

5 maneiras de diminuir a autocrítica e o perfeccionismo!

A autocrítica e o perfeccionismo muitas vezes provém de pensamentos negativos causados por diálogos internos que sugam nossa energia mental. Descubra nesse artigo cinco técnicas de PNL para pensamentos de autocrítica e perfeccionismo e não deixar que seu diálogo interno drene sua força mental.

Pessoas perfeccionismo, em geral, são pessoas altamente críticas. Em suas cabeças existem uma conversa mental que a crítica e faz agir de maneira quase compulsiva em busca da perfeição.

Essa conversa consigo mesmo — ou como chamamos na PNL, nosso diálogo interno — pode ser um poderoso trampolim ou um grande obstáculo para alcançar nossos objetivos. Se você constantemente faz previsões negativas como “Eu vou estragar tudo” ou se xinga, sua conversa interna vai drenar toda sua força mental.

Seus pensamentos afetam como você se sente e se comporta. A maneira como você pensa tem o poder de se tornar uma profecia autorrealizável.

Os pensamentos negativos e a autocrítica são pensamentos e ações produzidos pelo que a PNL entende como “diálogo interno”. Portanto, diálogo interno nada mais é que a conversa que você tem consigo mesmo, de maneira interna.

Dessa maneira, o diálogo interno pode ser um poderoso trampolim ou um grande obstáculo para alcançar nossos objetivos, dependendo do conteúdo dessas falas.

Isto é, se você constantemente faz previsões negativas como “Eu vou estragar tudo” ou se xinga, sua conversa interna vai drenar toda sua força mental.

Como os pensamentos negativos influenciam nossa vida

A verdade é que seus pensamentos afetam como você se sente e se comporta. O que você pensa tem o poder de ser tornar uma profecia autorrealizável.

Por exemplo, imagine que você tem uma entrevista de emprego e que só consiga pensar ou falar “eu nunca vou conseguir esse emprego”.

Ao pensar de uma maneira negativa, você antecipa o “fracasso” de não conseguir o emprego, isso pode gerar sentimentos de incapacidade, desânimo e ansiedade. Na entrevista, esses sentimentos podem vir à tona em forma de medo, insegurança e baixa autoestima. E por antecipar um fracasso que ainda não aconteceu, você se sabotar, estreitando ainda mais suas chances de conseguir.

Contudo, o inverso também é real: se você refletir e trocar as palavras por “eu sou capaz de conseguir esse emprego”, o sentimento de vitória é antecipado, os sentimentos de bem-

estar, alegria e empolgação também, e esses sentimentos podem ser exteriorizados em autoconfiança e coragem.

É exatamente assim que ocorre com a autocrítico e o perfeccionismo. Portanto, se você tem um crítico interno muito severo, não está sozinho: dúvidas sobre si mesmo, previsões catastróficas e palavras ásperas são comuns.

Mas, você não precisa ser vítima de seu próprio abuso verbal.

Continue lendo e veja abaixo as **5 maneiras de como mudar seu crítico interior para não drenar sua força mental**

1. Preste atenção aos seus pensamentos

Você está tão acostumada a ouvir sua própria fala que é fácil esquecer as mensagens que está enviando a si mesmo, não é? Comece prestando muita atenção aos seus pensamentos e você pode descobrir que se chama de nomes ou se convence a não fazer coisas difíceis.

O Dr. Joe Dispenza, médico, palestrante, escritor, especialista em cérebro e no potencial humano e da mente, afirma que **temos cerca de 60.000 a 70.000** pensamentos por dia. Você tem todas essas chances para se fortalecer ou se destruir. O que você quer fazer?

Aprender a reconhecer seus padrões de pensamento é a chave para entender como eles afetam sua vida.

2. Mude o foco

Embora pensar sobre a solução de problemas seja útil, ruminar sobre eles é destrutivo. Quando você não faz aquela tarefa com a perfeição que você acha que deveria fazer, que cometeu um erro enorme ou não consegue parar de pensar sobre como isso pôde ter acontecido, você se arrastará para baixo.

A melhor maneira de mudar o foco é ficando ativa. Sim, encontre uma atividade que irá distraí-la temporariamente dos pensamentos negativos. Dê uma caminhada, chame um amigo para falar sobre um assunto diferente ou encare um projeto que você está adiando. Mas, recuse-se a sentar e ouvir seu cérebro bater em você.

3. Examine as evidências

Seus pensamentos nem sempre são verdadeiros. Na verdade, costumam ser exageradamente negativos. É importante examinar as evidências antes de acreditar em seus pensamentos.

Se você pensar: “Vou me envergonhar quando fizer essa apresentação para o time”, pare por um minuto. Pegue um pedaço de papel e **anote todas as evidências que indicam que você vai falhar.** Em seguida, liste **todas as evidências de que você não vai falhar.**

Olhar para as evidências de ambos os lados pode ajudá-la a ver a situação um pouco mais racionalmente e menos emocionalmente. Lembrar-se de que seus pensamentos não são 100% verdadeiros pode ajudar a aumentar sua confiança.

4. Substitua pensamentos negativos por afirmações realistas e nutritivas

Quando você tiver seus pensamentos negativos sobre qualquer coisa, tente substituir essas afirmações por algo mais realista e nutritivo. Por exemplo, quando você pensa: “Nunca vou conseguir uma promoção”, uma boa declaração de substituição pode ser: “Se eu trabalhar muito e continuar investindo em mim mesma, posso ser promovida algum dia”.

Você não precisa desenvolver afirmações positivas irrealisticamente; o excesso de confiança pode ser quase tão prejudicial quanto a dúvida, propriamente dita. Mas, **uma visão equilibrada e realista é a chave para se tornar mentalmente mais forte.**

5. Equilibre o autoaperfeiçoamento com a autoaceitação

Há uma diferença entre dizer a si mesmo que você não é bom o suficiente e lembrar a si mesmo que há espaço para melhorias. Aceite e acolha suas falhas, sem culpas, enquanto se compromete com melhorias no futuro.

Você pode fazer as duas coisas ao mesmo tempo: pode aceitar que está ansiosa com uma apresentação futura no trabalho, enquanto também toma a decisão de melhorar suas habilidades de falar em público. **Aceite-se por quem você é agora, enquanto investe para se tornar uma versão ainda melhor de si mesma no futuro.**

Sua mente pode ser seu melhor amigo ou seu pior inimigo. É importante treinar bem.

Fonte: <https://www.pnl.com.br/como-diminuir-a-autocritica-e-o-perfeccionismo>