



ACADEMIA DA MENTE[®]

ANÁLISE RESUMIDA
DOS CASOS ATENDIDOS
1ª SESSÃO



UNILUMINI

Caso 1 - Rodrigo: Isolamento

Situação:

Rodrigo sente dificuldade em equilibrar razão e emoção, oscilando entre ser extremamente racional e distante ou envolvido emocionalmente e vulnerável a sentir que está sendo usado. No trabalho, ele evita interações descontraídas para não ser pego de surpresa por exigências ou cobranças, o que o faz se sentir manipulado. Quando se fecha totalmente, sente um vazio e apatia, como se a vida perdesse o sentido.

Emoção predominante:

Raiva e decepção ao se sentir usado. Sente que a emoção o torna fraco, então escolhe ser frio para se proteger.

Crença limitante:

Acredita que, se for emocionalmente aberto, será explorado. Desenvolveu um padrão de autopreservação extrema que o leva ao isolamento.

Revelação e Insight:

- O verdadeiro medo de Rodrigo não é ser manipulado, mas sim perder o controle.
- Ele se coloca em um pedestal onde quer que as coisas aconteçam do jeito dele, e quando isso não ocorre, ele se fecha.
- Sua busca por “transparência” nos outros é, na verdade, um reflexo da sua própria dificuldade em confiar.
- Sua postura de frieza não é um sinal de força, mas de fragilidade e fuga.

Transformação proposta:

- Desenvolver empatia e perceber que os outros não necessariamente o manipulam.
- Aceitar que a vida e as pessoas não precisam agir conforme suas expectativas.
- Entender que relacionamentos saudáveis são baseados na troca natural.



Caso 2 - Débora: Rejeição no trabalho

Situação:

Débora foi demitida de um emprego onde sentia que seu chefe não lhe dava suporte, mentia e a deixava insegura. Tentou se posicionar, mas quando o fez, foi afastada e sentiu que foi rejeitada e que sua competência foi questionada. Agora, tem medo de buscar um novo trabalho e passar pelo mesmo processo.

Emoção predominante:

Medo da rejeição, tristeza e sensação de impotência.

Crença limitante:

Acredita que, se se posicionar novamente em um novo trabalho, será rejeitada. Criou a crença de que "todas as empresas são assim" e que trabalhar sempre envolverá desvalorização.

Revelação e Insight:

- O medo de ser rejeitada a está impedindo de encontrar um novo trabalho.
- A demissão foi uma consequência de um ambiente tóxico e não de sua incompetência.
- Sua vibração está projetando medo e insegurança, o que pode atrair exatamente as mesmas situações.
- O verdadeiro problema não está no chefe, mas na sua necessidade de ser acolhida externamente, sem primeiro se acolher internamente.

Transformação proposta:

- Parar de procurar reconhecimento e apoio fora e começar a dar isso a si mesma.
- Criar momentos diários para cuidar de si e se fortalecer internamente.
- Resgatar a força e confiança de que pode encontrar um trabalho onde seja valorizada.



Caso 3 - Flávia: Asma

Situação:

Flávia desenvolveu asma grave há um ano, com crises que a levam a internações. Nunca teve problemas de saúde antes e sente que perdeu sua identidade após se tornar mãe de duas crianças pequenas.

Emoção predominante:

Sensação de morte, falta de ar, sufocamento e perda de si mesma.

Crença limitante:

Acredita que para ser uma boa mãe precisa se doar completamente esquecendo-se de si.

Revelação e Insight:

- A asma reflete a sensação de não ter espaço para respirar na própria vida.
- O sintoma não está relacionado a ser mãe, mas ao fato de ter abandonado a própria vida e prazer.
- Para cuidar bem dos filhos, precisa primeiro cuidar de si mesma.

Transformação proposta:

- Criar momentos de prazer e autocuidado sem culpa.
- Reconhecer que filhos precisam de mães felizes, não apenas presentes fisicamente.
- Trazer de volta atividades que lhe deem alegria e revivam sua identidade.



Caso 4 - Filomena: Medo de falar em público - Sensação de não pertencer

Situação:

Filomena sente pânico ao falar em público e sempre evitou situações onde precisasse se expor. Criou um padrão de invisibilidade, sentando sempre ao fundo da sala, evitando interações. Sente que, ao falar, perde o controle do corpo e da mente.

Emoção predominante:

Ansiedade extrema, medo da rejeição e sensação de não pertencimento.

Crença limitante:

Acredita que não pertence ao mundo, que não é vista ou ouvida, e que o melhor é se esconder para evitar o desconforto.

Revelação e Insight:

- O problema não é medo de falar em público, mas sim uma crença profunda de não pertencimento ao mundo.
- Criou um padrão de fuga e invisibilidade desde a infância.
- Com crianças, sente-se mais confortável porque pode estar no controle, mas com adultos, se retrai por não sentir que está acima.

Transformação proposta:

- Aceitar que pertence ao mundo e que sua voz é válida.
- Parar de se esconder e começar a se expressar gradualmente.
- Trabalhar a sensação de aterramento, trazendo-se para o presente e para a realidade.



Caso 5 - Michelle: Busca por relacionamento

Situação:

Michelle sente-se extremamente frustrada por estar sozinha e tem medo de nunca encontrar alguém. Já foi casada duas vezes, mas os casamentos não foram satisfatórios. Sempre soube que sentia atração por mulheres, mas reprimiu esse lado por medo da família e da sociedade.

Emoção predominante:

Tristeza, carência e arrependimento.

Crença limitante:

Acredita que é mais difícil encontrar um relacionamento sendo homossexual e que já perdeu muito tempo da vida em relações que não queria.

Revelação e Insight:

- Nunca se permitiu viver um relacionamento genuíno, pois sempre escolheu parceiros que não atendiam suas necessidades emocionais.
- Criou a crença de que encontrar alguém será difícil e está bloqueando a possibilidade de conhecer novas pessoas.
- Existe um medo inconsciente de realmente se conectar com alguém e se envolver emocionalmente.

Transformação proposta:

- Mudar a crença de que encontrar alguém é difícil.
- Trabalhar o medo inconsciente de envolvimento e vulnerabilidade.
- Parar de olhar para o passado com arrependimento e começar a olhar para o futuro com abertura.



Caso 6 - Paula: Luto / Negação da vida após morte da irmã

Situação:

Paula perdeu o pai e a irmã com um mês de diferença. Consegue aceitar a morte do pai, pois ele já estava debilitado, mas não aceita a morte da irmã, pois acredita que ela ainda tinha muito para viver. Desde então, sente que também “morreu” e perdeu o sentido da vida.

Emoção predominante:

Revolta e depressão profunda.

Crença limitante:

Acredita que a morte da irmã foi injusta e que não pode viver plenamente sem ela.

Revelação e Insight:

- A revolta contra a morte está impedindo Paula de viver.
- Criou um ciclo de luto prolongado e autopunição, como se não tivesse direito à felicidade.
- Sua dor está sendo alimentada pelo ego, que não aceita que a vida segue seu próprio fluxo.

Transformação proposta:

- Aceitar que a morte faz parte da vida e que todos partem no momento certo.
- Liberar a dor e começar a viver plenamente, honrando a irmã através da própria felicidade.
- Sair da posição de “criança birrenta” que não aceita a realidade.

