

DESPERTAR EMOCIONAL

A CHAVE PARA TUDO
EM SUA VIDA ESTÁ EM VOCÊ!

Uma compreensão didática através do Coaching,
Inteligência Emocional e Constelação Familiar.

ALEX NIELSEN

 **MADRAS®**
Editora

PREFÁCIO

Pelo Dr. Claudio Stella



Despertar Emocional
Por Alex Nielsen

Meu filho pediu que eu escrevesse o prefacio deste livro e no inicio recusei, mas mudei de ideia, já que normalmente a maior critico são os pais.

Hoje tenho 62 anos de idade, e desde os seis para sete anos já sabia ler, pois meu pai Humberto era um homem muito culto e tínhamos em casa uma verdadeira biblioteca. Eram tantos os livros que somente as estantes instaladas em vários cômodos não davam conta de acomodá-los. Essa visão rotineira de ver meu pai lendo, aguçou minha curiosidade, e acabei primeiro por tentar ler Gibis que minha mãe Carolina comprava para mim escondido, pois meu pai que achava que estes nada agregavam. Ledo engano, pois foram justamente estes Gibis que aguçaram mais ainda minha vontade de aprender a ler e como tinha figuras era mais fácil entender a história ali contada. Assim já com seis para sete anos de idade quando entrei na escola primária já sabia ler com relativa facilidade. No inicio, além dos Gibis, lia somente romances indicados por meu pai, como Don Camilo de Giovanino Guareschi, a Espada Sarracena de Frank Yerby, Robin Hood e todos os livros da obra 007, de Ian Fleming, entre outros que me faziam viajar, lembrando que não existia internet. O que quero deixar claro é que também sou um leitor havido e para mim livro pode ser até técnico, mas tem de prender sua atenção do inicio ao fim. O livro escrito por meu filho é exatamente assim, prende a atenção mesmo sendo técnico, pois nele nos enxergamos e compreendemos que muitas de nossas atitudes são reflexos de fatos ligados a nossa criação e crenças que nos foram transmitidas. É uma obra que abre nossos olhos e nos faz entender e até mudar nosso comportamento. Não me surpreende o fato de meu filho ter escrito um livro, já que desde tenra idade era curioso e sempre demonstrou grande capacidade de ler as pessoas a sua volta. Quando ele começou a ministrar palestras fiquei preocupado, o que ele poderia transmitir. Bem logo após a primeira que tive a honra de assistir entendi que aquele garoto havia aprendido muito e estava de uma forma inteligente e muito profissional transmitindo seus conhecimentos as pessoas, ajudando-as em seu dia a dia, fazendo a diferença. Quero deixar registrado que normalmente os filhos aprendem com os pais, mas no meu caso tenho aprendido muito com meu filho, que demonstra grande capacidade de comunicação e amor pelo próximo.

De seu pai "Coruja"

Claudio Stella.



PREFÁCIO

Pelo Dr. Maecelo Nogueira



Despertar Emocional
Por Alex Nielsen

Por que alguém deveria despertar? E mais: por que um indivíduo deveria ter um despertar emocional?

Para a primeira pergunta seria razoável ouvir que alguém desperta porque estava "dormindo" e, então, acorda para mais um dia em sua vida.

E, em relação ao segundo questionamento, alguém teria um despertar emocional quando acordasse para a própria vida.

O despertar do dia a dia, aquele em que se acorda após uma noite de sono (boa ou não) pode ser um ato mecânico, como um sequencia de procedimentos: abrir os olhos, espreguiçar, levantar, calçar os chinelos, escovar os dentes, tomar banho, vestir-se, arrumar o quarto, tomar café e dar início a mais um dia, trabalhando, estudando, o que for.

Nisso o indivíduo toma decisões, tais como: que roupa vestir? O que vou comer? Vou de carro ou de ônibus para o trabalho? A questão é que essas decisões, tomadas quase que automaticamente, no mais das vezes, mantém aquilo que vem sendo praticado, em seus prismas bons e ruins. E, assim vai. Até onde não se sabe, mas vai.

E é certo que os indivíduos podem, escolher os caminhos que vai trilhar em sua vida. Desde mudar de emprego, namorar, casar, ter filhos, viajar ou o que seja. Cada escolha terá consequências (também boas e ruins), mas a questão que não pode ser posta de lado é que você é um tomador de decisões e as decisões mais importantes são aquelas que regem os caminhos da sua vida.

Tome as rédeas. Escolha. Desperte!!!

Aqui vem o convite para o despertar emocional. Você pode! Você consegue!

Muito comum ver pessoas que cuidam das questões físicas. Vão para a academia e treinam, treinam e treinam mais ainda. Outras fazem dietas, às vezes muito severas. E tem aquelas que treinam e fazem dieta. Também tem as que treinam, fazem dieta e estudam (muito). E o que tem isso de errado? Nada.

Espera... nada mesmo? Não há certo ou errado em termos absolutos. Mas há aspectos preocupantes que, muitas vezes, não dedicamos atenção. Um deles é como lidamos com nossas emoções. Tem momentos que sentimos tristeza, raiva, mágoa, sentimento de injustiça e, por que não, algum tipo de inveja.

Não é raro ouvir o seguinte: "Poxa, trabalho tanto e não consigo ter dinheiro para nada. Aquela outra pessoa tem tudo e não merece, não faz nada para merecer".

Outras pessoas tem problemas com os pais ou com os filhos. E não entendem a razão daquela situação. E aí, volto às questões anteriores: será que treinar e treinar, buscar o corpo perfeito, estudar e trabalhar, acumular riquezas, vai lhe trazer felicidade (no sentido mais amplo da palavra)?



Encontramos pessoas lindas e ricas e, no fundo, infelizes. Pessoas que não convivem bem com a família, apesar de todas as condições materiais.

Bem... não estou dizendo (e nem pensando) que felicidade está ligada à ausência de recursos materiais ou mesmo à ausência de beleza, por exemplo. Não, não é isso. Estou propondo que, nesse momento, você, caro leitor, reflita: o que, de verdade, lhe faz feliz?

Consegue lembrar, em sua vida, de momentos - por mais simples que sejam - em que foi muito feliz?? Já foi feliz brincando com os amigos ou tomando chuva? Lembra de um almoço especial, bem gostoso na companhia da família ou de amigos?

Quero, nesse momento, lhe fazer um convite: vamos discutir quais são os propósitos de nossa vida e de nossa alma e fazer uma viagem ao passado.

Nessa viagem, proponho que visitemos nossas crenças e que visitemos a relação com nossos pais. Precisamos conhecer nossas origens. E nessa viagem observaremos as leis sistêmicas e da espiritualidade.

Depois que sairmos do passado, vamos parar no presente, olhar para dentro de nós para, em seguida, mergulhar - de cabeça - em nós mesmos. Precisamos nos conhecer. Conhecer nossas emoções e entender porque somos assim.

É ... mas viagem também cansa e, então, precisamos repousar. Enquanto repousa, lembre dom percurso que já foi feito e planeje o resto da viagem: para onde quer ir e como quer ir? Quando quer chegar? Como quer chegar? Quais recursos são necessários para a continuação da viagem?

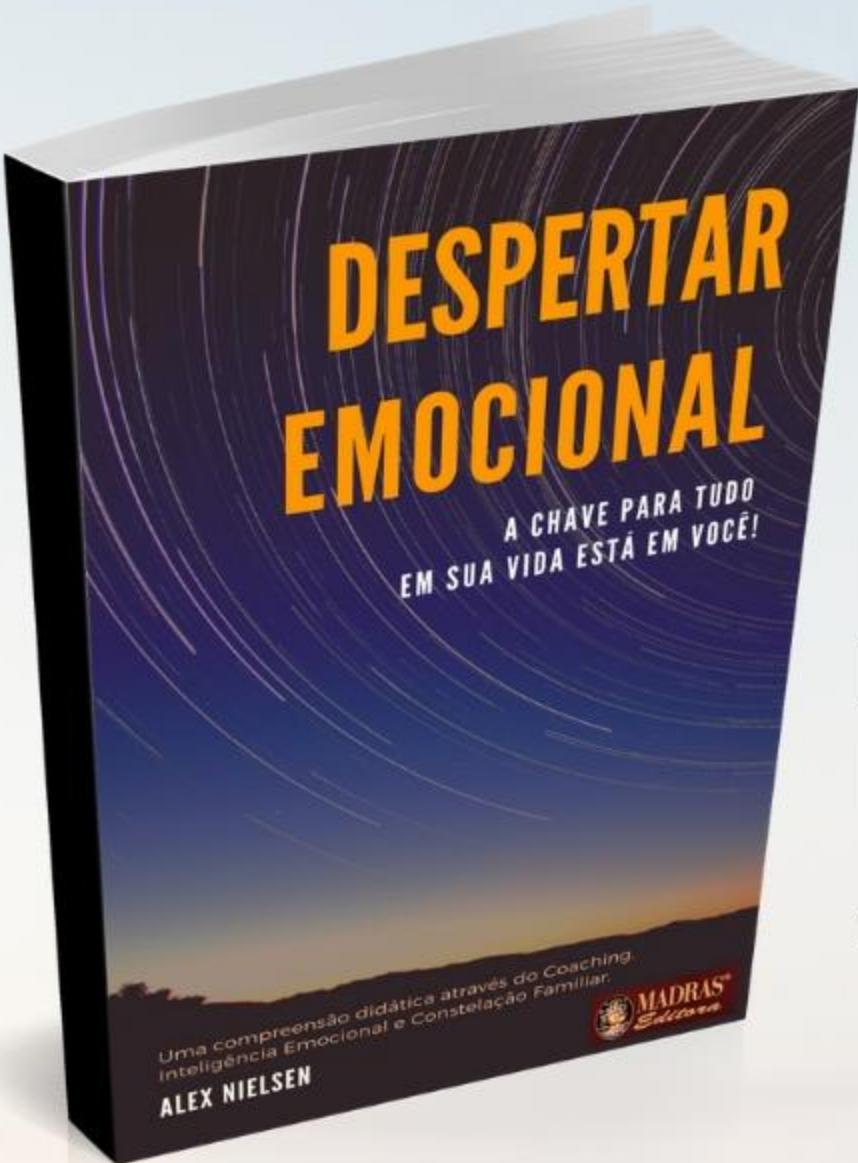
Agora, que já descansou ou que repousou (alguns hibernaram), desperte!!!! Não só fisicamente, mas, emocionalmente!!

Reconheça e honre o que viveu. Seja grato por tudo que passou e viveu. Foram aprendizados (por mais que tenham doído). Você está mais forte, mais preparado. Provavelmente tivesse que passar por tudo que viveu para aprender algo.

Por fim, faça sua viagem mais leve e agradável. Leve apenas o necessário para aproveitar a viagem. Comece tirando as mágoas de sua bagagem. Compreenda tudo que passou e que viveu. Seja grato e ... escolha seu caminho!! Escolha o que lhe fará, verdadeiramente, feliz e, então, tenha uma.. Boa viagem!!!

Marcelo Nogueira.





**EM BREVE
LANÇAMENTO
NACIONAL**

1º Semestre de 2019



Despertar Emocional
Por Alex Nielsen