



# ***AUTOSSABOTAGEM***

por Thaiana F. Broto  
Psicóloga - CRP06/106524



ASSINE NOSSO NOVO NEWSLETTER!  
Enviamos conteúdos relevantes como este diariamente em seu e-mail!

CLIQUE E CADASTRE-SE!

## Sumário

<b>1. O QUE É AUTOSSABOTAGEM.....</b>	<b>4</b>
<b>2. PORQUE VOCÊ SE AUTOSSABOTA.....</b>	<b>6</b>
<b>3. COMO SABER SE VOCÊ ESTÁ SE SABOTANDO.....</b>	<b>8</b>
<b>4. CONTROLAR A AUTOSSABOTAGEM.....</b>	<b>10</b>
<b>4.1 CONHEÇA SEUS PADRÕES DE PENSAMENTO.....</b>	<b>11</b>
<b>4.2 PRIORIZE O COMPORTAMENTO QUE REDUZ O ESTRESSE AO LONGO DO TEMPO.....</b>	<b>12</b>
<b>4.3 USE ESTRATÉGIAS PARA COMBATER A PROCRASTINAÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>4.4 PRESTE ATENÇÃO NAS DECISÕES SEM IMPORTÂNCIA.....</b>	<b>15</b>
<b>4.5 PRATIQUE A AUTOACEITAÇÃO.....</b>	<b>16</b>

### CRÉDITOS DE IMAGENS:

Aung Soe Min, Fares Hamouche, Nathan Dumlao, Andy Ly, Ksenia Makagon Ova, Stephanie Greene, Christopher Sard, Egna, Nijwam Swargiar, Carles Rabadare, Ethan Sykes, Kevin Laminto. Dani G.

### AVISOS LEGAIS:

Esse material pode ser compartilhado e distribuído pelos leitores, desde que seja mantido seu formato integral. Esse material foi produzido para fins de estudo, portanto a venda/comercialização por terceiros é expressamente proibida.



# AUTOSSABOTABEM

A autossabotagem pode impedir você de ter e desfrutar do seu sucesso, além de impedir, também, que você viva a sua vida com mais felicidade.

Se você já percebeu que se autossabota e se perguntou por que faz isso consigo mesmo, não se preocupe: você está no lugar certo.

Este e-book traz tudo o que você precisa saber sobre a autossabotagem:

*O que é autossabotagem,  
por que ela ocorre e como  
pará-la?*

*Vamos em frente?*

*Boa leitura!*





## CAPÍTULO 1.

# O QUE É AUTOSSABOTAGEM

**A** autossabotagem acontece quando você sabota o seu sucesso, ou ainda, consciente e/ou inconscientemente, prejudica o caminho para alcançar seus objetivos. Resumidamente, ela ocorre quando queremos muito alguma coisa e garantimos que isso não aconteça.

A autossabotagem pode ser feita por comportamento autodestrutivo ou, ainda, pensamentos autodestrutivos. Eles geralmente surgem quando as coisas estão indo bem.

Um dos desafios de interromper o comportamento de autossabotagem é que você pode não estar ciente de como se sabotou. A autossabotagem pode acontecer inconscientemente.

As crenças limitantes que circulam no fundo de sua mente podem silenciosamente manifestar comportamentos e pensamentos que o impedem de alcançar seus sonhos.

Um dos desafios de interromper o comportamento de autossabotagem é que você pode não estar ciente de como se sabotou. A autossabotagem pode acontecer inconscientemente.

As crenças limitantes que circulam no fundo de sua mente podem silenciosamente manifestar comportamentos e pensamentos que o impedem de alcançar seus sonhos.

Por exemplo, você quer muito e se afirmar: “Quero conseguir um emprego que me pague R\$15.000,00 por mês com muitos benefícios”.

Porém, em seu inconsciente, pode estar tocando uma vitrola arranhada de autossabotagem com pensamentos assim:

*“Eu não mereço receber tanto dinheiro”.*

Crenças limitantes como essas podem resultar em comportamento autodestrutivo e autossabotagem. Mas temos uma boa notícia:

**Você pode mudar isso!**

Uma das maneiras de parar a autossabotagem é tornar-se mais consciente de si mesmo e de quem você é. E falaremos sobre isso mais a frente.

Porém, antes de trazermos essas dicas, é importante que você entenda mais sobre autossabotagem.



## CAPITULO 2.

# PORQUE VOCÊ SE AUTOSSABOTA

Cada um de nós possui um medidor interno que determina quanto amor, sucesso e criatividade nos permitimos desfrutar.

Quando ultrapassamos o limite de felicidade desse medidor, geralmente fazemos algo para nos sabotar. Isso nos retorna a uma zona de conforto familiar e que nos traz segurança.

Em outras palavras, a autossabotagem acontece porque você tem um limite do quão feliz você acha que deveria ser, ou o pensa que merece, ou ainda, acredita que é capaz de fazer.

Quando excede o seu medidor interno de sucesso, amor, abundância (entre outras coisas) você pode simplesmente se autossabotar se não estiver ciente disso. E tudo isso para voltar à zona de conforto.

Então, de onde vem esse limite bem como os comportamentos e pensamentos de autossabotagem? O que realmente promove isso? Esses limites têm sido chamados de muitos nomes diferentes (traumas, construções, neuroses, crenças limitantes etc.).

O que leva alguém à beira do sucesso de repente apertar o botão de autodestruição?



*O que faz você se esforçar tanto para emagrecer e depois engordar tudo de novo? O que faz você gastar dinheiro que não tem?*

O que faz de você o maior e mais difícil obstáculo com o qual você tem que lidar em sua vida? Por que você não está do seu lado? Por que você é, muitas vezes, o seu pior inimigo? Uma fonte comum de autossabotagem são as crenças limitantes que todas as pessoas têm sobre o que é possível para elas e o que pode acontecer na vida.

Ao longo da vida, você desenvolve pensamentos sobre como as coisas estão em sua vida e o que pode e o que não pode acontecer.

Essas crenças podem limitar você, fazê-lo se autossabotar quando estiver indo além do que você acha possível.

Também existem outras razões que podem levá-lo a autossabotagem. Desde traumas de infância, ambientes de trabalho insalubres e muito mais.

Para conhecer as raízes da sua autossabotagem recomendamos que procure um psicólogo. Ele irá ajudá-lo a entender essas e outras questões internas e também a lidar com elas.



## CAPITULO 3.

# COMO SABER SE VOCÊ ESTÁ SE SABOTANDO

Os sinais do comportamento de autossabotagem são diferentes para cada pessoa. Mas, normalmente, o sinal revelador da autossabotagem é que você está agindo fora de alinhamento com quem você é ou fazendo algo que nunca faz.

Seu “**verdadeiro eu**” com certeza sabe fazer as escolhas certas. Mas, quando se autossabota, você evita que essas ações e escolhas sejam tomadas. E isso não é você de verdade.

A chave para reconhecer a autossabotagem é conhecer a si mesmo. Você precisa conhecer o seu eu verdadeiro e autêntico, para que você possa reconhecer quando não está sendo isso.

Os comportamentos de autossabotagem podem ser sorrateiros, o que torna o autoconhecimento ainda mais importante. Vamos dar alguns exemplos que podem ajudá-lo a entender melhor.





Imagine que você está prestes a comprar a casa dos seus sonhos. Ao chegar na casa, você tropeça e cai. Imediatamente, sente vontade de ir embora.

Ou começa a lotar sua agenda de compromissos, impedindo-o de ir visitar a casa e fechar a venda. Pode até mesmo ser tomado de pensamentos como...

*“Quem sou eu para ter a casa dos meus sonhos”. Ou ainda “Não vou conseguir pagá-la, vou perder tudo”.*

Isso soa familiar? Se nesse exemplo hipotético, você perceber que essas e outras atitudes não fazem sentido e são pensamentos de autossabotagem, é possível contorná-los e conseguir concretizar o seu sonho: comprar a casa!

A autossabotagem está sempre lhe colocando limites na felicidade. Ela pode ser declarada (pensamentos diretos), ou ainda inconsciente (como no exemplo em que “você” lota sua agenda de compromissos e usa isso como impedimento para visitar a casa e fechar a venda).

Como vimos, o autoconhecimento é a chave para controlar a autossabotagem. Existem várias dicas que podem ajudá-lo a melhorar seu autoconhecimento. E uma maneira que pode ajudá-lo fortemente nisso é por meio da psicoterapia. Experimente!



## CAPITULO 4.

# CONTROLAR A AUOSSABOTAGEM

A maneira como você controla a autossabotagem é eliminando todos os mecanismos que a ativam.

Para fazer isso é preciso ter um autoconhecimento mais profundo e reconhecer as situações da sua vida que causaram isso.

Este conhecimento profundo pode ser adquirido na terapia. Apenas um profissional da saúde mental é habilitado para guiá-lo nesse caminho.

No entanto, é possível, com algumas pequenas atitudes, obter um pouco de autoconhecimento e assim minimizar a autossabotagem. Quer saber como? **Confira nossas dicas!**



## 4.1 Conheça seus padrões de pensamento

Nossas experiências de vida nos predisõem a modos de pensamento dominantes. Ou seja, é tipo um “roteiro interior” que leva a conclusões automáticas. Mas eles são perigosos, sabia?

Eles podem ser tendenciosos e serem inúteis em muitas situações.

Por exemplo, pessoas propensas à ansiedade tendem a ser hiper-reativas a sinais de perigo. E acabam vendo ameaças que na verdade nem existem.

Como lidar com isso? É preciso entender seu pensamento, conhecê-lo e

ver quais são os mecanismos que o levam a determinados julgamentos.

É importante repensar e revisar suas atitudes. Às vezes, seu cérebro pode reagir a uma situação como ameaça, mas quando você presta atenção, percebe que ela é uma oportunidade.

Para moderar seus preconceitos e padrões de pensamento, é preciso desenvolver uma compreensão psicologicamente sofisticada de sua mente.

*Isso é possível com algum esforço e reflexão.*

Talvez você se preocupe demais que as pessoas estejam ou fiquem com raiva de você. E isso acaba fazendo com que tenha atitudes que o prejudiquem.

O ainda, impõe seus padrões perfeccionistas aos outros e isso prejudica seus relacionamentos.

Ou você tende a hesitar demais na tomada de decisões.

Quando você entender completamente seus erros de pensamento, poderá corrigi-los. E com a prática, essa reflexão se torna mais rápida e fácil.

## *4.2 Priorize o comportamento que reduz o estresse ao longo do tempo*

Ao reduzir a desordem mental, você terá mais tempo e energia cognitiva para corrigir seus pensamentos e crenças limitantes.

Na vida moderna, é extremamente fácil entrar no padrão de estar “muito ocupado” para se cuidar ou ainda buscar metas pessoais. Um hábito muito comum de autossabotagem é pensar que vamos lembrar de fazer algo, mas depois esquecer. Para contornar essa tendência, você pode projetar aspectos de sua vida com a suposição de que você será imperfeito.

Você pode usar lembretes, por exemplo, tanto no celular quanto até mesmo na agenda ou ainda post-its. Esses recursos fazem maravilhas na sua vida moderna e ainda vão tornar a sua vida mais dinâmica, fácil e leve.

Em sua vida profissional e pessoal, você pode otimizar seu fluxo de trabalho para realizar tarefas simples que não necessitam de uma “imensa” força de vontade. Para isso, basta projetar uma lista de tarefas. Assim, ao dar “check” em cada tarefa, você terá um sentimento de satisfação que o fará seguir em frente.

Dividir um projeto grande em tarefas menores o ajudará, também, a ter mais energia e disposição de continuar seguindo em frente.

Atitudes simples, não é mesmo? Estratégias como essas economizam tempo e, mais importante, ajudam a libertá-lo mentalmente.

### *4.3 Use estratégias para combater a procrastinação*

Quando procrastinamos, nossa ansiedade sobre o que estamos evitando tende a aumentar.

Muitas vezes, as pessoas que procrastinam não pensam em usar uma estratégia para começar/retomar a tarefa.

Ao identificar suas seis ou sete estratégias favoritas, você sempre terá uma que seja relevante e que possa ser alcançada em uma situação específica.

***Algumas estratégias para começar incluem:***

- Use as listas de tarefas para descrever todas as etapas envolvidas em um projeto específico. Salve sua lista de tarefas diárias para coisas que realmente precisam ser feitas naquele dia. As listas de tarefas ajudam a utilizar melhor pequenos pedacinhos de tempo.
- Reduza as tarefas relativamente sem importância ao mínimo necessário para fazê-las. Os perfeccionistas costumam expandir o escopo dos projetos a ponto de se tornarem difíceis de manejar.
- Se está difícil de começar, então inverta a ordem. Faça as últimas tarefas, primeiro. Às vezes, as etapas finais de uma tarefa são mais fáceis de começar do que as iniciais.
- Finja que vai terceirizar uma tarefa e escreva as instruções que você daria a outra pessoa. Isso pode ajudá-lo a simplificar suas expectativas de suas demandas.

Essas são apenas algumas, mas há muitas outras estratégias para lidar com a procrastinação. Mas ter uma lista de tarefas irá ajudá-lo muito, não apenas a organizar seu dia como também entender como é o seu fluxo de trabalho e o seu dia a dia.



## 4.4 *Preste atenção nas decisões sem importância*

Prestar atenção em decisões aparentemente irrelevantes é uma técnica usada, inclusive, no tratamento para o vício em drogas. Por exemplo, um alcoólatra em recuperação pode decidir ligar para um velho amigo de copo, apenas para dizer olá, e logo descobre que essa pequena decisão os leva pela ladeira escorregadia de retomar o abuso de álcool.

Você pode usar esse mesmo conceito para entender comportamentos muito menos destrutivos, mas ainda sabotadores. Por exemplo, você pode perceber que, se iniciar uma nova tarefa dentro de 30 minutos após planejar sair do trabalho, é muito provável que saia tarde. E isso o faz sempre chegar atrasado aos compromissos.

Precisamos aprender a importância de uma pequena decisão para a nossa vida. Quando estamos em um trabalho e deixamos um documento aberto no computador, isso pode ser o fator que o fará retornar a ele. Já pensou nisso? Pode ser muito gratificante entender sua própria psicologia e controlar seus padrões pessoais.



## 4.5 . *Pratique a autoaceitação*

Fazer mudanças em sua vida requer tempo e energia. Você pode se perguntar se sua conta bancária psicológica já está no cheque especial.

Uma maneira de liberar suas reservas cognitivas e emocionais é praticar a aceitação. Pergunte a si mesmo: que aspectos da realidade posso aceitar em vez de ficar criando pensamentos angustiantes sobre eles?

Isso o ajuda a aceitar diversos aspectos ruins em sua vida e até mesmo fazer olhá-los sob outro prisma. Quando deixar de lado a raiva, a ansiedade e a frustração com essas coisas, terá mais foco e energia disponível para abordar produtivamente sua autossabotagem.

Embora a autossabotagem de todos possa parecer um pouco diferente, essas ferramentas podem ajudá-lo a descobrir como é a sua e como resolvê-la.

Seguindo essas e outras dicas, você pode se libertar para explorar novas oportunidades, trabalhar com mais eficiência e melhorar seus relacionamentos.

Ao usar esse processo, você limpa a quantidade de energia estagnada que mantém a sua autossabotagem. Ele funciona com qualquer crença ou padrão limitador; portanto, aplique-o a todos os aspectos do seu dia a dia para criar a vida fantástica que você deseja. ***Acredite, você pode e merece!***



# SOBRE A AUTORA

Thaiana F. Brotto - Psicóloga | CRP 06/106524

Você pode saber mais [Sobre Mim](#) e sobre a [Minha História](#)

Contato: 11 4564-7707

## Consultórios da Thaiana Brotto

● Berrini:  
[www.psicologosberrini.com.br](http://www.psicologosberrini.com.br)

● Brooklin:  
[www.psicologoeterapia.com.br](http://www.psicologoeterapia.com.br)

● Parque da Cidade:  
[www.psicologo.com.br](http://www.psicologo.com.br)

● Redes Sociais

 [@cantinhodapsicologa](#)

 [/CantinhodaPsicologa](#)

Para leitura: São mais de 800 artigos!

● Mais de 300 artigos no site:  
[www.psicologosberrini.com.br/sitemap](http://www.psicologosberrini.com.br/sitemap)

● Mais de 350 artigos no site:  
[www.psicologoeterapia.com.br/sitemap](http://www.psicologoeterapia.com.br/sitemap)

● Mais de 100 artigos no site:  
[www.psicologo.com.br/sitemap](http://www.psicologo.com.br/sitemap)

A S

ASSINE NOSSO NOVO NEWSLETTER

Enviamos conteúdos relevantes como este diariamente em seu e-mail!

[CLIQUE E CADASTRE-SE!](#)