

Conteúdo

Sobre mim	5
Início da escrita.....	6
Material	8
Dia 1 e 2 (criança interior)	8
Deixa que te descreva um pouco o que realmente significa “a tua criança interior”.	10
Ao encontro com a criança interior	11
Exercício	12
Dia 3 e 4	13
Identidade e valores.....	13
Exercício:	14
Dia 5	16
Emoções	16
Exercício	17
Dia 6	19
Gatilhos emocionais.....	19
De onde vem esses gatilhos	19
Exercício	20
Dia 7	22
Sentimentos	22
Exercício	23
Dia 8 e 9	24
Relações	24
Exercício	28

Dia 10	30
A autovalorização	30
Relativização das críticas.....	31
Exercício	32
Dia 11.....	33
Autoconfiança	33
Exercício	34
Dia 12	35
Autonomia e responsabilidade.....	35
Automotivacao	35
Exercícios.....	35
Dia 13	37
Gestão do tempo.	37
Exercício	39
Dia 14	40
Objetivos	41
Exercício	43
Dia15	44
Estado emocional.....	44
Exercício	45
Dia 16	46
O EU de excelência	46
Exercícios.....	47
Dia 17	48
Os níveis do acreditar	48
Exercício	48

Início da escrita



O ruído das opiniões, dos julgamentos, das razões, dos medos, das desculpas sempre a zumbir nos nossos ouvidos. As vezes é ensurdecedor, as vezes baixinho, mas esta sempre lá. As tuas conversas contigo mesma são o balneário da tua vida. Onde todas as

estratégias são gizadas e resolvidas. Onde planos que fazes nascem e morrem.

A maioria desses planos nunca chega a ver a luz do dia. Especialmente as coisas boas, os sonhos. Matá-los logo à nascença. Na tua cabeça.

Basicamente, o segredo para alcançares a vida que desejas e assumires o controlo das escolhas que fazes, agora e no futuro. Este grupo é uma viagem de autodescoberta, de reflexão, para iluminar e, revelar a tua essência. Quando conseguires compreender de onde vens, mais hipóteses terás de alterar o rumo da tua vida.

São poucos os que se conseguem libertar da armadilha da mente e há uma razão para isso. É que durante o dia a dia, essa armadilha passa despercebida a maior parte das vezes.

Sem ambição, nada se começa. Sem trabalho nada se acaba. O prémio não te é enviado. Tens de o conquistar.

Ok, bora lá a isto.

Se tu não plantares vais colher assim mesmo, positivamente ou negativamente. Durante estes 21 dias vamos plantar muito.

Para construir algo de novo é necessário desconstruir tudo o que não faz sentido.

Essa vai ser a mudança, vou te mostrar uma forma para que tu possas mudar de vida, mas é preciso agir, se não tiveres ação a tua fé morre.

Precisas de entender algo de importante, neste percurso que vamos fazer, algumas bagagens não podem ser levadas. Mudar de hábitos e comportamento. Irás mexer na base do teu conhecimento.



Dia 5

Emoções

O que são as emoções, o que elas nos dizem sobre nos e como reagimos a essas emoções, por vezes de forma inconsciente.

A vida começa no ventre materno e, como em qualquer outro lugar, quanto mais tranquilo for melhor é.

A capacidade de distinguir o que é agradável ou desagradável com exceção dos aspetos visuais começa a ser estabelecida na vida intra-uterina de acordo com o que a mãe está a ensinar, mesmo sem ter nenhuma consciência disso. As tuas primeiras emoções passam por as emoções da tua mãe, está a ti conseguir mudar esse filtro para que possas entender as tuas próprias emoções.

As emoções são respostas psicológicas e fisiológicas automáticas que surgem diante de situações ou estímulos.

Internos “como pensamentos” ou externos “como eventos, acontecimentos, situações”.

Elas fazem parte da nossa herança biológica e tem um papel importante na sobrevivência e na tomada de decisões.

Emoções básicas, segundo Paul Ekman, elas são 6 :

- ✓ Alegria
- ✓ Tristeza
- ✓ Raiva
- ✓ Medo
- ✓ Nojo

A emoção é a reação imediata e intensa a um estímulo.

Dia 11

Autoconfiança

O que há de mais seguro para nos tornarmos pessoas de mérito e valor e confiarmos em nos próprios.

“Miguel Ângelo” 1475- 1564

Sinal de autoestima e base da motivação, a autoconfiança e a atitude de quem acredita em si mesmo e nas suas capacidades para conquistar o sucesso.

Mas não confundas com arrogância, de quem se acha superior aos outros.

A autoconfiança equilibrada é uma força interior que nos permite enfrentar com realismo novos desafios e atingir os nossos objetivos. Mas a autoconfiança excessiva, sem responsabilidade, é enganadora e pode ser desastrosa. Torna-nos arrogantes e imprudentes. A ignorância sempre foi atrevida.

O problema da humanidade é que os estúpidos vivem seguros de si e os inteligentes cheios de dúvidas.

“Bertrand Russel” 1872- 1970

Os pensamentos, nem sempre conscientes, condicionam a qualidade da nossa vida. Influenciam os sentimentos. Isso quer dizer que os nossos melhores aliados e os nossos piores inimigos vivem dentro de nós.

A filosofia budista defende: Tudo o que somos é resultado do que pensamos.

Dia 14

Objetivos

E importante falarmos de objetivos, nesta altura do teu percurso onde acredito já tenhas conseguido identificar alguns dos teus medos, crenças ou bloqueios, também já falamos da gestão do tempo, talvez seja mais fácil para ti definires objetivos.

Existem 3 tipos de objetivos, os de curto prazo, medio prazo e longo prazo. Deves ter sempre em consideração estes três para alcançar um sonho.

Tens também as categorias de objetivos:

1- Os pessoais

Melhorar autoestima, ler mais, praticar um hobby, viajar.

2- Profissionais

Conseguir uma promoção, mudar de carreira, abrir um negócio, investir em uma especialização.

3- Financeiros

Pagar uma dívida, economizar, investir, comprar algo de importante.

4- Académicos

Concluir um curso, aprender uma nova habilidade, tirar boas notas.

5- De saúde

Emagrecer, ganhar massa muscular, dormir melhor, praticar algum tipo de atividade física.

6- Relacionamentos

Melhorar a comunicação, passar mais tempo com a família, encontrar o amor.