

Controlando o medo

Enock Araujo

O grande momento do medo é quando todo o ser da pessoa concorda com o que sente e não reage. O medo é neutralizador e quando se sente que está inseguro o medo aparece e envolve a pessoa e a controla. Nessa hora a melhor coisa é identificar o que está causando tal sentimento, identificando o que está funcionando como gatilho para o surgimento de medo.

A técnica é a seguinte: permita que o sentimento de medo aflore, controlando a sua respiração diafragmática, criando também a situação que produz o sentimento de medo, dê uma forma a ele, uma imagem, um som e tamanho que descreva o modo como percebe seu medo e ponha essa imagem em sua mão esquerda.

A seguir, lembre-se de um momento de grande alegria, cheio de energia, segurança, conforto e ausência de medo. Reviva-o ou crie aquela experiência desafiadora e de sucesso que já vivenciou e a re-experiente de forma imaginária. Absorva o sentimento de controle e vitória já vivenciado. Dê uma forma a essa experiência de sensação de segurança, uma cor tranquilizadora, um som enérgico e empolgante e ponha toda essa experiência boa que produz segurança em sua mão direita.

Tendo em sua mão direita a representação definida do sentimento de segurança e conforto e na mão esquerda a representação definida do sentimento de medo, inspire e olhe rapidamente para as duas mãos seis vezes e feche as mãos batendo e a seguir repita por seis vezes esse processo. Entenda: estenda as mãos, olhe rapidamente seis vezes para a mão direita e

esquerda e junte as mãos batendo, inspire e repita o processo por seis vezes. Depois que terminar, teste se deu certo, lembrando-se do modo como o medo é gerado. Se o medo surgir assustador é porque não resolveu ainda. Repita o processo, desde a representação do sentimento de segurança e o de medo, até que o sentimento de medo seja totalmente dissipado.

Espero que essa técnica seja surpreendente para sua experiência e o ajude em muitas outras coisas que deseja mudar em você, pois ela é muito poderosa. Compartilhe essa mensagem com seus amigos para que possam utilizar em suas vidas e terem a transformação que procuravam. Aguarde a próxima mensagem.

Espero que este texto lhe ajude de alguma forma a vencer seus medos e encorajá-lo no alcance de suas metas.

Enock Araújo