

GISELE DE VITO

TRANSFORMAÇÃO PESSOAL E LEI DA ATRAÇÃO



ÍNDICE

I	INICIANDO A SUA TRANSFORMAÇÃO	02
II	COMO CRIAR A SUA ROTINA?	07
III	RODA DA VIDA	10
IV	HÁBITOS	16
V	METAS	21
VI	LEI DA ATRAÇÃO	28
VII	REPROGRAMAÇÃO MENTAL	32
VIII	AFIRMAÇÕES	39
IX	TÉCNICAS	43



CAPÍTULO I

INICIANDO A SUA TRANSFORMAÇÃO

"Todos os nossos sonhos podem virar realidade,
se tivermos a coragem de perseguí-los."

WALT DISNEY

INICIANDO A SUA TRANSFORMAÇÃO

Seja a sua melhor versão!

“Ser a sua melhor versão melhora todos os aspectos da sua vida. Ser a sua melhor versão de si mesmo é essencial para que você se desenvolva e incentive os outros a fazer o mesmo.”

- ◆ **Priorize as suas metas** - Para que você seja a melhor versão de si mesmo é preciso tornar claras as suas metas de vida.
- ◆ **Mantenha a disciplina** - Mantenha uma rotina diária com disciplina para alcançar seus sonhos.
- ◆ **Trabalhe a autocrítica** - Para evoluir e ser a melhor versão de si mesmo é preciso identificar e aceitar suas falhas.
- ◆ **Medite para evoluir** - Por meio da meditação é possível trazer calma à mente e centralizar seus pensamentos enquanto elimina o estresse.
- ◆ **Compreenda suas qualidades e defeitos** - Esse tipo de exercício visa à exploração de suas capacidades natas e entendimento de como trabalhar os seus defeitos.

A evolução está em nível de **essência**, ou seja, faz parte de nós seres humanos. O desejo de crescer e se desenvolver comparam-se a uma longa escada crescente em que nós cada vez mais desejamos subir um degrau. **Crescer** é necessário para a vida, para os nossos sonhos, para os nossos propósitos e para os

nossos desejos. O crescimento requer **atenção** e **foco**, requer **autoconfiança** e **autoestima elevada**, assim como requer **quedas e erros**, bem como **autoconhecimento** e **autoaceitação**, e requer também metas e propósitos. Crescer só depende de nós mesmos!

“Só fazemos melhor aquilo que repetidamente insistimos em melhorar. A busca da excelência não deve ser um objetivo, e sim um hábito.”

A **transformação pessoal** está diretamente relacionada com o autoconhecimento, autodesenvolvimento e a autotransformação.

A mudança duradoura ocorre quando você toma pequenos passos continuamente ao longo do tempo, aumentando a confiança e a autoestima. Você pode melhorar a sua saúde, relacionamentos, carreira e qualquer desafio que enfrenta.

Comece organizando o seu ambiente:

- ◆ Planeje sua semana;
- ◆ Organize o seu espaço;
- ◆ Organize a parte administrativa.

Acorde um pouco mais cedo que o habitual. Não faça tudo na correria. O modo como você acorda, determina como será o seu dia...

Ser produtivo é fundamental. Pessoas produtivas valem mais, economizam tempo, geram mais valor para uma empresa, negócio, projeto, tarefa. Produtividade é foco de estudos. Fazer uma lista de tarefas diárias é uma atitude perfeita para combater a baixa produtividade. Basta anotar todas as suas tarefas do dia, semana e mês numa folha de papel.

Como ser mais produtivo?

- 1 Comece o mais cedo possível;
- 2 Anote suas tarefas em uma agenda;
- 3 Planeje sua lista de tarefas à noite;
- 4 Divida seus deveres em pequenas tarefas;
- 5 Defina metas e prazos;
- 6 Crie recompensas.



“

As pessoas que são definidas, tanto em seus planos quanto em seus objetivos, aceitam derrotas temporárias, como sendo um sinal para que façam um esforço maior. Quando um plano falha ela o substitui por outros, mas ela não muda o seu propósito. Ela persevera. Eventualmente ela encontrará um plano que será bem sucedido.

NAPOLEON HILL



CAPÍTULO II

COMO CRIAR A SUA ROTINA?

"Você deve pensar grande e começar pequeno."

CARLOS MARTINS WIZARD

COMO CRIAR A SUA ROTINA?

ROTINA

Ter uma **rotina diária** é uma ótima maneira de manter-se em dia com tudo. Quanto mais tempo você a segue, mais as tarefas se tornam um hábito, e menos motivação você precisará para continuar. A parte mais difícil é desenvolver uma rotina que você possa acompanhar todos os dias. Comece com pequenas alterações, se tiver problemas de disciplina, e descubra formas de melhorar com o tempo.

- 1 Escreva tudo em uma agenda, planner ou aplicativo de celular. Anote o tempo que você gasta em cada atividade, não importa que ela seja rápida;
- 2 Reduza as atividades indesejadas do seu dia. O objetivo é ajustar seu horário para criar uma nova rotina;
- 3 Organize o seu dia. Considerando sua programação e as alterações que você gostaria de fazer, crie uma rotina que você consiga seguir;
- 4 Reserve tempo suficiente para dormir. A maioria das pessoas precisa de sete a oito horas de sono por noite para ficarem atentos e altamente funcionais.

Sua rotina é algo muito pessoal, e deve ser construída de acordo com os seus objetivos, metas e sonhos.



“

Nunca desista de um sonho por causa do tempo que vai levar para alcançá-lo. O tempo vai passar de qualquer forma.

EARL NIGHTINGALE

CAPÍTULO III

RODA DA
VIDA

O que não pode ser medido não pode
ser gerenciado.

PETER DRUCKER



RODA DA VIDA

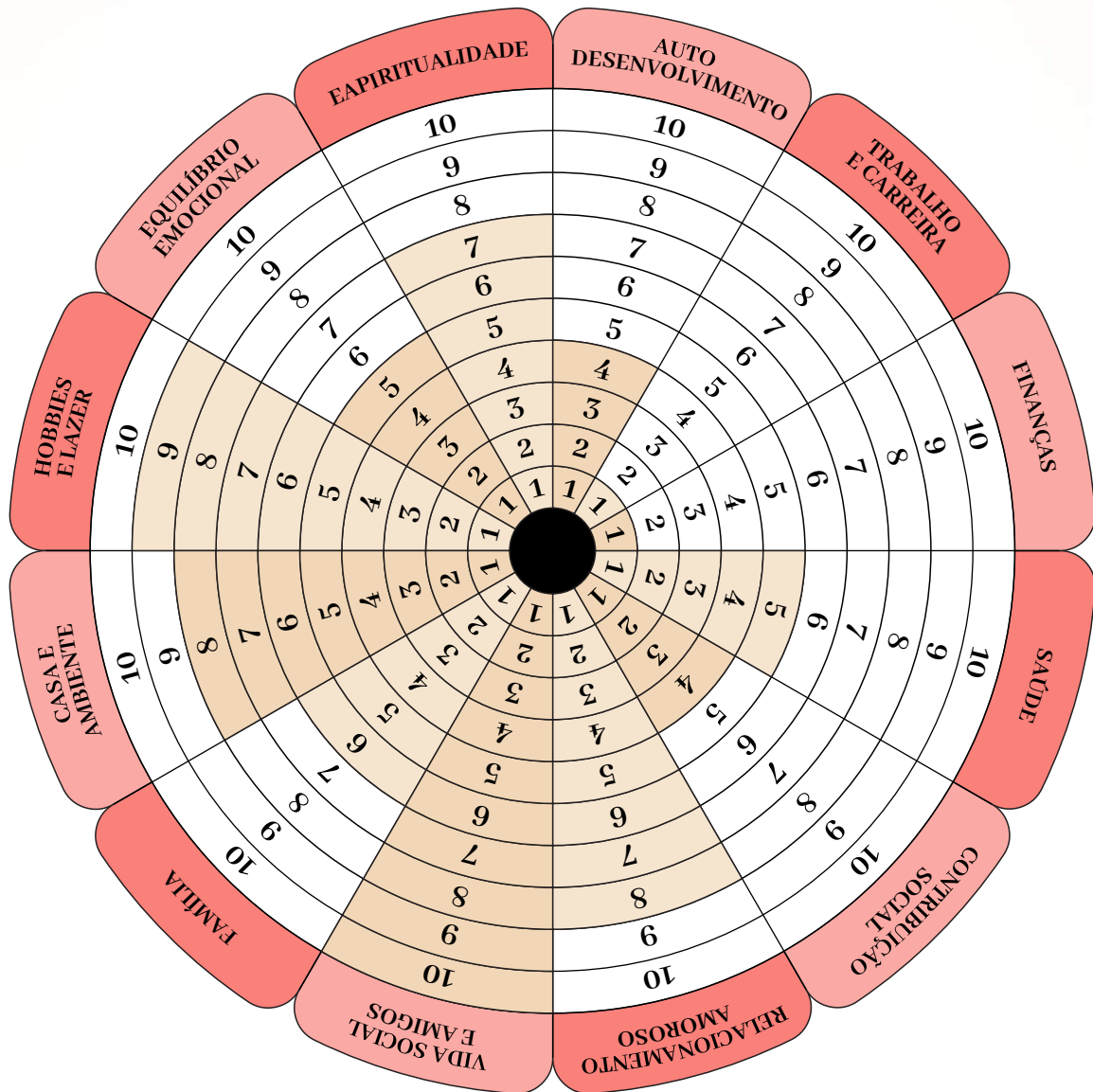
A **Roda da Vida** é uma ferramenta utilizada para realizar avaliações pessoais. Avaliações estas que se baseiam em um entendimento sobre diversas áreas da nossa vida. A partir das **divisões** feitas e representando uma **área da vida**, a pessoa deverá determinar o seu nível de satisfação com cada uma das áreas demarcadas. Essa **demarcação visual** permite enxergar os setores que precisam de mais atenção, sendo uma poderosa ferramenta de **autoconhecimento**.

Buscar mudanças, tanto pessoais como profissionais, exigem formar novos hábitos, e requerem também algum desconforto.

Em cada parte do círculo devidamente segmentado e identificado pense em quanta atenção tem dado a cada fatia, pinte ou faça uma marcação (isso fica a sua escolha, a roda da vida é sua então fique a vontade em colorir ou marcar da forma de preferência) em cada área. Assim, cada categoria indica o quanto tem sido prioritária no seu dia a dia. Com os padrões de rotina corridos que experienciamos atualmente, é muito comum acabar negligenciando alguns setores da vida. No entanto, para alcançar a realização pessoal e felicidade plena, é preciso cuidar bem de todos eles.

Para você alcançar a realização pessoal e felicidade plena, é preciso cuidar bem de todos os **âmbitos da sua vida**. A partir disso você vai ter uma noção de quais áreas da sua vida precisam de atenção e você pode adotar hábitos que ajudem você a melhorar todos esses aspectos.

Por exemplo, se o nível de satisfação com o equilíbrio emocional for de **50%**, ele deverá preencher **5 partes** daquela área no círculo, ou **até a metade**. O resultado é uma forte representação visual de como está a sua vida em diferentes aspectos, segundo a sua própria avaliação. É ideal que a cada **3 ou 6 meses** você faça uma nova Roda da Vida.



1 Equilíbrio emocional (Pessoal)

Trata-se de uma avaliação sobre o quão equilibradas estão suas emoções durante o dia ou se você experimenta muitas oscilações. Principalmente, é importante refletir se você lida bem com suas emoções (positivas e negativas) e consegue mantê-las sob controle, evitando explosões, por exemplo.

2 Autoconhecimento e Desenvolvimento

Aqui será avaliada a sua satisfação com o quanto você sabe e o quanto tem aprendido. Exercitar sempre o intelecto, afinal, ajuda a manter o foco e desenvolver novas habilidades que serão necessárias no seu caminho para o topo.

3 Saúde e disposição (Pessoal)

Essa parte da roda diz respeito a sua situação de saúde atual. Aqui deverão estar inclusas avaliações sobre a saúde física, mental e emocional. Esse setor também leva em conta os níveis de disposição e motivação.

4 Trabalho e carreira (Profissional)

Falando sobre sua profissão, o quanto você se sente realizado? Esse setor avalia seu senso de propósito e realização profissional, se você está feliz com seu ramo de atuação e emprego at

5 Recursos Financeiros

Como está o setor financeiro na sua vida? Você sente que está ganhando dinheiro o suficiente para manter seu padrão de vida e investir na sua auto melhora? Os seus ganhos financeiros estão compatíveis com as suas habilidades e entrega de valor à sociedade? Todos esses fatores deverão ser avaliados nesta seção.

6 Contribuição social

Essa parte da roda está destinada à percepção do quanto sua atuação profissional contribui para a sociedade. Gerar um impacto positivo na vida das outras pessoas é um fator importante para a satisfação pessoal, deve-se refletir sobre o impacto que suas ações e seu trabalho possuem no mundo.

7 Família

A família é o núcleo social com o qual possuímos o maior tempo de convivência. Por isso, é muito importante pensar sobre as qualidades dessas relações e sobre como elas impactam no nosso dia a dia.

8 Relacionamentos

A intimidade amorosa é importante para nosso senso de satisfação e realização pessoal. Dessa forma, essa seção do círculo está destinada à avaliação dos seus relacionamentos, além da sua autoestima e relação consigo mesmo.

8 Vida social

Possuir uma rede de amigos e sentir-se pertencente a um grupo social também é essencial para uma vida equilibrada e plena. Aqui, você deverá avaliar sua satisfação com seu grupo de amigos e colegas, o quanto tempo possui para passar com eles e se esse tempo é utilizado com qualidade.

10 Hobbies, diversão e lazer

Se divertir, descansar e se dedicar a coisas que você ama é fundamental para manter a qualidade de vida. Afinal, por mais que você goste do seu trabalho, ele ainda é uma obrigação: sua cabeça precisa de tempo para relaxar. Aqui, você deve avaliar se tem tempo para fazer o que gosta, e se tem acesso à entretenimento e relaxamento.

11 Casa e lazer

Na categoria “Lazer” e casa, por exemplo, pense: O tempo que você gasta com para relaxar e afazeres, organização da sua casa.

12 Espiritualidade

A espiritualidade não precisa estar, necessariamente, ligada à religião (embora a religião possa ser considerada uma forma de espiritualidade). Esse campo da Roda da Vida se refere à reflexão sobre aquilo que transcende a realidade. Trata-se de descobrir o que espiritualizada significa para você e avaliar qual é o impacto que isso está tendo na sua vida.

Identificar os componentes que você precisa melhorar é essencial para conseguir **mudar ou criar bons hábitos**. O próximo passo para iniciar é escrever todos os hábitos que você precisa ter para atingir suas metas e criar hábitos de acordo com as áreas que você precisa melhorar a partir da roda da vida.

Você pode selecionar os planners que fazem sentido para você e para as categorias que precisa mudar (imprimindo os planners de preferência e que sejam essenciais com o momento da sua vida). Como por exemplo, categoria financeira: **Planner Financeiro**.

O intuito é você transformar a sua vida e criar a sua própria realidade a partir das áreas que precisam de atenção.



“

“Acredite em si próprio e chegará um dia em que os outros não terão outra escolha senão acreditar com você”

CYNTHIA KERSEY

CAPÍTULO IV

HÁBITOS

"Nós somos o que fazemos repetidamente.
A excelência, então, não é um ato, mas um hábito."

ARISTÓTELES

HÁBITOS

Hábitos de sucesso não surgem da noite para o dia. São difíceis de serem formados, mas uma vez instalados, tornam sua vida infinitamente melhor. E pode até parecer que os hábitos ruins são mais facilmente internalizados. O Próximo passo é organizar a sua rotina, diariamente através de planners semanais ou mensais. O **planejamento diário** é um passo importante para alcançar suas metas, sejam elas profissionais ou pessoais.

Seus hábitos devem ser criados a partir das áreas que precisam ser melhoradas na sua vida, os planners restantes auxiliam você em outros âmbitos da sua vida. Desde seu planejamento semanal, diário e mensal até a sua vida financeira.

Cuidar de você é um ato de amor próprio - lembre-se que você é a pessoa mais importante da sua vida!

Hábitos como beber mais água com certeza ajudará sua pele a ter aquele brilho extra saudável e te ajudará a combater a acne. Uma alimentação saudável também é essencial. Alimentando seu corpo com bons alimentos e nutrição de que ele precisa para funcionar fará com que seu corpo se sinta bem e automaticamente fará com que você se sinta melhor com você mesma.

Cuidados com a pele, cabelo e corpo também não devem ser deixados de lado, Separe pelo menos dois dias na semana para realizar uma hidratação no seu cabelo. Aqui vão alguns cuidados com a pele:

CUIDADOS PELA MANHÃ

Higienização

Tonificação

Hidratação

Filtro Solar

CUIDADOS ANTES DE DORMIR

Limpeza

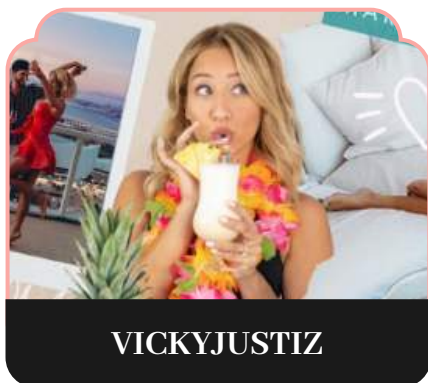
Hidratação

Massagem facial

ROTINA

Treinar apenas **30 minutos** por dia pode transformar a sua vida, você pode correr, caminhar ou fazer yoga. É comprovado que fazer atividade física melhora o seu humor, reduz o estresse e aumenta a produtividade.

Listamos alguns **canais** para você praticar **atividade física**:



A seguir, listamos alguns **APPS** para você praticar **atividade física**:



Alongamento & Flexibilidade - Exercícios de alongamento são ideais para quem deseja aumentar a flexibilidade do corpo.



Strava - Se você corre, caminha ou anda de bicicleta, o Strava pode ajudar a monitorar suas atividades. Ele calcula seu índice de massa corporal e também as calorias queimadas durante um exercício.



Adidas Training by Runtastic - O Adidas Training fornece planos de treino individuais gratuitos, além de alguns disponíveis apenas para as contas premium. Estão disponíveis 30 treinos diferentes, que utilizam apenas o peso do corpo, nos níveis fácil, intermediário e difícil, e 190 exercícios ao todo com instruções em vídeo e áudio.

A **organização da sua rotina**, fica a sua escolha, os modelos de **planners** permitem que você escolha a melhor forma de organização que se adequa a sua rotina, mensalmente, semanalmente ou diariamente.

Ter um controle de hábitos pode ajudar você a monitorar a saúde física e mental, produtividade e acompanhar a sua evolução. Ele te ajuda a praticar bons hábitos que você pretende implantar na sua rotina e controlar os maus hábitos que você pretende eliminar aos pouquinhos.

LISTA DE AFAZERES

- ◆ Leitura;
- ◆ Skincare;
- ◆ Exercício;
- ◆ Meditação;
- ◆ Hidrate o corpo;
- ◆ Faça as unhas;
- ◆ Reclame menos;
- ◆ Planeje o seu dia;
- ◆ Beba muita água;
- ◆ Coma frutas e vegetais;
- ◆ Use máscaras capilares;
- ◆ Se desafie a aprender algo;
- ◆ Mande um feedback positivo ou incentivador para alguém;
- ◆ Assista um filme e reserve um tempo para você descansar;



“

O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.

JOSÉ DE ALENCAR



CAPÍTULO V

METAS

"Se sonhar grande dá o mesmo trabalho de sonhar pequeno, por que vou sonhar pequeno?"

JORGE PAULO LEMANN

METAS

Definir **metas leves** traz a você a sensação de empoderamento, esperança, direção e controle da sua vida. As metas devem ser emocionantes e realistas para você. Quando seus objetivos fazem seu coração se sentir expansivo, inspirado e poderoso, você se sente confiante e cheio de positividade e conseqüentemente acaba atraindo para a sua realidade.

“Não basta só colocar o que você quer conquistar em um papel – ao criar um objetivo, pense em um plano para concretizá-lo.”

“Não basta só colocar o que você quer conquistar em um papel - ao criar um objetivo, pense em um plano para concretizá-lo.”

MÉTODO SMART

O Método SMART, trata-se de um acrônimo que significa **Específico, Mensurável, Alcançável, Realista e Oportuno**.

Assim, uma meta SMART incorpora todos esses parâmetros para focar os esforços e elevar as possibilidades de se atingir um objetivo.

ENTENDENDO O MÉTODO SMART

Específica

Metas **específicas** têm uma chance significativamente maior de serem alcançadas. Para tornar uma meta específica, cinco perguntas devem ser empregadas:

- ◆ **Quem** - quem está envolvido nesse objetivo?
- ◆ **O que** - O que eu quero realizar?
- ◆ **Onde** - Onde esse objetivo deve ser alcançado?
- ◆ **Quando** - Quando eu quero alcançar esse objetivo?
- ◆ **Por que** - por que eu quero alcançar esse objetivo?

Basicamente, quanto mais você puder se concentrar nas especificidades, mais alcançável será a meta.

Mensurável

Uma **meta SMART** deve ter **critérios** para medir o progresso. Se não houver critérios, não poderá determinar seu desempenho e se está no caminho certo para alcançar o objetivo.

Não faz sentido ter e medir uma meta impossível de alcançar. Portanto, outro critério para uma meta SMART é discernir se a meta que você definiu é realista.

Você quer ir além do que você acha que é possível (porque nada é alcançado por se jogar com segurança), mas não tão longe que o projeto se desmorone.

Você deve conhecer bem seus recursos e perguntar se essa meta pode ser alcançada, considerando as restrições sob as quais você está trabalhando, que incluem programação e custos.

Para tornar um **objetivo mensurável**, pergunte-se:

- ◆ Quantos/quanto?
- ◆ Como sei se atingi meu objetivo?
- ◆ Qual é o meu indicador de progresso?

Alcançável

Uma meta SMART deve ser **alcançável e atingível**. Isso ajudará você a descobrir maneiras de realizar esse objetivo e trabalhar para alcançá-lo. A atingibilidade do objetivo deve ser ampliada para fazer você se sentir desafiado, mas definida o suficiente para que você possa realmente alcançá-lo.

Para que um objetivo seja SMART, ele deve ser mensurável e, para acompanhar seu progresso em direção ao seu objetivo, você precisa saber como mensurá-lo. Isso mantém você no caminho certo e o motiva a terminar a tempo. Portanto, para ter sucesso, você precisa monitorar e avaliar regularmente seu progresso.

Além disso, você deve saber como saber quando alcançou essa meta, para não perder tempo depois de atingido. Basicamente, você deve configurar métricas para medir seu progresso. Os marcos do projeto podem ajudar a quebrar uma linha do tempo se um projeto se estender por alguns meses.

Pergunte a si mesmo:

- ◆ Tenho os recursos e as capacidades para atingir a meta? Se não, o que estou perdendo?
- ◆ Outros já fizeram isso com sucesso antes?

Realista

Um objetivo SMART deve ser **realista**, pois o objetivo pode ser alcançado realisticamente, considerando os recursos e o tempo disponíveis. Um objetivo SMART provavelmente é realista se você acredita que pode ser alcançado. Pergunte a si mesmo:

- ◆ O objetivo é realista e está ao alcance?
- ◆ A meta é alcançável considerando o tempo e os recursos?
- ◆ Você é capaz de se comprometer a alcançar a meta?

Realista

Uma meta SMART deve ter um **prazo**, pois possui uma data de início e término.

Uma meta SMART sempre estará relacionada ao **tempo**, pois muitas vezes não é possível atingir as metas sem um prazo. Um prazo serve como um grande motivador e pode fornecer contexto para você reconhecer as várias tarefas necessárias para atingir esse objetivo no tempo previsto. Portanto, fornecer restrições de tempo à meta ajuda a mantê-lo no caminho certo.

Naturalmente, você deve responder perguntas, como: quando o objetivo deve ser alcançado? Em seguida, fique mais específico: em seis meses, seis semanas, seis dias? Sem um prazo, você não pode elaborar um plano, e a meta nunca será alcançada.

Se o objetivo não for limitado pelo tempo, não haverá senso de **urgência** e **motivação** para alcançá-lo. Pergunte a si mesmo:

- ◆ Meu objetivo tem um prazo?
- ◆ Quando você deseja atingir seu objetivo?

O objetivo agora está definido, mensurável e alcançável, mas é **relevante**? Uma meta SMART precisa ser relevante, e isso não significa apenas para você, mas para a organização em geral.

Isso significa que seu objetivo, mesmo depois de atender a todos os critérios anteriores, deve agora se alinhar com outros objetivos relevantes, por-

que o sucesso requer o apoio e a assistência de todos da equipe do projeto. Portanto, ele deve trabalhar em congresso com outras partes do projeto e com a estratégia geral da organização.

O método SMART pode se aplicar a qualquer objetivo.

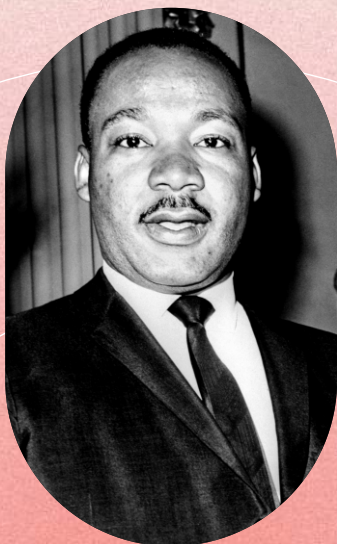
Qualquer que seja o objetivo, execute-o no SMART para descobrir se vale a pena o tempo e o esforço.

FINANÇAS

O objetivo principal das **finanças pessoais** é permitir que cada indivíduo tenha uma vida financeira saudável (controlada) para conseguir superar os momentos de adversidade inerente ao cotidiano sem stress, bem como possibilitar alcançar outros objetivos e metas maiores. Um jeito bastante simples de controlar suas despesas diariamente é fazendo anotações no seu planner financeiro.

Quando estiver desmotivada/ desmotivado volte aqui:





“

Suba o primeiro degrau com fé. Não é necessário que você veja toda a escada. Apenas dê o primeiro passo.

MARTIN LUTHER KING

CAPÍTULO VI

LEI DA
5
ATRAÇÃO

"Quando você quer alguma coisa, todo o universo
conspira para que você realize o seu desejo."

PAULO COELHO

LEI DA ATRAÇÃO

Você quem constrói sua vida, e a **gratidão** é a ferramenta mágica que lhe permite construir uma vida extraordinária.

Ser grato pelo que você tem em sua vida agora é um dos maiores segredos para a felicidade. Você também se sentirá muito mais motivada para aproveitar novas oportunidades quando estiver bem com o ponto em que está em sua vida.- Portanto, diariamente, escreva quantas coisas em sua vida você tem que ser grata.

Como praticar a lei da atração ?

- 1 Meditar;
- 2 Ser grato;
- 3 Visualizar seus objetivos;
- 4 Usar afirmações positivas;
- 5 Procurar os pontos positivos de uma situação;
- 6 Aprender a identificar pensamentos negativos;
- 7 Reformular eventos negativos de uma forma mais positiva;

DICAS

- ◆ Diga suas afirmações diariamente;
- ◆ Não deixe que seus pensamentos negativos e baixa autoestima tirem o melhor de você.

- ✦ Escrever seus pensamentos pode ajudá-lo a aprender melhor a reconhecer seus padrões habituais de pensamento para ver se você tende ao otimismo ou ao pessimismo e aprender mais sobre como mudar os padrões negativos de pensamento;

Cerque-se de pessoas que te encorajam a se tornar a melhor versão de si mesma e deixe amigos tóxicos de lado. Faça uma limpeza nas suas redes sociais e siga somente pessoas que farão você se sentir melhor consigo mesmo e a inspirarem.

Os pensamentos determinam os resultados. Tudo o que nós pensamos tem o poder absoluto nos nossos sentimentos e atitudes. Essas, por conseguinte, determinam nossos resultados. E todas as pessoas que se tornam conscientes desse processo atingem o sucesso. O sucesso consciente nasce do pensamento consciente.

Portanto, nós temos **dois poderes**:

- 1 O poder de criar nossa realidade por meio dos nossos pensamentos;
- 2 O poder de transformar a realidade que criamos;



“

Quando sua mente pensa corretamente, quando você compreende a verdade, quando os pensamentos depositados em seu subconsciente são construtivos, harmoniosos e pacíficos, o poder mágico do seu subconsciente responderá com situações harmoniosas, circunstâncias agradáveis, tudo o que há de melhor.

O PODER DO SUBCONSCIENTE, JOSEPH MURPHY

CAPÍTULO VII

REPROGRAMAÇÃO MENTAL

"É precisamente na fronteira do conhecimento que a imaginação tem seu papel mais importante; o que ontem foi apenas um sonho, amanhã poderá se tornar realidade."

MARCELO GLEISER,

REPROGRAMAÇÃO MENTAL

Trata-se de uma técnica que consiste em trabalhar diretamente o nosso **subconsciente**. Dessa forma, eliminaremos todos os resquícios de crenças negativas. Isso sendo que essas crenças nos atrapalham a desenvolver o melhor de nós em qualquer área de nossas vidas. O principal objetivo dessa técnica é acabar com os bloqueios que nos impossibilitam de chegar à realização plena de nosso propósito. A **reprogramação mental** vai basear seu trabalho em imagens subliminares e frequência sonoras na nossa mente.

CRENÇAS NEGATIVAS

Crenças negativas são coisas que acreditamos desde nossa infância. Esse tipo de crença diz respeito a ideias limitantes que nos foram impostas, muitas vezes, de maneira sutil. Estas ideias, por sua vez, são decorrentes de traumas, situações e informações que acabam por se internalizar.

TÉCNICAS DE REPROGRAMAÇÃO MENTAL

1 Hábitos saudáveis

Os hábitos saudáveis devem fazer parte da rotina das pessoas que desejam mudar as suas vidas. Ou seja, é necessário reprogramar a sua mente não só com crenças, mas com práticas positivas. Afinal, nosso corpo e mente são partes de nós e não podemos trabalhar um e negligenciar o outro.

2 Visualização

A visualização é a prática de criar imagens mentais detalhadas que retratam o que desejamos. É projetar no mundo real aquilo que você tem em sua mente. Por exemplo, a fotografia daquela cidade que você tanto quer conhecer. Essas imagens vão estimular o seu subconsciente.

Dessa forma, ele vai aceitá-las como realidade e vai dirigir os seus comportamentos para que isso aconteça.

3 Afirmações

As afirmações positivas são declarações de que algo que você quer já é real. Você deve declará-las no presente e com uso pessoal. Elas devem conter emoções intensas e você conseguirá substituir seu pensamento negativo por um padrão positivo.

4 Programação Neurolinguística (PNL)

A PNL tem uma série de técnicas e processos que trabalham diretamente com o subconsciente. O Swish é usado para substituir rapidamente uma imagem negativa por uma positiva. Isso é feito rapidamente e a pessoa muda automaticamente essas imagens.

Não adianta você pensar positivamente uma vez só ou vibrar um desejo uma vez de vez em quando. Dessa forma, você não terá o efeito para atrair o que deseja. Se você quer algo para sua vida, você precisa pôr mais energia no que deseja. Nossa mente é um ímã poderoso, mas tem que ser usado constantemente. Para que estas boas vibrações e pensamentos positivos predominem e estejam com você o ano todo, você terá que, todos os dias, repetir as vibrações positivas para atrair mais energia positiva e ser feliz.

Ao pensarmos, emitimos vibrações de movimento de um grau muito alto, e tão reais como as vibrações da luz, calor, som e eletricidade. E, quando compreendermos as leis que governam a produção e a transmissão dessas vibrações, poderemos usá-las no dia a dia. Quando você duvida, você causa resistência em sua vibração. A dúvida não é agradável. O medo não é agradável. A procrastinação não é agradável. Luta não é agradável. Eles são todas as formas de resistência!

MEDITAÇÃO

A **meditação** é uma técnica que permite conduzir a mente para um estado de calma e relaxamento. Trazendo diversos benefícios como redução do estresse, ansiedade, insônia, além de auxílio para a melhorar o foco.

Listamos alguns canais do YouTube que ensinam essa técnica:



— VISUALIZAÇÃO

A **visualização** é uma técnica de projeção de imagens agradáveis com o fim de transformar estas projeções em realidade.

Separamos alguns vídeos do YouTube para você se inspirar:





ESCALA DE EMOÇÕES

De acordo com os estudos da metafísica e da física quântica, todo ser vivo é formado por diferentes níveis de energia que são: **física, mental, emocional e espiritual**. Cada um desses níveis tem uma frequência vibratória diferente, medidas em hertz.

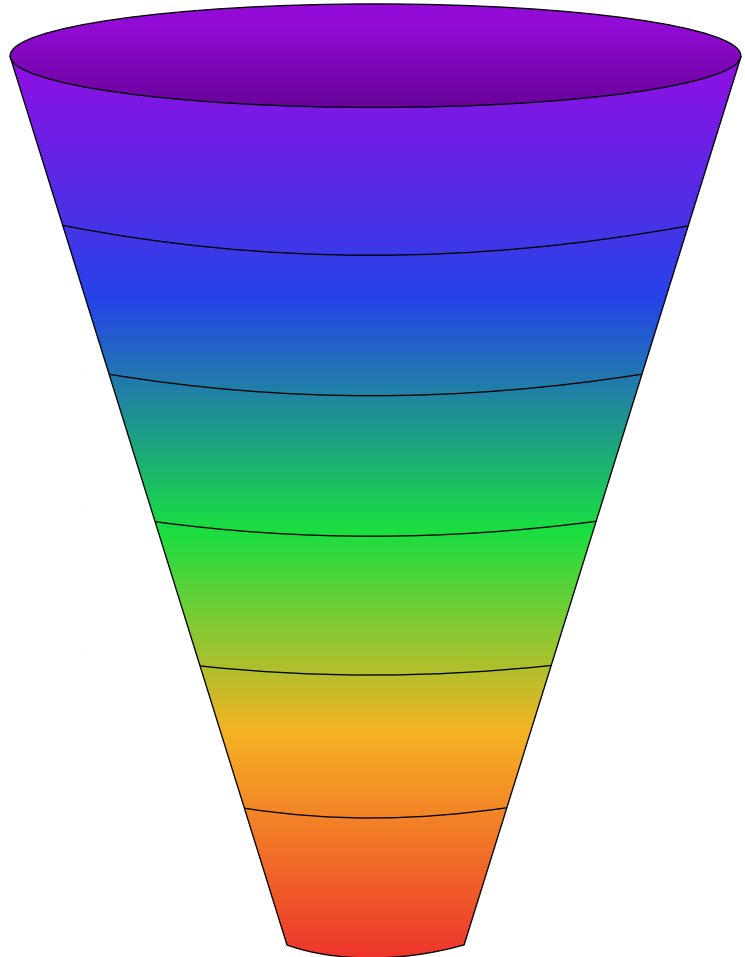
Essas vibrações podem operar em frequências **altas e baixas**; quando a vibração de uma pessoa está baixa, a vida parece não fluir e surgem problemas de saúde, financeiros e nos relacionamentos. Quando a pessoa vibra em alta frequência, tudo flui no mais perfeito movimento, como disposição, ânimo, alegria, paz interior e, assim, a vida entra em ordem: relacionamentos saudáveis, a saúde plena, o financeiro em dia e sonhos se transformando em realidades.

Para sabermos em qual frequência estamos vibrando, utilizamos a **Escala Hawkins da Consciência**, criada pelo **Dr. David Hawkins**, que associa os níveis de consciência com os principais valores da vida humana, usando os números como parâmetros para mostrar quais sentimentos estamos vibrando, medidos em hertz. Veja abaixo:

ESCALA DAS EMOÇÕES

Em MHz

700+	ILUMINAÇÃO
600	PAZ
540	ALEGRIA
500	AMOR
400	RAZÃO
350	ACEITAÇÃO
310	BOA VONTADE
250	NEUTRALIDADE
200	CORAGEM
175	ORGULHO
150	RAIVA
125	DESEJO
100	MEDO
75	TRISTEZA
50	APATIA
30	CULPA
20	VERGONHA



OBS: Se a frequência da terra é 210 mhz. Então sua frequência tem que estar acima de 210.



“

Quando não somos gratos, estamos deixando de dar valor ao que temos em nossas vidas. Agindo assim, sem querer nos privamos de receber algo em troca. A lei da atração estabelece que semelhante atrai semelhante, então, quando não damos valor ao que temos, também não recebemos nada de volta. Lembre-se: “Mas a quem não tem gratidão, até o que tem lhe será tirado.”

A MAGIA, RHONDA BYRNE



CAPÍTULO VIII

AFIRMAÇÕES

"Mire na lua. Mesmo que você erre,
você vai acertar as estrelas."

LES BROWN

AFIRMAÇÕES

AFIRMAÇÕES PARA ATRAIR SUCESSO

- ◆ Eu tenho o potencial, o poder e a capacidade de criar todo o sucesso, prosperidade e abundância que desejo em minha vida.
- ◆ Minha mente está completamente livre de resistência e está aberta a todas as novas e excitantes possibilidades diante de mim.
- ◆ Eu mereço ser bem sucedido, e sou digno de receber todo o bem que a vida tem para me oferecer.
- ◆ Sou grato por todas as habilidades, talentos e conhecimentos que contribuem para o meu sucesso diário.
- ◆ O Universo está cheio de possibilidades ilimitadas e oportunidades para eu ter uma carreira que eu amo.

AFIRMAÇÕES PARA ATRAIR ABUNDÂNCIA

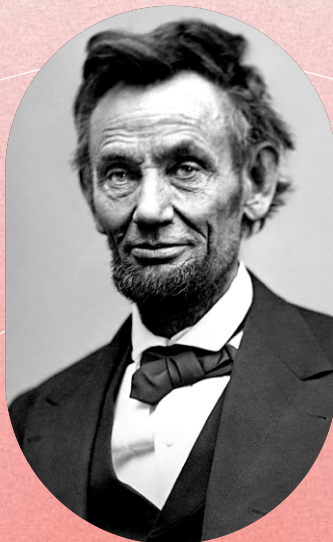
- ◆ Eu irradio sucesso e prosperidade, tudo flui até mim.
- ◆ Eu tenho consciência do meu valor, os meus pensamentos são grandiosos e eu permito-me aceitar receber todas as coisas boas da vida.
- ◆ Sou muito valorizada pelo meu trabalho, e em compensação sou bem recompensada pelo meu bom desempenho.

- ◆ A lei da atração funciona como um ímã, e atrai todas as coisas maravilhosas para a minha vida.
- ◆ Agradeço ao universo por toda a prosperidade e bençãos em minha vida.

AFIRMAÇÕES OBJETIVOS PROFISSIONAIS

- ◆ Eu promovo minha carreira com cada ação que faço.
- ◆ Eu tenho o emprego dos sonhos.
- ◆ Eu amo cada dia de trabalho.
- ◆ Minha carreira me aproxima da minha família.
- ◆ Meu emprego me traz abundância financeira.
- ◆ Meus colegas de trabalho amam estar comigo.
- ◆ Meu chefe valoriza o meu trabalho.
- ◆ Meus clientes gostam do meu trabalho e o valorizam.
- ◆ Eu atraio novos clientes todos os dias.
- ◆ Eu sou entusiasmado e empolgado com o meu trabalho.

A **Lei da Atração** é muito simples e direta: você atrai o que você acredita. Se você diz uma afirmação e imediatamente surge uma nuvem de dúvida – “como vou conseguir isso” ou quem iria querer o que eu tenho para oferecer” você só vai ficar frustrado já que sua realidade corresponde, sem esforço, à sua vibração. Toda vez, sem falhar, você vai atrair o que você espera.



“

O êxito da vida não se mede pelo caminho que
você conquistou, mas sim pelas dificuldades que
superou no caminho

ABRAHAM LINCOLN

CAPÍTULO IX

TÉCNICAS

A chave do sucesso é nunca desistir, perseverar sempre, manter o foco, cultivar a fé e retroceder jamais!

RENATO MAIA

TÉCNICAS

- ◆ **Técnica 33x3** - Você escolhe o desejo que quer manifestar e escreve 33 vezes durante 3 dias. Ex: Estou tão feliz e agradecida porou apenas escrever o seu desejo.
- ◆ **Técnica 55x5** - O método 55 X 5 consiste em você escrever o seu desejo 55 vezes no caderno durante 5 dias. Ex: Estou tão feliz e agradecida por... ou apenas escrever o seu desejo.
- ◆ **Técnica do Cartão** - Essa é uma das técnicas mais conhecidas e também das mais eficazes. Você deve, depois de já ter determinado e decidido qual é o seu desejo, escrevê-lo em um cartão ou cartolina, recortar no tamanho médio de um cartão de visitas e levá-lo sempre com você.
- ◆ **Técnica do Espelho** - Essa é a técnica desenvolvida por Daniel Fisher. Ele indica que você deve sempre reforçar o seu pedido com palavras positivas em frente ao espelho, se encarando. Essa técnica é importante pois ela traz uma confiança inabalável no nosso desejo, já que estamos diante da única pessoa que pode ajudar a realizar os nossos sonhos: nós mesmos.
- ◆ **Mapa dos sonhos** - Escreva no centro da folha o seu nome completo e a sua data de nascimento. Em seguida, desenhe uma seta saindo do seu nome e comece a escrever, os seus sonhos. Ao escrever, coloque o máximo de detalhes que puder, como: cores, valores, datas, locais. Quando terminar o seu Mapa dos Sonhos, coloque em um lugar que possa sempre visualizá-lo.

O **Vision Board** é uma visualização guiada, e mostraram como a visualização pode levá-lo para mais perto de onde você deseja estar na vida. Atletas e celebridades vêm usando essa técnica com resultados de sucesso há anos.

Quando você visualiza um resultado de forma consistente, o cérebro começa a lê-lo como uma memória e não apenas um devaneio. Então, subconscientemente, você começa a ser mais encorajado a agir de acordo com seus objetivos e ajustar seu comportamento de acordo com o resultado desejado. É quase como se seu cérebro estivesse tentando combinar a realidade que você vê por dentro com o que você vive por fora.

O quadro dos sonhos é bastante simples de ser construído. O primeiro passo é definir quais são seus objetivos, que desejos quer alcançar.

Depois de refletir sobre o presente e o futuro, anote seus objetivos mais importantes em cada área de sua vida. Isso vale para qualquer área da sua vida como a sua carreira, relacionamentos, relacionamento consigo mesmo, experiências e aventuras da sua vida, saúde, espiritualidade e finanças.



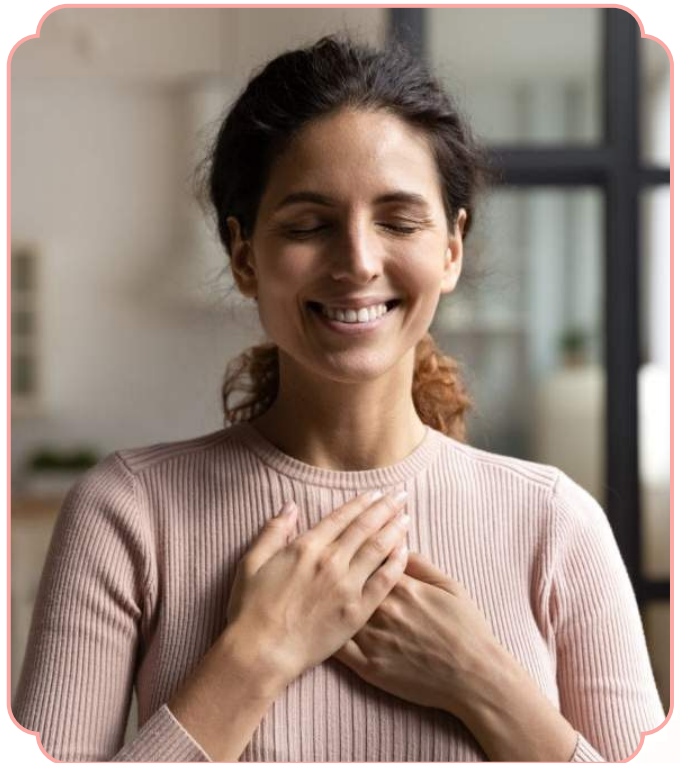
Em seguida busque imagens que ilustram cada um desses objetivos. Escolha imagens inspiradoras, que tenham significado para você dentro daquele contexto. Você pode, ainda, desenhar ou escrever algo que faça referência ao seu objetivo.

Feche os olhos e imagine sua vida quando esse objetivo específico já é sua realidade. Imagine-se dentro dessa imagem, vivendo essa versão da sua vida. Qual é a sensação? Como você está se sentindo? Onde você está? Quem está com você? Crie uma história dentro da sua cabeça, imaginando seus movimentos. Quanto mais você envolver seus sentidos, mais facilmente seus sonhos se tornam a sua realidade.

GRATIDÃO

A **gratidão** tem o poder de transformar vidas, ela é uma carta que se escreve ao Universo reconhecendo tudo de bom que ele nos traz, incentivando a atração de mais coisas e situações positivas em nossa vida. Você pode demonstrar gratidão às pessoas ao seu redor, por exemplo, sempre se lembrando de agradecer quem fez algo por você, ressaltando a essa pessoa como o que ela fez foi importante e te deixou feliz. Na técnica da gratidão, você pode diariamente demonstrar-se grato pelas pequenas coisas do seu dia, por menores que seja, escrevendo, pensando ou dizendo coisas simples.

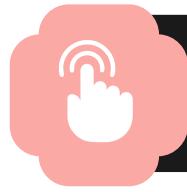
Quando demonstra gratidão pelo que tem, por mais simples que seja, você vê tudo progredir na mesma hora. Se for grato pelo dinheiro que possui, ainda que seja pouco, verá esse dinheiro aumentar magicamente. Se for grato pelo seu relacionamento com outra pessoa, mesmo que ele não seja perfeito, as melhorias que verá nele parecerão um milagre. Se for grato pelo seu emprego, mesmo que não seja o trabalho dos seus sonhos, as coisas começarão a mudar, você passará a gostar mais dele e atrairá diversas oportunidades profissionais.



TÉCNICA CHEQUE MÁGICO

Preencha-o para si mesmo, colocando a quantidade de dinheiro que você deseja receber, junto com o seu nome, e a data de hoje. Escolha a quantia necessária para comprar algo que você **REALMENTE** deseja, pois sentirá mais gratidão pelo dinheiro quando souber em que irá gastá-lo. O dinheiro não é o fim, e sim o meio de realizar o que deseja, ou comprar algo que queira muito. Se você pensar no dinheiro apenas como um pedaço de papel ou um objeto, talvez não sinta a gratidão necessária, porém se você se lembrar que ele é na verdade uma energia. Se você focar no que poderá adquirir com ele, o sentimento virá ainda mais forte.

Você pode iniciar o exercício colocando um valor pequeno em seu cheque mágico, e depois que receber, irá aumentando gradativamente nos próximos cheques.



CLIQUE AQUI PARA
ACESSAR O CHEQUE

TÉCNICA DA MÚSICA

A **música** é capaz de alterar significativamente a nossa vibração. Podemos aproveitar dessa energia para deixar a nossa vibração exatamente como nós desejamos. Antes ou depois de fazer o seu pedido ao Universo, coloque a sua música favorita, uma música alegre que te dê uma sensação de bem-estar e sintonize a boa energia.

Separamos uma excelente **playlist no Spotify** para você relaxar ouvindo:



CLIQUE AQUI PARA
ACESSAR A PLAYLIST

HO'OPONOPONO

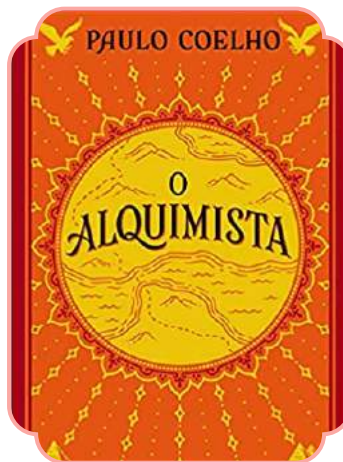
Ho'oponopono significa “**corrigir um erro**” ou “**colocar em ordem perfeita**”. Na língua havaiana, a palavra é definida por **Ho'o (causa)** e **ponopono (endireitar, arrumar, alterar, revisar, ajustar, corrigir, ordenar)**.

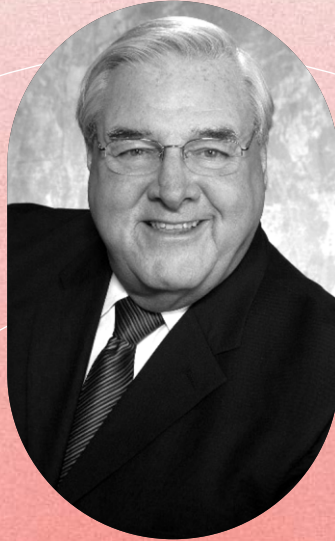
O ho'oponopono consiste na repetição de quatro frases: “**sinto muito**”, “**me perdoe**”, “**eu te amo**”, “**sou grato**”. O objetivo é guiar o praticante através das quatro etapas sentimentais: arrependimento, perdão, amor e gratidão. Repita quantas vezes você achar necessário.

SINAIS QUE A LEI DA ATRAÇÃO ESTÁ FUNCIONANDO

- ◆ Você se percebe totalmente aberto a mudanças;
- ◆ Você sente energia mais positiva em sua vida;
- ◆ Você vê números iguais com frequência;
- ◆ Sua atenção é mantida no presente;
- ◆ Você sente paz.

LIVROS SOBRE LEI DA ATRAÇÃO





“

“Seja grato pelo que você já tem enquanto luta para conquistar os seus objetivos. Se você não for grato pelo que já tem, o que te faz pensar que seria feliz com mais?”

ROY T. BENNETT.



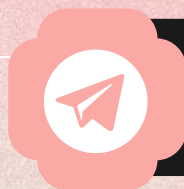


“

Esse é o seu acesso a uma comunidade, que ajudará você a SE TORNAR A SUA MELHOR VERSÃO e aumentar sua produtividade. Você também vai receber dicas, materiais, motivações para se tornar 1% melhor a cada dia.



ACESSE NOSSA COMUNIDADE VIP NO TELEGRAM E FIQUE POR DENTRO DE TODAS AS NOVIDADES



CLIQUE AQUI

OBRIGADA

GISELE DE VITO

