



12
PASSOS
PARA UMA VIDA
EXTRAORDINÁRIA

©**Débora Coelho Gordinho**

Editado por Alphagraphics Campinas

Copyright © por Débora Coelho Gordinho

1ª Edição / Tiragem Modelo / Padrão

1000 Fotografia: @nelsonshiraga

Make up: Fabiana Villas Boas @Charmant.beleza

Capa: Debora C. Gordinho

Diagramação: Alexsandro Gomes Pereira

Revisão: José Micenio

Impressão e Acabamento: AlphaGraphics Campinas

CDD277 - Junho 2020 ISBN 977-85-747-2407-7

Saúde Emocional- Conduta de vida-Encorajamento-Motivação-Perseverança-Sucesso

Proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios a não ser em citações breves, com indicação do autor.

Dedico este livro em especial ao meu noivo, futuro marido e eterno namorado. Com você ao meu lado, sou completa, livre, palhaça e muito feliz. Sua presença em minha vida só aumenta minha vontade de crescer e brilhar.

Te amo.

Nota de Agradecimento

Agradeço primeiramente a Deus, que me mostrou e ensinou a beleza de viver e servir. Aos essenciais que me deram a vida e muito amor: meus pais, Gumerindo e Cristiane, que sempre me encorajaram e concederam os melhores estudos sem questionar as minhas vontades e objetivos.

Depois, seguramente sou grata aos profissionais e amigos que seguraram minha mão e estiveram ao meu lado quando mais precisei.

E por fim, mas não menos importantes, duas pessoas maravilhosas que moram no meu coração “*ad eternum*”: meu padrasto, José Roland, e minha irmã, Daniela. E é no aconchego desses abraços e sorrisos que sinto e vejo a verdadeira paz e segurança.

Continuo na busca incessante pelo conhecimento, para propagá-lo e disseminá-lo da melhor forma possível, empenhando-me ao máximo para transformar o mundo em um lugar melhor às futuras gerações, em pelo menos 1%.

SUMÁRIO

Prefácio	6
INTRODUÇÃO	7
DICAS	9
REFLEXÃO 1	11
PASSO 1 - Inteligência Emocional	13
REFLEXÃO 2	37
PASSO 2- Foco na Vida. Você tem?	40
REFLEXÃO 3	56
PASSO 3- Sua Vida Roda?	58
REFLEXÃO 4	68
PASSO 4- Como Pensar Fora da Caixinha?	70
REFLEXÃO 5	83
PASSO 5- Saúde e Movimento	85
REFLEXÃO 6	97
PASSO 6- A importância da Família e sua Ancestralidade	99
REFLEXÃO 7	116
PASSO 7- Constelações Familiares, e qual o seu lugar no mundo? ...	118
REFLEXÃO 8	134
PASSO 8- Mate o vitimismo pela raiz	136
REFLEXÃO 9	149
PASSO 9- Autorresponsabilidade	151
REFLEXÃO 10	162
PASSO 10- A Espiritualidade é Livre, é singular!	164
REFLEXÃO 11	172
PASSO 11- O poder da Positividade	174
REFLEXÃO 12	182
PASSO 12- O passo para a Felicidade	184
Bônus 1	191
Bônus 2	192



Prefácio

A minha querida Débora Coelho Gordinho

No começo de uma jornada é certo que os desafios surjam. A busca de um propósito não é nada simples, quando se olha superficialmente. Entre tantas possibilidades encontramos algo que mais faz sentido com a própria essência humana de ser. A mente não para, o externo se completa no encontro das ferramentas fortalecedoras e impulsionam para o sucesso.

Sou testemunha da sua jornada e deste tão esperado momento. Quem mais precisava acreditar que ele aconteceria era você, realizadora dos seus mais verdadeiros encontros consigo mesma.

Então viva seus sonhos acordada, porque são reais e merecidamente por seu entusiasmo, dedicação.

Gratidão

Cleonice Aparecida Ferreira Barboza



INTRODUÇÃO

O livro “Os 12 passos para uma vida extraordinária”, surgiu com a necessidade de ajudar o indivíduo a se autodesenvolver, pois, é muito desestimulante estarmos em um mundo cuja complexidade e funcionamento não entendemos. Nos sentimos muitas vezes perdidos, sem saber para onde ir e que caminho tomar, como um barco a vela sem direcionamento ou com o leme quebrado. E, sim, para caminharmos paralelamente a ele, temos de nos descobrir, evoluir, florescer e só assim compartilhar e usufruir de tudo o que esse planeta Terra nos oferece em sua abundância.

Estar em constante aprendizado e evolução faz parte desse processo. A busca do propósito para entendermos nosso espaço e ocupar nosso devido lugar servindo, pois, todos nós viemos com este único objetivo e esse verbo faz parte de qualquer profissão que tenhamos. Viemos, sim, para SERVIR!

Não é fácil entrar nessa jornada às vezes muito dolorida, mas o resultado é magnífico e esplêndido. É mergulhar no desconhecido para conhecer-se, encontrar suas raízes, forças, adquirir novas competências e fortalecer as conhecidas; é quebrar padrões de pensamen-

to, diminuir ou extinguir muros existentes em nossas cabeças.

É saber que com certeza o barco vai virar, que virão tempestades, poderemos até afogar e o desespero baterá a nossa porta. A vontade de desistir também será fortemente considerável, mas depois de quase esmaecer vem a calma.

O amanhecer aparece com aquele sol amarelo e a brisa gostosa reconfortante, e o mar e o céu se confundem no horizonte de tão azuis que estão, e então seguramos o leme com firmeza, prudência e o movimentamos com muita destreza, sabedoria, convicção e obstinados a chegar a um único lugar: à terra firme, próspera e abundante, com uma paz interior que parece sonho. Temos um equilíbrio certo, com segurança em tudo o que iremos desbravar adiante. É mágico! É possível!

Sempre teremos surpresas, obstáculos e desafios, mas dessa vez estaremos preparados, pois, estamos ancorados em nossas competências, habilidades, com novas ferramentas desenvolvidas com inteligência emocional, e o leme desse barco agora tem um condutor sábio, hábil, disciplinado, que sabe o que quer e está na direção certa e com o mapa e a bússola na mão.

Esse condutor é você.

Vamos pegar o leme juntos?!

Tenho certeza de que vamos conseguir.

DICAS

1. Este livro é para ser lido com muita atenção, paciência e tranquilidade. Tente fazê-lo devagar e com calma, tenha papel e caneta em mãos toda vez que for fazer os exercícios e passe para outras pessoas de sua família: cônjuge, companheiro, pois, o principal objetivo é ajudar e, assim, digo: “Estou aqui para servir, sou apenas um instrumento nesse trabalho, quem realmente faz a diferença em sua vida é você”.
2. É de extrema importância que antes dos exercícios haja concentração. Procure fazer uma meditação inspirando e expirando; faça esse exercício para acalmar o corpo e a mente, tentando focar no momento presente. De preferência busque um lugar silencioso e fique em posição sentada, tranquila e relaxante. Não precisamos de muito tempo para meditar e relaxar, de dois a três minutos é o suficiente.
3. Garanto aos leitores que se comprometerem a fazer todos os exercícios seguindo as dicas e estudar os 12 passos que suas vidas vão mudar. Precisei andar muitos quilômetros, passando por muitas cidades, estados e países para fazer mais de trinta diferentes cursos, palestras e estudar muitos livros, textos, apostilas e vídeos para chegar a esse resultado.

E com todo esse material coletado e mais de seis anos neste foco, desenvolvi um projeto educacional, o qual testei na maior escola municipal de minha cidade, com mais de 150 alunos e 90 professores.

Em média despendi um pouco mais de mil e quinhentas horas de trabalho, dedicação e comprometimento no desenvolvimento deste projeto, cujo nome é “Desenhe sua vida com Inteligência Emocional”. Testei todas as ferramentas primeiramente em minha vida, depois no projeto educacional e com outras dezenas de clientes também, e agora elas estão aqui neste livro para todos os meus leitores e seguidores, com o objetivo de mudar e alavancar as vidas das pessoas.



REFLEXÃO 1...

Quando me deparei com a necessidade de mudar minha vida radicalmente não imaginei que tantas coisas boas poderiam vir juntamente com essa mudança.

O início dessa jornada do autoconhecimento se deu com uma depressão muito forte que resultou em um mês de cama em um quarto escuro. Sem fome, perdi 10 kg e a única alimentação era bolacha de água e sal, e chá. Tive surtos que não sabia que eram possíveis de acontecer, assustei minha família e as coisas pioraram quando tive síndrome do pânico.

Sair de casa já não era algo muito bom, e sim muito difícil e conturbado, que haveria de superar, pois, amava a liberdade de ir e vir desde muito nova. As buzinas, diversos barulhos nas ruas, e muitas pessoas me deixava apreensiva e o único desejo naquele momento era voltar correndo para meu quarto escuro, confortável e seguro.

E o fato mais trágico que aconteceu comigo foi perder minha mente, o controle do que eu pensava, das lembranças de curto prazo, e quando fui ao psiquiatra ele me disse: Você passou tanto tempo sendo forte que seu cérebro desligou e não adianta forçar, ele só vai voltar a funcionar quando quiser, tenha paciência, descanse

e espere.

Foram os dois meses mais difíceis da minha vida e da minha família, como não pensar neles nesse momento que escrevo. Ainda sinto todo aquele amor e dedicação de minha mãe, irmã, pai e padrasto, além de duas amigas fiéis que se dedicaram a ficar ao meu lado.

Tenho certeza que posso dizer que o amor vence qualquer barreira juntamente com a vontade de vencer e prosseguir na vida que está dentro de cada um.

É apenas um resumo, pois, o foco é mapear como construí esses 12 passos, e mais pra frente pretendo escrever um livro contando essa história bem detalhada para inspirar outras pessoas.

A única certeza que eu tinha dentro de mim é que naquele lugar eu não ia ficar, e travei uma batalha árdua, difícil e surpreendente para superar meus medos, traumas, dores e principalmente a doença, com ajuda de psicólogos, psiquiatras, remédios, terapias alternativas e muito amor comigo mesma e dos meus familiares.

Venci e estou aqui para ajudar a todos que precisarem de um suporte, um alicerce, ou apenas um abraço. Minha eterna gratidão à doença que me trouxe novas maneiras e oportunidades de ver e sentir a vida, e as pessoas amorosas que fizeram parte dessa jornada.

Posso te orientar com um precioso conselho, com certeza, a vida é algo extremamente precioso e só depende de nós, lute por ela, e faça algo com propósito, deixe um legado ou apenas um bom exemplo. **SEJA LUZ!**

PASSO 1

Inteligência Emocional



Para podermos nos conhecer melhor, o essencial é adquirir inteligência emocional. É de suma importância identificar nossas emoções, sentimentos, como assimilamos e exteriorizamos isso junto aos resultados dessas ações e atitudes em nosso cotidiano. Pode não parecer, mas são muitas informações acontecendo ao mesmo tempo para nosso cérebro assimilar.

Imaginemos a seguinte situação: Pessoas estão batendo boca no seu trabalho, e você está assistindo a tudo isso e pensando: É justo ou injusto? Devo participar e tomar partido da situação, ou demorei tanto para formar uma opinião e permaneci omissos? Quando vai embora para casa, você percebe que aquele sentimento de angústia e impotência toma conta.

E mais: à noite, para piorar, depois do jantar, recebe uma mensagem comunicando que uma pessoa foi demitida por justa causa, pois, tentou tomar partido na situação, mas descontrolou-se e perdeu o equilíbrio, foi muito ofensiva e usou palavras horrendas. E aí você pensa: Será que eu deveria ter acalmado a situação? Teria evitado essa dispensa? Ou eu sabia de algo que poderia ajudar naquele momento?

Toda essa situação causa uma turbulência de emoções, sentimentos e, geralmente, há um despreparo muito grande para lidar com eles, uma vez que não nos conhecemos afundo e bem menos aos outros, e essas situações são contínuas, pois, a base do ser humano é o relacionamento. Nos relacionamos o tempo todo,

com pessoas do trabalho, família, grupo de amigos, vizinhos, e por aí vai.

Inteligência emocional é um conceito em Psicologia que descreve a capacidade de reconhecer e avaliar os seus próprios sentimentos e identificar suas emoções, assim como desenvolver a qualidade de lidar com elas.

O interesse em estudar esse assunto (inteligência emocional) surgiu mais no início da década de 90 e vem ganhando cada vez mais notoriedade e espaço, e há comprovações científicas atualmente de que em um futuro próximo, daqui a dois ou três anos no máximo, contados a partir de 2019/2020, as pessoas que dominarem e desenvolverem a inteligência emocional junto à inteligência racional serão as que vão se destacar e garantir o sucesso na vida, tanto profissional como pessoal.

No ano de 2017 fui a uma palestra do psiquiatra e escritor Augusto Cury, na cidade onde moro, Limeira, interior de São Paulo, e uma das maiores preocupações dele, a qual me chamou muito a atenção e culminou para prosseguir em meu propósito, é que a ansiedade e a depressão seriam as doenças do século, enfatizando várias vezes esse assunto.

E continuou com dados alarmantes de que, nos anos subsequentes, a partir daquela palestra mencionada acima, a cada duas pessoas no mundo, com certeza uma sofreria dessas doenças. Pois, bem: estamos em 2020 e o cenário só se agrava, a busca por medicamentos antidepressivos vem aumentando consideravelmente e, facilmente, conhecemos várias pessoas ao