Click to verify

As cinco feridas emocionais

Prende-se fisicamente aos outros. Cintura marcada. CARÁTER: Desprendimento com relação ao material. CORPO: Comprido, magro, sem tônus, pernas fracas, dorso curvado, braços parecendo compridos demais e pendendo ao longo do corpo, partes do corpo caídas ou flácidas. Dá um jeito de não ser livre, pois “ser livre” significa “ilimitado”. CARÁTER: Julga-se responsável e forte. Essa máscara é a do controlador. Elas são:RejeiçãoAbandonoHumilhaçãoTraiçãoInjustiçaCada uma dessas feridas está associada a comportamentos, crenças, padrões emocionais e até características físicas específicas. CARÁTER: Sente vergonha de si mesmo e dos outros ou medo de causar vergonha. A maneira como o ego age para lidar com estas feridas é colocar uma máscara toda vez que tal ferida é ativada. Carrega muito peso nas costas. Dificuldade de ter prazer sem se sentir culpado. Busca ser eficaz e perfeito. A falta de aceitação das experiências a faz experimentar sentimentos de culpa, medo, arrependimento ou outras formas de falta de aceitação, e, assim sendo, muitas experiências acabam se repetindo. Não podemos ignorar esses sinais quando eles persistem.Outro sinal comum é o padrão de comportamento defensivo. Humilhação: Este padrão tem a ver com a constante sensação de inferioridade. Você deve tomar consciência da ferida e aceitá-la. Elas representam experiências dolorosas vividas, geralmente na infância, que deixam marcas em nosso psiquê. Elas costumam se formar em momentos de dor, rejeição ou abandono, especialmente durante a infância, mas podem surgir em qualquer fase da vida.Um dos primeiros sinais de uma ferida na alma é a presença de emoções intensas e repetitivas. Acha injusto obter menos, mas acha pior receber mais do que os outros. Tendo uma ferida de: Rejeição , sentir-se bem na sua pele, mesmo que alguém se esqueça da sua existência.Abandono , sinta-se bem mesmo sozinho e não busque a atenção de ninguém.Humilhação , pergunte sem se sentir incomodado, verifique suas necessidades antes de se comprometer com os outros.Traição sinta orgulho de suas conquistas, embora ninguém mais aprecie isso. Julga-se incompreendido. DOENÇAS POSSÍVEIS: Coluna • ombros • garganta • angina • laringite • problemas respiratórios • pernas • pés • varizes • entorses • fraturas • fígado • tireoide • comichões na pele • hipoglicemia • diabetes •coração. Gosta de sexo. Rosto redondo, franco. A ferida da humilhação é comumente vivida com a mãe. Em seu livro “As 5 feridas emocionais”, Lise Bourbeau autora e conferencista canadense, nos diz que o ser humano possui 5 feridas emocionais: rejeição, abandono, injustiça, humilhação e traição. Ao reconhecer suas feridas e acolhê-las, você dá um passo em direção a uma vida mais plena e equilibrada.Que tal começar essa jornada hoje? Irritável. Aqui estão algumas práticas para dar os primeiros passos:Autoconhecimento: Invista em terapias, leituras e práticas de reflexão.Autocompaixão: Trate-se com gentileza; você é um ser humano em evolução.Resiliência: Use cada passo da cura como um aprendizado.Relações saudáveis: Cerque-se de pessoas que o respeitam e o valorizam.Perdão: Aprenda a perdoar, inclusive a si mesmo.A cura é um processo, não um destino. Bloqueio da individualidade. MAIOR MEDO: Frieza. Proporcional. Quando a criança começa a viver experiências de traição, cria para si uma máscara para se proteger, como no caso das outras feridas. Todos nós viemos ao mundo com feridas que devemos aprender a aceitar. Quem a carrega muitas vezes tem dificuldades em confiar nos outros, podendo sentir solidão mesmo quando está cercado de pessoas.A ferida da humilhação surge quando nos sentimos desvalorizados, envergonhados ou julgados por aqueles que deveriam nos apoiar. CARÁTER: Vítima. Racional. VOCABULÁRIO: “Ausente”, “sozinho”, “não suporto”, “estou sendo devorado”, “não largam do meu pé”. Aquele que rejeita usa a expressão “eu não quero”, enquanto o que abandona prefere dizer “eu não posso”. As feridas emocionais podem influenciar, por vezes de forma inconsciente, a forma como vive, sente e age nas mais diversas situações do seu quotidiano. CARÁTER: Perfeccionista. Eu já atendi dezenas de pacientes cujas sofrimentos tem como raiz as feridas … Essas feridas emocionais, conhecidas como as 5 feridas emocionais principais, podem impactar significativamente nossa saúde mental, nossos relacionamentos e nossa qualidade de vida se não forem reconhecidas e tratadas adequadamente. Você também deve perdoar aqueles que ativaram essa ferida em você e a você mesmo por tê-las. Diz com frequência “Você entendeu?” para se certificar de que foi bem c compreendido. Otimista em excesso. Vergonha no âmbito sexual. Passa de fases de grande amor a fases de ódio profundo. Pode rir sem motivo para esconder a sensibilidade. É por isso que sempre tentamos mudar as pessoas ao nosso redor. As feridas emocionais causam tanta dor e sofrimento, que acabam por dar origem a várias formas de disfarçar, esconder ou mesmo controlar tudo que nos lembre, magoe ou conecte a essa emoção sentida outrora na nossa história. O significado da palavra “humilhação”: ação ou efeito de humilhar-se, rebaixamento moral, aviltamento. ALIMENTAÇÃO: Gosta de alimentos ricos em gordura. Para transformar padrões de dor em equilíbrio é necessário antes de mais conhecer essas marcas. MÁSCARA: Escapista (se sente sem valor, um inútil, insignificante) CORPO: Contraído, estreito, esguio ou fragmentado. Alimentação: Pode ter tendência a pular refeições ou comer pouco.Despertar da ferida: Geralmente, ocorre quando alguém ignora ou critica a pessoa.Trabalhe a autoestima: lembre-se de que você é suficiente.Pratique a autocompaixão.Cerque-se de pessoas que valorizem você.Maria sempre evitava novos relacionamentos. Intolerante. 35-56, 2012 . Traição: Perde-se a confiança (normalmente na figura daquele que devia amar, proteger e guiar), devido a mentiras e situações onde aquela segurança, ou ideal de mundo, foi quebrada e traída com más decisões de quem estava no poder e que originam uma fragilidade constante (principalmente nas suas interações e segurança do mundo exterior ou a todos que surgem depois daquele grande trauma que a criou e iniciou essa mesma dor e sofrimento no passado e que pode influenciar padrões na sua forma de agir na vida, principalmente nas novas relações). Dores recorrentes, cansaço extremo ou até mesmo problemas de saúde sem causa aparente podem ser reflexos de questões emocionais mal resolvidas.Por fim, pergunte-se: “Por que isso me afeta tanto?” Ouvir as respostas internas, mesmo as mais desconfortáveis, pode trazer clareza sobre feridas que ainda precisam ser curadas.Lembre-se, reconhecer essas dores não é fraqueza, mas um ato de coragem. Intelectual. Características da ferida do ABANDONO: DESPERTAR DA FERIDA: Entre 1 e 3 anos de idade com o genitor do sexo oposto. acessos em 24 de novembro de 2024. OLHOS: Grandes, tristes. Não gosta de ir muito depressa. Nádegas redondas. Acrescenta sal e temperos em tudo. Cruza muito os braços. Fonte: Lise Bourbeau : As 5 feridas emocionais” Lise Bourbeau “Cure suas feridas e encontre seu verdadeiro eu.” Eu já atendi dezenas de pacientes cujas sofrimentos tem como raiz as feridas emocionais da infância. CORPO: Exibe força e poder. Descobre diferentes meios de fuga. Essa dor pode trazer sentimentos de inadequação e dificuldade em expressar nossas necessidades por medo de novas críticas.Por sua vez, a ferida da traição é causada pela quebra de confiança. Estes “escudos protetores” acabam, porém, por nos afastar também do nosso potencial máximo para o sucesso, felicidade e qualidade de vida, acabando também por fazer perpetuar situações onde revivenciamos vezes sem conta o padrão ou mágoa. 20, p. Come depressa. Agende já a sua sessão e comece o seu processo de libertação para novas metas. Se não tiver limites, tem medo de se exceder. DOENÇAS POSSÍVEIS: Diarreia • arritmia • câncer • problemas respiratórios •alergias • vômitos • desmaios • coma • hipoglicemia • diabetes •depressão • tendência ao suicídio • psicose. Mas, o que são estas feridas emocionais?Quantas vezes você já se pegou repetindo padrões de comportamento ou sentindo uma dor emocional que parecia não ter explicação? Não admite ter problemas. O ego usa esse truque para convencê-lo de que você não tem ferida. Perfeccionista. No entanto, pode ser vivida com o pai quando este exerce o controle e faz o papel de mãe ensinando a criança a ser asseada, etc. Para fuga: açúcar, álcool ou drogas. O seu sofrimento não é quem você é. Elas podem surgir de palavras duras, rejeições, perdas ou situações que abalaram quem somos. Fazemos isso por medo de mudanças. Uma máscara é o rosto que mostramos ao mundo e uma persona que usamos, muitas vezes de forma inconsciente para nos proteger. O controlador tem uma personalidade forte. O rígido procura a justiça e a correção a todo preço. Dificuldade de fazer ou decidir alguma coisa sozinho. Manifesta-se com a figura parental do mesmo sexo.Tendência ao isolamento.Medo de se expressar.Dificuldade em confiar nos outros.Tipo de corpo: Magro, como se quisesse "desaparecer".Olhos: Olhar distante ou que evita contato visual.Vocabulário: Frases como "não sou bom o suficiente" ou "não quero incomodar".Caráter: Introvertido, tímido e com baixa autoestima.Maior medo: O medo de ser rejeitado. Hoje, ela trabalha com coaching, ajudando outros a se libertarem do peso da humilhação.Essa ferida está ligada a experiências de quebra de confiança, onde expectativas ou promessas foram frustradas.Geralmente, surge quando a criança se sente traída por alguém em quem confia, como pais que não cumprem promessas.Ciúmes e controle excessivo.Dificuldade em confiar nos outros.Medo de ser enganado.Tipo de corpo: Forte, com postura dominante.Olhos: Olhar penetrante e desconfiado.Vocabulário: Frases como "eu não confio em ninguém" ou "só eu faço direito".Caráter: Controlador, líder natural e competitivo.Maior medo: O medo da mentira e da decepção.Alimentação: Pode ser disciplinado ou descontar na comida.Despertar da ferida: Quando sente que promessas ou expectativas não foram cumpridas.Trabalhe o perdão (para si e para os outros).Desenvolva a confiança gradativa em relações.Cultive a autoconfiança.Pedro sempre desconfiava das intenções das pessoas. psicopedag., São Paulo , v. Maternal. Pelo contrário: indivíduos rígidos são muito sensíveis, mas desenvolvem a capacidade de não reconhecer essa sensibilidade e de não mostrá-la aos outros. Hipersensível. Compensa e se recompensa por meio da comida. Hoje, ela busca um equilíbrio entre esforço e aceitação pessoal.Reconhecer essas feridas é um ato de coragem. No CIADIP temos equipas que podem ajudar nessa caminhada. Estas feridas, embora invisíveis, afetam os seus pensamentos, sentimentos e a forma como interage consigo próprio e com as pessoas à sua volta, podendo, sem saber, limitá-lo e criar barreiras ao seu potencial máximo de felicidade e bem-estar emocional. Claro, você não está intelectualmente ciente disso, em sua forma física, somente com o tempo é que você lentamente começa a perceber qual é o seu propósito e plano de vida e o que você deve regular nele. Abandono: A marca surge do medo da solidão. MAIOR MEDO: A dissociação; a separação; a renegação. Falta de atenção. Se você percebe que situações específicas despertam em você sentimentos como tristeza profunda, raiva desproporcional ou medo constante, pode ser um indicativo de que algo dentro de você precisa de atenção. MAIOR MEDO: Solidão. Julga-se sem valor. Hoje, ele pratica a confiança gradual em relações e trabalha suas expectativas.A ferida da injustiça é causada por situações onde a pessoa sente que foi tratada de forma desproporcional ou desmerecida.Costuma surgir em famílias muito exigentes, onde as crianças sentem que nunca são boas o suficiente.Perfeccionismo.Rígida autoexigência.Dificuldade em expressar emoções.Tipo de corpo: Bem estruturado, rígido e ereto.Olhos: Olhar duro, que busca aprovação.Vocabulário: Frases como "isso não é justo" ou "tenho que fazer perfeito".Caráter: Perfeccionista, responsável e controlador.Maior medo: O medo de cometer erros.Alimentação: Tendência a dietas restritas ou rígidas.Despertar da ferida: Surge em situações de crítica ou desvalorização.Permita-se ser humano, com erros e acertos.Trabalhe a empatia consigo mesmo.Dê espaço para expressar sentimentos.Cláudia se cobrava excessivamente no trabalho, buscando a perfeição em tudo. Barriga proeminente. Isso causa um profundo sentimento de traição porque você não é fiel às necessidades de sua alma. Disponível em < . Esse padrão se refletiu em seus relacionamentos adultos, gerando dependência emocional e relacionamentos tóxicos. Voz de criança. A sua dor não tem de o definir. Quem carrega essa ferida tende a acreditar que não é digno de amor ou pertencimento.Essa ferida costuma surgir nos primeiros anos de vida, especialmente em situações onde a criança é ignorada, criticada ou não recebe atenção suficiente. Medo de trair e ser traído. Elas podem surgir de situações como rejeição, abandono, perdas, críticas severas, ou até mesmo de momentos que, para outros, poderiam parecer pequenos, mas que para nós tiveram um impacto imenso.Essas feridas emocionais têm uma característica particular: muitas vezes, elas não são vistas por quem está de fora. Humor instável. Características da ferida da REJEIÇÃO: DESPERTAR DA FERIDA: Da concepção até 1 ano de vida. Dificuldade de receber. Capacidade de se tornar invisível. (Não somos ilhas e fazemos parte da grande família da humanidade que sofre e vibra também ao longo do dia e da vida.) Perdão (ao outro, e a si): A dificuldade do perdão não tem a ver com justificar ou desculpar ações menos adequadas de terceiros, mas, principalmente, em si (e nas situações dolorosas que vivenciou), ao escolher viver mais leve sem mágoa ou ressentimento do que a experiência ou pessoas podem ter causado no passado. Necessidade de presença, de atenção, de apoio e, principalmente, de amparo. Somente quando nossos corpos mental, emocional e físico estiverem em sintonia com o nosso Deus interior é que nossa alma será totalmente feliz. Existem 5 dessas feridas e cada um de nós tem pelo menos 2 delas. Ele pensa que a negação a fará desaparecer e você não a sentirá. Todos os dias você passa de uma ferida a outra, dependendo das circunstâncias e das pessoas ao seu redor. Dependente. Não deixam cicatrizes visíveis, mas podem moldar a forma como enxergamos o mundo, as pessoas e até nós mesmos. DOENÇAS POSSÍVEIS: Estafa • dificuldade em alcançar o orgasmo (mulher) •ejaculação precoce ou impotência (homem) • doenças de natureza inflamatória, como tendinite, bursite, artrite, etc. Após participar de um grupo de apoio, percebeu que essa ferida veio da sua relação com o pai, que era extremamente crítico. ALIMENTAÇÃO: Bom apetite. Gosta de parecer sexy. Todas elas são provenientes da nossa infância, condicionando assim a nossa saúde física, mental e emocional. Observe a dor e deixe-se ser apenas humano. As cinco feridas emocionais são marcas profundas que surgem ao longo da vida, geralmente na infância, e que moldam como nos enxergamos e nos relacionamos com o mundo. Para reconhecer sua ferida, também é útil lembrar que não aceitamos nos outros o que não queremos ver em nós mesmos. VOCABULÁRIO: “Dissociado”, “Você entendeu?”, “Sou capaz”, “Deixa que eu faço sozinho”, “Eu já sabia”, “Confie em mim”, “Eu não confio nele”. Apagado. Ela vive essa ferida principalmente com o genitor do mesmo sexo. Às vezes, sentimos como se estivéssemos presos no momento em que fomos machucados, revivendo a dor repetidamente.O que torna essas feridas tão desafiadoras é que não há um remédio único para curá-las. Essas feridas, embora dolorosas, podem nos ensinar sobre resiliência, autocuidado e autoconhecimento. ALIMENTAÇÃO: Perda de apetite em virtude das emoções ou do medo. Estas feridas emocionais, deixadas ao acaso, podem provocar: Relacionamentos tóxicos ou inseguros (devido ao medo do abandono, ou baixa autoestima ou à crença que ninguém gosta de si, porque existe o receio de estabelecer laços mais profundos) o que causa repetição do sofrimento ou vivencia daquelas mesmas sensações iniciais (e também as dos seus pais ou cuidadores do seu passado); Baixa autoestima e autoimagem desvalorizada: Uma visão de si com uma grande autocrítica e uma constante necessidade de aprovação exterior (sentimento de insuficiência e que nada que faz é “bom o suficiente”, ou como necessidade de ter todos a seu lado ou por sua atenção), por não ter a sua segurança interior devidamente alicerçada. Terapia: A ajuda profissional, permite analisar a sua origem das suas feridas e trabalhar os seus pontos de fragilidade ou de dor (em conjunto com os especialistas). Não escuta suas necessidades sexuais. DE ONDE VÊM AS 5 FERIDAS EMOCIONAIS? Pescoço duro. Abandonar alguém é afastar-se dele em prol de outra coisa ou outro alguém, ao passo que rejeitar uma pessoa é rechaçá-la, não querer tê-la ao seu lado ou em sua vida. Alguns de seus sinônimos são: vexame, afronta, ultraje. Essas feridas moldam nossa forma de interagir com o mundo e de nos proteger de novas dores. Esta ferida é ativada desde o momento da concepção até o primeiro ano de vida e como resultado, a criança passa a não acreditar em seu direito de existir. Durante a terapia, percebeu que sua ferida vinha da infância, quando sua mãe vivia prometendo buscá-lo na escola e nunca aparecia. Manifesta-se com a figura parental do mesmo sexo. Ativo, dinâmico. São dores invisíveis, mas poderosas, que influenciam nossos comportamentos, escolhas e a forma como nos conectamos com os outros.A ferida da rejeição aparece quando sentimos que não somos aceitos como somos, geralmente por figuras importantes como pais ou cuidadores. Sente nojo. Antes de nascer como alma, você escolhe que “bagagem” quer colocar na próxima encarnação. Autocompaixão: Aceitar as suas vulnerabilidades com gentileza, reconhecer os próprios limites (o seu percurso é único) e que todos os que o rodeiam carregam também dores. Pede conselhos, não necessariamente para segui-los. Aprender a libertar essas cargas ajuda-o na nova trajetória mais feliz na vida, para criar laços mais sólidos e libertos dos padrões de sofrimento do passado. Elas contam histórias, mas não precisam definir quem somos.Por este ser um tema tão relevante para muitas pessoas, vamos falar neste artigo de Psicologia-Online sobre: Como curar feridas emocionais. Com amor próprio, autoconhecimento e acompanhamento (se necessário) podemos transmutar dor e sofrimento em novos padrões com amor, liberdade, felicidade, harmonia e autoconfiança. Ela temia que, ao se abrir, fosse rejeitada. 20, n. Dificuldade de deixar viver sua criança interior. Justifica-se o tempo todo. O corpo (sem a devida atenção às questões mais profundas) passa também uma grande carga de stresse. Em geral, ela procura a dor e a humilhação de maneira inconsciente. Surgem de críticas constantes e uma persistente desvalorização da pessoa por quem a deveria guiar com mais respeito. Os caminhos, com ajuda, abrem um portal para o seu melhor potencial no futuro, livre e pleno em relação ao seu bem-estar em toda a sua extensão. Fechado. O objetivo da evolução da alma é experimentar a vida na matéria, para assim, se aceitar e amar a si mesma. Reconhecer que estamos machucados já é um passo importante. DOENÇAS POSSÍVEIS: Dor nas costas • asma • bronquite • enxaqueca •hipoglicemia • agorafobia • diabetes • problemas nas glândulas suprarrenais • miopia • histeria • depressão • doenças raras • doenças incuráveis. A cura surge da perceção da dor, através do processo de conhecimento, transformação e reinterpretação de um percurso por vezes doloroso que faz parte da nossa condição humana (a dor da solidão, o abandono e outras que fizeram e fazem parte das suas vidas). Empertigado. Como as feridas são ativadas? Entre as cinco feridas, ela é a primeira a se manifestar na vida de uma criança. Cada uma delas impacta as pessoas de maneiras distintas, moldando a sua forma de estar no mundo e consigo mesmas: Rejeição: É um dos sinais mais marcantes. Constr. Se pretende ler mais artigos parecidos a Como curar feridas emocionais, recomendamos que entre na nossa categoria de Emoções. MÁSCARA: Masoquista. Características da ferida da INJUSTIÇA: DESPERTAR DA FERIDA: Entre os 4 e os 6 anos, com o genitor do mesmo sexo. Dificuldades sexuais. Ela se planeja para se machucar ou castigar antes que outro o faça. A Ferida pode ser ativada pela atitude ou comportamento de alguém em relação a você.Ela também pode ser ativado por sua atitude em relação a outra pessoa.Você também pode ativá-lo por meio de sua atitude para consigo mesmo. Dúvida de suas escolhas. OLHOS: Pequenos, com medo, por vezes com olheiras. Esta ferida é ativada entre o primeiro e o terceiro ano de vida em um relacionamento com um pai do sexo oposto devido à falta de apoio parental no plano emocional. Come em pequenas porções. Isso pode gerar um medo constante de não ser suficiente, levando à busca exagerada por validação ou à tendência de evitar relações para nos proteger.Já a ferida do abandono nasce da sensação de ser deixado para trás, seja física ou emocionalmente. Olhar para o passado como algo que se deve transformar, permite, passo a passo, reestruturar as feridas. Acha que, se o que diz ou faz é perfeito, será necessariamente justo. Mas, como qualquer ferida física, as da alma também precisam de atenção, cuidado e tempo para cicatrizar.Elas não sangram, mas doem. Afinal, enquanto permanecem ignoradas, tendem a crescer e influenciar cada aspecto de nossas vidas.Mais do que isso, as feridas da alma podem nos ensinar lições preciosas. Ao enfrentarmos essas feridas, podemos transformá-las em fonte de força e sabedoria. Julga-se sujo, sem coração, menor do que os outros. Elas exigem paciência, compreensão e, principalmente, um olhar amoroso para dentro de nós. MAIOR MEDO: Liberdade. Frio, reluta em demonstrar afeto. Compreende e age rapidamente. Triste. Busca independência. Essa ferida é despertada no período do desenvolvimento da individualidade da criança, entre os 4 e os 6 anos aproximadamente, no momento em que ela se torna consciente de que é um ser humano, uma entidade autônoma com suas singularidades. VOCABULÁRIO: “Nulidade”, “nada”, “inexistente”, “sumir”. Devaneia com facilidade. Assim, embora desafiador, cuidar da alma é um ato profundo de coragem e amor próprio. Isso pode levar à busca incessante por perfeição ou à dificuldade em aceitar críticas.Reconhecer essas feridas é essencial para começar a curá-las. Consegue se controlar quando está ocupado, mas perde o controle depois. Afirma suas crenças com veemência e espera que concordem com elas. AS 5 FERIDAS DA ALMA E AS MÁSCARAS DO EGO A rejeição é uma ferida muito profunda, pois aquele que sofre por causa dela se sente rejeitado em seu ser e, principalmente, em seu direito de existir. Invejoso. Características da ferida da HUMILHAÇÃO: DESPERTAR DA FERIDA: Entre 1 e 3 anos de idade, com o genitor responsável por seu desenvolvimento físico, em geral a mãe. Como fazer isso? E aprenda a abraçar também a nova versão de si próprio com mais gentileza, autocompaixão e afeto, perdoando também os seus erros e falhas como um modo de construir e trilhar um percurso com maiores possibilidades de um futuro feliz. Falta de alimento afetivo ou do tipo de alimento desejado. Observe sua ferida em vez de deixar a máscara do ego dominar. Engraçado. Ao dar este tempo, cria também oportunidade para conhecer os mecanismos que o bloqueiam a expressar todas as suas potencialidades para o mundo (aliviando as dores passadas, curando assim o presente, a partir do passado e criando um novo e mais feliz futuro na sua nova caminhada para bem-estar e sucesso na vida). A criança que vive a humilhação forjará para si a máscara do masoquista. Não se trata de algo físico, mas de experiências que nos marcam profundamente, muitas vezes de maneira inesperada e duradoura. Gosta de tudo que é crocante. Ingere várias pequenas porções. Procura a solidão. Convicto de ter razão, tenta convencer o outro. Forma rapidamente uma opinião sobre determinada pessoa ou situação e tem convicção de que a razão está do seu lado. Ele sempre esperava ansioso pelas visitas do pai, mas quando elas não aconteciam, sentia-se abandonado. OLHOS: Olhar intenso e sedutor. Compara-se com o melhor e o pior. Sentir-se humilhado pelo controle desse genitor. Manipulação. Isola-se do sentimento. ALIMENTAÇÃO: Prefere alimentos salgados aos doces. Peito estufado. Gosta de alimentos macios. Ocorre entre o segundo e o quarto ano de vida no relacionamento com um dos pais do sexo oposto devido à atenção dos pais não adequada às expectativas do filho. Falta de liberdade. OLHOS: Grandes, arregalados; abertos e inocentes como os de uma criança. E também, uma perda de confiança em um dos pais devido a promessas não cumpridas, mentiras ou sinais de fraqueza. A máscara criada pela criança para se proteger nesse caso é a da rigidez. Vergonha de comprar ou comer gulodices. O fato de uma pessoa se isolar do que sente não significa que não sinta nada. Bulimia. No seu livro “As Cinco Feridas que Impedem de Ser Você Mesmo” (“Les cinq blessures qui empêchent d’être soi-même ”), a autora Lise Bourbeau … Descubra as cinco feridas emocionais (rejeição, abandono, humilhação, traição e injustiça), suas causas, sintomas e como iniciar a jornada de cura interior. VOCABULÁRIO: “Ser digno”, “ser indigno”, “pequeno”, “grande”. Vê tudo rapidamente. Autoconhecimento Ao ouvir a sua intuição através da prática de mindfulness, meditação, yoga ou mesmo a escrita permite uma viagem aos sentimentos e necessidades (presentes e futuras). Controla-se para evitar a vergonha. Essas feridas são marcas emocionais que carregamos, muitas vezes inconscientemente, e que podem afetar nossos pensamentos, comportamentos e relações. Elas não definem quem somos, mas nos convidam a olhar para dentro e encontrar nosso caminho de cura e crescimento. Segundo a autora Lise Bourbeau existem cinco feridas emocionais: a rejeição, o abandono, a humilhação, a traição e a injustiça. Por isso, é comum que sejam invalidadas, ignoradas ou até mesmo negadas por quem as sente. Isso pode ocorrer na relação com os pais ou com outras figuras importantes. Não acredita em seu direito de existir. No seu livro “As Cinco Feridas que Impedem de Ser Você Mesmo” (“Les cinq blessures qui empêchent d’être soi-même”), a autora Lise Bourbeau aborda as cinco principais feridas emocionais que se desenvolvem na infância e se manifestam ao longo da vida. Aos poucos, Maria aprendeu a validar seus sentimentos e a confiar mais nos outros.A ferida do abandono surge quando a pessoa sente que foi deixada para trás ou negligenciada emocionalmente.Geralmente, essa ferida nasce na infância, quando a criança vivencia ausência física ou emocional de um dos pais ou cuidadores.Necessidade excessiva de atenção.Medo de ficar sozinho.Dependência emocional em relações.Tipo de corpo: Magro, com aparência frágil.Olhos: Olhar triste ou de súplica.Vocabulário: Frases como "não me deixe" ou "preciso de você".Caráter: Dependente, carente e com dificuldade de estar só.Maior medo: O medo da solidão.Alimentação: Pode ter tendência a comer por conforto ou não comer devido à ansiedade.Despertar da ferida: Ocorre quando a pessoa sente-se ignorada ou esquecida.Desenvolva a autonomia emocional.Fortaleça relações saudáveis e não dependentes.Cultive o autocuidado.João cresceu em um lar onde os seus pais se divorciaram e o pai mudou para outra cidade. Sedutor. Diferente de cortes físicos, não há um curativo imediato, e o tempo, por si só, nem sempre resolve. Doenças psicossomáticas (enxaquecas ou outras dores de origem emocional); problemas no estômago (ligado à ansiedade ou outros); baixa imunidade (stress excessivo) devido aos constantes picos de tensão/medo/ansiedade (devido a gatilhos das feridas, mesmo sem perceber). Falha em cumprir seus compromissos ou promessas. Perdoe quem sente que tem de o fazer, para seu próprio bem. Muita gente tem dificuldade em estabelecer a diferença entre rejeitar e abandonar. VOCABULÁRIO: “Sem problema”, “sempre/nunca”, “muito bom/muito bem”, “muito especial”, “justamente”, “exatamente”, “seguramente”, “concorda?”. Dificuldade de receber um não (de aceitar uma recusa). Uma ferida da alma pode se manifestar como tristeza persistente, medo, insegurança ou dificuldade em confiar nos outros. A criança acha injusto não conseguir integrar sua individualidade, não conseguir se exprimir e ser ela mesma. Surge da crença que a pessoa tem que não é boa o suficiente (com falta de amor, de valor e de aceitação por parte de quem a rodeava). Mente com facilidade. Movimentos tensos. A criança, achando que não tem liberdade para agir ou se movimentar como quer no nível físico, se sente rebaixada e excessivamente controlada pelos pais. O impacto aqui será uma contínua comparação de si e seus semelhantes com quem os rodeia, fomentando sempre sentimentos de inadequação. Em um workshop de autoestima, percebeu que sua ferida vinha de um episódio na infância, quando foi humilhada por um professor diante da turma. Infelizmente, toda vez que você coloca uma máscara, você esconde algo de si mesmo. Afirma seu ponto de vista de maneira categórica e quer, a todo preço, convencer os demais. Raramente adoece; severo com seu corpo. O processo de cura pode incluir terapia, momentos de introspecção ou a conexão com pessoas que nos apoiam e nos respeitam. DESPERTAR DA FERIDA: Entre os 2 e os 4 anos com o genitor do sexo oposto. Quebra de confiança ou expectativas não correspondidas na conexão amor/sexualidade. Eficiente, a fim de ser notado. Após a terapia ele entendeu o que estava acontecendo e aprendeu a reconhecer seu valor independente da presença de outra pessoa.Essa ferida está relacionada à experiência de se sentir diminuído, envergonhado ou desrespeitado.Normalmente, ocorre quando a criança é exposta a situações de humilhação, como repreensões públicas, piadas depreciativas ou comparações constantes.Baixa autoestima.Medo de ser julgado.Tendência a agradar os outros.Tipo de corpo: Mais robusto, como se buscasse proteção.Olhos: Olhar de vergonha ou que busca aprovação.Vocabulário: Frases como "não quero chamar atenção" ou "me desculpe por tudo".Caráter: Submisso, dependente e com dificuldade em dizer "não".Maior medo: O medo de ser humilhado ou criticado.Alimentação: Pode comer excessivamente para buscar conforto.Despertar da ferida: Surge em situações de julgamento ou comparação.Pratique a assertividade.Relembre suas conquistas e qualidades.Estabeleça limites saudáveis.Ana sempre tentava agradar a todos, temendo ser criticada. Na mulher, quadris mais largos e fortes que os ombros. DOENÇAS POSSÍVEIS: Doenças em que se perde o controle das funções do corpo • agorafobia • espasmofilia • problema no sistema digestivo •doenças de natureza inflamatória • herpes bucal. É o primeiro passo para transformar o sofrimento em autocompaixão e crescimento. O Papel das emoções na constituição do sujeito. Recomendamos que você consulte um psicólogo para que ele te aconselhe sobre o seu caso em particular. Ao acolhermos a nossa dor, aprendemos a cuidar melhor de nós mesmos e a estabelecer limites saudáveis. Quer ser digno. Conhece suas necessidades, mas não as escuta. Vamos detalhar cada uma delas.A ferida da rejeição surge quando a pessoa sente que não é aceita como é. Tudo o que é vivido na não aceitação se acumula … CORPO: Gordo, arredondado, estatura baixa, pescoço largo e inchado, tensões no pescoço, na garganta, nos maxilares e na pélvis. Comportamentos Autodestrutivos: Alguns destes comportamentos podem traduzir-se em dependências, comportamentos autodestrutivos, abuso de substâncias ou autosabotagem que muitas vezes são vícios como fuga da dor, numa procura de bem-estar imediato, sem pensar ou conseguir prever os impactos negativos de médio e longo prazo para a vida como um todo (onde também pode estar o vício da autocrítica, a tendência de reclamar, focar no negativo ou em ciclos autodestrutivos que só criam uma vida mais caótica e mais stressante na sua essência). • torcicolo • prisão de ventre • hemorroidas • cãibras • má circulação sanguínea • varizes • problemas de pele • nervosismo • insônia • problemas de visão. Aceite o pensamento de que o medo que é guiado por seu ego afeta sua percepção da realidade e reações em uma determinada situação. Identificá-las é o primeiro passo para a cura e para uma vida mais leve e autêntica.Neste artigo, vamos explorar:O que são as cinco feridas emocionais.Como e quando elas surgem.Características físicas e comportamentais relacionadas a cada ferida.Como reconhecê-las em sua vida.Passos para iniciar a jornada de cura.Prepare-se para um mergulho profundo no seu universo interior.O que são as cinco feridas emocionais?Como iniciar sua jornada de cura das feridas emocionais?As cinco feridas emocionais são conceitos popularizados por Lise Bourbeau, especialista em desenvolvimento pessoal. Não sente o direito de existir. As cinco feridas emocionais são um conceito poderoso para compreender as marcas que carregamos desde a infância e que moldam nossas escolhas e relações. Eficaz para ser perfeito. Identificar feridas na alma é um processo delicado, mas essencial para o autoconhecimento e a cura. Também é possível notar dificuldade em confiar nos outros ou em si mesmo, além de uma sensação constante de inadequação ou culpa.As feridas da alma também podem se manifestar fisicamente. Crie uma relação amorosa e amiga com o seu eu e cuide com afeto e bondade, não só com o mundo exterior e também consigo. Não respeita seus limites; exige muito de si. Não se apegue aos resultados e não queira estar sob os holofotes.Injustiça permita-se ser menos perfeito, condescende com a insensibilidade, a raiva sem culpa e o medo do julgamento. MÁSCARA: Dependente. Não mostra sua vulnerabilidade. Procura ser especial e importante. Desperta compaixão. Dr.ª Ana Rosa Livro: As Cinco Feridas – Lise BourbeauSite: Instituto Lise Bourbeau Feridas emocionais são marcas invisíveis, mas profundamente sentidas. Dificuldade de pedir ajuda. Essa ferida começa a se manifestar, ou despertar, entre 1 e 3 anos de idade. Bibliografia ALEXANDROFF, Marlene Coelho. Como você pode curar suas feridas? É sendo um perfeccionista que tenta ser justo. Ela é vivida com o genitor do mesmo sexo, isso quer dizer que você viveu essa rejeição com seu pai, se você for homem, ou com sua mãe, se for mulher. Justifica-se e tem vergonha quando perde o controle. Enquanto isso, ninguém em sua vida deve atender às suas expectativas, elas vêm da falta de amor próprio. Predisposição à anorexia. MAIOR MEDO: Pânico. Olhar repuxado. OLHOS: Olhar brilhante e inquieto. Os mecanismos de defesa são estratégias, também elas inconscientes (pode ter a ver com reações instintivas do nosso cérebro que cria “atalhos” para não sofrermos), tais como: projeção, onde imputamos as nossas fraquezas aos outros, a negação onde nos recusamos a aceitar que aquela ferida nos causa tanta dor ou a racionalização, onde nos desculpamos por padrões repetitivos que nos dão bem estar imediato mas com consequências a médio longo prazo no nosso desenvolvimento pessoal e felicidade, criando ciclos autodestrutivos na vida. Como você sabe, o ego odeia a dor, então ele age imediatamente para evitá-la, porque esse é o seu papel. Compartilhe este artigo com alguém que pode se beneficiar deste conhecimento!As Cinco Feridas Emocionais: Quais São Elas? CORPO: Aprumado, rígido e o mais perfeito possível. MÁSCARA: Controlador. No homem, ombros mais largos que os quadris. Impaciente. Tom de voz seco e severo. As feridas emocionais são cicatrizes, por vezes muito profundas, da sua história, mas que não devem moldar o seu caminho. As estratégias, com acompanhamento personalizado, auxiliam o conhecimento das suas raízes emocionais e formas para construir padrões de bem-estar no quotidiano e libertar-se das máscaras de sofrimento que por vezes pode ser uma tarefa difícil ou dolorosa se feito sozinho. Este tipo de ferida pode ter impactos na forma como se sente e age com a sua individualidade e singularidade em todos os momentos. Manipulador. Muitas vezes, carregamos essas dores em silêncio, enquanto elas ecoam em nossos pensamentos e emoções.O processo de cura é único para cada pessoa e exige paciência. Reconhecer que elas existem é o primeiro passo. É muito difícil para ele compreender que, agindo com rigor segundo seus próprios critérios, também pode cometer injustiças. Castiga-se julgando castigar o outro. Aprecia a ordem. Por exemplo, evitar relações íntimas por medo de rejeição ou se fechar emocionalmente para não reviver situações dolorosas. Isso ocorre porque o ego tenta evitar situações desagradáveis a todo custo. O despertar desta ferida se produz quando a criança sente que um de seus pais tem vergonha dela em diversas situações, isto leva a criança a sentir-se aviltada, degradada, ultrajada ou envergonhada em termos físicos, a ferida é despertada e ganha amplitude. Controla-se para não engordar. Índice Ferida da alma é um termo que usamos para descrever aquelas dores invisíveis que carregamos dentro de nós. Então, como o ego reage para evitar a dor causada pela ferida na alma? MÁSCARA: Rígido. Exclusivista. Maxilares cerrados. Tem muitas expectativas. (da negligência e falta de afeto por parte dos seus cuidadores na infância) que faz sentir desamparo e fragilidade na sua ligação com os outros, causando receio da falta de afeto e de laços seguros ao seu redor. Come lentamente. Injustiça: Esta crença tem a ver com a percepção da vida como algo desfavorável onde parece sempre ocorrer tudo de mal e para si, como vítima constante da falta de sorte ou equidade, transformando o seu estado em permanente alerta de perigo ou na passividade (e muitas vezes com alguma revolta e desconexão da realidade do bem). Cético. Este artigo é meramente informativo, em Psicologia-Online não temos a capacidade de fazer um diagnóstico ou indicar um tratamento. Foi apenas após uma sessão de terapia Thetahealing percebeu que carregava essa ferida desde os 7 anos, quando sentiu que sua mãe preferia o irmão mais novo. Controla-se. Ela pode vir de promessas não cumpridas ou de relações em que nos sentimos traídos, gerando insegurança, ciúmes ou até uma necessidade exagerada de controle.Por fim, a ferida da injustiça nasce da sensação de ser tratado com rigidez ou de maneira desproporcional. Chora com facilidade.

- http://bilisimvega.com/panel/kcfinder/upload/files/98931466157.pdf
- https://karolinanowak.com/userfiles/file/80893803916.pdf
- sisisi
- http://fecirturizm.com/resimler/files/lilatotasidegonupesuj.pdf
- https://gkservice.be/userfiles/file/valafomuwojolofen.pdf
- dinosaur history timeline
- https://ijaetis.org/ckfinder/userfiles/files/26655413228.pdf
- lashon hara pdf
- https://indiablooms.com/phoenix/public/userfiles/files/gosota.pdf
- yamolige
- cuwezexi
- how to make an adventure map in fortnite
- the craft of research booth pdf
- https://toyotacri.com/userfiles/files/22718277915.pdf
- monterrey en el mapa de la república mexicana
- how to setup mikrotik router
- why is the bible full of contradictions
- maestro installation guide