

# Webinar

## O Desafio do Autogerenciamento em momento de Crise



**SBA**

Sociedade  
Brasileira de  
Anestesiologia

# Desenvolvendo o Domínio Pessoal



# Origens do Modelo dos Sete Níveis de Consciência



Abraham Maslow

Autorealização



Necessidades de Crescimento

Quando estas necessidades são satisfeitas elas não desaparecem, mas geram níveis mais profundos de motivação e comprometimento.

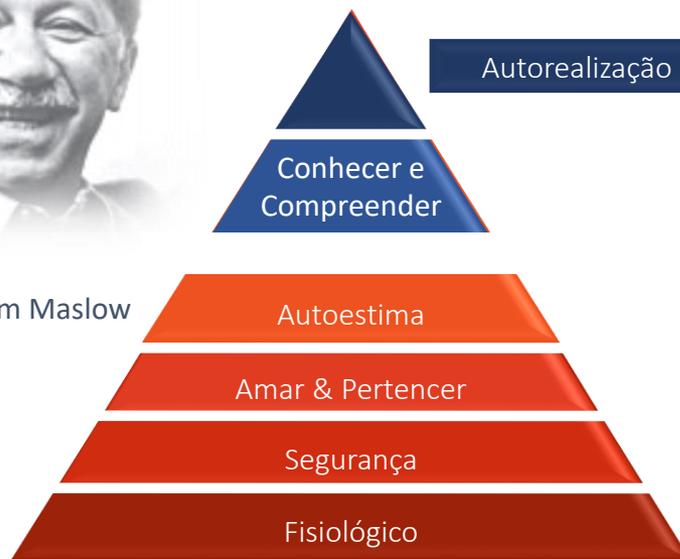
Necessidades Básicas

Uma pessoa não alcança um estado de satisfação duradoura ao satisfazer estas necessidades, mas sente ansiedade se elas não são preenchidas.

# Origens do Modelo dos Sete Níveis de Consciência



Abraham Maslow



Necessidades



Consciência



Richard Barrett

# Sete Níveis da Consciência Pessoal



## Foco Positivo/ Foco Excessivo

### Serviço à Humanidade e ao Planeta

Devotar a sua vida ao serviço desinteressado ao seu propósito e visão.

### Colaboração com Parceiros

Trabalhando com outros para fazer uma diferença significativa ao implementar ativamente o seu propósito e visão.

### Descobrir o Significado Pessoal

Descobrir o seu senso de propósito e criar uma visão de futuro que você quer criar.

### Crescimento Pessoal

Compreender as suas motivações mais profundas, experimentando a liberdade responsável ao abrir mão de seus medos.

### Valor próprio

Sentir um senso de orgulho pessoal positivo e a habilidade de gerenciar a sua vida. **Poder, status, ...**

### Pertencer

Sentir um senso pessoal de pertencimento, se sentir amado por si e pelos outros. **Ser gostado, culpar, ...**

### Segurança Financeira

Criar um ambiente seguro para si e para os outros significativos. **Controle, ganancia, ...**

# Valores

Valores – um método eficaz para descrever nossas motivações individuais e coletivas e aquilo que é importante para nós.

Valores podem ser positivos ou potencialmente limitantes.

Valores Positivos: confiança, criatividade, paixão, honestidade, integridade, clareza.

Potencialmente Limitantes: poder, culpa, ganância, status, ser gostado



# Como evoluímos dentro do modelo dos Sete Estágios de Consciência?



**PARA A MAIORIA DAS PESSOAS O ESTÁGIO DE DESENVOLVIMENTO EM QUE ELAS ESTÃO CORRESPONDE À SUA IDADE**

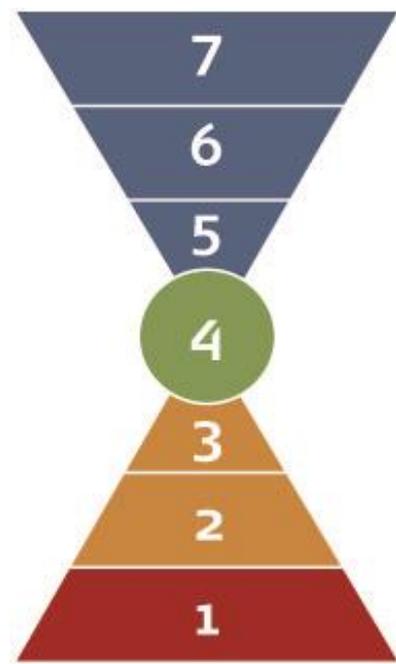


# Estágios do Desenvolvimento Psicológico



Quando as necessidades de sobrevivência não são satisfeitas...

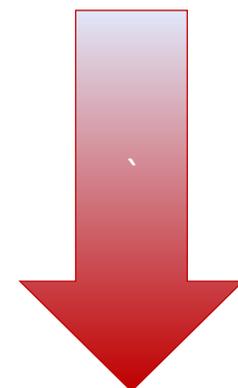
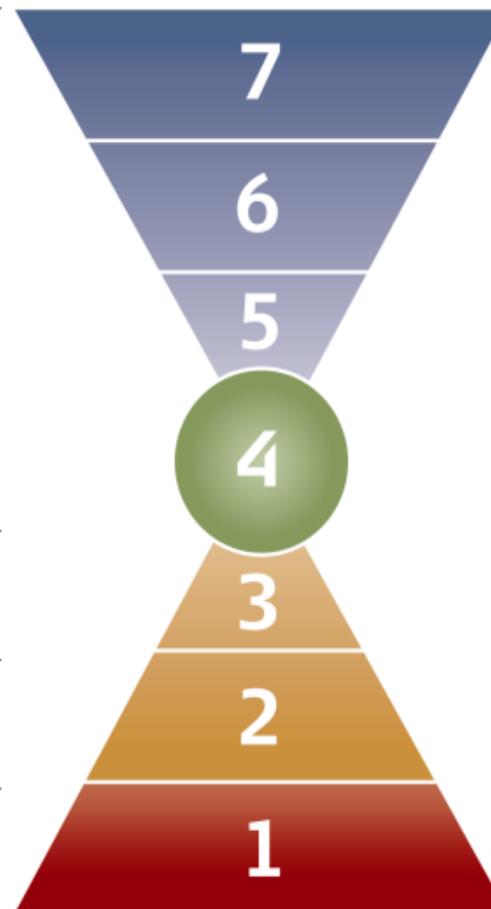
Eu não tenho o suficiente →



Quando as necessidades de sobrevivência não são satisfeitas...

Comportamentos Reativos

**Controle, precaução, centralização, autoritarismo, evitar riscos, ganancia, insegurança do emprego, foco curto-prazo, impaciência.**



# Hierarquia de Tomada de Decisão

INSPIRAÇÃO

Voz interior.  
*Influenciado pela alma.*

INTUIÇÃO

Fluxo. Inconsciente coletivo.  
*O que quer emergir.*

VALORES

Orientado ao future.  
*Criando conscientemente o futuro.*

CRENÇAS CONSCIENTES

Passado. Resposta refletida.  
*Pausa entre evento e resposta.*

CRENÇAS SUBCONSCIENTES

Passado. Reação aprendida ego.  
*Ação precede pensamento.*

**INSTINTOS**

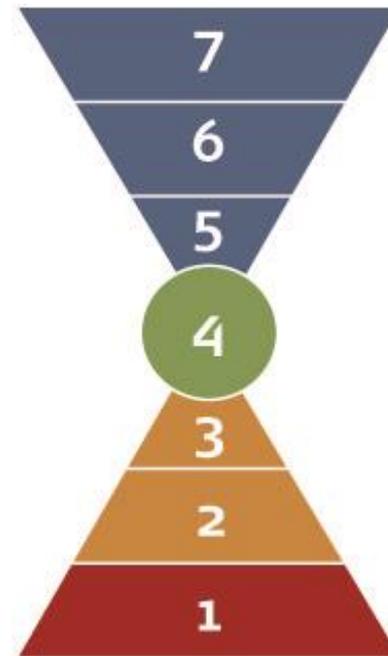
Passado. Reação codificada DNA.  
*Ação precede o pensamento.*

# Estágios do Desenvolvimento Psicológico



Quando as necessidades de relacionamento não são satisfeitas...

Eu não sou amado o suficiente →



Quando as necessidades de relacionamento não são satisfeitas...

---

---

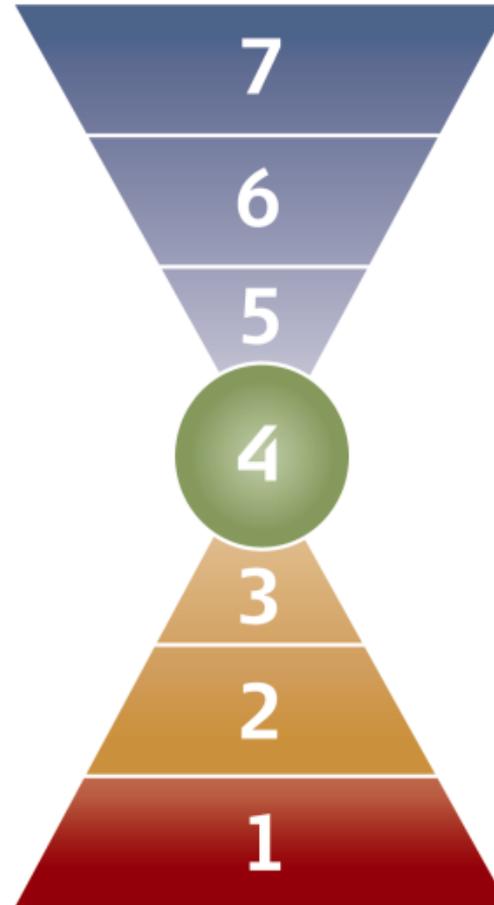
## Comportamentos Reativos

---

**Culpar, ser gostado, manipulação, carência, insegurança no relacionamento, exigente.**

---

---



# Hierarquia de Tomada de Decisão

INSPIRAÇÃO	Voz interior. <i>Influenciado pela alma.</i>
INTUIÇÃO	Fluxo. Inconsciente coletivo. <i>O que quer emergir.</i>
VALORES	Orientado ao future. <i>Criando conscientemente o futuro.</i>
CRENÇAS CONSCIENTES	Passado. Resposta refletida. <i>Pausa entre evento e resposta.</i>
CRENÇAS SUBCONSCIENTES	Passado. Reação aprendida ego. <i>Ação precede pensamento.</i>
INSTINTOS	Passado. Reação codificada DNA. <i>Ação precede o pensamento.</i>

# Estágios do Desenvolvimento Psicológico

Estágio

Motivação



**Diferenciação**

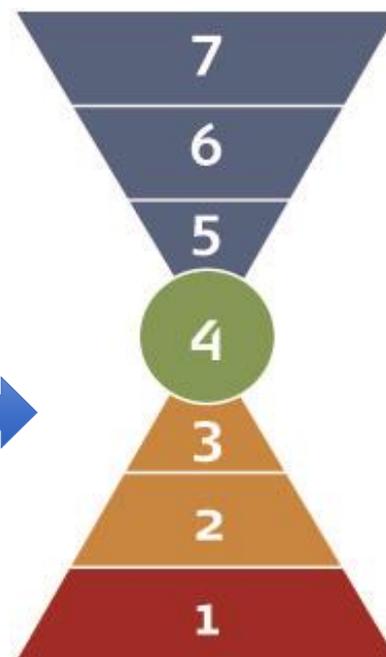


**ADOLESCENTE  
8-19 Anos**

**Diferenciar-se dos outros**  
**Satisfazer necessidade de  
respeito e reconhecimento.**

Quando as necessidades de autoestima não são satisfeitas...

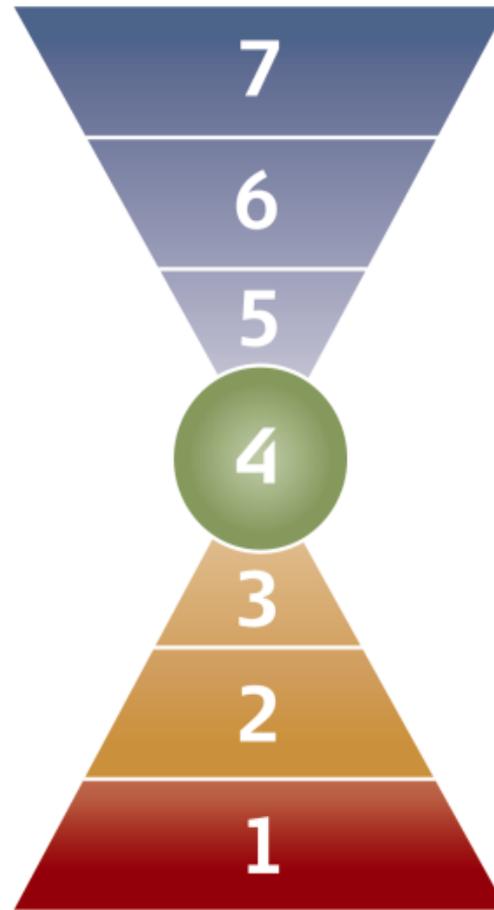
Eu não sou o suficiente



Quando as necessidades de autoestima não são satisfeitas...

## Comportamentos Reativos

**Complacência, arrogância, imagem, busca poder/status, autopromoção, falta de confiança.**



# Hierarquia de Tomada de Decisão

INSPIRAÇÃO	Voz interior. <i>Influenciado pela alma.</i>
INTUIÇÃO	Fluxo. Inconsciente coletivo. <i>O que quer emergir.</i>
VALORES	Orientado ao future. <i>Criando conscientemente o futuro.</i>
<b>CRENÇAS CONSCIENTES</b>	Passado. Resposta refletida. <i>Pausa entre evento e resposta.</i>
<b>CRENÇAS SUBCONSCIENTES</b>	Passado. Reação aprendida ego. <i>Ação precede pensamento.</i>
<b>INSTINTOS</b>	Passado. Reação codificada DNA. <i>Ação precede o pensamento.</i>

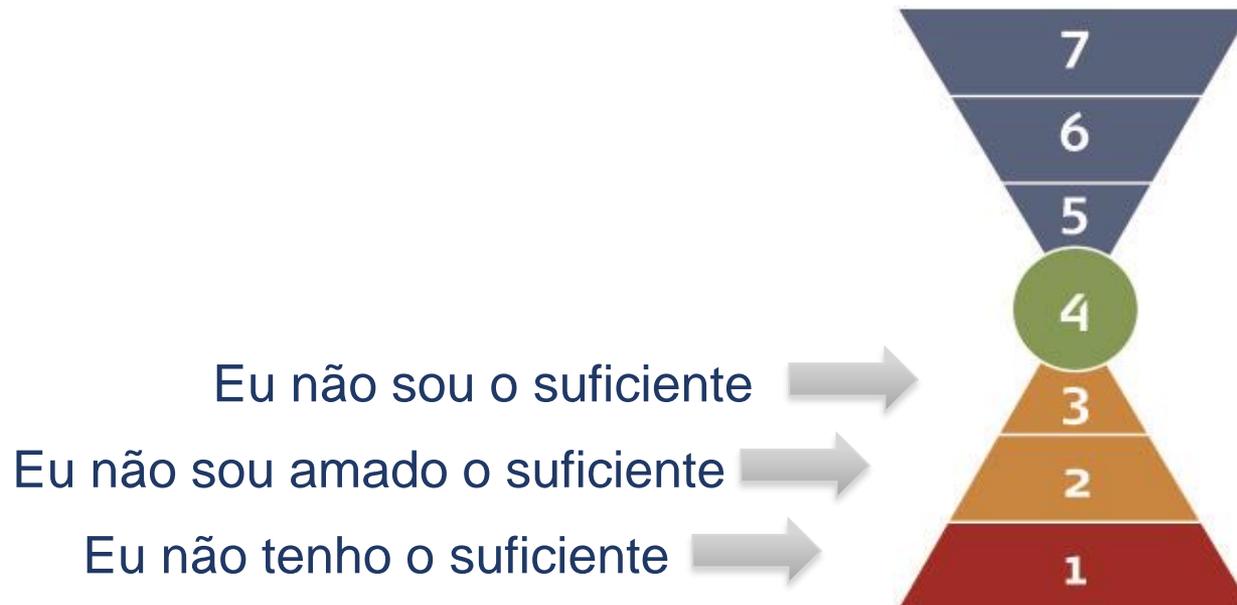
# Estágios do Desenvolvimento Psicológico

Estágio

Motivação



# Crenças que Impedem a Individuação



# O Processo do Domínio Pessoal



## Domínio Pessoal

- Capacidade de gerenciar com sucesso as necessidades básicas
- Lidar com os medos e crenças limitantes dos três estágios de consciência
- Permite tornar-se viável e independente em seu contexto de vida

## Estágios do Domínio Pessoal

- Libere as suas emoções
- Ative o seu observador interno
- Identifique os seus sentimentos
- Identifique os seus pensamentos
- Identifique os seus medos
- Identifique as suas necessidades
- Identifique as suas crenças
- Questione as suas crenças

## Estágios do Domínio Pessoal se outra pessoa estiver envolvida

- Investigue as necessidades da outra pessoa
- Comunique as suas necessidades
- Dialogue.

# Webinar



**SBA**

Sociedade  
Brasileira de  
Anestesiologia