S.O.S EMOCIONAL



Maira Laranjeira

Como superar em instantes a desmotivação de produzir conteúdo todo dia

SOS Emocional - Como superar em instantes a desmotivação de produzir conteúdo todo dia

por Maíra Larangeira

Se você empreende no digital como eu, com certeza já passou por momentos em que "travou". Seja pelo estresse por excesso de tarefas, seja pelo medo de dar errado ou pela frustração do tanto de energia investida na criação de conteúdo, criando inúmeros reels, posts, fazendo live direto, o que gera uma sensação de que você faz um baita esforço e não sai do lugar.

E aí vem um "hater" criticar o seu trabalho, achando que pode dizer o que você pode ou não pode falar ou fazer e, por medo de desagradar, o que você faz? Ao invés de se posicionar e não deixar que isso aconteça, você se omite e deixa passar em branco. Você fica com medo de dizer o que pensa, achando "o que vão pensar de mim se eu disser isso… se eu fizer o que me dá vontade mesmo, vou

acabar perdendo seguidores".

Aí, o que acontece? Você sufoca essa raiva dentro de você e vira um "agradador profissional". E as consequências disso? Em pouco tempo, você não sabe mais que tipo de conteúdo postar e se paralisa por medo da reação das pessoas. E quando vê, a autossabotagem é tão grande que você tem vontade de jogar a tolha, e pensa "isso não é pra mim!", sendo que você tem uma bagagem de conhecimento e potencial enorme.

Eu sei exatamente como é ter que fazer uma live naquele dia em que você não dormiu bem, está triste ou sem a menor criatividade. Sei o que é procrastinar até o último minuto possível a parte "chata" de produção de conteúdo pro instagram por simplesmente sentir uma enorme incerteza se vai dar certo ou não, pensando "será que as pessoas vão gostar?" e "será que isso vai ser útil pra alguém?".

Se não fosse meu conhecimento de PNL e de como

mudar como eu me sinto em uma fração de segundos, eu confesso que talvez já tivesse jogado a toalha há muito tempo.

Então é por isso que preparei esse material precioso para você, que sofre, seja por falta de motivação para postar todos os dias e medo de dar errado e falarem mal de você, ou mesmo por estresse do excesso de trabalho e não saber a hora de parar e relaxar e nem como.

Atendendo todos os dias inúmeros infoprodutores e terapeutas que querem se lançar do digital e escuto deles sempre as mesmas coisas "não tenho ânimo para gravar criativos, simplesmente tem dias que não tenho saco de ligar a câmera, ou, de quem está começando: me falta a motivação e a consistência, tenho muito medo do que vão pensar e falar de mim… e se eu falar algo errado??"

Muitos têm tanto medo de errar, que nem se permitem ousar fazer uma live… e talvez esse seja seu caso também. De duas uma: ou você está

paralisado por medo ou pela exaustão. E, certamente, não tem pra onde correr. Mas, eu sei exatamente pelo que você está passando. Já estive nos dois cenários. E, para sair disso, tive que colocar em prática toda uma bagagem acumulada por mais de 12 anos ministrando treinamentos de PNL e estudando pelo mundo afora com os maiores nomes do mercado.

Algo que aprendi em 2011 com o Tony Robbins foi que o que controla a qualidade das nossas vidas é a qualidade das nossas EMOÇÕES.

Em outras palavras, se você não controla suas emoções, elas te controlam e assim, você não terá muito controle sobre sua própria vida.

Mas tenho certeza que não é isso que você quer. Você já imaginou como seria ter a habilidade de mudar como você se sente em uma fração de segundos e sair de espirais negativas? Aprender a controlar sua ansiedade e sair de uma depressão tão rápido quanto você entrou? E se eu te dissesse que com uma ferramenta chamada A TRÍADE das

Emoções isso é possível?

E por que isso acontece? A maioria de nós nunca foi treinada em gestão emocional, ninguém aprende isso na escola, não é mesmo? Nós crescemos aprendendo que o que o outro acha de nós, é verdade. Ninguém nos ensinou que só porque temos um pensamento não quer dizer que aquilo é verdade. E assim, passamos a vida inteira deixando nossas emoções nos guiarem, como um cavalo desgovernado.

A culpa não é sua, nem dos seus pais. Eles também não sabiam disso. A notícia boa é que você não precisa continuar o ciclo de sofrimento, depositando suas frustrações nos seus filhos, cônjuge, seus pais, ou colegas de trabalho.

E porque eu falo isso? Porque eu também fazia isso. Até muito pouco tempo atrás, no início da pandemia, eu jogava todo meu lixo emocional nos outros, sem perceber como eu me sentia. Há um

ano atrás, ao voltar a fazer lançamentos online e fazendo 3 lives por semana por 6 meses, me vi tão estressada que cheguei a desenvolver feridas no corpo, de tanto me coçar por estresse de sobrecarga de trabalho.

Percebendo o que estava acontecendo comigo, parei e fiz o exercício da tríade, o que me permitiu ter mais calma e tranquilidade nas semanas que antecederam o lançamento do meu curso e do treinamento presencial Códigos da PNL.
Curiosamente, no dia que começou minha imersão presencial eu estava tão tranquila, que estava até me estranhando.

Como seria conseguir manter a tranquilidade e foco em meio ao stress, e não deixar a ansiedade levar o melhor de você?
E como você se sentiria se o medo de um comentário maldoso de um hater não passasse mais pela sua cabeça antes de fazer uma live?

Além disso, pense como seria bom aprender a falar não e se posicionar diante das pessoas que vem dizer para você o que você deveria postar, vem "cagar regra" sobre o seu conteúdo ou sobre a sua vida em assuntos que você não pediu e que não tem nada a ver com o seu trabalho?

Se você quer aprender a manter seu estado emocional lá em cima, se sentindo vibrante e confiante no ao vivo, na frente das câmeras, te digo: sim, isso é possível, e nesse e-book vou te ensinar como você pode aprender a mudar isso de uma vez por TODAS, para que você possa ESCOLHER como quer se sentir.

A primeira coisa que preciso te lembrar é:
se você não controla suas emoções, elas controlam você.

E como assumir as rédeas e aprender a mudar esse cenário?

Existem 3 maneiras de aprender a controlar e determinar a qualidade das nossas vidas.
Para aprender a controlar a qualidade de nossas vidas, precisamos perceber quais são os **significados** que associamos ao que nos acontece, que são moldados pelas crenças que formamos ao longo de nossas vidas e nossa visão de mundo (os valores e crenças dos nossos pais ou cuidadores, que fomos criados para acreditar como a verdade absoluta).

Vamos pegar, por exemplo, duas pessoas passando por uma situação difícil, seja a morte de um parente ou uma dificuldade financeira, e nessa situação uma pessoa pensa: “Deus está me punindo. É melhor morrer.” E, outra, por outro lado pensa: “Deus está me desafiando. Esta é a maior dádiva que já recebi.” A diferença de percepção não apenas afeta a qualidade de vida de cada pessoa, mas as ações que virão em consequência das percepções.

Uma vez que o significado é estabelecido, cada indivíduo terá um padrão de emoções que associa

a esse significado e sua forma natural de lidar com a situação. Por exemplo, se uma pessoa sente que foi verbalmente humilhada, pode responder com agressão verbal ou física. Outra pessoa pode acreditar que seja importante não passar vergonha fingindo que o ataque não teve impacto algum. E, uma terceira pessoa pode responder à mesma situação tentando se esconder e se proteger para evitar essa pessoa ou situação a todo custo. A variação nos significados e emoções que cada pessoa pode gerar é virtualmente infinita.

Todos os significados são governados pelo nosso **padrão emocional individual**. Todos nós temos padrões emocionais. Por exemplo, todos nós temos pessoas que gostamos de ter ao nosso redor porque elas parecem sempre estar felizes. Nós também conhecemos pessoas que parecem estar continuamente frustradas, tristes ou com raiva.

Pare e reflita por um instante sobre o seu padrão de resposta emocional. Como você lida com a raiva? Você tem permissão de sentir raiva ou a reprime? E a tristeza? Evita sentir ou encara? Certamente tem

algumas emoções que você prefere, outras tem maior dificuldade e outras finge que nem existem para evitar ao máximo sentir.

Todos nós temos uma variedade de emoções que vivenciamos consistentemente e essas emoções são guiadas por três forças que moldam os significados que atribuímos à essas emoções. Os três padrões emocionais primários são chamados de tríade.

O que molda nossos significados: A TRÍADE

A fonte de todas emoções é uma constelação de 3 forças:

1) O padrão de **FISIOLOGIA –** Como você usa o seu corpo físico, como a sua postura, respiração e movimento.

2) O padrão de **FOCO –** Aquilo que você focar sua atenção, irá sentir.

3) O padrão de **LINGUAGEM –** À medida que rotulamos as experiências com palavras, isso muda o significado das experiências.

A Programação Neurolinguística estuda exatamente como, através dos nossos padrões de linguagem, podemos mudar como nos sentimos. Estudamos também como estamos representando a realidade, percebendo o que nos acontece para criar uma emoção positiva ou negativa, e criando uma estado emocional no corpo como reação a um significado ou filme mental interno (representação interna).

Então, se você quer aprender a utilizar a tríade para mudar o seu estado emocional, é necessário mudar uma das bases desse tripé, mudar como você está usando o seu corpo, o seu foco ou a sua linguagem.

Um dos principais problemas para a falta de produtividade hoje em dia é uma enorme falta de FOCO, ou o foco no lugar errado, não naquilo que vai dar resultado.

Para você usar o seu FOCO para mudar o seu estado emocional, quando estiver diante de uma

situação que te causa stress, ansiedade ou medo, pare e faça isso:

1) Traga sua atenção para dentro, respire fundo e se pergunte: no que eu preciso focar/ acreditar para me sentir dessa maneira?
2) Se pergunte: o que eu estou *imaginando* que vai acontecer para me sentir assim?
3) Perceba o quanto a maneira que você se sente é uma reação à esse cenário que você imagina na sua cabeça.

Quem sofre com ansiedade às vésperas de fazer uma apresentação para muitas pessoas, seja uma live, discurso para uma platéia ou reunião, geralmente *imagina o pior cenário possível*, e por acreditar que aquela cena é real, sofre por imaginação, já que o **nosso cérebro não sabe diferenciar o que é real do que é imaginário.** Se você imagina que é real, é como se tivesse acontecido. Seu corpo libera os mesmos hormônios de estresse que liberaria se você estivesse vivendo

aquela situação.

4) Agora que você já entendeu que pode imaginar o pior ou o melhor, se pergunte: O que de MELHOR PODERIA ACONTECER?

5) Crie um novo cenário mental agora, onde você já está se comportando da maneira que gostaria de estar e perceba como você se sente.

6) Lembre-se de uma vez em que já respondeu de maneira adequada e tranquila, da forma que quer agir no futuro. Agora traga essa sensação para o corpo e se imagine novamente nesse cenário, agora agindo da forma que já sabe e fez no passado.

"Aquilo que você consegue imaginar, você consegue criar." Walt Disney

A mudança do foco é uma das três maneiras de mudar o seu estado emocional. E se você quer aprender com mais profundidade como mudar seu padrão de linguagem e sua fisiologia, para mudar e

gerir melhor suas emoções, participe da Semana da Disciplina Emocional, onde vou ensinar através de exercícios práticos, como dominar esse tripé do Foco, Fisiologia e Linguagem.

Lá, você terá acesso a esse conteúdo que faz parte do meu curso Online Códigos da PNL, onde temos uma aula de 3 horas só sobre a tríade. Quer saber mais?

Anote na sua agenda:

Dias 20, 21 e 22 de março:

Semana da Disciplina Emocional

das 19:30 às 21:00

no instagram @mairalarangeirapnl

Te espero dia 20!