



LUTE. ACREDITE. CONQUISTE
Perca. Deseje. Espere. Alcance. Invada. Caia.
Seja tudo o quiser ser, mas, acima de tudo, seja você sempre.

NADA A PERDER

O DESBLOQUEIO DA MENTE

ESCRITA POR
ANNE GRECO

SUMÁRIO

1. DEPOIS DOS VINTE
2. O PODER DO AUTO CONHECIMENTO
3. A RAIZ DO SEU BLOQUEIO
4. BLOQUEIOS QUE TE IMPEDEM DE
CRESCER
5. NÃO TENHA MEDO
6. SEJA FELIZ

1. **DEPOIS DOS VINTE**

Mistura de sentimentos. Fase do fazer e do acontecer. Fase do não fazer e do não acontecer. Fase de não saber o que fazer.

Depois dos 20 é quando a vida se torna uma verdadeira roda da fortuna e ficamos abertos às oportunidades que o destino nos oferece.

É a fase que nos lembra de que o controle total sobre nossa vida, assim como sobre nosso destino, é ilusório. Em determinadas situações, o exercício do livre arbítrio se restringe ao que diz respeito às nossas atitudes e posturas perante fatos consumados e fatores externos. Não raro investimos muita energia buscando segurança para nossas vidas, mas basta alguma

reflexão para percebemos que deter o controle absoluto das situações é uma utopia. Devemos ser hábeis ao conduzir nosso leme, mas nem sempre podemos prever se o mar em que navegaremos será manso ou revolto. Ou mesmo se uma tempestade chegará sem aviso. Ainda que essas situações tenham sido antecipadas, nem sempre é viável evitar as adversidades.

É o momento de adquirirmos então a confiança, em nós mesmos e na vida. E saber que cair faz parte e que em algum momento pode acontecer. Mas o mais importante, antes de tudo, é saber levantar.

2. **O PODER DO AUTO CONHECIMENTO**

Vou pra faculdade? Arrumo um emprego? Faço concurso público? Abro meu próprio negócio? Vendo pulseirinha na praia? hahaha estas são algumas das dúvidas que mais se tem nessa fase da vida. Dúvidas estas que responderemos sem ter nenhuma certeza. O fato é que antes de tudo e de qualquer decisão é preciso praticar o autoconhecimento.

A prática do autoconhecimento permite que qualquer indivíduo seja guiado pelo seu desenvolvimento pessoal até o encontro da sua felicidade. O processo de autoconhecimento leva às pessoas a desenvolverem o seu potencial em busca do que lhe faz feliz.

Conhecer aspectos importantes sobre sua individualidade ajuda a reforçar atitudes que o levem para mais próximo de sua autorrealização. É possível fazer mudanças necessárias e até mesmo eliminar atitudes que impeçam ou dificultem o seu desenvolvimento pessoal.

A descoberta de si mesmo se dá através de reflexões. Análise de seus pensamentos e ações! O autoconhecimento é capaz de provocar uma consciência e atitude de poder e controle sobre eles.

Durante o processo de autoconhecimento é possível identificar traços de sua personalidade. Reconhecer atitudes que te impedem de alcançar os seus objetivos. É possível fazer ajustes e melhorias para que você se torne uma pessoa melhor, independente da área que deseja se sentir satisfeito. Por fim, traçar estratégias para alcançar suas metas.

É através do autoconhecimento que é possível traçar metas e objetivos. Distinguir pessoas e situações que são positivas para a sua jornada e quais devem ser descartadas ou requerem um pouco de afastamento.

O autoconhecimento está diretamente ligado ao propósito de vida de uma pessoa. Sua missão no mundo, o que a faz feliz e se sentir plenamente realizada.

Quando você se conhece e sabe o que quer para a sua vida, fica mais fácil tomar atitudes e decisões que te levem a realizar o seu propósito.

3. A RAIZ DO BLOQUEIO

Se você está lendo esse livro é um ótimo sinal. Pare agora e agradeça! Sim, AGRADEÇA! Você tem ideia que quando mamãe e papai se juntaram pra te fazer, você tinha grande chance de não estar aqui? Então, você é um campeão, pois já chegou nesta Terra por ter vencido uma batalha.

E essa foi só a primeira, pois a partir daí outras viriam e virão.

Na infância somos colocados a viver o 8 ou o 80. Muitos são colocados numa bolha mágica cor de arco iris cheia de glitter e muitos são obrigados a enfrentar situações que nem na nossa maior experiência deveríamos passar.

De forma alguma quero culpar nossos pais, isso não está em questão. O que quero abordar é que todo adulto tem a sua criança dentro de si. E infelizmente as vezes nem sempre isso é bom, pois querendo ou não é a fase que mais se carrega sentimentos que podem fazer com que nos tornem adultos com a saúde mental debilitada.

Estamos em uma era tecnológica. Em que tudo e todos escancaram a felicidade muitas vezes fictícia em troca de alguns likes. E dentro desse cristalzinho de vidro chamado internet, muitos são obrigados a concordar e a moldar as suas palavras com medo extremo dele se quebrar. Enfim, faz parte. Dizem eles, às más línguas. Pessoas que não tem o que fazer, que possuem seus telhados de vidros mas adora atirar pedras.

Somos criados para sermos a imagem e semelhança dos criadores, mais nem sempre queremos refletir o que nos foi espelhado. Deixamos muitas vezes de

nos tornar grandes dentro do que acreditamos para nos tornar pequenos dentro do que os outros acreditam que sejam maiores que eles. E por isso muitas vezes, a partir disso vem a frustração, os medos, as angústias, as inseguranças, entre tantas outras fraquezas que nos afligem.

Será que estas fraquezas também não são criadas a partir do momento em que queremos agradar o outro mais do que a nós mesmos?! Ai está a questão. O medo do fracasso, a ansiedade do acontecer, a insegurança da exposição, a angústia das incertezas talvez está enraizada no fato de sempre no que o outro vai pensar, falar, agir. Lembre-se de uma coisa, o que outro diz, acha ou age, só diz respeito ao outro. E não a você. O que não acrescenta, não é necessário. Seja próxima de quem te faz bem e te quer bem, o resto nem vem.