

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

VIVENDO A SEPARAÇÃO COMO UM RECOMEÇO



Separação **Consciente**



Separação **Consciente**

Prefácio

Queridos leitores, eu estou muito feliz em poder compartilhar todos esses conceitos que eu estudei, testei e apliquei nas minhas sessões de coaching e em mim mesmo, para trazer mais compreensão de quem somos e da dinâmica dos relacionamentos.

O que acontece nos nossos relacionamentos é apenas o retrato da relação que temos com nós mesmos. Então, se estamos tendo algum problema, seja para manifestar, manter ou se relacionar de forma saudável, a primeira coisa a fazer é perguntar-nos: de que forma isso é um reflexo do relacionamento que eu tenho comigo?

O programa Separação Consciente vai ajudar seu coração a “seguir aberto” mesmo após enfrentar o doloroso processo do fim de um relacionamento, com o propósito de que você se torne inteiro(a), saudável, curado(a) e livre. Espero sinceramente que goste do conteúdo desse e-book e que possamos um dia encontrar em um dos meus treinamentos. Com amor,

Adailton Soares



Separação **Consciente**

SUMÁRIO

Prefácio	1
Introdução	3
Primeiro passo	
Liberdade	5
Segundo passo	
Poder	10
Terceiro passo	
Cura	15
Quarto passo	
Reconhecimento	19
Quinto passo	
Visão	23



Separação **Consciente**

INTRODUÇÃO

Não ser aceito por aquela pessoa que você escolheu, ser abandonado por alguém que o mantinha seguro, ser rejeitado ou não ser desejado por quem você conhecia mais do que ninguém são experiências angustiantes e que normalmente desencadeiam uma tempestade de emoções desagradáveis, como tristeza, raiva, desespero e medo.

Mesmo que tenha sido você quem escolheu sair do relacionamento, tendo ao seu favor a vantagem de tentar se preparar para esse momento, encarar o final de uma relação é sempre muito difícil para o coração.

Ainda que seja muito doloroso, o trauma da separação é um dos mais subestimados. Existe pouca assistência e apoio para aqueles que passam por essa experiência.

Quando o amor fracassa, o medo, a frustração, a tristeza e a solidão podem vir a ser nossos companheiros constantes. Pensamentos e sentimentos de que não somos dignos ou não somos desejáveis se unem aos “porquês” relativos a essa situação. Não é incomum que voltemos a ter certos comportamentos automatizados que já tenhamos exibido com relação ao amor e a vida, com o objetivo de explicar a nós mesmos esse fracasso.

E é nesse momento de dor que devemos buscar nossa força para promover a cura. Ela é o guia que nos leva de volta ao lugar para vemos a perfeição da nossa condição humana.

O primeiro ponto para alcançar essa cura é entender que a separação não é, em sua essência, um problema de relacionamento ou um problema legal. Embora envolva questões como partilha de bens e guarda dos filhos, em seu nível mais fundamental, a separação é um problema espiritual. Por isso, devemos utilizar esse momento difícil para aprimorar nossa vida e elevar a experiência de perda para uma experiência de ganho. Ao usarmos a separação para curar feridas, aprender, evoluir e nos tornar seres humanos mais amorosos e conscientes, passamos, de fato, por uma experiência espiritual e pela libertação de nossa alma.

Neste momento, pode ser que sua dor esteja tão intensa que você não consiga nem mesmo considerar a possibilidade de que a sua separação possa ter algum aspecto positivo.

Mas saiba que a dor e o sofrimento que você está sentindo agora derrubam as nossas defesas e nos tornam vulneráveis, e no decorrer dessas crises, nos dão a chance de examinar o nosso mundo interior e iniciar um processo para nos tornar íntimos de nós mesmos, nos conhecer em aspectos mais sombrios e luminosos e nos aprofundar na compreensão de nossa condição humana.



Separação **Consciente**

INTRODUÇÃO

O programa Separação Consciente faz com que seja possível superar a tristeza de um término e usá-la para transformar e enriquecer sua vida.

O sofrimento derruba velhos comportamentos e nos leva a pensamentos e ideias que, de outra forma, não teríamos acesso ou não daríamos atenção. Ele nos leva a uma jornada de autodescoberta e nos possibilita a aprender a amar e a aceitar o nosso ser por completo. Essa cura nos liberta, nos impede de repetir nossos padrões do passado e nos deixa livre da dor.

Afinal, é como diz o ditado: “Aprende-se mais com dez dias de agonia do que com dez anos de contentamento”. A dor pode ser um chamado ao despertar. Ela pode ser nosso melhor mestre.

Se estamos buscando levar uma vida feliz e satisfatória, temos que acordar e apagar as chamas que nos impedem de estar em paz interior.

Como o programa Separação Consciente pode te ajudar?

Criei o programa Separação Consciente para ajudar seu coração a “seguir aberto” mesmo após enfrentar o doloroso processo do fim de um relacionamento, com o propósito de que você se torne inteiro(a), saudável, curado(a) e livre.

Se você está passando por uma separação ou ainda está sofrendo devido a um término mal resolvido do seu passado, o programa Separação Consciente vai te ajudar a encontrar liberdade emocional, recuperar sua energia e reconstruir sua vida, para que ela seja ainda mais bela do que era antes.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS



PRIMEIRO PASSO

Liberdade



Separação **Consciente**

PRIMEIRO PASSO: LIBERDADE

*A liberdade é o que você faz com o que foi feito a você.
~ Jean-Paul Sartre*

O trauma provocado por certas separações pode desencadear reação semelhante à ocasionada por situações que envolvem risco de morte.

A pessoa impactada por uma separação não desejada pode reagir tal qual reagem às vítimas de um crime ou como quem teve a perda de uma pessoa querida em um acidente de carro.

Quando se trata de uma separação traumática, aquele que recebe a informação sobre a decisão do término costuma apresentar os mesmos padrões cerebrais de quem vivencia experiências mais radicais de perda. Nesses casos, sente-se a mesma reação física que um choque traumático desencadeia.

Isso acontece porque as dores psíquicas ficam registradas no cérebro na mesma área que as dores físicas. Por esse e outros motivos, o término de um relacionamento é, para muitas pessoas, extremamente traumático e pode gerar consequências de proporções inimagináveis.

O abalo pode ser ainda maior na mente daqueles que têm comportamento reativo, ou seja, que só consegue pensar a partir do ponto em que o problema existe. A angústia e a ansiedade se juntam às dificuldades já citadas e desencadeiam comportamentos obsessivos na pessoa que foi abandonada. O indivíduo passa a viver quase que exclusivamente com o objetivo de querer se conectar novamente ao/à ex-parceiro(a). Programa sua rotina na esperança de encontrá-lo(a) nos lugares e vive à espreita e na vigilância de seus passos. A sua incapacidade de se levantar e enfrentar o problema deve-se ao fato de ele considerar que a vida perdeu todo o sentido.

Além disso, essa pessoa passa a brigar com quem convive, insiste em magoar a si mesma e as pessoas mais próximas, incrementa mais e mais dificuldades em encontrar a saída para o problema existente.

O processo torna-se ainda mais penoso quando, esgotadas todas as tentativas de reatamento, a pessoa passa a sentir-se definitivamente abandonada, rejeitada e desesperada. As sensações físicas provocadas por esses estados podem evoluir facilmente para uma depressão.



Separação **Consciente**

PRIMEIRO PASSO: LIBERDADE

Nós queremos ter nossas emoções, mas não queremos que nossas emoções nos tenham!

Por isso, tenha em mente de que você – e seus filhos, se você tiver – sofrerão as consequências de todas as ações, decisões e escolhas que fizer durante essa difícil transição, que muitas vezes irá durar por muitos anos.

É muito importante que você encontre maneiras de controlar e canalizar emoções nocivas, como raiva, ódio, medo e desespero, para não as transformar em impulsos negativos que, certamente, irão machucar si mesmo(a) ou outras pessoas. Use essas emoções como impulsos construtivos para fazer mudanças positivas para todos os envolvidos.

Para ajudá-lo(a) a iniciar esse processo, eu ofereço um poderoso exercício. Ele auxiliará você a diminuir a intensidade das suas emoções negativas, o dará apoio quando estiver se sentindo sobrecarregado(a) e ajudará você a ter liberdade de assumir o comando da sua vida para fazer escolhas sábias e positivas.



Separação **Consciente**

PRIMEIRO PASSO: LIBERDADE

Exercício 1 – Meditação da paz interior

Esse exercício extremamente útil para quando suas emoções estiverem muito intensas.

1. Relaxe: feche os olhos e respire fundo. Conecte-se com a dor da sua separação e perceba onde ela está mais presente no seu corpo.
2. Dissocie-se dos seus sentimentos e conecte-se ao seu “eu interior”: ligue-se à parte em você que sabe que está tudo bem, apesar de tudo que você está experimentando.
3. Torne-se consciente da sua sabedoria, da sua experiência e do seu conhecimento: conecte-se ao seu “eu” sábio, adulto e cheio de recursos. Conecte-se com essa energia e leve-a por todo o seu ser, para seu ambiente, para sua cidade e para todo o planeta.
4. Associada à parte adulta e sábia, estenda seu amor para a parte que em você mais sofre a dor da separação: coloque sua mão nessa parte do seu corpo em que o sentimento da perda está mais presente.
5. Dê boas-vindas a essa parte que sofre e espelhe seus sentimentos.
6. Pergunte a sua parte que sofre: “Querida, o que você está sentindo?”. Ouça atentamente a resposta, sendo o mais preciso(a) possível em identificar e nomear o seu sentimento. Então, reconheça e espelhe cada um, dizendo: “Posso perceber que você está se sentindo _____.” Se o sentimento que a parte estiver experimentando for muito intenso e difícil de suportar, adicione a essa prática o seguinte: nomeie o sentimento e, em seguida, respire fundo, como se pudesse respirar por meio do seu coração.
7. Dê boas-vindas a cada um desses sentimentos e, quando expirar, faça uma oração para liberar cada um deles.
8. Continue o processo até que tenha nomeado e espelhado todos os sentimentos que surgirem neste momento e/ou até que comece a se sentir calmo(a) e aliviado(a) e notar que está assumindo o controle da sua vida.



Separação **Consciente**

PRIMEIRO PASSO: LIBERDADE

A seguir, há uma lista de sentimentos para auxiliá-lo(a) a identificar como você está se sentindo.

- Abandonado(a)
- Amedrontado(a)
- Angustiado(a)
- Aniquilado(a)
- Ansioso(a)
- Apreensivo(a)
- Arrependido(a)
- Indesejado(a)
- Injustiçado(a)
- Inseguro(a)
- Mal-amado(a)
- Miserável
- Aterrorizado(a)
- Com inveja
- Com o coração pesado
- Culpado(a)
- Decepcionado(a)
- Despedaçado(a)
- Desprezado(a)
- Odioso(a)
- Paranoico(a)
- Perdido(a)
- Pesaroso(a)
- Preocupado(a)
- Desrespeitado(a)
- Desvalorizado(a)
- Enciumado(a)
- Enfurecido(a)
- Enojado(a)
- Entristecido(a)
- Envergonhado(a)
- Quebrado(a)
- Rancoroso(a)
- Rejeitado(a)
- Ressentido(a)
- Solitário(a)
- Fraco(a)
- Frustrado(a)
- Furioso(a)
- Histérico(a)
- Horrorizado(a)
- Humilhado(a)
- Incompreendido(a)
- Triste
- Usado(a)
- Violado(a)
- Vulnerável
- Zangado(a)

Atenção: embora seja tentador tomar uma ação imediata – e, provavelmente, impensada – para atender suas necessidades, lembre-se que o ato de cuidar de você é o mais importante. Nem todas as necessidades podem ser atendidas imediatamente, mas todas podem ser consideradas válidas e dignas de sua atenção. Isso é particularmente vital se a pessoa que você amou não era capaz ou não estava disposta a atender suas necessidades, ou de levá-las a sério.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS



SEGUNDO PASSO

Poder



Separação **Consciente**

SEGUNDO PASSO: PODER

Conhecer os outros é inteligência, conhecer-se a si próprio é verdadeira sabedoria. Controlar os outros é força, controlar-se a si próprio é verdadeiro poder.

~ Lao-Tsé

Após começar a refletir sobre os erros e os mal-entendidos, que agora começam a ficar claros, você pode juntar cada “pedacinho” e montar um “quebra-cabeça” para reconstruir e ressignificar sua história, extraíndo todo aprendizado do antigo relacionamento.

A jornada enfrentada até aqui provavelmente está baseada em vários momentos em que você foi mal-entendido(a), maltratado(a) ou desvalorizado(a). Ao lembrar de tudo, provavelmente a culpa e a vergonha estarão rondando a sua cabeça e não permitirão que você entenda e descubra o que realmente aconteceu de errado, quem foi o responsável e o porquê.

Na tentativa de integrar a separação e a sua dor, possivelmente você vai criar uma história de mágoa e de culpa ao outro. Você tem todos os motivos para isso: provavelmente seu/sua ex foi um traidor(a), não mantinha a palavra, decepcionou você ou não foi justo(a) nem ético(a)...

No entanto, aqui está a mais pura verdade:

Enquanto sua atenção estiver fixa no que a outra pessoa fez ou não, você não estará procurando descobrir todas as maneiras sutis, encobertas, tóxicas e inconscientes que você também contribuiu para que a situação acontecesse.

Mesmo se o outro tiver 95% da responsabilidade, você realmente deveria estar interessado(a) saber sobre os seus 5%.

Por que? Porque até você descobrir e entender que o modo como você se apresenta ao mundo e a maneira como coloca seus limites fazem com que você fique vulnerável, perca a autoridade, sofra alguma forma de abuso ou não seja respeitado(a) e valorizado(a), você não será capaz de confiar em si mesmo e de abrir seu coração novamente para outra pessoa.

Sua missão agora é recuperar todo o seu poder pessoal, e isso só poderá acontecer quando estiver disposto(a) a enxergar claramente todas as formas que entregou seu poder, escondeu a verdade, não reivindicou seus desejos ou se apresentou como sendo menos que realmente é.



Separação **Consciente**

SEGUNDO PASSO: PODER

O exercício a seguir irá te ajudar a sair da mentalidade de vítima e a se libertar do ressentimento, resgatando seu senso próprio para seguir em frente e confiante, com a certeza que nunca mais irá cometer os mesmos erros.

Exercício 2 – Fazer as pazes com si próprio(a)

Essa atividade tem o propósito de auxiliá-lo(a) a fazer as pazes consigo. Essa atitude é essencial para você aprender com os seus próprios erros, de forma a não os repetir, e usar os aprendizados para recuperar o controle da sua vida.

1 - Identifique atitudes que impactaram diretamente a dinâmica do seu relacionamento. Quais ações e escolhas você identificou? Por exemplo:

- “Eu estava tentando convencer meu/minha ex-parceiro(a) de que ele(a) era o(a) responsável por minha vida e felicidade”.
- “Coloquei meu/minha ex-parceiro(a) em um pedestal, me desvalorizei e falei de mim de maneiras autodepreciativas várias vezes”.

2 - De que forma você poderia começar a se comportar para trazer autenticidade, bem-estar e integridade aos seus relacionamentos? Por exemplo:

- “Eu deverei ter a coragem de estabelecer limites saudáveis”.
- “Antes de ir para a cama com alguém, deverei procurar conhecê-lo melhor”.

3 - Quais ações você pode fazer hoje para demonstrar que você está fazendo as pazes consigo? Por exemplo:

- “Dizer não à pessoa com quem realmente eu não quero sair”.
- “Conversar com meu chefe hoje, perguntando sobre o aumento que ele me prometeu no ano passado”.
- “Pedir ajuda ao meu amigo e dizer que estou realmente precisando dele”.



Separação **Consciente**

SEGUNDO PASSO: PODER

4 - Quais escolhas você pode fazer hoje para demonstrar que está fazendo as pazes consigo?

Por exemplo:

- “Optar por não visitar minha família nessas férias”.
- “Falar a verdade, mesmo quando tenho medo”.
- “Optar por não fazer sexo com meu/minha parceiro(a) hoje se eu não estiver com vontade”.

Certifique-se de ter pelo menos uma ação ou escolha que demonstre sua disposição em fazer as pazes com si próprio(a).

Atenção: a primeira coisa que vem à cabeça de muitos de nós quando vamos identificar novas maneiras de nos posicionar para nos libertar de padrões antigos é que não sabemos como interagir dessa maneira com outras pessoas. Com isso em mente, eu o(a) convido a realizar as atividades a seguir. O propósito delas é levá-lo(a) a identificar habilidades e capacidades que você deve se comprometer a desenvolver.

1 - Identifique e registre pelo menos três atitudes que evidenciem o seu comprometimento em fazer as pazes consigo. Por exemplo:

"Estou comprometido(a) em compartilhar meus sentimentos e minhas necessidades com os outros".

"Farei as perguntas necessárias para me sentir seguro(a)".

"Vou elevar minhas expectativas de como os outros devem me tratar".

2 - Para cada uma das atitudes identificadas na atividade anterior, dê respostas às seguintes questões:

• Quais novas habilidades e capacidades você precisará desenvolver para agir de forma consistente com essas novas atitudes? (Responda separadamente para cada atitude identificada).

Por exemplo:

"Precisarei melhorar a forma de identificar meus sentimentos e necessidades para poder compartilhá-los com outras pessoas".

"Precisarei cultivar a coragem de falar e de fazer as perguntas que preciso para me sentir seguro(a)".

"Precisarei cultivar a capacidade de ser justo(a) e de pedir o que desejo sem gerar conflitos; criar mais amor ao invés de destruí-lo".



Separação **Consciente**

SEGUNDO PASSO: PODER

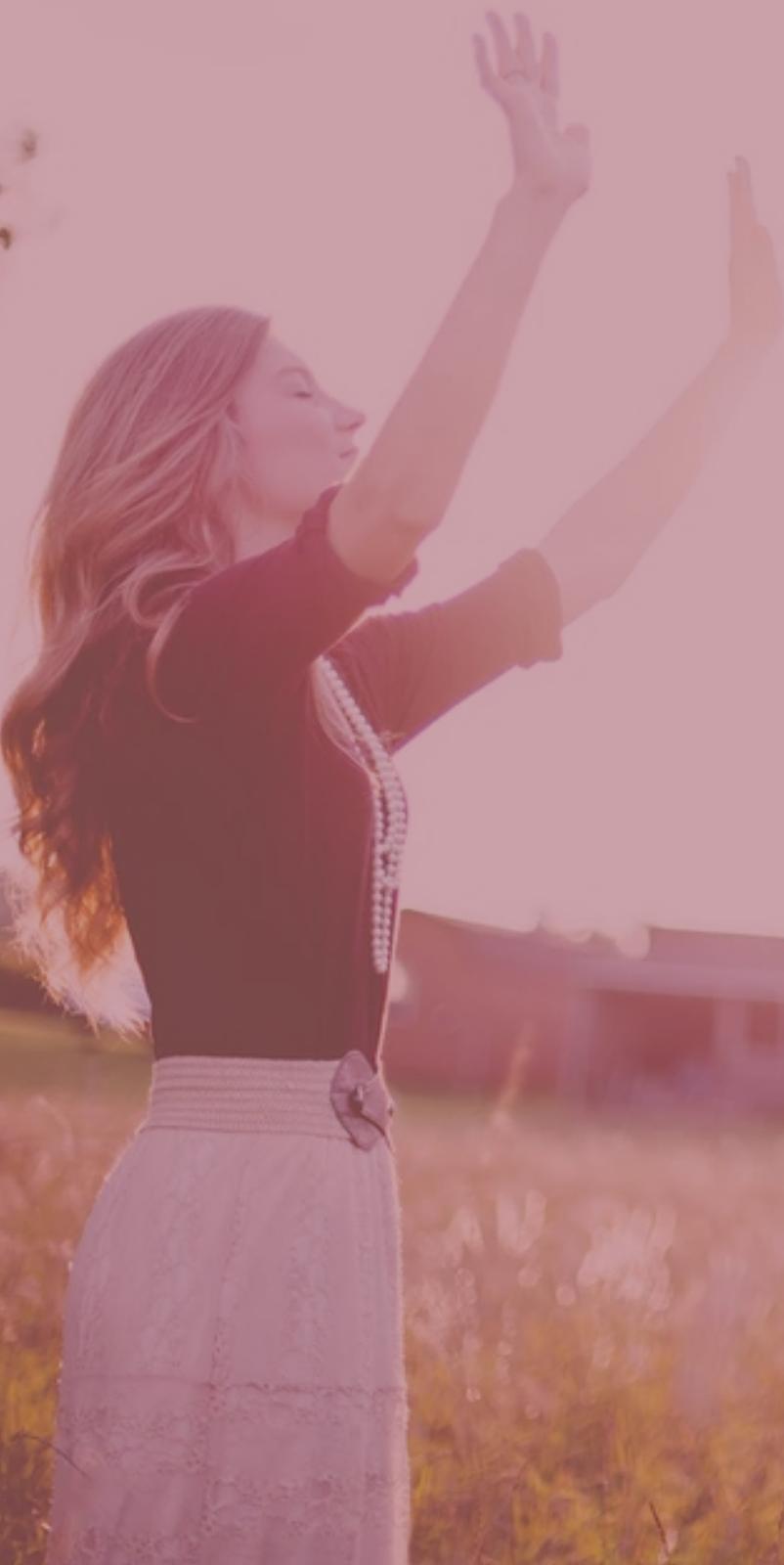
· Quais recursos podem ajudar você a desenvolver habilidades e capacidades a partir dessas novas atitudes? Por exemplo:

"Posso buscar livros que orientem como estabelecer limites saudáveis".

"Posso buscar ajuda profissional para superar o medo de pedir o que preciso".

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS



TERCEIRO PASSO

Cura



Separação **Consciente**

TERCEIRO PASSO: CURA

*Se você não gosta de ser um capacho, então levante-se.
~ Al-Anon*

Você pode estar se sentindo desanimado(a) pelo que aparenta ser uma repetição de suas antigas mágoas, como se você estivesse amaldiçoado quando o assunto é encontrar a felicidade no amor.

Porém, quanto mais cedo você ter consciência de como sua vida tem acontecido por você e não para você – mediante suas crenças e as maneiras automáticas que você reage –, mais rápido irá superar esses padrões nos seus relacionamentos.

Tudo começa quando você identifica a “causa raiz da sua história” claramente. Essa história é a que você criou quando era muito novo(a) ou ainda criança, para entender melhor sobre quem você é e o que é possível (ou não) para você nos relacionamentos.

Essa história foi a sua primeira experiência. As crenças que você formou sobre si mesmo(a), sobre as pessoas e sobre a vida se concretizaram de acordo com o que estava acontecendo no seu mundinho naquele momento.

Afinal, entender nós mesmos como a origem da nossa experiência nos permite ter o poder de começar a criar experiências novas e diferentes, enquanto seguimos em frente. O exercício a seguir te ajudará identificar a “causa raiz”.



Separação **Consciente**

TERCEIRO PASSO: CURA

Exercício 3: Identificar a causa raiz

Para que você possa identificar as crenças criadas na sua infância, em decorrência de um trauma ou uma decepção, faça as atividades a seguir.

Acalme-se e encontre um lugar tranquilo e silencioso em que você não seja incomodado(a) por alguns minutos. Leia ou grave as instruções. Feche os olhos, respire fundo, relaxe seu corpo e realize o que está sendo proposto. Repita isso para a realização de cada atividade.

1. Escreva sua história relatando onde sua falsa identidade começou. Faça o registro em um diário, por exemplo.

2. Indique o significado que você criou para a sua separação. Esse significado certamente reflete suas antigas crenças. Exemplos:

“Eu não sou amado(a)”.

“Os outros sempre me rejeitam”.

“Não há lugar para mim neste mundo”.

4. Indique a possível idade de quando sua falsa identidade começou. Pode ter sido aos três, cinco ou nove anos; talvez você ainda estivesse no útero quando constatou que aquela era uma gravidez indesejada. Use sua intuição.

5. Identifique como você se relacionava consigo mesmo(a) de maneira a validar essa história e fazer com que ela se repetisse em sua vida. Pergunte a si mesmo(a): “Como meu relacionamento comigo mesmo(a) validava minha antiga história?”. Exemplos:

“Meu/minha ex era narcisista”.

“Meu/minha ex tinha o hábito de não valorizar meus sentimentos e minhas necessidades”.

6. Encontre novas maneiras de se relacionar consigo mesmo(a). Para isso, faça a seguinte pergunta: “Que novas maneiras de me relacionar podem gerar relacionamentos harmoniosos, felizes e saudáveis?”.



Separação **Consciente**

TERCEIRO PASSO: CURA

7. Elabore como seria a maneira oposta de como você se relacionou consigo mesmo(a) no passado. Foque em como se sente e no que você deseja, em vez de, automaticamente, fazer o que você acredita ser o desejo do outro.
8. Identifique como você se relacionava com as pessoas de maneira a validar essa história e fazer com que ela se repetisse em sua vida. Pergunte a si mesmo(a): “De que forma o relacionamento com meu ex-parceiro(a) repetia o padrão da minha antiga história?”. Exemplos:
 - “Eu não queria que meu/minha ex-parceiro(a) ficasse bravo(a). Então não estabelecia limites, até que, a única saída para meu sentimento foi abandonar o relacionamento”.
 - “Eu tolerava o mau comportamento, na esperança de que, um dia, ele(a) mudasse; no entanto, por não me defender, dei a ele(a) permissão para me tratar mal”.
9. Enumere novas formas de se relacionar com outras pessoas. Para identificar uma maneira mais saudável de se relacionar com os outros, pergunte a si mesmo(a): “Que novas maneiras de me relacionar com outras pessoas podem gerar relacionamentos harmoniosos, felizes e saudáveis?”.
10. Elabore como seria a maneira oposta de como você se relacionava com as outras pessoas no passado. Defina limites saudáveis ou aumente suas expectativas sobre como deseja ser tratado.
11. Identifique como você se relacionava com a vida de modo a aceitar essa história e fazer com que ela se repetisse. Pergunte a si mesmo(a): “Como eu tenho me relacionado com a vida de maneira a validar minha antiga história?”. Exemplo:
 - “Ao supor que não poderia ter o que queria, aceitei muito menos do que era capaz”.
 - “Ao assumir que é perigoso me apresentar, eu me tornei invisível”.
 - “Ao assumir que a vida é um campo de batalha, eu era agressivo(a) e difícil”.
12. Identifique novas formas de se relacionar com a vida. Pergunte a si mesmo(a): “De que forma eu posso lidar com a vida para gerar relacionamentos harmoniosos, felizes e saudáveis?”.
13. Elabore como seria a maneira oposta de como você se relacionou com a vida. Exemplos:
 - “Parar de aceitar menos do que desejo”.
 - “Compartilhar o que sinto e o que preciso”.
 - “Baixar a guarda e começar a ver o que os outros têm de bom”.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS



QUARTO PASSO

Reconhecimento



Separação **Consciente**

QUARTO PASSO: RECONHECIMENTO

A vergonha de confessar o primeiro erro nos leva a cometer muitos outros.

~ Jean de La Fontaine

Nessa parte, vamos tratar sobre a capacidade de perdoar e de reconhecer aprendizados adquiridos no relacionamento. Aqui, você finalmente estará pronto(a) para liberar a raiva, as mágoas e os ressentimentos advindos de questões pendentes e não resolvidas. Você também estará preparado(a) para perdoar o(a) ex-parceiro(a) – isso é muito importante, principalmente se tiver filhos com ele(a).

Essa fase é sobre refletir sobre nossas atitudes. Não é fácil admitir o impacto negativo que nossas escolhas podem ter tido para o outro (intencionais ou não) e tomar ações necessárias para fazer as pazes. Mas fazer isso é o começo da verdadeira libertação para seguir em direção a uma nova vida cheia de esperança e possibilidades renovadas.

Para fazer isso, eu proponho uma meditação do “encontro de almas”. Nela, você entra em um estado meditativo e convida a alma do seu/sua ex-parceiro(a) para um diálogo. Você vai se surpreender em quanto esse exercício é eficaz dissolver resíduos tóxicos e libertar você para seguir em frente, com um coração leve.

Se for necessário que você e seu/sua ex mantenham contato – seja porque vocês compartilham um filho, são sócios em uma empresa ou são membros da mesma comunidade –, você pode convidá-lo(a) para desenvolver essa prática num outro momento adequado.



Separação **Consciente**

QUARTO PASSO: RECONHECIMENTO

Exercício 4: Meditação do encontro de almas

Antes de iniciar essa meditação, leia todos os passos de uma só vez, com bastante atenção. Depois os pratique sem interrupção.

- Sente-se num lugar confortável, feche os olhos e respire fundo. Relaxe seu corpo e, simplesmente, “observe” sua respiração. Leve sua atenção para a parte mais profunda de você. Entre em contato com ela. Lá é onde você encontra sua verdade e localiza seus recursos e sua resiliência. Essa parte assegura que você é uma pessoa digna, forte, competente e amorosa e é onde você tem acesso a sua sabedoria.

- Conecte-se com essa energia e leve-a para todo o seu corpo. Permita que essa energia se estenda pela sala, pela rua em que mora e por todo o planeta.

- Ancorado(a) em seu adulto sábio e amoroso, conecte-se com sua criança interna e, com muito amor e carinho, peça que ela vá para um lugar seguro e agradável. Atue da mesma forma que se você pedisse a uma criança para deixar a sala quando os adultos estão prestes a ter uma conversa séria.

- Convide a alma do ex-parceiro(a) para um encontro. Atue como se você pudesse convidar a alma dele(a) para uma conversa importante. Peça a ela para sentar-se diante de você. Se o(a) ex-parceiro(a) for fisicamente ameaçador(a), imagine a instalação de um vidro de proteção entre vocês, que impedirá qualquer contato físico.

- Mantendo o tom cordial e formal, imagine observar nos olhos dele(a) e dizer o seguinte (use suas próprias palavras, mas mantenha esse sentido):

“Eu agora assumo a responsabilidade por permitir e, até mesmo, levá-lo(a) a me tratar da maneira como você me tratou. Reconheço que espelhava exatamente o modo como eu me tratava”.

- Imagine essa pessoa ouvindo o que você está dizendo com profundo interesse. Diga:

“O modo como você me tratava me ajudou a despertar sobre a verdade do meu valor e do meu poder. Por isso, eu lhe agradeço e considero que está tudo certo entre nós, e me perdoe por qualquer erro que eu tenha cometido”.



Separação **Consciente**

QUARTO PASSO: RECONHECIMENTO

- Agora compartilhe o que é realmente verdadeiro sobre quem você é e o que é possível para você.
“Eu sou uma pessoa poderosa e amorosa, que merece ser notada, apoiada, honrada e respeitada. Sou uma pessoa sexy, sensual e que merece ser amada e desejada pelo(a) meu/minha parceiro(a)”.
- Ancorado(a) em sua verdade, corrija qualquer equívoco sobre como ele(a) percebe você. Mostre sua força, dignidade e poder, principalmente se, durante o relacionamento, você apresentava uma versão menor de si mesmo(a).
- Imagine se ele(a) estivesse vendo você pela primeira vez. Perceba o respeito e a admiração nos olhos dele(a). Repita:
“Peço que você me trate com respeito a partir de agora. Quer nos vejamos pessoalmente ou não, peço que, em seus pensamentos, palavras e ações, você se dirija a mim de uma maneira que reflita meu valor, minha bondade e meu poder. Dou a minha palavra de que vou fazer o mesmo por você”.
- Pergunte a ele(a): “Estamos de acordo?”. Aguarde o "Sim" antes de seguir em frente.
- Imagine serem restaurados seu poder, sua liberdade e sua paz. Agora, imagine toda raiva, humilhação, vergonha, desonra e/ou desrespeito se dissolvendo entre vocês. Perceba o respeito e a dignidade como o(a) vê. Deixe esse campo livre e claro entre vocês. Essa atitude vai libertá-lo(a) dos padrões antigos que estavam prendendo você.
- Curvem-se um diante do outro para concluir a conversa. Imagine o(a) ex-parceiro(a) fazendo-lhe uma profunda reverência, enquanto você faz o mesmo para concluir a conversa, reconhecendo que agora existe um campo claro e limpo entre vocês.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS



QUINTO PASSO

Visão



Separação **Consciente**

QUINTO PASSO: VISÃO

*Enquanto você sonha, você está fazendo o rascunho do seu futuro.
~ Charlie Chaplin*

Nesse quinto e último passo, você é encorajado(a) a tomar decisões conscientes, saudáveis e afirmativas na medida que você assume a responsabilidade de reinventar sua vida e estabelecer novas estruturas para permitir você e todos envolvidos sigam em frente após um término.

Após ter sido consumido(a) por toda dor e pressão provocadas pelo fim do relacionamento, talvez você não esteja ciente da vida maravilhosa que te espera do outro lado desse sofrimento.

Ainda que sua nova vida esteja parecendo com a que você acabou de deixar, a sua intenção não deve ser se tornar uma versão um pouco melhor do que você é. Tenha os objetivos de ampliar o que é possível e de abrir novos horizontes, como, por exemplo, fazendo novos amigos, descobrindo outros interesses e explorando possibilidades foram esquecidas, mas que são motivadoras.

Visar esses novos caminhos fará com que você e aqueles que você ama voltem todo dia para casa com um sentimento de segurança, permitindo que vocês consigam cultivar uma vida feliz. Esse processo o ajudará, inclusive, a ter coragem para viver um novo relacionamento, mesmo após ter encarado o doloroso processo da separação.



Separação **Consciente**

QUINTO PASSO: VISÃO

Exercício 5: Visão de um futuro positivo

A prática a seguir é um método de meditação com o propósito de auxiliá-lo(a) a criar uma visão sobre um relacionamento saudável no futuro. Quando você estiver pronto(a), terá a convicção de que realmente tem o poder de criar um relacionamento feliz, saudável e nutritivo.

Sente-se de uma maneira confortável, feche seus olhos e respire profundamente. Entre em contato com seu “eu” mais profundo, abrindo seus ouvidos e sua visão “internos”. Para cada passo, leia, feche os olhos e o realize.

1. Identifique o que você considera que mais lhe fez falta no seu relacionamento anterior. Não apenas as qualidades do(a) ex-parceiro(a), mas também a conexão entre vocês e aquilo que você compartilhou.

2. Pergunte a si mesmo(a): “O que desejo experimentar no meu próximo relacionamento tal como experimentei com meu/minha ex-parceiro(a)?”. Exemplos:

- A experiência de ser inspirado(a) pelas conversas que vocês tiveram;
- O estilo de vida que você desfrutou;
- A conexão sensual;
- A experiência de ser compreendido(a), protegido(a), amado(a);
- A segurança financeira.

3. Pergunte a si mesmo(a): “O que desejo experimentar no meu próximo relacionamento que não vivi com meu/minha ex-parceiro(a)?”. Exemplos:

- Senso de confiança;
- Realização sexual;
- Diversão e alegria.

4. Imagine-se experimentando aquilo que não estava presente em seu último relacionamento. Elementos que você realmente desejava que estivessem presentes. Acontecimentos que você precisava para se sentir feliz e seguro(a) no convívio. Envolve seus sentidos. O que você estaria vendo? O que estaria ouvindo? Como é o sabor? Como é a sensação no seu corpo? Pergunte a si mesmo(a): “O que desejo receber do meu próximo parceiro(a)?”. Exemplos:



Separação **Consciente**

QUINTO PASSO: VISÃO

Gostaria que me trouxesse flores.

Queria que fizesse massagens nos meus pés.

Gostaria que fosse respeitoso(a) quando eu estabelecer limites.

Desejaria que oferecesse seu amor nos momentos mais difíceis para mim.

5. Imagine que isso esteja acontecendo agora. Receba esses presentes em seu coração.

6. Pergunte a si mesmo(a): “O que desejo oferecer ao meu próximo parceiro?”.

7. Conecte-se com essa energia. Não é necessário eleger uma pessoa específica; apenas entre em contato com a energia de uma pessoa que você ama e que você sabe que ama você. Uma pessoa que está realmente disponível para você, assim como você está para ela, onde o clima de confiança seja crescente.

8. Pergunte a si mesmo(a): “O que desejo criar com meu parceiro(a)?”. Exemplos:

Uma bela casa;

Uma família;

Viagens de férias.

9. Agora, liberte essa visão como se estivesse oferecendo uma oração pela vida. Reconheça, com gratidão, que tudo isso agora é possível porque você está livre do passado e aberto(a) para um futuro positivo.

10. Imagine o espírito do(a) ex-parceiro(a) abençoando-o(a) para seguir em frente e ser feliz novamente na vida e no amor.

11. Agradeça ao seu/sua ex-parceiro(a) por todas as lições aprendidas, seu crescimento e sua cura, que foram possíveis devido ao seu relacionamento com ele(a).

12. Registre em um diário essa experiência. Indique as ações que você implementará para criar o seu futuro. Realize pelo menos uma das ações nas próximas 24 horas.

Quem é Adailton Soares?



Me chamo Adailton Soares e, desde 1993, encontrei o meu propósito de ajudar no desenvolvimento de pessoas, tanto em nível pessoal quanto profissional.

Sou autor de dois livros: "Amor em Curso" e "Separação Consciente", que abordam a questão do amor próprio e do relacionamento com o outro.

Também sou idealizador e facilitador do treinamento "YouCode" e dos programas "Amor em Curso" e "Separação Consciente", que já vêm transformando a vida de milhares de pessoas.

Para chegar até aqui, participei de diversos cursos, palestras e treinamentos nos EUA e no Canadá, ministrados por especialistas conceituados, como Tad James, Sondra Ray, Anthony Robbins, Jack Canfield e Bob Proctor.

Além disso, sou MasterCoach, trainer em Programação Neurolinguística e tenho formação em Terapia da Linha do Tempo (Time Line Therapy) e Hipnose Ericksoniana.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

Você está pronto(a) para dar o próximo passo na sua jornada de curar a si mesmo(a), seus relacionamentos e de prosseguir em seu propósito?



Separação **Consciente**

O programa Separação Consciente levará você a:

- saber como concluir seu relacionamento de maneira harmoniosa, respeitosa e honrada e criar uma nova forma de relacionamento com pais, amigos, comunidade e colegas de trabalho;
- aprender a preservar, após o processo de separação, sua saúde mental e emocional, a segurança e a felicidade dos seus filhos;
- ficar apto(a) a terminar um relacionamento tal como está, a fim de poder começá-lo de outra forma, caso você opte por reconectar-se conscientemente;

construir convivência saudável mantendo em harmonia todos os envolvidos na família estendida;
- reconhecer e liberar seus padrões negativos nos relacionamentos;
- aprender como criar um amor feliz e saudável no seu futuro;
- desenvolver competências, habilidades e técnicas para se alinhar ao relacionamento como você deseja e merece;
- se sentir livre para amar e ser amado(a);
estar pronto(a) para recriar uma vida extraordinária como jamais imaginou ser possível.

GARANTIR MINHA INSCRIÇÃO



adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

O conteúdo das páginas deste e-book não pode ser copiado, reproduzido, transferido, publicado ou distribuído, no todo ou em parte, por qualquer meio ou modo, sem a prévia autorização, por escrito, do autor, Adailton Ednardo Soares, sob pena de violação da Lei de Direitos Autorais e da Lei de Propriedade Industrial, bem como por convenções internacionais e quaisquer outras leis relacionadas à propriedade intelectual.

www.adailtonsoares.com

 adailtonsoaresbhcoach  adailtonsoaresbhcoach  adailton-soares-307b0654/