



Estabilidade Emocional

Guia Interior por Bruno Miranda

Conteúdos

- 01** Influência Emocional e Comportamento
- 02** Libertar Emoções Reprimidas/Aglomeradas
- 03** As Mente Adulta e Mente Infantil
- 04** Dois Passos para Transformação (GE)

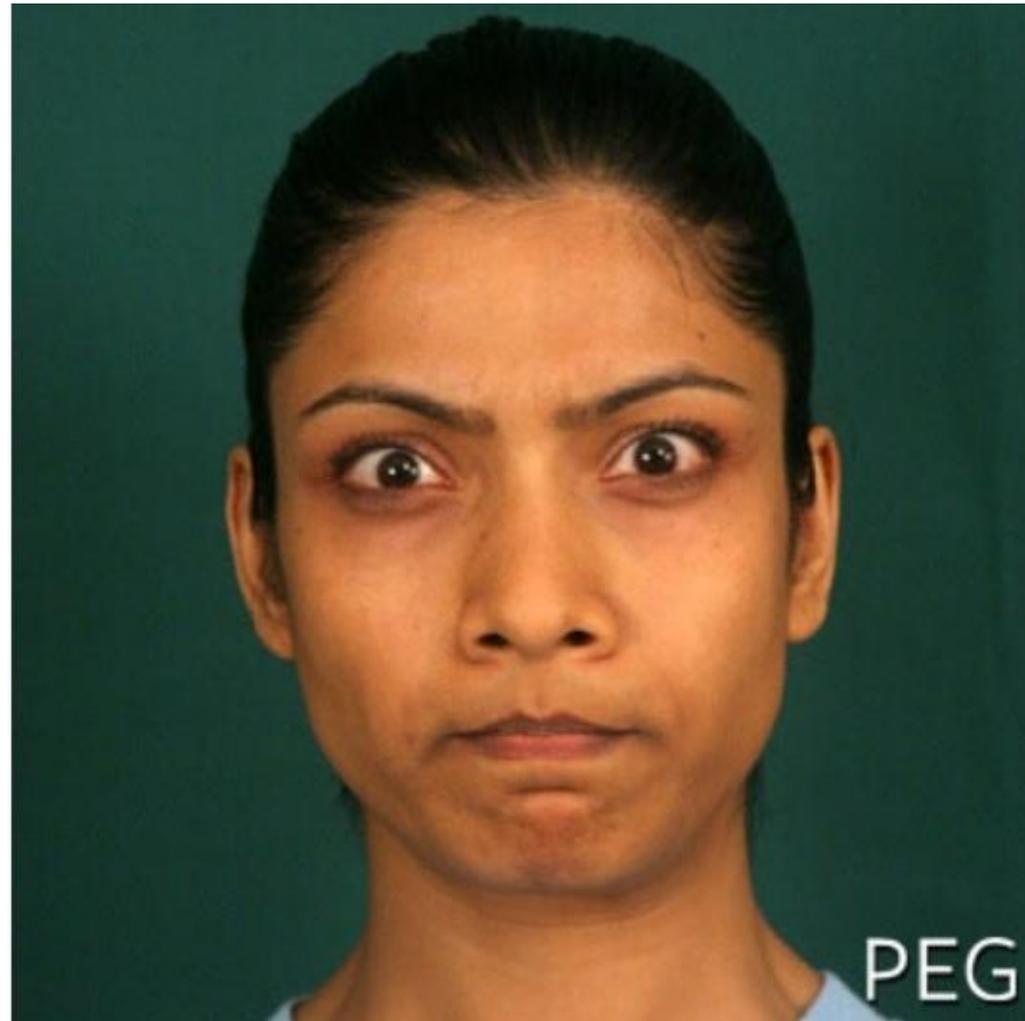
A large, powerful blue wave is shown crashing against a clear blue sky. The wave's crest is breaking, creating white foam. The water is a deep, vibrant blue, and the sky is a lighter, clear blue. The overall scene is dynamic and energetic.

01

Influência Emocional e Comportamento

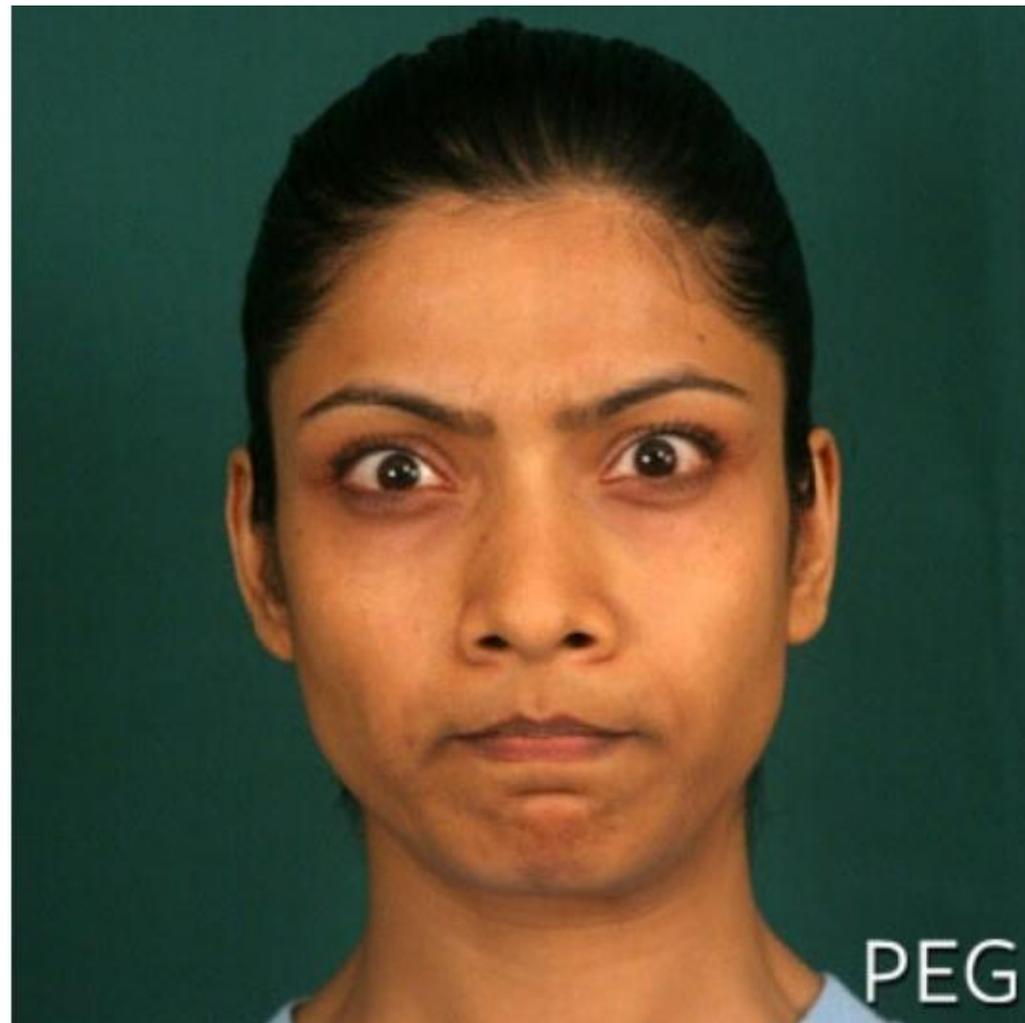
Influência Emocional e comportamento

As 7 Emoções Base



Influência Emocional e comportamento

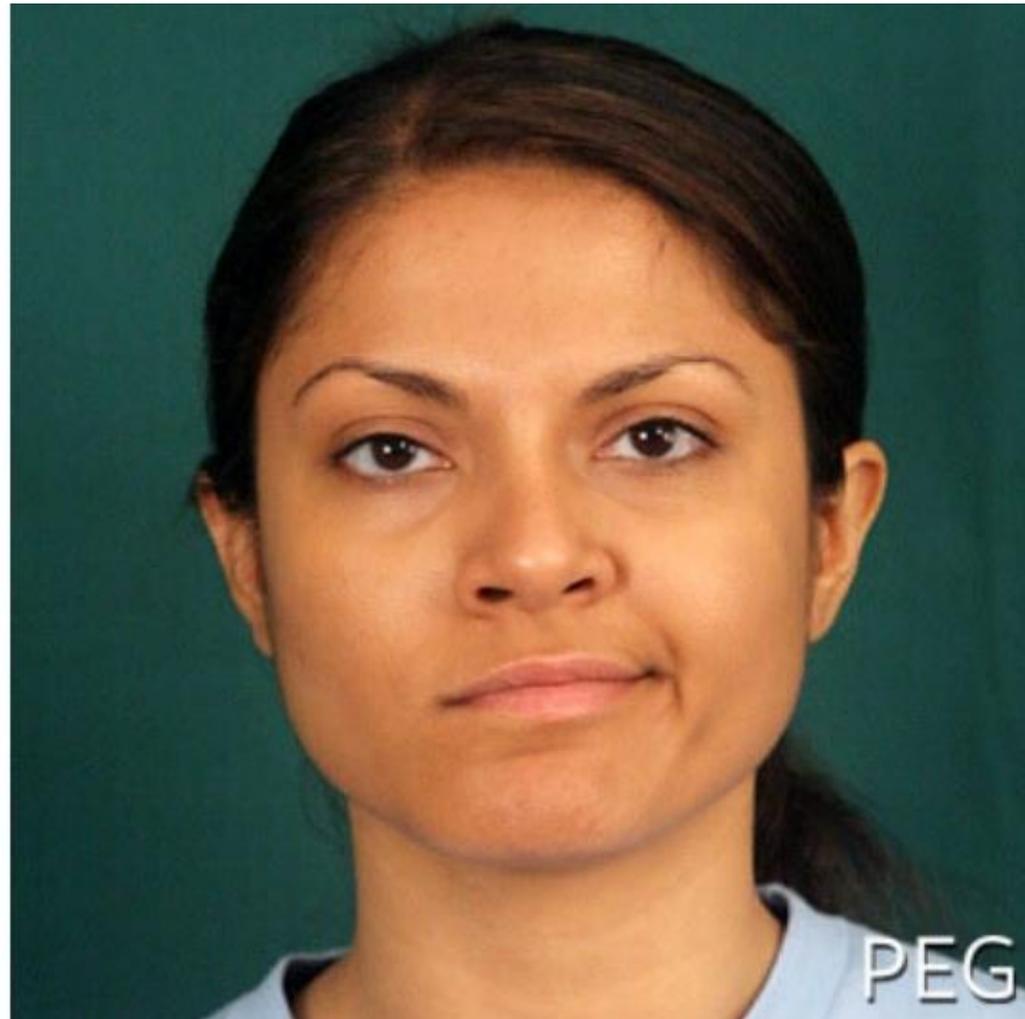
As 7 Emoções Base



Raiva

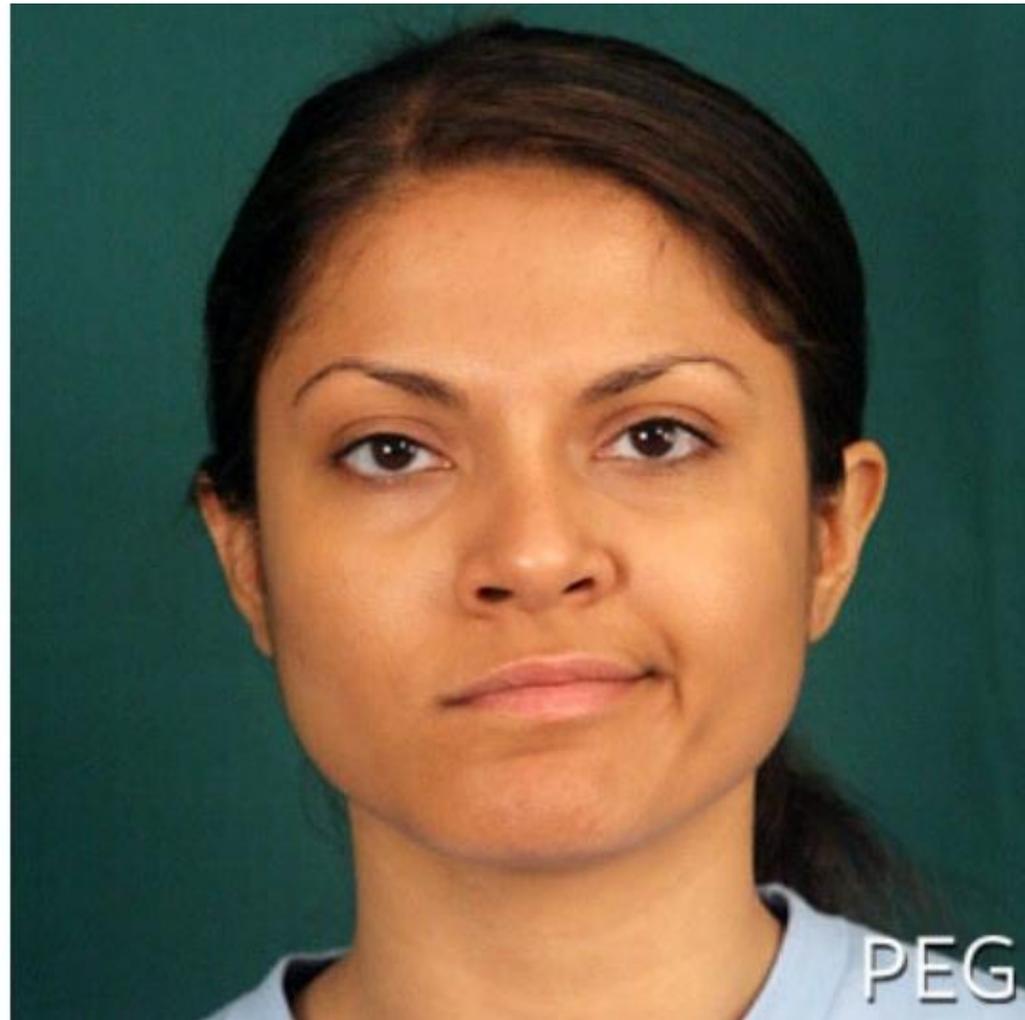
Influência Emocional e comportamento

As 7 Emoções Base



Influência Emocional e comportamento

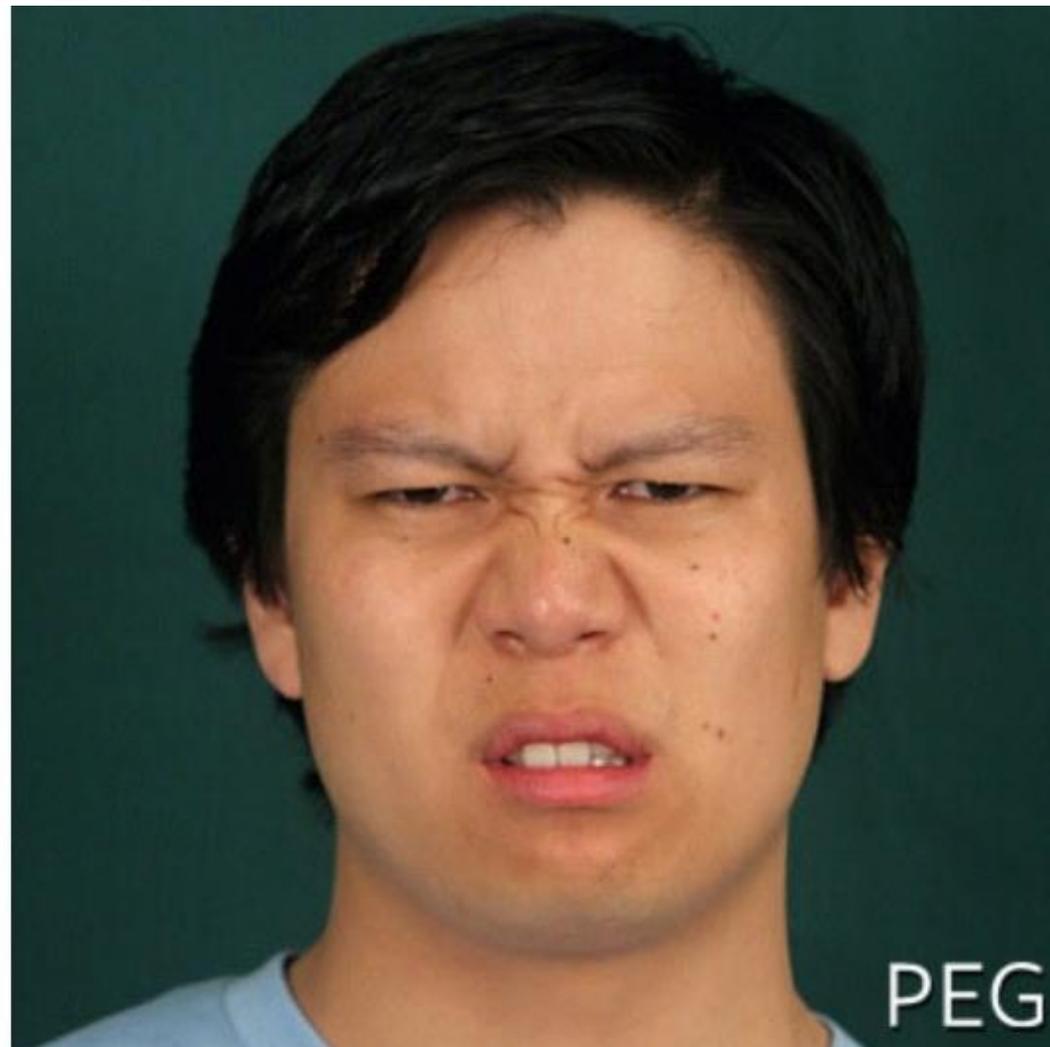
As 7 Emoções Base



Desprezo
ou
Desdém

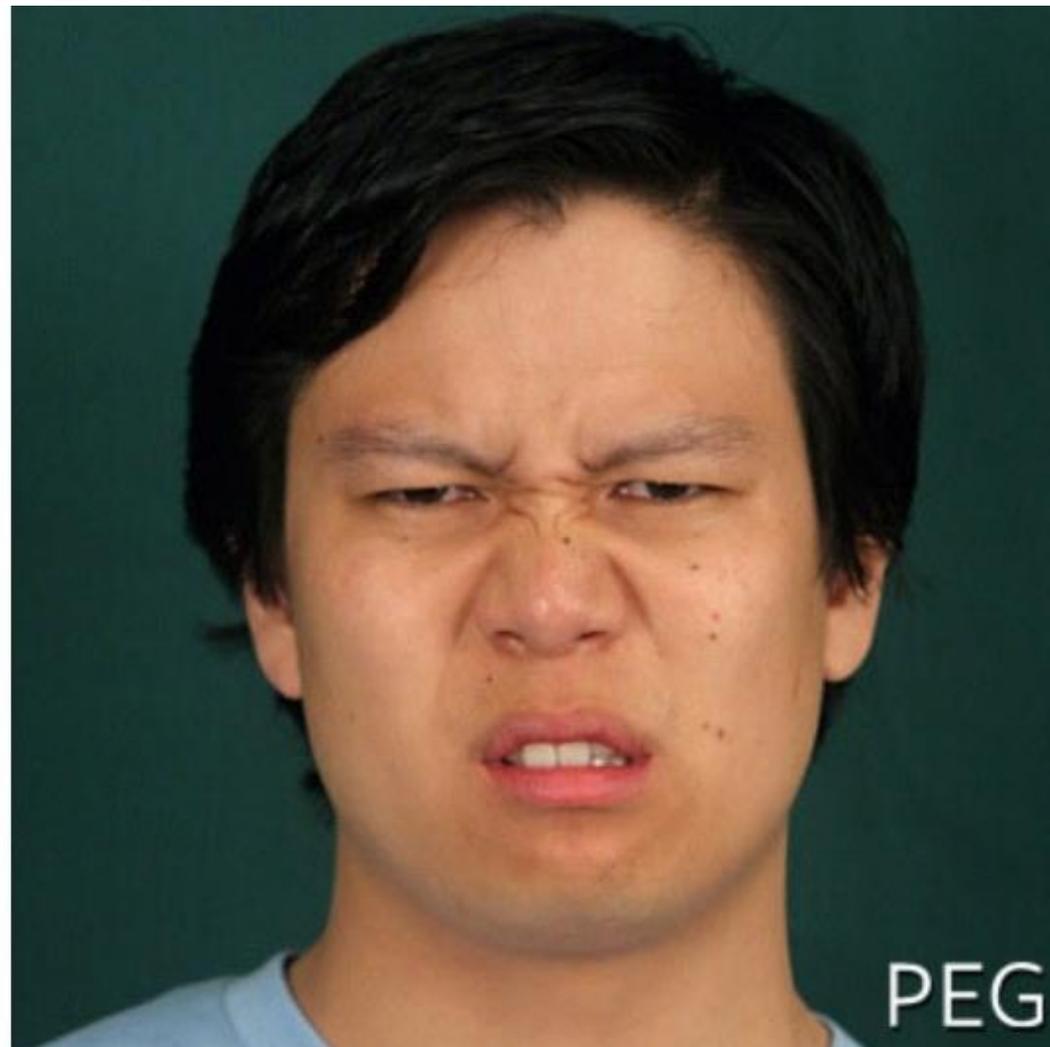
Influência Emocional e comportamento

As 7 Emoções Base



Influência Emocional e comportamento

As 7 Emoções Base



Nojo

Influência Emocional e comportamento

As 7 Emoções Base



Influência Emocional e comportamento

As 7 Emoções Base



Alegria

Influência Emocional e comportamento

As 7 Emoções Base



Influência Emocional e comportamento

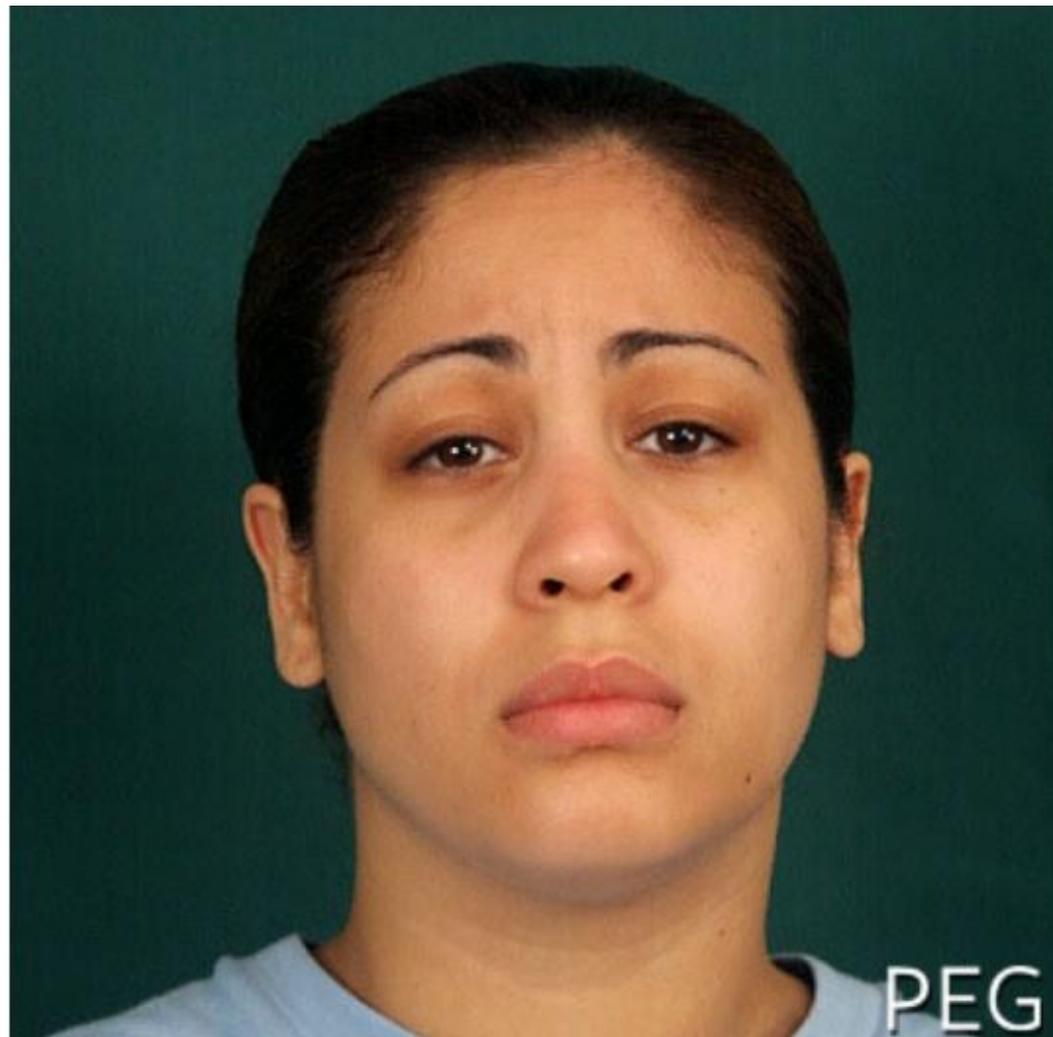
As 7 Emoções Base



Medo

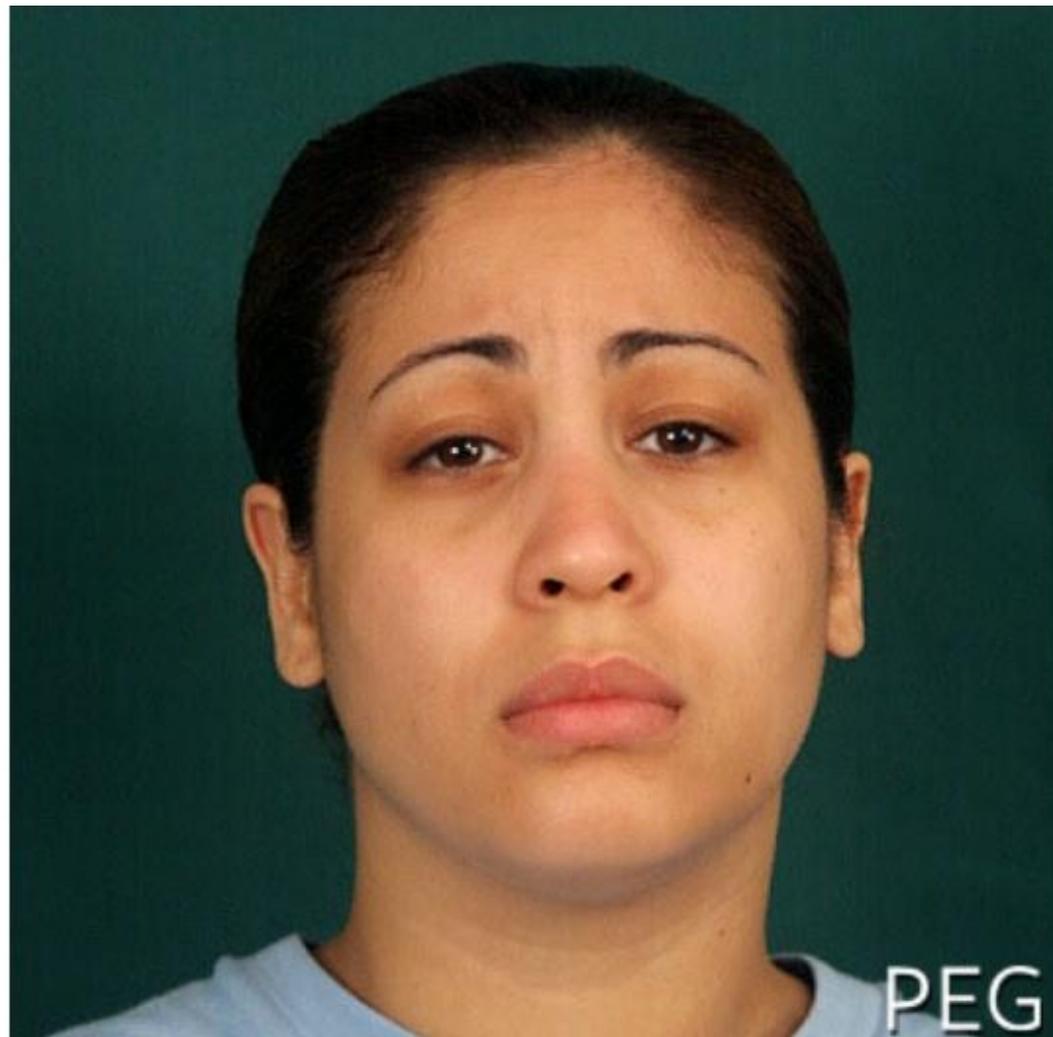
Influência Emocional e comportamento

As 7 Emoções Base



Influência Emocional e comportamento

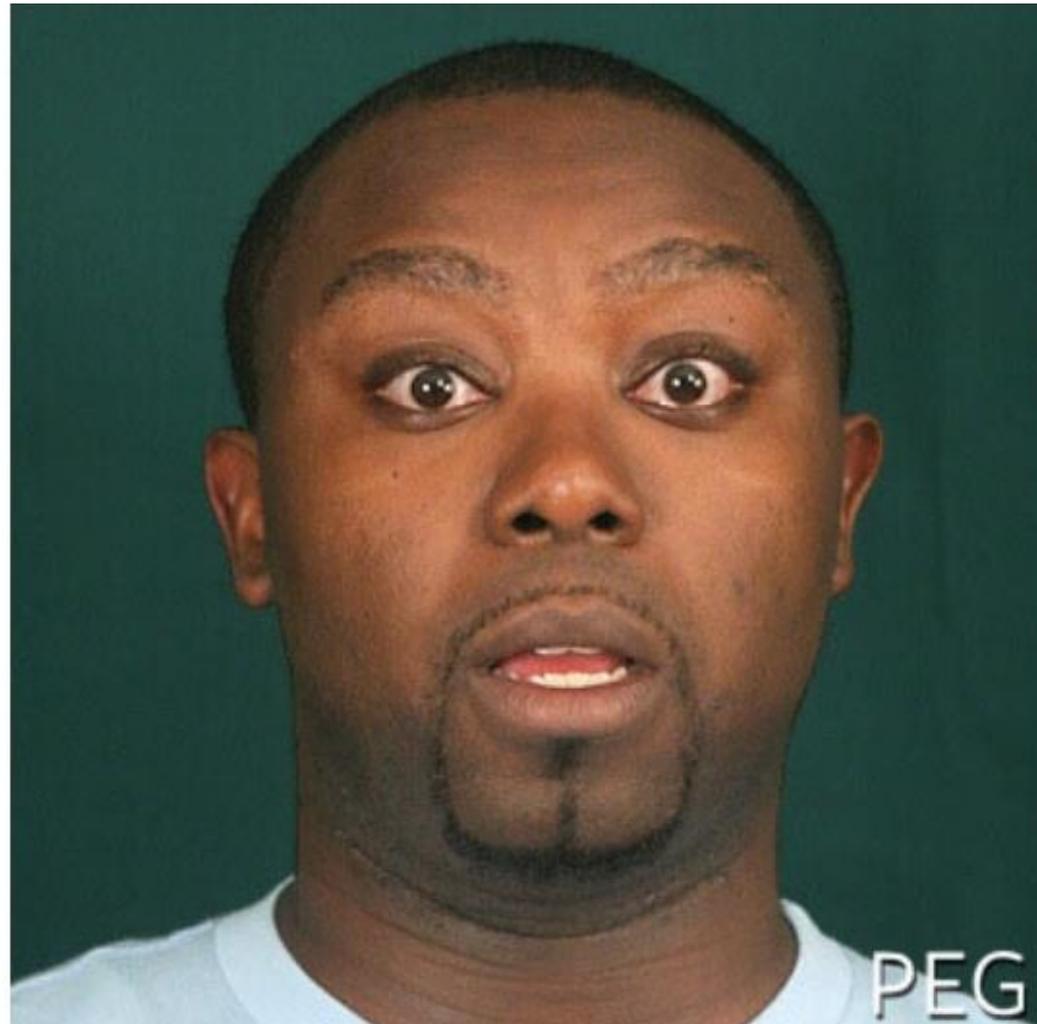
As 7 Emoções Base



Tristeza

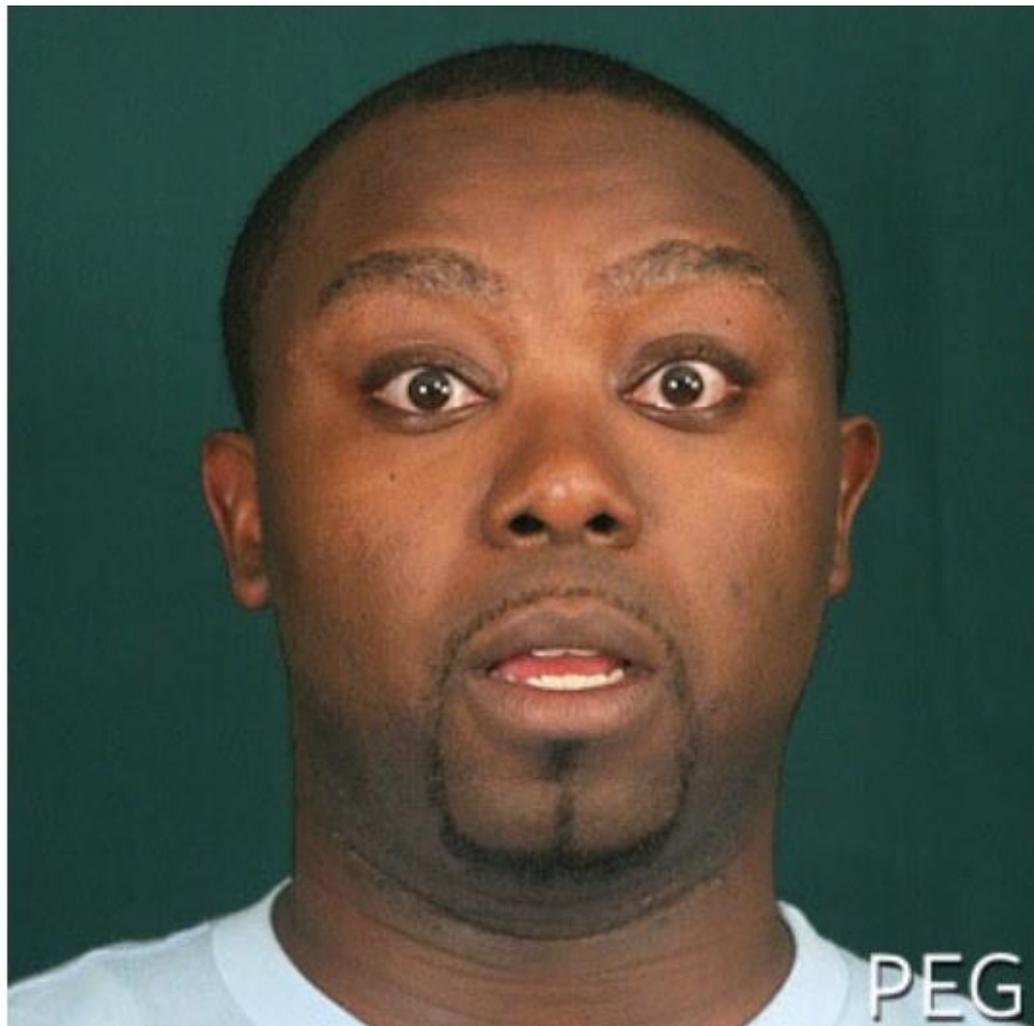
Influência Emocional e comportamento

As 7 Emoções Base



Influência Emocional e comportamento

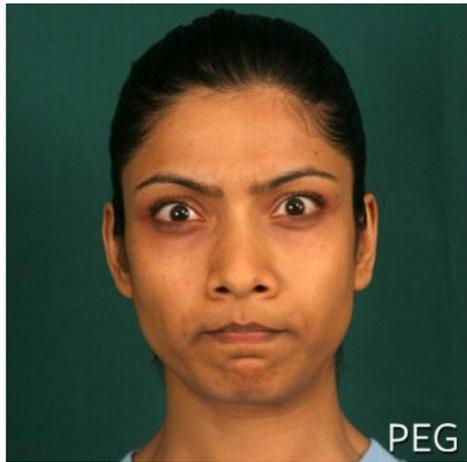
As 7 Emoções Base



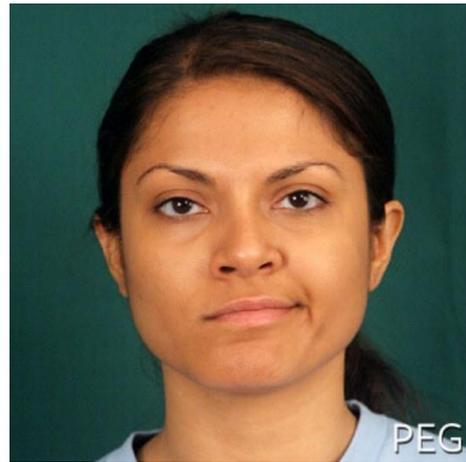
Surpresa

Influência Emocional e comportamento

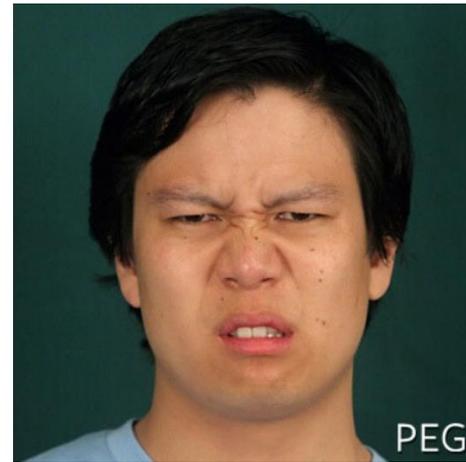
As 7 Emoções Base pela psicologia



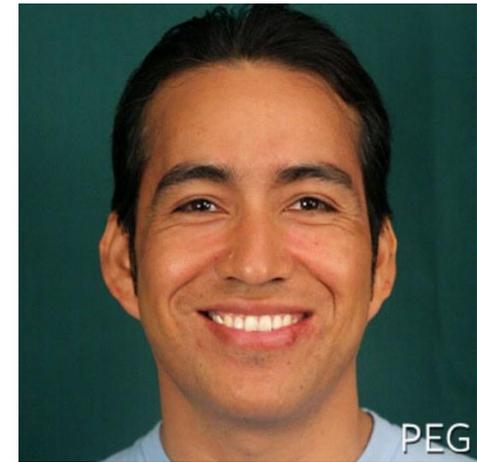
Raiva



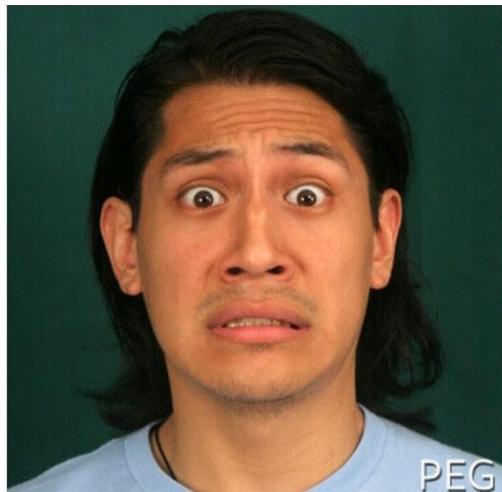
Desprezo



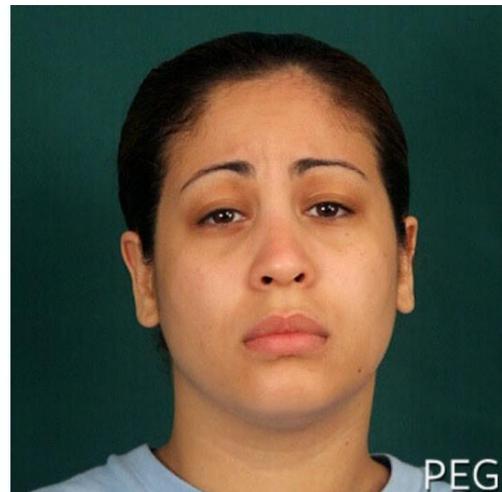
Nojo



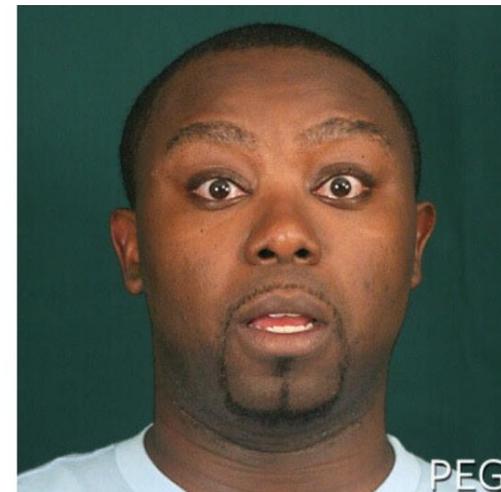
Alegria



Medo



Tristeza



Surpresa

O melhor resumo científico que encontrei até hoje:

“As **emoções** são um processo, um tipo particular de **apreciação automática** influenciada pelo nosso passado evolutivo e pessoal, no qual sentimos que **algo importante** para o nosso bem-estar está a ocorrer, e um conjunto de mudanças psicológicas e **comportamentos emocionais** **começam a lidar** com a situação.” -Paul Ekman, PhD

Influência Emocional e comportamento



Emoções Negativas - Tóxicas

Necessidades não estão satisfeitas, reações às expectativas quebradas. Podem aglomerar internamente e encaminhar a pessoa para a **Culpa, Frustração, ou Manipulação** de forma a obter o que deseja - **Leva a Perda Energia**

Influência Emocional e comportamento



Emoções Positivas ou Sanadoras

- Ocorrem quando as necessidades estão satisfeitas
- Recarregam energia
- Retorna a sensação de bem-estar

Influência Emocional e comportamento

Pedir Força

Influência Emocional e comportamento

Cortar Cordas Emocionais / Relacionais



Arcanjo Miguel

Influência Emocional e comportamento

Vamos falar sobre Emoções?

Influência Emocional e comportamento

O que as nossas emoções procuram?

Influência Emocional e comportamento

Suprir /saciar as necessidades

Influência Emocional e comportamento

Poder e Controlo

Reconhecimento e Respeito

Carinho e Proximidade

Influência Emocional e comportamento

Medo

Equilíbrio

Desejo

Influência Emocional e comportamento

Continuamos?

Influência Emocional e comportamento

Tudo nesta realidade é temporário

Influência Emocional e comportamento

**Estamos a ser a emoção ou
a ter uma emoção ?**

Influência Emocional e comportamento

Identificar as Bombas Emocionais

Quem/O que mexe mais contigo?

Influência Emocional e comportamento

Força Interior para Transformar

Converter o negativo em positivo

Influência Emocional e comportamento

Com muita intensidade Emocional

Maior Julgamento

Cuidado com a Manipulação

Cuidado com Aborrecimento / Frustração

Atenção à Desistência

Influência Emocional e comportamento

Onde somos mais afectados?

Influência Emocional e comportamento

“Quanto mais Emocional mais Irracional”



A importância da Paz interior para manter o discernimento e assim tomar melhores escolhas.

Sistema Límbico quando activado entra em modo ataque ou fuga.

Influência Emocional e comportamento

Discernimento versus Int. Emocional

Influência Emocional e comportamento

Os 4 Medos que impedem a Paz

Incapacidade - Sentirmo-nos insuficientes perante uma situação importante.

Natureza - De sofrer perante a velhice, doença ou morte.

Rejeição Social - Sentir que a reputação/status está a ser desvalorizada.

Desconhecido - Tudo o que não conseguimos definir ou saber como irá acontecer

Influência Emocional e comportamento



Os 5 venenos e Antídotos

Medo

Coragem

Inveja

Altruísmo

Raiva

Paciência

Orgulho

Humildade

Ignorância

Conhecimento

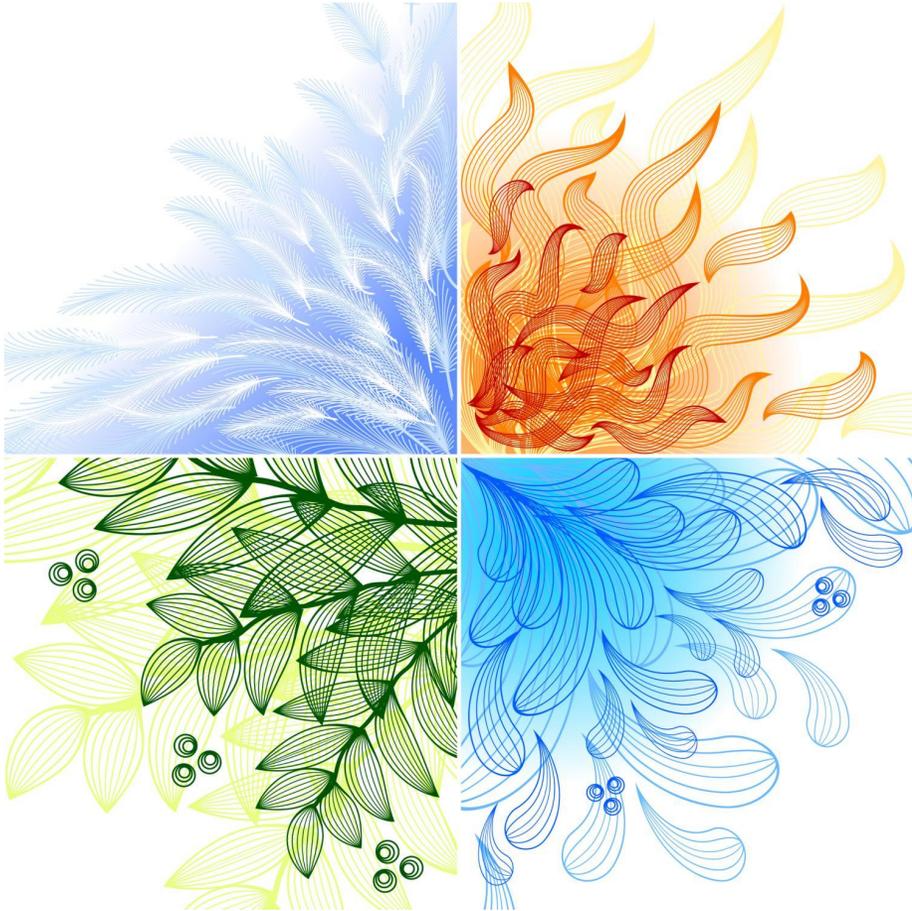
Influência Emocional e comportamento



A Tristeza e o Arrependimento

- Também têm um lugar especial no coração.
- Importante estar atento pois pode abrir um processo mudança

Influência Emocional e comportamento



Emoções Superiores - Espírito

Motivação/Missão vs emoção

Sistemas diferentes

Influência Emocional e comportamento

Discernimento vs Intensidade Emocional



Com cansaço emocional:

1. Meditar alivia pois equilibra os dois lados do cérebro.

2. Conhecermos as nossas emoções para:

- Antecipação das bombas emocionais
- trabalho interior para ultrapassar uma situação.

Influência Emocional e comportamento

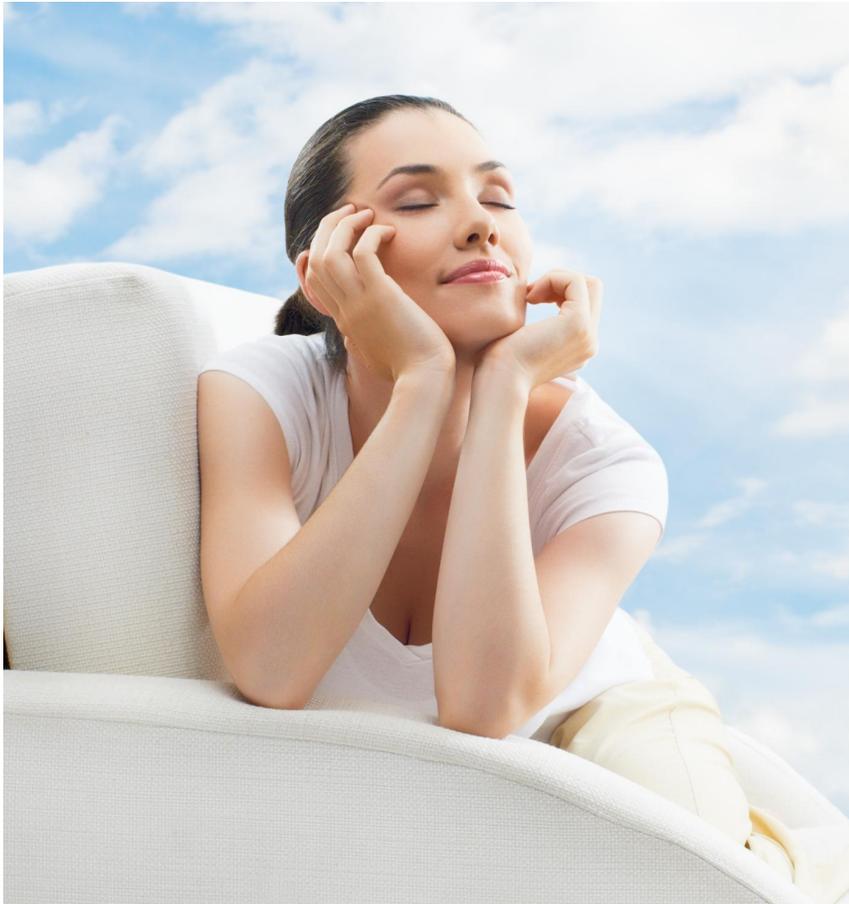
Em Resumo:



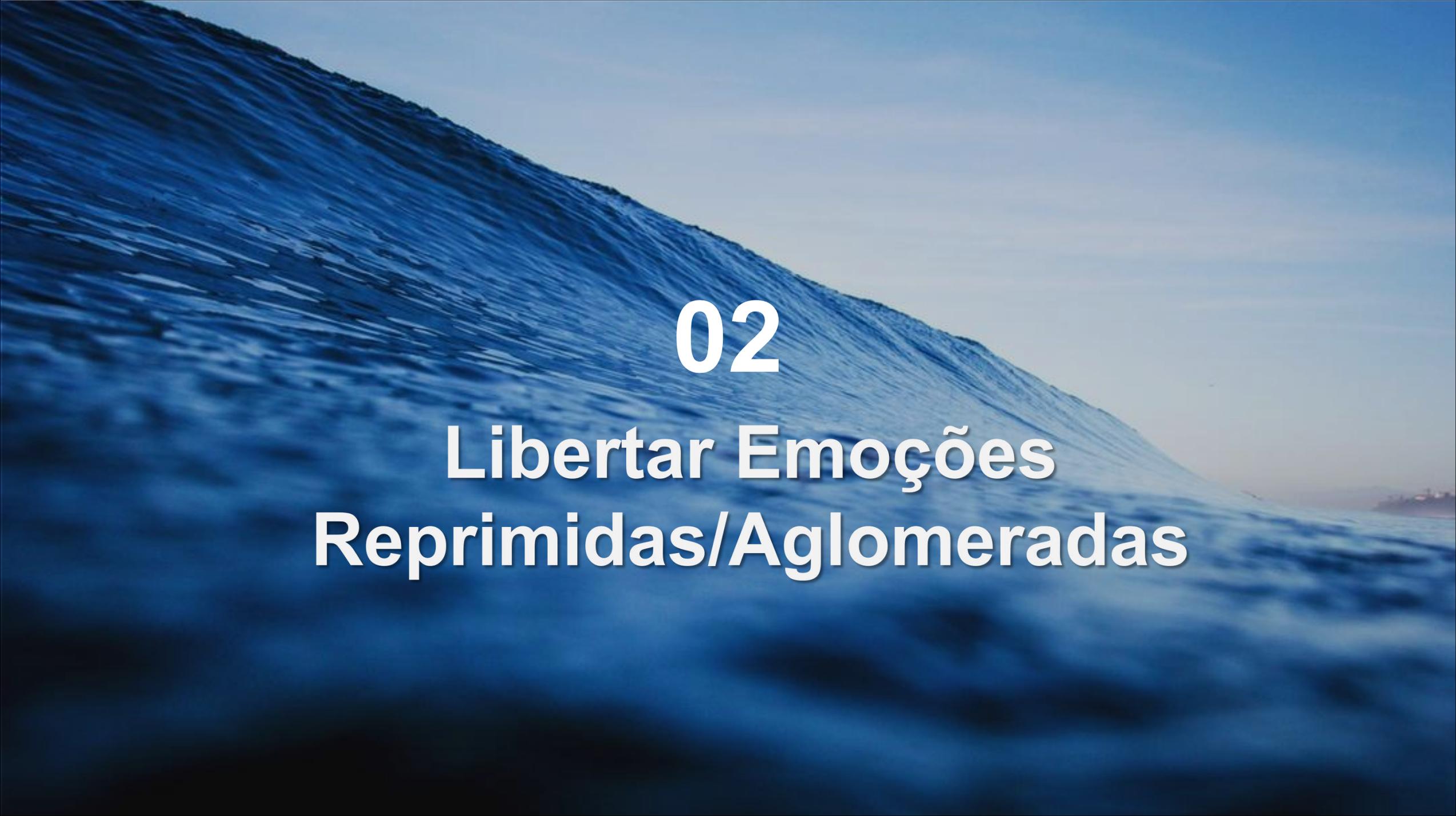
- **Emoções fortes**, podem-nos desviar do objectivo.
- A **acumulação** vai criar efeitos indesejados.
- Nos **estados irracionais**, esses momentos mostram-nos que precisamos de ajuda e/ou desenvolvimento interior.

Influência Emocional e comportamento

Em Resumo:



- **Emoções Positivas**, recarregam e equilibram.
- Libertam emoções aglomeradas
- Aumentam a capacidade de observação, intuição e inteligência.

A large, powerful blue wave is shown in motion, crashing against a clear, light blue sky. The water is a deep, vibrant blue, and the wave's crest is white with foam. The overall scene is dynamic and energetic.

02

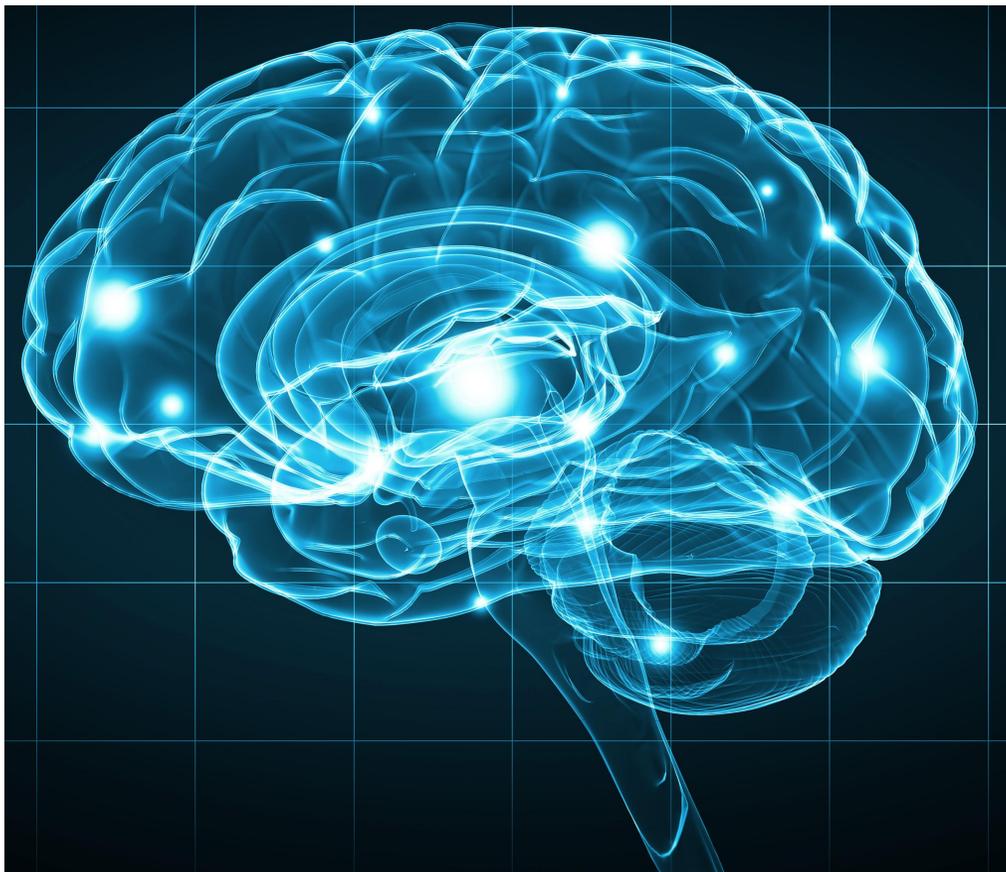
**Libertar Emoções
Reprimidas/Aglomeradas**

Libertar Emoções Reprimidas / Aglomeradas



- 1.+ Intensidade - Discernimento
- 2.+ Intensidade + Memória
- 3.+ Intensidade + Movimento
- 4.+ Intensidade (+)(-) Imagens
- 5.+ Intensidade + Acumulação

Libertar Emoções Reprimidas / Aglomeradas



Falar / Escrever

Libertar Emoções Reprimidas / Aglomeradas



E Como Libertar?

As 4 Chaves

1. Movimento
2. Música - Som
3. Sensações
4. Imagens

Libertar Emoções Reprimidas / Aglomeradas



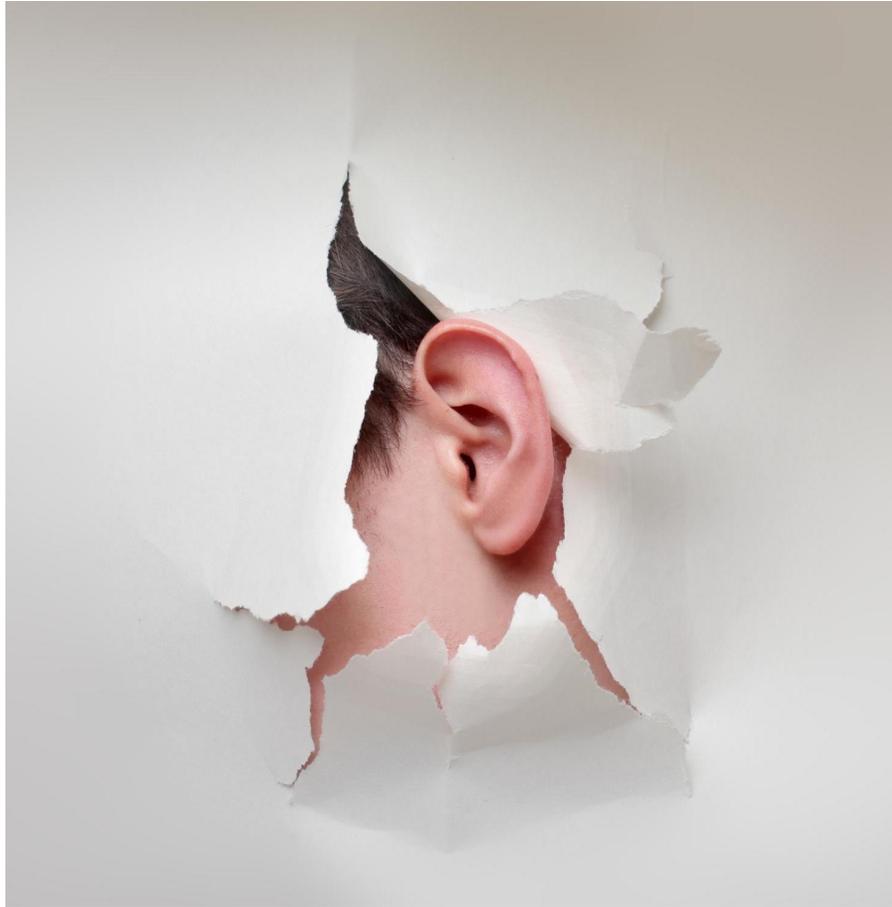
Os 3 passos:

1. Identificação Emoção
2. Impermanência
3. Somos mais que uma emoção -
Abrir espaço de presença.

A large, powerful blue wave is shown crashing against a clear blue sky. The wave's crest is breaking, creating white foam. The text is overlaid on the wave.

Dois Passos para Transformação (GAE)

Dois Passos para Transformação (GAE)



Do **G**eral **A**o **E**specífico

Método de Observação diária

1. Frases generalistas com intensidade
emocional (Começar a escrever, memorizar ou falar - não deixar ir sem nova consciência ou transformação)
2. Ser Específic@, ir aos factos e escrever os factos omitidos. **Criar nova realidade.**

Dois Passos para Transformação (GAE)



Padrões de Pensamento

“Nós vamos conseguir!”

“Uma coisa de cada vez!”

“Nós somos fortes, nós somos ricos, nós estamos cheios de sorte e harmonia.”

Tens alguma diferente? Qual a que mais utilizas?

Dois Passos para Transformação (GAE)



Padrões de Pensamento

Tens alguma diferente?

Qual a que mais utilizas?

Influência Emocional e comportamento

**Auto-Análise e Descrever tudo o que
estamos a pensar / sentir**

A large, powerful blue wave is crashing over a rocky shore. The water is a deep, vibrant blue, and the sky above is a clear, light blue. The wave's crest is breaking, creating white foam. The overall scene is dynamic and energetic.

As Duas Mentres

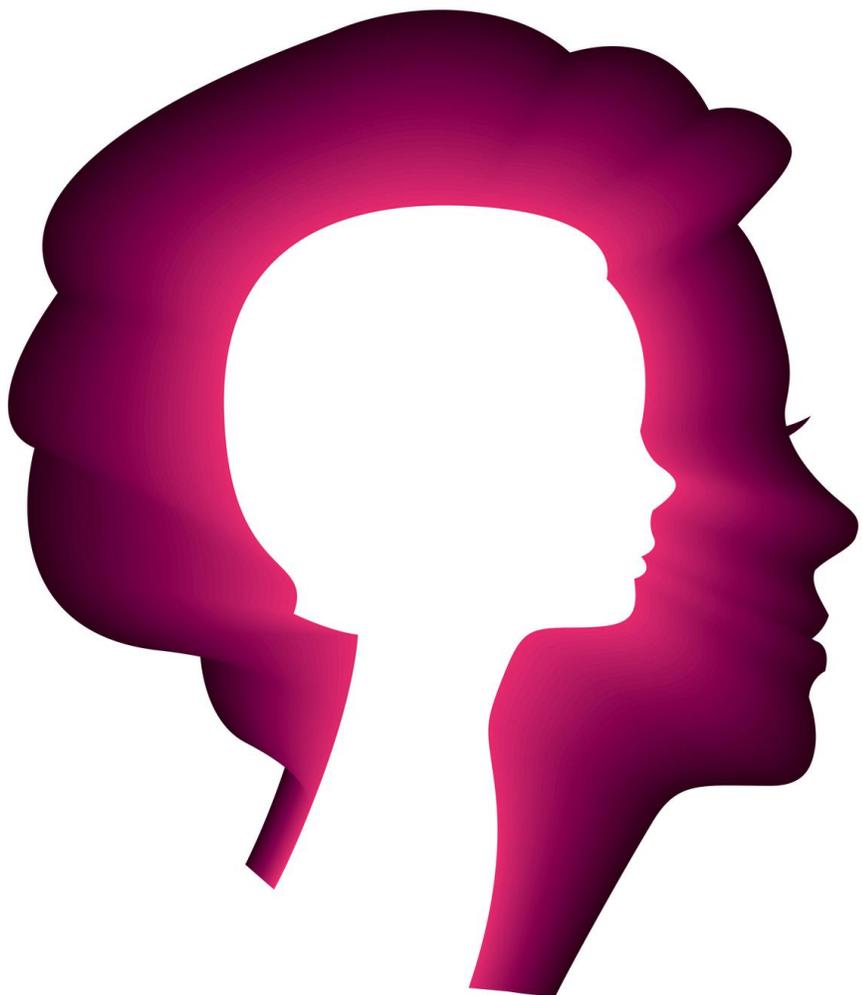
As duas mentes



Mente Sábia vs Mente Infantil

1. **Mente Sábia**, Discernimento, evoluiu com a vida.
2. **Mente Infantil**, Mente da criança que cristalizou (0-7 anos) um sistema de pensamentos, emoções e perspectivas da vida. (usa a Dependência, Manipulação, Culpa).

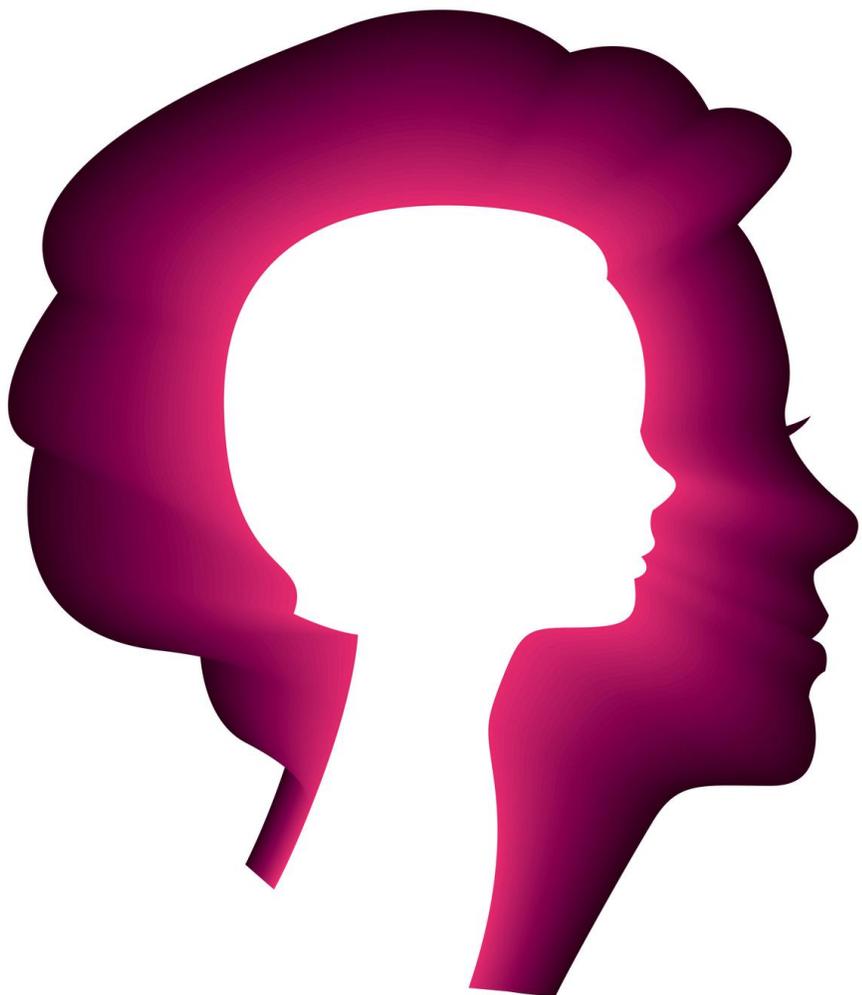
As duas mentes



Mente Infantil

1. Dependência e Manipulação
2. O Tom de Voz (conta 80%)
3. Entende o mundo em termos de Necessidades
4. Presença e Ausência no nível material

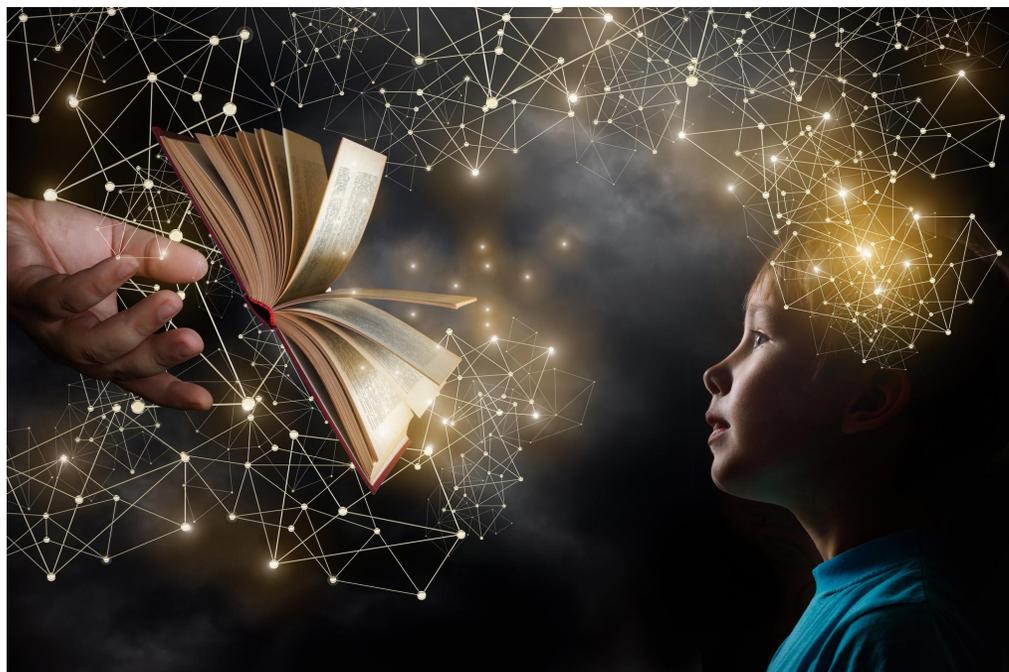
As duas mentes



Mente Sábia / Adulta

1. O que podes dar à situação em vez de retirar da situação?
2. Independência
3. Contrutor da sua vida (Autora)
4. Acções responsáveis
5. Orientadora e Curadora

As duas mentes



Mente Sábia vs Mente Infantil

1. Exercício de reflexão - Viagem interior
2. Contactar com a criança interior -
escutá-la , reconhecer a sua dor/sofrimento
e referir-lhe que não é verdade aquela
emoção ou crença - trazer sabedoria do
presente.

A large, powerful blue wave is crashing over a rocky shore. The water is a deep, vibrant blue, and the white foam of the wave is visible as it breaks. The sky is a clear, light blue. The word "Gratidão" is overlaid in the center of the image in a white, sans-serif font.

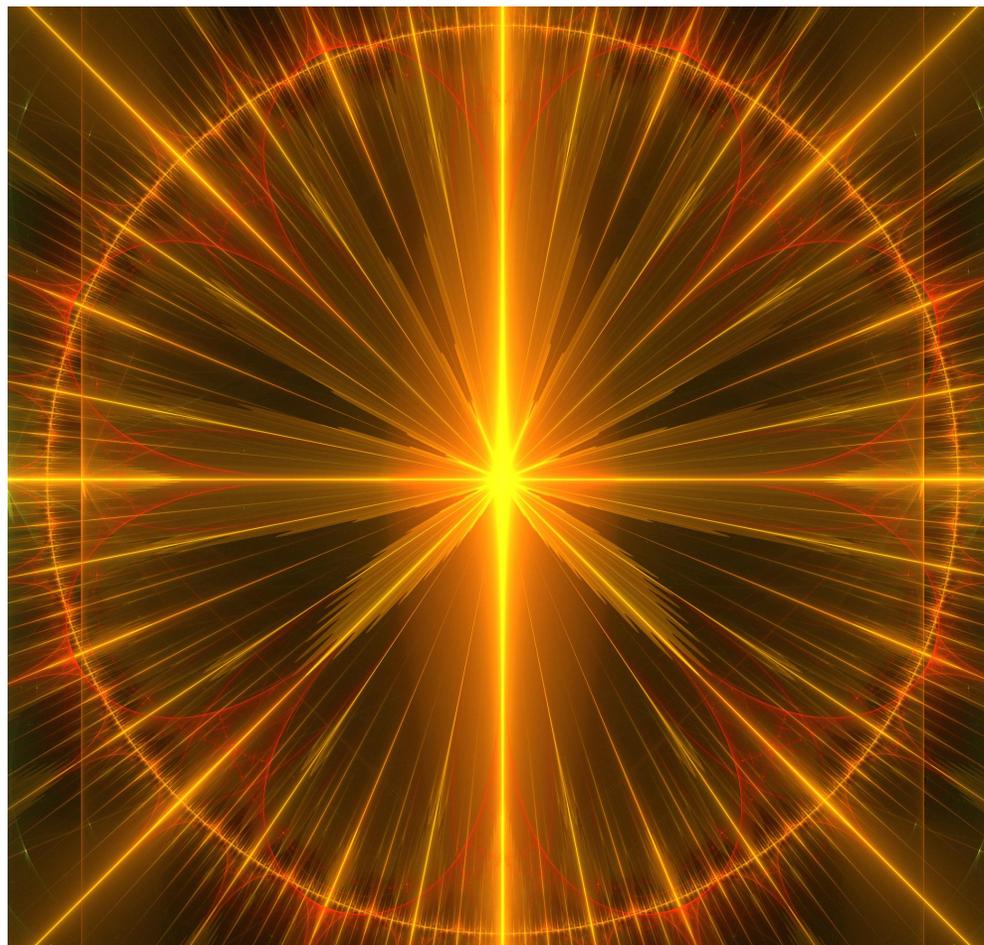
Gratidão



05

O Sentido Vertical - Med. da Cruz

Sentido Vertical - Med. da Cruz



Sentido Horizontal e Vertical

1. **Horizontal:** Situações do dia, cotidiano e nossa história
2. **Vertical:** Simbolismo e aprendizagem, mensagem da vida. Visão interna, Sabedoria.

Influência Emocional e comportamento

E na energia?



- Purificação de Larvas com incenso ou limpeza energética.
- Chuva de luz no duche
- Quente e Frio
- Meditação ou práticas energéticas
- Exercício
- outros...