


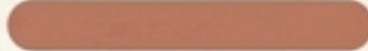

# Do Caos à Constância

Pequenas Vitórias, Grandes Propósitos



Gisele Henrique | Terapeuta, Especialista em PNL e Teóloga

# O Grito Silencioso: Movimento não é Progresso

- Você conhece a sensação: acordar já se sentindo atrasada. Um peso no peito que sussurra que a linha de chegada está sempre se movendo.  

- Vivemos em uma era que glorifica a ocupação, mas o 'Caos Invisível' rouba nossa paz.  

- Insight: A desorganização não é apenas louça na pia; é um estado interno.  


“

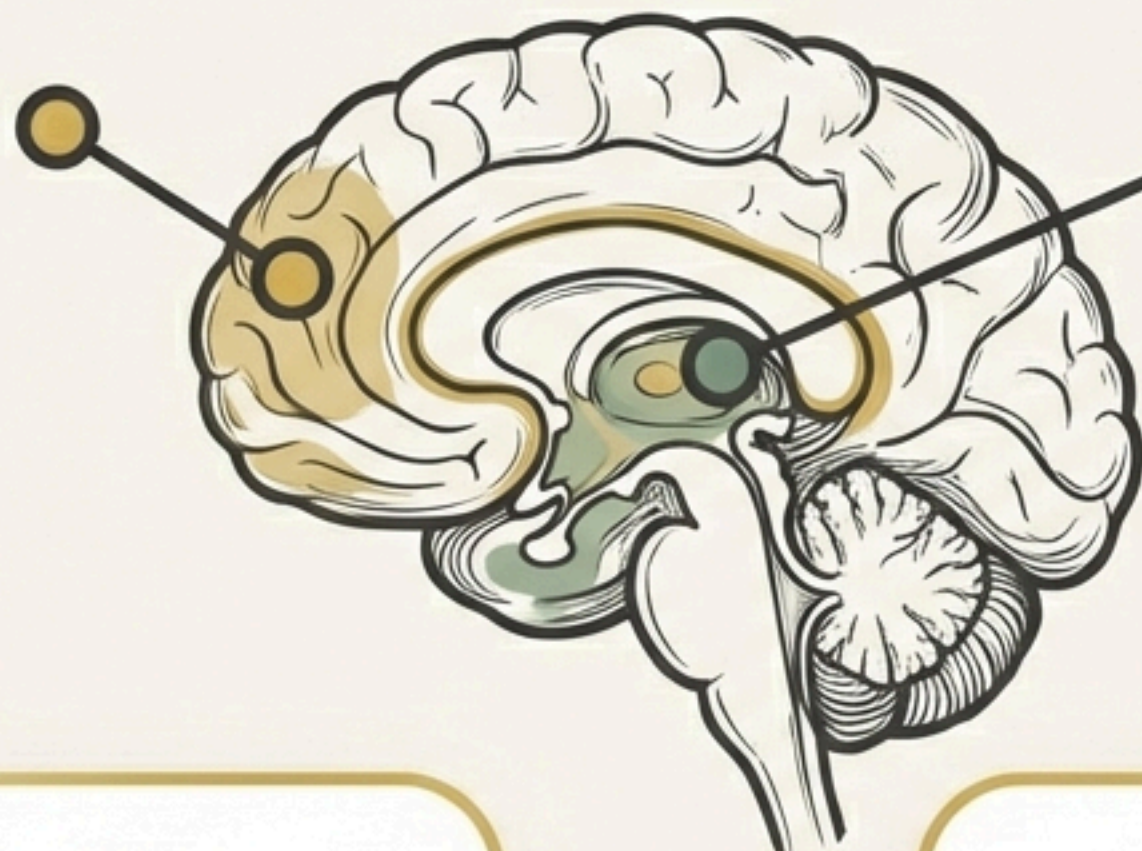
"Em Gênesis 1, antes de criar a vida, Deus organizou o caos. A constância não é uma prisão; é a estrutura necessária para a vida florescer."



# A Anatomia do Caos: Por que seu cérebro resiste?

## Córtex Pré-Frontal (Planejamento)

Alto custo energético.  
Responsável pela disciplina.



## Sistema Límbico (Emoção)

Busca conforto e  
economia de energia.  
Sobrevivência.

### O Curto-Circuito

Tentar mudar tudo de uma vez  
(acordar cedo + dieta + leitura) gera  
um gasto energético excessivo.

### A Reação

O sistema límbico se sente ameaçado  
e grita: "Pare! Volte para o sofá!".  
É biológico, não falta de caráter.

# A Armadilha da Intensidade

## O Caso de Mariana

Mariana tem "surto de organização". Arruma a casa, compra cursos e faz listas gigantes.

**Duração:** 3 dias.

**Resultado:** Quando o cansaço bate, ela desmorona e paralisa por semanas.

## Intensidade

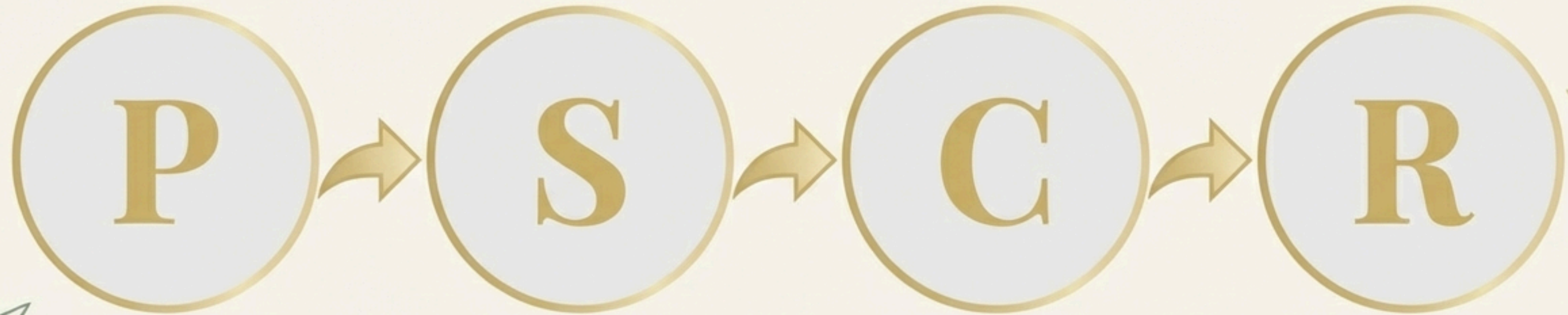
Viciante, gera adrenalina, curto prazo. "Soberba".

## Constância

Silenciosa, constrói impérios, longo prazo. "Humildade".

*"A soberba precede a ruína." (Provérbios 16:18). Tentar mudar tudo na força do braço é uma forma sutil de soberba.*

# O Ciclo P-S-C-R: A Bússola da Mudança



## **Pensamento**

A origem. Uma ideia, crença ou interpretação.

## **Sentimento**

A química gerada no corpo (emoção).

## **Comportamento**

A ação ou inação impulsionada pelo sentimento.

## **Resultado**

A consequência visível.

Baseado na Terapia Cognitiva e PNL. A desorganização externa (R) é apenas o sintoma final de uma cadeia que começa na mente (P).

# Diagnosticando o Ciclo da Falência

**P** **Pensamento:** “Tenho coisa demais para fazer, nunca vou dar conta.”



**S** **Sentimento:** Ansiedade, sobrecarga, medo.



**C** **Comportamento:** Paralisia ou Procrastinação (fuga para o celular).



**R** **Resultado:** Tarefas acumuladas e confirmação do pensamento ("Eu não dou conta").

## **Insight:**

Se tentarmos mudar apenas o Comportamento (forçar o trabalho) sem mudar o Pensamento, lutamos contra nossa própria bioquímica.

# A Virada de Chave: Hackeando a Mente

**Novo P:** "Novo Pensamento: 'Não preciso fazer tudo. Posso fazer apenas esta tarefa agora.'"



**Novo S:** "Novo Sentimento: Alívio e foco."



**Novo C:** "Novo Comportamento: Executar uma pequena tarefa."



**Novo R:** "Novo Resultado: Uma vitória, sensação de progresso."

**Biblical Anchor:**  
"Transformai-vos pela renovação da vossa mente" (Romanos 12:2). Paulo nos ensinava a hackear o P.

Mudar a narrativa interna é o primeiro passo para mudar o destino.

# A Ciência das Pequenas Vitórias

## O Princípio do Progresso

### Metas Gigantes



Escassez = Cortisol (Estresse)

### Metas Micro



Realização = Dopamina (Combustível para agir)

A dopamina não é apenas prazer; é o motor para o próximo comportamento.  
Arrumar a cama é sua primeira injeção de ânimo do dia.

**“Quem despreza o dia dos humildes começos?” (Zacarias 4:10).  
Deus é o Deus do grão de mostarda.**

# Identidade Blindada: Você não é a sua bagunça

## Níveis Neurológicos da PNL

**Errado:** “Eu SOU bagunceira.”

Cristaliza a identidade. O cérebro sabota a mudança para manter coerência.

**Certo:** “Eu sou uma mulher criativa aprendendo a habilidade da organização.”

Separa Identidade (Quem eu sou) de Comportamento (O que eu faço).

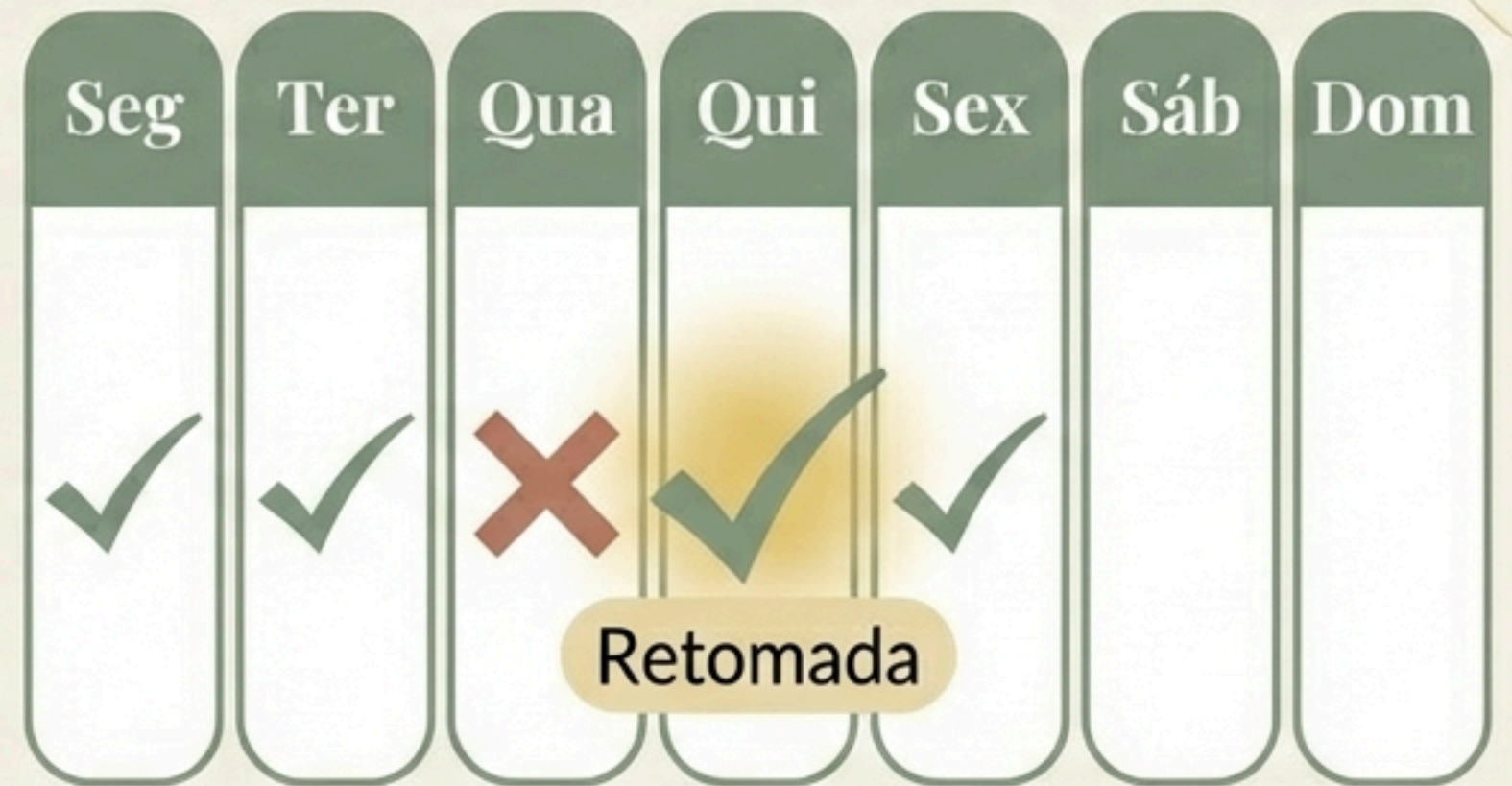
Faça uma cirurgia espiritual na sua fala.  
Você é imagem e semelhança de um Deus de ordem.

# O Protocolo da Retomada

**O Perfeccionismo diz:**  
“Já que errei hoje, desisto de tudo.”

## **A Estratégia:**

A Regra dos Dois Dias. Nunca falhe dois dias seguidos. Se não fez hoje, amanhã é dia de retomada.



A culpa é um peso morto; a responsabilidade é um músculo.  
Use o erro como dado para ajustar o P-S-C-R, não para se punir.

# Ferramenta 1: O Mapeamento P-S-C-R

Quando se sentir travada, pare e escreva:

**P** (O que estou pensando?) -> ..... *“É difícil demais.”* .....

**S** (O que estou sentindo?) -> ..... *“Desânimo.”* .....

**C** (O que vou fazer?) -> ..... *“Desistir.”* .....

**R** (Resultado) -> ..... *“Frustração.”* .....

**AÇÃO:** Risque o ~~P~~ e reescreva: “É difícil, mas posso fazer 5 minutos.”  
Observe como o S e o C mudam imediatamente.

# Ferramenta 2: A Âncora da Identidade



## O Exercício

1. Escolha uma frase de poder: "Eu sou constante e focada."
2. Faça um gesto físico (mão no coração).
3. Repita 3x pela manhã.

**Por que funciona?** Isso treina seu cérebro a criar um Pensamento dominante de capacidade e rompe o padrão de autocrítica.

# Ferramenta 3: A Regra dos 2 Minutos



## **Passo 1**

Identifique algo que leva menos de 2 minutos (ex: responder um e-mail, lavar uma xícara).

## **Passo 2**

Faça imediatamente.

## **Passo 3**

Diga em voz alta: "Vitória".

**Resultado:** Você muda sua neuroquímica instantaneamente e ganha combustível para tarefas maiores.

# O Futuro é Construído Hoje

A mulher que você quer ser não nasce pronta.  
Ela é construída nos dias em que não tem vontade,  
mas age pelo propósito.

Não espere a vontade chegar.  
A vontade é uma péssima líder.  
A ação gera a motivação.

**A cura vem pelo entendimento, mas o  
propósito se cumpre no movimento.**

# Sobre a Autora & Referências

## Gisele Henrique

Terapeuta, Especialista em PNL e Teologia. Ajuda mulheres a saírem da paralisia emocional para viverem o propósito divino.



Siga para mais conteúdos:  
[@cuidardesiterapia](#)

## Referências Seleccionadas

Amabile, T. M. (The Power of Small Wins)

Beck, J. S. (Cognitive Behavior Therapy)

Dweck, C. S. (Mindset)

Peterson, E. H. (A Long Obedience in the Same Direction)