

## Tríade

*“O que está diante de nós, o que está atrás de nós, não é nada comparado ao que está dentro de nós.”*

Ralph Waldo Emerson

Será que todos nós temos a capacidade de decifrar o que realmente está a acontecer numa determinada situação – conosco ou com aqueles de quem gostamos?

O que poderemos fazer para criar as mudanças que desejamos em nós próprios e nas nossas vidas?

Existem três elementos que são essenciais compreendermos e que podem capacitar-nos a criar mudanças positivas nas nossas vidas e nos relacionamentos.

### **1º O que nos impede de avançar?**

O medo é a resposta principal, manifesta-se de várias formas. Todos nós sentimos medo em algum contexto durante a nossa vida: como o medo da rejeição, do fracasso, do sucesso (ou seja, como é que eu posso lidar com a pressão e continuar a entregar-me em alto nível), do amor (ou de perder o amor), medo de ficar sozinho ou do desconhecido. Na verdade, a maioria de nós sente uma combinação desses medos ao longo da vida. O medo está inerente a cada ser humano – nada do que fizermos irá eliminar o medo.

O segredo é aprender a usar o medo em vez de deixar o medo apoderar-se de nós!

Dois medos primários compartilhados são o medo de não sermos suficientemente amados e o medo de não sermos suficientemente bons.

### **2º O que controla e determina a qualidade de nossas vidas?**

O que controla as nossas vidas são os significados que associamos às coisas nas nossas vidas, os significados que atribuímos às experiências, moldados pela nossa visão do mundo (as crenças e os valores que criamos). Esses significados influenciam as nossas emoções e determinam os nossos padrões de comportamento. A variação nos significados e emoções que as pessoas podem gerar é ilimitada. Todos os significados são movidos pelos nossos padrões individuais de emoções. Todos temos uma variedade de emoções que experimentamos consistentemente, e essas emoções são impulsionadas por três forças que moldam os significados que extraímos dessas emoções: os três padrões primários de emoção chamados de Tríade.

### **3º Por que fazemos o que fazemos? Quais são os impulsos por trás de toda ação humana?**

Os moldadores de significado, representados pela Tríade:

- Padrões de fisiologia: como usamos nosso corpo físico, incluindo respiração, postura e movimento.

- Padrões de emoções: o que focamos, sentimos.
- Padrões de linguagem: ao colocar palavras numa experiência, alteramos o seu significado.

A Tríade, Fisiologia, Foco e Linguagem, representam um conceito intrinsecamente ligado ao funcionamento humano e à forma como interagimos com o mundo à nossa volta.

Estes três elementos fundamentais desempenham papéis essenciais no nosso dia a dia, influenciando diretamente nosso bem-estar físico, mental e emocional, assim como a nossa capacidade de alcançar objetivos e de comunicarmos eficazmente.

Ao compreendermos a interdependência entre estes elementos, podemos adotar abordagens mais integradas para promover uma vida mais saudável, produtiva e significativa.

Muitas vezes a falta de poder pessoal e controle da nossa vida manifesta-se por meio de comportamentos, em estados emocionais inadequados. Como percebemos estes comportamentos? Pela postura, pela forma de falar, pelo conteúdo das palavras. Ou seja, aquilo que falamos, como falamos e refletimos sobre determinada situação.

Como podemos inverter as situações que não favorecem mudanças? Mudando o nosso comportamento ajuda a mudar nosso estado emocional. Por isso, a tríade da mudança funciona exatamente assim: alterando os elementos da fisiologia, foco e linguagem.

## TRÍADE



Isto é a tríade que leva à forma como nós nos sentimos e por isso também à forma também como nós nos comportamos e por isso no final de tudo à forma como nós temos as nossas emoções.

Devemos observar a nossa fisiologia, perceber onde estamos a colocar o foco e o que estamos a dizer a nós mesmos.

## **1º Fisiologia:**

A fisiologia é a nossa linguagem corporal. Uma boa fisiologia é fundamental para o nosso desempenho diário. Quando nossa fisiologia está equilibrada, estamos mais preparados para enfrentar desafios, ter mais energia e manter a clareza mental. Por exemplo: Pense numa pessoa que exala poder e assertividade. Muito provavelmente esta pessoa tem uma postura ereta e de peito aberto. Já uma pessoa sem poder, poderá andar curvado e com a cabeça baixa.

Segundo Amy Cuddy, se ficarmos por cerca de dois minutos a fazer a postura da supermulher ou do super-homem, a nossa testosterona (hormônio do poder) é aumentada em até 30% e os níveis de cortisol (hormônio do stress) caem em até 40%.

A maneira mais rápida de mudar o seu estado emocional, é através da sua fisiologia. Mudando a maneira que como se movimenta, as expressões faciais, a postura, os gestos, a respiração, mudará o seu estado emocional, radicalmente. Mudando nossa fisiologia, podemos aceder a outras partes do nosso cérebro, ricas em recursos e assim, mudarmos nosso comportamento rapidamente.

Mudando qualquer um destes três fatores: foco, fisiologia e linguagem; podemos mudar radicalmente qualquer estado emocional.

Assim, podemos dizer que o estado depende da fisiologia e a fisiologia depende do estado, elas andam interligadas!

## **2º Foco**

O foco está relacionado ao nosso pensamento e à nossa percepção da realidade, o foco muitas vezes precisa ser mudado.

Quando passamos por situações complicadas na nossa vida, temos a tendência apenas a olhar para o problema. Mas, e se mudássemos o nosso foco para também observamos as novas aprendizagens decorrentes dessa situação?

O foco representa nossa capacidade de direcionar a atenção e concentração para uma tarefa específica. Num mundo repleto de distrações, manter o foco é essencial para a produtividade e realização de metas.

Quando mudamos a nossa fisiologia, a postura corporal, é normal que o nosso foco também sofra variações nesse processo. Comece a olhar para aquilo que você tem, ou seja, para os recursos necessários que você possui e precisa para alcançar os resultados e objetivos que você deseja!

O foco pode ser tão diferente com uma mesma situação. Uma mesma situação na nossa vida pode levar-nos a olhar para as coisas de uma forma muito prazerosa ou de uma forma penosa.

E se não possuir aquele recurso que considera necessário, mude o foco! Pare de se focar naquilo que você não tem!

Quando perceber que a fisiologia, não está no seu melhor, procure imediatamente perceber onde está a colocar o seu foco.

Como John Grinder, diz *“O problema nunca é o problema, o problema é o estado com que entramos no problema”*

### 3º Linguagem

A forma como percebemos a realidade é a forma como a projetamos através da linguagem. As palavras que escolhemos para nos expressar podem ser sabotadores ou armas poderosas para proporcionar mudanças, pois influenciam diretamente a nossa autoconfiança, motivação e capacidade de superar desafios.

As palavras (linguagem verbal) são um meio poderoso que podemos utilizar para mudar o nosso estado emocional. Além disso, o nosso vocabulário tem uma enorme influência nas nossas emoções e comportamentos. O tipo de palavras que utilizamos nas nossas experiências irá criar a nossa realidade física. Por este motivo, devemos estar sempre atentos ao tipo de palavras que utilizamos no nosso padrão de linguagem (vocabulário).

A linguagem que utilizo, é a forma que utilizo para expressar a maneira como estou a representar o mundo. Ao mudarmos a linguagem vamos também mudar a fisiologia e o foco.

Então se tenho o foco num lugar negativo, tende-se a dizer coisas verbalmente negativas, para as outras pessoas ou internamente para mim, que representam, o lugar onde tenho o foco.

*“A qualidade da sua vida é diretamente proporcional à qualidade do seu vocabulário”* - Anthony Robbins

Em resumo, podemos dizer que todos os Estados são temporários. Somos nós que determinamos o nosso estado emocional.



Alterando elementos como o foco, linguagem e fisiologia (postura corporal), a chamada tríade da mudança, é possível resgatar o poder pessoal.

Estes três pilares andam interligados (foco, fisiologia e linguagem) e é por isso que ela é uma tríade, eles não se separam. Ao alterarmos um deles, alteramos os outros.