

microbook

# Como Superar o Medo de Tomar Decisões

Série Terapia

Thiago Porto



# Como Superar o Medo de Tomar Decisões?

## Da Série Terapia

Por Thiago Porto

### Isenção de Responsabilidade

Todas as informações presentes neste livro são resultado de minhas experiências práticas e aplicadas com hipnose em diferentes contextos, como Hipnoterapeuta, Professor de Hipnose, Auto-Hipnose e Palestrante em shows de Hipnose para Entretenimento, e ainda de minhas pesquisas ao longo dos últimos quase 17 anos. A maneira como apresento todo este material é fruto do meu ponto de vista sobre o tema, da minha metodologia e seleção de conteúdo, portanto, não me responsabilizo por qualquer erro ou omissão com base em outras fontes de referência.

Qualquer responsabilidade sobre produtos, marcas ou serviço que sejam mencionados, são de propriedade de seus respectivos proprietários legais.

### Direitos Autorais

Este material é protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos são reservados. Você não tem permissão para vender, copiar ou reproduzir qualquer parte deste em quaisquer veículos de mídias, tais como sites, blogs, jornais e demais. Qualquer tipo de violação estará sujeito a ações legais.

---

**[O Melhor Método de Hipnose e Hipnoterapia – clique aqui e conheça.](#)**

# Que tal me conhecer melhor?

Compartilho abaixo meus principais meios de contato e convido você a visitá-los, assim conseguirei compartilhar mais conteúdo com você, em diferentes formatos (imagens, vídeos, textos...) e contribuir com seu desenvolvimento.

**Meu Treinamento De Hipnose Clínica:**

✓ [Dominando a Hipnoterapia](#)

**Meu Site:**

✓ [ThiagoPorto.com.br](#)

**Meu Blog sobre Hipnose:**

✓ [Hipnose.blog.br](#)

**Meu Canal de Vídeos:**

✓ [Youtube/ThiagoPortoHipnose](#)

**Meu Instagram:**

✓ [Instagram/ThiagoPortoHipnose](#)

**Minha Página no Face:**

✓ [Facebook/ThiagoPortoHipnose](#)

**Meu Grupo de Mentoria em Hipnose no Telegram:**

✓ [Telegram/MentoriaHipnose](#)

**Meu PodCast**

✓ [Spotify](#)

---

**O Melhor Método de Hipnose e Hipnoterapia – clique aqui e conheça.**

# O Guia Definitivo para Hipnoterapeutas

Preparado por quem domina o assunto e vive o atendimento com Hipnoterapia em seu dia a dia. Tudo que você precisa.



Tudo sobre Hipnose  
Todas as técnicas que você precisa para hipnotizar qualquer pessoa.

Sintomas  
como tratar sintomas comportamentais e fisiológicos.

Origens  
como encontrar e reprogramar a causa dos transtornos.

Avançado  
Técnicas avançadas de regressão e reprogramação mental.

Tratamento  
como estruturar seus tratamentos para resultados rápidos.

Carga Horária  
a maior carga horária em um curso online de hipnose.

Didática  
a didática de um professor premiado por sua capacidade de ensinar



Complementares  
técnicas de pnl, e outras formas complementares de terapia.

Modelagem  
roteiro completo para tratamento de diversos transtornos como vícios, depressão, fibromialgia, etc...

# Sumário

Sumário .....	5
O Que é Este Medo? .....	6
Por Que Sentimos Este Medo? .....	7
Como Controlar os Riscos? .....	9
Como Aumentar os Estímulos Para Sentir Coragem? .....	11
Conclusão .....	13

## O Que é Este Medo?

O Medo é uma das emoções com maior poder de paralisação e estagnação que existe. E estas palavras não combinam com a realizações de sonhos, metas e uma vida próspera. Mas a notícia boa é que tem solução!

Muitas pessoas se **enganam** ao acreditar que é necessário não ter medo para tomar decisões e atitudes. O medo sempre vai existir e **ele não é o problema**.

O Medo é apenas um **sistema de alerta** para avisar que existe risco pela frente. Isso vai acontecer sempre que a mente não tiver conhecimento ou controle do que tem pela frente.

**O risco faz parte da vida**. Não dá para viver a vida sem correr riscos e é justamente esta, uma das principais características das pessoas que alcançam mais sucesso na vida, elas **sabem correr riscos**.

Mas correr riscos não é ruim?

Não, claro que não, você só precisa saber como fazer e eu vou te mostrar.

Mas antes, vamos voltar ao medo que paralisa para deixar claro **de onde ele vem...**



## Por Que Sentimos Este Medo?

Sentir medo nesta proporção (estagnação) não é uma característica adulta, **mas sim infantil.**

É possível trazer características comportamentais da infância para a vida adulta quando passamos por traumas que **impedem o desenvolvimento** destes comportamentos.

*Por exemplo, uma criança que sofre muita repressão, crítica e assédio moral, facilmente se torna um adulto com medo de tomar decisões.*

Faz parte da infância este medo que paralisa, porque nesta época da vida não temos ainda maturidade para lidar com as consequências de nossas decisões.

As crianças vêem os adultos tomando decisões, o que causa uma sensação de **conforto e proteção**, mas o gosto por esta proteção deveria ficar na infância, porque ela atrapalha a vida adulta.

O certo e normal é que a emoção do medo **amadureça** enquanto uma pessoa cresce cronologicamente, tornando-se mais **fraca e menos limitante**, dando espaço ao desenvolvimento de mais **coragem**.

A coragem normalmente é amadurecida com estímulos e experiências de sucesso na vida. Se não houver experiências de sucesso, não haverá coragem sendo desenvolvida.

**A coragem não é a ausência do medo, mas sim a ausência da carência por proteção.**



É realmente importante compreender que o medo e a coragem **não são emoções opostas**, eles podem existir simultaneamente.

Quer aumentar a coragem? Então aumente os estímulos e o foco nas experiências de sucesso que já passou.

Quer aprender a controlar o medo, **então controle os riscos.**

## **Como Controlar os Riscos?**

Primeiro **conheça-os**. Se quer vencer este estado de paralisia em sua vida por se sentir incapaz de tomar alguma decisão, siga estes passos:

**Relacione as decisões** que precisa tomar;

Para cada decisão, **relacione todos os riscos, possibilidades de falha** que você conseguir imaginar, da menor à pior;

Para cada falha, **relacione as consequências** e se possível, classifique-as sobre o quanto são danosas, ou seja, o quanto causam impacto e prejuízo (pouco, médio ou muito);

Para cada consequência, **relacione todas as reações** necessárias para corrigir ou para compensar. A quem pedir ajuda etc.

Até este ponto, você estará dando motivos para sua mente reduzir a percepção de medo já que os riscos agora são conhecidos e estão **contingenciados**.

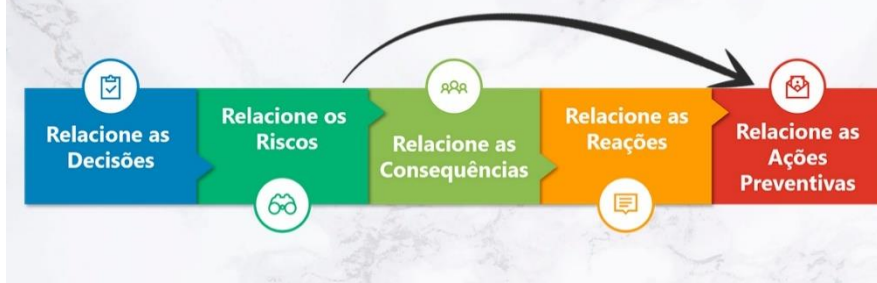
Mas se quiser melhorar ainda mais, acrescente mais um item nesta lista.

Para cada Risco, **relacione todas as ações preventivas** que podem ser tomadas.

E agora sua mente pode ficar ainda mais em paz porque tem conhecimento das precauções que devem ser tomadas para evitar os riscos.

Quando a mente passar a conhecer o plano de risco, as reações que serão necessárias caso aconteça algo de errado, ela passará a compreender o que há pela frente. Assim, seja qual for o próximo passo em sua vida, **deixará de ser um passo desconhecido**.

## Para Controlar os Riscos



## Como Aumentar os Estímulos Para Sentir Coragem?

Existem diversas maneiras de gerar estes estímulos, mas vou focar em uma que talvez seja a melhor. Sinta vontade de fazer, de decidir, de seguir em frente.

A “**vontade**” é um combustível muito poderoso para alimentar a coragem.

E se achar que tem dificuldade para sentir vontade então revise seus **propósitos**, talvez eles não estejam alinhados com suas decisões e prioridades ou simplesmente não existam.

Se não existirem ou não estiverem atualizados, a responsabilidade é sua. Ter propósitos na vida é uma condição

básica para **não se viver o mesmo dia repetidamente**, como uma rotina desgastante.

Defina seus propósitos. Descreva as **recompensas** que terá ao alcançá-los parcialmente e integralmente. Assim, certamente sentirá vontade!

E se o Medo For um Trauma de Infância?

**Hipnoterapia** nele!

Enquanto a psicoterapia é excelente para tratar traumas que estejam ocorrendo no momento presente, a Hipnoterapia é um método terapêutico excelente para tratar **traumas do passado**.

Através de um protocolo de **Regressão** em Hipnose, é possível acessar a memória exata do trauma que gerou esta necessidade de extrema de proteção.

Neste ponto, são aplicados métodos de **dessensibilização** que permitirão à esta criança interior **se libertar deste passado e crescer**.

Assim, não haverá mais motivos emocionais ou traumáticos para buscar proteção.

---

**[O Melhor Método de Hipnose e Hipnoterapia – clique aqui e conheça.](#)**

Nasce um novo adulto neste momento. É um processo rápido e transformador.



## Conclusão

Não é saudável deixar a vida estacionada por causa do medo, que na verdade é uma necessidade de proteção que foi herdada da infância **indevidamente**.

Para resolver, **controle os riscos** para reduzir o medo, **alinhe seus propósitos** para sentir vontade e aumentar a coragem, **trate sua criança interior** e tome suas decisões. Se algo sair errado, com seu plano de riscos, saberá o que fazer.

Se tudo der certo no final, você sentirá orgulho e terá o direito mais nobre de viver uma vida próspera e realizada.

Um grande abraço e Muuuuito Beeeem!!!

# Mensagem Final

E acabou... Ohhhhhhh... =(

Mas o fato de ter acabado aqui é um bom sinal porque agora é hora de dar os próximos passos aplicando este conteúdo na vida real.

Se você gostou do que leu e quer continuar se desenvolvendo, quero convidar você para ler também meus outros e-books, são complementares a este. Você encontra todos em meu site [www.thiagoporto.com.br](http://www.thiagoporto.com.br). Venha fazer uma visita e pegar os seus!!!

E quero também te convidar para conhecer o meu treinamento online “Dominando a Hipnoterapia”. =)

Acredite (ou divida e venha conferir), este é o curso online mais completo que existe sobre Hipnose e Hipnoterapia! Tenho certeza que você irá gostar e perceber que fez um dos melhores investimentos de tempo e dinheiro da sua vida.

Saiba mais clicando na imagem que está na última página.

---

**O Melhor Método de Hipnose e Hipnoterapia – clique aqui e conheça.**

Agora, gostaria muito de lhe fazer um pedido: mande-me uma mensagem, dizendo o que você achou deste livro.

Pode ser um *e-mail*, um *sms*, um *whatsapp*, uma carta, o que preferir.

Eu realmente gostaria muito de merecer este seu carinho. Fique à vontade para criticar e sugerir outros tópicos.

Logo abaixo, deixo alguns outros canais de contato e desejo todo sucesso e saúde do mundo em sua vida!!!

Nos vemos novamente em breve, certeza. =)

Um carinhoso abraço do amigo,

**Thiago Porto**

**Email:** [contato@thiagoporto.com.br](mailto:contato@thiagoporto.com.br)

**Whatsapp:** 31- 99855-9090



# O Guia Definitivo para Hipnoterapeutas

Preparado por quem domina o assunto e vive o atendimento com Hipnoterapia em seu dia a dia. Tudo que você precisa.



Tudo sobre hipnose  
todas as técnicas que  
você precisa para  
hipnotizar qualquer  
pessoa.

Sintomas  
como tratar sintomas  
comportamentais e  
fisiológicos.

Tratamento  
como estruturar seus  
tratamentos para  
resultados rápidos.

Origens  
como encontrar e  
reprogramar a  
causa dos transtornos.

Avançado  
Técnicas avançadas  
de regressão e  
reprogramação  
mental.

Carga Horária  
a maior carga  
horária em um  
curso online de  
hipnose.

Didática  
a didática de  
um professor  
premiado por  
sua capacidade  
de ensinar



Complementares  
técnicas de pnl,  
e outras formas  
complementares de  
terapia.

Modelagem  
roteiro completo para  
tratamento de  
diversos transtornos  
como vícios, depressão,  
fibromialgia etc...