

FERNANDA ESTER | LIFE COACH

5 Minutos de Clareza

Um exercicio simples para reconectar
com o que realmente importa

Este guia usa uma tecnica chamada **illeismo**, baseada em pesquisas das universidades de Michigan e Waterloo. Quando falamos de nos mesmos em terceira pessoa, pensamos com mais clareza, tomamos decisoes mais sabias e sentimos menos ansiedade. Funciona de forma quase automatica. Voce so precisa de 5 minutos.

Voce so precisa de 5 minutos, um lugar tranquilo
e vontade de se ouvir de verdade.

fernandaester.com.br

POR QUE ISSO FUNCIONA

Voce ja percebeu que e muito mais facil dar conselhos para um amigo do que para voce mesmo? Quando o problema e dos outros, a gente enxerga com clareza. Quando e nosso, a emocao embaca tudo.

Os pesquisadores **Igor Grossmann** (Universidade de Waterloo) e **Ethan Kross** (Universidade de Michigan) descobriram que isso tem nome: **Paradoxo de Salomao**. O Rei Salomao dava conselhos brilhantes para todos, mas tomava decisoes terriveis na propria vida. Todos nos fazemos isso.

A grande descoberta: quando os participantes foram instruidos a descrever seus problemas em terceira pessoa (usando o proprio nome em vez de 'eu'), a assimetria desapareceu. Eles passaram a raciocinar sobre si mesmos com a mesma sabedoria que aplicavam aos problemas dos outros. O efeito foi medido com ressonancia magnetica e confirmado em estudos de 4 semanas.

O que a ciencia comprovou:

Mais clareza nas decisoes

A terceira pessoa reduz atividade cerebral ligada ao sofrimento emocional. Voce pensa melhor porque sente menos pressao.

Mais sabedoria com pratica

Participantes que praticaram por 4 semanas melhoraram em humildade intelectual, empatia e capacidade de compromisso.

Funciona sem esforco

Diferente de meditacao ou outras tecnicas, a mudanca de pronome ja muda a perspectiva de forma quase automatica.

O EXERCÍCIO: 5 MINUTOS DE CLAREZA

Escolha uma situação que está te incomodando. Uma decisão, um conflito, uma dúvida. Agora siga os 3 passos.

1

Descreva em primeira pessoa

Escreva ou fale em voz alta usando 'eu':

'Eu estou confuso. Eu não sei se devo aceitar essa proposta. Eu tenho medo de me arrepender. Eu não consigo parar de pensar nisso.'

Perceba como você se sente. Provavelmente: preso, ansioso, rodando em círculos.

2

Agora, conte em terceira pessoa

Use seu próprio nome:

'A [seu nome] está confusa. Ela não sabe se deve aceitar a proposta. Ela tem medo de se arrepender... mas, pensando bem, a [seu nome] sabe que já não está feliz onde está fazendo tempo.'

Continue por 2-3 minutos. Não pare na primeira frase. Algo vai mudar. Uma frase nova vai aparecer. Uma perspectiva que não existia antes. A maioria das pessoas relata que a resposta 'simplesmente aparece' quando muda de perspectiva.

3

Pergunte: o que você diria para ela/ele?

Imagine que a [seu nome] é um amigo querido que veio te pedir conselho. O que você diria? Que conselho daria? Escreva esse conselho.

SEU ESPACO PARA ESCREVER

Data: ____/____/____

A situacao (em primeira pessoa / 'eu'):

A mesma situacao em terceira pessoa (use seu nome):

O conselho que voce daria para ela/ele:

O que mudou quando voce trocou a perspectiva?

____ Imprima esta pagina quantas vezes quiser. Use sempre que precisar de clareza. _____

E agora?

Se esse exercício te trouxe clareza, imagine o que acontece quando você tem alguém ao lado te ajudando a fazer isso de forma mais profunda, semana após semana.

O coaching não é sobre eu te dar respostas. É sobre criar um espaço onde as suas respostas podem aparecer. Com calma, com escuta genuína, e com ferramentas como essa que você acabou de experimentar.

Sessão Descoberta Gratuita

30 minutos para nos conhecermos.

Sem compromisso. Sem julgamento.

Agende pelo site ou pelo WhatsApp.

fernandaester.com.br

Fernanda Ester | Life Coach | Clareza com Leveza

WhatsApp: (11) XXXXX-XXXX