

# 5 PASSOS PARA A LIBERDADE

## A ALTERNATIVA DA OBRIGAÇÃO

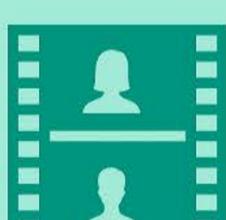


### Tomada de consciência

Tornar-me consciente do que estou sentindo é o primeiro passo. Agir no piloto automático é o que venho fazendo até agora. Vou fazer diferente. Vou notar como me sinto a respeito de minha rotina e os efeitos que ela provoca em mim.

### O que se passa

Se trata de uma tarefa que faço com frequência?  
É algo que tenho que fazer porque é uma necessidade?  
Sei que se eu não fizer, ninguém fará?  
Sinto que não tenho alternativas, do tipo faço ou não faço?  
Sinto-me obrigado?

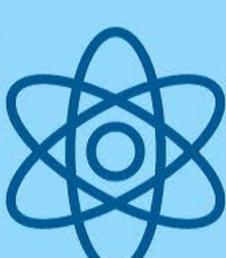


### Por que esse algo me afeta?

1. O que está relacionado ao que faço que me faz sentir que é chato, tedioso e pesado?
2. O que está por traz desta tarefa que me traz estes sentimentos?
3. O que eu penso a respeito desta atividade que ainda não estou tão consciente?

### O que estou relacionando:

- Estou enfadado de fazer isso.
- É algo que realmente sou obrigado a fazer.
- Só posso contar comigo e mais ninguém.
- Não tenho escolha, tenho que fazer.
- Faz parte de minhas atribuições, portanto, preciso fazer.



### ⚡ Onde está meu poder?

Existem coisas que eu realmente não posso mudar porque elas não estão sob o meu poder. Porém, existem coisas que só acontecem sob minha permissão, porque estão sob o meu poder. Portanto, cabe a mim permitir ou não que elas tenham influência sobre mim.

### Reassumindo meu poder

Hoje eu me dou permissão para reassumir o meu poder e reconhecer os sentimentos de chatice, tédio e peso associados a minha tarefa rotineira. Eles são meus.

Eu os acolho sei que eles são resultados de algo que devo investigar.

Sei que posso escolher o que sinto e é o que faço a partir de agora.



### Coisas acontecem

Coisas acontecem no mundo o tempo todo. Elas ocorrem independentes de mim. Simplesmente acontecem tanto para mim como para todo mundo. Eu escolho se vou influenciar ou ser influenciado por elas.

### Influenciando eventos

Influencio ou sou influenciado através dos significados que atribuo aos eventos.

Estes significados governam os comportamentos, pensamentos e os sentimentos que tenho.

Os poderes que tenho para responder a estes eventos são o que falo, penso, faço e sinto.



### A forma como me percebem

A forma, o modo, o estilo, o jeito, etc. que me comporto é tudo que os outros podem perceber de mim. Portanto, posso escolher influenciar como os outros vão me ver mudando meus comportamentos. Eu mudo meus comportamentos atribuindo a eles significados mais úteis e que me trazem mais recursos.

### Mudando o mundo

Atribuindo significados mais úteis aos meus comportamentos posso mudar o mundo ao meu redor. São os meus significados que transformam situações chatas em divertidas, tediosas em desafiadoras e pesadas em leves.



## JÁ ESTOU PRONTO PARA MUDAR MEUS SIGNIFICADOS HOJE

PARA ACESSAR O PRÓXIMO NÍVEL

 [cfgsolucoescorporativas](#)

 [@cfgsolucoes](#)

 [cfgsolucoes.com/blog](#)

