

Projeto Ecologia do Ser

Terapia Comunitária Integrativa

Como Identificar a
Autossabotagem



Com Laura de Freitas





movieco

MOVIMENTO ECOLÓGICO



Sobre o Movieco

O MOVIECO – Movimento Ecológico é um instituto de proteção, educação ambiental e integração com a Natureza.

Fundado em 1998 e com atuação na região metropolitana de São Paulo, já implantou variados projetos socioambientais, tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.



Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais no contexto das Práticas Integrativas



Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



Objetivos

- ❖ Ser um polo de acolhimento das pessoas;
- ❖ Divulgar e implementar as Práticas Integrativas Complementares na perspectiva da prevenção, promoção e recuperação da saúde.
- ❖ Compartilhar as tratamentos naturais, sustentáveis e eficazes.

Atividades

❖ **AMBULATÓRIO INTEGRATIVO**

Atendimento Social Terapêutico com as práticas integrativas de Ayurveda, Yoga, Fitoterapia, Aromaterapia, Reiki, Acupuntura, Quiropraxia, Auriculoterapia.

As terapias de Ayurveda incluem: Abhyanga, Shirodhara Swedana, Lepa, Basit, Neti, Orientação de Rotina Diária, Udwartana.

Conta com 7 terapeutas diariamente no Espaço Ecologia do Ser.

❖ **EDUCAÇÃO PARA SAÚDE:**

Farmácia Viva - Cultivo de plantas medicinais, com canteiro aberto à visitas monitoradas.

Vivência Integrativa - com foco numa Prática Integrativa

❖ **Apoio Estratégico em Educação e Comunicação para Saúde : Portal de Educação Ambiental do Movieco, Redes sociais.**

Vivência Integrativa - Terapia Comunitária

Como identificar a Autossabotagem

Laura de Freitas
Psicanalista e Terapeuta



Pauta

- 01 Definição
- 02 Como identificar a autossabotagem
- 03 Exemplos de autossabotagem
- 04 Como superar a autossabotagem
- 05 Considerações Finais

01 - Definição

O que é
Autossabotagem?



O que é Autossabotagem?

- É a ação de sabotar a si mesmo. Isto é, de agir contra seus planos e desejos. É um processo inconsciente em que nos colocamos contra nossos próprios impulsos e pensamentos. Assim, como resultado, adquirimos comportamentos para nos punir e não chegar ao sucesso que queremos. Trata-se de ir contra ao sucesso pelo qual tanto nos esforçamos e lutamos.
- A autossabotagem é uma característica da Síndrome do Impostor.

O que é a Síndrome do Impostor?

- A Síndrome do Impostor refere-se ao conjunto de sentimentos que envolve insegurança, medo, dúvida, apreensão, baixa autoestima, perfeccionismo, complexo de inferioridade e um ciclo de ansiedade pós-sucesso.
- Dificuldade de reconhecer suas realizações pessoais e profissionais como resultado da sua capacidade e esforço. Acreditam que seu sucesso decorre de sorte, acaso ou até mesmo de uma ação divina.
- Essa síndrome traz um sentimento constante de inadequação, mesmo diante de elogios e reconhecimento externo, a pessoa tende a não acreditar e/ ou reconhecer. Por fim, todo este cenário pode evoluir para outros transtornos como ansiedade generalizada e depressão.

Por que a Síndrome do Impostor acontece?

1. Muitas pessoas que se sentem impostoras cresceram em famílias onde há muitas cobranças por resultados.
2. Pais que exigem excelente desempenho e são muito críticos em relação às falhas dos filhos.
3. Pressões sociais, como de amigos ou da escola, que podem piorar e ampliar o problema de insegurança e falta de confiança.
4. Desvalorização das suas realizações.

02 - Como identificar se você está se autossabotando

1. Não valoriza suas capacidades – acha que não faz as coisas com qualidade.
2. Não aceita elogios – acha que não merece elogios, pensa que não fez o suficiente para merece-lo.
3. Não se sente capaz de conquistar coisas melhores – buscar um trabalho melhor, abandonar um relacionamento tóxico, aprender uma nova língua, etc.
4. Começa e não termina – principalmente se for algo que trará bons resultados mas que demanda esforço para alcança-lo.
5. Sempre prioriza os outros – acha que a felicidade das pessoas é sempre mais importante que a sua.

03 — Exemplos de autossabotagem

- 1- “Amanhã eu começo”
- 2- “Digo sim pra tudo”
- 3- “Eu não preciso de ajuda”
- 4- “Eu não vou conseguir mesmo”
- 5- “Isso nem tem como dar certo”
- 6- “Pra que tentar?”

03 — Exemplos de autossabotagem

7- “Tudo de ruim acontece comigo”

8- “Não desisto por nada neste mundo!”

9- “Não se mexe em time que está ganhando”

10- “Eu vou morrer de qualquer jeito mesmo”

11- “Vou morrer e não vou levar nada dessa vida”

12- “Eu não passo vontade”

04 – Como superar a autossabotagem

1. Tenha seus objetivos em mente de forma clara e objetiva
2. Se mantenha motivado
3. Analise seus comportamentos
4. Busque ser paciente
5. Entenda que nada na vida vem fácil
6. Procure ajuda profissional
7. Acredite que é possível

05 - Considerações finais

1. A autossabotagem é algo que pode resultar em problemas muito graves. Afinal, podemos entrar em uma espiral profunda de tristeza e sofrimento. Por isso, é importante buscar ajuda e tentar mudar.
2. Outra dica é analisar os seus comportamentos, pois o autoconhecimento é fundamental para enfrentar a autossabotagem, é através dele que você consegue identificar o que te impede de evoluir. Então analise e mude o que for necessário. Lembre-se sempre: você pode ser seu pior inimigo se autossabotando e também pode ser seu maior incentivador, está em suas mãos, faça sua escolha.

GRATIDÃO!

Laura de Freitas

Psicanalista | Terapeuta | Coach

 (11) 99689-9930

 @lauradefreitas.psi



<http://www.movieco.org.br/>



movieco