



Molde sua mente para ter saúde, prosperidade e sucesso

QUEM ESTÁ NO CONTROLE?



ENAPSI
DESENVOLVIMENTO HUMANO

SUMÁRIO

03 O QUE ESTE EBOOK PODE FAZER POR VOCÊ?

03 COMO TER UMA MENTE INABALÁVEL?

04 VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA VIR COMIGO?

05 A MUDANÇA

05 COMEMORE SUAS VITÓRIAS

07 COMO FUNCIONA A MENTE

08 FOCO

09 VOCÊ NUNCA MAIS SERÁ A MESMA PESSOA

11 SUPERE OS COMO

12 DESAFIO DA LARGADA

16 SÍNDROME DO ELEFANTE

17 AUTORRESPONSABILIDADE

22 AUTOESTIMA

23 CENTELHA DIVINA

26 ALEGRIA

27 O PODER DA MENTE

28 TREINO MENTAL

31 QUEM ESTÁ NO CONTROLE

33 SAUDE E PROSPERIDADE

O QUE ESTE EBOOK PODE FAZER POR VOCÊ?

Este material é fruto de muitos anos de estudos, e funcionará como uma bússola, te indicando a direção mais acertada na hora de agir. Além de te ensinar de forma prática a reconhecer todas as tuas potencialidades a nível pessoal, e fortalecendo o seu psicológico, o que fará uma enorme diferença na sua vida, trazendo ganhos valiosos nestes tempos difíceis. Aqui você aprenderá a identificar e usar recursos internos, ou seja, a sua MENTE para alcançar resultados duradouros.

Eu quero te dar os parabéns ! Você acaba de dar o primeiro passo. Ao tomar a grande decisão de buscar expandir seus poderes internos rumo à expansão da sua consciência para ter uma vida extraordinária.

Esteja preparado ou preparada para ver o mundo de uma outra forma a partir de agora! Para encher oportunidades onde antes só existiam dificuldades. Estamos vivendo um dos melhores momentos para fazer história.

COMO TER UMA MENTE INABALÁVEL?

Conforme nós pensamos, sentimos e agimos. Talvez você já tenha escutado isso por aí. Eu vou te dizer que há verdades nesta frase.

É por isso que nos sentimos nervosos quando estamos diante de algo importante pra nós, como por exemplo a buscar por emprego, o primeiro dia no emprego novo, início de uma relação, enfim essa falta de certeza, de saber como será nos causa uma certa ansiedade. Mas calma a parte boa é isso é absolutamente normal.

O que não pode acontecer o deixar que isto nos paralise a vida.

A vida acontece nos momentos de grandes decisões! É sobre estes mecanismo que você vai aprender neste ebook. Como manter uma mente inabalável, como saber agir diante de momentos de importantes da nossa vida.

VOCÊ ESTÁ PRONTO, PARA VIR COMIGO??

A intenção deste ebook é ajudar ao maior número de pessoas a transformar as suas vidas. Uaauuu!!! Não, você não leu errado! É isso mesmo, depois de tantos anos estudando sobre o ser humano e o despertar da consciência para construir uma vida extraordinária, qualquer material ou ferramenta que eu possa disponibilizar só fará sentido se for pra mudar efetivamente a vida das pessoas.



Não há mais tempo para deixar pra depois. A vida nos chama a viver, e viver com qualidade é fundamental.

A MUDANÇA

A realização dos nossos objetivos e sonhos começam no exato momento que decidimos ir na direção deles. Quando eu entendi isso fez uma grande diferença na minha vida. A síndrome do procrastinador aquele que deixar tudo pra depois, consiste também em achar que só vale a pena fazer algo, se for grandioso, mais a mudança começa com pequenos e contínuos passos. Vou te explicar melhor. Quando você pega seu carro em uma noite escura, os faróis só iluminam os próximos cinquenta metros, ou seja, você não precisa ver o fim da estrada, e ainda assim chega ao seu destino final. Não chega?

Por tanto pare de se dar desculpas, ou você não percebe que quando pensa assim, você está se sabotando. Comece agora, comece onde está, comece com o que tem, dê seu primeiro passo e depois outro, e outro...

CELEBRE SUAS VITÓRIAS

Vamos começar sendo felizes com o que temos! Aprenda a comemorar suas pequenas vitórias, agindo assim, você estará ensinando a sua mente novos comandos, de prosperidade de sucesso, de que és vencedor, e uma vez desenvolvida esta sinapse mental ela grava como modelos, como um programa que sempre será acionado e assim trará novos motivos pra você comemorar. É assim que funcionam as nossas crenças. Isto é reprogramação MENTAL.

Neste conceito, tudo é treino, não espere mudar de uma hora pra outra, o máximo que você vai conseguir é se frustrar. Desenvolva o hábito de se parabenizar pelos seus pequenos feitos.

Ao chegar ao final desta leitura se parabenize. Desenvolva o valor da gratidão, amor e respeito por quem você é, e pelo que você tem. Você é perfeito como é, e age como sabe, está buscando conhecimento para fazer mais, e isto é maravilhoso.

Quando você se julga demais, abre precedentes para se vitimizar, por que pode ser que você não consiga lidar com o peso de não ser bom o bastante e tende a procurar culpados para seus fracassos e erros do momento.

Mesmo quando os teus resultados não forem o que você esperava ainda assim, se parabenize ao invés de se julgar. Diga a si mesmo seguinte: ok! Podemos fazer melhor da próxima vez, acredito que possamos muito mais! Porém é um bom começo, parabéns por isso. Pode falar assim mesmo na terceira pessoa e cite seu nome.

E não se culpe, não se vitimize porque o teu concorrente fez melhor! Se ele fez melhor apenas significa que ele se preparou melhor, e isso você também pode!



É apenas uma questão de disciplina, um treino mental, um resignificar das emoções, e isto serve para todas as experiências sejam profissionais, pessoais, para os relacionamentos inclusive amorosos. Quando vivenciamos situações de alto impacto emocional, essas emoções funcionam como cola, e se não trabalhadas da forma adequada tendem a gerar traumas que paralisam as nossas vidas,

Nós estamos sempre fazendo o melhor, o que acontece é que temos poucos recursos e conhecimentos. Somos intensos demais, porém com poucas habilidades práticas e isso pode se tornar um problema. Tenha em mente que tudo passa, o que precisamos é desenvolver a expertise para tirar o melhor de cada situação, treine sua mente para isto.

COMO FUNCIONA A MENTE

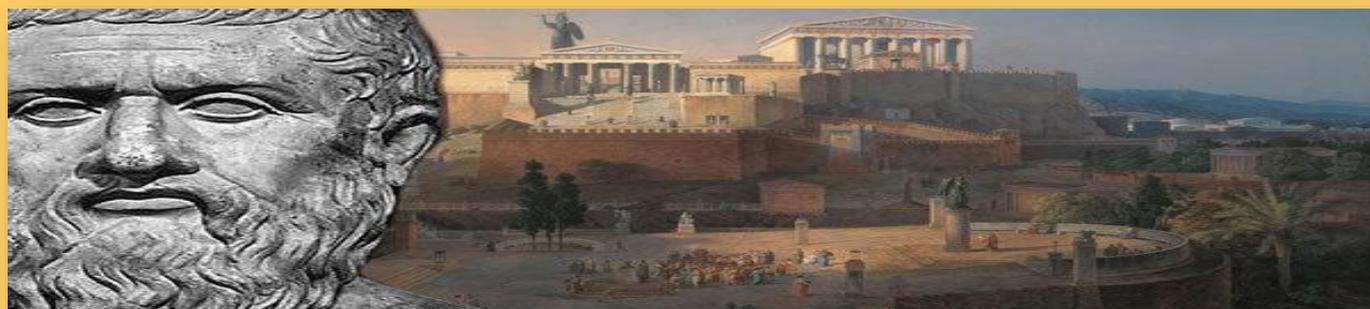
Eu costumo dizer que nós não temos uma mente! Calma não quero dar um nó na sua cabeça. Vou te sugerir um pensamento. Pense na sua mente... Aposto que você trouxe ao teu pensamento a imagem do teu cérebro, certo? Então! O teu cérebro não é a tua mente! Não dá pra definir em termos materiais o que é a mente. O que se sabe até aqui, é que acontece neste órgão atividades cerebrais que originam nossos pensamentos, e mandam comandos para todas as células do nosso corpo. É assim que nós nos curamos ou adoecemos. Durante muito tempo achavamos que a consciência se originava a partir dela.

Eu gosto da definição de que a nossa mente é um fragmento da mente universal, da grande consciência. E assim como ela tem poderes de criação nós também temos, porém somos limitados, pelos nossos níveis de consciência, nossas crenças, nossos valores e de quem acreditamos ser, e o que acreditamos fazer.

A mente tem o que chamamos de segredos ocultos. Como ela entende? Platão o grande filósofo, disse um dia que nós só amamos aquilo que desejamos, e só desejamos aquilo que não temos.

Daí vem a expressão amor platônico. Está aí o grande erro, quando conquistamos algo, este algo passa a ser nosso e ele perde a graça. Quando deveríamos sermos imensamente gratos pela realização do nosso desejo, e assim deixamos de vibrar na gratidão. Quando vibramos na gratidão nos conectamos com o universo que nos dá mais motivos para sermos gratos, ou seja, mais conquistas a caminho. **A mente não entende querer no estado futuro.** Pare de desejar e aja como se já tivesse!!

Nos ensinaram que querer é positivo “Eu quero” se você quer é porque não tem, se não tem é escasso. **Deixe de querer agradeça como se já fosse seu!!** Confia no processo e testemunhará grandiosos milagres na sua vida.



FOCO

O Foco é um dos mais incríveis poderes da MENTE. Infelizmente o utilizamos de forma incorreta. Eu tenho certeza que você já ouviu aquela frase que diz “aquilo que você foca AUMENTA” É pura verdade, ainda mais se você imprimir sentimentos ao teu objeto de foco, isso é pra tudo, se você foca em PROBLEMAS, advinha o que vai acontecer?



VOCÊ NUNCA MAIS SERÁ A MESMA PESSOA

Existe uma diferença básica entre as pessoas que têm sucesso e as que não tem. Talvez você não saiba ainda, mais se você ficar comigo eu prometo que vou te revelar o grande segredo que separam as pessoas comuns das extraordinárias. Mais agora eu quero te dizer o seguinte: Você será muito desafiado aqui, pode ser que você queira ir adiante ou não, pode ser que você ache que este ebook é pra você ou não! E eu quero que saiba que eu respeito a tua decisão, e está tudo certo, tudo é como tem que ser, tudo é uma questão de escolha. Mesmo quando você decide não agir, isto também é uma escolha. Cada um tem o seu tempo. Tempo de plantar e tempo de colher, está é uma das Leis do universo que eu mais gosto, a Lei da gestação, não se planta uma semente hoje e espera-se colher amanhã, ela requer tempo para germinar.

E muito provavelmente você leve um tempo pra entender isso. E quando entender estará mais próximo de conhecer o grande segredo. Fazer a diferença não é pra quem quer, é pra quem está disposto a pagar o preço. A dedicar tempo e energia para achar as soluções que trarão resultados na sua vida. Existe dois tipo de pessoas, as que jogam o jogo da vida e as que ficam na arquibancada. Faça sua escolha!!

Se você aplicar na sua vida o que vai aprender aqui, é impossível não mudar. Foi assim comigo, e eu garanto que será assim também com você. Tudo é uma questão de treino. Absorver conhecimento, praticar e repetir.

Eu tenho algumas perguntas?

Você sabe quem você é? O que é importante pra você? E qual é o seu estado atual nas diversas áreas da sua vida? Profissional, pessoal, saúde, finanças etc.

Como está a sua vida hoje? Compreenda que nenhuma mudança duradoura e intencional irá acontecer na sua vida, se você não se conhecer, e não tiver consciência dos seus resultados atuais, ou seja, você tem os resultados que tem e chegou até aqui agindo de um jeito, se quiser resultados mais expressivos, terá que aprender a agir de uma outra maneira.



*Se voce pensa que pode, ou pensa que não pode de qualquer forma
você está certo*

(Henry Ford)

Treine a sua mente para superar as dificuldades, para pensar positivo, o pensamento tem uma influencia direta sobre o sentimento que por sua vez determina, suas ações.

Este é um ebook totalmente prático. E devo pensar que nem eu e nem você estamos aqui pra contar histórias, e SIM para fazer história. Lembra que eu disse que você seria desafiado?

E se você chegou até aqui, suponho que esteja pronto, eu acredito que queira e tenha algumas áreas na sua vida que deseja mudar, CERTO? Pois bem vamos à ação então?!

SUPERE OS “COMO”

Um dos maiores sabotadores das pessoas são os “como” Como assim Marlene???. É isso mesmo!! A maioria das pessoas deixa de dar o primeiro passo rumo a conquista dos seus sonhos, porque se perdem no como. Ficam imaginando como isso vai acontecer? Como eu vou fazer? Como é difícil fazer da maneira certa? Como... como e como? Quando você faz isto, está abrindo mão do poder de agir... E eu te digo, que neste momento o como vai acontecer, qual será a maneira certa, não é importante agora. APENAS comece. Quais são os recursos que você tem agora? Com certeza você tem algum, mesmo que seja só a sua coragem, ou o seu medo. Sim!! Por incrível que pareça o medo é um excelente recurso de AÇÃO. Quando você tem muito medo de ficar onde está você toma uma atitude. Com coragem ou com medo vai assim mesmo, e eu te garanto que as oportunidades virão ao teu encontro. Se joga quando você diz pro medo que ele não te assusta ele recua.

DESAFIO DA LARGADA

Para criar os nossos sonhos, para materializar nossos desejos existem alguns estágios principais o primeiro deles é o *PENSAMENTO*. A mente não entende palavras ela só reconhece figuras, se nós não dermos para ela uma referência, será impossível. A isto nós chamamos de "*VISÃO DE FUTURO*". Portanto quando você pensar em sucesso desenhe isto em imagens. Outro ponto quando você for pensar em onde você gostaria de estar daqui a três, cinco ou dez anos, visualize a imagem e a traga para o presente, a *MENTE* é atemporal, para ela não existe passado, presente ou futuro, só existe o *AGORA*.

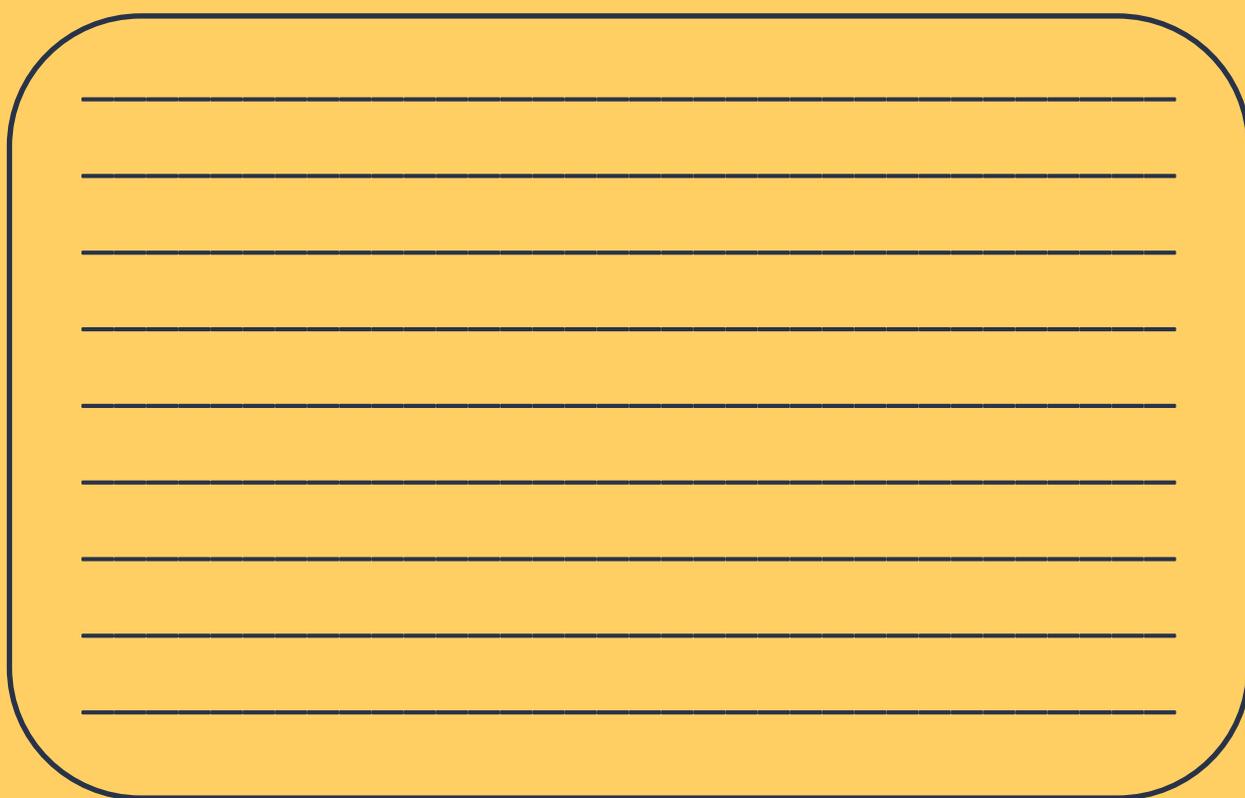
Então esqueça aquela história de "há eu queria ser...." isto é uma comunicação em aberto ao *UNIVERSO*, e passará anos após anos, e você continuará querendo. Entende??!!



Nas linhas que se seguem pare uns minutinhos preciosos. Feche seus olhos e pense no que você quer.

EXERCÍCIO

SEJA CLARO E ESPECÍFICO



A large rounded rectangular box with a black border, containing ten horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

Existe um poder nas palavras e quando as colocamos no papel, isto se potencializa. Agora leia o que você escreveu em alto e bom som.

Muito bem, agora que já sabe o que quer! É preciso que tome consciência que tudo o que conquistamos em nossas vidas é consequência das nossas AÇÕES.

Vamos esquecer aquele velho ditado que “querer é poder” nunca foi e nunca será. Fazer é poder nada substitui a ação.

Tem uma frase que eu gosto muito, pra mim ela funciona como a melhor das promessas. Vou deixá-la aqui como uma luz pra te guiar na escuridão das incertezas e dúvidas que possam surgir neste processo. Se por um acaso te faltar motivação na sua caminhada, ou se você se vê sem saída em algum momento, sem rumo. Lembre-se dela e a repita como um mantra.

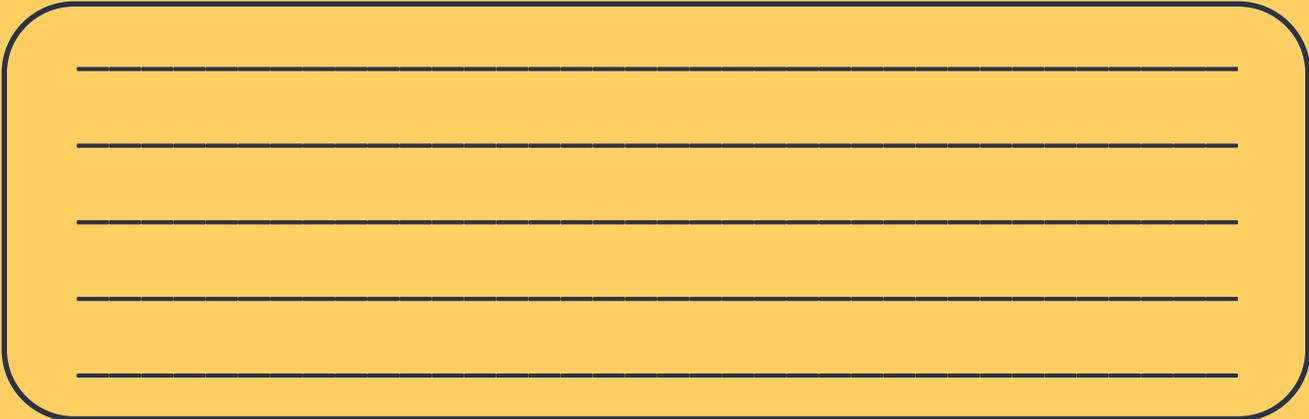
**EU JÁ TENHO TODOS OS RECURSOS QUE PRECISO PARA
REALIZAR MEUS SONHOS...**

“EU SOU MERECEDOR DO QUE HÁ DE MELHOR NESTA VIDA”

(repita até você se convencer desta verdade)

EXERCÍCIO

LISTE 5 COISAS QUE VOCÊ SE ACHA MERECEDOR



A large rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing.

Entenda e reflita sobre isso quando você realmente acredita em você, a mágica da vida acontece, você acessa seu estado de recurso, um potencial ainda desconhecidos por muitos, em estado latente dentro de cada um de nós. Em outras palavras você acessa seus PODERES internos.

Nós temos tudo dentro de nós neste software maravilhoso chamado MENTE.

Mais não pense que eu estou falando de poderes mágicos, como se fala na poderosa Lei da atração, eu penso eu atraio, esquece isso! Eu de verdade acredito que seja possível criar a partir disto, mais não no nível de desenvolvimento que nos encontramos. Não adianta você ter um jatinho no seu quintal e não saber pilotar. É preciso limpar muito lixo emocional, muitos vícios emocionais, muitas crenças limitantes para poder criar direto da fonte, é preciso aproximar-se desta, e isso se dá através da expansão de consciência. É um exercício diário, de autoconhecimento, de autodesenvolvimento.

O que eu proponho aqui é que compreenda no primeiro momento que é possível ter resultados com aquilo que você já tem, basta que aceite esta possibilidade, e comece a desenvolver a disciplina a mudar comportamentos e atitudes que mantém a sua mente presa nos resultados que você não AGUENTA mais.

SÍNDROME DE ELEFANTE

O Elefante

Em algum lugar na África, havia uma família de elefantes.

Todos eles se movimentavam pesadamente.

(aliás você sabe quanto pesa um elefante?)

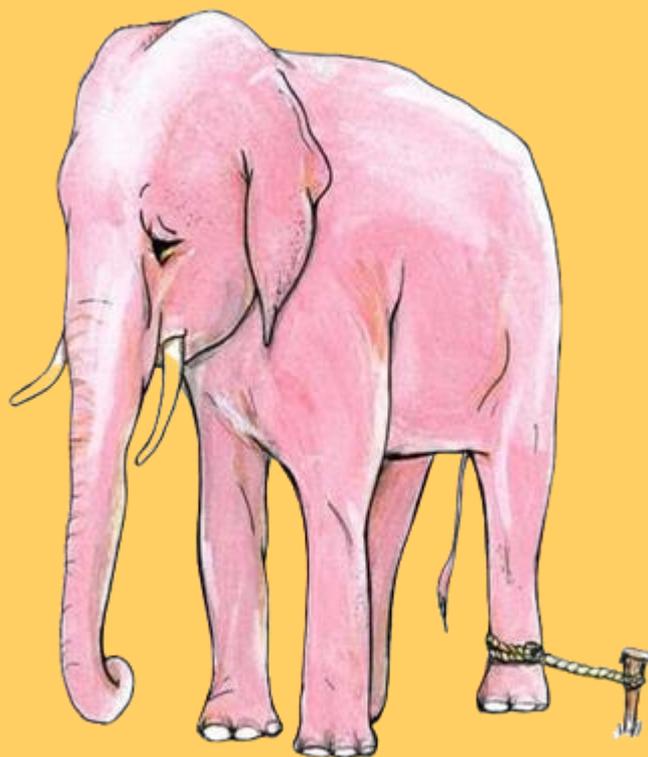
Um filhote destacava-se entre todos os outros, por sua coragem, ousadia e espírito de aventura.

Não tinha limites andava e corria por onde queria. O proprietário, porém se incomodava com seu jeito de ser e não apreciava estas qualidades e característica e quase sempre se irritava com ele. Suas atitudes estavam contagiando os demais, que vez por outra se arriscavam a imita-lo. Era preciso fazer algo urgentemente.

Um dia um dono fincou um pesado tronco no chão, pegou uma corrente de aproximadamente dois metros e acorrentou o pequeno e serelepe elefante. Desta maneira o seu mundo até então sem limites, fora reduzido a um pequeno círculo em volta do tronco. Ele até tentou se libertar das correntes, arrancar o tronco, mais era pesado demais para um filhotinho.

De tanto andar no círculo, comendo e dormindo a grama em volta foi desaparecendo, e ficou apenas terra. Era interessante ver o delinear de um círculo em volta dele, do lado de fora onde o elefantinho não podia alcançar, a grama continuava verdinha e cheia de vida. Depois de um tempo o elefantinho cresceu e ficou adulto atingindo o peso de 7 toneladas (é o que pesa aproximadamente um elefante adulto) Porém o elefantinho que era inquieto e audacioso, havia se tornado manso e pacato. Desta forma ele nunca imaginou que se ele quisesse agora poderia destruir o tronco, as correntes e tudo o mais que se opusesse a sua liberdade.

Há pessoas que acham que não tem força suficiente para vencer as crises de suas vidas e por isso não tentam sair do lugar, tentar algo novo, que realmente possa tirá-las daquela situação.



Agora que chegamos aqui você deve está se perguntando. Se eu já tenho tudo o que preciso pra realizar meus sonhos, porque é que ainda não os realizei?

HUUUUUMMMM!!!! EXCELENTE PERGUNTA

Vou te responder com uma frase, de um dos meus mentores.

Aquilo que você ainda não tem é porque voce não sabe, se você soubesse você já teria (P.V)

Você tem todos os recursos, porém em estado latente, ou seja não desenvolvidos.

AUTORRESPONSABILIDADE

Quando assumimos a responsabilidade das nossas vidas, dos nossos sonhos, das nossas conquistas, as chances de realização aumentam. Sabe por quê? Porque quando fazemos isso, nos apropriamos de um poder pessoal imensurável, que por vezes por medo depositamos na mão do outro.

Todas as vezes que nos limitamos, todas as vezes em que nos sentimos incapazes, ou simplesmente dizemos que isto ou aquilo não é pra mim. Ou ainda quando nos desaprovamos, apagamos a nossa luz própria. Aquilo que não tem luz, não tem brilho as pessoas simplesmente não enchegam. Pessoas que fogem da sua autorresponsabilidade jamais compreenderão os processos de desenvolvimento do magnetismo pessoal. Quando um ser tem magnetismo pessoal, as pessoas se sentem atraídas por quem você é, e pelo que você faz, em suma eu estou falando de sucesso pessoal.

“TEM ALGO QUE NINGUÉM PODE FAZER POR VOCÊ, É A SUA PARTE”



*A mente que se abre a uma nova ideia,
nunca retornará ao seu tamanho natural*

(Albert Einstein)



Voce já deve ter percebido, que é a ação que você toma que determina os seus resultados, assim sendo, não adianta achar que leitura e mais leitura fará a diferença, conhecimento sem prática, não nos leva a lugar nenhum.. Você vai errar não tenha dúvidas disso, mais se tiver que fazer, faça rápido. O que eu quero dizer é que você vai testar algumas alternativas até ver o que melhor funciona pra você. O importante é tomar isso como aprendizado e não se frustrar e parar porque uma determinada estratégia não deu certo. ERRAR faz parte.

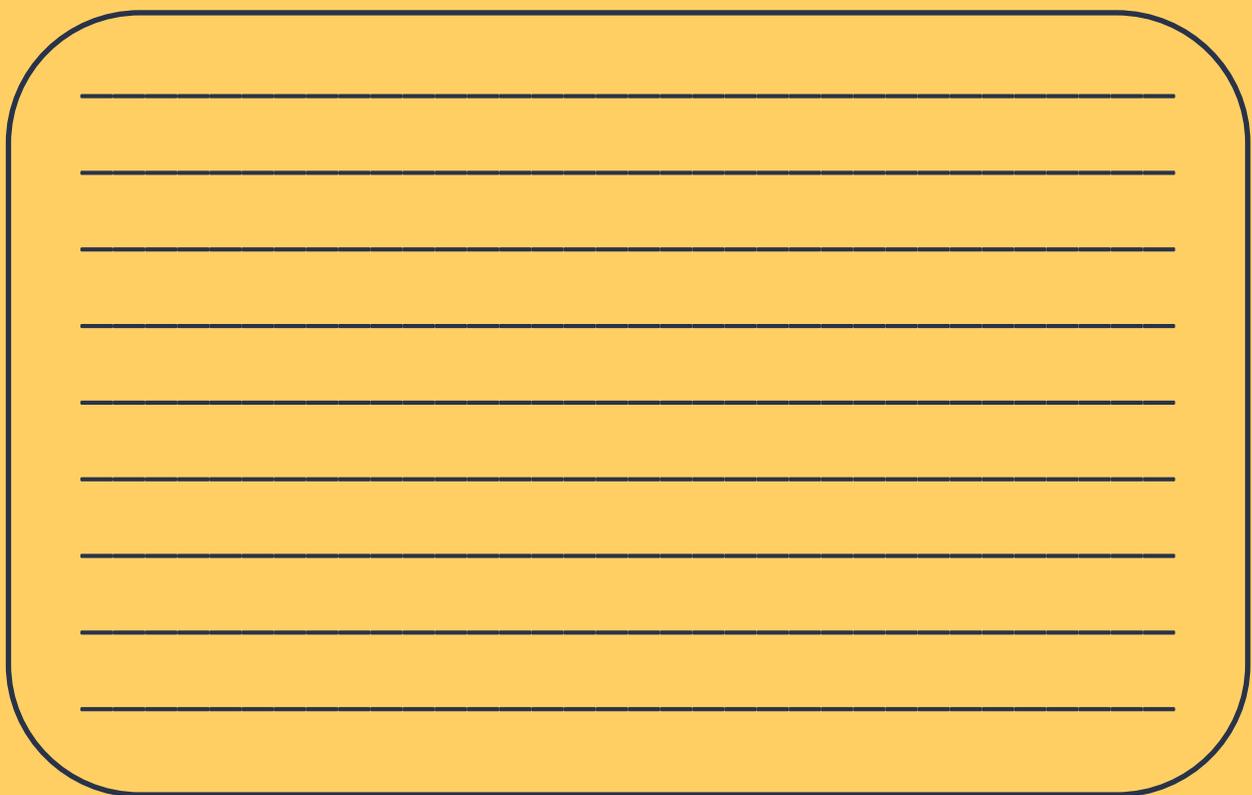
Como eu faço para acessar meu estado de recurso?

VAMOS PRATICAR

Agora procure dentro de você características reais que demonstre o acesso ao seu estado de recurso. Aqui você refletirá sobre o que mais fala sobre você.

Coisas positivas ou negativas. Seja absolutamente honesto (a).

QUANTO MAIS, MELHOR...



A large rounded rectangular box with a black border, containing ten horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

PARABÉNS!!!!

Este exercício possibilita aprender algo incrivelmente importante sobre nós. Entenderá o poder da comunicação sobre a fisiologia do corpo. O que falamos pra nós ou sobre nós, potencializa ou diminui a nossa força interior, muitas vezes nos levando a estados depressivos.

Deixa eu te explicar o porquê isto é tão importante. Este exercício é um dos mais difíceis de se fazer. Em geral nós somos muito duros conosco. O tempo todo nós emitimos juízo de valor sobre nós mesmo. As vezes sendo implacáveis ao nos julgarmos.

É um paradoxo em essência nos julgamos bons. Se você parar agora e se perguntar pra você mesmo “Eu sou uma pessoa boa ou má?” Você vai dizer que é uma pessoa boa! Certo! RACIOCINA comigo

Se todo pensamento gera um sentimento, e todo sentimento gera uma ação, que gera um resultado, logo se você não está tendo resultados favoráveis, alguma coisa está errada. Eu te digo onde está errado, porque a conta não fecha! Porque você não acredita de verdade em você, não se acha bom o suficiente, não se acha capaz, não tem força de ir pra vida, a autoestima já nem existe mais, isso desenvolve CRENÇAS LIMITANTES de não merecimento, se você acha que não merece, nada de bom vai te acontecer. FAZ SENTIDO ATÉ AQUI?.

Estado de recurso, é quando
você acessa suas forças mais
profundas que te ajudam a agir

EXERCÍCIO DO AUTOAMOR!

Vamos praticar mais um pouco? O exercício que eu te proponho é bem simples, é de autoamor.

Repita para você ao longo do dia, coloque seu despertador umas cinco vezes ao dia, até virar hábito, até que se torne automático.

“
Eu me amo e me
aceito profundamente, do
jeito que EU SOU. ”

Se preferir, olhe no espelho quando fizer o exercício, é possível que você sinta o um grande desconforto ao pronunciar isto pela primeira vez, e pode até sentir que não soa real. É natural que se sinta assim, a final é como se olhasse pela primeira vez, para alguém. É um tanto improvável sentir amor por alguém que se vê pela primeira vez. Não?! E mais difícil ainda é expressar tal sentimento. A minha recomendação é que não desista, o amor CURA tudo, e a tudo transforma aqueles que pesistem ao final de trinta dias, sentirão uma enorme diferença. Se perceberão mais confiantes, para quem almeja o SUCESSO não há nada melhor que o autoamor . A autoaprovação também é um recursos internos aliás sem isto é impossível ser bem sucedido nas suas escolhas.



AUTOESTIMA

A autoestima é um dos melhores e maiores recursos internos é também um dos mais conhecidos, ela nos confere um imenso PODER PESSOAL.

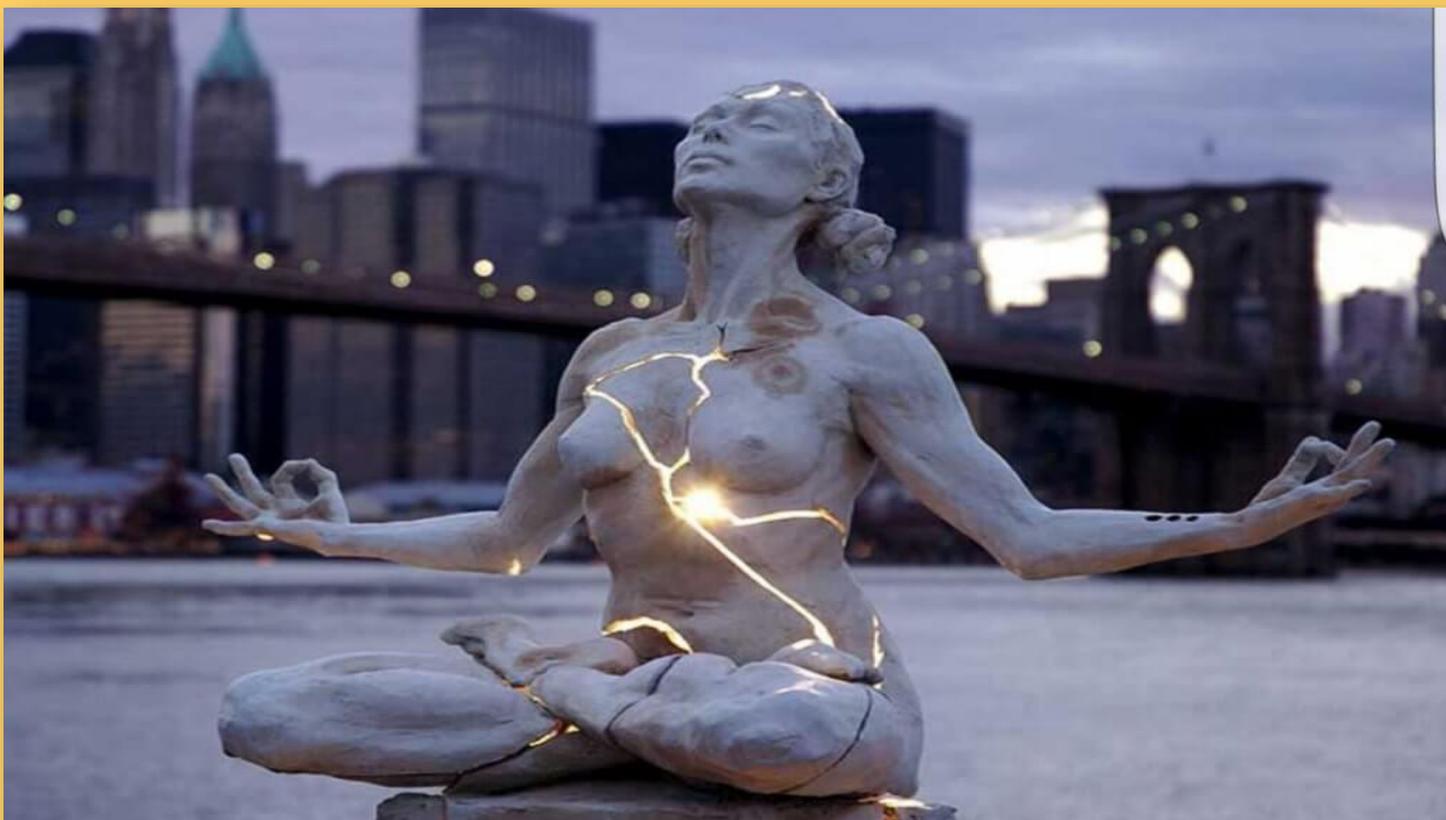
Ela determina a nossa imagem no mundo, assim como eu vejo o mundo, o mundo me vê. Você sabe quando está diante de uma pessoa que tem AUTOESTIMA.

POSSO FALAR????

Voce é fo#a, já parou pra pensar que existem quase 8 bilhões de pessoas no mundo e nenhuma delas é igual a você. Putzzzzz....
Meu, olha como a natureza te respeita, quer uma demonstração de MAIOR PODER pessoal do que esta. VOCE É UNICO!!!!

Vou deixar aqui uma REFLEXÃO pra você. O que sabe fazer melhor do que qualquer pessoa neste mundo, qual é o teu talento, qual é teu dom, as pessoas podem até tentar repetir, mais nunca farão igual a você, porque existe um ingrediente que ninguém tem, elas não são você, não tem o teu amor, o teu toque a tua essência, teu jeito único de fazer. PENSE nisso. Qual é a tua importância pro mundo? Se você deixasse de existir hoje que falta isso faria?

*Autoestima nada mais é do que
o seu PODER PESSOAL!*



CENTELHA DIVINA

Não, não é sobre religião que eu quero falar. Já falamos do poder das palavras sobre o corpo, agora vamos explorar o poder dos sentimentos. Sinalizo para que tenha bastante cuidado com os pensamentos que emite a seu respeito. Quando cultivas sentimentos ruins, quando pensas não ser bom o suficiente, o teu cérebro libera uma química, que faz com que o corpo aja conforme o teu estado mental. Funciona assim, quando está triste, deprimido o teu seu cérebro envia uma informação para as tuas células agir de uma certa forma, ao invés de mandar uma informação para que você se anime e sintam-se mais disposto, ele vai mandar a informação que condiz com a fisiologia do corpo. Como é a fisiologia de uma pessoa deprimida? Ombros arcados, cabisbaixo, quer ficar recluso. E não ativo com o peito pra fora cabeça erguida, empoderado. Faz sentido?

Cultive apenas pensamentos bons sobre si mesmo, não importa se você errou. Se o fez é porque se propôs a agir e isto é magnífico. Aliás vou te contar um segredo, não existe erros, só existem resultados, que podem ser bons ou não tão bons. E acredite a cada momento você está dando o seu melhor, não dava pra agir diferente com as ferramentas e com o conhecimento que você tinha. Continue dando o seu melhor, dia após dia e assim se tornará o melhor.

Cada Ser trás dentro de si, um PODER interno, e damos muitos nomes a ele. Alguns chamam de EU SUPERIOR, outros chamam de Verdadeiro EU. Eu gosto de chamar de CENTELHA DIVINA, é a nossa conexão com a consciência uno, aquele que tudo sabe, que a todos une. É o Deus que habita cada um de nós. Sim a quem quiser pode até procurar fora, mais não achará, porque está dentro. Só esta consciência é capaz de nos preencher, trazer sabedoria e respostas. Este poder chamamos também de EU SOU... é a centelha divina, agindo e criando como o Deus que voce é.

Então da próxima vez que você pronunciar o "EU SOU" você estará invocando o Deus em você. Seja lá o que você acredite que seja, esteja consciente de que há uma força maior agindo. Esta consciência sempre concorda com os teus propósitos, sejam positivos ou não.

VAMOS PRATICAR

Pensando no que acabou de ler, quero te propor algo bem simples, só pra fortalecer suas CRENÇAS positivas e potencializadora.

Na frase que se segue complete:

EU SOU _____

Qual é o teu EU SOU? Você entendeu que as palavras tem poder! Esta afirmação só deve ser feita no estado POSITIVO, pois ela é uma das frases mais poderosas, não deve ser pronunciada de forma a te depreciar ok?

Acordar é natural, despertar é poderoso!!!

EXERCÍCIO

Quando apreciamos a companhia de alguém, ficamos imaginando uma porção de coisas que gostaríamos de compartilhar com esta pessoa certo? Você pensa em convidá-la pra ir ao cinema, ou sair para jantar, ou tomar um vinho, um sorvete enfim. Tudo isso é maravilhoso e as vezes só damos valor pra estas coisas quando dividimos com alguém.

Escreva nas próximas linhas uma listinha de coisas, de cuidados que você terá com esta pessoa tão cara, tão especial, mais a ideia aqui é que você seja esta pessoa . Então pra onde você se levará?

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____

ALEGRIA

Se te perguntasse se você é uma pessoa alegre, o que responderia? SIM ou NÃO

Saiba que a ALEGRIA é um dos recursos internos mais fantástico,

Cultive-a, vai rir, vai ser feliz, se não tiver motivos inventa um, ou simplesmente lembre-se você está vivo, por si só, já é um excelente motivo, é maravilhoso viver, você pode ter uma vida extraordinária. A frequência da alegria tem o poder de materializar coisas, o momento em que você ri, te faz esquecer os problemas, e quando faz isto, eles caminham, se abrem possibilidades de resolução.

Vambora, tú é único.



*Ela veio bater à minha porta
e falou-me a sorrir, subindo a escada:
"Bom dia, árvore velha e desfolhada"
e eu respondi: "Bom dia, folha morta"*

*Entrou: e nunca mais me disse nada...
Até que um dia (quando pouco importa!)
houve canções na ramaria torta
e houve bandos de noivos pela estrada...*

*Então chamou-me e disse: "Vou-me embora!
Sou a felicidade! Vive agora
da lembrança do muito que te fiz"*

*E foi assim que em plena primavera,
só quando ela partiu contou-me quem
era...
E nunca mais eu me senti feliz!*

(Autor desconhecido)

O PODER DA MENTE

Já falamos sobre vários recursos internos, vamos falar sobre o berço de tudo isso. Somos tendenciosos a achar que tudo está na mente, mais se eu disser que na verdade é a mente que está em tudo. "Controle a sua MENTE ou ela controlará você".

Esta é uma frase muito batida por ai, muita gente repete, mais poucas sabem como fazer.

Eu sinto muito em te dizer mais você nunca vai conseguir controlar a sua mente, esquece o que ouviu sobre isso. A atividade mental é inerente à mente humana, ou seja, é da sua natureza. Por outro lado, é absolutamente possível controlar nossos pensamentos sabia disso?

Opah!!! Parece que a coisa ficou mais difícil agora não é mesmo? Calma é mais simples do que parece. Vivemos em uma cultura de controle, estamos sempre querendo exercer poder sobre alguém, sobre as situações, sobre a nossa família, nossos amigos, nosso trabalho e quando não conseguimos nos frustramos CERTO? Quando falamos em controle tudo parece inatingível. No tocante a nossa MENTE vamos falar de treino. Aprender a treinar a mente para obter resultados expressivos, extraordinários, faria alguma diferença na sua vida? Sim? Fantástico, pois isso é absolutamente possível.



Agora que você já conhece e sabe que é dotado de recursos internos poderosos, e o que eles podem fazer por você Quero te propor um último exercício. Mais antes me permita sinalizar algo importantíssimo.

Todos estes recursos na maioria das vezes eles funcionam de forma inconsciente, ou seja, querendo ou não você os aciona o tempo todo, infelizmente a maior parte das pessoas os utilizam contra si próprio.

Só há uma maneira de utilizá-los a seu favor o tempo todo é estando desperto, consciente, no estado presente. Não desperdice-os é possível virar todas as chaves da sua vida, mais isto só pode ser feito de dentro pra fora.

TOPA MAIS UM DESAFIO???

VAMOS JUNTOS!!

TREINO MENTAL

Estudiosos dizem que passa diariamente por nossa mente 70 mil pensamentos. Ufaaaa é coisa pra burro não???

Baseado nisto, eu te pergunto, se os teus pensamentos mais recorrentes determinam o teu seu FUTURO, como ele será? De sucesso ou fracasso? Como tem sido até aqui? É satisfatório, ou gostaria de mudar tudo???

Sem nenhum julgamento mais de forma honesta, responda só pra você, qual é a qualidade dos teus pensamentos?

Vou te ajudar, deixando mais claro, há uma métrica que sempre funciona. Quer saber se você está no caminho cert o? Observe a sua volta, observe seus resultados! A sua vida está como você gostaria, você esta vivendo no estado de abundância que deseja? Seus sonhos se realizam com facilidade?

Ai está a resposta, pra qualidade dos teus pensamentos . Deu um nervoso né?? Eu também fiquei quando respondi estas perguntas. E se você respondeu como eu a maioria delas com um NÃO, significa que talvez do teu jeito não esteja funcionando. E que tal experimentar uma outra maneira? De uma forma bem simples, como eu fiz, e se funcionou pra mim, posso afirmar que vai funcionar pra você também, porque atua na raiz da questão.

Monitore seus pensamentos diários, desenvolva a atenção plena as tuas atividades cerebrais. Tá curioso como faz isso? Segura a ansiedade que eu vou te ensinar TUDO.

É mais fácil do que imagina. Toma nota: Primeira coisa você precisa está no Estado PRESENTE, só assim irá perceber os pensamentos que transitam na sua mente, e todas as vezes que você perceber que está pensando negativo. Pronuncia as seguintes palavras.

CANCELADO, CANCELADO, CANCELADO

E rapidamente muda o pensamento . Se persistir, você agradece o insight. Obrigada pela sugestão, mais ela não me serve para o momento. Desta forma você começa a capacitar a sua mente para pensar apenas positivo .

Quando você muda a sua forma de pensar deixando para trás velhos hábitos e crenças, isto terá um impacto profundo no seu comportamento , e mudando seu comportamento impossível sua vida não mudar..

Vou te dar um último exemplo e te proponho um **COMPROMISSO**

Se lembra que eu prometi que se você ficasse comigo até o final, eu iria te revelar o segredo das pessoas que tem sucesso?

Parabéns você chegou ao final. A principal diferença entre pessoas comuns e as extraordinárias! Acredito que você já tenha descoberto inclusive.

CONHECIMENTO... E ESCOLHA CONSCIENTE

Conhecimento aliado ação é poder! De alguma forma as pessoas extraordinárias conhecem algo, que as pessoas comuns ainda não conhecem.

Se comprometa, vá mais longe, escolha ser, quem você quer ser nessa aventura maravilhosa chamada

VIDA

PESSOA EXTRAORDINÁRIA

PESSOA COMUM



Educar a mente sem educar o coração, não é educação.

Aristoteles

Quando se fala em reprogramar a MENTE. É comum acreditar em algo mirabolante, como se fosse possível fazer downloads. Háaa como seria bom se tivessemos uma fórmula mágica pra acionar um botão e tudo acontecer..

Porém pensa comigo. Como desenvolver um ser humano sem aprendizado prático. Seria muito mecânico e tiraríamos de nós a única característica que nos diferencia dos outros seres. O ato consciente de pensar.

Nós pensamos e sabemos disso!!

Um outro ponto é achar que o processo de reprogramar a MENTE é só mental. No processo de criação da realidade que muito se fala. Pensamos que é só pensar criar. Eu poderia ter falado aqui apenas das nuances da mente. Mais para reprogramar a mente, não podemos deixar de fora o processo do sentir. O sentir é coração, aliás o poder eletromagnético do coração é 5.000x maior do que o da MENTE. Você sabia disso?

É impossível reprogramar a sua MENTE se não controlar também os teus SENTIMENTOS.

Em tempos como estes que estamos vivendo, um momento único de reflexão. Quem seremos quando tudo isso passar, e quando passar qual mundo se apresentará para nós? Com certeza não será mais o mesmo, perceberemos modificações

Mas como aproveitar este momento para nos melhorarmos, para nos lapidarmos, é certamente um convite ao despertar ao evoluir.

E principalmente um momento de escolhas. Qual caminho você escolhe trilhar? Que história você escolhe viver daqui por diante? Que legado você escolhe deixar, que marcará a sua existência, a sua bela trajetória neste planeta maravilhoso.

Apenas sinta como é bom está vivo, como é bom está aqui e agora e fazer parte deste tempo, desta nova era.

Escolha, mais escolha com sabedoria e sensatez...

QUEM ESTÁ NO CONTROLE?

Todas as mudanças acontecem de dentro pra fora, do micro para o macro, e não ao contrário, o mundo externo é o reflexo do seu mundo interno, é preciso saber transitar entre os dois, e entender qual a postura certa para se posicionar em cada um deles. Onde está a sua força? Não adianta buscar lá fora a força de ação que precisamos na sua vida, é um processo de autoconsciência. É preciso imergir dentro de você para encontrar aquilo que erroneamente achamos que nos falta.

Lembre-se sempre, você tem tudo o que precisa pra fazer acontecer. O que te falta é desenvolver conhecimento para aprender fazer.

Pare um instante e faça a seguinte pergunta. Quem está no controle?

Diante dos cenários da sua vida, quem está no controle? Da vida que você tem vivido, quais as escolhas realmente são suas? Quantos por cento da sua energia você dedica a você mesmo, aos seus projetos. Você escolheu a profissão que atua? Você tem escolhido todos os dias permanecer no seu casamento, no seu namoro? Quem está no controle? Não tem momento melhor pra você buscar essa resposta. O que de fato você controla na sua vida? Ou seria ela que te controla? Simplesmente porque você não sabe como funciona tais mecanismos.

Se você decidisse hoje que vai por exemplo parar de procrastinar os teus sonhos. Será que amanhã já estaria tudo resolvido? Você já teria absorvido a postura e o comportamento adequado para seu novo eu? É óbvio que não! Existe toda uma estrutura de crenças em você que precisam ser trabalhadas, existem vários condicionamentos que precisam ser vistos, todo um histórico do teu sistema familiar, a vida não começou em você.

Vou deixar você com uma última pergunta. Dedique-se a respondê-la. Quem em mim passa por todas as situações? Quem em mim sofre? Existem várias personalidades dentro de cada um de nós. Conheça-las e estude-las profundamente, este é um belíssimo caminho para desenvolver o estado emocional do qual emergirá o teu EU PODEROSO.

Em tempos como estes que estamos vivendo, um momento único de reflexão. Quem seremos quando tudo isso passar, e quando passar qual mundo se apresentará para nós? Com certeza não será mais o mesmo, perceberemos modificações

Mas como aproveitar este momento para nos melhorarmos, para nos lapidarmos, é certamente um convite ao despertar ao evoluir.

E principalmente um momento de escolhas. Qual caminho você escolhe trilhar? Que história você escolhe viver daqui por diante? Que legado você escolhe deixar, que marcará a sua existência, a sua bela trajetória neste planeta maravilhoso.

Apenas sinta como é bom está vivo, como é bom está aqui e agora e fazer parte deste tempo, desta nova era.

Escolha, mais escolha com sabedoria e sensatez...

SAÚDE E PROSPERIDADE

Somos o resultados do que pensamos repetidas vezes. Quando estabelecemos nossos pensamentos, criamos mentalmente nossas “verdades”.

Com base nisso moldamos nosso comportamento e direcionamos ações para importantes que nos leva a resultados em todas as áreas das nossas vidas.

A saúde e a prosperidade que experimentamos também é resultados destes pensamentos e ações.

Agora se responda quão saudável e prospero você tem sido, com os seus pensamentos habituais???

