



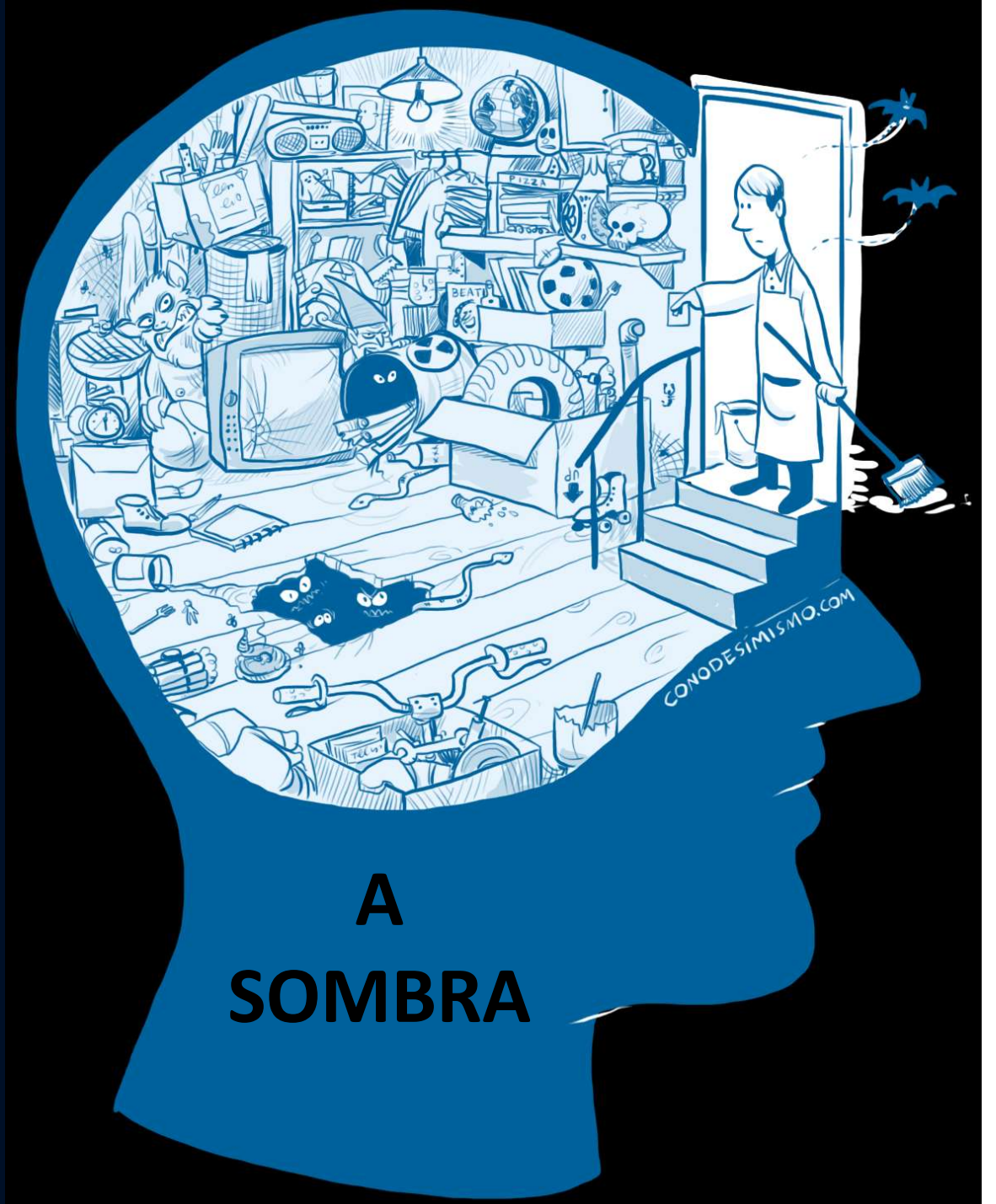
**MEDO**

WESLEY ASSIS


**“NUMA PERSPECTIVA  
TRANSPESSOAL O MEDO É UM  
EXCELENTE INDICADOR DE QUE  
EXISTE ALGO A SER DESCOBERTO,  
ENFRENTADO E TRANSFORMADO EM  
NÓS.”**

**(AUTOCONHECIMENTO)**

**ERMANCE DUFOUX**



**QUANDO NOS PROPOMOS A REALIZAR MUDANÇAS E EXPOR NOSSAS FRAGILIDADES SURGE O MEDO DE SAIR DE NOSSA ZONA DE CONFORTO E O MEDO DE SER “DESCOBERTO” EM NOSSAS FRAQUEZAS E DEFEITOS.**



**CRENÇAS DE  
IDENTIDADE**

**ENTRE AS CRENÇAS QUE PRECISAMOS ESFORÇAR PARA RECICLAR / MUDAR, ESTÃO AS CRENÇAS DE IDENTIDADE.**

**SÃO AQUELAS QUE CRIAM UMA PERCEPÇÃO DO VALOR E DA ESTIMA PESSOAL.**



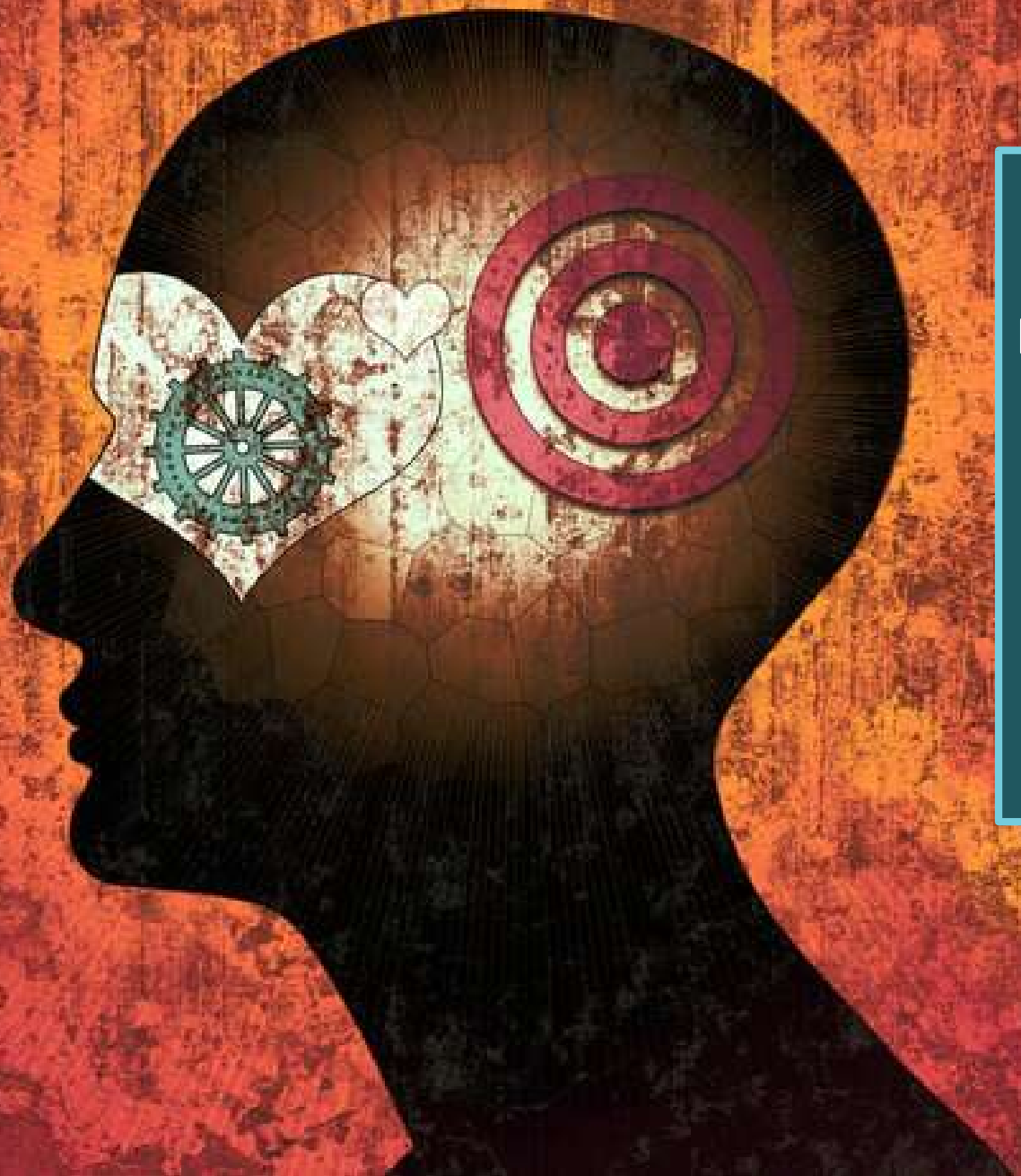
**UMA CRENÇA DE  
IDENTIDADE**

**AUTOESTIMA**

**“A BAIXA AUTOESTIMA É UM PROCESSO PSÍQUICO AUTOMÁTICO REFORÇADO NO PERÍODO DA INFÂNCIA, MAS QUE, NA MAIORIA DOS ESPÍRITOS REENCARNADOS NA TERRA, É UM DIAGNÓSTICO CONSTRUÍDO AO LONGO DE MILÊNIOS.” E. DUFOUX**



**ESSE ESTADO PSÍQUICO E EMOCIONAL DE DESAMOR EM  
RELAÇÃO A SI MESMO É UM EFEITO DESSE APEGO MILENAR  
AO COMPORTAMENTO EGOISTA.**



**“SOB GERÊNCIA DE PADRÕES DE DESVALOR  
E DE NÃO MERECEMENTO, OS SENTIMENTOS  
E PENSAMENTOS APRISIONAM A VIDA  
PSÍQUICA E EMOCIONAL NO ESTADO DE  
BAIXA AUTOESTIMA.”**

**ERMANCE DUFOUX**

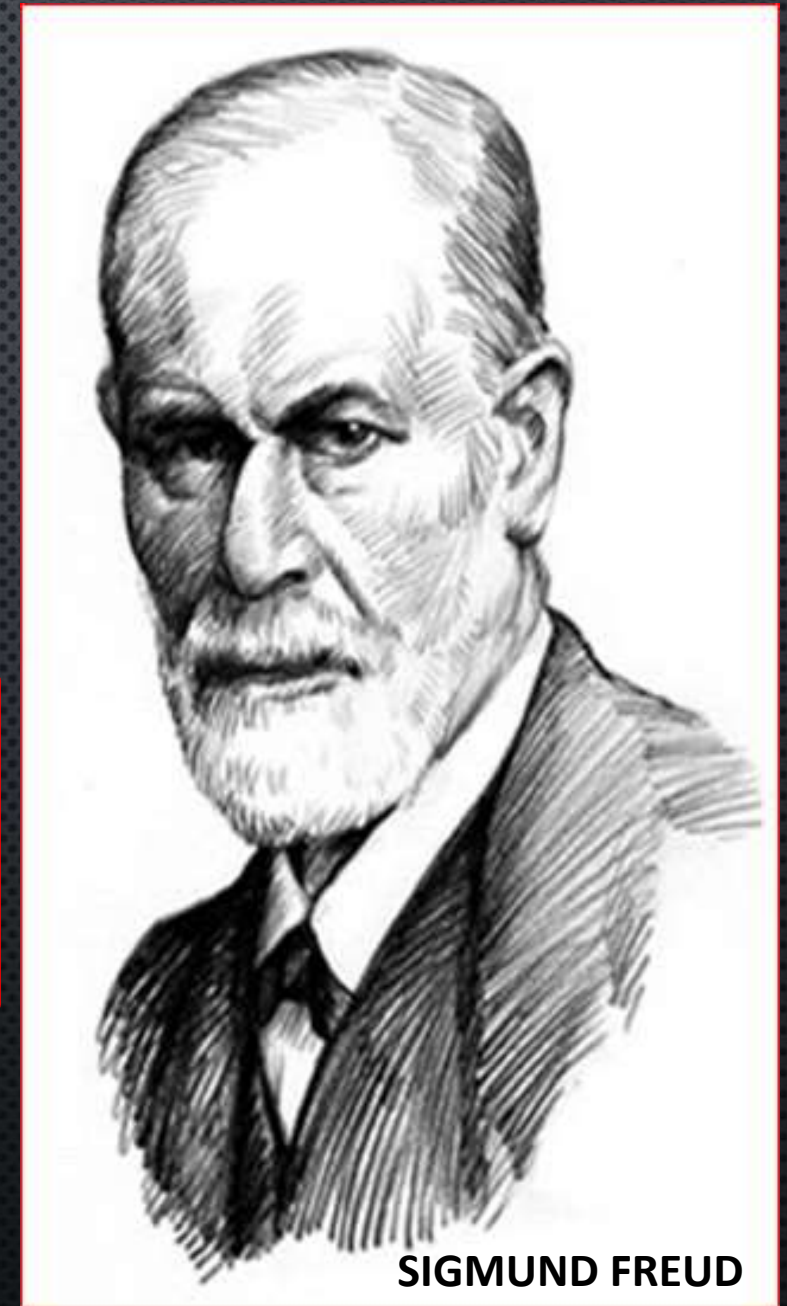
**A NECESSIDADE COMPULSIVA DE ELABORAR UM AUTOCONCEITO SUPERDIMENSIONADO DE NÓS MESMOS TERMINOU POR TRAZER UM EFEITO CONTRÁRIO, LEVANDO-NOS A ESSA SENSAÇÃO DE MENOS VALIA E VAZIO INTERIOR.**



**AUTOESTIMA BAIXA**

**“O HOMEM É DONO DO QUE CALA E ESCRAVO  
DO QUE FALA.”**

**“QUANDO PEDRO ME FALA SOBRE PAULO SEI  
MAIS DE PEDRO DO QUE DE PAULO.”**



**SIGMUND FREUD**



**“SE NÃO ACREDITARMOS EM NÓS MESMOS, O MUNDO PODE TORNAR-SE UM LUGAR  
AMENDRONTADOR”. NATANAEL BRANDEN**

**ROBERT ZIEMER, MESTRE EM PSICOLOGIA SOCIAL DIZ “PARA QUE PASSEMOS DO MEDO À CONFIANÇA É  
NECESSÁRIO QUE UTILIZEMOS IMAGENS POSITIVAS E CONFIANTES...”**

**“BOA PORÇÃO DO MEDO É CRIADO POR PENSAMENTOS E ASSOCIAÇÕES NEGATIVAS QUE NÓS MESMOS  
GERAMOS E REFORÇAMOS.”**

**O GRANDE LIDER CHINÊS LAO-TSE DIZ:**

**“ TODO AQUELE QUE CONSEGUE VER ATRAVÉS DE QUALQUER MEDO SEMPRE ESTARÁ SEGURO.”**

**COMPLEXO DE INFERIORIDADE**  
**SITUAÇÃO QUE SURGE QUANDO UMA PESSOA**  
**NÃO CONSEGUE COMPENSAR SEU SENTIMENTO**  
**NORMAL DE INFERIORIDADE.**

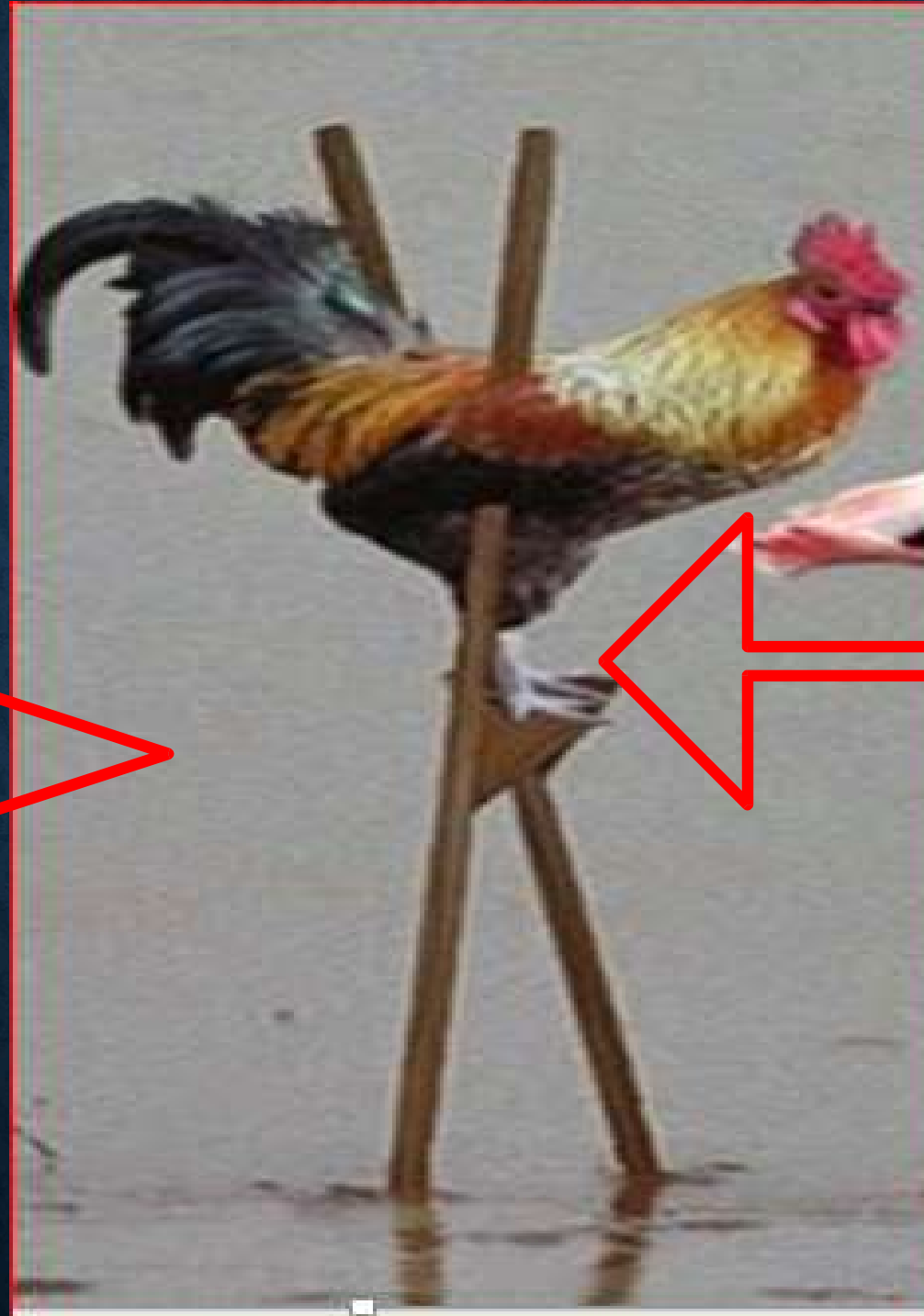
**PODE SURGIR DE TRES FONTES:**  
**- INFERIORIDADE ORGÂNICA;**  
**- MIMO;**  
**- NEGLIGÊNCIA.**



**QUANDO UMA PESSOA SUPERCOMPENSA SENSações DE INFERIORIDADE NORMAIS TEMOS O CHAMADO COMPLEXO DE SUPERIORIDADE.**



# MÁSCARAS DO EGO



ARROGÂNCIA

PERFECCIONISMO

ALCOOL E OUTRAS  
COMPORTAMENTOS DE RISCO

COMPULSÕES DE FORMA  
GERAL

**ESSA SUPERCOMPENSAÇÃO (ARROGÊNCIA) GERA UM ESTILO DE VIDA PECULIAR PELO QUAL PROCURAMOS CHEGAR À PERFEIÇÃO, OU SEJA, A SUPERIORIDADE.**



**ESSES ESTILOS DE VIDA BÁSICOS SÃO:**

**1. DOMINADOR**

**2. DEPENDENTE**

**3. ESQUIVO**

**4. SOCIALMENTE ÚTIL**

## ESTILO DE VIDA DOMINADOR

ATTITUDE DOMINADORA, POUCA CONSCIÊNCIA SOCIAL E SEM CONSIDERAÇÃO PELOS OUTROS.



## ESTILO DE VIDA DEPENDENTE

ESPERA SER SATISFEITO POR OUTRAS PESSOAS.

## ESTILO DE VIDA ESQUIVO

NÃO TENTA ENFRENTAR AS SITUAÇÕES DA VIDA

## ESTILO DE VIDA SOCIALMENTE ÚTIL

COLABORA COM OS OUTROS E AGE DE ACORDO COM AS NECESSIDADES DELES.

**A BAIXA AUTOESTIMA DEVE SER ENFRENTADA, CASO CONTRÁRIO  
TENTAMOS ESCONDER NOSSAS FRAGILIDADES COM AS MÁSCARAS  
DO EGO (COMPORTAMENTOS COMPULSIVOS)**





**PARA REALIZAR O AUTOENFRENTAMENTO DEVEMOS ESTAR ATENTOS  
AO NOSSO MUNDO ÍNTIMO DIANTE DE SITUAÇÕES VIVENCIADAS.  
O APRENDIZADO OCORRE NO MOMENTO PRESENTE QUE CONSTITUI  
NUMA DÁDIVA DIVINA PARA NOSSA LIBERTAÇÃO DO EGOISMO.**



**RISCO DE  
DEPRESSÃO**

PRESO AO PASSADO

PRESO AO FUTURO

**RISCO DE  
ANSIEDADE**



**SE DESEJAMOS REALIZAR MUDANÇAS E ENFRENTAR NOSSAS FRAGILIDADES DEVEMOS  
PERMANECER NO MOMENTO PRESENTE.**

# PROCESSOS DE FUGA

MEDO DE SER  
DESCOBERTO  
FRAGILIDADES

## MÁSCARAS DO EGO

COMPULSÃO  
RITUAIS

COMPULSÃO  
SEXUAL

AGRESSÃO/AUTOMUTILAÇÃO

COMPRAR  
Gastos desnecessários  
Endividamento constante

ALCOOL  
CIGARRO  
DROGAS ILÍCITAS

JOGAR/GAMES  
Assistir séries  
REDE SOCIAL  
“ficar sem pensar”

COMER POR EMOÇÃO

EVITAÇÃO  
Isolamento

INQUIETUDE  
VAGANDO DENTRO DE CASA

EXISTEM EMOÇÕES ORIUNDAS DA NÃO ACEITAÇÃO DE SI MESMO

VINGANÇA

ÚLCERAS, DISTÚRBIOS  
EMOCIONAIS

ANGÚSTIA, MEDO  
ANSIEDADE, CULPA

CRISES NERVOSAS  
ENXAQUECAS

INVEJA, RAIVA, COMPETIÇÃO  
NEGATIVA

PROVOCAM INDIGESTÃO,  
HEPATITES, DIABETES, ARTRITE  
HIPERTENSÃO

EXISTEM EMOÇÕES ORIUNDAS DA NÃO ACEITAÇÃO DE SI MESMO

BAIXA AUTOESTIMA, FALTA DE  
AMOR PRÓPRIO  
COMPLEXO DE INFERIORIDADE  
MÁGOAS, MELINDRE  
AUTOPIEDADE

CÂNCERES DE MAMA/PRÓSTATA  
DISFUNÇÕES CARDÍACAS,  
INFARTOS BRUTAIS

IMPETUOSIDADE, VIOLÊNCIA  
QUEIXAS CONSTANTES, DESEJOS  
NÃO SATISFEITOS

DERRAMES CEREBRAIS  
ESTADOS NEURÓTICOS  
PSICOSES DE PERSEGUIÇÃO

**NUNCA VAMOS AMADURECER SE NÃO ASSUMIRMOS O CONTROLE DE NOSSA VIDA E  
ABANDONAR AS MÁSCARAS DO EGO QUE NÃO PERMITEM PERCEBER NOSSOS APEGOS,  
NOSSAS CRENÇAS ILUSÓRIAS/NOSSA SOMBRA/NOSSA IMATURIDADE**

