

A ÚNICA MANEIRA DE TERMINAR ALGO É COMEÇAR,
OU SEJA, PARA REALIZAR QUALQUER COISA QUE SEJA, O
MOVIMENTO INICIAL SERÁ NECESSÁRIO.



TÉCNICA DOS 5 SEGUNDOS

Por Carolina Landgraf e Camila Ferreira

@carolinalandgraf @camiferreira____



VOCÊ SOFRE DA PARALISIA DA ANSIEDADE?

O QUE ISSO SIGNIFICA?



QUANTO TEMPO VOCÊ CONSEGUE MANTER O SEU FOCO?

Com que frequência você observa que perde o foco da sua intenção inicial em relação a algo?

Quanto tempo você consegue manter o seu foco, motivação, determinação e consistência na direção da realização dos seus sonhos e objetivos?

A paralisia da ansiedade é uma sensação paralisante diante de algo que na realidade você quer muito realizar, mas os padrões inconscientes da sua mente te distraem ou desmotivam, pelo medo de falhar ou qualquer outra crença limitante.

Sua mente te controla e domina para te manter em uma zona confortável e segura conhecida por ela.

USE A MENTE A SEU FAVOR

Por mais que algumas vezes sua realidade não seja satisfatória e a que você deseja, sua mente entende que pelo menos com aquilo ela já sabe lidar.

Mesmo com os sentimentos desagradáveis.

Por isso, ela age de forma resistênte a qualquer novo padrão ou hábito que você tente implementar no seu "sistema".

Quando você corta esse processo mental e não dá chance para sua mente agir, usando a técnica dos 5 segundos, você pode realizar coisas incríveis e implementar novos padrões e hábitos, usando a mente a seu favor.

MOVIMENTO GERA REALIZAÇÃO

QUANTAS VEZES SONHAMOS COM A REALIDADE QUE QUEREMOS EXPERIENCIAR MAS DEIXAMOS PARA AMANHÃ?

Quanto você já coloca em prática os planos feitos pelo seu coração?

Quantas vezes desejamos realizar coisas mas acabamos por não as concretizar?

Uma coisa é a procrastinação clássica outra é a sabotagem e o padrão de se perder facilmente na mente, como quando você abre o computador para trabalhar, produzir algo que deseja, mas quando percebe está perdido em pensamentos navegando pela internet sem nenhum foco relacionado aos seus reais objetivos.

Pois bem, a técnica dos 5 segundos vai te libertar desse padrão de autosabotagem, falta de foco, preguiça e dificuldade de iniciar algum movimento na direção das metas que deseja alcançar.





TÉCNICA DOS 5 SEGUNDOS

COLOCANDO EM PRÁTICA

por @carolinalandgraf @camiferreira___

COMO FUNCIONA?



A TÉCNICA DOS 5 SEGUNDOS É MUITO SIMPLES E EFETIVA.

A mente tem a tendência de querer complicar e acreditar no que parece mais complexo.

Nesse ponto a técnica dos 5 segundos já começa a entrar no seu "sistema" com a vantagem de não parecer ameaçadora, não é algo que a mente acredita que poderá competir com ela e tirar ela do controle de fato. Al que ela se engana. A técnica dos 5 segundos foi criada pela Mel Robbins, filha do famoso Coach Tony Robbins e foi testada e experienciada em muitos grupos de pessoas que aceitaram colocar ela em prática para observar os resultados que foram surpreendentes.

Pessoas mudaram suas vidas, desenvolveram qualidades, novos hábitos, alcançaram metas e deixaram vícios prejudiciais dos quais já haviam tentado se desvencilhar de muitas outras formas, como o cigarro, através dessa simples, mas muito efetiva técnica.



COMO FAZER?

**CONTE ATÉ 5 DEVAGAR,
DE TRÁS PARA FRENTE E ESTÁ
FEITO.**

PARECE ATÉ MENTIRA MAS NÃO É.

**INTENÇÃO +
MOVIMENTO =
AÇÃO CONSCIENTE.**

A TÉCNICA DOS 5 SEGUNDOS AGE ATRAVÉS DO MOVIMENTO.

A técnica dos 5 segundos pode ser usada para realizar desde as mais simples tarefas, até para alcançar metas desafiadoras, além de poder ainda ser usada como um tipo de meditação, para aliviar qualquer pensamento ou preocupação que esteja causando stress.

Exemplos:

- Vou contar de 5 até 1 e no 1 vou me permitir liberar apenas por esse momento esse sentimento ou preocupação.
 - Vou contar de 5 até 1 e no 1 vou levantar da cama.
 - Vou contar de 5 até 1 e no 1 vou expressar o que preciso.
 - Vou contar de 5 até 1 e no 1 vou sair para correr.
 - Vou contar de 5 até 1 e no 1 vou sair dessa página aleatória da internet e focar no meu trabalho.
- Não poderia ser mais simples nem mais eficaz.



MAIS BENEFÍCIOS

5, 4, 3, 2, 1 E A MÁGICA ACONTECE!

Essa técnica mostra realmente o poder do movimento e o potencial que essa simples prática têm de melhorar e mudar nossas vidas.

Parece quase magia... contar de 5 até 1 e pronto, já está. A simplicidade dessa técnica pode levar você a duvidar da efetividade e por isso convido você hoje a testar por 7 dias consecutivos, com um real comprometimento com a técnica e me contar os resultados.

Essa técnica pode ajudar também a se libertar de padrões como dúvidas e indecisões que roubam nosso presente, oportunidades e a realidade presente, nos ajudando também a tomar decisões.

Quando estiver em dúvida feche os olhos, conte de 5 até 1 e você poderá ver as coisas com mais clareza.

Pode ajudar também a direcionar nossas ações de forma alinhada ao nosso propósito.



MAIS BENEFÍCIOS

5, 4, 3, 2, 1 E A MÁGICA ACONTECE!

Essa técnica também pode ajudar na nossa mudança interior e a vencer padrões de comportamento com a insegurança.

Se você estiver com receio de tomar alguma atitude por exemplo, esses simples 5 segundos podem realmente mudar esse estado de espírito e conseguir te colocar na ação.

A melhor maneira de terminar algo é começar, ou seja, para realizar, qualquer coisa que seja, esse movimento inicial será necessário.

Por isso você pode usar essa técnica sempre que começarmos a sentir preguiça, inércia, falta de foco ou insegurança.

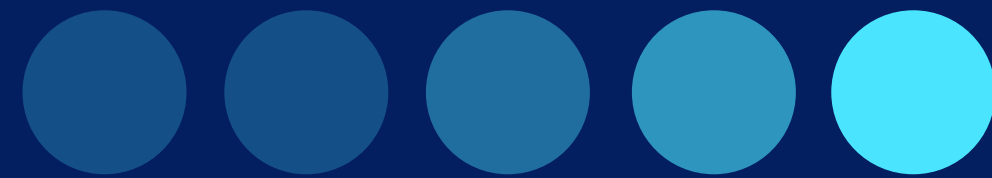
Adotar isso como habito pode ser revolucionário para sua vida, como já foi para vida de muitas pessoas.

Acredite :)





NÃO PENSA E VAI.



COM AMOR,

Carolina Landgraf e Camila Ferreira