



VIVER BEM

Por **ADRIANA TANESE NOGUEIRA** adriana@gazetanews.com

Life Coach com training psicanalítico, filósofa, terapeuta transpessoal, terapeuta Florais de Bach, autora, educadora perinatal, fundadora da ONG Amigas do Parto, do Instituto de ensino à distância Ser e Saber Consciente e do ConsciousnessBoca em Boca Raton, FL-EUA. Contato: +1-561-3055321 - www.adrianatanesenogueira.org.

Identificando e se protegendo da sabotagem alheia

Há muitas formas de sabotar aos outros; algumas formas são conscientes e intencionais, outras passam despercebidas tanto por quem faz quanto por quem recebe. A não ser aquele sabor amargo na boca, aquela sensação de leve insegurança que fica por dentro de forma vaga e confusa.

A sabotagem pode ser direta e explícita, por exemplo, vetar um comportamento, uma escolha, opor resistência; e pode ser disfarçada e sutil, nem sempre identificável. Esta última faz parte do arsenal feminino (podendo ser usadas por mulheres homens), enquanto que a primeira é arma masculina. Quem não quer ou não pode sabotar diretamente faz uso de comportamentos e palavras que funcionam como um spray venenoso. São palpites, focas e comportamentos aparentemente até inocente, mas que estão voltados a solapar o caminhar de quem anda seguro demais.

Esta forma de sabotar pode ser intencional ou inconscien-



te. A pessoa quer te ver derrubado ou quer te derrubar sem perceber. Não acredita? Pois observe à sua volta.

Para começar, vamos ser bem “despreconceituosos”. Uma mente aberta para quem quer uma vida saudável e feliz é o pré-requisito número um. Se queremos nos livrar da auto sabotagem e da sabotagem alheia, precisamos nos permitir reconhecer seus mecanismos em qualquer lugar, incluindo nas pessoas em quem

confiamos e que amamos. Para seu consolo, lembre-se que a sabotagem pode não ser intencional e, sim, inconsciente. Logo, a pessoa não se dá conta.

Vejamos como funciona a sabotagem dos outros quando é inconsciente:

- A pessoa sabota porque é infeliz e simplesmente não aguenta ver a felicidade dos outros.

- A pessoa sabota porque é tão infeliz que não acredita ser possível uma solução para a vida dela

e, portanto, não consegue apoiar o esforço do outro de realização.

- A pessoa tem inveja de você e esta inveja é tão forte e incômoda que é mantida inconsciente, assim por fora a pessoa parece ser tua amiga (aliás, quer ficar perto de você...) para tirar seu poder! Ao diminuir você, ela se sente um pouco melhor.

- A pessoa quer sua atenção e amor, quer também o seu bem, mas você não dá atenção a ela, então ela tenta “te puxar” para ficar mais com ela... e nisso você tem que ficar menos “com você”.

Agora a sabotagem consciente e intencional:

- A pessoa quer seu cargo, mas não pode bater de frente com você ou “ostracizar” sua posição, logo a pessoa espalha boatos, focas venenosas recheadas de sorrisos para solapar sua base de apoio.

- A pessoa tem inveja de você, do que você faz, tem, é - logo, ela corrói tua autoestima com palpites que minam sua segurança e fala de você para os outros diminuindo sua pessoa, encontrando

falhas e defeitos que amplifica e coloca numa luz bem negativa para pichar sua imagem.

Como se proteger:

- Repito, em primeiro lugar, precisamos entender que qualquer um pode querer nos sabotar ou porque é mau-caráter, ou porque é infeliz, ou porque passa por um momento de fraqueza. Portanto, precisamos abrir nossa cabeça e olhos se não quisermos nos auto sabotar.

- Identificar o sabotador e seus motivos reais. Como? Observe como você se sente perto deles. Há a crítica construtiva e aquela destrutiva. Há o comentário carinhoso e nutritivo e há aquela simpático e envenenado.

- Quando a pessoa invejosa a enrustida for identificada, evitar exibir nossos trunfos, evitar cutucar a onça com vara curta porque a energia negativa que pode se desprender dela vai se somar àquela que precisamos enfrentar todos os dias para sermos as pessoas bem sucedidas e felizes que queremos ser.

- Sorria para você mesmo, não para os outros. Olhe para frente mantendo-se alerta pelos lados e siga em frente!

Lançamento

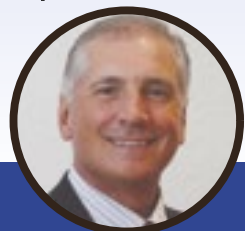
O CÉU NÃO ME INTERESSA

Quanto tempo desperdiçado pela completa ausência do perdão em nossas vidas? Quantos momentos de amor olvidados, dores e sofrimentos exponenciados sem que encontremos solução, parecendo, enfim, que estaremos pela eternidade dentro desses horríveis patamares? Que inferno autoimposto pode representar nossos simples pontos de vista?

Neste livro, o autor narra suas experiências dentro desse panorama no afã de demonstrar de que forma o não exercício do perdão o colocou na esteira da evolução em aproximadamente sete séculos.

Durante esse longo tempo, se debateu à procura de uma desforra por acreditar piamente que, diante das Leis magnânimas do Criador, não passava de um pobre injustiçado.

Passado na época da inquisição, este romance nos trás a certeza de que nosso Pai não nos abandona, não importa o tempo que demoremos em nossos equívocos.



Por Umberto Fabbri

Disponível impresso e em eBook nos sites Amazon.com, Barnes&Noble.com e Books&Books.com

Com manicures em Deerfield e Boca Raton

Dani Nails Spa
More than care

Corte - Tintura - Hidratação - Escova
Esmalte em Gel e Regular
Alongamento de Unhas

Novidade!

Tratamentos Completos
TRUSS
hair therapy

Dani (954) 825-1143

Agenda Online: www.daninailspa.com