

**3 SEGREDOS  
DE COMO  
MUDAR A SUA  
VIDA AGORA  
COM  
CORAGEM**



# SUMÁRIO

- Introdução
- Contextualizando o medo
- Medo - como sabemos se o que estou sentindo é medo?
- Os nossos sabotadores
- Como lidar com os medos
- Atividades
- Considerações Finais
- Quem Escreve?

# Introdução

Eu escrevi este e-book pensando em você, que está agora lendo e pensando no que está fazendo da sua vida. O que você realmente quer fazer e ainda não fez? E mais ainda, por que não fez? ...

Na verdade, você se parece com o oposto dos pensamentos que tive alguns anos atrás. Na época eu tinha 18 anos, cursava a faculdade de Psicologia e pensava: “Preciso dar um jeito na minha vida. Quero fazer o meu Mestrado em outro país, talvez na Espanha (mesmo sem falar espanhol). Será o meu diferencial como profissional e isso irá nos ajudar”.

Assim, eu comecei a pesquisar em vários lugares, perguntar aos professores e colegas, mas por mais que eu tentasse e buscasse uma saída, eu não conseguia encontrar uma forma. Enquanto isso, eu guardava todo o dinheiro que era possível.

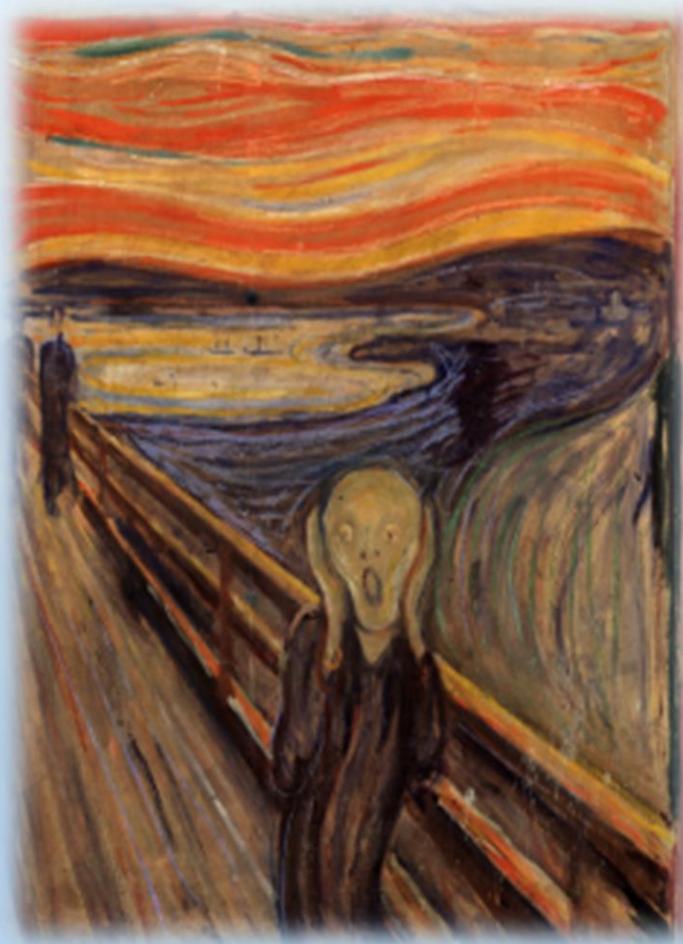
Certo dia, no ônibus, eu encontrei um professor que me ofereceu para fazer o Mestrado no Brasil, eu, obviamente, disse: “- Eu quero fazer o meu Mestrado fora do Brasil”.

Para a minha surpresa, ele falou que estava indo para uma Universidade em Portugal e que lá era um centro de referência na área. Logo, os meus olhos brilharam e o sorriso se abriu de uma forma iluminada e radiante!! Durante anos eu troquei muitos e-mails com professores em Portugal, mas poucas saídas e soluções apareceram. Eu confesso que já estava quase desistindo, quando chegou um e-mail: GOOD NEWS. Era a resposta que precisava e que tanto busquei: eu tinha sido aceita no Mestrado em Portugal. Após algumas confusões, eu fui a 1ª aluna a representar a universidade brasileira em que eu estudava numa universidade em Portugal! Eu tinha conseguido, mas confesso que não acreditava que tinha vencido, após tantas dificuldades!! O meu sonho e objetivo iriam se realizar!! Com 21 anos, eu embarquei deixando o namorado e 2 estágios na área. Levava comigo uma mala enorme e um ursinho na mão, além de minha companheira de viagem: eu mesma. Fomos rumo a uma aventura! Claro, já enfrentando outras dificuldades que eu mal sabia que iria enfrentar... Final da história??? Voltei com o meu diploma de Mestre na mão, após 2 anos e meio!!!



## ***Por que contar a minha história a você??***

*Por que imagino que, você que está lendo esse e-book agora, pode estar pensando em várias situações que deixou passar e que poderiam ter mudado sua vida para melhor!! A reflexão sobre essas oportunidades é uma preparação para a continuação da leitura deste livro, pois a partir de agora você começará a enxergar as novas oportunidades que se apresentarem na sua vida e a maneira de transformá-las em conquistas concretas. Tire as vendas dos olhos e entregue-se à viagem do enfrentamento do medo e do desenvolvimento da coragem!! Siga o caminho rumo ao sucesso!!*



# Contextualizando o medo

---

Você já sentiu medo? Com certeza, sim! Medo de tomar uma decisão que te tire da zona de conforto, ou medos mais comuns, como medo de ser roubado, atacado por algum bicho ou inseto, medo da violência que enfrentamos, principalmente nas grandes cidades ou medo de buscar um relacionamento novo, de se aproximar ou de conhecer outras pessoas, de estar sozinho (solidão), de falar em público, de não atender às expectativas do seu chefe, dos seus pais ou da sua esposa ou do seu marido.

São exemplos simples, mas o mecanismo e a forma que usamos quando estamos com medo são os mesmos que os das outras situações. Para mim, a sensação de medo passou a ser um desafio e o meu padrão já estabelecido é o de enfrentar. Mas será que enfrentar o medo é sempre a solução correta? Quando devemos enfrentar o medo e quando devemos recuar? Exatamente! Não!!! Precisamos analisar cada situação, pois os estudos mostram que o medo é uma defesa do ser humano e que ele é necessário à sobrevivência. Ele é uma das sete emoções primárias do ser humano.



**Medo - como  
sabemos se o que  
estou sentindo é  
Medo?**

---

Para responder a essa pergunta é importante entender o que é o medo. O medo não é uma emoção patológica, mas algo universal nos animais e no homem. O medo é um estado de insegurança e angústia, que surge e vai aumentando de forma progressiva. Nós vamos nos sentindo impotentes e incapazes de fazer toda vez que nos vemos diante de uma situação que queremos evitar.

Há dois 2 tipos de medo: o real e o emocional.

O medo real surge de situações que realmente podem acontecer: medo de perder o emprego após se colocar contra o seu chefe, medo de dirigir, medo de que o avião caia ou medo de assalto.

O medo emocional está relacionado a situações que podem provocar algum prejuízo emocional, como o medo do fracasso, da frustração, da rejeição, da crítica ou do abandono. Este é o tipo de medo que faz com que a pessoa desista de seus sonhos, como o sonho de fazer uma viagem, por exemplo. É o medo que surge só de imaginar uma situação que ainda não aconteceu e que pode nem acontecer. O medo emocional está ligado a crenças irracionais, ou seja, são padrões e esquemas mentais que geram dor, sofrimento e mal-estar.

Por isso, a forma como cada pessoa interpreta as situações é um fator fundamental para que essas situações provoquem sofrimento ou alegria. A presença de uma barata pode gerar medo, coragem ou indiferença.

A partir do momento em que você sente medo, seu cérebro já avisa o corpo, que começa a apresentar os sintomas do medo. O hipotálamo avisa o corpo, e os comportamentos somáticos vão surgindo e provocando reações endócrinas. Quais? Aceleração ou redução do batimento cardíaco ou da respiração, contração ou dilatação dos vasos sanguíneos, diarreia, gripe, paralisia dos membros ou comportamento violento.

Esses sintomas podem evoluir para fobias, que são medos intensos e irracionais e que, aparentemente, não têm uma motivação específica, mas sempre surgem em determinadas situações. Alguns exemplos de fobia são a aracnofobia (medo de aranha), niquefobia (medo de ganhar), fobia social (medo de estar em público), agorafobia (medo de ambientes desconhecidos), claustrofobia (medo de lugares fechados ou pequenos). Por outro lado, podem surgir as síndromes, como a síndrome do pânico, que é uma manifestação extrema dessa tensão. Diante disso, porque não buscar um processo para tratar o medo?? Por que muitas vezes não buscamos uma saída para a sensação de medo?



# Os nossos sabotadores

Quando falamos de sabotadores, é importante mencionar os ganhos secundários que temos, como por exemplo, ter medo de dirigir e continuar com ele faz com que, de alguma forma, sejamos ajudados, talvez reduzindo o número de tarefas que faríamos caso dirigíssemos, como ir supermercado, levar crianças à escola, etc. É verdade que os sabotadores atuam de forma inconsciente, ou seja, não temos consciência de que estamos nos sabotando, temos comportamentos de autosabotagem sem perceber. Podemos continuar nos sabotando, nos machucando a vida toda, até a morte. Deixamos de nos desenvolver profissionalmente, de buscar coisas melhores porque estamos paralisados pelo medo. Tenho a certeza de que ninguém quer isso para si, por isso vou dar algumas sugestões de como lidar com o medo.



**Como lidar com os  
Medos??**

---

É importante deixar claro que lidar com o medo é um processo, não é imediato e a nossa transformação precisa lançar mão de várias técnicas e estratégias para chegarmos aonde queremos. Precisamos ter foco, planejamento e ação para obter resultados. Antes de iniciar o nosso processo, vamos fazer uma pequena reflexão.

Eu realmente quero trabalhar os meus medos? Estou disposto e comprometido, ou quero continuar como estou: paralisado, me sentindo triste com o meu trabalho, com o meu casamento, com o meu relacionamento, com as oportunidades que perdi? Ou quero dar um passo adiante, enfrentar meus medos, me imaginar num trabalho novo, por exemplo, ou num relacionamento saudável e prazeroso com o meu companheiro?



# Atividades – Os Segredos

---

## Atividade 1:

Faça uma lista do que você quer mudar na sua vida.

Por exemplo: “Eu quero buscar um novo emprego”.

A - \_\_\_\_\_

B - \_\_\_\_\_

C - \_\_\_\_\_

## Atividade 2:

A **2ª atividade** é você identificar quais são os seus medos! Que medos são esses?? Muitas vezes a pessoa não consegue identificar sozinha ou nem sequer os percebe. Nesse caso, pense na sua vida, nos seus comportamentos ou peça ajuda a alguma pessoa próxima para ter ajudar a identificar.

Faça uma lista de seus medos, desde os mais simples até os mais difíceis para você.

Por exemplo, “Eu tenho medo de barata” ou “Eu tenho medo de buscar um relacionamento novo”.

A- \_\_\_\_\_

B - \_\_\_\_\_

C - \_\_\_\_\_

### **Atividade 3:**

Pronto! Depois que escreveu a lista de medos, pense no que você faz para enfrentá-los? Traga à mente uma situação de medo que você já enfrentou. Visualize essa situação e vivencie-a novamente! O que você fez? Escreva as estratégias que você usou.

Por exemplo: “Eu tinha medo de conversar com o meu chefe”. “Eu me lembrei de como é o jeito dele: uma pessoa irritada, grosseira”. Vamos mudar isso.

1 - Respirei fundo

2 - Pensei em qual seria o momento certo de conversar com ele, talvez uma conversa mais informal, como em um café

3 - Pensei nas palavras certas para falar com ele. Imaginei-me uma pessoa superpoderosa

4 - Encarei essa conversa como um desafio

5 - Pensei: Quem controla o meu medo sou eu mesma.

Com isso, você traz à tona o sentimento de coragem:

1 - Se ele estiver mais irritado, vou deixá-lo falar, desabafar e depois vou conversar de forma calma. Afinal a irritação é dele e isso não é meu!

2 - Senti-me feliz e estou comemorando a atitude que adotei na conversa. Lembre-se, você já enfrentou o seu medo outras vezes, mesmo que tenha sido um medo simples! Traga isso para a sua mente!

A outra **estratégia** que você pode utilizar é trazer à mente uma pessoa que você admira pela coragem: um amigo, um parente ou mesmo alguém famoso, como um ator na cena de um filme. Traga à sua mente o que essa pessoa faz para enfrentar o medo e despertar a coragem. Alguns indicadores podem ser: ela gosta de desafio; não pensa muito e age; pensa nas vantagens de enfrentar o medo; traz uma música que desperta o sentimento de coragem...

Descreva as suas estratégias.

A - \_\_\_\_\_

B - \_\_\_\_\_

C - \_\_\_\_\_

D - \_\_\_\_\_

#### **Atividade 4:**

A 4ª atividade está relacionada às crenças irracionais, aos pensamentos que limitam a sua evolução, sua transformação para o crescimento e a concretização do que você realmente quer para a sua vida!

A partir da lista da 3ª atividade, identifique quais são as suas crenças irracionais. Quais pensamentos limitam as suas atitudes? Por exemplo, “Eu não vou tentar um relacionamento novo porque não vou conseguir” ou “Eu não sou capaz de conseguir um emprego melhor porque nunca irão me admitir em outro lugar”

A - \_\_\_\_\_

B - \_\_\_\_\_

C - \_\_\_\_\_

A outra **estratégia** é pensar o que você poderia fazer para trabalhar essas crenças irracionais: substituir pensamentos, enfrentar situações, usar técnicas psicológicas, como a respiração.

Aqui vão algumas sugestões:

A – Primeiramente, pense se esse pensamento realmente tem lógica. Por que estou pensando dessa maneira? Será que é porque não consegui o emprego que desejava na minha última tentativa?

Posso generalizar dessa maneira, acreditando que tudo será da mesma forma? É um diálogo interno com os seus próprios pensamentos, questionando-se a si mesmo. Faça isso para cada crença irracional.

B – Agora, escreva uma frase positiva para cada pensamento irracional. Toda vez que vier esse pensamento, substitua por um pensamento positivo. Por exemplo, “Eu tenho medo de baratas e não sou capaz de enfrentá-las”, você pode substituir por “Eu tenho medo de baratas e sou capaz de enfrentá-las. Gosto do desafio!”. Outro exemplo: “Eu não vou tentar um relacionamento novo porque não vou conseguir”. Você pode substituir esse pensamento por: “Eu vou tentar um relacionamento novo porque eu tenho valor e consigo”.

Toda vez que vier o pensamento de crenças irracionais, repita: **“Eu tenho falhas como todo ser humano. Não é porque (escreva o motivo) que deixo de ser quem eu sou. Continuo sendo um ser humano de valor mesmo quando não alcanço os resultados que espero”**.

Sempre que surgir um pensamento negativo, limitante diga: **“Eu tenho falhas como todo ser humano. Não é porque (perdi o emprego) que deixo de ser quem eu sou. Continuo sendo um ser humano de valor, mesmo quando não alcanço os resultados que espero”**.

Faça por pelo menos por 30 dias.

C – Faça a respiração diafragmática e a meditação. Treine 5 vezes antes de enfrentar a situação que gera medo em você.

No meu site você poderá encontrar estas duas técnicas:

[www.lucianabidutte.com.br/blog](http://www.lucianabidutte.com.br/blog)

★ **Lembre-se:** Dentro de você, existem outras estratégias de enfrentamento. Basta conseguir relembrar a situação. Use a sua criatividade e veja quais as estratégias que dão mais certo para você!



# Considerações Finais



A solução está em você, em escolher o que você quer para a sua vida. Você escolhe o medo ou a coragem? Você escolhe lidar com as questões que te causam sofrimento ou quer continuar sofrendo? Você quer a alegria ou o sofrimento? Estar feliz no seu relacionamento ou infeliz? Feliz com o seu corpo ou se sentindo feia? Satisfeita e feliz no seu trabalho ou infeliz? O que você quer deixar como o seu legado de vida? O que você quer viver? A decisão é sua!



Você tem a coragem necessária para fazer a viagem para dentro e encontrar o seu verdadeiro **VOCÊ**? Para mudar o que não te agrada e ir em busca dos seus sonhos? A coragem para se sentir bem, realizar o que tem vontade de conquistar, os seus sonhos, objetivos e viagens. Você pode viajar para um local próximo ou fazer uma viagem internacional, mas viajar para o local onde **VOCÊ** deseja e sonha. Ter o corpo que deseja, eu não sei se é o corpo magro, ou esbelto, ou musculoso, mas sim o corpo que **VOCÊ** quer, que te satisfaça, que você se sinta bem para colocar a roupa, o vestido, a calça, aquela blusa mais justa que viu na loja e quer comprar e usar, o biquíni que gostaria de usar e ir àqueles locais que tem medo de ir porque está com vergonha de si mesmo.

Você já imaginou ter um relacionamento saudável e gostoso? Não digo que seja o George Cloone ou a que você viu no filme, mas aquela pessoa que te faz feliz, que te trata bem, que você gosta de estar, de sentir próximo e consiga fazer você sorrir. Coragem para buscar e conquistar o que **VOCÊ** realmente quer para a sua vida!!!



**Luciana Bidutte**

# Quem Escreve?

Eu sou Luciana Bidutte, psicóloga clínica e esportiva, life e executive coach e professora universitária, ajudo você a descobrir os seus sonhos e a alcançar os seus objetivos!

Meu objetivo é transformar a vida das pessoas para que elas se sintam mais felizes e espalhem essa felicidade aos outros. Não posso mudar o mundo, mas sim as pessoas que vivem nele. Portanto, conto com a sua ajuda para que essas sugestões cheguem ao maior número de pessoas possível e que elas se espalhem pelo mundo!

Você pode mencionar este e-book no seu Facebook, Instagram, grupo de WhatsApp ou o que mais você usar como rede social, com um link para...

Se você ainda não visitou, gostaria de te convidar a conhecer meu site:

[www.lucianabidutte.com.br](http://www.lucianabidutte.com.br)

Agradeço por você espalhar mais felicidade ao mundo!

