



O Caminho pra Sustentar *a Realidade Desejada*

*A ferramenta da constância: como manter o que você conquistou nos
dias em que a vida não colabora*



INSTITUTO PATRÍCIA FIGUEIREDO

Você chegou até a última

Quatro quintas seguidas. Quando a gente está de dentro, parece que foram quatro encontros soltos. Não foram. Os portais são costurados sessão a sessão, e uma coisa levou na outra até chegar aqui.

Nesta última sessão a gente não aprendeu nada de novo pra fazer. A gente aprendeu a **não perder** o que já foi feito. Que é, de longe, a parte mais difícil.

Porque existe uma ideia perigosa circulando por aí: a de que a cura é linear. Ela não é. Eu costumo dizer que a cura parece um eletrocardiograma. Sobe, cai um pouquinho, sobe mais, cai de novo. E é assim que ela vai subindo. A vida não é uma planilha.

Então se você deu passos pra trás nesta semana, você não estragou nada. Você é uma pessoa viva, num corpo em tratamento, numa vida real.

O que este material te entrega é um jeito de continuar mesmo assim.

Com carinho, Paty



O portal inteiro em uma página

Pra você ver que não foram quatro quintas soltas.

◆ SESSÃO 1 · DESPERTAR

O poder pessoal, com Amy Cuddy. Poder pessoal não é voltar a ser Mulher Maravilha, é ter o comando do seu estado interno. A mente molda o corpo, mas o corpo também molda a mente. *Você não espera se sentir forte pra agir. Você age, e a força vem.*

◆ SESSÃO 2 · MANIFESTAR

Com Joe Dispenza: o corpo muitas vezes não diferencia o que ele vive do que ele sente com intensidade. Por isso visualizar funciona, mas não do jeito que dizem por aí. Você entrega ao corpo a experiência antes dela acontecer. Ferramenta: o Quadro da Minha Melhor Vida. E os sete passos da manifestação, com a promessa de voltar no passo 2.

◆ SESSÃO 3 · TIRAR O QUE ATRAPALHA

A promessa cumprida: quebra de crenças. Crença não é opinião, opinião você defende, crença você nem percebe que tem. Ela se instala por uma emoção muito forte de uma vez, ou aos pouquinhos. Depois de instalada, o cérebro vira advogado dela. E toda crença que hoje limita, um dia protegeu: foi o casaco que aqueceu no inverno e continua vestido no verão. Ferramenta: o Mapa da Reprogramação.

◆ SESSÃO 4 · CONSOLIDAR

Como sustentar tudo isso quando a semana aperta. É esta.

SE VOCÊ FALTOU EM ALGUMA

Todas as aulas e todos os materiais estão no seu portal. Esta semana é uma boa semana pra fechar os buracos, porque na quinta a gente revisita o programa inteiro.

Por que a mudança volta atrás

O novo custa caro. O velho é grátis.

O comportamento que você repete há trinta anos já roda no automático, numa parte do cérebro que não precisa de esforço nenhum. É como respirar. Ele é **grátis**.

Já o comportamento novo mora na parte da frente do cérebro, a que decide, a que escolhe, a que resiste. Essa parte gasta energia e **cansa**. Ela é cara.

“Preste atenção no que isso significa. Quando você está exausta, com dor, ansiosa, com um resultado pra sair, essa parte cara é a primeira a desligar. E quem assume é o automático. O antigo.

POR ISSO VOCÊ NÃO VOLTA ATRÁS NO DIA BOM

É fácil manter o novo padrão quando está tudo bem. Num dia difícil, a gente volta atrás. E é justamente por isso que **quando você não volta atrás num dia difícil, aquilo é uma vitória**. Não é obrigação cumprida. É vitória.

GUARDE ESTA FRASE

O dia difícil não é o inimigo do seu plano. É o lugar onde você descobre o quanto já caminhou.

O cérebro não apaga. Ele constrói por cima.

Quando a gente aprende uma coisa nova, o cérebro **não apaga** as ligações antigas. Ele vai construindo ligações novas por cima das que já existiam. A antiga continua ali embaixo, inteirinha.



Imagine um mato fechado. Você começa a passar por ali todo dia e, de tanto passar, nasce um caminhozinho de terra. Quanto mais você caminha, mais ele se consolida.

E o caminho velho, aquele que você deixou de usar? Aos poucos, nasce mato nele.

Por isso, num dia de estresse, aquilo que você achava resolvido volta. O automático vai lá e você tem uma reação que jurava não ter mais.

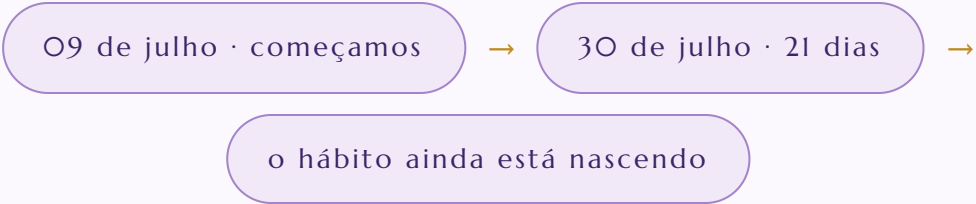
Você não falhou. O que aconteceu é que o caminho novo ainda está mais fraco que o antigo. E caminho fraco só fica forte de um jeito: sendo usado. Você percebe, respira e volta. Sem processo, sem tribunal.

O QUE FAZER NA HORA

"Olha, hoje eu fiz de novo. Quando eu vi, já estava." Percebeu, respirou, voltou. Pronto, é isso. A percepção é o trabalho.

Vinte e um dias é mito

Você já ouviu mil vezes que hábito se forma em vinte e um dias. Não se forma. Os estudos que mediram isso de verdade encontraram uma média em torno de **sessenta e seis dias**, com uma variação enorme: depende do hábito e depende da pessoa. Tem gente que precisa de muito mais.



Ou seja: a gente está exatamente no ponto em que a lenda diz que já era pra estar pronto. E é aqui que a maioria das pessoas larga, achando que está falhando.

“ Você tinha um hábito de trinta anos e quer mudar em um mês. Não funciona assim. A gente precisa de um alinhamento de expectativas, e precisa ser mais condescendente com a gente mesma.

Você não está começando, e você também não está pronta. Você está **no meio**. E o meio é o lugar onde quase todo mundo desiste, porque parece que não está acontecendo nada.

Disso aqui não tem alta

Não é um tratamento com data pra acabar. É **manutenção**, igual à alimentação, igual à atividade física, igual ao sono. O que não continua sendo trabalhado, volta.

Anticâncer: uma nova forma de vida

DAVID SERVAN-SCHREIBER

Neurocientista, foi diagnosticado com câncer no cérebro. Fez o tratamento, seguiu a vida, e dois anos depois a doença voltou mais agressiva. Foi aí que ele começou a pesquisar tudo o que poderia fazer além do tratamento. A frase dele que ficou marcada em mim: **câncer é igual a diabetes, tem que cuidar pra sempre.**

E olha que interessante: quem tem diabetes tipo 2 e muda a alimentação consegue reverter o quadro. Só que é só sair da linha que ele volta. Não é ameaça, é consciência. É por isso que a gente insiste tanto no caminho do meio, no equilíbrio, na presença.



*O mesmo mecanismo que faz voltar atrás é o
que faz avançar*

Todo dia você usa um caminho. O caminho que você usa é o que fica pavimentado, e o que você deixa de usar começa a criar mato. É lento, e no dia a dia parece que você não caminhou nada. Mas quando você olha em termos de quatro, seis meses, a diferença aparece inteira.

A parte que ninguém sustenta sozinha

“ Se você não tem companhia pra viver do jeito que a gente quer viver, as coisas voltam. A gente precisa ter a nossa tribo.

DITO POR UMA DE VOCÊS, NA SESSÃO 1

Em uma frase, ela descreveu a razão pela qual a maioria das pessoas perde o que conquistou.

Enquanto o comportamento ainda é novo, ele ainda é caro pra sua mente. E **alguém precisa pagar essa conta**. Sozinha, quem paga é a sua força de vontade. Só que força de vontade não é uma coisa que a gente tem todo dia. Às vezes ela acaba no meio da tarde.

Num grupo, com direcionamento, com gente vivendo a mesma coisa, o ambiente paga uma parte dessa conta por você.

ISSO NÃO É FRAQUEZA

É estratégia. Eu faço isso comigo: quando quero consolidar um hábito, eu crio um desafio pra vocês e faço junto, porque estar com vocês também me sustenta.

Foi por isso que apareceu tanta coisa verdadeira na nossa conversa: o excesso de liberdade de quem mora sozinha e precisa de uma cordinha que puxe de volta, a sensação de peixinho fora d'água quando a gente volta pro ambiente de sempre, o fato de que as pessoas lá fora acham que acabou quando você termina o tratamento. A vida segue, sim, mas ela tem que seguir **diferente**.

A Ferramenta da Constância



*Constância não é fazer sempre a mesma
coisa,
na mesma quantidade.
Constância é nunca zerar.*

Um dia não é igual ao outro, ainda mais na vida de quem está em tratamento. Por isso o seu plano vai ter **dois tamanhos**:

- 1 O **voo** é a sua meta, o que você faz no dia em que acorda bem, com energia e com vontade.
- 2 O **piso** é o mínimo viável, o não negociável, o tamanho que você consegue cumprir no seu *pior* dia.

No dia difícil você cumpre o piso e não zera. No dia bom, você voa. Quem tem só uma meta zera na primeira semana ruim e acaba desistindo. Quem tem piso nunca perde a constância.

A RÉGUA DO PISO

Ele precisa ser tão simples que você tenha **vergonha de não fazer**. Eu faço yoga todos os dias, e o meu piso é a saudação ao sol: cinco minutos. No dia corrido eu vou lá, faço a saudação, me alongo e pronto. Não zerei.

Os três pilares

Corpo, mente e emoção. Só três, porque plano com quinze itens não é plano, é lista de culpa.

Exemplos de piso: quero fazer atividade física? Uma caminhada de cinco minutos, ou só me alongar. Quero meditar? Cinco respirações profundas de olhos fechados. Quero cuidar da alimentação? Pelo menos um legume no prato. Quero me hidratar melhor? Um copo de água a mais do que ontem.

PILAR	O MEU VOO o que eu desejo, no dia bom	O MEU PISO o mínimo não negociável	QUEM SUSTENTA COMIGO
Corpo			
Mente			
Emoção			

SOBRE A ÚLTIMA COLUNA

Quem pode estar com você nesse pilar? Quem te apoia, quem te pergunta se você fez? Pode ser uma pessoa da família, alguém do grupo, um profissional. **Se você não conseguir pensar em ninguém, deixa vazio.** Não invente um nome pra preencher. Esses vazios têm muito a dizer, e a gente vai olhar pra eles juntas na quinta.

Se acontecer, então eu faço

Antecipar o tropeço, antes que ele aconteça.

Vai ter um dia em que tudo dá errado. E é exatamente nesse dia que a parte do cérebro que decide está desligada. Por isso você não decide na hora: você decide **agora**, com a cabeça boa, e no dia difícil só executa.

Antes de escrever, pense: o que você colocou na tabela, você já tentou e não conseguiu manter? Por quê? O que acontece no seu dia que atrapalha? Aí você escreve nesse formato:

- ✦ Se eu acordar com muita pressa, **então** eu faço as cinco respirações, ou deixo pra meditar à noite.
- ✦ Se chegar a noite e eu ainda não tiver feito nada, **então** eu pego o caderno e escrevo as minhas gratidões.
- ✦ Se eu perder um dia inteiro, **então** eu volto no dia seguinte sem recomeçar do zero, porque não existe recomeçar do zero, existe continuar.

PILAR	SE ACONTECER o que costuma me tirar do trilho	ENTÃO EU FAÇO decidido agora, com a cabeça boa
Corpo		
Mente		
Emoção		

E A FRASE DO DIA BOM

Escreva também esta, que quase ninguém escreve na vida: **se eu acordar com energia, então eu não desperdiço o dia bom resolvendo a vida de todo mundo. Eu vou lá e faço o meu voo.**

"Mas fazer o mínimo não é se enganar?"

É uma pergunta honesta, e ela merece uma resposta honesta.

Não, não é se enganar. Você sabe perfeitamente que aquilo é o mínimo. Ninguém está fingindo pra si mesma que fez o máximo. **O ponto é outro: você não parou.**

E o que a sua mente registra é isso. Ela não registra o tamanho, ela registra a continuidade. É assim que ela vai entendendo que aquilo faz parte de quem você é agora.

“ *A autocobrança pela perfeição é que é a armadilha: se eu não posso fazer perfeito, eu não faço nada. É melhor fazer o mínimo do que não fazer nada.* ”

Repare no tamanho da diferença. Quem faz o mínimo termina a semana com sete dias de constância e uma mente que aprendeu a continuar. Quem espera o dia perfeito termina a semana com zero, e ainda com a sensação de ter falhado.

UM EXEMPLO DE DENTRO DO NOSSO GRUPO

Uma de vocês começou a caminhar com cinco minutos por dia dentro de casa, porque era o que dava. Hoje faz meia hora e sente o mesmo prazer que sentia caminhando na rua. Começou pelo piso.

Sete dias de sustentação

- 1

Cumpra os três pisos todos os dias.

Marque no quadro abaixo. Se no dia deu pra voar, marque o voo.
- 2

Use o seu "se, então" no primeiro dia difícil.

Depois anote o que aconteceu: você conseguiu não zerar?
- 3

Uma linha por noite:

"hoje eu sustentei quando..."
- 4

Feche os buracos do portal

se você faltou em alguma sessão ou não fez alguma atividade.
- 5

Traga a tabela preenchida

no nosso encontro de quinta.

PILAR	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Corpo							
Mente							
Emoção							

Marque **P** quando cumprir o piso e **V** quando voar.

PRA QUE SERVE ESSE QUADRO

Não é pra ficar bonito e não é pra ser perfeição. É pra você olhar com os seus próprios olhos e ver que **você consegue manter a constância**. E pra ser amorosa com você, sem aquele tudo ou nada.

Meditar não é não pensar em nada

Esse mito atrapalha muita gente, e apareceu na nossa conversa. Não existe meditar sem pensamento.

O que existe é isto: você coloca a atenção na sua respiração. Daqui a pouco vem um pensamento, é inevitável. Em vez de se agarrar nele e viajar junto, você volta a atenção pra respiração. Vem outro, você volta de novo.



*É como estar parada na plataforma do metrô.
O trem passa. Você só olha de fora,
e escolhe não entrar.*

Meditar é insistir nisso. No começo é desconfortável, igual a começar musculação: no primeiro mês você não vê resultado, no segundo também não, e no terceiro você percebe que está mais firme. Com a meditação é igual. Um dia você repara que está dormindo melhor, mais tranquila, mais presente.

DICA QUE VEIO DE DENTRO DO GRUPO

Se parecer difícil demais, comece só prestando atenção no ar que entra e sai. Só o fluxo. E o piso disso, lembre, são cinco respirações.

FECHAMENTO

Na próxima quinta

A gente se encontra pra **consagrar**, porque fechar não é acabar. Vai ter um panorama do programa inteiro, portal por portal, pra você enxergar de fora o caminho que você fez ao longo destes seis meses. E eu tenho uma coisa preparada pra vocês.

Traga a sua tabela preenchida e o que você marcou como vazio. Eu quero todo mundo presente.

"No dia bom eu voo. No dia difícil eu me sustento.

Em nenhum dos dois eu volto pra trás."

“ A gente só se encontra no encontro. A gente encontra a gente no encontro com a outra pessoa. Sozinho é muito difícil.

DITO POR UMA DE VOCÊS, HOJE

PROGRAMA F.A.D.A. · PORTAL DO NOVO EU · SESSÃO 4