

E-BOOK

FELICIDAD

Como seu cérebro funciona?

Os humanos são a única espécie com consciência de que tem cérebro e corpo, são capazes de se adaptar, fazer escolhas e alterações no curso da vida com a intensão de criar qualidade de vida biológica, intelectual, ambiental e espiritual.

Como humanos, temos capacidade de nos moldar para tornarmos aquilo que desejamos ser.

Embora tenhamos imperativos genéticos e biológicos que possam requerer medicação ou treinamento para serem vencidos, isso também coloca em nossas mãos o destino de nossas emoções.

Será possível treinar o cérebro para ser feliz?

Sim, caro leitor, você pode treinar seu cérebro para a felicidade.



Vai requerer concentração, propósito, dedicação, responsabilidade, ação e persistência, mas é possível mudar a forma do cérebro procurar experimentar a felicidade.

Todo homem pode ser, se assim se propuser, escultor do seu próprio cérebro.

Santiago Ramón Y Cajal, neuroanatomista

Corpo e mente são partes do mesmo sistema e a pessoa não é seu cérebro, sendo assim, ela é capaz de administrar o funcionamento de tudo que sente.

Cada ser humano tem suas particularidades, nem sempre dicas e receitas prontas terão o mesmos resultados, praticadas por pessoas diferentes.

O autoconhecimento e a auto percepção são fundamentais em um processo de busca pelo equilíbrio emocional.

Um órgão incrível!

O cérebro é o órgão mais complexo do corpo humano, capaz de criar dezenas de milhares de cálculos em segundos e de trabalhar com mais rapidez do que qualquer supercomputador produzido pelo homem. É o que podemos chamar de A Maestria da Natureza.

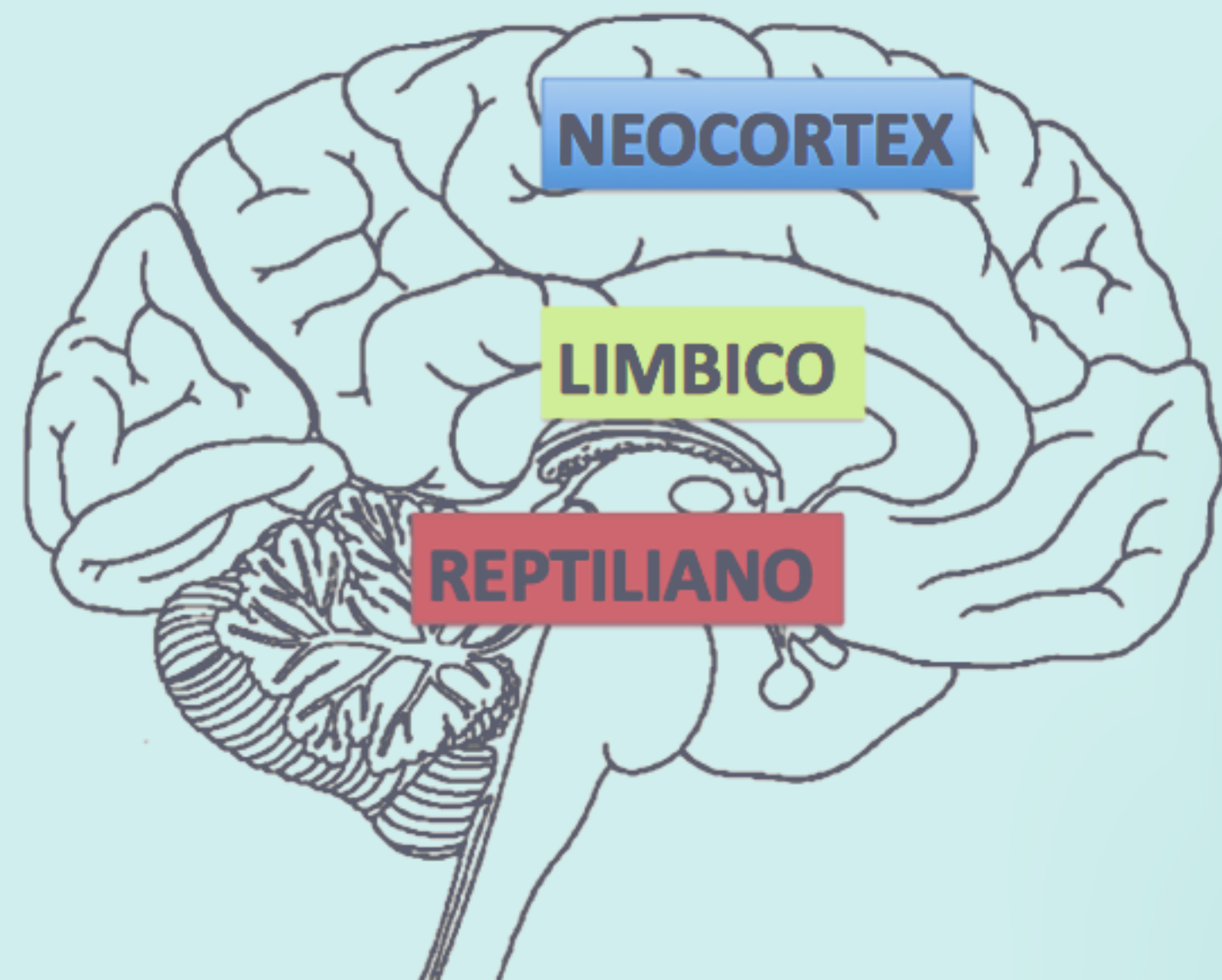
Aqui estão algumas das funções mais complexas que o cérebro realiza:

- Monitorar e controlar sua respiração, frequência
- cardíaca, circulação sanguínea, digestão e todas as demais funções do corpo;
- Sentir, interpretar e responder à pressão, dor, excitação, etc
- Coordenar todos os movimentos musculares;
- Experimentar e criar toda uma gama de humores;
- Observar, interpretar, criar, armazenar e recorrer a memórias extremamente complexas;
- Ligar memórias e pensamentos de modo a formar associações complexas;
- Pensar de forma abstrata;
- Criar e interagir com sua identidade;
- Regenerar células cerebrais;
- Processar em média 65 mil pensamentos por dia;

As funções mais básicas e primárias do cérebro ligadas à felicidade consistem em receber informações externas, processá-las, compará-las a informações anteriores e tomar uma decisão sobre como reagir.



O Cérebro Trino



Reptiliano: É parte do nosso cérebro responsável pelo sistema de defesa, preservação física e emocional que aciona o comportamento instintivo de luta, fuga, esquiva, autossabotagem e ações reflexivas. Antes que o neocórtex seja acionado, o processo instintivo envia comandos para a glândula suprarrenal liberar os hormônios Cortisol e Adrenalina para colocar o corpo em estado de fuga ou luta. Esses hormônios fazem o coração disparar, promove a evacuação intestinal, a sudorese e outras sensações desconfortáveis como o pânico e a ansiedade. Porém somos mais que instinto!

Límbico é a parte do nosso cérebro responsável pelas nossas emoções e auxilia na formação de memórias. A grande função do sistema límbico nos seres humanos é coordenar as atividades sociais que possibilitam a manutenção da espécie através de sua vida em sociedade. As emoções e sentimentos só são possíveis através do funcionamento do sistema límbico. Desenvolver relações que permitam uma vida em comunidade depende da atividade dos neurônios localizados nessas estruturas.



Neocórtex: É a parte do nosso cérebro que nos possibilita fazer análises, planejamento e estruturação de ações assertivas. Esta parte da nossa constituição cerebral nos permite raciocinar antes de tomadas de decisões, sendo assim, somos capazes de decidir através do raciocínio lógico. Através de Treinamentos de Inteligência Emocional, com ferramentas cognitivamente corretas para fazermos a gestão das emoções, podemos harmonizar tais estruturas.

A Felicidade está dentro de você

Se tratando de bem estar e felicidade, abordaremos algumas sugestões da literatura mundial, relacionados a produção de neurotransmissores. Estão relacionados na Revista Científica de Neurometria em sua Edição Especial – Avaliação Funcional de Neurotransmissores – Um novo olhar da ciência.

Os neurotransmissores são mensageiros químicos que coordenam comunicações claras entre os neurônios das células do cérebro e do resto do corpo. Estão profundamente envolvidos no sistema imunológico e hormonal, onde os desequilíbrios podem causar problemas de saúde, como:

enxaqueca, perda de foco, fadiga, insônia, fibromialgia, diabetes, obesidade, transtornos do humor como depressão e ansiedade.

Ações terapêuticas podem ser desenvolvidas em casa, no trabalho no seu dia-a-dia para levar a mente e o corpo desfrutarem dos benefícios produzidos em si mesmo.

1-Serotonina – Características em níveis adequados: controle do humor (depressão e interação social), prazer e bem estar, controle de peso, aprendizagem, desejo e desempenho sexual adequado, excitação de órgãos, constrição de vasos sanguíneos, batimentos cardíacos, secreção hormonal, regular o início do sono.

Atitudes para manter o níveis ideais: ver o lado bom das coisas, otimismo, positivismo, tomar 20 min de sol por dia, priorizar ter uma boa noite de sono.

2-Gaba – Características em níveis adequados: tranquilizar, auxiliar no sono profundo, anticonvulsivante, atenuar neurotransmissores excitatórios. Atitudes para manter níveis ideais: realizar atividades para aumentar a concentração, evitar muitas informações em redes sociais, diminuir a “pressa” do dia – a – dia, realizar técnicas de meditação e praticar exercícios respiratórios.



3-Dopamina – Características em níveis adequados: é importante para motivação e foco e criatividade, também é responsável pelo sentimento de euforia assim como a endorfina é responsável pelo aumento de prazer.

Atitudes para manter níveis ideais: ter entusiasmo, comemorar resultados, expressar gratidão, realizar atividade física, recordar bons momentos, trabalhar a criatividade, sentir prazer nas conquistas e, principalmente se recompensar após conseguir coisas boas (reforço positivo).

4-Noradrenalina - Características em níveis adequados: São importantes no processo de aprendizagem, nos faz ficar em alerta, ter concentração, energia e atenção, percepção e lucidez. Proporciona disposição e boa atividade física.

Atitudes para manter níveis ideais – atividades físicas de alongamento, massagem, se preparar para o sono, resistir a compulsão alimentar e diminuir quadros de impulsividade.

5-Adrenalina - Características em níveis adequados: mesmas características da noradrenalina.

Atitudes para manter níveis: tentar perceber antecipadamente sensações como palpitações, sudorese, musculatura contraída e ao perceber, iniciar

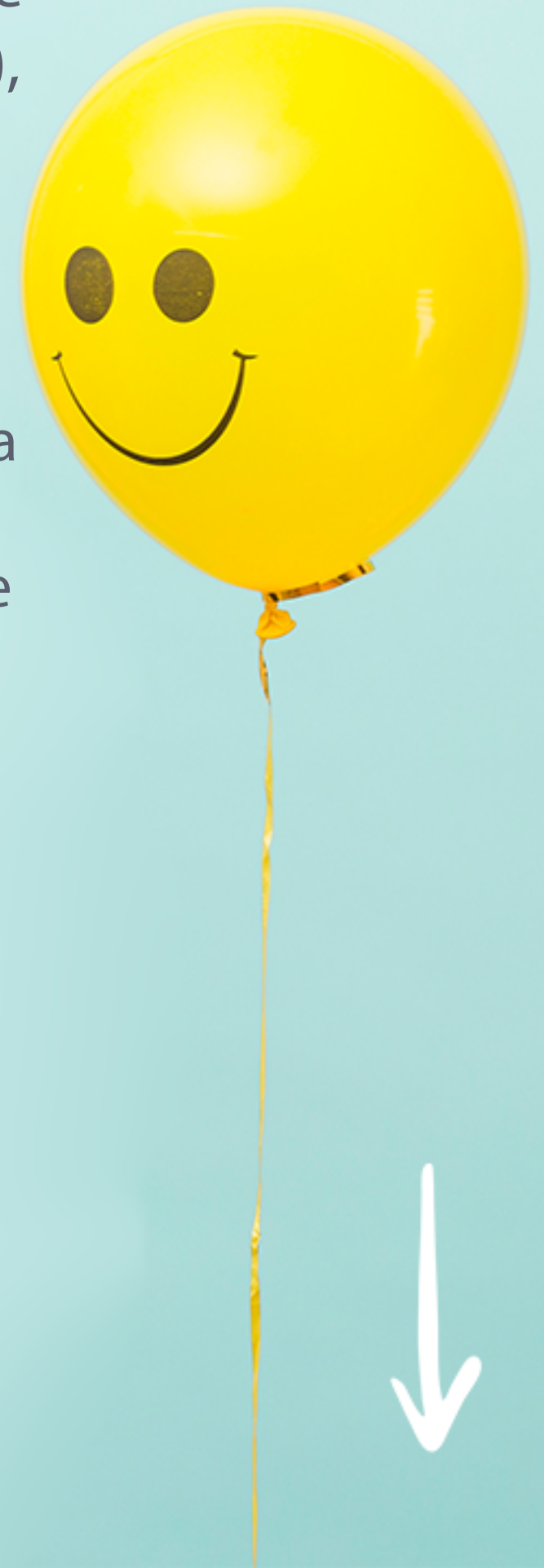
uma terapia de respiração profunda, acompanhada de bons pensamentos.

6-Cortisol - Características em níveis adequados: ajuda o organismo a reduzir o estresse, reduzir inflamações, contribui para o bom funcionamento do sistema imune e auxilia na manutenção dos níveis de açúcar no sangue.

Atitudes para manter níveis ideais: diminuir o excesso de alimentos salgados, gordurosos e estimulantes (café), realizar atividades para relaxar, descansar e sair das pressões do dia-a-dia.

7-Acetilcolina - Características em níveis adequados: ajuda no controle do tônus muscular, no aprendizado, na cognição e nas emoções. Está envolvida com os hormônios que contribui para o aprendizado, memória e sono profundo. Sua regulação é importante como coadjuvante no combate ao Alzheimer.

Atitudes para manter níveis ideais: praticar jogos de memória, eliminar o consumo de alimentos enlatados, cortar automedicação como de omeprazol, cortar a nicotina.



8-Histamina - Características em níveis adequados: mediador dos processos inflamatórios, equilíbrio do sono, regulação do ácido gástrico.

Atitudes para manter níveis ideais: evitar alimentos alergênicos, industrializados, evitar exposição a produtos tóxicos, evitar alimentos que produzem sobrecarga digestiva, evitar ambientes que causem alergia.

9-Endorfina - Características em níveis adequados: é denominado o “hormônio do prazer” por proporcionar o prazer e o bem estar para o ser humano.

Atitudes para manter níveis ideais: boa alimentação, prática de esportes, socialização, manter bons pensamentos.

10-Oxitocina - Características em níveis adequados:

denominado o “hormônio do amor” contribui com a criação de memórias e sensação de reconhecimento, produz sensações de apego.

Atitudes para manter níveis ideais: abraçar, doar-se, ajudar as pessoas, afetos por crianças, animais de estimação, é produzido no ato de amamentar, em atos de generosidade, a empatia, entre outros comportamentos ligados às interações sociais.

Como é bom e maravilhoso saber que todas as soluções que precisamos estão dentro de nós. Uma vida abundante é produzida por um estilo de vida saudável, na qual parte do tempo do seu dia é dedicado a qualidade de vida e ao cuidado de si mesmo, através de boa alimentação, exercícios físicos, se afastar de noticiários tóxicos, manter relacionamentos saudáveis e nutrir a mente com bons pensamentos.

Experimente fazer pequenas mudanças por dia e ao final de uma semana verá grandes resultados.



Utilize o cérebro a seu favor!

Guia prático

O milagre da manhã.

Ative o sistema límbico para produzir química de bem estar nos primeiros 20min do seu dia.

Passo 1: Ao despertar, “espreguiçar” com força e sorrir com intensidade e dizer a palavra “ALEGRIA” (10 vezes).

Passo 2: Ainda deitado dar 10 brados de vitória GO! GO! GO! com muito entusiasmo.

Passo 3: Levantar da cama, ir até o espelho e profetizar positivamente com voz firme e vibrante sobre o seu dia.

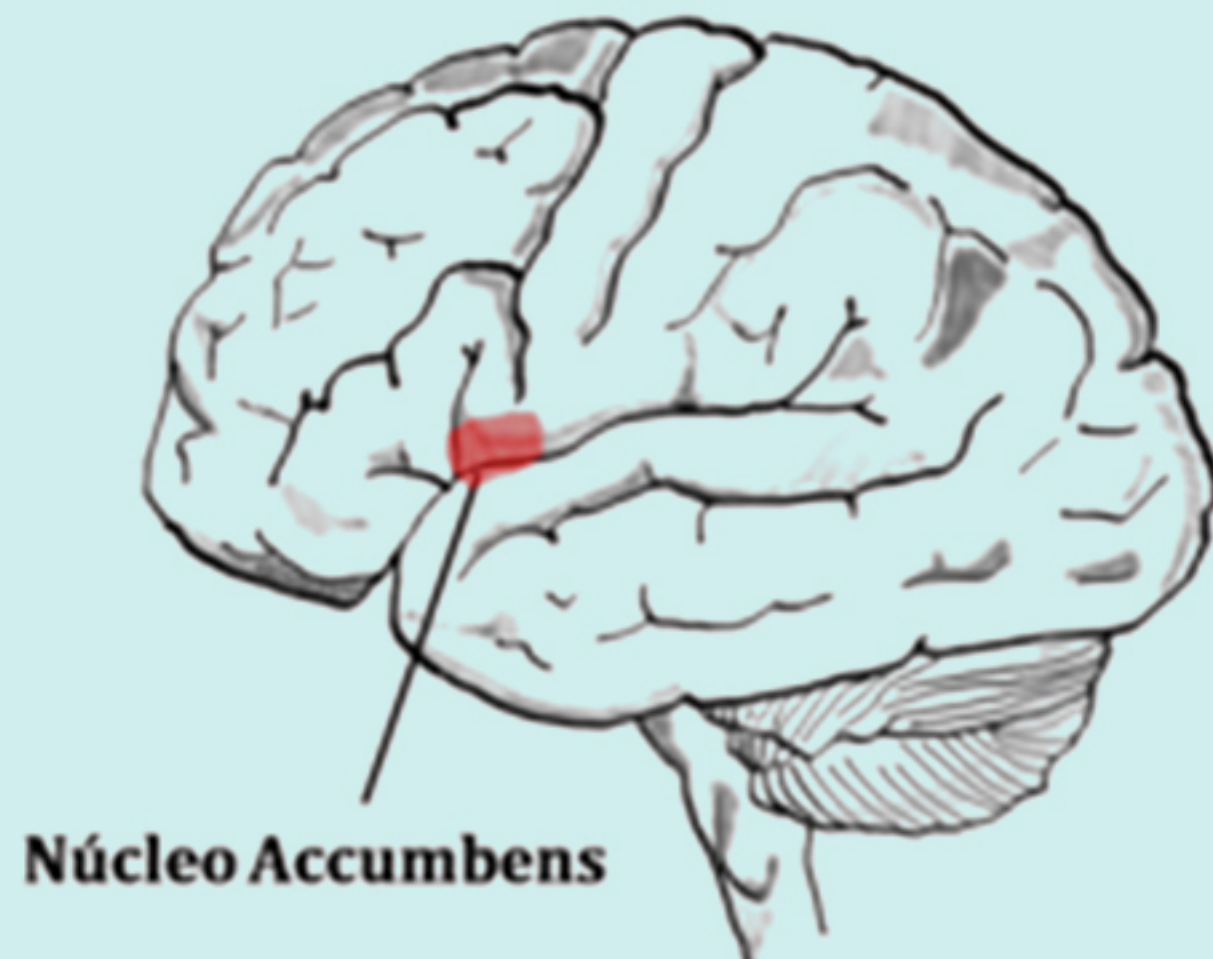
Repetir a ativação 5 vezes ao dia!



Gratidão: O poder que você tem para mudar sua vida.

Por ser uma sabedoria antiga, associamos o ato de agradecer com religiosidade. Realmente, o sentimento de gratidão é mesmo uma Graça, uma graça divina, que ganhamos de presente ao nascer e que tem o poder de alterar nossa química cerebral e nos tornar seres infinitamente mais felizes e realizados.

Agora temos que ser um pouco mais “científicos” e conscientemente enviar as mensagens corretas ao nosso cérebro para que ele inicie a produção da química da felicidade.



• Núcleo Accumbens (NAc)

É um centro de aprendizado e motivação. É uma parte da via de recompensa, geradora de prazer, impulsividade e comportamento maternal.

A prática da gratidão é um estímulo para esta região cerebral.

Para experimentar os benefícios da gratidão inclua em sua rotina a prática de falar 40 motivos de gratidão.

Faça uma lista com 40 motivos de gratidão e comunique diariamente, “Eu sou grato(a) por.. Entre o acordar e o caminho para o trabalho, ou durante qualquer atividade que seja uma rotina diária.

Ex. Eu sou grato pela minha vida.
Eu sou grato pelo ar que eu respiro.
Eu sou grato por enxergar.
Eu sou grato pela minha casa.
Eu sou grato pela minha família.



Abraço prolongado:

Abrace as pessoas que estão ao seu redor por 40 segundos. Este exercício consiste em dar um abraço respeitoso e descansar a cabeça no ombro um do outro com a intenção de produzir ocitocina, uma química que alivia o estresse e as dores físicas. Importante que esse abraço seja dado pelo menos uma vez ao dia.

Exercício de boa noite! Antes de dormir:

Passo 1: Falar a palavra PAZ 20 vezes (Inspirar profundamente e expirar dizendo a palavra PAZ).

Passo 2: Adorar a Deus.

Passo 3: Agradecer a Deus.

Passo 4: Pedir a Deus

Passo 5: Dormir com a imagem mascote (lembrar-se de um acontecimento muito bom da sua vida e vivenciar novamente a experiência, vendo, ouvindo e sentindo tudo novamente, até dormir).

Criação da autoestima positiva

Verbalizar 30 características positivas com entusiasmo repetindo “eu sou...”

Exemplo:

Eu sou campeão,

Eu sou vitorioso,

Eu sou feliz,

Eu sou saudável,

Eu sou rico,

Eu sou comunicativo...

Faça a lista das Suas características positivas!



Reconhecer virtudes nos outros

Esse exercício consiste em elogiar as pessoas que fazem parte do seu ambiente pessoal/familiar e do ambiente profissional. Todo ser humano possui algo a ser elogiado, mesmo se sua relação com ela estiver abalada. Para que seja válido e produtivo, deve ser feito com respeito e sem brincadeiras ao olhar para essa pessoa e tecer um elogio puro e simples. Elogiar 5 pessoas por dia.

Mural dos Sonhos

Selecione figuras que representam seus sonhos e objetivos futuros e fixe em um mural.

Observar todas as imagens do seu mural com riqueza de detalhes, uma a uma sem a pressão de realizá-las.

Visão do futuro nas principais áreas da sua vida.

Suspenda a autocritica e fale sobre seu próprio futuro em primeira pessoa, com força e entusiasmo. Profetize positivamente em sua saúde, seu relacionamento amoroso, relacionamento familiar, profissional e

financeiro.

Ex: Eu sou próspero e rico, tenho muita saúde, peso x quilos. Sou próximo de Deus, tenho paz e brilho em minha vida, etc.

Visão positiva do futuro na vida de pessoas próximas.

Suspenda os julgamentos e as críticas. Comece a olhar nos olhos das pessoas que te cerca. Profetize coisas boas relacionadas ao futuro dela, com força e entusiasmo.

Ex: Tenho certeza que você realizará isso e que coisas maravilhosas vão acontecer na sua vida!

Contágio Social

Faça parte de um grupo de pessoas que buscam transformação pessoal, que falam bem umas das outras, que incentivam o crescimento, que pratiquem a aceitação, respeito e suspendam o julgamento, que possam trocar ferramentas e experiências de superação e conquistas.



Porque não consigo ser feliz?

O estilo de vida citado anteriormente possuem comportamentos que ativam o **Cérebro Límbico** (emocional) para gerar bem estar ao organismo e promover a sensação de felicidade, paz, satisfação e plenitude. Porém a decisão de praticá-los depende do **Cérebro Neocórtex**, nele estão as competências de analisar a vida e as áreas de insatisfações, dor e sofrimento, criar a visão de futuro desejada, ou seja, estabelecer objetivos e criar estratégias para alcançar o que se deseja.

Já o **Cérebro Reptiliano**, tem a função de nos proteger das ameaças físicas e emocionais como por exemplo: é perigoso sair de casa, pode acontecer um acidente, pode-se pegar uma doença, isso vai gastar energia, isso é muito difícil, ou emocionalmente nos protege de sermos envergonhados, ridicularizados e inadequados. Para tanto, cada vez que temos a percepção de ameaças ativa-se glândulas que produzem substâncias químicas que nos mantém hipervigilantes, preocupados, ansiosos e em pânico ainda que a ameaça seja irreal. Temos aqui um quadro de infelicidade, insatisfação, agitação, pensamentos acelerados, insônia, taquicardia, raiva, ódio, medo.

Como já citei anteriormente, não somos só instinto!

Há anos tenho trabalhado com o desenvolvimento humano e vejo verdadeiros milagres! Pessoas se libertando dessa prisão emocional e conquistando o equilíbrio tão necessário para uma psique saudável e com isso se transformam em pessoas com amor próprio, mais felizes com seu relacionamento amoroso e familiar, com mais produtividade profissional e aumento dos ganhos financeiros.

Este é um processo de inteligência emocional que deve ser trabalhado processualmente, com ferramentas que organizam e harmonizam a psique humana em conjunto com as expectativas da vida.

Os treinamentos para desenvolvimento pessoal são incrivelmente eficazes e devem proporcionar ao indivíduo ferramentas para autoaplicação e independência dos profissionais.



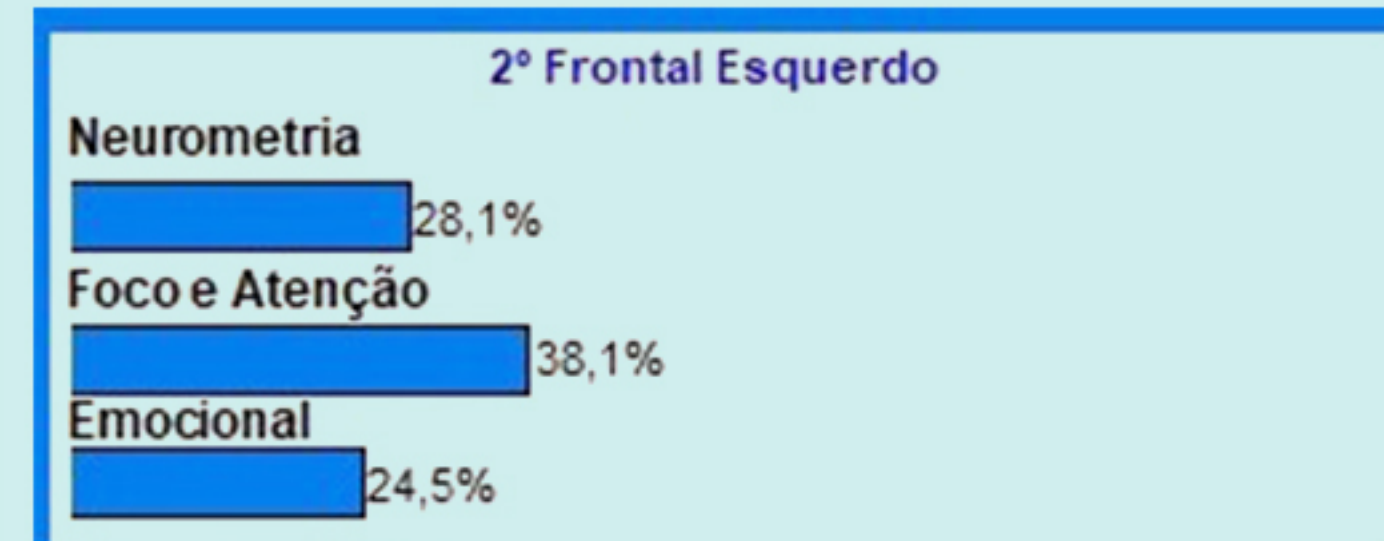
Cinco Pilares para a Plenitude

- Autoconhecimento;
- Crenças: Identificação e Intervenção;
- Neurociência e Comunicação;
- Visão, Missão e Valores;
- Autorrealização;

Esses são fatores fundamentais a serem trabalhados para alcançar a plenitude, autoconfiança, superação de bloqueios e alinhamento emocional com as expectativas pessoais e alcançar seus objetivos.

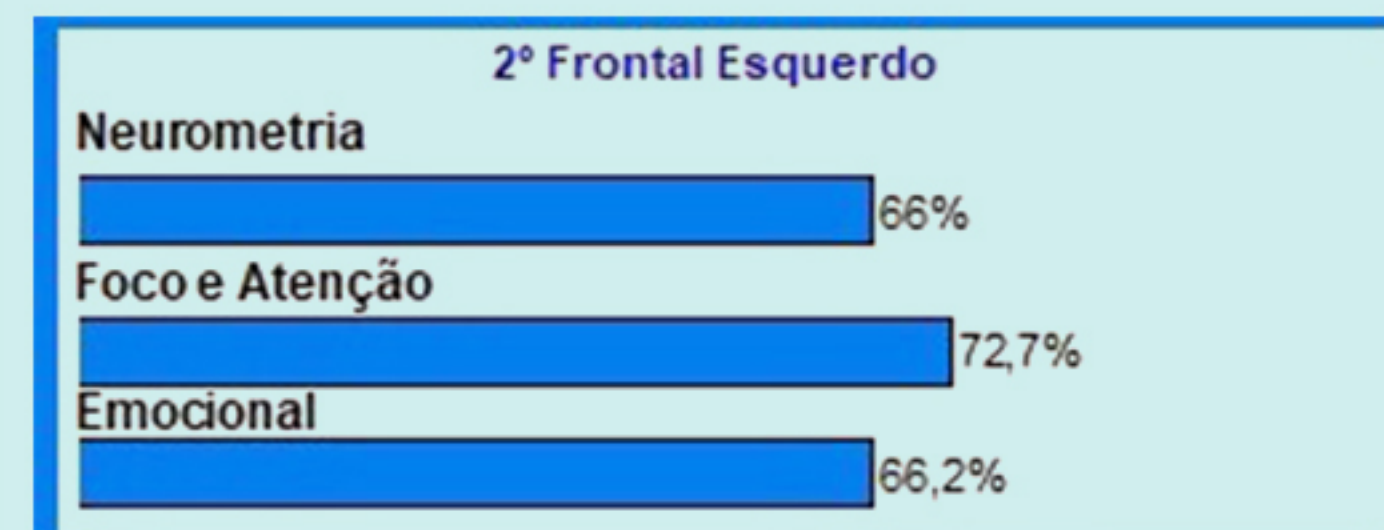
Comprovei através da análise cerebral em tempo real com a Neurometria Funcional o progresso em porcentagens. Veja o quadro abaixo:

1ª Sessão:



Apresenta negatividade, sensação de infelicidade, alteração do sono, hipersensibilidade, agitação e irritação, sensação de tédio, controlador e exigente, pensamentos compulsivos, perfeccionismo e teimosia.

7ª Sessão:



Apresenta melhoria na autoaceitação, mais paciência sob estresse, positividade nos relacionamentos, aprendeu a delegar as responsabilidades, aumentou o nível de empatia, mais confiança, menos autodefesa, controle das emoções tóxicas, mais felicidade e sensação de plenitude.

Estes aumentos nas porcentagens foram adquiridos em sete sessões de treinamento de inteligência emocional. Isso comprova que mudanças de comportamentos estão totalmente associadas aos padrões fisiológicos cerebrais e a aplicação da metodologia dobrou ou triplicou o impacto positivo em tais estruturas.

Eu te convido a passar por esta experiência. Conheça a você mesmo e se surpreenda com seu potencial de controlar suas emoções, desacelerar seus pensamentos se sentir mais tranquilo, ter comunicação assertiva, melhorar seus relacionamentos e ser o melhor que você pode ser! Surpreenda-se!



Permita-se Reiniciar

Você está precisando desligar e ligar de novo?

Deixe para trás...

- o Padrões de sofrimento;
- o Emoções tóxicas;
- o Fracassos;
- o Procrastinação;
- o Sabotagem;

Conquiste...

- o Amor e valor próprio;
- o Controle emocional;
- o Produtividade;
- o Saber dizer não;
- o Tempo para você;
- o Autorrealização;
- o Sucesso pessoal e profissional;
- o Relacionamentos saudáveis;



Participe do treinamento de Inteligência Emocional – REINICIAR



REINICIAR

TREINAMENTO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
26 de Outubro

Com:

Ariane Mariuci
Treinadora de Inteligência Emocional

FAÇA SUA INSCRIÇÃO

EVOLVER
ALTA PERFORMANCE

10 sessões para a aplicação da metodologia com ferramentas de gestão das emoções.

Online e ao vivo, no conforto da sua casa!

Faça sua inscrição

Conclusão

Shirzad Chamine diz em seu livro: Psicologia Positiva “A felicidade é um jogo químico” Confesso que foi libertador saber. Me aprofundi nos estudos de autoconhecimento, passei a entender meus processos químicos, associá-los aos comportamentos e treinar diariamente.

Este é o estilo de vida que escolhi viver e obtive sucesso em criar a felicidade dentro de mim, consegui superar crises emocionais, superar a insônia, adquirir controle sobre emoções tóxicas como: ansiedade, desânimo, rejeição e medos. Tive muitos ganhos em meu relacionamento amoroso, familiar, me tornei uma mulher autoconfiante, com autoestima elevada, encontrei motivação para trabalhar e me desenvolver profissionalmente.

As adversidades da vida são fatores externos que abalam nossa estrutura interna. A vida é competitiva, o dia-a-dia é desafiador e lidamos com contrariedades



que nos afrontam, chegam até nós ameaças constantes, causando estresse, ansiedade, depressão, medos e angústias. Isso é fato!

Mais do que nunca é necessário criar estratégias e desenvolver nossa inteligência emocional, aprimorar autocontrole, praticar a automotivação, gerir melhor o tempo.

A Inteligência Emocional é o conjunto de habilidades que possuímos para gerenciar nossas emoções, praticar em nossos relacionamentos pessoais e profissionais no dia a dia e aumentar nossa capacidade de liderança.

Sempre haverá dois caminhos pra seguir: Gratidão ou Reclamação, Abençoar ou Amaldiçoar, Elogiar ou Criticar, Satisfação ou Cobrança, Aceitação ou Rejeição.

O sucesso que desejamos em nossa vida só é possível através do desenvolvimento pessoal e para tanto criei uma metodologia que aplico em meus atendimentos terapêuticos, treinamentos em grupos, que oferecem a prática de comportamentos e ajudam o cérebro a produzir o bem estar e a felicidade.

Vejo constantemente o desenvolvimento de cada participante em um processo de acolhimento, a aceitação, pertencimento e prosperidade em todas as áreas da vida. Esta é a minha missão de vida!

**Se você leu este Ebook até o fim
eu te convido a participar da aula
gratuita - Mapa das Emoções**

Assistir



FIM.

Dê o primeiro passo para o autoconhecimento!

Viva a vida que você nasceu para viver e seja o melhor que você puder ser!

A gente se vê!



Entre em contato conosco!

(19) 9.9175-8399
contato@institutoevolver.com



Ariane Mariuci
Treinadora de Inteligência Emocional

www.**institutoevolver**.com.br

