

AUTOSSABOTAGEM

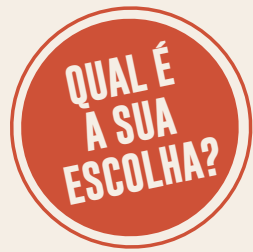
Autossabotagem é quando **você mesmo se boicota**, é quando você tem um objetivo ou uma simples ação que você tem que fazer mas você começa a procrastinar, por exemplo.

Mas o que importa aqui não é o conceito da autossabotagem, mas entender o quais são os comportamentos ligados à ela para que você possa elevar a sua autopercepção e se desenvolver.

Elaborado e distribuído gratuitamente pela psicóloga e neurocientista, **Gislene Isquierdo** (CRP 08/09186) para fins de levar a psicologia e a neurociência aplicada à vida de forma prática para toda pessoa.

⚠️ ATENÇÃO

Este não é um material mágico de auto ajuda. Este é um material embasado cientificamente pela psicologia e pela neurociências para você se desenvolver. E como toda ciência... para funcionar você precisa praticar!



PROCRASTINAÇÃO

- Deixar para depois algo importante que vai fazer bem para você.
- Coloque-se como prioridade! Faça as coisas por você!**

AUTODEPRECIÇÃO

- Ficar pensando ou dizendo para si mesmo palavras que te puxam pra baixo.
- Analise o que está bom e comemore e o que não está bom, vai lá e melhore!**

ATRASO

- Sair em cima da hora para um compromisso importante.
- Planeje seu tempo e saia com antecedência!**

MAL HUMOR

- Mal humor é contagiante.
- O bom humor também... qual você escolhe?**

PRAZO

- Perder o prazo de algo que é muito importante.
- Organize sua agenda e analise o que é importante x urgente e então priorize!**

COMPARAÇÃO

- Cuidado com o terrível hábito de ficar se comparando aos outros. Isso mina a sua autoestima.
- Compare-se a si mesmo e analise: "Hoje eu estou melhor do que ontem?"**

RECLAMAÇÃO

- Focar no que não deu certo gera um estado negativo que fará mal pra você mesmo e para as pessoas ao seu redor.
- Exercite a gratidão! Todos os dias responda: Pelo que eu sou grato no dia de hoje (encontre pelo menos 3 coisas).**

ESTAGNAÇÃO

- Água parada cria limo, dengue... Ser humano é cheio de articulações, não fique parado! E saiba que neurônios que não estimulados... morrem!
- Desenvolva-se constantemente, responda todos os dias: "Quais foram meus 3 principais aprendizados com o dia de hoje?" e entre em ação.**

PERGUNTAS

- As perguntas podem ser sabotadoras ou não. Perceba se você fica se questionando: Por que pra mim é mais difícil? Isso é autossabotagem!
- Ao invés disso, pergunte-se: O que eu preciso fazer a partir de hoje para que dê certo para mim?**

DEPRECIÇÃO

- Cuidado com pessoas que sempre te colocam para baixo.
- Blinde-se emocionalmente e seja mais seletivo nos seus relacionamentos!**

PESSIMISMO

- Ver a vida de um ponto de vista negativo não vai te ajudar a viver uma vida UAU, mas sim a viver com medo.
- Analise a vida pensando: o que já está dando certo e como eu posso fazer para dar mais certo ainda!**

JUSTIFICATIVAS

- Justificativa é a muleta do fracasso. Sempre vai ter uma justificativa, não se apegue a ela!
- Ao invés de justificar, responda: O que eu preciso fazer para que da próxima vez dê certo, para que da próxima vez seja melhor, para que seja UAU?**

