

# ENTRE EU E EU MESMO

AUTODESENVOLVIMENTO





## QUEM É GISLENE CARLA ERBS

Psicóloga Mestre em Saúde e qualidade de vida, Coach com formação internacional e hipnoterapeuta de métodos avançados, CEO do instituto Ativa Mente, escritora de artigos científicos nacionais e internacionais. Com mais de 48.000 atendimentos.

**Missão:** Promover mudanças impactantes na qualidade de vida das pessoas através do desenvolvimento e consciência humana. Trazendo soluções integrativas e corporativas, colaborando para o autoconhecimento, crescimento e o bem-estar biopsicossocial.

**Valores:** Conduta baseada em valores éticos de compromisso e excelência na valorização humana.

**Visão:** Ser comprometido e reconhecido como agente de no desenvolvimento transformação pessoal e profissional.



## MÉTODO GISELENE ERBS

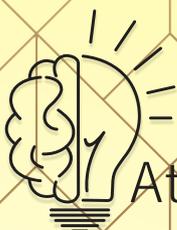
É baseado das mais avançadas atividades, vivências e ferramentas. É um processo que faz uma análise comportamental, identificando as fragilidades para uma evolução pessoal, ampliando habilidades para um processo de busca de excelência.

Por meio do método, você irá conferir os conhecimentos habilidades e atitudes necessárias para você iniciar o seu conhecimento, compreender melhor os outros e produzir grades de resultados na vida das pessoas, promovendo competências necessárias para construir uma vida virtuosa na carreira profissional. Atualmente os empresários e executivos estão promovendo suas empresas através das pessoas com foco total nos resultados.

Assim o autoconhecimento é uma forma de impulsionar você conscientemente e inconscientemente na direção do seus objetivos e resolução de problemas sejam eles profissionais ou não.



**"A mente contém todas as possibilidades."**  
(Buda)



## AUTOCONHECIMENTO

Deve começar com o conhecimento da própria história, com uma investigação do EU. Propiciando o reconhecer comportamentos e crenças limitantes que dificultam suas concretizações.

Autoconhecimento é a capacidade de olhar para dentro e compreender suas virtudes e dificuldades, forças e fraquezas. O Autoconhecimento de viabiliza o início de mudança de comportamento, para uma consciência plena.

*“Há duas maneiras de deslizar facilmente pela vida: acreditar em tudo ou duvidar de tudo, as duas maneiras nos poupam de pensar.” (Alfred Korzybski)*

## ANÁLISE COMPORTAMENTAL

Inclui uma série de ferramentas e conhecimentos com o propósito de chegar ao autoconhecimento. Visando assim chegar nos aspectos principais da personalidade e características de cada um.

Atualmente as áreas do Desenvolvimento Humano, estão se dedicando cada vez mais afirmando que não basta utilizar o lado cognitivo analítico e racional na condução de uma abordagem.

Como cada vez mais as emoções e os sentimentos são valorizados, uma análise das emoções também faz parte do processo. Assim, o lado direito cerebral é onde se localiza o nosso programa mental composto por crenças, emoções, competências e sentimentos que combinados conduzem nossas vidas, nossas escolhas e decisões.

Um dos psicólogos mais conhecidos e renomados formado pela Universidade de Harvard Daniel Goleman já mencionava as emoções, o comportamento humano a partir do conhecimento de si mesmo.

A análise comportamental envolve uma série de movimentos e verificações, como:

**AVALIAÇÃO SISTÊMICA:** Significa o autoconhecimento de todos os aspectos integrantes da existência, trazendo consciência sobre si e o meio que o cerca. Esse equilíbrio potencializa todas as áreas da vida estabelecendo uma visão positiva de futuro e um melhor desempenho. Tornando-se mais produtivo e autoconfiante. É uma visão sistêmica da própria vida.

**RESPONSABILIDADE:** É transformar dificuldades em atitudes, assumir todos os resultados adquiridos até então. É não julgar e criticar o outro, sem antes virar o dedo para si mesmo e olhar os próprios resultados, e encontrar soluções.

É compreender que tudo depende de você, que todas as escolhas são suas. Assumir que seus resultados, são a conclusão de suas atitudes, escolhas e determinação.

**VÍCIO EMOCIONAL:** É todo comportamento, pensamento e/ou sentimento destrutivo que reproduzimos na maioria das vezes sem nos dar conta deles. Consciente ou inconscientemente, mas que nos faz procrastinar ou não realizar nossos desejos.

São as crenças emocionais que te impedem de realizar situações simples da vida, por falta de conhecimento interno e externo. Reflete seus aprendizados, são consolidados no cérebro em forma de conexões neurais, que determinam como cada indivíduo vê o mundo a sua volta. São chamadas de vícios porque correspondem às convicções e verdades de cada um, determinando suas escolhas e comportamentos.

**CONSCIÊNCIA:** É a percepção de mundo interno. 1- Consciência Plena, 2- Consciência Relativa, 3 - Consciência disfuncional.

**PADRÃO DE MOTIVAÇÃO:** Está relacionada ao nosso padrão e tendência comportamental de motivação, como as tendências que levam a atuação, a não atuação

e as fragilidades relacionadas ao perfil. Considerando resolução das atividades e objetivos e resolução na compreensão de perfis diferentes.

**HABILIDADES SOCIAIS:** Se referem a um conjunto de atitudes e comportamentos utilizados nas relações, sejam estes familiares, escolares ou sociais; visam minimizar dificuldades interpessoais e maximizar comportamentos reconhecidos e valorizados pela sociedade. Utilizar da assertividade nas ações interpessoais e demandas sociais, visando sempre a assertividade.



**PERFIL EMOCIONAL COMPORTAMENTAL:** Visa identificar as características individuais de cada um de forma mais profunda para aproveitar das nossas próprias características e personalidades para atingir nossos objetivos, facilitando o reconhecimento das habilidades e necessidades de desenvolvimento.

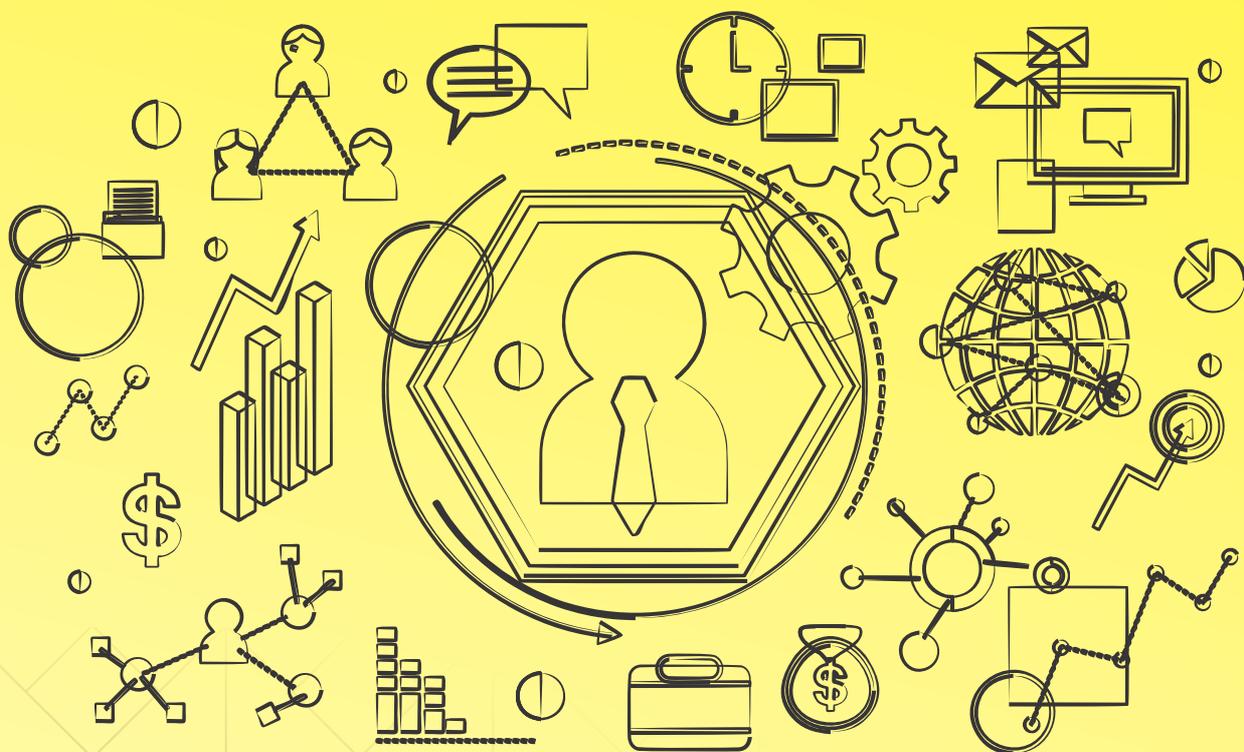
São padrões desenvolvidos com o entendimento de personalidade específica, mas que normalmente são totalmente desconhecidos pelo próprio sujeito, impedindo de evoluir por não entender os próprios mecanismos de defesa.

**TEMPO:** Está relacionado a fatores que alinham padrões do cotidiano. Mas, refletimos pouco a respeito em função de hábitos e comportamentos repetitivos. O ontem representa o passado, hoje o presente e o a manhã o futuro. Deveríamos estar sempre nos movimentando para frente no tempo, mas nem sempre conseguimos observar nossos comportamentos repetitivos e destrutivos, realizados de forma cíclica. Se o

ciclo for positivo você terá novas conquistas, caso contrário o tempo passa, mas resultados são sempre os mesmos. A compreensão emocional do tempo e a organização dele, é que faz com que consiga alterar resultados.

**AÇÕES:** Determinam o que será feito, e por quais motivos que a atividade deve ser feita. É extremamente útil para eliminar qualquer dúvida que possa surgir sobre o processo e sua atividade é o meio ágil auxilia na execução com datas pré-estabelecidas.

As ações visam resultados, rumo aos objetivos e metas a serem alcançadas.

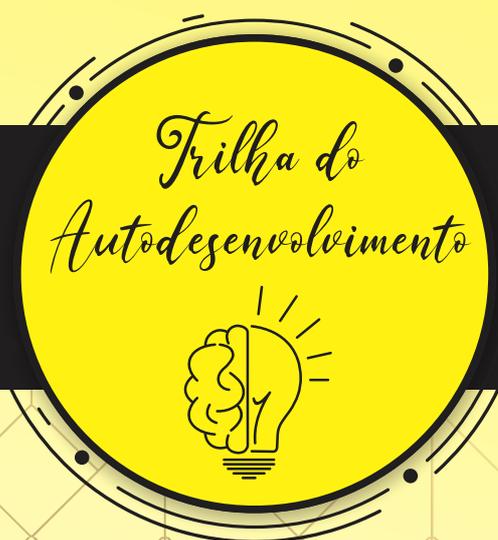


LEMBRE-SE A MANHÃ  
É UM NOVO DIA E DEVO COMEÇAR TUDO NOVAMENTE E NÃO DESISTIR NUNCA.  
CADA TROPEÇO ME LEVA A PERFEIÇÃO.  
A CADA DIA APRENDO ALGO NOVO E QUEM NÃO DESISTE VENCE.

Gislene Carla Erbs, 2020.

Desde centenas de anos, os grandes e renomados tiveram seus mestres, seus modelos. Assim os modelos são uma maneira de diminuir a insegurança para situações que ainda não conheço. Compreenda que se faz necessário estudar e conhecer-se ainda mais, reprogramar suas crenças e reeducar a mente em relação aos traumas. Continue sua jornada, ela nunca acaba para quem entende que sempre é possível evoluir. Tenha uma visão sistêmica.

E por fim aja rápido!



Uma trilha de iniciação ao autoconhecimento, com testes, conteúdo em vídeo e experiências focadas no seu desenvolvimento.





*Gislene Carla Erbs*

 @psico\_gislene

 gispsiconline@gmail.com

