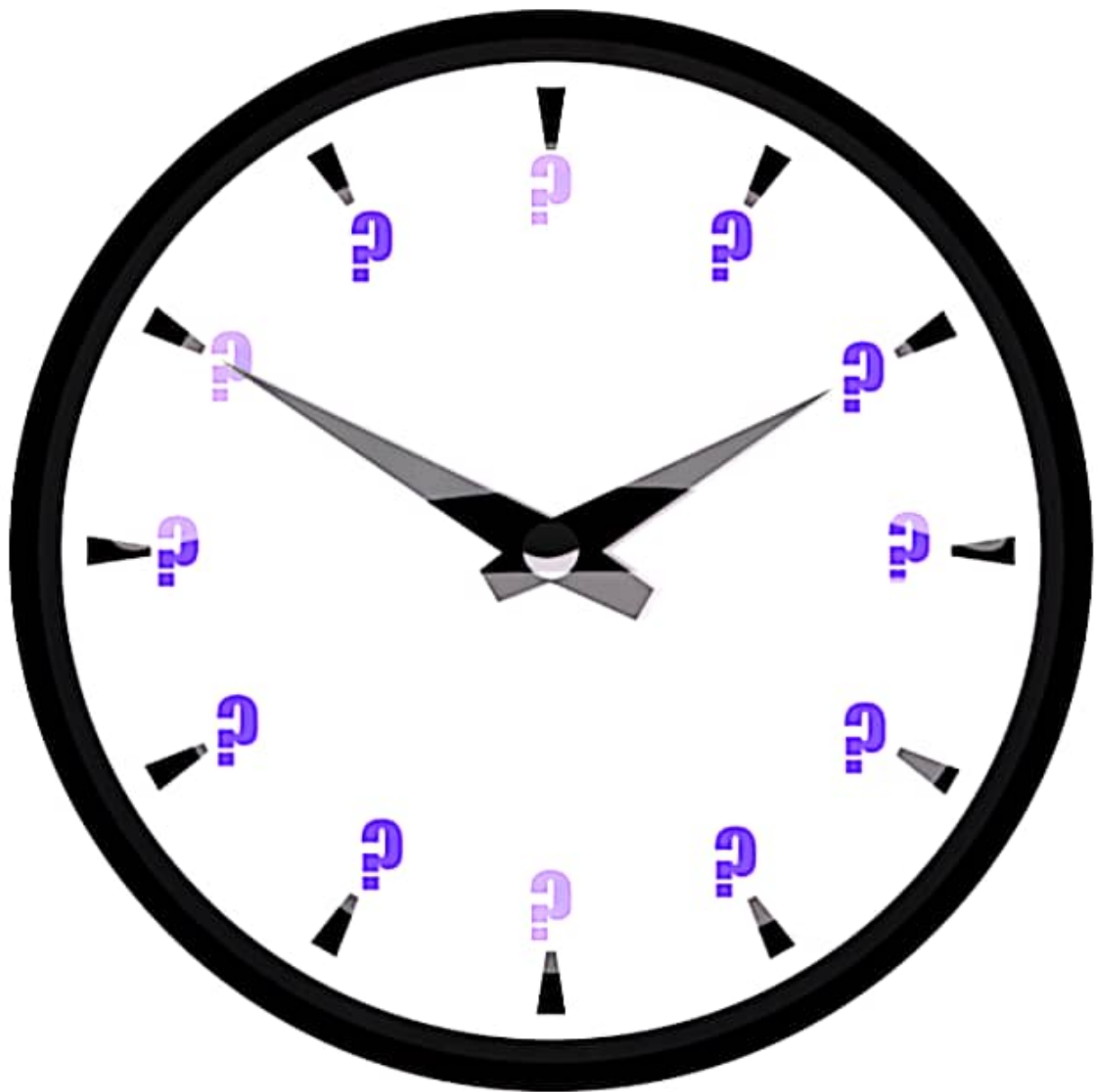


AS MELHORES
TÉCNICAS DE ORGANIZAÇÃO
PESSOAL PARA **AUTISTAS**

Como lidar com o Imprevisível



POR SIAEL ALVES

AS MELHORES
TÉCNICAS DE
ORGANIZAÇÃO
PESSOAL PARA
AUTISTAS

**Como
lidar com
o
Imprevi-
sível**

SIAEL ALVES
as melhores técnicas
de organização pessoal
para autistas
como lidar
com o
imprevisível

LIVRO 2

Título: As Melhores Técnicas de
Organização Pessoal para Autistas
— Como lidar com o Imprevisível

Copyright © 2020 por SiaeI Alves

Livro 2, 1ª Edição

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro pode
ser utilizada ou reproduzida sob
quaisquer meios existentes sem
autorização por escrito do editor.

Os direitos das marcas e produtos
mencionados neste livro pertencem
às suas respectivas empresas.

Não houve nenhum uso ou
menção indevidos.

Esta obra não pode ser comer-
cializada em nenhum canal
sem autorização do editor.

Revisão: SiaeI Alves

Diagramação: SiaeI Alves

Capa: SiaeI Alves

Editor: SiaeI Alves

Todos os direitos reservados
por SiaeI Alves

São João del-Rei, MG, Brasil

<https://autismofrases.wordpress.com>

*O inesperado
pode ser o
seu melhor
presente. —
Siael Alves*

SUMÁRIO

[PREFÁCIO](#)

[Passo 1: Entender o imprevisível](#)

[Passo 2: Listar as atividades](#)

[Passo 3: Listar os problemas](#)

[Passo 4: Listar as soluções](#)

[Passo 5: Mantenha o registro](#)

[Conclusão](#)

[Conheça mais sobre meu trabalho](#)

PREFÁCIO

A fonte de maior alegria para um ser humano pode ser também a causa de suas maiores ansiedades. Do que eu estou falando? Do futuro.

Por mais que os amigos nos incentivem a planejar o futuro, nós nunca conseguiremos fazer isso no pleno sentido da palavra. Simplesmente existem etapas que fogem do nosso controle. A essas etapas damos o nome de **imprevisível**.

No entanto, nem tudo que é imprevisível é algo ruim. Por exemplo, receber um presente costuma ser totalmente inesperado, mas todos nós gostamos disso. Outra coisa imprevisível que muitas pessoas gostam é de ouvir novidades inesperadas de seus amigos. Elas também gostam de ser surpreendidas com uma festa ou com um elogio.

Entretanto, o mesmo não acontece com quem é autista. O imprevisível, que pode parecer algo pequeno visto por outras pessoas, pode se tornar o pior acontecimento do mundo.

Eu sou autista, e não lido bem com o imprevisível, mesmo com as coisas simples. Mas, depois de algumas considerações, percebi que o fato de algo ser inesperado não o torna essencialmente ruim. A questão principal é como lidamos com isso. Por mais incontável que seja um evento, nós podemos controlar a nossa reação diante dele.

É claro que é mais fácil falar do que fazer. As nossas crises são bastante imprevisíveis. De fato, o meu objetivo não é fazer com que você seja capaz de prever e evitar todas as suas crises, mas ajudar você a reagir melhor com acontecimentos inesperados.

A técnica que você vai aprender neste livro é utilizada em milhões de empresas ao redor do mundo para evitar acidentes e decidir gastos financeiros. Tenho certeza que sua qualidade de vida vai melhorar com a aplicação dessa técnica.

O Autor,

Siael Alves de Carvalho

Passo 1: Entender o imprevisível

Imprevisível é todo evento que não sabemos que pode acontecer. Uma vez que descobrimos que existe a possibilidade de ocorrer, o evento passa a ser previsível.

Outra coisa importante é entender que só é possível saber que algo pode acontecer se já tivermos visto isso antes. É para isso que serve o passado.

Tem mais uma coisa importante para entender. É absolutamente impossível obtermos total controle dos eventos ao nosso redor, porque nem tudo depende de nós. Muitas das coisas que acontecem conosco são consequências das decisões de outras pessoas.

A nossa falta de conhecimento do que os outros podem decidir fazer gera eventos que não conseguimos prever. Mas, mesmo que fosse possível alinhar tudo que todas as pessoas estão fazendo neste exato momento,

ainda assim não conseguiríamos prever o futuro.

Por isso, podemos afirmar, sem sombra de dúvida que:

“Não conseguimos prever o futuro, mas podemos aprender com o passado.”

E é isso que precisamos fazer para lidar com o imprevisível. Precisamos aplicar as lições que o passado nos ensina.

Com esses pontos em mente, podemos seguir para a técnica propriamente dita.

Passo 2: Listar as atividades

Como analisar o que ainda não aconteceu? Você precisa comparar com o que já aconteceu. Nós só conseguimos prever o futuro olhando para o passado.

Assim, você precisa listar todas as atividades que você e outras pessoas fizeram que resultaram em algo indesejado. Você não deve inventar nada. É importante ser exato nesse momento.

Peça para seus pais ou amigos te ajudarem a lembrar dessas atividades.

Pense em tudo que você poderá fazer nos próximos 365 dias. Pense na escola, na igreja, no trabalho, em casa, os lugares que você viaja de férias, na rua, datas comemorativas, tudo.

A lista de atividades precisa ser abrangente. Eu tive problemas por não fazer essa lista num determinado mês em que eu e minha família fize-

mos muitas viagens. Se eu tivesse tirado tempo para pensar em tudo que iríamos fazer, eu certamente teria sofrido menos.

Então, não economize nessa lista, e nem na próxima, que vamos ver agora.

Passo 3: Listar os problemas

Para cada atividade da lista anterior, você deve listar também problemas que podem surgir.

Aproveite também para classificar os problemas como LEVE, MÉDIO, GRAVE e GRAVÍSSIMO. Isso pode ser feito através de cores.

Uma mesma atividade pode ter 1 problema ou uma sequência de problemas. Por isso, seja exaustivo ao listar todos eles. Isso é muito importante.

Talvez você se sinta tentado a listar apenas os problemas para os quais você já tem uma solução. No entanto, o objetivo da técnica é lidar com o imprevisível. Por isso, tente adicionar à sua lista problemas que nunca aconteceram com você. Como?

Converse com outros autistas e pergunte a eles se eles já passaram por uma situação semelhante e o que aconteceu de ruim com eles. Converse também com amigos que não

são autistas. Isso vai aumentar suas chances de evitar o imprevisível.

Com as atividades e os problemas na mão, vamos partir para a solução.

Passo 4: Listar as soluções

Agora que você já tem as atividades e os problemas, falta listar as soluções para cada um.

Não subestime esse passo. Se você não pensar numa solução para cada um dos problemas da lista anterior, você pode se envolver em sério perigo.

É fácil subestimar um problema quando ele ainda não aconteceu. Mas, quando ele começa, a pressão e o nervosismo podem te atrapalhar a raciocinar e a decidir algo sobre o que está acontecendo.

Não esqueça nem mesmo dos problemas LEVES. Eles podem te surpreender, e isso será pior ainda, porque você vai pensar: "Poxa, eu sabia que isso ia acontecer e não fiz nada para evitar."

É bom listar mais de uma solução para cada problema, e vai ser útil classificar as soluções como IME-

DIATAS e NÃO-IMEDIATAS. As cores podem te ajudar nisso também.

Com tudo isso na sua frente, só resta 1 coisa. O quinto passo vai falar o que é.

Passo 5: Manter o registro

Não jogue fora nenhuma anotação que você tiver feito até agora. Todas elas poderão ser reaproveitadas mais tarde.

Passe a limpo todos os problemas e soluções que você listou para uma tabela bem organizada. Se necessário, faça uma cópia da tabela para pessoas próximas de você. Assim, elas saberão o que podem fazer para dar ajuda imediata.

Quando chegar a hora de colocar em prática as soluções que você propôs, você vai poder atualizar o registro e colocar apenas as soluções que funcionam. Fale com quem está próximo de você para fazer o mesmo nas tabelas deles.

Lembre-se que você está fazendo isso para preservar a sua saúde física e mental. Não tenha vergonha de falar com seus amigos o que eles devem fazer para te ajudar.

Afinal, quem melhor do que
você para dizer como te ajudar?

Conclusão

Nós não conseguimos prever o futuro, mas podemos aprender com o passado.

Nós também não temos poder para controlar o que os outros fazem. Por isso, não podemos nos culpar por tudo de ruim que acontece conosco. Não devemos levar em nossas costas a culpa de outras pessoas.

Lembre-se: **o fato de algo ser imprevisível, não o torna inevitável.** O que muitas vezes acontece é não conseguirmos tirar tempo para pensar nas consequências de nossas decisões. E mesmo quando tiramos tempo para isso, não sabemos de tudo, e algo ruim acaba acontecendo.

Novamente, não se culpe caso não tenha conseguido prever determinado acontecimento. Nós temos a tendência de pensar que somos mais fortes do que realmente somos. Assim, devemos sempre estar abertos e ouvir o ponto de vista de outras pessoas sobre o assunto.

Olha, se fosse fácil lidar com o imprevisível, não haveria sofrimento nenhum no mundo. O que nós fazemos é o máximo que podemos, e mesmo assim, só conseguimos melhorar a nossa própria vida.

E é justamente isso que eu quero. Eu quero que a sua vida, meu caro leitor, fique melhor agora do que estava antes de ler este livro. Nem todos os nossos problemas têm soluções, mas conseguimos amenizar as consequências por simplesmente refletirmos em nossas ações.

Quando pensamos nas consequências de nossas decisões, mostramos responsabilidade. Essa é uma virtude que todo ser humano precisa desenvolver.

Essa série de livros sobre organização pessoal ensina exatamente isso. Se nós damos valor à nossa própria qualidade de vida, fica mais fácil de fazer o mesmo com a vida dos outros.

Tenho certeza que a aplicação da técnica deste livro vai melhorar, não somente a sua vida, mas também

a vida de todos que estão perto de
você.

Conheça mais sobre meu trabalho

Site

Conheça meu site **Autismo Frases**, que eu mantenho desde 2 de abril de 2020:

[https://
autismofrases.wordpress.
com/](https://autismofrases.wordpress.com/)

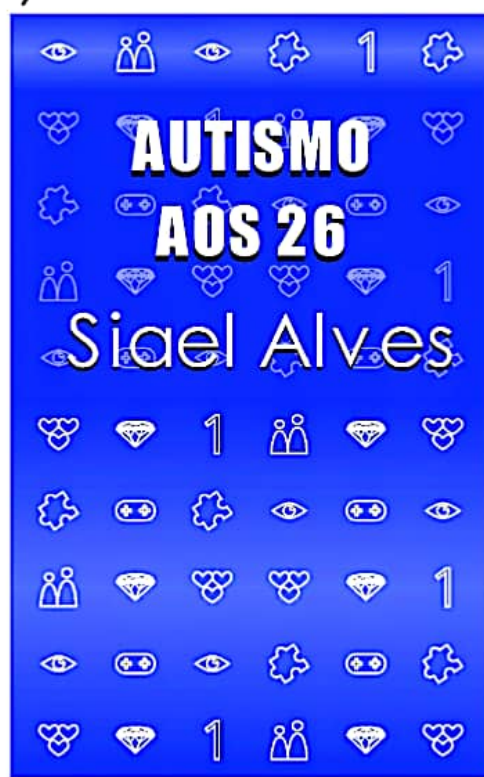


[Clique para conhecer o meu site](https://autismofrases.wordpress.com/)

Autismo Aos 26

E se você descobrisse que seu cérebro não funciona tão bem quanto imaginava? Que estava lutando contra o inimigo quando na verdade você deveria ter se aliado a ele?

Em **Autismo Aos 26**, eu conto como foi minha até descobrir o meu autismo, aos 26 anos de idade.



[Clique para ver o livro na Amazon](#)

Conselhos para Mães de Autistas

E se o seu filho pudesse dizer como ele gostaria de ser tratado? Neste livro, eu explico como eu gostaria de ser tratado se minha mãe soubesse do meu autismo quando eu era criança.

Conselhos para
Mães de autistas



Siael Alves

[Clique para conhecer o
livro na Amazon](#)

Série: As Melhores Técnicas de Organização Pessoal para Autistas

Essa série de livros usa técnicas de administração aplicadas no mundo todo para ajudar os autistas a lidar com suas disfunções executivas.

A seguir, os livros já publicados (próxima página).

Livro 1: Como criar uma Rotina

Criar uma rotina é essencial, e acho que todo mundo merece saber o jeito mais simples de fazer isso. É o que eu explico neste livro:

LIVRO 1

AS MELHORES
TÉCNICAS DE ORGANIZAÇÃO
PESSOAL PARA AUTISTAS

Como criar uma Rotina



POR SIAEL ALVES

[Clique para conhecer o
livro na Amazon](#)

Livro 3: Como usar a Tecnologia a seu favor

O celular e computador te dão acesso a conteúdos incríveis na internet, mas é importante ter controle sobre eles e não o contrário.

LIVRO 3

AS MELHORES
TÉCNICAS DE ORGANIZAÇÃO
PESSOAL PARA AUTISTAS

**Como usar a
Tecnologia a seu favor**



POR SIAEL ALVES

[Clique aqui para conhecer
este livro \(GRÁTIS\)](#)

Além do site e dos livros, eu também tenho trabalhado nas redes sociais.

- Instagram: @autismo-frases;
- Twitter: @sialalves;

Eu gostaria muito de receber um comentário seu sobre as dicas deste livro. Não esqueça de deixar uma avaliação no site da Amazon.