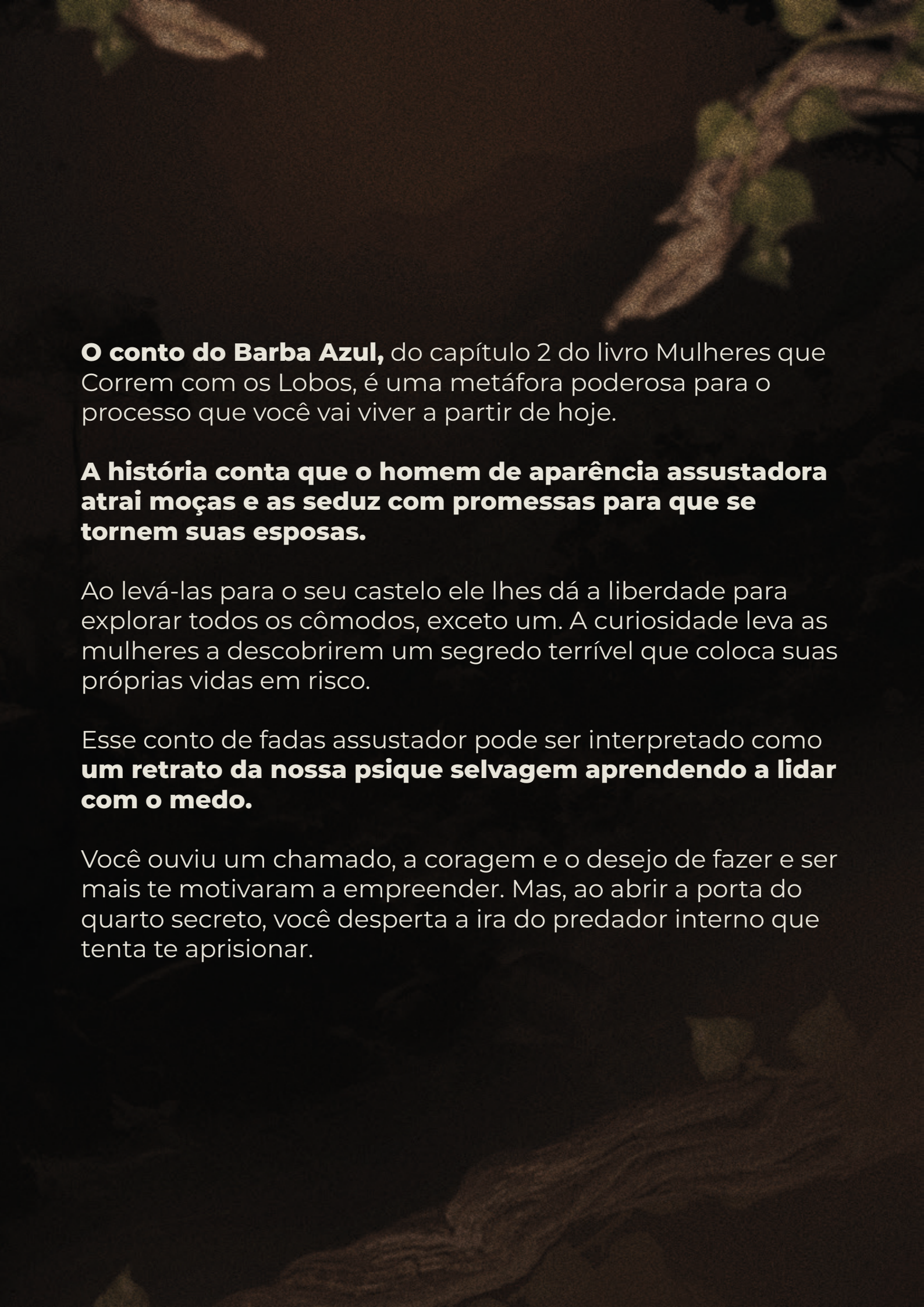
Onde quer que o predador se esgueire e atue, tudo é descarrilado, demolido e decapitado.

Clarissa Pinkola Estés



Barba Azul:

*desaprender o medo como
portal para a liberdade*



O conto do Barba Azul, do capítulo 2 do livro *Mulheres que Correm com os Lobos*, é uma metáfora poderosa para o processo que você vai viver a partir de hoje.

A história conta que o homem de aparência assustadora atrai moças e as seduz com promessas para que se tornem suas esposas.

Ao levá-las para o seu castelo ele lhes dá a liberdade para explorar todos os cômodos, exceto um. A curiosidade leva as mulheres a descobrirem um segredo terrível que coloca suas próprias vidas em risco.

Esse conto de fadas assustador pode ser interpretado como **um retrato da nossa psique selvagem aprendendo a lidar com o medo.**

Você ouviu um chamado, a coragem e o desejo de fazer e ser mais te motivaram a empreender. Mas, ao abrir a porta do quarto secreto, você desperta a ira do predador interno que tenta te aprisionar.

O Barba Azul, representa todos os medos irrealis que paralisam, que impedem de ir para ação e colocar o seu negócio no mundo.

O perigo oculto no quarto secreto é a própria materialização dos medos irrealis que, embora ocultos, alimentam as inseguranças e te impedem de dar o próximo passo.

O que faz a esposa quando descobre o quarto secreto onde se encontram os corpos das esposas anteriores?

Primeiro, ela tenta ocultar a chave que começa a sangrar, ela tenta apagar os vestígios de ter desobedecido à ordem. Ela entra em ação.

Ela grita por ajuda, e é sua ação que a salva quando Barba Azul volta furioso para o castelo.

O primeiro passo você já deu. Você abriu a porta do quarto secreto e se deparou com as sombras. Agora você está pronta preparada para enfrentar o predador, os medos irrealis que te impedem de construir a sua vida criativa.



Encarando o predador interno

Ao enfrentar os seus medos, é crucial entender o que eles estão protegendo:

É o respeito de alguém que você ama? O seu autoconceito? A sensação de segurança?

Ao identificar isso, você pode buscar maneiras de proteger esses aspectos sem a necessidade do medo. Lembre-se, também, que o medo é sempre uma experiência real, não importa se ele surge de um perigo real ou imaginário.

Negar o medo não é o caminho.

Fugir do predador, ignorar que ele existe não vai te fazer superá-lo. Em vez disso, você deve reconhecê-lo e entender de onde ele vem.



O antídoto

Com certeza você já ouviu que o oposto do medo é a coragem. Mas não é bem assim...

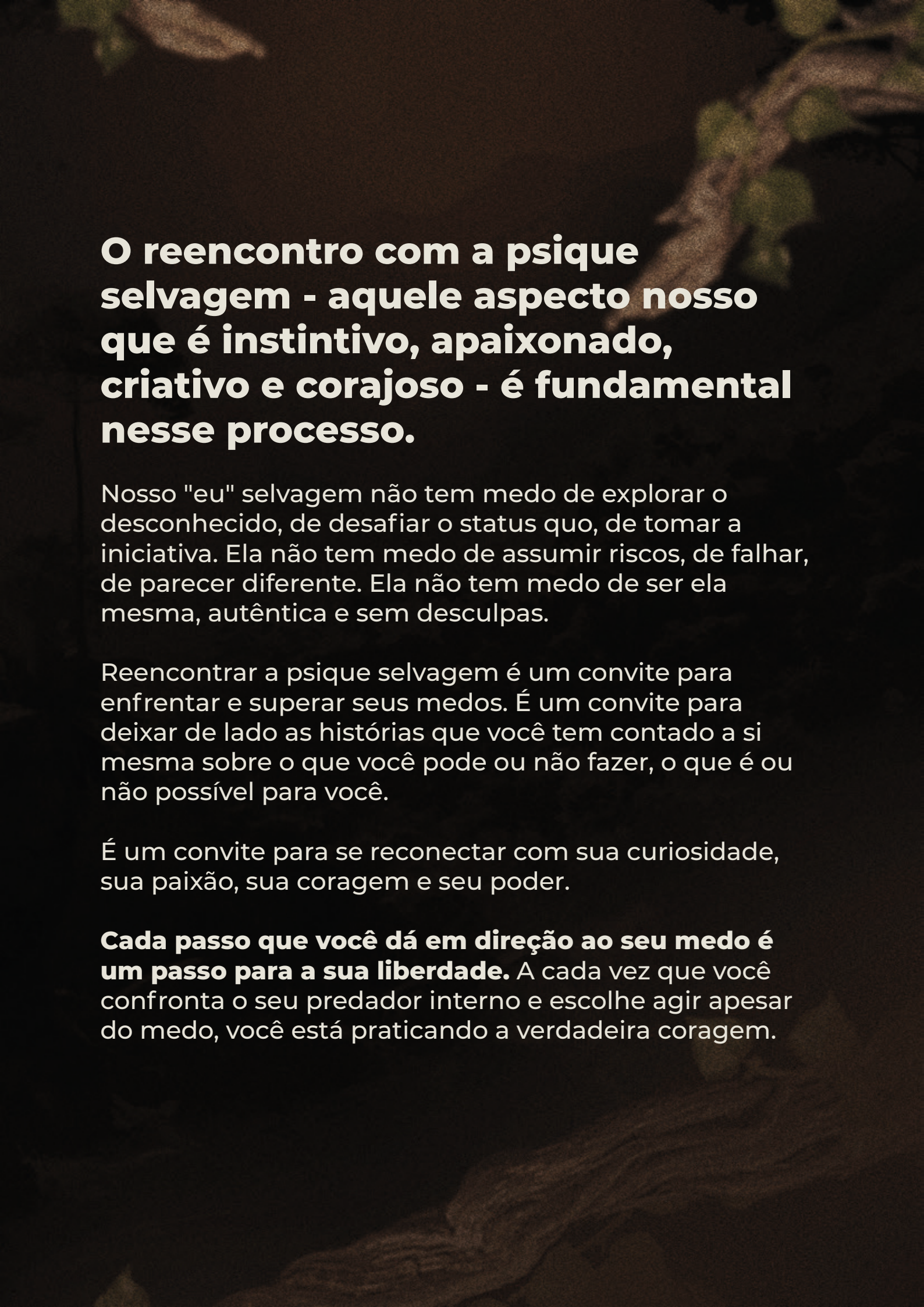
Brené Brown, professora e pesquisadora norte-americana, argumenta que ter coragem não é o oposto do medo. Na verdade, o medo é uma parte inevitável da coragem.

Assim como a moça na história do Barba Azul, depois de perceber que é vã a tentativa de ignorar ou evitar o medo, encara o seu predador e o vence. Precisamos olhar para o medo de frente, reconhecê-lo como um predador e então decidir que ação tomar.

Ter coragem, de acordo com Brown, significa estar disposta a se sentir desconfortável, a correr riscos e a se expor a potenciais fracassos e decepções. É sobre ter a coragem de ser vulnerável, de assumir riscos e agir apesar dos nossos medos.

O aprendizado e o desaprendizado do medo são um processo.

Aprendemos a temer certas coisas ao longo do tempo, da mesma forma podemos desaprender esses medos. Podemos reconhecê-los, enfrentá-los e, com o tempo, reduzir seu poder sobre nós.



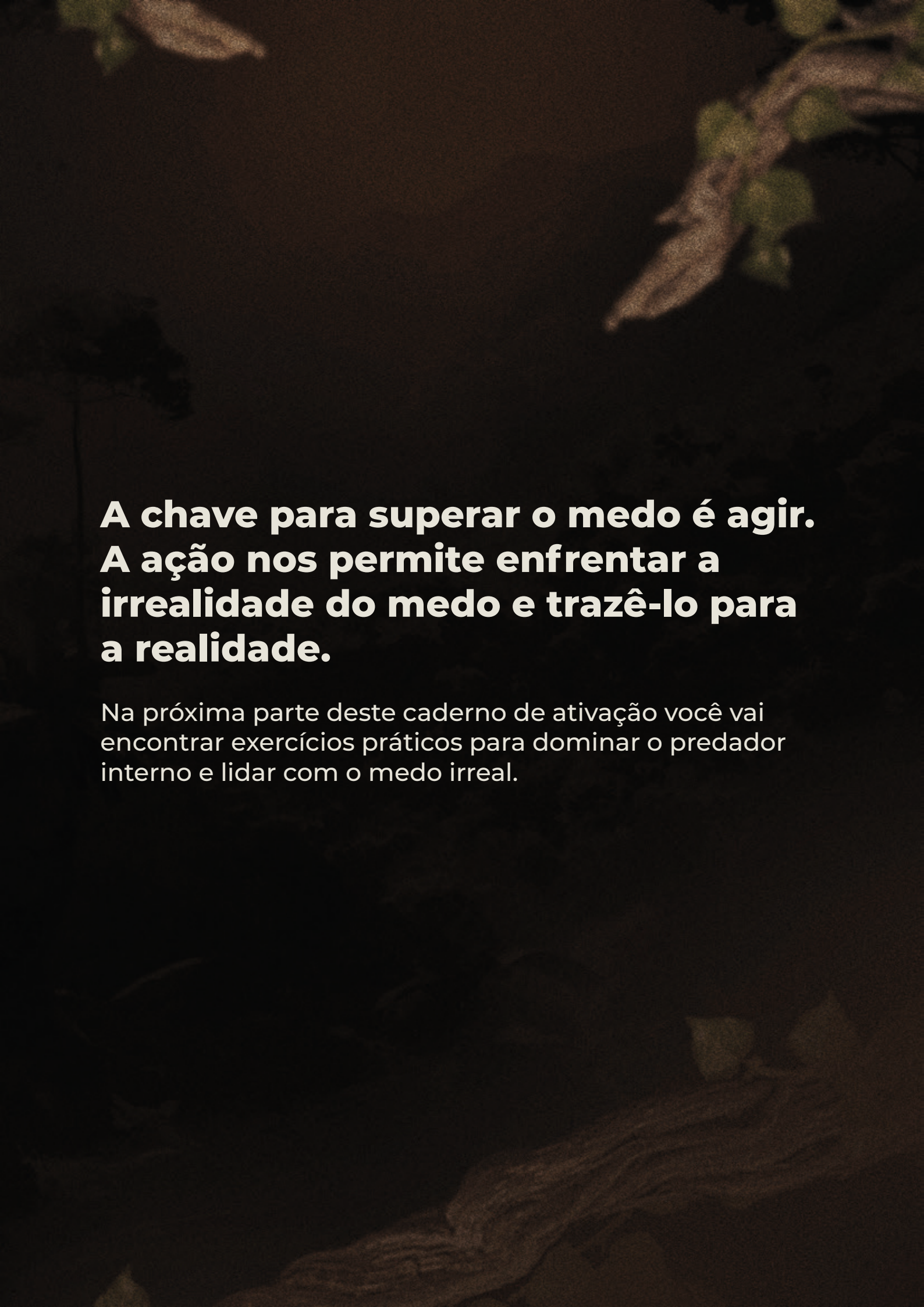
O reencontro com a psique selvagem - aquele aspecto nosso que é instintivo, apaixonado, criativo e corajoso - é fundamental nesse processo.

Nosso "eu" selvagem não tem medo de explorar o desconhecido, de desafiar o status quo, de tomar a iniciativa. Ela não tem medo de assumir riscos, de falhar, de parecer diferente. Ela não tem medo de ser ela mesma, autêntica e sem desculpas.

Reencontrar a psique selvagem é um convite para enfrentar e superar seus medos. É um convite para deixar de lado as histórias que você tem contado a si mesma sobre o que você pode ou não fazer, o que é ou não possível para você.

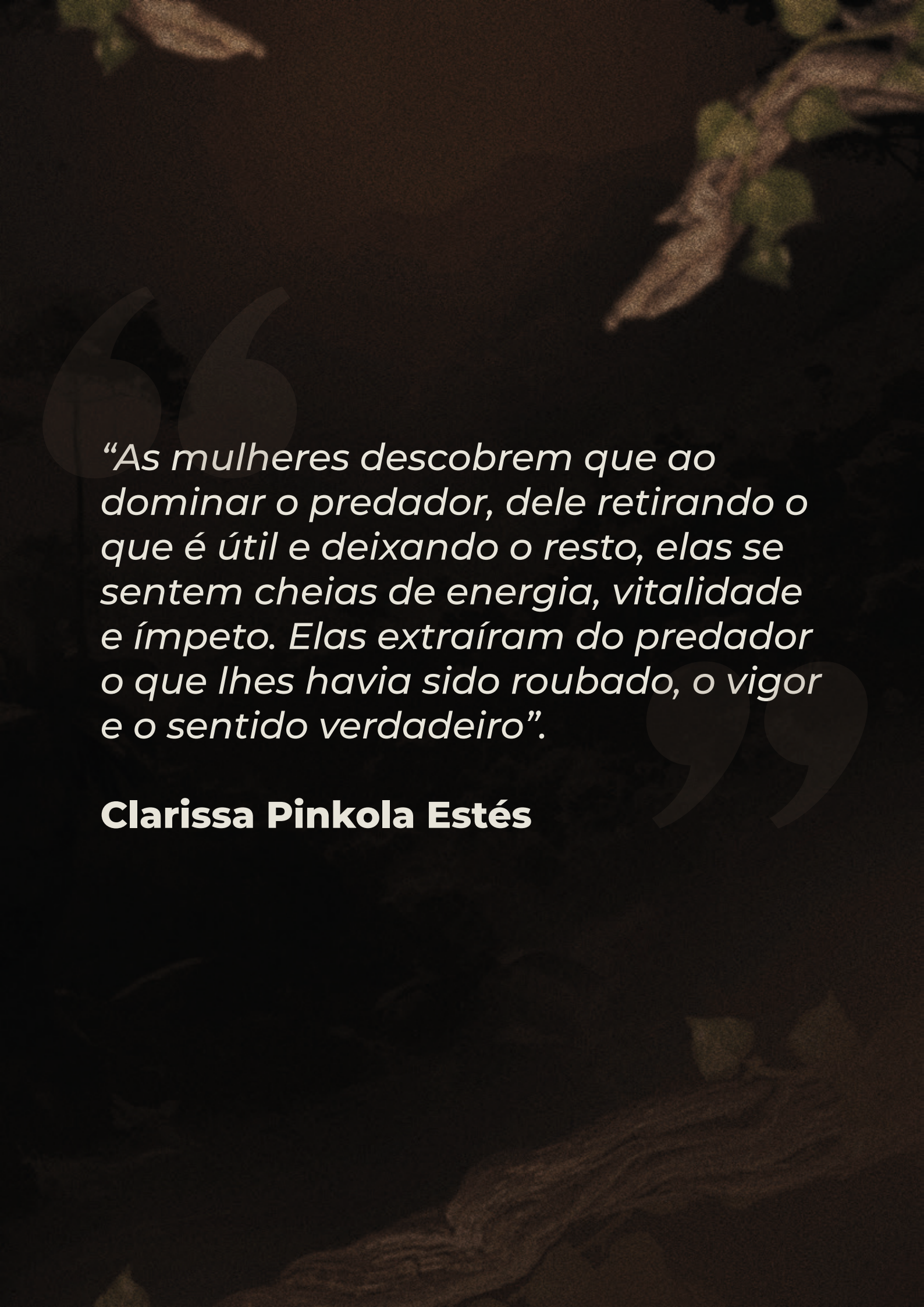
É um convite para se reconectar com sua curiosidade, sua paixão, sua coragem e seu poder.

Cada passo que você dá em direção ao seu medo é um passo para a sua liberdade. A cada vez que você confronta o seu predador interno e escolhe agir apesar do medo, você está praticando a verdadeira coragem.



**A chave para superar o medo é agir.
A ação nos permite enfrentar a
irrealidade do medo e trazê-lo para
a realidade.**

Na próxima parte deste caderno de ativação você vai encontrar exercícios práticos para dominar o predador interno e lidar com o medo irreal.



“As mulheres descobrem que ao dominar o predador, dele retirando o que é útil e deixando o resto, elas se sentem cheias de energia, vitalidade e ímpeto. Elas extraíram do predador o que lhes havia sido roubado, o vigor e o sentido verdadeiro”.

Clarissa Pinkola Estés

SEMANA 3

Atividades práticas

Enfrentar medos pode ser uma tarefa assustadora, mas é uma parte essencial do seu crescimento e do superar os desafios que aparecem na construção do seu negócio.

Durante a próxima semana, esse caderno será o seu companheiro. Nas próximas páginas você vai encontrar uma série de exercícios diários.

Esses exercícios têm como objetivo ajudá-la a entender, enfrentar e, finalmente, superar seus medos. Cada exercício foi desenhado para ser praticado em um dia específico, e juntos, eles formam uma espécie de "treinamento" para enfrentar os medos.

A prática desses exercícios pode levar a um melhor entendimento de seus medos e como eles afetam você.

Com o tempo, você deve se tornar mais apta a identificar seus medos, entender o que eles estão protegendo e desenvolver estratégias para identificá-los e superá-los.

Lembre-se, a coragem não é ausência de medo, mas a decisão de agir apesar dele.

Então, respire fundo, abra sua mente e coração e vem comigo na viagem de enfrentar seus medos.

Dia 1

ATIVIDADES PRÁTICAS

Vivência de Desbloqueio de Medos

Hoje começa a nossa jornada de autodescoberta e transformação. Você vai se conectar a maneiras de minimizar o impacto que o medo tem na sua vida.

Eu preparei uma vivência meditativa profunda para você fazer hoje. São dois áudios que juntos, te ajudarão a aliviar a sensação do medo irreal e fortalecer a coragem e a determinação para você avançar na construção da sua vida criativa.

A primeira é a meditação do desbloqueio do medo e a segunda, a meditação do elevador. Você vai realizar as duas em sequência e sem interrupções.

Instruções para a Vivência:

- 1 - Encontre um lugar confortável, calmo e tranquilo, onde você não será interrompida.
- 2 - Use fones de ouvido para uma experiência mais imersiva e focada.
- 3 - Feche os olhos e permita-se vivenciar plenamente esse momento.

Agora você está pronta para começar. Vamos lá:

FAÇA O DOWNLOAD DO AUDIO EM ANEXO: A MEDITAÇÃO DO DESBLOQUEIO DO MEDO

FAÇA O DOWNLOAD DO AUDIO EM ANEXO: A MEDITAÇÃO DO ELEVADOR

Dia 2

ATIVIDADES PRÁTICAS

Mapeando os medos

No dia de hoje, tire um tempo para você. Reflita. Observe. E anote os medos que você percebe ter sentido recentemente - hoje, ontem, nos últimos dias, ou até mesmo nas últimas semanas.

Você pode escrever como se sentiu, ou descrever a situação que você estava vivendo naquele momento.

Exemplo: Eu senti medo antes de abrir uma live, mas a sensação passou depois dos primeiros minutos ao vivo.

Eu senti medo ao caminhar pela rua, porque um carro veio em alta velocidade em minha direção.

Não é hora de julgar, nem de avaliar ou se culpar por aquele sentimento. Trate-se apenas de um registro, uma documentação da sua experiência.

Lembre-se, não há respostas certas ou erradas, apenas as suas vivências e sentimentos que são válidos e importantes.

Use as linhas abaixo para registrar suas experiências e emoções.

Dia 3

ATIVIDADES PRÁTICAS

Identificando medos autênticos e irreais

No exercício de ontem, você se observou e anotou uma lista de seus medos. Hoje, vamos aprofundar um pouco mais.

O objetivo do exercício de hoje, é te ajudar a entender a natureza desses medos e a categorizá-los em autênticos (baseados em ameaças tangíveis e atuais) e irreais (baseados em suposições, expectativas ou situações hipotéticas).

Para cada medo listado, reflita sobre a sua origem.

Pergunte a si mesma: “O que desencadeou esse sentimento?”
“Como ele se manifesta na minha vida?”

Gatilhos podem ser uma variedade de coisas, nesse exercício o objetivo é entender o que levou você a ter aquele sentimento.

Por exemplo:

- O sentimento de medo ao começar uma live pode ter como gatilho a exposição pública.
- O sentimento de medo ao ver um carro se aproximando pode ter como gatilho o risco de ser atropelada.

Dia 3

ATIVIDADES PRÁTICAS

Este exercício não só ajudará a identificar a natureza de seus medos, mas também permitirá que você comece a reconhecer padrões e compreenda melhor suas reações emocionais.

Avalie e classifique seus medos da seguinte maneira:

Medo 1: _____

Gatilho: _____

Esse medo é: ☐ Autêntico ☐ Irreal

Medo 2: _____

Gatilho: _____

Esse medo é: ☐ Autêntico ☐ Irreal

Medo 3: _____

Gatilho: _____

Esse medo é: ☐ Autêntico ☐ Irreal

Medo 4: _____

Gatilho: _____

Esse medo é: ☐ Autêntico ☐ Irreal

Medo 5: _____

Gatilho: _____

Esse medo é: ☐ Autêntico ☐ Irreal

Dia 4

ATIVIDADES PRÁTICAS

Do que o medo está te protegendo

Parabéns por chegar até aqui! Agora que você já identificou seus medos, tanto autênticos quanto irreais, é o momento de entender o que esses medos estão realmente protegendo.

Para cada um dos medos irreais que você listou no exercício anterior, pergunte-se: “Qual é o valor que esse medo está protegendo?”. Em outras palavras, que perda você teme e que esse medo está tentando te ajudar a evitar?

Identificar e compreender as motivações por trás do medo é uma etapa crucial para que você consiga racionalizar e agir apesar dele.

Escreva as suas percepções nas linhas abaixo:



Que orgulho tenho de tudo que você viveu nesses quatro dias!

Você já sabe muito mais sobre os seus medos, o funcionamento da sua mente, suas reações que quando iniciamos essa jornada.

Celebre essa conquista e vá para a comunidade e compartilhe no tópico do medo o que você aprendeu sobre os seus medos autênticos e irreais.

Dia 5

ATIVIDADES PRÁTICAS

Coragem

Os últimos dias foram sobre mapear o medo, identificar o seu papel e entender o que ele protege. Hoje vamos mudar um pouco a perspectiva e nos concentrar na coragem.

A coragem é a força que nos impulsiona a agir apesar do medo. A enfrentar o predador interno e a agir em momentos que nos causam insegurança.

O seu exercício de hoje é pensar e registrar situações em que você demonstrou coragem.

Pense em momentos que você agiu apesar do medo. Em que você, venceu o seu predador interno e avançou mesmo que estivesse assustada.

Podem ser pequenos movimentos na sua vida cotidiana: dizer “não”, impor limites, aceitar um novo desafio, gravar um vídeo, fazer uma live, ofertar o seu produto ou serviço.

A coragem não está reservada para atos grandiosos, ela se mostra nas pequenas ações e passos do seu dia a dia que te levam em direção aos seus sonhos.

Dedique algum tempo hoje **para refletir e escrever sobre esses momentos de coragem.**

E lembre-se, mesmo que à primeira vista você não consiga pensar em muitos exemplos, eles estão lá. Afinal, você está aqui, enfrentando seus medos e trabalhando para superá-los. E isso, por si só, já é um ato de coragem.

ATIVIDADES PRÁTICAS

Este exercício não é apenas uma maneira de reconhecer sua coragem. Ele também é uma ferramenta que vai te ajudar a entender como você pode invocar a coragem quando se deparar com medos no futuro. Aproveite este momento de reflexão e fortalecimento.

Dia 6

ATIVIDADES PRÁTICAS

Apesar do medo...

Olhe para tudo que você aprendeu nos últimos dias. Você já descobriu que o medo é seu companheiro invisível, mas que ele não precisa dominar a sua vida!

Se você tem dúvidas disso, olhe novamente para a lista que você elaborou ontem.

Hoje, daremos um passo muito importante!

Escolha um medo que você está pronta para enfrentar e ouse dar um pequeno passo, mas significativo, em sua direção.

Talvez isso signifique ter uma conversa delicada, experimentar uma nova atividade ou fazer algo que você tem continuamente adiado. Talvez seja fazer uma sequência de stories no Instagram, uma live, ou ofertar o seu produto.

É importante lembrar que coragem não significa a ausência de medo, mas a decisão de agir apesar dele.

Escreva na linha abaixo, o medo que você decide começar a enfrentar a partir de hoje:

Esse é um grande passo na sua jornada. Honre o seu compromisso consigo mesma e acredite no seu potencial para superar os seus medos. Você pode fazer isso!

Dia 7

ATIVIDADES PRÁTICAS

Celebre

Dedique o dia de hoje para celebrar!

Olhe para a última semana, quantas coisas você já conquistou. Contemple o progresso que você fez na superação dos seus medos, o quanto aprendeu sobre si mesma.

Celebrar, reconhecer cada passo por menor que seja, é uma parte fundamental para você vencer o predador interno e superar o medo.

Valorizar cada pequeno passo, cada vitória, por menor que seja, serve como combustível para persistir e avançar.

E quando falhar? Quando o medo paralisar?

Identifique o medo. Entenda o processo. E recomece.

O medo tem medo da ação! A partir de agora, você já possui as ferramentas para manter-se constantemente em movimento.

Parabéns!

A última semana foi de grande superação.

Para encerrar esse caderno, quero que você se lembre sempre que não é apenas sobre se livrar do medo, mas sobre desfrutar a felicidade e a liberdade emocional que uma vida sem medos irreais pode proporcionar.

Seguimos juntas nessa jornada!

Referências bibliográficas

Clarissa Pinkola Estés

Mulheres que Correm com os Lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem.
1ª edição – Rio de Janeiro: Rocco, 2018

Joseph O'Connor

Liberte-se dos medos – Superando a ansiedade e vivendo sem preocupações
1994. Tradução Nilza Freire – Rio de Janeiro: Qualitymark, 2007.

Brené Brown

Ted Talk: The Power of Vulnerability
Palestra no TEDx – Houston: 2010