

Os 10 Sabotadores Segundo Shirzad Chamine

A maioria das pessoas ainda vive e morre com suas melhores canções ainda não cantadas. Apenas 20% de nós alcançamos nosso verdadeiro potencial. A questão é por quê. E minha resposta: sabotagem. Para ser mais específico, auto-sabotagem.

Imagine fazer uma caminhada longa e íngreme com o objetivo de chegar ao cume. Em seguida, você carrega sua mochila com pedras enormes e pesadas, joga uma em seus próprios dedos de vez em quando para que seu pé nunca pare de latejar e intencionalmente dá a si mesmo direções falsas que o fazem se desviar com frequência. Por mais louco que pareça, isso é exatamente o que a maioria de nós faz em nossa jornada de vida, todos os dias, graças aos nossos Sabotadores.

Existem 10 tipos de Sabotadores. Cada pessoa sofre principalmente de alguns deles. Vamos supor que seu maior potencial seja chegar ao cume e ver como cada um desses Sabotadores atrapalharia.

O **Crítico** obriga a constantemente encontrar defeitos em você mesmo, nos outros ou em suas condições e circunstâncias. A maioria das pedras enormes em sua mochila é composta de ansiedade, estresse, raiva, decepção, vergonha, culpa e imperdoável que o **crítico** produz. A mentira para você é que, por ser duro com você, está o empurrando para alcançar seu potencial. A verdade é que você não precisa desse empurrão negativo e iria muito mais longe sem o peso das pedras em nossa mochila ou o pé latejante que a constante insistência do **crítico** produz.

O **crítico** é o mestre Sabotador, o único de que todos sofrem. A questão para você é qual dos outros nove Sabotadores é o principal Sabotador “cúmplice” de seu crítico.

O **Insistente** é a necessidade de perfeição, ordem e organização levada longe demais. Isso deixa você e outras pessoas ao seu redor ansiosos e tensos. Nessa jornada, isso força você a desperdiçar energia demais para dar passos perfeitos, mesmo quando passos perfeitos não são necessários. Sim, se você estiver cruzando uma crista perigosamente estreita, deve garantir passos perfeitos. Mas em outro lugar, o Stickler está desperdiçando sua energia e retardando seu progresso.

O **Prestativo** – O agradável, obriga você a obter aceitação e afeto ajudando, agradando, resgatando e lisonjeando os outros constantemente. Nessa jornada, você perde de vista suas próprias necessidades, permitindo que todos sigam na sua frente e perdendo muito tempo tentando obter a aprovação e a boa vontade de todos. Faz com que você sacrifique seu próprio progresso e depois fique ressentido com isso.

O **Hiper-realizador** torna você dependente de desempenho e conquistas constantes para ter respeito próprio e autovalidação. Ele mantém você focado principalmente no sucesso externo, em vez de nos critérios internos de felicidade. Com o Hiper-realizador, você pode chegar ao cume, mas duas coisas estão erradas. Primeiro, você experimenta pouca paz ou alegria, cheira poucas rosas e tem poucos relacionamentos íntimos com outras pessoas no caminho. Em segundo lugar, só permite uma breve celebração no cume antes de fazer você se sentir vazio, com a necessidade de provar o seu valor novamente. Isso pode levá-lo ao seu potencial de sucesso, mas fará com que você perca completamente o potencial de felicidade.

A **Vítima** quer que você se sinta emocional e temperamental como forma de ganhar atenção e afeto. Isso resulta em um foco extremo em sentimentos internos, particularmente os dolorosos ou melancólicos. Em seu caminho, você desperdiça uma enorme energia e fica frequentemente exausto no processo. Isso também irá alienar seus companheiros de viagem à medida que eles se cansam de sua dinâmica. Eles não estarão lá quando você precisar que eles ajudem.

O **Hyper-Racional** envolve um foco intenso e exclusivo no processamento racional de tudo, incluindo relacionamentos. Isso faz com que você fique impaciente com as emoções das pessoas e as considere indignas de seu tempo e atenção. Isso, combinado com um toque de arrogância intelectual, mantém seus relacionamentos com os outros superficiais e potencialmente tensos. Não é uma boa receita para ir longe quando você precisa dos outros.

O **Hyper-Vigilante** faz você sentir uma ansiedade intensa e contínua sobre todos os perigos que o cercam e o que pode dar errado. Isso significa que você teria medo de encontrar um leão da montanha além de cada esquina ou uma cobra em cada árvore. Essa vigilância extrema o desgasta e o retarda enormemente.

O **Inquieto** está constantemente em busca de maior entusiasmo na próxima atividade por meio de ocupações perpétuas. Não permite que você sinta muita paz ou contentamento com sua atividade atual. Na sua impaciência, faz com que você tome inúmeros desvios do seu caminho principal, em busca de uma emoção maior.

O **Controlador** funciona com base na necessidade de assumir o controle, controlar situações e controlar as ações das pessoas de acordo com sua própria vontade. Ao exagerar, causa ressentimento nas outras pessoas no seu caminho e também as impede de se desenvolverem, visto que muitas vezes são forçadas a seguir o seu caminho. Isso significa que você está sozinho e seus pontos cegos e pontos fracos podem não ser adequadamente cobertos por outras pessoas ao seu redor quando você precisar deles.

O **Esquivo** foca no positivo e no agradável de uma forma extrema. Ele evita tarefas difíceis e desagradáveis, levando você à procrastinação e prevenção de conflitos. Se o caminho direto apresenta um obstáculo, você pode perder muito tempo tentando contorná-lo, em vez de superá-lo. Você pode até simplesmente sentar no caminho perto do obstáculo e perder tempo em inércia.

Há 80% de chance de que você tenha um potencial muito maior para o sucesso e a felicidade do que o que está alcançando. Uma primeira etapa importante é identificar seus principais Sabotadores internos. É difícil lutar contra um inimigo, a menos que você o identifique como um inimigo e não permita mais que ele se esconda ou finja que é seu amigo.

Para uma avaliação detalhada e estratégias dos seus Sabotadores, faça a avaliação do Sabotador [aqui](#), nessa página do site.

Positive Intelligence de Shirzad Chamine