Um ebook da CHAVES DA CLARA

VENCENDO A SÍNDROME DO PÂNICO

Clara Machado

chavesdaclara.com.br

Síndrome de pânico nas grandes cidades

1ª edição
2015

Copyright © 2015 por Clara Machado
A Cia do eBook apoia os direitos autorais. Eles incentivam a criatividade, promovem a liberdade de expressão e criam uma cultura vibrante. Obrigado por comprar uma edição autorizada desta obra e por cumprir a lei de direitos
autorais não reproduzindo ou distribuindo nenhuma parte dela sem autoriza-
ção. Você está apoiando os autores e a Cia do eBook para que continuem a publicar novas obras.

CAPA
Felipe Alves

REVISÃO
Bárbara Conte

DIAGRAMAÇÃO E CRIAÇÃO EPUB
Fabricio Hersoguenrath

ISBN
9788555850080

EDITORA CIA DO EBOOK
Rua Ataliba Souza Silva, 311
18860-000 - Conjunto Ermínio Maranho
Timburi/SP
Website: www.ciadoebook.com.br
Facebook: @CiadoeBook
Twitter: @CiadoeBook
Dúvidas ou sugestões: sac@ciadoebook.com.br

SUMÁRIO

Capa
Espelho
Página de créditos
Dedicatória
Prólogo
Capítulo 1
Capítulo 2
Capítulo 3
Conclusão
Sobre a autora

Este eBook é dedicado a todas as pessoas que moram nas grandes cidades, seja por opção ou porque não têm outra possibilidade de escolha, e se este for o seu caso, boa leitura.

PRÓLOGO

Final de tarde, eu saía do trabalho e me dirigia para casa, estava na Avenida Paulista - que é bem movimentada, mas com quatro faixas.
No final dela, entrei para a Avenida Rebouças, de apenas duas faixas e um corredor de ônibus. Logo que entrei com o carro, percebi que havia um congestionamento e que tudo estava parado do meu lado esquerdo; era fila de ônibus, do lado direito, na minha frente e atrás, filas e filas intermináveis de carros, aí pensei: “nossa, caí em um engarrafamento, bem, vou aguardar como todos”, pois era a única opção possível que eu tinha naquele momento.
Aí se passaram 20 minutos, 40minutos, 1 hora e nada, era incrível, nada se movia, comecei a perceber e vi que estava ficando irritada e a sentir ondas de calor.
Meu coração começou a bater mais rápido, minha respiração ficou ofegante e pensei: “nossa estou tendo um início de pânico aqui no carro, preciso resolver isso rapidamente” e comecei a tomar consciência do meu corpo e das minhas emoções naquele momento.
Pensei: “o que pode me acalmar?”.
Então veio a resposta interna: “música!”.
Então coloquei uma música agradável, me concentrei nas batidas do meu coração, e comecei a respirar com mais consciência.
Quando vi que estava melhor, comecei a observar as pessoas dentro dos carros e dos ônibus e percebia que muitas estavam irritadas, outras dormiam profundamente e outras de olhos fixo nos seus celulares; e eu ouvia música, e pensava: “preciso fazer alguma coisa para ajudar outras pessoas que também ficam presas nos engarrafamentos pois se esta situação está ficando insustentável para mim, provavelmente, muitas pessoas devem sentir da mesma forma.

“Vou começar a utilizar os recursos terapêuticos dos meus atendimentos com clientes”, disse para mim mesma.
E assim comecei a fazer um trabalho de programação mental comigo ali dentro do carro e percebi que fui ficando mais calma, que minha irritabilidade começou a diminuir.
E disse para mim: “Uau, estou conseguindo”, e assim fiquei por alguns minutos.
Passou mais uma hora, é isso mesmo que você está pensando, eu fiquei três horas totalmente presa no transito em São Paulo e neste momento as pessoas começaram a buzinar freneticamente como se fazer barulho pudesse resolver aquela questão.
Não resolveu, apenas aumentou a irritabilidade de todos, pois agora também tínhamos sons para deixar mais caótica aquela situação.
Depois de três horas, quando começamos a andar muito lentamente por mais meia hora, por fim o congestionamento acabou e eu cheguei em casa quatro horas após o horário que havia saído do trabalho.
Já em casa, fui meditar sobre o que havia ocorrido e pensei: “se eu senti tanto mal-estar em um congestionamento, quantas pessoas que estavam na mesma situação também não sentiram mal-estar físico e emocional?
Imagina sair de casa todos os dias e saber que a qualquer momento vai ficar parado novamente por horas”.
Concluí que, se funcionou para mim, pode funcionar para milhares de pessoas que moram nas grandes cidades.

CAPÍTULO 1

Preso no engarrafamento.

As pessoas que vivem nas grandes cidades têm um dilema para resolver, pois toda semana saem de casa para o trabalho e pensam: será que vou pegar engarrafamento?
Que horas vou conseguir chegar no meu trabalho?
Estou acordando cada dia mais cedo e me parece que está cada vez pior.
Agora imagina que você dorme e acorda todos os dias com esse "barulho mental", ou seja, esses pensamentos, e à medida que o tempo vai passando percebe que você está cada vez mais focado nessa ideia do trânsito e do quanto ele vai andar ou vai parar.
Sem perceber você começa a desenvolver uma crise de ansiedade e isso vai se acumulando em sua mente; e quando percebe está dentro de seu carro no trânsito parado por mais de uma hora e seu coração começa a bater descompassado, suas mãos começam a ficar frias, você fica com medo que aquilo não vai terminar nunca; de que o trânsito não vai fluir, e neste momento você percebe:
"Nossa, estou desenvolvendo pânico aqui no carro".
E agora, o que eu faço?

Ônibus

Por que as pessoas que dependem de ônibus diariamente para ir ao seu trabalho, muitas vezes acordam irritadas e olham para a janela do seu quarto, enquanto se arrumam e pensam: "mais um dia de terror de ônibus lotado, pessoas saindo pelas janelas e sem espaço até para respirar"?
Ou "não aguento mais essa vida nesta cidade, estou cansada

dessa rotina diária de pegar ônibus".
E enquanto se arruma, está mandando somente as informações negativas para seu subconsciente em relação a sua rotina diária de andar de coletivo.
Com o passar dos meses sempre mandando essas informações diárias, um dia ela acorda pela manhã e quando começa a se arrumar e pensar no ônibus seu coração acelera, suas mãos ficam geladas e ela corre para cama, se deita novamente de roupa e tudo e não consegue se mover porque a ideia de pegar o ônibus vira uma cena de terror.
E fica ali quieta (o) debaixo do cobertor sem a menor ideia de como sair dessa situação, porque você sabe que depende desse ônibus para ir ao seu trabalho e também desse trabalho para se sustentar.
E agora, como sair dessa situação?
Tem solução para esse problema?

Trens

Por que as pessoas que andam de trem nas grandes cidades, como São Paulo, Argentina, Cidade do México (estou me referindo a essas três porque já estive lá para andar nos transportes públicos e escrever esse eBook), têm dificuldade de deixar as pessoas do trem saírem na estação para elas entrarem?
O que acontece é assim: o trem para na estação e ali na porta para entrar geralmente já tem umas 50 pessoas ou mais paradas em posição de ataque.
E quando a porta abre, elas entram com toda força e velocidade que umas levam as outras no fluxo; e as pessoas que estão dentro dos vagões e querem sair ou incorporam o guerreiro dentro delas e enfrentam aquelas outras que estão entrando - e saem gritando, empurrando e se amassando -, ou ficam no trem e vão tentar descer na próxima estação e depois retornam para a sua de origem.

Algumas hipóteses:
- Será que as pessoas acham que aquele trem é o último?
- Porque ela não se lembra de que dali dois minutos terá outro na sequência.
- Porque ela não respeita quem precisa descer, será que a estação que ela desce é infinita?
- Quando ela faz isso acredita que vai chegar mais cedo em casa e para fazer o quê?
- Você consegue imaginar os benefícios que dois minutos de respeito e gentileza geraria na sua vida?
- E por que você precisa entrar primeiro e empurrando todo mundo se tem trem a cada dois ou três minutos?
- O que está acontecendo com as pessoas que vivem nas grandes cidades, em que elas estão se transformando?

Procure fazer essas reflexões.
Agora imagine você, que pega esse trem todos os dias de segunda a sexta para seu trabalho e passa por tudo isso diariamente, chega um dia que quando você chega na estação para pegar seu trem e vê todas aquelas pessoas para entrar e sair dessa forma violenta, se percebe totalmente congelada (o) pelo medo, sente calafrios, suas mãos ficam geladas, você tem a sensação de que vai desmaiar e aí deixa o trem partir, porque não consegue entrar.
É humanamente impossível para você continuar nessa rotina dos trens.
E você se pergunta "Meu Deus o que está acontecendo comigo agora?", "como faço para sair dessa situação?".

Metrô

Os metrôs nas grandes cidades estão um pouco mais civilizados,

desde que não seja horário de pico, pois se for ele segue os mesmos padrões dos trens, de não permitir que as pessoas saiam. De não fazer filas para entrar e de entrar nos metrôs mesmo depois que o sinal já está avisando que vai fechar as portas, que já vai sair.
As pessoas seguram as portas com suas bolsas e mochilas, entram e vão completamente grudadas nas portas, espremidas. E quando o trem para na estação, precisam sair um pouco até para que a porta possa se abrir e as pessoas saírem.
Logo na sequência elas se empurram novamente para dentro do vagão.
Tudo isso esquecendo que também em um minuto vem outro metrô.
Você já parou para pensar na diferença que pode fazer na sua vida em um minuto, de dois minutos ou até três se você se respeitar, na hora do rush nos metrôs e não entrar se o trem estiver com super lotação? Já pensou sobre isso?
O que está acontecendo com nossa humanidade? Por que tanto desespero para chegar ao destino, mesmo que para isso precise passar por cima de todos?
Em que os seres humanos estão se transformando nas grandes cidades?
Que novo tipo de seres humanos estão se apresentando se continuar dessa forma?
Onde está o ganho de tempo?
Será que com essas atitudes não se está perdendo o tempo, a gentiliza, saúde emocional, saúde física, evolução espiritual?
E a única certeza que se tem é que com esse comportamento mais pessoas estarão acometidas com Síndrome do Pânico, pois é humanamente impossível viver dessa forma dia após dia e anos a após ano.
Você concorda?

Nas Filas

Você tem vários tipos de filas: as inevitáveis e as evitáveis.

Inevitáveis:
- Pronto-Socorro
- INSS
- Banco no dia do pagamento de salário ou de pensão de aposentadoria e outras mais

Evitáveis.
- Supermercados
- Cinema e lazer em geral

As pessoas nas filas nos supermercados, nos aeroportos, bancos estão muito irritadas com a forma como estão sendo tratadas, pois não se tem respeito pelo cliente que entra para consumir em seu estabelecimento.
E se isso está acontecendo com você, poderá reagir e mudar essa atitude.
Sabe como?

Assim:
Você vai a um supermercado para fazer compras e a fila está enorme com muito tempo de espera: abandone seu carrinho na fila e vá a outro supermercado que não tenha fila, pois se você e outras pessoas começarem a deixar carrinhos cheios nas filas, com certeza o empresário vai começar a ter prejuízo, principalmente com os perecíveis e vai arrumar uma solução rapidamente para que seu atendimento seja com qualidade e sem abuso e desrespeito.
E se começar a ter uma ação frente a todas as vezes que se sentir desrespeitado em tempos longos de espera na fila, faça a experiência que com certeza terá bons resultados.
Muitas vezes você está na fila com muitas preocupações como juros abusivos, nervoso, porque esqueceu de pagar a conta em

dia, com medo de não ter dinheiro na conta para pagar na hora que chegar sua vez.
Veja você está na fila do banco bem acompanhado de ser um futuro candidato a ter Síndrome de Pânico, pois em sua mente só tem ingredientes propícios.
Neste caso é interessante você usar umas das técnicas que se encontra aqui nesse eBook.
Agora, se você gosta de ficar na fila dos supermercados dessa forma: você chega no supermercado e quando vê a fila no caixa, já pensa "nossa vai ser um inferno fazer compras hoje" ou que "saco tudo cheio novamente", " ah! Como eu odeio fazer supermercado, só faço porque sou obrigado".
Observe o tamanho do barulho mental que está a sua mente neste momento e que tipo de informações você está se nutrindo, e agora eu te pergunto: você está ou não na fila dos possíveis portadores da Síndrome de Pânico?
Faça essa reflexão por um minuto das suas idas ao supermercado e de uma resposta para você.

Filas nos aeroportos

Sempre tem reclamações sobre a companhia que não funciona, que não respeita horários, que os atendentes são muito lentos, que falta treinamentos para eles, que as passagens estão muito caras, que tem muitas malas nas filas, etc.
Veja o seu pensamento quando está na fila dos aeroportos. Agora o mais incrível disso tudo é que essas situações ocorrem diariamente, com todos esses pensamentos negativos.
Com certeza, quando você chegar até o momento do seu embarque e até a poltrona, já estará totalmente estressado para pegar o voo e seguir seu destino.

CAPÍTULO 2

Soluções práticas e possíveis.

Eu não poderia falar de todos esses assuntos sem passar uma solução, que é viável e que vale a pena você testar.

- Se você trabalha todos os dias e sai sempre no mesmo horário, às 18h, converse com seus colegas e procurem fazer uma lista de horários possíveis por turnos com diferenças de tempo uma das outras, para que possam sair em blocos menores.
- Se o ônibus, o trem ou o metrô está passando muito lotado, aguarde uns segundo para o próximo.
- Se não tem filas, para entrada mais organizada, comece a dar essa ideia para as outras pessoas que estão do seu lado, pode ser que no começo você consiga uma pessoa que adere sua sugestão e se persistir logo terá mais pessoas adeptas, pois todos estão na mesma situação: querem entrar no coletivo, mas não querem ser esmagadas.
- Converse diariamente com os fiscais e solicite a ajuda para organizar essa entrada, respeitando sempre as saídas primeiro.
- Se você começar a ter uma nova consciência, perceberá que logo encontrará outras pessoas que pensam da mesma forma que você.
- Quando você tomar uma atitude para sua vida, não entrando nos trens super lotados, outras pessoas entrarão na mesma frequência que você e começarão a fazer o mesmo.

Vou contar a história dos macacos:
Havia uma ilha onde macacos comiam batatas com areia. Um dia um macaco mais jovem começou a lavar a batata no rio e comer. Depois, outros macacos começaram a lavar as batatas para comer

e os macacos mais velhos se negavam a lavar as batatas e continuavam a comer as batatas com areia.
Em uma ilha distante um outro grupo de macacos, que não tinha nenhum contato com esse grupo, também começou a lavar as batatas.
Bem, é isso, se começar a tomar uma atitude diferente nos transportes coletivos, logo outras pessoas farão a mesma coisa, pense nisso.

O que precisa ser mudado:
O Padrão de repetição e isso exige atitude e ação.

Volto a repetir agora: para você que chegou a uma fila de supermercado e ela está muito grande, não fique, vá para outro supermercado, pois se você começar a fazer e outras pessoas também, aquele supermercado vai ter que melhorar o seu atendimento, pois caso contrário perderá seus clientes.
Se está em uma fila sem esperar muito e você está tranquilo, aproveite para fazer uma dessas chaves que estão aqui no eBook.
Em uma situação de espera, utilize seu tempo de forma inteligente, busque os recursos internos que tem em sua mente e comece a praticá-lo.
Se você está aborrecido com o atendimento da sua companhia aérea, coloque a indignação para fora e vá às redes sociais manifestar o ocorrido, escreva sobre e diga qual foi a empresa que te lesou.
Exija seus direitos nos atendimentos públicos, pois se no seu bairro precisa de mais ônibus, entre em contato com os vizinhos, faça uma lista de pessoas e leve as autoridades competentes; use as redes sociais para conseguir mobilizar os seus direitos e das pessoas do seu bairro.
Pense na coletividade, pois se melhorar para você automaticamente melhora para todos.
Não aceite passivamente o desrespeito, se defenda de forma inteligente utilizando os meios competentes para isso.

Essas soluções são coisas práticas do dia a dia que você pode experimentar e ter sua própria opinião do que está dando certo.
O importante é ter uma reação ativa frente aos acontecimentos do seu cotidiano, acreditando sempre que é um agente transformador.
E se seu mundo está ruim hoje, é porque você não está fazendo a sua parte, se todos se conscientizarem e fazer o que lhe compete, você terá na sua cidade uma vida de Paz.
Você sabia que você é aquilo que pensa? E que a cada segundo de pensamentos você está construindo a sua realidade e que tudo está dentro de você, nada está fora?
Muito bem, agora que você descobriu esse grande segredo, pode fazer uma nova história na sua vida e criar uma nova realidade a cada segundo.
Fiz alguns testes para te ajudar a criar coragem e testar também.
Quando estava presa no engarrafamento por 3 horas como te contei no início desse eBook, eu pensei: vou criar na minha mente uma nova realidade mental para não entrar em desespero por estar tanto tempo parada nesse trânsito.
Primeiro pensei: o que eu gosto? De música, bem, coloquei uma música agradável para ouvir.
Segundo: respirei profundamente e procurei me conectar com as batidas do coração, para que estivesse tudo tranquilo, olhava para as pessoas com amor, ou seja, não julgava, não condenava e em momento algum falei mal daquele congestionamento; comecei a pensar em uma oração espiritual que faço quando estou nessas situações, e logo o fluxo começou a andar e saímos todos dali.
Bem, sabe onde estava minha dificuldade?
É que eu só acionei os meus recursos internos depois de uma hora presa no engarrafamento e após perceber que aquela situação estava alterando meu bem-estar.
Então, provavelmente, é isso que acontece com a maioria das pessoas, mas vamos continuar mais um pouco.

CAPÍTULO 3

Dicas

Coisas que você não deve dizer para sua mente repetidamente quando estiver em situação de estresse, seja no transito, no ônibus, no trem, metrô ou filas.

Evite:
- Dizer coisas negativas.
- Amaldiçoar a situação.
- Dizer que isso vai acontecer novamente amanhã.
- Falar que você odeia todas essas pessoas.
- Dizer que sua cidade é a pior cidade do mundo.
- Falar que você mora no lugar, mais odeia.
- Desacreditar que existem soluções.
- Matar a esperança dentro de você.

E agora vamos transformar essa realidade, pois você acabou de aprender que o poder está dentro de você, então vamos lá, confie em você.
Diga várias vezes ao dia e principalmente antes de sair de casa e na horaque em que você chegar em casa:

- Mesmo sabendo que o trânsito hoje, no caminho para meu trabalho, vai ser intenso, eu não vou me abalar, pois vou levar comigo o meu kit Paz.

E aí você pode colocar tudo o que você gosta no seu carro como: as músicas para ouvir, a aula de línguas que está praticando, o áudio-book, o lanche de sua preferência, a sua garrafa de agua, etc.

- Busque dentro de você a paz, mesmo em situações de intranquilidades.
- Se está no trem e ele está lotado, diga, mentalmente, “descerei dentro de tantos minutos e logo tudo isso passará”.
- Se concentre na sua agenda, ou nas coisas que mais gosta de fazer no momento em que está ali, totalmente imobilizado dentro do coletivo.
- Tire o foco na mente do que é ruim, e mergulhe em um estado de paz que existe dentro de você.
- Viva em harmonia com sua cidade e com todos que o cercam, diga: “eu moro aqui por uma escolha minha, portanto vou me concentrar nessa paz”.
- Todas as pessoas que estão aqui, nesse coletivo comigo, têm suas necessidades e histórias, assim como eu tenho as minhas, portanto está tudo bem comigo agora.
- Evite entrar nos coletivos no momento que as pessoas estão entrando de forma agressiva, pois elas podem afligir a sua paz.
- Respeite-as para que possam sair primeiro e depois você entra nos transportes públicos.
- Eu moro aqui por uma necessidade e uma escolha minha, portanto, à medida do possível vou me concentrar nessa paz interior.
- Diga mentalmente: a maioria das pessoas que estão aqui comigo, nesse vagão de metrô, tem bons pensamentos assim como eu.
- Procure ter bons pensamentos sobre a sua cidade, pois você mora nela por opção.
- Todas as pessoas que estão aqui comigo, nesse transporte público, são meus companheiros de dor e merecem meu respeito.
- Faça a diferença na sua cidade.
- Diga mentalmente: “eu mereço estar aqui na minha cidade, estou construindo uma mentalidade de Paz para mim e para todos aqui”.
- Diga: “obrigado por estar aqui nessa cidade apesar das vicissitudes, eu moro aqui e daqui recebo o meu sustento para mim e para minha família”.

- Agradeça que, por mais terrível que seja o seu trabalho, desse momento você tira o sustento.
- Diga: “eu sou parte responsável por uma cidade de paz”.
- Diga: “embora eu saiba que tem outros caminhos, eu persisto nesse”.
- Eu amo viver nessa grande cidade.
- Eu sou uma pessoa cosmopolita, por isso moro aqui.
- Eu sou responsável por ter uma cidade de paz.
- Aqui na minha cidade, apesar de ter dificuldades, escolho estar aqui com tranquilidade.
- Eu mereço estar aqui, por isso usufruo do melhor que ela tem.

Você pode estar pensando agora: “mas tudo isso que está acontecendo é real?”.

Sim, é real e você tem a capacidade de modificar essa situação internamente, pois o seu mundo interno manda o comando para a sua mente; e, escolhendo uma dessas frases, a que mais lhe chamar a atenção, usando-a por 30 dias, vai perceber que seu subconsciente vai começar a acreditar.

Depois, vai ter paz como lei interna e sua mente vai se acalmar e olhará para a vida nas grandes cidades com outro olhar, um novo foco, e com certeza toda a sua realidade externa será transformada.

Permita-se ao experimento.

Raramente, você terá alguma coisa a perder, poderá tirar suas próprias conclusões.

CONCLUSÃO

No simples está o complexo e no menos está o mais.
Essa é a razão desse eBook, pois escrevi para você que mora em uma grande cidade por opção ou por ser a sua única possibilidade no momento.
Se você perceber que toda a transformação da cidade vai começar na sua atitude mental e na forma que você tem de acionar novos gatilhos de transformação, terá uma grande experiência de saúde física, emocional e espiritual na sua caminhada da vida.
Pois não adianta nada você culpar o governo, as pessoas, se não buscar as respostas e as soluções dentro de você mesmo, pois acredite que haverá sempre alguém inferior e alguém superior a você - mas o mais surpreendente de tudo isso é que você é filho do Universo, irmãos das estrelas e das árvores; e está morando nessa grande cidade porque pode e merece, portanto, faço bom uso dessa escolha.

E, para terminar, volto a repetir:
Pense na coletividade, pois se melhorar para você, automaticamente melhorará para todos.

Fim

SOBRE A AUTORA

Clara Machado é Psicóloga, Psicodramatista, Terapeuta em EMDR, Life, Mentoring Coach e Escritora. Através de seus treinamentos, cursos e palestras, Clara desenvolve cada indivíduo de modo que eles saibam trilhar em suas vidas o caminho da evolução e da felicidade.

Autora dos livros "Da água para o vinho", "O despertar da delicadeza", "Se a vida te der um limão", "A paz do eu" e "Almas Feridas - descortinando a Ditadura", Clara procura através de sua literatura alcançar o interior do ser humano, ensinar a admirar as semelhanças e respeitar as diferenças, além de criar em cada leitor um poder de superação, de cura para doenças que muitas vezes não são físicas ou visíveis.

Grande estudiosa do comportamento humano, Clara Machado trabalhou durante anos com pacientes crônicos e portadores de HIV, muitas vezes em fase terminal, onde levava a cada um deles o conforto de morrer em paz consigo mesmo.

Trabalhou também como terapeuta sexual, onde se encontrava quando via cada paciente voltando a ter uma vida normal e muitas vezes construindo uma família cuja esperança não existia mais.

Clara Machado sonha com seu trabalho alcançando pessoas do mundo inteiro. Sonha plantar uma semente que germinará na construção do bem para si e para o mundo. Acredita plenamente no amor e nas trocas que o amor permite, nas mudanças que sofremos e nas transformações que ocorrem, e que devem sempre ser levadas como evolução, transformação e aprendizado para uma vida melhor e muito mais feliz.

Site: www.claramachado.com.br
Facebook: https://www.facebook.com/escritoraclaramachado
LinkedIn: br.linkedin.com/in/claramachado/pt
Twitter: @escritora_clara

CHAVES
DA CLARA

chavesdaclara.com.br

Clara Machado