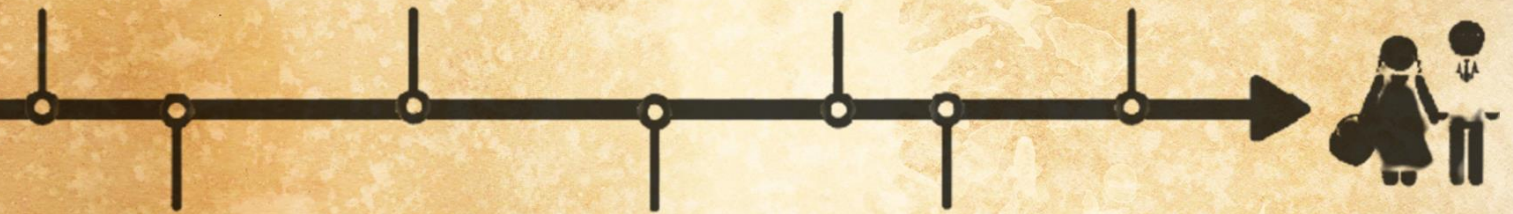


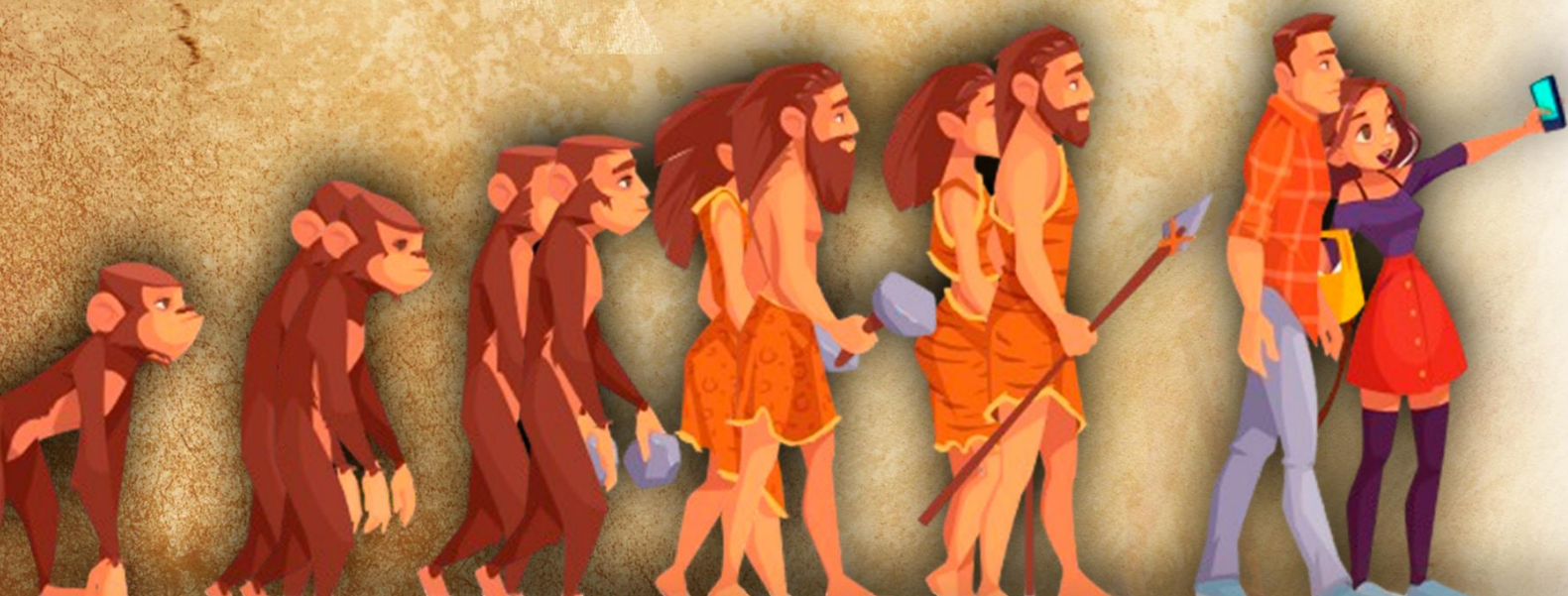
# RELACIONAMENTO



## A evolução do relacionamento



@alem\_dasemocoos





# SUMÁRIO



## \* RELACIONAMENTO 4.0

- 1º Era - Pré-história
- 2º Era - Idade Média
- 3º Era - Revolução Industrial e Século XX
- 4º Era - Era Digital - Atualidade

## \* O GRANDE DESAFIO

- O cérebro nos relacionamentos
- O cérebro na vida

## \* OBJETIVOS DO ALÉM DAS EMOÇÕES

- O sucesso
- O relacionamento

## \* PROJETO ALÉM DAS EMOÇÕES

- Como foi pensado
- O conteúdo

## \* A VERDADE







## RELACIONAMENTO 4.0

Não tem como falarmos de relacionamento sem contarmos um pouco da história humana. A evolução do ser humano e dos grupos de seres humanos, andam lado a lado com a evolução e mudança nas formas de relacionamento. Os primeiros homínidos começaram a aparecer no planeta a cerca de 4 milhões de anos atrás, após alguns milhões de anos de existência, eles começaram a se agrupar, dando início depois a agricultura, cidades, sociedades até evoluir aos tempos atuais.

Durante toda a história humana o relacionamento sofreu várias alterações, juntamente com o modelo de sociedade adotado por nós a espécie humana. Alguns autores utilizam a abordagem de 8 mudanças no relacionamento, mas como algumas são apenas pequenas mudanças, adotaremos o modelo de 4 grandes eras nas relações, sendo elas: Pré-história, Idade média, Revolução industrial e Século XX, era digital até a atualidade. Pode ser encontrada diversas formas de divisão, mas todas convergem para as mesmas mudanças e impactos, o importante é entender quanto tempo cada era e mudança brusca perdurou.

### 1° ERA - PRÉ- HISTÓRIA



Essa era com toda a certeza é a mais importante nas eras das relações, e sabe porquê? Simplesmente ela modulou nosso cérebro, porque ela durou mais. Cerca de 3 milhões de anos fomos caçadores coletores, ou seja, sobrevivíamos de caça e plantas que coletávamos. Houve nesse período 3 grandes divisões entre o estilo de vida e os costumes da raça humana, mas isso aqui não é aula de história, quer saber toda a evolução e como aconteceu, bora pesquisar e estudar.

Nosso objeto de estudo é o relacionamento e por toda a pré-história ele se desenrolava da mesma forma, sendo ela: Distribuía-se em pequenas tribos, homens e mulheres se agrupavam para fortalecer o grupo e garantir a sobrevivência, os relacionamentos também eram baseados basicamente em sobrevivencialismo do indivíduo e da espécie, a estrutura de sociedade era simples e os papéis de gêneros eram definidos pela divisão de trabalho, homens pescam e caçam e mulheres coletam frutos e cuidam das crianças.



Por cerca de 3 milhões de anos vivemos dessa forma, homens não tem muito contato com crianças, nem ficam em casa durante o dia, o papel deles era garantir a comida à noite, a caça do dia, as mulheres não saíam longe das cavernas ou dos locais onde habitavam temporariamente, pois precisavam proteger os filhotes e coletar frutos, assim viveu nossa sociedade por 3 milhões, os relacionamentos eram assim, divisão de trabalho, reprodução e sobrevivência.

## 2° ERA – IDADE MÉDIA



Esta era teve duas mudanças importantes na forma como vivíamos e também nas relações, essa era teve cerca de 5 mil anos de duração e as principais mudanças foi o surgimento das grandes civilizações, de leis e religiões por exemplo. Isso impactou demais no relacionamento, pois algumas regras religiosas e até leis das sociedade agora impactavam na relação.

No início desse período os relacionamentos eram arranjados, por questões políticas ou econômicas, a criação de grandes civilizações fizeram com que o casamento fosse visto como algo político, em busca da paz e da união. É importante dizer que nesse período foi que surgiu o império romano, nessa época os casamentos eram arranjados por classe social, então famílias ricas tentavam arranjar casamentos para manter a linhagem de riqueza, o homossexualismo e o adultério era visto como normal, claro que com uma maior tolerância para a classe alta. Outro ponto importante de se destacar é que o divórcio era possível, pelos motivos de infertilidade, adultério ou incompatibilidade, no entanto não era socialmente bem aceito, ou seja, as pessoas que optassem pelo divórcio não eram bem vistas, o que aumentava a pressão social em continuar casamentos já fracassados.

As sociedades foram evoluindo com o tempo, teve neste período a queda do império romano e o nascimento do império bizantino. Isso mudou muita coisa nos relacionamentos, pois o cristianismo foi adotado pelo império bizantino, então agora o casamento já era regido pela igreja e tinha várias regras a mais. Eles continuavam sendo arranjados pela família, com o intuito de manter posses e manter a riqueza.

Com a adoção da igreja na regulamentação do relacionamento, houve muitas mudanças na forma como se relacionavam, o divórcio ainda era permitido, mas nesse momento a igreja regularizava esse divórcio, agindo como um tribunal,



podendo aceitar ou não o divórcio. A homossexualidade por vez ainda era praticada, no entanto a sociedade já não aprovava tanto esses atos, então começou a ser escondida, uma vez que poderia ferir a honra perante os demais. Surgiu aqui também o que chamamos de monogamia, os bizantinos eram muito conservadores em relação a traição, não era aceito no casamento, com uma forte desaprovação da igreja e até consequências severas na sociedade para um adúltero.

É importante lembrar que desde a pré-história até aqui o papel da mulher na relação e na sociedade era apenas de tarefas domésticas e maternidade. O ensino também era negado a elas, apenas as mulheres de classe média alta tinha acesso a informação, no entanto seu papel se restringia a tarefas domésticas e maternidade.

No final deste período, começou-se a disseminar a ideia de um amor romântico, a ideia de infelicidade por casamentos arranjados já exercia uma forte pressão por mudança na sociedade, mas a igreja e o conservadorismo ainda conseguiu resistir até o fim dessa era.

### 3° ERA – REVOLUÇÃO INDUSTRIAL E SÉCULO XX



Essa era durou por cerca de 500 anos, com mudanças bruscas nas sociedades como um todo, na religião e conseqüentemente nos relacionamentos, era é dividida em praticamente 3 fases de mudança.

No início dessa era começou o crescimento do individualismo, ou seja, as pessoas pararam de acatar a família e o que eles queriam, e começaram a buscar um amor romântico, alguém de quem gostassem, nesse momento começou também os casamentos e relacionamentos de pessoas de classes sociais diferentes. Surgiu também os conceitos de namoro mais atuais, funcionando como um teste para o casamento, onde eles não tinham os mesmos direitos de casados, mas podiam conviver um com o outro, sem o vínculo da igreja que firmava algo muito sério entre eles.

Em meados dessa era, começou a revolução industrial que impactou e muito na forma como as famílias eram formadas e conseqüentemente em como o casamento e os relacionamentos eram vistos.

Começou a migração em massa para áreas urbanas, com uma mudança familiar brusca, agora o trabalho “fora” de casa era muito mais valorizado, o papel da mulher começa a tomar maior importância, pois elas começaram a sair de apenas



atividades domésticas para participar da sociedade ativamente, isso deu um poder maior as classes médias, que deixaram a pobreza e começaram a desenvolver suas famílias e patrimônios.

Ao final dessa era o amor romântico já estava totalmente difundido na sociedade, casamentos arranjados já não faziam sentido, já que a classe média tomou conta e um casal conseguia sair da pobreza sem ser com um bom casamento. (Vem desta época aquela frase, perdeu a chance de ficar rico no casamento, que até hoje ouvimos em tom de brincadeira).

Houve também nesse período uma maior permissividade da sociedade pela liberdade, agora haviam casamentos inter-raciais e inter-religiosos, tanto quanto a ideologia de igualdade de gênero, retomando a prática aberta do homossexualismo, mas com uma pressão ainda existente da sociedade para que isso não acontecesse, muito ainda regido pelos anos de sociedade baseada na igreja.

No fim desse período, a comunicação também mudou e a ideia de namoro evoluiu para um teste bem mais real do casamento, é basicamente o mesmo modelo que temos até hoje de namoro “tradicional”.



#### **4° ERA – ERA DIGITAL - ATUALIDADE**

Bem vindos ao relacionamento 4.0, a atualidade, que nesse momento tem 24 anos de duração, ou seja, estamos no início de uma era, totalmente nova e que foi agregando mudanças ao longo do tempo e também adicionando e retirando elementos dos relacionamentos.

As mudanças são claras, são novas formas de famílias, de relacionamentos de casamentos, de gêneros, enfim novos formatos em todos os âmbitos do relacionamento. O papel da mulher se modificou muito nos relacionamentos assim como o do homem, gêneros também foram amplamente discutidos e incrementados, a igreja não exerce tanto efeito sobre a maioria dos relacionamentos, e raça, classe social e religião não são mais separadores de relações.

O amor romântico, a busca pela felicidade é o novo normal, não há casamentos arranjados, a quantidade de pessoas a que você tem acesso também aumento muito com a internet. Aparecimento de namoro online, sites e aplicativos de relacionamentos, e milhares de forma de comunicação rápida e eficaz, abrem cada vez mais as possibilidades.



## TUDO EVOLUIU PARA MELHOR?

Nem tudo são só flores, evoluir, não significa MELHORAR, significa MUDAR e nem toda a mudança é para melhor, ou pelo menos, nem toda a mudança tem melhora imediata, então sofremos agora a **era da separação**.

Não sei se você que está lendo, é você mesmo, tem os pais casados, mas caso tenha, saiba que você é um ser humano em extinção, pois casais se separaram é a coisa mais normal atualmente, ter um amor pra vida é que ficou difícil. O número de mães solteiras aumentaram, então além de vivermos a era da separação de casais, as famílias que hoje se formam, já estão começando desmanteladas. Há diversos problemas em tudo isso, caso você não acredite que precisa aprender a se relacionar, já sinto em te dizer, você vai sofrer muito.

## SE RELACIONAR AINDA VALE A PENA?

**COM TODA A CERTEZA.** Uma pesquisa desenvolvida por Harvard (inclusive a pesquisa longitudinal mais longa da história), acompanhou pessoas por cerca de 90 anos e contando, sim a pesquisa começou em 1938 e segue até os dias atuais com novas pessoas incluídas em sua última remessa de monitorados, nesses 90 anos e já na 3º geração de algumas famílias, os pesquisadores elencaram as coisas que mais predizem felicidade na vida adulta, sendo elas:

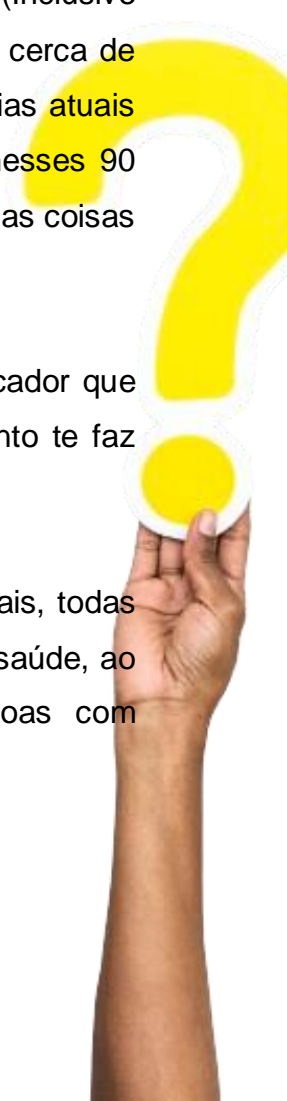
### 1 – Qualidade dos relacionamentos

Não a quantidade, mas a qualidade dos relacionamentos, é o indicador que mais prediz felicidade e boa saúde, incrível né, ter um bom relacionamento te faz mais feliz e por mais tempo.

### 2 – Saúde Mental

Casamento infeliz, alcoolismo, estresse crônico, distúrbios emocionais, todas essas coisas eram observados em pessoas de baixo nível de felicidade e saúde, ao que tudo indica, mais feliz e com maior bem-estar ficam as pessoas com relacionamentos felizes e uma boa saúde mental.

### 3 – Adaptação a vida





Ter uma obra ou um propósito e se adaptar as mudanças também aparece no topo da lista, pessoas que não se adaptaram a mudanças sofreram demais, então ter um propósito, uma vida significativa, indica maior adaptabilidade e felicidade.

Hoje sabe-se que relacionamentos felizes estão no topo do que pode dar qualidade e felicidade a sua vida, muito acima do dinheiro por exemplo, que nem entrou no TOP 3, é só ver os exemplos de bilionários em depressão, ou bilionários com casamentos arruinados e vivendo infelizes, bilionários com estresse crônico, com várias empresas para administrar e tomando remédio o dia inteiro, com uma expectativa de vida mais baixa que o normal.

Então se relacionar vale muito a pena, agora **SE RELACIONAR DE QUALQUER JEITO**, pode ter efeito devastador. Relacionamento feliz está no topo da lista como preditor de felicidade não é mesmo? SIM!!, no entanto casamento infeliz está no topo das coisas que **DESTRÓI A FELICIDADE**, então não é apenas se relacionar que te proporciona felicidade é a forma como você se relaciona.

Agora que você sabe a importância do relacionamento na felicidade com um estudo contemporâneo e também conheceu um pouco da evolução do relacionamento ao longo da história, vamos direto ao ponto, o que precisamos para ter sucesso no relacionamento e ser feliz.



## O GRANDE DESAFIO



Temos um ponto chave em tudo isso que foi apresentado a vocês, a primeira era do relacionamento, durou cerca de 3 milhões de anos, a segunda durou 5 mil anos, a terceira 500 anos e a última tem 24 anos, PERCEBE? Por milhões de anos nos comportamos de uma forma buscando sobreviver e perpetuar a espécie, nesse período tem uma pecinha nossa que é responsável por se moldar, adaptar e aprender, para nos manter vivos, o **CÉREBRO**.

Aqui temos a peça chave de vários problemas que enfrentamos não só no relacionamento, mas na sociedade atual, sabe porquê? Porque nosso cérebro não conseguiu evoluir na mesma velocidade da sociedade humana. Vamos começar a





relatar um pouco das disfunções evolutivas que nosso cérebro exerce sobre os relacionamentos.

## O CÉREBRO NOS RELACIONAMENTOS

Você já entendeu que nosso cérebro ainda não conseguiu evoluir juntamente com a sociedade num geral, devido a diferença de tempo de cada parte da história humana, no entanto vamos nos aprofundar um pouco, sobre como nossos cérebro boicota nossos relacionamentos, bora lá, aprender é sempre **fofo** maravilhoso!!

O primeiro e mais crucial problema do nosso cérebro no modelo de relacionamento atual, com toda a certeza é a diferença dele entre os sexos.

É importante entender que cérebros masculinos e femininos tem uma distinção gigante, no modo de funcionamento, nos hormônios utilizados e na forma com o cérebro rege o corpo, essa diferença enorme entre os cérebros se dá devido a divisão de trabalhos na era pré-histórica, foram 3 milhões de anos, de um cérebro (homens) desenvolvendo para se tornar um ótimo lutador e caçador, enquanto outro (mulheres) se tornavam ótimas mães e coletoras de frutos. Durante o período da primeira era (3 Milhões de anos) **NÃO EXISTIA** mulheres caçadoras, muito menos homens cuidando de filhos, então seus cérebros se desenvolveram pra isso. **Esse é um assunto longo que você vai aprender e desenvolver no curso, entender o funcionamento de como pensa o sexo oposto, é uma chave importante para manter um relacionamento.**

Entender que por 3 milhões de anos cada sexo desenvolveu seu cérebro para funções distintas e por isso tem diferença é o primeiro passo, outro ponto é entender que disfunções isso acarreta hoje em dia, no modelo de relacionamento atual. Para começar não podíamos começar com o sexo (ato), para as mulheres o sexo era uma seleção, ela precisava encontrar o melhor homem possível, que desse os melhores abrigos e as melhores caças para ela e suas crias, perpetuando a espécie com facilidade e sem sofrer, então o cérebro dela se especializou em procurar, segurança, força, liderança. É por isso também que a mulher tem a oportunidade de engravidar uma vez por mês, o sexo pra ela é algo raro, especial e único, ela não pode desperdiçar a chance de reproduzir com qualquer um, estragando sua genética, é assim que o cérebro dela evoluiu.



Já para o homem, quanto mais disseminar sua genética, maior a chance de sua linhagem permanecer viva, seu cérebro se especializou em encontrar as melhores matrizes (Fêmeas com aptidão para maternidade) e disseminar ao máximo seu gene, é por isso que em uma única gota de esperma, é possível encontrar milhões de espermatozoides, seu cérebro se desenvolveu pra isso.

Só nessa primeira diferença, chegamos a duas questões legais de levantar, a primeira: O cérebro masculino não evoluiu para monogamia; Segundo: Até hoje nossos padrões de atração, são norteados pelos instintos. Primeiro ponto mostra porque o homem trai mais, o cérebro dele foi promiscuo por muito tempo para sobreviver e passar a linhagem para frente, então a monogamia para o cérebro masculino atual é como se o homem dentro de um casamento lutasse todo dia contra seus instintos. “Ahh mas mulher também trai, bla bla bla”, sim a mulher também trai quando seu cérebro se assemelha ao do homem, confuso né? Mas vou te explicar, bora lá.

Ultimamente os termos energia masculina e energia feminina tem sido tema bastante utilizado entre os coach's e especialistas de relacionamento (Sim tem grande diferença entre os dois), esse termo exemplifica quando uma mulher tem energia e tomada de decisões muito masculinas, acontece normalmente em mulheres que tem altos cargos, deveres e pressões parecidos com o do homem, e pode ser de nascença mesmo, não há nada de errado nesse termo e na parte prática dele, só que aqui nós vamos mais fundo, o motivo científico do porque essas pessoas tem esses comportamentos está em seu cérebro, a verdade é que essa “energia” (comportamental), se deve ao cérebro com desenvolvimento do sexo oposto, agora você deve se perguntar e como isso pode acontecer, por dois motivos, ambiente e nascença. Normalmente o ambiente só aflora mais uma coisa que já estava na pessoa, mas dependendo a forma como você é exposto e em qual idade pode interferir, ambiente é simplesmente o local, as pessoas e as situações em que você vive, uma mulher com cérebro feminino que nasce em meio a guerra e aprende a lutar desde cedo, com toda a certeza vai desenvolver um cérebro mais “masculino” para sobreviver. É preciso entender que só o ambiente sozinho não consegue desenvolver tanto assim uma “energia”, a menos que em casos extremos como o citado da guerra, então você que tá lendo tenha certeza, caso você esteja no que chamamos de polaridade errada, a culpa não é do seu ambiente. O segundo motivo foi descoberto a pouquíssimos anos pela ciência, a descoberta recente que seu





desenvolvimento mais “feminino” ou “masculino” do cérebro, depende de quantas doses de testosterona você recebe de sua mãe na gravidez. **Isso já é um outro tema longo e complexo que você também vai aprender no curso.** O que importa é entender que nosso cérebro foi desenvolvido de forma diferente entre homens e mulheres e isso impacta demais nos relacionamentos da forma que é atualmente.

Não para por aí, com esses desenvolvimento de milhões de anos, as mulheres acabam tendo o sexo como algo mais raro e escolhido de se fazer, já o homem toda hora é hora, logicamente sabemos que as crises nos relacionamentos passam muito pela reclamação de falta de sexo. Esse problema é bem contemporâneo, pois antigamente a mulher era obrigada a ter relações com seu marido, hoje em dia não é assim, e por escolha as mulheres na sua grande maioria irão escolher menos frequência. (Grande maioria, se você é diferente, saiba que apenas recebeu testosterona a mais quando era um embrião, por isso gosta de sexo tanto quanto homem). É importante notar que estamos numa mudança clara de papéis na sociedade e no desenvolvimento, nosso cérebro irá se modificar também ao longo dos anos e daqui alguns milênios as mulheres terão tanto quanto o homem certas habilidades, é a evolução natural, no entanto nós que vivemos nessa época e não podemos esperar nosso cérebro evoluir porque não temos milênios de vida, precisamos nos adaptar por conta própria para ter um relacionamento de sucesso.

Quando pensamos em nos adaptar por conta própria, o que quero dizer é que não podemos esperar o cérebro evoluir, (até porque isso acontece de geração em geração não vai acontecer com você já vivo), precisamos criar conhecimento externo para “vencer” nosso cérebro, driblar instintos, controlar emoções, dominar comportamentos e aí sim alcançar o sucesso nas relações, e segundo a ciência, a felicidade. Veja vem nosso cérebro tem uma capacidade chamada neuroplasticidade, ela tem maior poder na nossa infância quando estamos aprendendo tudo, mas continua com você pro resto da vida, só mais limitada e também mais difícil de estimulá-la, mas com muito conhecimento e treino você conseguirá sim ir moldando seu cérebro e ir evoluindo as habilidades que serão necessárias não só nos relacionamentos, mas também para sua vida como um humano na sociedade atual. Não por acaso isso aqui é **Além das Emoções.**

Entendido a diferença entre os sexos no sexo (ato), vamos para segunda diferença que temos entre os sexos que é a comunicação. Na divisão de trabalhos que tínhamos na primeira era, a mulher tinha como função principal dar a luz, e



cuidar do filho, nesta época inclusive vários filhos, isso desenvolveu o cérebro da mulher para comunicação muito mais que do homem, a mulher consegue ler linguagem corporal com muita mais facilidade, uma vez que ela precisava entender o que o filho queria apenas pela expressão facial, hoje em dia você pega uma criança de um ano que chora, se você perguntar ao pai, todo choro é o mesmo, já a mãe acerta o que a criança quer só de olhar, pelo rostinho pelo choro, não importa quanta aptidão essa mãe tinha antes, pode ser uma mãe de primeira viagem ela vai saber, porque o cérebro dela enxerga essas coisas, porque para desenvolver seu papel (de genitora e cuidadora da cria) seu cérebro precisou evoluir a comunicação.

O homem por sua vez era caçador e pescador, para quem aqui já pescou, o que precisa para ter uma pesca bem sucedida? Paciência e silêncio, o homem evoluiu ficando horas parado, olhando para uma armadilha, ou esperando peixes aparecerem para flechá-los, horas atrás de um arbusto esperando um animal chegar perto para ele espetar e garantir a sobrevivência da família e dele, homens não são bons comunicadores por natureza. Outro ponto é a empatia e trato com as pessoas, os homens saíam de suas cavernas antes do sol se erguer para poder aproveitar o máximo de luz do dia possível pra caçar, passavam horas em silêncio e voltavam pra “casa” quando o sol estava desaparecendo, com a caça do dia, ele batalhava na unha com animais, caminhava longas distâncias a pé e carregava peso, chegava em sua caverna e só queria descansar em silêncio se preparando para a caçada do próximo dia a interação com o filho era mínima e com as mulheres de sua tribo também, logo ele não evoluiu para lidar com pessoas. Por isso profissões como psicóloga, professora infantil, RH, são dominadas por mulheres. Claro que o homem não é bom comunicador e empata, mas desenvolveu outras habilidades, como senso espacial, para flechar um animal correndo a 40 km por hora, precisão e senso de localização, enfim o que faz deles melhores engenheiro, motoristas. **Esse assunto é complexo e longo e também será abordado no curso.**

O importante é saber que no relacionamento essa diferença nos cérebros para a comunicação também interfere, por mais de 3 milhões de anos os machos da espécie humana, não precisavam discutir a relação, não precisavam fazer as vontades das fêmeas e nem tinham multitarefas, era simples, sai mata um leão por dia e volta com carne e esperança pra casa, hoje em dia tem um acervo muito maior de responsabilidades, apesar de que a ideia central de sua utilidade na sociedade ainda parecer se manter.



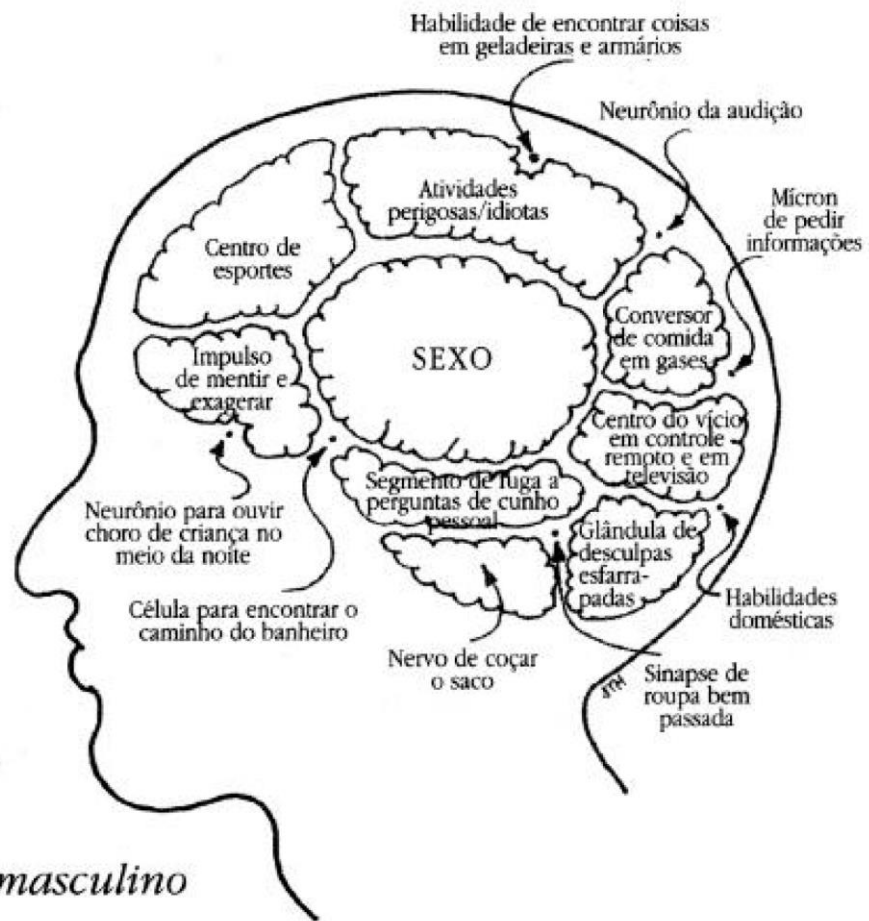


Ser multitarefas era uma função única e exclusivamente da mulher na antiguidade, por isso hoje em dia as mulheres tem a piada que de homem só consegue fazer uma coisa por vez, e é verdade, não por incapacidade ou falta de vontade, mas porque seu cérebro era especialista em uma atividade que exigia muita atenção, cuidado e total foco, em silêncio esperando a hora certa do ataque, enquanto mulheres conversavam, escolhiam frutos e ainda balançavam as crianças no outro braço. Quem nunca viu um homem abaixar o som do rádio para estacionar um carro? Porque vocês acham que é assim? Acabei de contar pra vocês heheh.

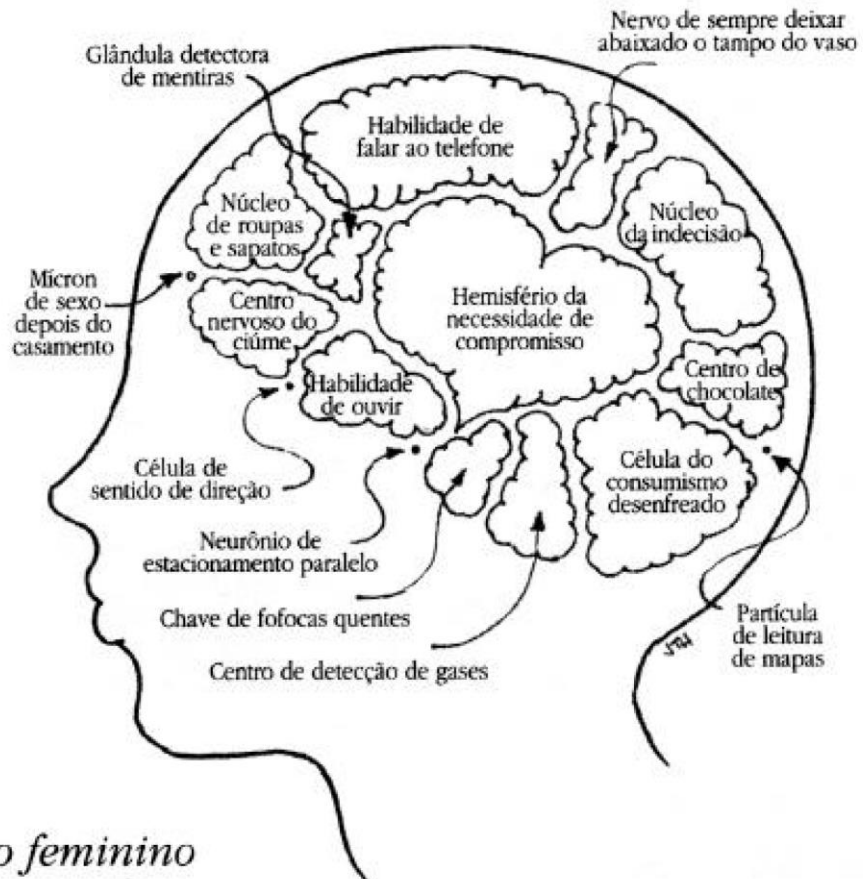
Agora você mulher, sabendo disso, eu te pergunto: Vale a pena eu tentar ter uma conversa com meu marido enquanto ele esta assistindo? Ou fazendo qualquer outra atividade? Acho que você já sabe a resposta.

Mulheres precisam desenvolver certas habilidades para conseguir ter e manter um relacionamento, assim como os homens precisam desenvolver outras habilidades para o mesmo objetivo, a sociedade humana mudou, evoluiu a tecnologia mudou tudo e nosso cérebro ficou no passado, ou você treina ele ou será um fracassado no quesito relacionamento e ai sinto te dizer mas sua felicidade está comprometida.

Há muitas mais diferenças entre os sexos que ocasionam nos relacionamentos pré-disposições para brigas e conflitos, somos diferentes para ver, ouvir, pensar, comunicar, fazer as coisas, como sentimos, enfim uma infinidade de diferenças.



O cérebro masculino



O cérebro feminino





Apenas para curiosidade vou mostrar a vocês algumas diferenças práticas. Veja a figura a seguir:



*O que você vê?*

As mulheres costumam ver uma velha com o queixo enfiado na gola de um casaco de peles, mas os homens geralmente veem o perfil esquerdo de uma jovem que olha em frente.

Outra diferença está na comunicação entre os sexos, homens são analíticos, literais e revolvedores de problemas, mulheres são comunicadoras, tem comunicação indireta. Veja esse diálogo que garanto que todo mundo que foi casado já deve ter passado:

Ela: - ...eu escorreguei e quebrei o salto do meu sapato novo, e aí...

Ele (interrompendo): - Também, você foi para o shopping de salto alto! Eu vi uma pesquisa sobre isso. É um perigo! Por que não foi de tênis? É mais seguro.

Ele pensa: "Problema resolvido!"

Ela pensa: "Por que ele não escuta calado?"

E continua.

Ela: - ...quando eu voltei para o carro, o pneu de trás estava vazio e...

Ele (interrompendo): - Olha, toda vez que encher o tanque, você deve ver os pneus. Se não, vai acontecer de novo!

Ele pensa: "Resolvi outro problema para ela."

Ela pensa: "Mas por que ele não escuta calado?"

Ele pensa: "Por que ela não para de falar e me deixa em paz? Será que eu tenho que resolver tudo? Quando é que ela vai aprender a se virar sozinha?"



Ela ignora as interrupções e continua a falar.

Para ela é apenas uma forma de se conectar, ela utiliza a fala e comunicação pra se conectar com o parceiro, ela não quer soluções ou comentários, apenas um bom ouvinte, pra ele é um despeje de problemas, uma lista de problemas que ela ao comunicar deve estar pedindo ajuda pra resolver, vê como é difícil a compreensão?

A conclusão é que todos nós precisamos melhorar se quisermos ter um relacionamento de sucesso, antigamente a sobrevivência era muito difícil, mas os relacionamentos eram simples e fáceis, cada um faz o seu e não havia brigas ou insatisfação, viver era o prêmio, porém nós evoluímos, com isso a modernidade e a evolução da sociedade como um todo facilitou a sobrevivência, mas dificultou os relacionamentos, é nosso papel melhorarmos por nós mesmo como sociedade para não deixarmos manchado na história um tempo onde ficar sozinho seja sinal de normalidade. Há um ponto aqui muito forte, quantas vezes você ouviu ou leu, que sozinho é melhor, que é melhor do que se iludir? e eu concordo, da forma que estão os relacionamentos muitas vezes sozinho é melhor, mas entre sozinho e em um relacionamento feliz, **NÃO HÁ DÚVIDAS, RELACIONE-SE**, uma relação feliz te deixará mais feliz, saudável e pleno. Vale a pena então ficar sozinho(a) e fechar-se as emoções, ou aprender a controlá-las e ser feliz? Escolha!!!

Há muitas diferenças e dificuldades que nosso cérebro aplica em relacionamentos, mas o assunto é muito extenso, complexo e precisa ser melhor dividido, não cabe em apenas um capítulo de um E-book, fique tranquilo que no curso abordaremos todas as dificuldades, **ao fim do projeto você com toda a certeza será capaz de fazer acontecer a sua própria felicidade.**

## O CÉREBRO NA VIDA

Sabe porque o curso se chama **Além das Emoções**? Porque muitas das habilidades que precisamos para manter um relacionamento de sucesso e feliz, são também as mesmas habilidades que podem te levar a ter uma vida plena, na esfera profissional, pessoal, consigo mesmo, enfim, você será uma pessoa mais apta a alcançar o sucesso, independentemente do que signifique **SUCESSO** pra você!!!

Para exemplificar um pouco isso vamos falar também do cérebro na vida como um todo do ser humano, oras você não achou que o cérebro se atrasou a se desenvolver só para relacionamentos não é mesmo? Nosso cérebro não evoluiu



suficientemente adaptado para várias coisas na sociedade e vai demorar até conseguir porque a velocidade da mudança é muito alta, vamos trazer alguns pontos aqui que são interessantes saber e que ao finalizarmos o projeto do **Além das Emoções** e treinarmos nosso cérebro, conseguiremos mudar ao nosso favor.

Para começar a falar do cérebro na sociedade em geral, temos que repassar nas suas funções primordiais, e elas são muito muito variadas, porém a grande maioria das literaturas elenca duas como as principais, e todas elas ao menos lembram de uma delas como topo da lista de funções, sendo elas, Sobrevivência e movimento. Sim o cérebro está em nós para nos movimentar e manter vivo, essas são as duas principais funções dele, no entanto na parte da sobrevivência, há um impulso na natureza que está presente em todos os seres vivos, a preservação da espécie está a frente do próprio ser e o cérebro sabe disso, isso faria você se jogar na frente de um caminhão para proteger um filho, ou até um exemplo mais curioso: Em suicidas do sexo masculino que se enforcam, em seus exames cadavéricos é possível encontrar sêmen em seu canal do peniano, porque o cérebro ao prever que está por morrer, tenta utilizar suas últimas energias para perpetuar a espécie, então garantir a reprodução entra em uma das funções do cérebro como uma aba a mais da sobrevivência.

A função do cérebro de movimento é declarada primeiro nas funções claras de movimentação e cognição, é ele que rege todos nossos movimentos corporais e não só isso, ele equilibra e regula nosso organismo, por automático, para garantir movimento e vida, outra curiosidade da função de movimento do cérebro está por conta de um organismo chamado ascídias, ele é um animal marinho que nasce em algo parecido com um ovo, logo após se desenvolve em estado larval para uma espécie de girino, com um cérebro um olho e uma coluna vertebral, ele vai se movimentar até encontrar um local bom para passar o restante da vida, então vai se fixar nesse lugar e passar por uma metamorfose para se tornar uma espécie de organismo fixo, nesse processo ele digere o próprio cérebro para fornecer energia, uma vez que não necessita mais se movimentar ele perde a função. Existe também outro mamífero chamado megera, que ao hibernar come  $\frac{1}{4}$  do cérebro para diminuir o gasto energético e para fornecer energia, provando que o cérebro está ali para movimentação.

Uma vez entendido as funções primordiais do cérebro (geral), voltamos ao cérebro humano, com toda a certeza ele tinha somente essas funções no início, mas





o tempo foi adaptando ele, devido a sua neuroplasticidade, ele foi ficando mais eficaz e desenvolvendo muitas funções além dessas duas, no entanto alguns instintos ainda estão instalados em nossas funções principais, esses instintos foram peça chave na perpetuação da espécie nos primórdios, só que não servem mais para nós agora, a sociedade é outra, vamos a alguns exemplos claros da disfunção do nosso cérebro para com a realidade de hoje em dia.

Obesidade é uma delas, já parou para pensar nisso? Não havia homínidos obesos no início da história, porque acredita que era assim? Primeiro e lógico claro eles se **MOVIMENTAVAM DEMAIS (guarde essa informação falaremos dela)** então ao se movimentar diminui claro a chance de ter indivíduos obesos, também a comida escassa é um fator, mas como o que nos importa é o cérebro, nele existe uma coisa que é para garantir a sobrevivência, chamada dopamina, ele é um hormônio que o corpo utiliza para motivar você a buscar alguma recompensa e no caso da fome o corpo descarrega dopamina antes de estarmos totalmente sem energia, sabe porquê? Porque o cérebro entende que precisamos de energia para caçar e conseguir comida, então ele calcula e faz você sentir fome antes de estar realmente precisando de comida, com isso você corre atrás da comida enquanto tem energia e consegue ela para suprir a energia assim que ela acaba, essa função hoje em dia com a comida a todo momento disponível (Em casos normais é claro e deveria todo o ser humano ter essa condição), faz sentirmos fome antes de precisar de comida e assim vamos sempre estar saturando o corpo de energia e então ela é estocada. A dopamina também é conhecido como hormônio do prazer, quando comemos algo que gostamos o cérebro libera dopamina, mas na verdade ele libera a dopamina para motivar você a ir atrás dessa coisa gostosa, ele é como se fosse o hormônio da atitude, que faz você buscar pela recompensa prazerosa, no entanto se a coisa “prazerosa” está sempre disponível, isso gera compulsão, você não consegue parar, é preciso também levar em consideração que hoje em dia temos alimentos processados que não existiam antigamente, então nossos reguladores de dopaminas sofrem bastante em encontrar o equilíbrio, por esse motivo, vivemos a era dos vícios, entorpecentes, obesidade, procrastinação, pornografia, enfim, tudo que vicia seu cérebro.

Ansiedade social, esse é outro problema que gera grande impacto na sociedade atual, o cérebro usava esse medo de ser julgado e não pertencer ao grupo, para te manter na linha e garantir a permanência nos grupos (humanos



sozinhos na selva eram lanche de algum outro animal), alguns comportamentos nos grupos de humanos eram punidos com banimento, ou seja, o cérebro fazia você querer pertencer e sempre estar ali para sobreviver, no entanto hoje esse mecanismos cria a timidez, ansiedade social, medo de socializar, medo exacerbado do que os outros vão pensar, ansiedade, afastamento, bullying, várias coisas que atrapalham nossa convivência atualmente.

A evolução da sociedade humana, não impactou somente os humanos em sua evolução, vários animais tiveram que se adaptar para viver conosco no planeta e muitos deles também tem disfunções claras, um exemplo são os insetos, na pré-história os insetos utilizavam a luz da lua para se movimentar na noite e se localizar, com a evolução hoje eles batem incansavelmente em luzes artificiais buscando algo que não vão encontrar, o cérebro deles não se adaptou ainda a modernidade, uma disfunção clara de comportamento instintivo. **Há muitas outras disfunções, mas também abordaremos isso no curso então não vamos prolongar muito.**

Importante é entender que precisamos moldar nosso cérebro para “evoluir a força” para conseguirmos driblar essas disfunções, temos vários instintos que vem “instalados” em nosso cérebro que estariam ali para nos proteger no ambiente antigo, mas que hoje só nos atrapalham, esses instintos se localizam em um lugar chamado subconsciente, você não sabe que os tem e não consegue controlá-los, por exemplo o comportamento de luta ou fuga, ele é um instinto primitivo que faz o cérebro em uma situação de risco inicie um processo automático para te proteger, independente de qual perigo seja avaliado, nesse processo inclui a liberação de adrenalina que aumenta a frequência cardíaca e a pressão sanguínea, fornecendo mais nutrientes aos músculos, dilata também suas vias respiratórias para entrada de mais oxigênio em seu sistema, preparando para lutar ou fugir, dilata também a pupila melhorando a visão periférica que detecta movimentos ao redor, esse mecanismo de luta ou fuga é automático e evolui com nós para nos salvar de situações perigosas, esse mecanismo está e você e será ativado em toda a situação de perigo é automático, como muito de suas emoções.

**Isso quer dizer que nunca podemos controlar esses instintos?** Claro que não!! Porém o fato de ser possível, não quer dizer que é fácil, há diversas formas de melhorarmos esse nosso lado “instintivo” e tornarmos racional, afinal das contas racionalidade é a única coisa que nos coloca acima das demais espécies.





## OBJETIVOS DO ALÉM DAS EMOÇÕES

Sabendo dessa breve história sobre desenvolvimento da raça humana, cérebro e relacionamentos, temos que ter alguns objetivos em vista para que o curso tenha um objetivo específico, e ele nasceu e foi pensado pra você obter uma coisa, duas coisas e três coisas hehehe. Para obter ter um relacionamento de sucesso, você precisa ter um relacionamento e sucesso, então serão essas três coisas que você vai alcançar, sucesso, um relacionamento e por fim um relacionamento de sucesso, ficou confuso? Irei te explicar certinho.



### O SUCESSO

O sucesso, por questão única, é subjetivo, cada um tem uma visão do que é ter sucesso na vida, mas adotaremos agora e pra sempre a visão de que sucesso é conquistar aquilo que se almeja, essa é a definição correta do que é sucesso, então veja bem, uma pessoa com uma boa família, uma casa simples no interior pode ter o mesmo sucesso de um bilionário, depende só do que era o sonho de cada um, então nunca devemos julgar o que é sucesso pro outro e também sempre devemos saber o que é sucesso pra nós.

Como o sucesso é subjetivo e cada um tem um objetivo a ser alcançado, como garantir que o conhecimento obtido no curso sirva para todos alcançarem seus objetivos? Porque independente do que você almeje e visualize como sucesso você precisará de algumas coisas que são imprescindíveis, sendo elas saúde física e saúde mental. Não há registro de alguém doente que tenha se sentindo bem, existe uma frase que exemplifica bem isso, que é: **“Você acha que tem um problema difícil, até descobrir que tem uma doença, ai teus outros problemas somem”**, somos seres que buscamos a vida a todo o momento, sobreviver é o principal instinto, manter viva a espécie, então saúde é sempre algo que nos abala. Outro ponto importante além da saúde física é a saúde mental, quantos milionários você tem notícia que estão ricos, bem fisicamente, mas em depressão profunda, que não conseguem ver sentido e nem felicidade na vida? Porque o ser humano precisa de segurança física e emocional para realmente ser feliz, e com toda a certeza,





felicidade, amor, propósito, são sempre os destinos dos caminhos que o sucesso aponta.

Outro fator importante é que além da segurança física e emocional, relacionamentos são o que mais tem capacidade de fazer um humano adulto ser feliz e saudável em todos os aspectos, isso a pesquisa de Harvard mostra pra nós, então você deve buscar, bons relacionamentos, boa saúde, física e mental e aí sim alcançar o sucesso, seja ele o que for que você entende por sucesso.

Aqui é importante entender que fomos seres que se MOVIMENTAVAM, por milhões de anos foi assim, você acha que sem exercícios físico, você conseguirá ser saudável? Somos seres onívoros, mas que necessitamos demais de proteínas (Carnívoro), quer saúde? Cuida também da alimentação. Para obter saúde mental você precisa em resumo inteligência emocional, saber lidar, controlar e manejar suas emoções e comportamentos, é assim que se mantém saudável mentalmente, isso pode ser feito de várias formas, mas existe uma que é a mais **PODEROSA** que é a que você vai descobrir nesse curso.

Para os relacionamentos também há muitas formas de você se dar bem nesse quesito, há muitos bons livros e cursos sobre isso (Pra sua sorte esse é um deles), o importante é você estudar, não quer investir no curso nesse momento? Começa lendo conteúdos grátis, mas pelos menos estude sobre esses três pilares, saúde física, mental e relacional, pois um relacionamento saudável, já se provou cientificamente que proporciona uma saúde maior nos dois pilares anteriores.

Após você entender que o sucesso (independente do que sucesso signifique pra você) sempre tem aspectos iguais, vamos ao segundo objetivo do curso.



## O RELACIONAMENTO



Para se ter o relacionamento hoje em dia basicamente é necessário uma única habilidade, que é conhecer, conquistar e agregar pretendentes para você, simplesmente isso. Atualmente você tendo alguém que aceite namorar contigo, é possível ter uma relação, mesmo que do ponto de vista geográfico torne quase impossível, há pessoas que tem namoros online com pessoas de outros países (sim existe).

É muito banal pensar que para ter um relacionamento seja só necessário isso, mas é a verdade, então teremos o módulo Bônus de sedução, afinal das contas



aprender aonde encontrar, como conquistar e como agregar pretendentes é um dos requisitos para se conseguir um parceiro para iniciar a relação. Do ponto de vista prático e frio é isso que é necessário, no entanto para termos a plenitude de um **relacionamento de Sucesso**, é necessário bem mais que isso, deixa que vou te explicar.

Para se alcançar um relacionamento de sucesso, você precisa aprender a vencer seu cérebro e regular suas emoções, isso não é uma atitude que fará com que você tenha sucesso na relação, mas é uma das habilidades que vai exigir de você pra poder ter sucesso.

Segundo ponto, se você aprender a controlar suas emoções e vencer seu cérebro, de nada adianta se você escolher alguém incompatível com você, ou pior que isso escolher alguém que ainda não conseguiu fazer isso com si próprio.

Terceiro e não menos importante, uma vez com seu cérebro regulado, com uma pessoa compatível ao seu lado, é necessário você ter conhecimento suficiente para manter um relacionamento, que é com toda a certeza a parte prática mais importante a ser feita.

Então em resumo você precisará cuidar de si mesmo, do outro e de vocês dois juntos, esses três juntos são o curso por si só hehehehe.

## PROJETO ALÉM DAS EMOÇÕES

Visando estabelecer conhecimento suficiente para qualquer pessoa que ler o conteúdo conseguir captar, conquistar e manter uma relação de sucesso, o projeto foi dividido da melhor forma possível, para deixar a aplicação prática facilitada, acompanhe a seguir.

### COMO FOI PENSADO



Para termos um relacionamento de sucesso precisamos adquirir ou melhorar certas habilidades, essas habilidades só poderão ser dominadas caso você se conheça muito bem, por isso é necessário primeiro de tudo adquirir autoconhecimento e conhecimento sobre como funciona certos mecanismos do



cérebro e como as emoções agem tanto no cérebro como em nosso comportamento.

Existe uma preparação para a relação que é feita somente contigo, ou seja é a parte onde você adquire experiência em controle emocional e comportamental, que será utilizado por exemplo em momentos de brigas, ciúmes, em várias outras situações da relação.

Após você estar preparado para manter um relacionamento de sucesso é necessário encontrar alguém que também esteja preparado para manter este relacionamento e que seja compatível contigo, maturidade e compatibilidade serão a bola da vez.

Mesmo com o match entre você e um bom parceiro, é necessário conhecimento e ferramentas para manter esse casal unido, apaixonado, com o mesmo propósito, e aprender essas ferramentas faz parte do processo.

Por isso o curso será dividido em estudos de conhecimentos científicos sobre cada pilar da relação que até você já deve ter percebido, EU, TU, NÓS esses são os três pilares de uma relação de sucesso.

~~Te tornarei FODA, ensinar a encontrar alguém FODA e serem FODAS juntos.~~

**Vamos prepara você, encontrar alguém preparado e fazer dar certo.**

## O CONTEÚDO

Para atingir o objetivo de preparar vocês em todos os aspectos para terem um relacionamento de sucesso, o curso vai se desdobrar da seguinte forma:

- 3 – E-books principais, sendo eles: EU, TU, NÓS
- 2 – E-books Bônus, sendo eles: SONO, SEDUÇÃO

Cada E-book irá trazer conhecimento técnico e científico do que vamos abordar, exatamente igual esse aqui, que começou te explicando um pouco da história para aprofundar no conhecimento, logo após te explicar da onde veio essa base teórica que iremos ensinar, ensinaremos um método prático de como adquirir cada habilidade necessária para alcançar o objetivo do relacionamento de sucesso. Cada E-book é informativo mas também um guia prático.





### 1° E-book EU: **Vai-te tornar FODA**

E-book que vai adentrar o cérebro, explicar como ele armazena os registros de nossa infância, onde ele guarda os instintos, como ele usa a emoção e como ela controla seus comportamentos. Vai ensinar como você identificar e modificar traumas, como controlar emoções rastreando as mesmas com alterações corpóreas, como vencer o ciúmes, como adquirir autocontrole e poder racional, irá blindar sua mente. E-book altamente ligado ao objetivo de sucesso em qualquer área.



### 2° E-book TU: **Vai identificar alguém FODA**

E-book que vai focar totalmente no parceiro, como identificar parceiros potenciais, como agir, como analisar e colocar a prova se é ela a PESSOA CERTA, foca em compatibilidade, valores e características do parceiro ideal pra você. Ele também irá dar mais ênfase na paixão, pra que ela serve e como se livrar dela na tomada de decisões. Trará um método para você escolher a pessoa certa.



### 3° E-book NÓS: **Vai ensinar vocês serem FODAS juntos**

E-book que foca totalmente em manter relações, como melhorá-las, dicas práticas de como terem brigas, como melhorar o parceiro, como reativar a paixão e um método que salva qualquer relacionamento em menos de 45 dias.

Além desses três principais, temos um bônus que vai abordar tudo sobre o SONO e sua importância, sem **dormir** bem, não há **cérebro sadio**. Traz um método para melhorar a qualidade do seu sono. Por último um bônus que irá te ensinar sobre SEDUÇÃO, é preciso também adquirir passe livre para conhecer boas pessoas, nada melhor do que estudar sedução e o que cada sexo busca na conquista. Traz as **RED** e **GREEN** flags de uma pessoa, quando sabemos que ela é uma potencial parceira ou não.

O curso traz muita teoria e base científica de tudo que vai abordar, atualizado nas últimas descobertas da **neurociência aplicada a relações**, é preciso sempre embasar o que vamos abordar.

O curso também é muito prático, você terá que mudar muitas coisas na vida para adquirir total conscienciosidade do seu comportamento, mas é sempre possível aplicá-lo, lembre-se você não tá sozinho.





## A VERDADE

Algo que você vai aprender no curso é que existem verdade absolutas e relativas, mas vou te dar a verdade absoluta:

O curso é muito bom, tenho mais de mil alunos que já compraram e não se arrependeram, a maioria todos em relacionamento sérios nesse momento, muitos deles largaram os relacionamentos depois de ler, e alguns estão se preparando para um, mas **TODOS FELIZES**.

É bastante leitura, fazer ela de via digital não é fácil, é muito melhor ler com o livro impresso, porém se você fizer esse esforço não irá se arrepender, eu mudo sua visão do mundo e de seu cérebro, se você ler tudo e aplicar nem que seja tudo meio errado e pela metade, te garanto que já se dará muito melhor no mundo dos relacionamentos. Esse projeto muda vidas.

Tem garantia de 30 dias, se você ler, aplicar e não ver diferença em você eu me comprometo a devolver seu dinheiro, até porque meu compromisso é com seus relacionamentos.

Vai depender de você, se ler de mente aberta, aplicar e se esforçar, é 100% de chance de dar certo.

Eu já cobre R\$ 10 mil reais de uma mentoranda para arrumar um marido pra ela, eu não faço ideia de quem ele seja, mas eles estão casados e ela me pagou.

Porque não é sobre o parceiro, é sobre **VOCÊ**, sobre o que você merece, você atrai o que você é, isso é sobre **equivalência**.

Há momentos na vida que a última coisa que você precisa é um relacionamento, então se veio até aqui com a ideia que eu ia vender ideinhas românticas pra você esquece, isso é ilusão infantil, relacionamento é dinheiro, é conhecimento, é reciprocidade, equivalência, é controle emocional, é difícil manter, requer disciplina, é uma decisão racional.

**O AMOR NÃO É UM SENTIMENTO É UMA DECISÃO  
E A RESPOSTA SEMPRE ESTEVE COM VOCÊ.**

**RELACIONAMENTO VALE A PENA!!**

@alem\_dasemocoas



Se chegou até aqui, me chama no Direct do Instagram

[https://www.instagram.com/alem\\_dasemocoas/](https://www.instagram.com/alem_dasemocoas/)

E utiliza o código RELACIONAMENTO4.0GRÁTIS.

Tenho um desconto especial para você. Você merece por ter lido este E-book e se esforçado.

Além do desconto te enviarei um presente especial!!

**VAI VIVER....**

