WILLIAM SANCHES

AUTOESTIMA BLINDADA

APRENDA A REPROGRAMAR SUA MENTE DE FORMA POSITIVA PARA ENTRAR EM VIBRAÇÃO E ALINHAMENTO COM A PROSPERIDADE

INCLUI WEBSÉRIE EXCLUSIVA

Academia

AUTOESTIMA BLINDADA

WILLIAM
SANCHES

AUTOESTIMA BLINDADA

APRENDA A REPROGRAMAR SUA MENTE DE
FORMA POSITIVA PARA ENTRAR EM VIBRAÇÃO E
ALINHAMENTO COM A PROSPERIDADE

Academia

Copyright ©William Sanches, 2019
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2019
Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda Guerriero Revisão: Andrea Bruno e Laura Vecchioli Diagramação: Triall Editorial Ltda Imagens de miolo: Shutterstock Capa: Jonatas Belan
Imagem de capa: Yuriy Boyko / Shutterstock Adaptação para eBook: Hondana

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Sanches, William
Autoestima blindada : aprenda a reprogramar sua mente de forma positiva para enfrentar os seus medos, criar confiança e prosperidade / William Sanches. – São Paulo: Planeta, 2019.
192 p.

ISBN: 978-85-422-1764-3

1. Técnicas de autoajuda 2. Autoconfiança 3. Emoções I. Título

19-1774 *CDD 158.1*

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoajuda

2019

Todos os direitos desta edição reservados à EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra 986 – 4º andar – Consolação São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

A Luiz Antônio **Gasparetto**, *a primeira pessoa que me disse "Você está onde se põe". Minha homenagem, in memoriam, a esse mestre, com carinho!*

AGRADECIMENTOS

Aos mestres que passaram pelo meu caminho, que me ajudaram a despertar e me ensinaram a prosperar, a me amar. Aos mestres atuais, obrigado! A cada dia, aprendo algo novo, e isso me revigora.

À minha família abençoada, que sempre está do meu lado. Cheguei até aqui graças ao amor de vocês.

Àqueles que fazem parte da minha história e aos que já partiram dela.

Às pessoas cujo nome eu desconheço, mas sei que gostam de mim. Agradeço a cada vida abençoada!

SUMÁRIO

1º passo
SÓ SE FAZ O CAMINHO CAMINHANDO

Deixando para trás a culpa

O que você vai fazer agora que percebeu que quem faz seu destino é você?

2º passo
A TEORIA DAS JANELAS QUEBRADAS

Sua situação atual não é seu resultado. O melhor está por vir

Não disse que é fácil, mas valerá a pena

Você é terreno fértil e próspero

3º passo
ANALISANDO O MAPA

1 – Saúde e bem-estar

2 – Seu corpo

3 – Amor-próprio

4 – Equilíbrio emocional

5 – Aprendizados

6 – Hobbies e diversão

7 – Vida profissional

8 – Vida afetiva

9 – Vida social

10 – Amigos

11 – Espiritualidade

12 – Felicidade

4º passo
RECONHECENDO TERRENO

Mindset da escassez

Mentalidade fixa

Mentalidade progressiva

5º passo
VOCÊ NÃO É O PROBLEMA

Pensamento

Vibração

Palavra

Atitude

Hábito

Realidade

6º passo
CHEGA DE QUASE DAR CERTO

Será que há uma impostora morando dentro de você?

1 – Esforço fora do comum

2 – Autodepreciação

3 – Medo de aparecer

4 – Procrastinação

5 – Comparação com os outros

Crenças limitantes

7 crenças poderosas que uso em minha vida para elevar a autoestima

7º passo
SUPERF LUIDEZ

Vibração Frágil não produz prosperidade

O poder do amor-próprio

Mente quântica

O que seria uma mente quântica?

O poder da harmonia emocional – equanimidade

8º passo
RESULTADO PODEROSO

Pilares da autoestima

1º – Consciência de quem sou hoje

2º – Mente progressiva

3º – Autorresponsabilidade sobre os hábitos

4º – Crenças fortalecedoras

5º – Amor-próprio

Você nunca está sozinha

Você está preparada para um relacionamento cinco estrelas?

Seja rosa, mas sem esperar pelo Pequeno Príncipe!

Pare de ser contatinho

Quem bate na mesma tecla escuta sempre o mesmo som

Gratidão

Você é copo ou lago?

O hábito que te faz prosperar

Felicidade blinda sua autoestima

Pare de orar errado!

Case-se primeiro com você

Votos

PREFÁCIO

Mergulhar neste livro, escrito pelo meu amigo William, foi como tomar um banho de amor-próprio e dizer SIM para tudo de belo que a vida reserva para mim.

Acredito que a realização pessoal e profissional acontece a partir do momento em que você olha amorosamente para dentro, identifica crenças e hábitos que estão oferecendo resistência à manifestação dos seus sonhos, ressignifica acontecimentos, honra sua história e se permite ser quem você é!

Pode parecer uma longa e desafiadora jornada, mas William é um desbravador munido de conhecimento e ferramentas inovadoras que guiarão você nesta viagem fantástica rumo à reconexão com seu eu cocriador e à construção de uma **autoestima blindada**.

Nestas páginas, reconheço princípios que nortearam minha trajetória, especialmente quando me lancei ao campo do desenvolvimento humano. Uma das lições mais significativas e determinantes na cocriação da minha realidade atual é que vivemos num mundo de infinitas possibilidades, portanto a vida que você vive agora pode ser transformada magicamente, a partir da SUA mudança interior. A grande sacada é entender que você não atrai o que quer, mas, sim, aquilo que é, e a grande mágica acontece quando acessa essa mudança e se torna a sua melhor versão.

A vida e as pessoas são seus espelhos mágicos, revelando tudo de belo ou feio que existe aí dentro e te tratando do jeitinho que você se trata! AMOR atrai AMOR, e até hoje não me deparei com ninguém

mais interessante, sedutor e magnético do que aqueles que se AMAM e se ACEITAM de verdade.

Sugiro que dedique especial atenção à websérie, um recurso inovador que permite uma interação maior com o autor, acelerando ainda mais a construção da sua autoestima blindada.

Deixe-se levar pela mão amiga de William, faça os exercícios sugeridos, responda com sinceridade às perguntas dele, assuma o compromisso de criar novos hábitos, olhe com mais amor para você, aceite-se e abra-se para viver a vida plena, abundante, amorosa e feliz com a qual sempre sonhou, afinal tudo acontece através de você.

Eu amo você.

Vida, surpreenda-me.

Beth Russo

INTRODUÇÃO

A baixa autoestima é um sentimento de menos-valia, de se sentir "menos" que muita gente por aí, de achar que não é capaz de nada e que nada dá certo para si mesmo. O indivíduo torna-se frágil, inseguro, com medo de tudo.

Ter baixa autoestima é abandonar o batom no fundo da bolsa e se esquecer de que é bonita! É ir deixando de pintar os cabelos; é guardar as roupas mais bonitas à espera de usá-las em um evento especial, mas que nunca chega. Isso a impede de ter momentos importantes!

Tudo vai parecendo muito ruim, porque seus pensamentos positivos são corroídos, dando espaço apenas para os negativos e pessimistas. Quem sofre de baixa autoestima – e eu falo sofrer, pois isso causa, sim, sofrimento – tende a interpretar fatos e sinais da VIDA de uma maneira sempre desagradável e tem uma visão extremamente negativa de si mesmo o tempo todo, apesar de aqueles à sua volta afirmarem o contrário. Não vê elogio; só percebe críticas e se menospreza.

Quem não tem autoestima não consegue viver uma vida plena em prosperidade. Parece que sempre falta algo, que algum campo da vida não está bom de verdade. E, sinceramente, não está mesmo! Não é só o cabelo que a baixa autoestima te impede de arrumar; é seu quarto, seu guarda-roupa, sua conta bancária, suas amizades, seus relacionamentos, suas emoções. A vibração baixa não gera prosperidade, mas provoca escassez.

Você se viu nesses quatro primeiros parágrafos?

Se a sua vida não está como gostaria que estivesse, você precisa tomar uma DECISÃO!

Autoestima é tão importante porque é o amor que se tem por si.

Como o Universo vai te trazer tudo de bom se você mesma não se dá?

Comecei de forma pesada, eu sei... Mas é preciso! Para ter uma AUTOESTIMA BLINDADA e elevada a ponto de entrar na frequência da abundância e PROSPERAR, é necessário parar de "mi-mi-mi" e enfrentar o problema.

Se você se largar pelo meio do caminho, ninguém volta para te buscar. Só você é eterna consigo mesma, então **CHEGA***!*

Que bom que está aqui comigo agora. Este é o primeiro e mais importante passo: você decidir transformar e reprogramar sua mente.

Neste livro, você vai aprender a reprogramar sua mente por meio de técnicas que utilizo há anos em consultório e nos treinamentos que promovo em todo o Brasil e na Europa. Reuni as melhores e mais eficazes para você. Porque quem sofre uma dor tem pressa! Eu sei que essa dor de não viver como sempre sonhou te machuca.

Como eu já disse centenas de vezes no meu canal do YouTube e nos programas de TV dos quais participo: **cansei de ver mulher sofrendo!** *Isso me move e virou meu propósito de vida!*

O OBJETIVO DESTE MÉTODO QUE VOCÊ ACABA DE INICIAR É A CRIAÇÃO E A MATERIALIZAÇÃO DE UMA NOVA REALIDADE.

Tudo o que você viveu até aqui é seu. Ninguém quer. Talvez nem você queira mais, mas sua trajetória é importante porque te trouxe até aqui. Agora, você começa um novo método com tudo que estudei e pesquisei sobre AUTOESTIMA. Não é um livro científico, pois essa não é minha intenção, mas eu, como treinador mental, tenho ferramentas para que você coloque em prática e comece a ver os resultados já na primeira semana!

Você mesma vai perceber que as coisas começarão a ficar diferentes daqui para a frente, e eu quero saber de tudo. Vamos combinar o seguinte: sempre que postar uma foto ou fizer uma publicação praticando os métodos que vou propor nos próximos capítulos, coloque #autoestimablindada para que eu possa ver você e o seu avanço, o seu sucesso.

Também vou deixar disponível uma **websérie**, *para que possa assisti-la quantas vezes quiser. Você vai perceber que, em alguns momentos da leitura, faremos uma parada para você acessar o treinamento on-line, plataforma em que vou conversar com você. A websérie é sua e exclusiva apenas para quem está lendo este livro, que deve estar sempre contigo. Faça uso dela também. Autoestima é treino, é hábito, é processo intenso de transformação e manutenção.*

Uma longa caminhada começa com um primeiro passo.

Quero que saiba que estamos juntos e que o melhor está por vir!

Para começar, respire fundo e diga em voz alta: "Eu me amo e está tudo bem".

Boa leitura. Eu escrevi com amor.

William Sanches

1º PASSO



#Autoestima blindada

SÓ SE FAZ
O CAMINHO
CAMINHANDO

Seja responsável pela própria felicidade. *Você é totalmente responsável pela realidade que está vivendo agora! Tenha clareza disso. Depois, saiba que você é responsável por produzir seus sonhos e por destruí-los. Pode parecer pesado, mas não quero pegar leve. Você tem em mãos um PROCESSO COMPLETO DE CRIAÇÃO DE AUTOESTIMA, não apenas um livro que fala sobre autoestima.*

Sim, nele você vai encontrar palavras bonitas, mas também as verdades que muitas vezes precisamos ouvir. Há técnica, afirmações poderosas, vídeos e o mais importante: VOCÊ, AQUI, DISPOSTA A SE RECRIAR.

Vou falar muito disso mais para a frente. Calma, que tudo vai se alinhar. Será importante estar comigo **até o fim deste processo.** *Isso tudo que se inicia é pela pessoa mais importante deste mundo para você: você mesma!*

Mais ninguém!

Será bom ter por perto um lápis ou uma caneta sempre que iniciar sua leitura. Como se trata de um método, de um processo, algumas técnicas e anotações serão feitas no próprio livro. Ele é seu. E, se você seguir todos os passos, terá sua **Autoestima Blindada** *e bem cuidada talvez como nunca antes em sua VIDA.*

O bacana é que o momento, a hora certa, chegou. Não existe: "Eu deveria ter descoberto este livro antes". Tem a hora certa para isso. E a hora certa é agora.

Antes de qualquer coisa, responda o seguinte: o que você quer com este livro?

Mais especificamente, como seria uma AUTOESTIMA BLINDADA para você?

Se você se deixar pelo meio do caminho, ninguém tem obrigação de voltar para te buscar. O papel de vítima não combina com quem quer ter uma AUTOESTIMA BLINDADA, tampouco com quem está disposta a prosperar e a crescer muito.

Quem cresce aparece. Então, saiba que vai incomodar também. Consegue imaginar uma mulher incrível, com autoestima e vibração elevadas, pensando como **vítima***, achando sempre um culpado para o que acredita estar dando errado? Não dá!*

Deixe esse papel para lá, já tem gente demais o encenando neste palco da vida, e ele não combina com você. Demita essa personagem.

Você é COCRIADORA da sua realidade.

Vou explicar.

Deus é o criador de tudo, é o próprio Universo, a Vida. Você, porém, é cocriadora da sua realidade.

Um exemplo simples seria o seguinte: se eu tivesse alguém me ajudando a escrever estas páginas, eu seria o **autor** *e a outra pessoa, o* **coautor.**

Um faz a obra-prima e o outro colabora com isso.

DEUS = CRIADOR
VOCÊ = COCRIADORA

Você tem a liberdade, a LEI DO LIVRE-ARBÍ-TRIO. Pense comigo: se existisse destino preestabelecido, você não teria toda liberdade de escolha. Há muitas leis que nos regem, e mais adiante falaremos de algumas que a **mecânica quântica** *já nos permite perceber e compreender. É o poder da nossa mente quântica: pensamentos, sentimentos, palavras, ações, hábitos e… REALIDADE.*

Por natureza, tudo no universo físico é feito de partículas subatômicas como os elétrons, as quais estão em um estado de onda (energia). Potencialmente, são "tudo" e "nada"; existem em todos os lugares e em lugar nenhum até que sejam observadas. **Tudo o que há na nossa realidade física, portanto, existe como puro potencial.** *Você perceberá aqui que TUDO criado no Universo por Deus é puro potencial. É tudo abundante e lindo! Se as partículas subatômicas podem existir de forma simultânea em uma infinidade de lugares possíveis, somos potencialmente capazes de criar uma infinidade de possíveis realidades. Esta que você está vivendo agora é apenas uma entre infinitas possibilidades.*

SUA REALIDADE DE AGORA É APENAS UMA DENTRO DAS INFINITAS POSSIBILIDADES QUE O UNIVERSO DISPONIBILIZA PARA VOCÊ.

O que quero te dizer é que, se você pode imaginar um acontecimento futuro na sua vida baseando-se nesses seus desejos, essa realidade já existe como possibilidade. E, se existe a possibilidade, seu desafio agora – e este livro vai te ajudar nisso – é

cocriar. Lembre-se: o que você vive agora é apenas uma entre as infinitas possibilidades que o Universo disponibiliza.

Se a sua mente é quântica e tem o poder de influenciar até o aparecimento de um elétron, então também pode criar novas possibilidades. Claro que estou aqui procurando explicar da forma mais simples e objetiva para que você entenda, de verdade, que não estou blefando ao dizer que você pode elevar sua autoestima e entrar em alinhamento com uma vida próspera; por isso, a mecânica quântica nos ajuda a provar o que antes era algo muito distante de compreender.

Perceba que estou fazendo uso da expressão CRIAÇÃO com frequência. Nas páginas que seguem você vai notar que é você quem cria.

Você vai caminhando e fazendo seu caminho. Lembra?

Tudo o que viveu até aqui é ótimo. Parabéns, você deu o melhor de si e agiu como poderia agir, mas agora está para trás, é realidade já construída, da qual não tem como sair, mas pode iniciar agora para construir a nova VIDA.

Deixando para trás a culpa

Imagine o seguinte: você está iniciando uma longa jornada, uma viagem para a qual só pode levar o essencial. Nem preciso dizer que o essencial é você mesma. Sua mala é pequena e cabe apenas o necessário para se manter. Você ocuparia espaço nessa mala com culpa, vitimismo, raiva, cobranças? Creio que não. Mesmo porque, se sua mala está cheia, como quer trazer coisas novas dessa viagem? É preciso ter espaço!

Viajei uma vez com um querido amigo cuja mala estava muito cheia, com muita coisa mesmo. Nela não cabia mais nada, além de estar muito pesada. Durante os passeios, ele sempre dizia: "Nem vou comprar isso porque depois não consigo embarcar no avião". Ou então: "Puxa... Na minha mala não cabe mais nada!".

Tem gente indo assim para a vida: com as malas cheias, não percebendo que não cabe mais nada nelas.

Mais para a frente, você verá que vou trabalhar os sentimentos que te impedem de **blindar** *sua autoestima, os chamados* **SENTIMENTOS BOICOTADORES.** *Além disso, vou mostrar de forma clara as consequências desses comportamentos. A culpa é o primeiro deles; depois, avançaremos em outros.*

Talvez sua mente deva estar pensando assim: Mas este não é um livro que fala sobre autoestima? Sim, é, por isso é preciso limpar os sentimentos que impedem você de brilhar sua luz!

A **culpa** *de ter feito assim ou de outro jeito não agrega nada. A culpa nada mais é que o sentimento de algo que deveria ter feito ou que não fez, ou seja, é PASSADO!*

O passado aqui é ótimo como experiência e aprendizado, mas não como sofrimento. Tudo o que viveu é seu. Deixe de lado esse método, porque você iniciou um novo.

Sabe aquela voz interna que diz o tempo todo "Eu não deveria ter feito assim... Eu deveria ter dito aquilo para ele"? Isso é CULPA, sentimento de baixa vibração que te rouba energia próspera da criatividade.

Neste primeiro passo (sim, é só o primeiro, mas importante), tenha clareza de que não dá para levar nessa viagem o que você carrega aí dentro como culpa. Esse é o primeiro sentimento que te

impede de avançar; é como um elástico forte que não te deixa avançar.

O sentimento de culpa gera uma vibração muito baixa, equivalente à destruição. Isso é forte, mas é verdade. Ninguém prospera ou cria novos horizontes carregando sentimentos tão pesados de culpa. Não existe um culpado de nada até aqui, nem você nem ninguém! É o que deu para fazer. Suas experiências e seus conhecimentos te trouxeram até esta etapa da vida. Não seria possível criar outra realidade com os conhecimentos e os pensamentos que tinha. Repito: é o que deu, é o que tem para hoje.

No entanto, a partir de agora, você inicia um novo processo na CONSTRUÇÃO DE UMA AUTOESTIMA BLINDADA, e isso requer passar por etapas. A primeira é deixar para trás o que passou, carregar como experiência e aprendizado, não como culpa.

Para entender quão grave é o sentimento de CULPA, leia a seguir a história de uma garota de 16 anos, que aqui chamaremos de Amanda, um nome inventado para facilitar a compreensão, que precisou fugir de casa porque não aguantava mais seus pais agressivos e uma família oprimida, retrógada:

EM BUSCA DE OPORTUNIDADES, de uma vida nova, **Amanda** *fugiu para a cidade cheia de sonhos, como toda jovem. Lá ela conheceu* **um jovem**, *que lhe deu todo o carinho e amor que sempre buscou, mas nunca teve. Ela engravidou dele, porém o rapaz a abandonou e sumiu quando soube que ia ser pai. Em desespero e sem imaginar que não tinha mais saída, ela viu a única solução: abortar. Atualmente, aos 66 anos de idade, essa mulher sofre com a culpa. Cinquenta anos depois, ela está com seus filhos, netos, mas, com a cabeça e a consciência expandida de hoje, se arrepende amargamente do que cometeu há cinquenta anos.*

Essa mulher não conseguiu curtir os filhos e os netos, além de não poder encarar a si mesma pelo que cometeu aos 16 anos. Você e eu sabemos que ela matou alguém, tirou a vida de um indivíduo indefeso antes mesmo que ele pudesse nascer. Sou terrivelmente contra o aborto; quem me conhece sabe que sou a favor da vida. No entanto, ninguém tem o direito de julgar nem de defender, porque não sabemos o que se passava na vida e no emocional daquela moça. Sim, a atitude dela gerou resultados, contudo isso é entre ela e Deus. Não quero entrar nesse mérito, mas, como treinador mental, preciso entender como funcionou essa mente por cinquenta anos.

Quando essa senhora me procurou, ela chorava como se o aborto tivesse acontecido naquela mesma semana. Ao me contar sua história, eu via nos olhos dela o pulsar de uma libertação. A sua vibração era extremamente baixa, já havia superado dois processos de tratamento de quimioterapia, mas não tinha curado a ferida aberta da culpa.

É quase unanimidade concordar que o que ela fez foi errado, mas como culpar uma menina de 16 anos que não teve nem orientação sexual? De quem é a responsabilidade? Não sei se há culpados, mas existe o fato, a mente antes e após.

Essa senhora estudou espiritualidade, e sua culpa, seu sofrimento, sua baixa autoestima e sua dor tornaram-se ainda maiores ao tomar conhecimento da gravidade dos seus atos. Ela viveu o Estado de Sofrimento *durante cinquenta anos!*

Eu, então, apliquei nela algumas técnicas ao longo do tratamento que fez comigo, algumas das quais vou compartilhar aqui ainda nos próximos passos.

O que quero que você perceba é que SUA MENTE, em algum momento, agiu como dava para ser. Isso não tira a culpa de quem fez algo, mas traz ainda mais consciência para quem quer aprender

a evoluir. Meu foco não está em achar culpados ou apedrejar quem "errou". A ideia aqui é capacitar aquelas que procuraram o despertar.

Na história da Bíblia, ninguém atirou pedras. Quando Jesus, questionado sobre o caso de Maria Madalena, afirmou que atirasse a primeira pedra aquele que não tivesse pecados, ninguém atirou! Os que estavam ali para julgá-la saíram, um de cada vez, a começar pelos mais idosos.

Será que nos esquecemos dessa lição? Se sua mente julgou enquanto eu contava o caso da senhora que cometeu um aborto aos 16, preste atenção ao nível alto de julgamento. Infelizmente, nossa mente acaba por recriminar os atos passados, tanto dos outros como de nós mesmos!

O que você vai fazer agora que percebeu que quem faz seu destino é você?

Você é construtora do seu destino. Agora, com conhecimento em mãos, conduzirá suas **AÇÕES** *e* **ESCOLHAS**. *Se escolher ficar parada, vai colher um resultado; caso opte por entrar em ação, vai colher outro resultado. Das duas maneiras, obterá RESULTADOS.*

A FÉ GERA AÇÃO, E A AÇÃO É QUE GERA O MILAGRE!

Entenda milagre como seus resultados, suas conquistas, SUA NOVA REALIDADE.

Se quiser ter uma AUTOESTIMA BLINDADA, precisará entrar em ação. Isso você já sabe e está combinado. Faça tudo aquilo que eu propuser a você, por mais que ache simples ou que não resultará em nada.

Desafie-se ainda mais o tempo todo. Diga à sua mente: "Eu vou fazer, sim! Isso vai me blindar". Não importa sua idade nem o que faça, você está em um processo poderoso para blindar sua autoestima. E eu, quando me sento em frente ao computador para escrever um livro, não estou de brincadeira. Minha intenção é impactar vidas, pois essa é minha missão!

A sua voz interna tende a dizer o tempo todo: "Que bobagem... Isso não vai me levar a nada". Saiba que essa voz tem nome: **autossabotagem***!*

Antes de continuar, pegue um lápis ou uma caneta rapidinho e, como naqueles testes de escola, assinale as alternativas nas quais você se encaixa atualmente. Seja sincera e não pense muito nas respostas.

Nunca me sinto bonita o suficiente.

- ☐ *Sempre tenho sensação de vazio sem motivo aparente. Parece solidão.*
- ☐ *Falta confiança em mim mesma.*
- ☐ *Há excesso de justificativas para os meus atos.*
- ☐ *Acredito que todos estão contra mim e costumo ser vítima de tudo.*

- ☐ *Tento encontrar um culpado para os acontecimentos negativos à minha volta.*
- ☐ *Não encontro um objetivo para minha vida, seja no âmbito pessoal, seja no emocional, seja no profissional.*
- ☐ *Sinto-me agressiva e submissa no momento de resolver meus desafios.*
- ☐ *Não sou ativa socialmente: evito eventos, encontros em família, festas.*
- ☐ *Sinto medo constante de ser reprovada pelos outros.*
- ☐ *Há sempre em minha mente a seguinte dúvida: O que será que estão pensando de mim?*
- ☐ *Baseio-me apenas no que dizem ao meu respeito.*
- ☐ *Manipulo as pessoas com quem me relaciono.*
- ☐ *Tenho a sensação de estar sendo traída ou enganada todo o tempo.*
- ☐ *Quando alguém se interessa por mim, logo penso: Mas o que ele viu em mim?*
- ☐ *Costumo desistir fácil das coisas e passo um tempo acomodada.*
- ☐ *Em vez de tentar novos relacionamentos, resolvo as coisas dizendo: "Não quero mais ninguém!".*
- ☐ *Evito ir a lugares sozinha porque tenho medo do julgamento alheio.*

Se você assinalou 4 *das alternativas anteriores, preste atenção: você está com sua autoestima descoberta, desatenta e insegura.*

Vibrando fragilmente.

Se assinalou **mais de 4**, *você está numa VIBRAÇÃO DE ESCASSEZ.*

Baixa autoestima não é uma doença, e sim um sentimento, por isso não existe um diagnóstico específico. Olhe atentamente para os seus comportamentos e hábitos, pois vamos cuidar deles.

Em uma escala de 0 a 10, avalie quanto você está **satisfeita** *com sua AUTOESTIMA agora. Circule o número para deixá-lo registrado:*

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

*

Ao longo deste livro, você vai encontrar muitas seções que eu denomino AFIRMAÇÕES PODEROSAS.

UMA SUGESTÃO >

Torne-as mágicas para você. Fique consigo mesma, ouça uma música zen ou de meditação (procure por música de alta frequência) e respire fundo. Coloque uma de suas mãos em seu peito, se puder, e repita essas **afirmações poderosas**, sempre sentindo cada palavra, em voz alta ou internamente, mas com firmeza. O que importa não é a maneira como você as dirá, mas, sim, a intenção e o sentimento envolvidos durante esse momento. Suas microcélulas vão mudar na mesma hora!

AFIRMAÇÕES PODEROSAS

 EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!
INICIO UM CAMINHO DE BÊNÇÃOS PARA MIM!
ESTOU ABERTA A UMA NOVA REALIDADE ABUNDANTE!
SOU LIVRE E OLHO PARA A FRENTE COM LIBERDADE!
LIDO COM AS NOVAS IDEIAS COM AMOR E FACILIDADE!
ESTOU PRONTA PARA QUE A VIDA ME SURPREENDA POSITIVAMENTE!
EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!



WEBSÉRIE

Convido você a acessar o vídeo número 1 da **websérie Autoestima blindada.** Coloque seu celular sobre o código abaixo com um leitor de QR Code. Para usar o aplicativo QR Droid, basta que o seu smartphone com sistema operacional Android ou iOS tenha uma câmera fotográfica.

Te explico. O QR Droid é um aplicativo gratuito para Android ou iOS que faz escaneamento facilitado de QR Codes. Caso não tenha um leitor de **QR Code** em seu celular, você pode fazer o download dele gratuitamente. Isso será importante, porque você terá ao longo deste livro 4 vídeos para acessar, os quais agregarão em sua transformação.

Antes de seguir para o 2º passo, assista ao **vídeo 1**. Quero conversar com você lá!

2º PASSO



#Autoestima blindada

A TEORIA DAS JANELAS QUEBRADAS

Sua situação atual não é seu resultado. O melhor está por vir

Você se ama e está tudo bem. Lembre-se sempre disso.

Conforme visto no 1º passo, as **afirmações poderosas** *são frases que reprogramam sua mente de forma positiva e próspera. Faça sempre esse exercício! Mais que repetir, sinta cada palavra e*

seu significado. Sobre os vídeos da **websérie *Autoestima blindada***, *seção que você conheceu no capítulo anterior, a dica que dou para aproveitar melhor esse processo é a seguinte: acesse os vídeos quando eu indicar a você. Na leitura, você vai perceber que na hora certa eu lhe darei o comando. Sua mente estará preparada e vai assimilar melhor o conteúdo. Consequentemente, você aproveitará melhor esse processo terapêutico de criação de autoestima.*

Tanto os pensamentos quanto os sentimentos têm um sinal eletromagnético. Os nossos pensamentos enviam um sinal elétrico para o campo quântico; **nossos sentimentos, portanto, têm o poder de "atrair magneticamente" situações**.[1]

Se você unir o conteúdo deste livro aos vídeos da websérie, verá resultados surpreendentes.

Não é sua obrigação gostar de mim. É minha! *As descobertas da física quântica fazem nossa mente gerar agora a seguinte pergunta: "***O que eu estou transmitindo?***".*

Não sei se já ouviu falar na Teoria das Janelas Quebradas, mas agora que você identificou um pouco mais desse seu processo de recuperação da autoestima, vai perceber que essa teoria tem tudo a ver com o que estamos estudando. Primeiro, vamos identificar a situação que está vivendo, seus pensamentos, hábitos, resultados, para depois blindar sua autoestima elevada. Para resolver um problema, eu tenho antes de identificar e ter clareza dele. Enfrentar, reconhecer e não mascarar. Falta de autoestima tem provocado tristeza e infelicidade em milhares de pessoas, que permanecem em um estado de sofrimento e escassez. Mas agora chega!

*

Quero compartilhar um estudo superinteressante, realizado por psicólogos norte-americanos no fim da década de 1960.[2]

Na experiência, dois automóveis idênticos, da mesma cor, da mesma marca, do mesmo ano, foram abandonados em locais diferentes do estado de Nova York: um em um bairro nobre; outro, na periferia. Em dois dias, o carro que estava estacionado na periferia foi rapidamente depredado, roubado, e as peças que não serviam para venda foram destruídas. O carro que estava na área nobre e bem cuidado permaneceu intacto, mas isso os pesquisadores já poderiam prever; não foi surpresa para ninguém.

Perceba que o carro sem cuidado e com aparência de abandono foi constantemente alvo de depredação, como se as pessoas que por ali passavam se sentissem no direito de vandalizá-lo. "Se o carro está quebrado, está abandonado, então não tem dono. Eu posso destruí-lo também."

Em 1982, as bases teóricas dessa constatação se concluíram com a **Teoria das Janelas Quebradas**, *desenvolvida na Escola de Chicago por James Q. Wilson e George Kelling, os quais explicam que, se uma janela de um edifício for quebrada e não for reparada, a tendência é que "vândalos" passem a arremessar pedras nas outras janelas. Isso quer dizer que desordem gera desordem.*[3]

Um banheiro sujo, repleto de papel no chão, instiga as pessoas a não se preocuparem com a limpeza dele. O ambiente modela o ser humano porque o ser humano é modelável. Uma escola bagunçada, toda largada, faz os alunos a sujarem mais, escrevendo em suas paredes e quebrando seus móveis. A bagunça gera um desencadear de negatividade, de sujeira e desordem. Creio que você já tenha percebido ou até vivido situações como essa em que a bagunça gerou mais bagunça ou que a sujeira gerou mais sujeira.

Só por curiosidade, essas teorias foram construídas naquela época para serem utilizadas pelo prefeito de Nova York como forma de empregar uma política repressiva e autoritária no combate à criminalidade, como fundamento para reprimir qualquer comportamento que fuja dos padrões sociais. A famosa tolerância zero.

Não disse que é fácil, mas valerá a pena

Você deve estar se perguntando por que eu te contei isso, mas, no fundo, acho que percebeu o que quero dizer com a pesquisa das janelas quebradas.

Imagine-se sem arrumar os cabelos, sem fazer as unhas, sem cuidar da roupa que usa, sem passar um batom, demonstrando aos outros que não se ama, não se cuida, não está nem aí para si mesma. O que você acha que as pessoas à sua volta começam a fazer? Te tratam assim também. A tendência é essa. É a linguagem que você está usando para se conectar ao outro; não é culpa de ninguém. São o seu comportamento e a sua vibração frágil e de escassez que PERMITEM que você seja tratada de qualquer jeito. É como um terreno baldio, abandonado: quem a ele chega constrói o que quiser, joga lixo, entulho, o que tiver de jogar!

Você é terreno fértil e próspero

Não aceite qualquer construção! Você não é terreno baldio. E, na sua construção, não deixe janelas quebradas; cuide de cada uma delas para não dar o direito ao outro de atirar pedras em você! Ame-se de tal forma que aquele que chegar não conseguirá fazer o contrário.

Antes de ir a qualquer lugar, você precisa entender de fato a sua situação ATUAL. É como quando chamamos um carro por um aplicativo e dizemos ao motorista onde estamos para só depois irmos ao lugar desejado.

Se você não sabe ainda como pretende estar e como quer que seja sua VIDA, não se preocupe. Sei que sua essência sabe e logo ali, mais à frente, os downloads começam a acontecer. Sim, porque não são mais fichas que caem, são downloads. Agora somos modernos! Brincadeira...

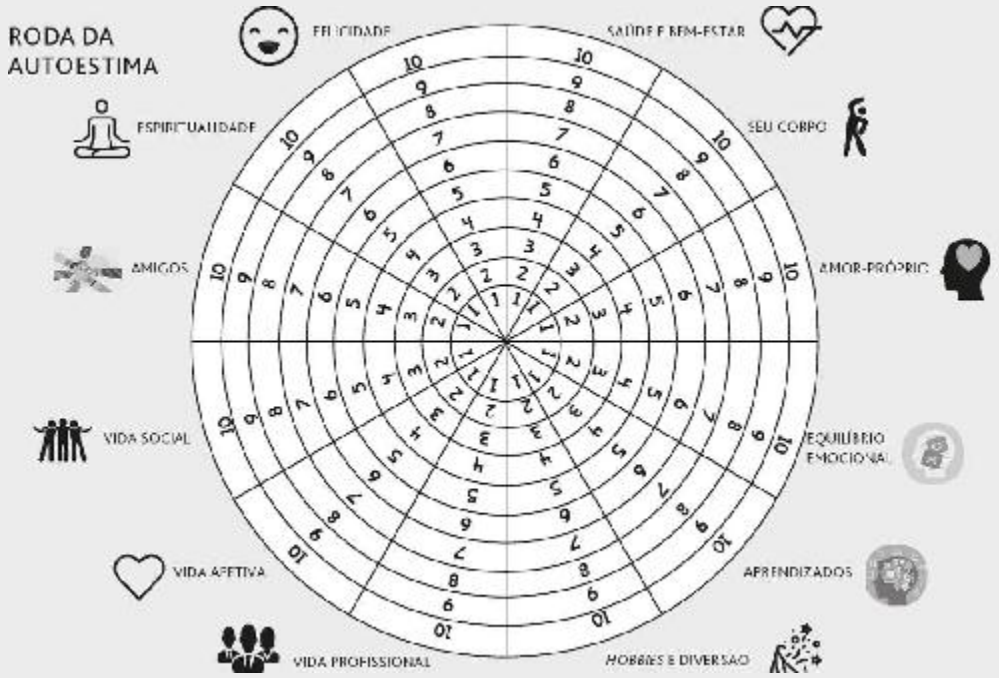
Preste atenção à ilustração a seguir, denominada **RODA DA AUTOESTIMA**. *Ela está localizada na seção "Técnica", momento em que você deve se concentrar ainda mais e aplicar o que está sendo proposto.*



TÉCNICA

VOCÊ e só você mesma pode saber como as coisas estão de verdade aí dentro. Nesta Roda da Autoestima, eu separei campos importantes de sua vida para analisarmos a sua satisfação por cada um deles. Trata-se de uma ferramenta de avaliação, então escolha um número de 1 a 10 e dê uma nota para eles. Lembre-se de que aqui ainda não é o que deseja, mas como você está. Em outras palavras, estamos analisando seu estado atual, como se a submetêssemos a uma tomografia computadorizada especializada em autoestima. Nada nem

ninguém é melhor para detectar seus sentimentos do que você mesma.



1	Está totalmente insatisfeita	**SMI** – Síndrome da Mulher Invisível	ES – Estado de Sofrimento
2 ou 3	Sente-se insatisfeita/Está levando/Não se enxerga...	**VF** – Vibração Frágil	
4 ou 5	Sofre, mas está na zona de conforto; não faz muito para mudar/Está na média/É alvo de maus-tratos dos outros/Está acostumada a tudo	**SJQ** – Síndrome das Janelas Quebradas	
6 ou 7	Sente-se incomodada e sabe que pode melhorar/Compara-se aos outros, pensa, mas não age muito/Tem medo das mudanças/Prefere sofrer com o que é conhecido	**ZC** – Zona de conforto	
8	Atingiu um nível bom, mas já exige o melhor de si e dos outros/Procura estudar, ler, entender seu processo de evolução	**VP** – Vibrando positivamente	EP – Estado de Prosperidade
9	Tem vibração boa/Procura sempre se dar o melhor/Agradece pelo que tem	**VA** – Vibrando abundância	
10	Está satisfeita e segura – este campo está ótimo!/Sente-se feliz/Coloca-se sempre em primeiro lugar	**AB** – Autoestima blindada	

Quero que registre no quadro a seguir o seu placar. Quantos campos de cada vibração você fez?

	SubTOTAL
SMI – Síndrome da Mulher Invisível	

VF – Vibração Frágil	
SJQ – Síndrome das Janelas Quebradas	
ZC – Zona de conforto	
VP – Vibrando positivamente	
VA – Vibrando abundância	
AB – Autoestima blindada	

Somando tudo, quantos pontos você fez?

TOTAL	
Campos no **ES – Estado de Sofrimento**	
Campos no **EP – Estado de Prosperidade**	

Antes de se julgar, de pegar aquele "chicote" invisível e se punir tanto, quero que veja cada campo e reflita, sem culpa, sem comparação. Aqui, apenas estamos colocando na mesa cada momento para que seja esclarecido para sua mente e para a sua emoção.



TÉCNICA

Antes de prosseguir, anote em um papel todos os campos que você analisou. Com calma, liste aqueles que se encaixaram no **Estado de Prosperidade (EP)**, *AGRADECENDO por cada um deles.*

Agradecer não é só dizer "obrigado!". É sentir como esse campo que está próspero e bom te faz bem e te preenche a alma. Você vai reconhecer cada um deles, VISUALIZANDO COMO TE FAZEM FELIZ E TE DEIXAM PLENA. Reconheça e mentalize tudo o que envolve esses campos bons que você listou; depois, visualize as pessoas que estão ligadas a eles de alguma forma. Antes de finalizar essa técnica, agradeça pela oportunidade de ter tantos outros campos a melhorar a partir de agora! Por último, olhando para a folha em que estão contidas as suas anotações, repita estas afirmações poderosas em voz alta ou mentalmente.

AFIRMAÇÕES PODEROSAS

 EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!
AGRADEÇO AOS CAMPOS POSITIVOS QUE MINHA VIBRAÇÃO E ENERGIA CONSEGUIRAM CRIAR ATÉ AQUI!
AGRADEÇO A ESTA REALIDADE, QUE ME PERMITE SER MELHOR A PARTIR DE AGORA!
ME ABRO PARA O NOVO E ME PERMITO EVOLUIR!
MINHA MENTE RECONHECE E SENTE O ESTADO DE PROSPERIDADE EXISTENTE EM

MIM!
EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!

Se, após avaliar todos os campos na RODA DA AUTOESTIMA*, notou que não está satisfeita com nenhum, escreva na folha o seu nome completo com muito amor e carinho, com calma e sem julgamentos. Respire e derrame todo o amor que puder, pois essa é você e te trouxe até aqui! Em seguida, repita estas af irmações:*

EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!
AGRADEÇO A MIM E À MINHA INTELIGÊNCIA SUPREMA, QUE ME PERMITIRAM CHEGAR ATÉ AQUI!
FIZ O MEU MELHOR, RECONHEÇO ISSO E ESTÁ TUDO BEM!
AGRADEÇO A ESTA REALIDADE E PERCEBO QUE POSSO SER MELHOR A PARTIR DE AGORA!
ME ABRO PARA O NOVO E ME PERMITO EVOLUIR!
MINHA MENTE RECONHECE E SENTE O ESTADO DE PROSPERIDADE EXISTENTE EM MIM!
EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!

Você é muito importante para si mesma! Pare de esperar aprovação ou que outra pessoa te carregue no colo. Identificar seus campos de satisfação não serve para criar outro campo péssimo de vitimismo. Registre, responda e não saia mostrando para todo mundo. O objetivo dessa técnica é você olhar a sua VIDA como um todo para poder, sim, sair desse estado de sofrimento, esteja ele no nível em que estiver. A partir de agora, chega! O próximo passo é trabalhar o que não está bem e trazer excelência àquilo que você já sabe que está bacana!

Você também vai perceber, com o tempo, que em muitos casos o campo não traz insatisfação, mas seu nível de exigência ou de comparação estará muito elevado.

3º PASSO



#Autoestima blindada

ANALISANDO
O MAPA

SÓ CRIAMOS NOVAS ROTAS QUANDO TEMOS CORAGEM DE ANALISAR O MAPA

"A vida me ampara e traz somente experiências positivas."

Louise Hay



1 - Saúde e bem-estar

Se você está apenas trabalhando como uma maluca, preocupando-se com todo mundo, menos com você, está na hora de parar um pouco e olhar para si mesma! Nunca encontra tempo para cuidar de sua saúde física e mental? Com certeza, sua Roda da Autoestima revelou isso. "Saúde e bem-estar" é o primeiro campo propositalmente. Geralmente, as pessoas com baixa autoestima se abandonam e colocam os outros em primeiro lugar. Sua frase predileta é: "Não tenho tempo!".

Cuidar do seu bem-estar é fundamental para que tenha sempre energia, ânimo, saúde, fôlego e motivação para poder viver sua rotina, seja no trabalho, seja em casa, sem que tudo isso te engula e sem deixar de existir. Não sofra da **Síndrome da Mulher Invisível (SMI).**



2 - Seu corpo

O corpo fala e dá evidências de quando algo não vai bem, mas sem olhar para si não há como ler esses sinais. Quando você os ignora, coloca em risco a sua saúde e, consequentemente, sua capacidade de realização. Se você deu nota baixa para seu corpo, é porque a insatisfação tomou conta de você. Primeiro, quero deixar bem claro que a avaliação para o seu corpo tem que ser vinda de você, e não de cobranças ou padrões estabelecidos pelas revistas e pela TV. Repare em sua estrutura, em como você foi feita e no que fica bonito em você. Se estiver 40 quilos acima do seu peso ideal para manter sua saúde, aí sim deve se preocupar, mas, se você se culpa por ter uma estria ou uma celulite e fica se escondendo, bombardeia todos os dias sua autoestima. E não há AUTOESTIMA BLINDADA que resista quando o bombardeio vem de dentro.

Você está sendo cruel demais consigo mesma? A sua nota revela muito sobre como você ama ou odeia seu corpo. Analise que ponto observou para se dar a nota que deu. Deu-se uma boa nota? Ótimo, continue se cuidando. Se não foi esse o caso, que bom que está aqui, pois vamos trabalhar isso. Ao identificar o nível de atenção que você tem dado a esse quesito, poderá tanto reavaliar seus comportamentos como manter o que está dando certo e te fazendo bem.



3 - Amor-próprio

Qual foi seu nível de satisfação em relação ao seu amor-próprio? Um olhar mais crítico a esse respeito é preciso. É o amor mais importante, aquele que você tem por si mesma! A leitora se lembra do que eu falei sobre se amar, pois ninguém o fará por você? A linguagem que você manda para o outro é de total escassez de amor.

O seu terreno é fértil, sim, mas para o desprezo, a angústia, a solidão e a provocação externa. Atenção a essa nota! Se está insatisfeita, comece com uma mudança de pequenos hábitos. Você já se tratou bem nas últimas duas horas?



4 - Equilíbrio emocional

Os acontecimentos externos afetam seu equilíbrio emocional? Você muda drasticamente de comportamento e deixa de ser como gosta de ser por causa das pessoas à sua volta? Vibração Frágil! Quando falamos em equilíbrio emocional, estamos nos referindo ao modo como lida com seus desafios, conflitos, inseguranças e situações adversas, pois a sua reação quanto a eles revela muito sobre sua qualidade de vida.

O QUE OS OUTROS PENSAM DE MIM NÃO É DA MINHA CONTA.

Quanto mais equilibrada VOCÊ for, melhor será o controle de suas emoções, bem como da utilização da parte mental positiva e, automaticamente, da tomada de decisão. Se esses aspectos não estiverem em sintonia, você pode agir por impulso, descontroladamente, e sofrer com problemas que podiam ser evitados se fossem abordados em outra esfera emocional.

Já parou para refletir sobre como tem reagido às situações do dia a dia? Esta é a hora de pensar sobre isso e de aprofundar seu conhecimento a respeito dos sentimentos que dominam sua vida. No

capítulo reservado ao 7º passo, vou tratar disso, mais especificamente na seção "O poder da harmonia emocional – equanimidade".

Ao buscar o equilíbrio emocional, não espere nunca mais sentir tristeza, angústia, raiva, medo ou qualquer outra emoção que pareça ruim para você. Não é isso! Você é um ser humano, e blindar a autoestima não é ser estátua. É interiorizar o significado da palavra "equilíbrio", que é exatamente a estabilidade, uma compensação entre os sentimentos positivos e negativos. Uma balança equilibrada não descompensa. Não se trata de reprimir emoções, mas de compreendê-las, de aprender a lidar com elas e utilizá-las ao seu favor, para que tome boas decisões e seja feliz!

Cuidar do seu bem-estar emocional vai te ajudar a desfrutar dos seus dias com mais qualidade. Quando uma pessoa está emocionalmente equilibrada, ela se torna mais produtiva, motivada, se cuida, toma decisões com mais sabedoria e sem medo.

Não sei que nota você se deu para o campo "Equilíbrio emocional", mas a forma como está sua RODA DA AUTOESTIMA mostra que você chega cada vez mais perto de se tornar a melhor versão de si mesma.



5 - Aprendizados

Como é este campo para você? Ele abrange todo o seu aprendizado, desde o tempo que tem para ele até sua dedicação. Sei que agora está com meu livro em mãos e sei que tem dedicado um tempo ao seu intelectual, mas a sua satisfação com isso está boa?

Como tem sido o seu nível de investimento em seu desenvolvimento intelectual? Como vai sua abertura a novos

aprendizados, experiências, estudos e conhecimentos? Tanto para o crescimento na carreira como para o amadurecimento pessoal, investir nesse quesito é essencial para que se aprimore como ser humano e aprenda a lidar com mais inteligência e sabedoria com seus desafios e escolhas. Costumo dizer que a VIDA tem duas maneiras de conversar com a gente: uma é por meio da dor e a outra é pelo conhecimento. Se eu não consigo enxergar certas coisas, surgem dor, movimento, encerramento de ciclo, até que me movo e saio do estado em que me encontrava. Se tenho conhecimento, mesmo que algo me aconteça, eu consigo tomar decisões com mais assertividade. **Equanimidade + aprendizados** *são duas ferramentas para você acertar mais, sem agir impulsivamente. A falta de conhecimento gera o estado de sofrimento e a vibração da escassez.*

NÃO DEIXE QUE BABACAS ESTRAGUEM O SEU DIA.



6 - Hobbies e diversão

O que você tem feito para você? Este campo avalia exatamente o que você tem feito só para você. Tem hobbies? Como se diverte? Em casa, sozinha, você assiste a um filme ou lê um livro? Como foi sua avaliação neste campo? Se precisar, volte à RODA DA AUTOESTIMA e analise-a. Eu a desenvolvi para isso, para que você reflita sobre os campos que não estão te trazendo satisfação, mas gerando estado de sofrimento e escassez.

VOCÊ FAZ SUAS ESCOLHAS, E SUAS ESCOLHAS FAZEM VOCÊ.

Todos nós precisamos de (e temos o direito a) momentos de lazer, prazer, relaxamento, plenitude. Precisamos viver nosso direito legítimo de nos divertirmos um pouco enquanto fazemos nossa vida. Lembre-se de que a caminhada se faz caminhando. Esses momentos só seus ou com quem você ama são essenciais para descansar o corpo e a mente, recarregar as energias, aflorar a criatividade; é um campo tão gostoso que, ocupado com ideias negativas, não gera ideias novas. Reponha as energias, elimine as cargas negativas e simplesmente deixe o tempo fluir, sem prazos, cobranças, condições ou regras. Já perdi as contas de quantas ideias eu tive simplesmente caminhando comigo mesmo. E não existe o sozinho; você está sempre na sua companhia.

👥 7 - Vida profissional

Não se julgue. Ponto! Você olhou para este campo e pensou: "Mas eu nem profissão tenho!"? Deu-se uma nota de satisfação bem ruim? Resgatar a autoestima também significa resgatar seu trabalho, seu valor, sua missão. Quem disse que você não tem uma profissão só porque não conquistou um diploma ou especialização? Você é boa em quê? No que as pessoas te elogiam? Qual é o seu talento? Essas perguntas são para você aprofundar suas camadas e descobrir seus valores profissionais.

COMECE DE NOVO. POR ONDE?
POR DENTRO!

Quando a autoestima está ruim e a pessoa entrou no **Estado de Sofrimento** (ES)*, é comum não se sentir boa em nada. Mesmo aquelas formadas, com vários diplomas, podem estar sofrendo agora: "Meu chefe não me valoriza"; "Meu marido não vê o quanto eu faço!". O* **ES** *impede você de ver no que você é boa, porque na* **Vibração Frágil** *é comum a busca pela aprovação alheia. É como as baratas, que sempre se alimentam das migalhas que caem ao chão.*

Reflita: você se deu essa nota porque está insatisfeita ou satisfeita consigo mesma e com o que faz hoje? Ou está fazendo uma comparação com o que "poderia" ou "deveria" estar fazendo?

♡ 8 – Vida afetiva

É lógico que vou escrever um capítulo inteiro destinado à vida afetiva. O **ES** *afeta radicalmente dois campos: o* **afetivo** *e o* **profissional**. *E estes, quando não estão bem, fazem que estejamos insatisfeitos com os demais. A baixa autoestima, como chamo aqui de Estado de Sofrimento, não permite que você crie um campo próspero em seus relacionamentos. É comum muitas mulheres repetirem o padrão diversas vezes. Vou tratar mais desse assunto na seção "Quem bate na mesma tecla escuta sempre o mesmo som", do 8º passo.*

E, se você descobrisse que existe outro modo de perceber essa situação, adotaria uma nova postura?

9 – Vida social

Mesmo que você seja A MULHER mais reservada, a vida social diz respeito à sua capacidade de estar em diferentes ambientes e de se relacionar amigavelmente com as outras pessoas, sem sofrer por isso. Não se trata apenas de um campo que abrange festas, eventos sociais, badalação...

AGORA EU QUERO IR PARA ME RECONHECER DE VOLTA, PARA ME REAPRENDER E ME APREENDER DE NOVO.

Para algumas mulheres, ter vida social significa ser dona de uma vida agitada, com uma rotina, compromissos profissionais e uma agenda repleta de "contatinhos". Para outras, basta receber os amigos em casa, fazer uma comida especial, ir ao cinema com o namorado ou consigo mesma, participar dos encontros religiosos ou participar de uma reunião mais tranquila num fim de semana em família. E qual é o problema nisso? Nenhum!

Não há certo ou errado, muito menos receita. Existe aquilo de que você gosta, mas não está fazendo. Apenas o que for melhor para você, pois cada um define como vai se relacionar com as pessoas e o mundo ao seu redor.

Tome cuidado com os extremos. Agitação ou reclusão em excesso são opostos que limitam e sugam a energia. Avalie, então, se precisa se atentar mais à sua vida social ou dar um tempo de tantos

compromissos e busque o caminho da harmonia. Nem falo em equilíbrio, porque equilíbrio é chato, é uma coisa sempre igual. Ao se preocupar com a harmonia, você vai desenhar sua NOVA REALIDADE como deseja estar!



10 – Amigos

"Para quem me quer bem, quero bem também. Para quem me quer mal, quero bem duas vezes mais..."

Elke Maravilha

É possível contar em uma mão a quantidade de amigos que a gente tem. Já ouviu falar nisso? Não me refiro aqui a contatos, a colegas de trabalho. Estou falando de AMIGOS, que, para serem considerados como tais, precisam conhecer sua casa, saber o nome da sua mãe, com os quais precisamos ter afinidade, compartilhar história. Não basta que tenham nosso telefone em sua agenda. Um amigo precisa subir um degrau na escala de exigência. E sabe o que torna uma pessoa sua amiga? Quando ela torce por você!

Repare se as pessoas que estão à sua volta realmente estão engajadas com você, se vibram com seu sucesso. É comum a gente achar que um amigo é aquele que nos tira do fundo do poço. Pode até ser, mas nada incomoda mais alguém que fazer sucesso!

Você tem aquela amiga que vibra quando você comenta com ela que o seu namorado não foi ao seu encontro ou que te maltratou? Ela pode até dizer: "Ah, que pena", mas no fundo pensa: Bem feito. Como saber isso? Não seja cega... ou melhor, não queira ser cega!

Preste atenção na vibração das pessoas que estão à sua volta, na maneira como elas falam, na forma como vibram quando você conta um sucesso. Quer analisar uma amiga? Então, olhe nos olhos dela e conte uma situação muito boa pela qual você passou e que você sabe que é algo que ela também queria vivenciar.

Veja algumas frases ditas por uma amiga que podem indicar de verdade se ela torce ou não por você:

"Ah... Só com você mesmo acontece isso!"

"Só comigo as coisas não dão certo!"

"Nossa! Mas você não estava endividada para comprar isso agora?"

"Não se preocupe, amiga, felicidade de pobre dura pouco!"

"Bobagem, isso não é tão bom assim!"

"Também... Você tem sorte, né?"

"Credo! Você poderia ter algo melhor!"

"O que você fez para conseguir? Fala a verdade!"

"Você só conseguiu porque parcelou, né?"

"Ah, amiga, fica de olho aberto. Isso que está me contando vai te fazer mal."

No momento em que essas frases são ditas, repare no olhar, nas expressões faciais e na vibração de desprezo de sua amiga. Será possível entender melhor sobre isso mais adiante, no 4º passo, no **Quadro de Vibração Frágil** *que eu disponibilizo para você. E não pense que você é a boazinha, pois, se tem amigas assim, você as atraiu. Lembre-se de que você constrói sua realidade, e sua vibração permite as coisas e as pessoas que estão à sua volta, ou seja, SUA REALIDADE ATUAL. E a RODA DA AUTOESTIMA serve justamente para analisar a sua realidade.*

É fácil ouvir alguém contar alguma tragédia, casos pesados, reclamação, pois o outro já está no fundo do poço, e você está acima. Difícil de verdade é vê-lo prosperando. E eu te conto o segredo disso: quando uma pessoa prospera, de certo modo, isso me tira da **Zona de Conforto** *(ZC), principalmente quando essa "amiga" faz parte da minha família ou mora na mesma cidade que eu e tem as mesmas condições que eu.*

A minha mente inconsciente diz: "Mas, se ela pode, eu também tenho que conseguir". Isso dói, irrita a mente com **Vibração Frágil** **(VB)** *e que não faz nada para mudar! É como se a mente dissesse para si: "Veja, ela conseguiu com as mesmas coisas que possuo, com os mesmos recursos". No fundo, incomoda e isso pode gerar um desconforto na amizade. Falarei mais disso lá na frente, mas gostaria já que você pensasse no seguinte: o que você pode fazer para transformar alguma experiência negativa com um "amigo" em aprendizado?*

Mudar dá trabalho e nem sempre as pessoas estão dispostas ao movimento de transformação. Se chegou até aqui, você faz parte da porcentagem de pessoas que estão dispostas e empenhadas em construir uma nova realidade. Estamos desprogramando toda insegurança que o mundo te impõe.

SEJA HOJE A SUA MELHOR VERSÃO.



11 - Espiritualidade

Preciso começar dizendo o seguinte: não importa o rótulo que você usa ou adotou para sua VIDA, pois espiritualidade vai além. Não quero aqui falar dessa ou daquela religião, quero apenas que você olhe para esse seu lado da vida, o que te conecta com seu lado espiritual.

Costumo explicar assim: é como uma garrafa, na qual a espiritualidade é o conteúdo e a religião é o rótulo. Portanto, não me importa como você pratica sua espiritualidade, quero saber quanto está satisfeita com esse campo.

*Vou tratar mais disso na seção "***O poder da harmonia emocional - equanimidade***", do 7º passo, pois esse campo é de extrema importância e espiritualizar-nos ajuda a entender melhor nossa vibração e realidade.*

"Ninguém é igual a ninguém. Todo ser humano é um estranho ímpar."
Carlos Drummond de Andrade



12 - Felicidade

Felicidade, campo tão desafiador de analisar. Imagino que você, ao olhar para ele, pensou: Que nota eu dou para minha felicidade? Neste momento, você olhou para si numa camada mais profunda, para sua felicidade, e encarou sua dor. Percebeu seu estado e analisou como as coisas estão aí dentro. Eu me lembrei agora de uma paciente que entrou em meu consultório dizendo: "Eu tenho depressão!". Olhei para ela e disse: "Como você sabe que isso não é felicidade?".

Sei muito bem que ela me procurou porque estava no **Estado de Sofrimento (ES)**, *mas ao questioná-la eu fiz a mente dela buscar dentro de si como é ela feliz. Parece maluco isso, mas pessoas tristes, deprimidas e em estado de sofrimento costumam se esquecer de como são felizes. Quando essa paciente se lembrou disso, as memórias que estavam esquecidas a fizeram perceber que é possível, sim, ser feliz, voltar ao estado inicial, mesmo que ele tenha ocorrido na adolescência, por exemplo.*

Há uma frase, atribuída a Mahatma Gandhi, que diz: "Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho". Ela nos mostra que é a forma como fazemos a nossa caminhada que nos leva a sermos verdadeiramente felizes e plenos. Momentos de desafios existirão, mas perceba agora que você soma **equanimidade** *a* **aprendizados**.

Talvez você nunca tenha parado para pensar se é ou não feliz e no que a aproxima ou distancia de conquistar a satisfação pessoal neste importante momento da vida. Quem sabe ainda tenha passado por eventos ruins que tiraram o sorriso do seu rosto e que a fizeram mergulhar no **ES**, *em que você sequer acredita que pode ser feliz, esquece-se de que já foi e duvida que será novamente.*

Mesmo que tenha vivenciado desafios não tão bons, jamais permita que a sua felicidade seja encaixotada. A felicidade é um estado de espírito maravilhoso, que alimenta nossa motivação, paz interior, autocompaixão, entusiasmo e a vontade de ir além e fazer a diferença. Nesse estado a **AUTOESTIMA ESTÁ BLINDADA**!

Você avaliou sua felicidade agora, então não se culpe, pois a culpa já ficou lá atrás, no 1º passo. Você avaliou, reconheceu seu estado atual e agora nós vamos trabalhar isso juntos. Calma! Se suas janelas estão quebradas, você já as está consertando. Descobrir que uma janela está quebrada é preciso para poder providenciar seu

reparo, mas tenho que te perguntar: se você descobrisse que existe outro modo de perceber essa situação, de verdade, adotaria uma nova postura?



TÉCNICA

Como é você feliz?

Antes de seguir com a sua leitura, RESPONDA: como é você feliz? Não quero como resposta apenas: "Eu sorrindo". Não importa o tempo nem a idade dessas lembranças, tudo está aí armazenado no seu subconsciente. Pode ser uma lembrança da sua adolescência cujos detalhes é capaz de descrever (quanto mais detalhes, melhor). Respire fundo, sinta seu corpo e acesse sua mente, fazendo o levantamento das características de você FELIZ.

(Seu comportamento) Como você age quando está feliz?

(Seu emocional) No que você **pensa** *e como se* **sente** *ao estar feliz?*

(Seu estado de espírito/sua vibração) Como você estrutura o seu pensamento? O que deseja das pessoas? Como encara suas situações diárias?

Você está no processo de **CRIAR UMA NOVA REALIDADE**. *Então, não se assuste se não quiser, ao longo deste livro, consertar mais janelas, e sim trocá-las, mudar de prédio...*

Se aquilo que te incomoda fossem janelas quebradas, que nomes teriam?

Agora, convido você a dar uma parada na leitura. Depois de fazer a técnica do resgate de sua memória antiga sobre felicidade, acesse o **vídeo 2** *da* **websérie *Autoestima blindada***. *Lá vou explicar e conversar mais com você sobre a Roda da Autoestima.*



WEBSÉRIE

4º PASSO



#Autoestima blindada

RECONHECENDO TERRENO

VOCÊ PODE TUDO!

Só consigo dominar bem os terrenos que conheço, não é mesmo? Nessa construção de uma AUTOESTIMA BLINDADA, é necessário reconhecer e entender algumas coisas sobre nossa MENTE e nossa ENERGIA que ninguém nos explica. Eu tinha duas escolhas ao iniciar este livro: escrever para te motivar a ser uma supermulher ou escrever para te motivar a ser uma supermulher e te explicar como funcionam suas forças.

Claro que optei pela segunda.

Se eu apenas te motivo, você termina estas páginas e em poucos dias volta ao seu hábito normal, ao padrãozinho que lhe proporciona **Estado de Sofrimento** (ES)*. Se eu te explicar suas forças, você mesma vai trabalhá-las daqui para a frente, mantendo sua AUTOESTIMA BLINDADA. Portanto, tenha paciência!*

"A autoestima é um ingrediente
indispensável
na cocriação de uma realidade feliz."
Elainne Ourives

Elainne Ourives, por quem tenho profunda admiração e carinho, que, além de mestra, se tornou uma querida amiga. Muito do que aprendi sobre física quântica e prosperidade foram por meio de suas ideias. Gosto dessa frase, pois a felicidade blinda sua autoestima!

Pense comigo: um edifício grande, bonito e resistente começa com uma boa estruturação para se manter em pé. Não adianta ser somente belo; ele precisa ter sido construído em um ótimo terreno para resistir às tempestades e aos terremotos.

A física quântica está nos fazendo reaprender que as forças invisíveis controlam nosso visível. Tudo é criado antes no invisível. Mente e consciência. Está no pensamento a energia invisível, a nossa mente que não molda apenas nosso corpo, mas a nossa cocriação da realidade.

Somos um terreno fértil independentemente da escolha que fazemos. Nosso padrão mental (mais conhecido como **mindset***), sobre o qual falarei mais adiante, produz uma vibração; quando esta é frágil, dificilmente consegue se construir um namoro próspero, por exemplo. Imagine uma mulher sem amor-próprio, sem cuidados pessoais, sem acreditar em si mesma. O padrão mental dela vê falta em tudo e automaticamente sua* **Vibração Frágil (VF)** *permite que o outro semeie o que ele quiser em seu terreno fértil. E digo permitir porque nós estamos construindo a nossa realidade. No entanto, essa mulher vibrando tão fragilmente tem o terreno fértil para a indiferença, e seus frutos só poderão ser como a solidão.*

O QUADRO DE VIBRAÇÃO FRÁGIL, a seguir, ajudará você a perceber e reconhecer seu terreno de acordo com o que está vibrando.

QUADRO DE VIBRAÇÃO FRÁGIL

Você: campo fértil – Como você está vibrando	Semente lançada pelo outro – O que você atrai	Fruto – Resultado disso	Comportamento/Sofrimento/Dor Estado de Sofrimento
Autoestima baixa	Desprezo	Depressão	Não vê alegria em nada. Deixa de produzir. Vive na escassez, na falta, deprimida. Quem não se estima proporciona e promove o desprezo daqueles com quem se relaciona. Na cabeça do outro, qualquer coisa que fizer está bom. Você demonstrou isso.
Falta de amor-próprio	Indiferença	Solidão	Sente-se sozinha o tempo todo, mesmo acompanhada. Tenta a todo custo colocar alguém em sua vida para não se sentir desamparada. Arruma qualquer companhia, qualquer namorado, qualquer amiga. Sem amor-próprio, o outro sempre a trata com indiferença. Se você não se ama, por que o outro vai amá-la?
Insegurança	Distância	Ciúme	Desconfia de tudo e mostra ao outro o quanto é pequena, insegura. Se desconfia tanto, é porque não se basta, não se ama o suficiente. Tem a sensação de ser trocada, enganada. Acaba por distanciar ainda mais o outro, porque tanta insegurança a faz controlar namorado, marido, amiga. Quando perde o controle de uma situação, age agressivamente ou como vítima. O que está por trás do ciúme? A insegurança!
Medo	Ausência	Angústia	Falta de qualidade de vida, excesso de verdades absolutas limitantes e bloqueadoras. Quem vibra no medo atrai comportamentos ausentes do outro, apatia! Carrega a dor da culpa porque acha que sempre poderia ter agido de forma diferente! Costuma gerar sentimentos de angústia, tristeza, está sempre na vibração mais baixa, que é o MEDO. A mente bloqueada para criar fica preenchida de ideias de algo que nem aconteceu ainda. Bloqueia totalmente a criatividade.
Vergonha	Ingratidão	Tristeza	Sente-se vítima, e as pessoas nunca atingem suas altas expectativas. Espera mais do outro do que de si mesma, mas age com vergonha de mudar, de impor sua opinião. Espera que o outro reconheça e acha que ele agiu de forma ingrata. Também tende a ser vítima, dizendo: "Eu não merecia isso!".
Culpa	Desconfiança	Falta de criatividade	Quem sempre acha que deveria ter feito isso ou aquilo carrega em si um nível absurdo de culpa. Esse terreno fértil gera desconfiança nos relacionamentos. Ninguém confia em quem está o tempo todo lamentando o passado, lembrando-se com dor ou melancolia de um tempo que passou. A mente ocupada com a dor do passado não cria, impede a prosperidade da criação. Não existe mente abundante limitada com culpabilidade.
Descontrole emocional	Provocação	Arrependimento	Quem não está no estado de equanimidade acaba por ceder às provocações ou aos desafios externos. Não controlar as próprias emoções é agir por impulso, gerando arrependimento depois. Vibração extremamente baixa mantém você frágil numa espiral negativa. Descontrole + ação por impulso + arrependimento = autoestima lá embaixo.

Você pode perceber com o QUADRO DE VIBRAÇÃO FRÁGIL quanto a forma com que se pensa e vibra gera resultados imediatos. Não há como separar o pensamento da vibração. Pensou, vibrou!

A **VF** *tem o poder energético de atrair mais dor, justamente porque a mente está vibrando na dor. A frequência das emoções afeta a estrutura celular e vibracional do nosso corpo o tempo todo. O plano das emoções é o plano da nossa vibração e consequentemente o resultado que temos é este:* **pensamento + emoção + vibração = resultado.**



Observe a seguir os dois esquemas de **Vibração Frágil** *e de* **Estado de Sofrimento**:





Esses dois esquemas foram criados para você perceber como o **Estado de Sofrimento (ES)** *provoca ainda mais sofrimento. É de total importância entender o* **Círculo da Negatividade** *que mostra a frequência baixa que a falta de autoestima produz. Assim, não tem como a prosperidade chegar nem você enxergar suas qualidades e dons. Não tem como ter e viver um relacionamento abundante estando nessa vibração baixa, no estado de sofrimento: culpa,*

vergonha, apatia, tristeza, medo, raiva, orgulho, ansiedade. Portanto, não aceite qualquer semente. Seu campo é fértil e tudo vai germinar e crescer! Lembre-se de que você é próspera e abençoada.



TÉCNICA

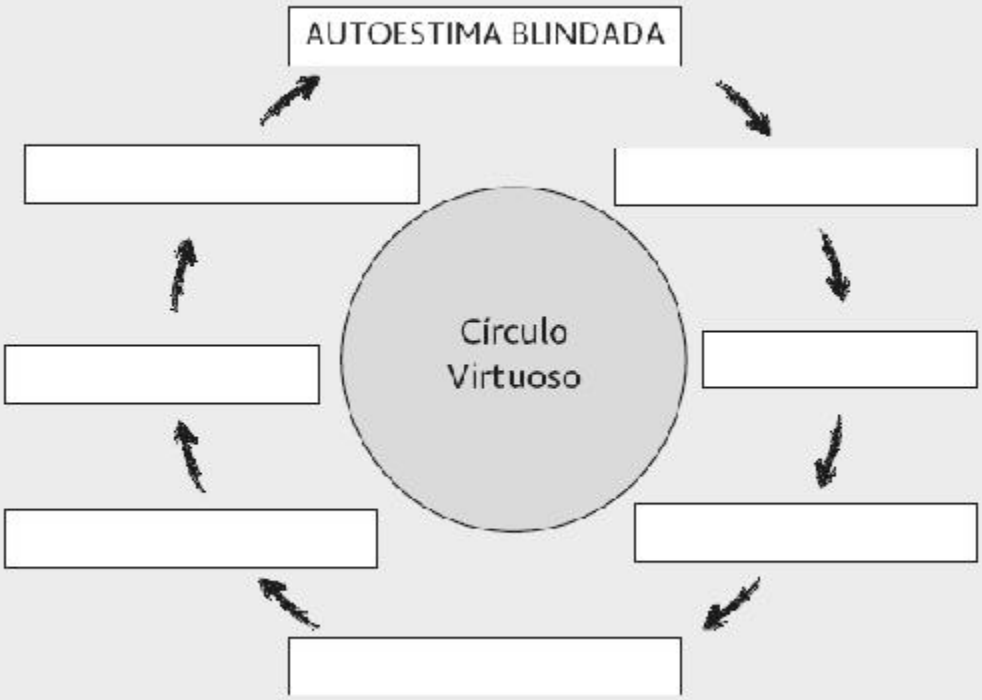
No exemplo anterior, você percebeu como um hábito negativo associado a uma vibração frágil gera resultados péssimos? Com certeza já ouviu falar em círculo vicioso, mas dificilmente em círculo virtuoso. Pois, então, será agora que você criará um para sair do estado de negatividade.

Merecendo o seu bem, coloque no círculo a seguir suas virtudes. Mas o que são **virtudes***? Elas são a nossa essência como seres humanos. Para Aristóteles, a definição de virtude é de "hábitos dignos de louvor".*

Você sabe o que tem de bom aí. Pode ter esquecido ao longo do tempo, pode ter colocado um véu cinza por cima, mas bem no fundo sei que sabe de seus valores. Faça, então, um esforço para criar esse círculo que estou propondo a você.

Você sabe quais são seus melhores valores, e aqui o que interessa são os valores vistos por você. Escreva suas virtudes de forma a criar um círculo positivo a seu favor, diferentemente do exemplo que estudamos há pouco. O que você acredita que possui de positivo para construir uma AUTOESTIMA

BLINDADA? Para facilitar, você vai encontrar a primeira virtude; assim, poderá completar as demais.



O que é preciso para que esse círculo **virtuoso** *seja formado e constante?*

O que você já poderia fazer hoje, agora, para que ele seja frequente em sua vida?

O que você pratica todos os dias? Aristóteles dizia que somos bons naquilo que praticamos todos os dias. Imagine como está sua mente agora! O que há anos você vem praticando? Seriam mais virtudes ou mais negatividades?

Se possível, tire uma cópia ou forme um círculo virtuoso e cole-o em um lugar visível para que você se lembre todos os

dias das suas virtudes, a fim de que elas sejam terrenos férteis de uma autoestima elevada e próspera.

JOGUE PARA O UNIVERSO, MAS FAÇA SUA PARTE.

"O Universo nos apoia totalmente em cada pensamento que escolhemos ter e acreditar."

Louise L. Hay

Mindset da escassez

Quando nascemos, não sabemos comer sozinhos, andar ou falar. Somos estimulados a desenvolver essas habilidades por nossos responsáveis e pelas pessoas com quem temos mais proximidade. Poucos meses depois, muitos de nós já estão andando, falando, descobrindo novas coisas.

Na vida adulta, influenciados por novos conhecimentos e aprendizados, tomamos nossas decisões e, por meio de nosso padrão, somos capazes de alcançar resultados extraordinários... ou não. Criamos um **Estado de Prosperidade** (EP) *ou um* **Estado de Sofrimento** (ES).

Já falei bastante sobre mente e vibração, mas quero explicar o padrão mental, porque estamos rompendo com ele.

MUDE O SEU FUTURO MUDANDO
A FORMA COMO VOCÊ
SE SENTE AGORA.

Não sei se já ouviu falar sobre **MINDSET**. *É possível descrevê-lo como a mentalidade que cada pessoa tem em relação à vida. É seguro olhar para dentro, acredite nisso.*

Em termos práticos, o conceito significa o conjunto de atitudes mentais que influencia diretamente os nossos comportamentos e pensamentos. Logo, meu MINDSET produz minha VIBRAÇÃO. E essa

formulação pode ser a chave para alcançar ou não sucesso em algum campo da vida.

Será, então, que basta pensar em coisas boas e positivas, mentalizar e visualizar que elas vão acontecer magicamente?

Nosso **mindset** *mostra o nosso modo otimista ou pessimista de enxergar diversas situações da vida e de como nos portar diante delas. Existem dois tipos de formas de ver: a fixa e a progressiva.*

Mentalidade fixa

A atividade mental fixa é aquela que faz as pessoas acreditarem que se não nascem com determinados dons e capacidades, também não podem desenvolvê-los ao longo do tempo. Creem que tudo é uma questão de sorte. "Se você veio assim para o mundo, com algum DOM, é porque tinha de ser", elas dizem. Não acreditam que se pode desenvolver algum talento aqui. São fechadas numa caixa, num padrão, e se este for construído com escassez é na falta que permanecem, pois dificilmente enxergam seus talentos e valores.[4]

Indivíduos com esse padrão fixo tendem a ter muito medo do julgamento dos outros e, por receio de arriscar e serem criticados, permanecem na caixa, sofrendo com o pessimismo.

Calma, porque tenho que te contar uma coisa: esse padrão não é imutável. Você pode ter aprendido muita coisa, mas nossa mente é incrível, capaz de adotar novos hábitos na direção da realidade que queremos. Você pode construí-los.

Muita coisa até aqui talvez nem você sabia que tinha. Ao longo deste livro, sem que perceba, um novo MINDSET está sendo construído. A MENTALIDADE FIXA eu chamo de **Mindset da Escassez.** *A ideia fixa que impede a transformação, a criação de nova realidade, não consegue prosperar. A mente fixa na falta gera em torno de si a escassez, pois está FOCADA NA FALTA. Olhando o que falta, falta ainda mais. Logo vou falar sobre como sair da escassez e entrar no estado de abundância; por enquanto, perceba em qual padrão se encaixa mais.*

SAIA DA CAIXA!

Mentalidade progressiva

Podemos entender a mentalidade progressiva como uma mentalidade de crescimento. As pessoas com esse tipo de pensamento, ao contrário daquelas com mentalidade fixa, acreditam que seus talentos podem ser desenvolvidos. Geralmente, são mais pacientes, determinadas, focadas, esforçadas e dedicadas. Não desistem facilmente das coisas. Criam para si um círculo virtuoso, colocando em prática seus valores para que isso seja enaltecido não pelos outros, mas por si mesmas.

A mente progressiva encara o erro sem problemas, acreditando que é possível assimilar novos conhecimentos com o que "não deu certo" ou não está como gostaria. Sua autoestima não se abala; percebe que o importante é enxergar os pontos positivos e reconhecer o terreno para atingir seus objetivos.

Mulheres com esse perfil são aquelas que alcançam com maior fluidez o sucesso no que estão dispostas, porque percebem suas limitações, reconhecem e **aprimoram seus conhecimentos** *o tempo todo, sem vergonha disso. Essa vontade de aprender, de crescer e de expandir as próprias possibilidades nada mais é do que o lema do* **mindset progressivo**.

Para sair do **Estado de Sofrimento**, *você começou a criar um* **mindset progressivo** *desde a hora em que abriu estas páginas para ler. Mostrou a você mesma que está disposta a construir uma AUTOESTIMA BLINDADA, abriu a caixa e deu o primeiro e mais importante passo: um tempo para si!*

Entenda que nenhuma mulher é uma ilha que não pode mudar e alterar o curso da própria história. Ninguém é árvore com raiz fixa

que não pode se permitir construir algo novo.

Todos nós somos capazes de fazer diferente. **VOCÊ PODE MUITO!**

Respire fundo, coloque a mão sobre seu peito, respire fundo novamente e sinta as próximas AFIRMAÇÕES PODEROSAS em você. Se possível, repita-as algumas vezes até interiorizar o significado das palavras a seguir.

AFIRMAÇÕES PODEROSAS



O MEU CORPO, A MINHA FORMA DE ME VESTIR E MINHA IMAGEM NÃO DEFINEM O QUE SOU NEM A MINHA CAPACIDADE, TAMPOUCO O MEU VALOR!
EU SOU UM TODO, E NÃO UM FRAGMENTO!
SOU CAPAZ!
SOU MENTE PROGRESSIVA E TUDO ESTÁ BEM NO MEU MUNDO!
EU ME ABRO PARA O NOVO E DEIXO OF LUXO DA PROSPERIDADE FLUIR EM MIM!
SOU PRÓSPERA!
SOU ABUNDANTE!
SOU UM CÍRCULO INF INITO DE VIRTUDES!
EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!

5º PASSO



#Autoestima blindada

VOCÊ NÃO É O PROBLEMA

VOCÊ NÃO É O PROBLEMA; O PROBLEMA É SUA AUTOESTIMA

"Mantenha seus pensamentos positivos, porque seus pensamentos tornam-se suas palavras. Mantenha suas palavras positivas, porque suas palavras tornam-se suas atitudes. Mantenha suas atitudes positivas, porque suas atitudes tornam-se seus hábitos. Mantenha seus hábitos positivos, porque seus hábitos tornam-se seus valores. Mantenha seus valores positivos, porque seus valores... tornam-se seu destino."

Mahatma Gandhi

Tudo começa assim: primeiro, você vai deixando de se olhar no espelho; depois, de subir na balança, passando a usar roupas largas, a prender o cabelo sempre para trás porque "é mais prático e

rápido"; com o tempo, vai deixando de fazer as unhas porque não tem ocasião especial para isso, afinal de contas ninguém percebe mesmo; não acha mais o batom dentro da bolsa, que está perdido bem lá no fundo, junto com o cartão de visitas do salão de cabeleireiro. Faz sempre uso de palavras negativas, pois ninguém liga mesmo! Sem perceber, pratica hábitos que só te levam para baixo, ou seja, para a autoestima baixa. Seus hábitos diários não passam de repetições das mesmas coisas que te colocam sempre em segundo ou terceiro plano na vida.

AUTO = EU
ESTIMA = AMOR QUE TENHO POR MIM

Quando a AUTOESTIMA está baixa, o **EU** *não* **SE AMA**. *É como se fosse totalmente bloqueado a ponto de não se enxergar. Contudo, o subconsciente diversas vezes te cobra. No fundo, você sabe que tem algo errado, mas vem logo o pensando: Ah, dá trabalho mudar! Essa voz interna conversa contigo o tempo todo.*

Temos quatro mentes: consciente, inconsciente, subconsciente e a que chamo de mestra! Vejamos mais sobre cada uma delas.

Mente consciente - *Usada para as memórias de curto prazo, para as ideias rápidas, para os julgamentos instantâneos, decisões etc. Ela não consegue controlar o inconsciente, o que explica por que muitas vezes não entendemos nossos comportamentos e atitudes, pois na maior parte do tempo não temos consciência de que estamos agindo de forma inconsciente. O cérebro tem pouco mais de um terço de segundo para se preparar para uma ação. Isso quer dizer que,*

mesmo que você pense que está usando sua mente consciente para realizar algo, o comando veio da sua mente inconsciente.[5]

Estar consciente e se preparar, planejar, pensar, aceitar, criar novas e fortalecedoras crenças e saber para onde está indo faz de sua vida mais consciente e próspera. Quanto mais treino, maiores as chances da sua reprogramação – o que chamamos de Programação Neurolinguística (PNL), criando um novo padrão no inconsciente.

"A consciência é a base de todo ser."
Amit Goswami

Mente inconsciente - *É a parte do cérebro responsável pelos nossos sentimentos, pelo que foi aprendido e interiorizado. Ela domina o corpo e é por esse motivo que nos faz ter algumas atitudes que muitas vezes não queríamos ter tido. Em outras palavras, a mente inconsciente acha que pode nos prejudicar. Quantas vezes você já teve um ato involuntário ou repreendeu seu filho e depois percebeu que agiu como a sua mãe? Até se lembrou de como ela fazia com você...*

Quando uma pessoa está dirigindo um carro, faz isso de forma inconsciente, pois não pensa o tempo todo: Devo pisar na embreagem, para depois engatar a primeira, e então pisar no acelerador... Todos os comandos são realizados ao mesmo tempo que ela pensa aonde ir, o que vai fazer e como chegar até lá. Ninguém caminha pensando: Primeiro este passo, depois o outro. Aprendemos de forma consciente; tudo vai direto ao subconsciente e ali se armazena. Aprendeu a andar de bicicleta? Dizem que quem aprende uma vez não esquece jamais. Pronto, a mente registrou!

Mente subconsciente – *É a região do cérebro responsável pelo que as pessoas acreditam. É onde estão as lembranças, as crenças, os traumas... São as raízes mais profundas da mente. Se alguém acredita que existem extraterrestres, sua crença, estabelecida em seu subconsciente, será de que há seres de outros planetas. Um indivíduo que acredita que não vai conseguir a promoção tão esperada dentro da empresa só pensa assim porque algo relacionado a isso está armazenado em seu subconsciente. Dessa forma, a mente subconsciente é o acervo de crenças que todas as pessoas têm.*[6]

Mente mestra – *Eu não poderia deixar de destacar o famoso sexto sentido, a sensibilidade. Já ouviu dizer que mulher tem sexto sentido? Mulher é totalmente sensibilidade à flor da pele. É educada, muitas vezes, para servir, doar, derramar amor no outro, e não para receber. No entanto, uma coisa é indiscutível: a sensibilidade a faz se conectar a uma mente mestra, a uma energia maior. Chame como quiser: Deus, Universo, Eu Maior, Consciência Cósmica. O ser humano já tentou dar rótulos e mais rótulos para procurar explicar o que é ainda inexplicável aos nossos olhos humanos.*

Por diversas vezes você recebe uma ideia, tem um insight e na hora se bloqueia toda (mente consciente julgando e pensando no julgamento dos outros). Imagina que tudo não vai dar certo (mente inconsciente bloqueando por conta das crenças limitantes instaladas, dos exemplos e dos modelos que conhece em alguém).

Há uma mente mestra, uma mente coletiva, sobre a qual falaremos mais adiante.

TUDO FLUI, A GENTE QUE BLOQUEIA.

*Antigamente, quando os circos apresentavam seus números com animais (e que bom que agora essa prática está proibida), o elefante era o exemplo mais fiel do poder da mente. Você certamente já ouviu falar em "memória de elefante". Desde pequeno, esse bichinho era amarrado a uma corrente e, toda vez que tentava se soltar, registrava em sua mente que não podia. Quando crescia, era o único a permanecer amarrado na porta do circo. Isso ocorria, pois sua mente consciente teve um ato registrado em seu subconsciente. Depois de adulto, toda vez que ele tentava escapar, suas memórias o avisavam: "***VOCÊ NÃO PODE!***".*

Esse animal apenas ficava preso à corrente do circo porque acreditava, desde pequeno, que não poderia se libertar dela, apesar de, já crescido e pesar 4 toneladas, ter a capacidade de arrancar o circo se quisesse. Suas **crenças limitantes**, *porém, eram tão fortes que ele se esquecia até de tentar. PIOR, ele se esquecia de quem era de verdade!*

Muitas pessoas estão vivendo assim: acorrentadas, vivendo sem se lembrar de seus sonhos e do quanto são capazes.

Nossa mente é incrível e, cada vez mais, estou apaixonado pelo desenvolvimento de suas potências.

Usamos tão pouco nossas capacidades e ao longo dos anos vamos nos "acostumando" com a vida que temos. Isso não faz ninguém evoluir. Você merece e pode muito mais.

NINGUÉM TEM O DIREITO DE TE BLOQUEAR. NEM MESMO VOCÊ.

É preciso dar três passos importantes agora:

1) Amar-se de verdade.

2) Permitir-se um novo hábito.

3) Acreditar que é possível.

Agora basta VOCÊ decidir como quer viver os próximos dez, vinte ou trinta anos da sua vida! A pergunta que fica é justamente esta: **como você quer viver seus próximos anos de VIDA?**



TÉCNICA

Determine*!*

Escreva, de forma firme, detalhada e abundante, três realidades para você! O que você registra aqui acontece!

Como me imagino daqui a dez anos?

Como me imagino daqui a vinte anos?

Como me imagino daqui a trinta anos?

O que te impede de pensar mais e de forma abundante? Não é sobre isso que estamos falando aqui?

Volte e veja em qual ponto você ainda está com pensamentos escassos. Acrescente ideias de forma ampla, rica, próspera! Lembre-se de que tudo o que você pensa e vibra é criado como realidade! O que te impede de se ver no melhor?

Sabia que não determinar as coisas pode impedi-la de não enxergar suas bênçãos? Sem saber o que quer, qualquer coisa vale!

POR QUE O UNIVERSO VAI TE TRAZER UM BANQUETE SE VOCÊ SE CONTENTA COM MIGALHAS?

Chegou a hora de o EU entrar em ação!

1º *Eu,*

_____

2º *Eu,*

_____

3º *Eu,*

_____

4º *O restante do mundo.*

Como foi para você ler isso? Doeu um pouco? Pareceu egoísmo? Então, tenho que te contar que isso se chama autoamor, e não egoísmo. Antes de qualquer julgamento, continue lendo.

Entenda que você, sem perceber, está com suas mentes brigando o tempo todo entre elas. Enquanto você lê, a voz interna lhe diz: "Isso é certo! Isso eu faço. Isso não tem nada a ver". O que é isso senão julgamentos? Desligue o sensor de julgamentos. Apenas confie no método. Confiar é parte do processo. Blindar-se desconfiando não é blindagem. Confie mais em você, porque você é bacana e ninguém no mundo tem seu jeito.

A partir de agora, diante de uma situação, pergunte-se:

Eu tenho vontade de fazer isso?

Estou fazendo isso porque EU quero ou penso apenas em agradar alguém?

Isso vai me acrescentar algo ou posso usar o tempo para fazer outra coisa que me beneficie?

Os hábitos e as vibrações que geramos criam a nossa realidade.

*Quando você se faz essas perguntas, está dizendo para o seu EU: "***Está tudo bem, e eu te amo! Estou contigo e você está em primeiro lugar!***". Treine para se tornar um hábito.*

Tudo o que você acrescenta na sua rotina e começa a fazer repetidamente se transforma em um hábito. Tudo nasce no pensamento, que vira palavra, que se transforma em ação, e suas atitudes repetidas passam, então, a serem hábitos.

Você é a junção de seus hábitos. *Seu corpo, sua fala, suas roupas, suas finanças, seus relacionamentos, sua qualidade de*

vida... TUDO é reflexo dos seus hábitos, e essa realidade que você está vivendo é apenas uma opção dentro das infinitas possibilidades que o Universo tem para você.

Pensamento

Tudo começa aqui



Vibração

Suas moléculas mudam quando muda seu emocional. Cada pensamento gera um sentimento diferente, que produz uma vibração específica.



Palavra

Seus pensamentos se transformam em palavras, as quais vão acompanhadas de sua vibração. As palavras possuem alto poder, que propaga o que e como você pensa.



Atitude

Palavras se transformam em atitudes, ações, gestos, decisões carregadas de nossa vibração.



Hábito

As suas atitudes se transformam em hábitos.



Realidade

Os seus hábitos constroem a realidade que sua vibração conseguiu atrair. É exatamente o que está vivendo HOJE!

Mas por que tenho que aprender isso para blindar minha autoestima?

A resposta é: quando você aprender a usar todas as suas ferramentas, estará blindada!

SOLDADO QUE NÃO SABE USAR SUAS ARMAS NÃO TEM COMO GANHAR A GUERRA.

A blindagem é de dentro para fora! Se eu quisesse criar só uma casquinha de proteção em você, escreveria um livro apenas com frases do tipo: "Poderosa!"; "Você é tudo de bom!"; "Continue assim que você está certa!". **Não***! Esse, decididamente, não é meu objetivo. Minha intenção é* **blindá-la**, *e para isso você precisa aprender tudo sobre suas ferramentas, pois elas movem você! Está tudo aí, só não há manual de instruções.*

Pensamento

A sua maneira de pensar é fonte de tudo que você viverá. Como percebeu no esquema anterior, tudo, absolutamente tudo, tem início em seu pensamento, até mesmo a emoção ou o sentimento.

Há pouco mais de cem anos, o físico Max Planck, considerado conservador, tentando compreender a energia irradiada pelo espectro da radiação térmica – expressa como ondas eletromagnéticas produzidas por qualquer organismo emissor de calor, a uma determinada temperatura –, chegou, depois de muitas experiências e cálculos, à revolucionária "constante de Planck", que subverteu os princípios da física clássica. Esse foi o início da trajetória da **física** *ou* **mecânica quântica**, *que estuda os eventos que transcorrem nas camadas atômicas e subatômicas, ou seja, entre as moléculas, átomos, elétrons, pró-tons, pósitrons e outras partículas. Planck criou uma fórmula que se interpunha justamente entre a Lei de Wien para baixas frequências e a Lei de Rayleigh para altas frequências, ao contrário das experiências tentadas até então por outros estudiosos.*[7]

Cuidar da forma como pensa sobre si mesma e também sobre as coisas que quer trazer para sua vida é cuidar do átomo existente em suas microcélulas.

Tudo o que quer, de verdade, você trará para você.

A física quântica prova que seu pensamento cria sua realidade, assunto sobre o qual vou falar mais adiante.



Vibração

A vibração está ligada ao estado emocional, ao seu sentimento. Nossa realidade é afetada com tudo o que pensamos e sentimos. Então, se eu me vejo saudável, eu afeto a célula com saúde. Quando eu penso que sou rico, eu afeto minha célula com riqueza.

No entanto, você sabia que, quando acredita realmente que pode fazer algo, a chance de se sair bem-sucedida é muito maior?

O pensamento positivo vai abrindo caminhos positivos e todo o resto vem positivo. E, mesmo que algo aconteça pelo caminho, você está tão ligada na positividade que consegue superar e sair de qualquer situação.

Isso acontece porque a nossa mente é muito poderosa e trabalha diretamente com a energia liberada pelo pensamento. No caso da baixa autoestima, a vibração é frágil e cria um campo de escassez nos principais campos da vida.

Mesmo que você não saiba exatamente o que quer, caso se concentre em negatividade vinda de bloqueios ou sentimentos boicotadores, não conseguirá ter relacionamentos de sucesso, além de atrair para os seus dias muitas coisas desagradáveis e gente de Vibração Frágil, acarretando mais desafios ainda.

Se você, com toda a sua força, acredita que pode mudar, que momentos bons virão, que pode alcançar seu sonho, que é bonita, única, capaz, atrairá positividade e boas vibrações para a sua vida.

Iniciar tudo na positividade é como se você dissesse para sua mente que as coisas são possíveis. Toda energia emanada é positiva e a lei da atração é acionada! Em outras palavras, é como se você estivesse dizendo para sua própria mente que é possível e que a partir de agora vocês trabalham juntas!

Essa é a razão de eu ter dito no início deste capítulo: "Você não é o problema; o problema é sua autoestima".



Palavra

As palavras têm muito poder. O que e como você fala sobre você influenciam muito o seu comportamento. Você pode não perceber, mas a forma como pensa e sente sobre si mesma é estampada em suas palavras. Você imprime sua visão quando fala.

A leitora já me ouviu falar muito de física quântica, um ramo da física que estuda o que ocorre no interior dos átomos.

Nós somos feitos ao mesmo tempo de partículas e de energia. Partículas são pedacinhos quase invisíveis de matéria e formam o nosso corpo, inclusive a massa cinzenta. Somos um pacotinho de átomos, e essa energia são ondas eletromagnéticas invisíveis que projetamos com nossos pensamentos, sentimentos e emoções. As partículas estão presas na forma física das coisas (NÓS), e as ondas de energia atuam para além do corpo. Muito bem explicado por Elainne Ourives em DNA milionário.[8] Para muitas pessoas pode parecer maçante estudar física quântica, mas, quando se compreende o que somos e o poder que isso dá, parece que as coisas se ampliam de tal forma que aquilo que antes era um universo desconhecido agora começa a fazer sentido.

Essa é a razão de eu ter, há pouco, falado sobre a mente mestra, porque nossa energia vai além da matéria. Em outras e simples palavras: estamos conectados com e no Universo.

Eu adoro as experiências do japonês Masaru Emoto, que estuda a partícula da água e PROVA como ela se modifica, recebendo estímulos externos como palavras. Masaru Emoto foi um fotógrafo e escritor japonês que executou centenas de experiências com a água, submetendo-a ao pensamento humano.

Os seus estudos mostram que palavras ou pensamentos fazem com que as moléculas de água se comportem de formas diferentes.

Em um de seus experimentos,[9] ele separou amostras de água com sementes de arroz em pequenos frascos e escreveu neles termos como "amor", "ódio" e "desprezo". Durante alguns dias, ele se dirigia ao primeiro pote e proferia palavras de amor, atenção, importância, generosidade, cuidado e harmonia. Ao segundo, ele falava palavras de ódio, rancor, culpa, raiva, inveja... O terceiro pote, ele simplesmente ignorava.

Passados alguns dias, o professor Emoto examinou no microscópio os cristais formados por suas moléculas, assim como registrou o reflexo produzido nas sementes de arroz. As moléculas das amostras com palavras positivas apresentavam formas harmônicas e cores suaves, enquanto as amostras com palavras negativas tinham formato irregular e uma coloração agressiva. O terceiro pote, que ele simplesmente ignorou, criou mofo.

Esse experimento é incrível, sobre o qual eu gravei uma aula na websérie Autoestima blindada, a qual você tem acesso. Vale demais a consulta. Terminando este capítulo, você vai acessar o QR Code para poder assisti-la.

Se palavras proferidas afetam tanto as moléculas da água, imagine o efeito das palavras e das emoções que você vive repetindo ao longo do dia sobre sua VIDA. Nosso organismo é formado por mais de 70% de água. Como estão essas partículas agora?

Preste atenção no que você diz em voz alta ou em pensamento, pois, quando tudo isso já se materializa em ações, é porque você está na construção da sua realidade.

Como seria se você transformasse cada coisa falada ou pensada numa expressão positiva?

Lembre-se: seu corpo, sua mente e suas emoções são resultados disso. Isso vai te dar mais disposição, fortalecer até o seu sistema imunológico. A positividade produz neurotransmissores de bem-estar que aumentam a criatividade.

Pensando positivo, vibrando positivo, você estará influenciando o ambiente e as pessoas que convivem com você, saindo do Estado de Sofrimento (ES) e criando um Estado de Prosperidade (EP).

Se atualmente você se alimentasse só de suas palavras, estaria se nutrindo ou se envenenando?

Observe o quadro de frases comuns proferidas diariamente por mulheres em **Vibração Frágil (VF)**. *Enquanto faz a leitura, coloque um* **X** *nas palavras que já emanou ou simplesmente pensou.*

Nada dá certo para mim.

- ☐ *Estou cansada de errar sempre.*
- ☐ *Isso não é mesmo para mim.*
- ☐ *Não era para ser. Deus quis assim.*
- ☐ *Tudo para mim é mais difícil.*
- ☐ *Eu nasci assim e não mudo.*
- ☐ *Sou assim mesmo.*
- ☐ *A vida não é fácil.*
- ☐ *É preciso ralar para conseguir algo.*
- ☐ *Dinheiro é sujo.*
- ☐ *Não sou boa o suficiente.*
- ☐ *De que adianta estudar?*
- ☐ *De que adianta viver?*

- *De que adianta ser honesta?*
- *De que adianta me arrumar? Ninguém olha para mim mesmo…*
- *Ninguém se importa comigo.*
- *Eu sabia que não ia dar certo.*
- *Tenho depressão há anos…*
- *Sou doente.*
- *Sou burra.*
- *Não sei guardar dinheiro.*
- *Homem nenhum presta.*
- *Minhas amigas não gostam de mim…*
- *Sou pobre mesmo.*
- *Vida de pobre é assim…*
- *O país está em crise. Deixa passar e depois faremos.*
- *Amanhã eu faço.*
- *Segunda eu começo.*
- *No ano que vem eu mudo…*
- *Não nasci para o amor.*
- *Nunca fui amada; as pessoas só estão comigo por interesse.*
- *Meu cabelo é ruim.*
- *Odeio isso ou aquilo!*
- *A cada ano as coisas tornam-se piores.*

- ☐ *Que raiva eu sinto quando me fazem*

  _____
- ☐ *Tenho culpa mesmo, nasci para não dar certo!*
- ☐ *Vou ficar com ele. Ruim com ele, pior sem ele.*
- ☐ *Vamos comigo? Não gosto de ir sozinha.*
- ☐ *Mas eu vou fazer comida só para mim?*
- ☐ *Minha mãe é assim, minhas tias são assim, por isso sou assim…*
- ☐ *Maldita semana que nunca acaba!*
- ☐ *Não quero tirar foto, sou feia!*
- ☐ *Desisto!*

Como foi assinalar e perceber frases que você diz?



TÉCNICA

Reprogramamente

De todas as frases que você assinalou, escolha três que considera as mais "pesadas" e reescreva-as de forma positiva. Vou dar um exemplo:

Maldita semana que nunca acaba = Abençoados sejam os dias desta semana. Sou grata pela vida!

1)

2)

3)

Depois, repita em voz alta as frases de forma positiva! Se quiser, pode escrever em uma folha todas que você assinalou. Isso ajudará muito em sua reprogramação. Não é castigo de escola não, é técnica mesmo! Você precisa visualizar as frases para ver como as pronuncia. Lembre-se do poder de cada palavra. As palavras refletem seu subconsciente, sua forma de encarar a vida até aqui. E não se limite pelas linhas. Se quiser, pegue uma folha e escreva, escreva muito!

Seus pensamentos e sentimentos produziram essas frases, e tanto os pensamentos quanto os sentimentos têm um sinal

eletromagnético. Os nossos pensamentos enviam um sinal elétrico para o campo quântico. Assim, **nossos sentimentos têm o poder de "atrair magneticamente" situações na vida**.

Ao unir isso, o que pensamos e o que sentimos produz um estado do ser que gera uma marca eletromagnética, que, por sua vez, influencia cada átomo do nosso mundo. Esse acontecimento faz com que nos perguntemos: "O que eu estou transmitindo (de forma consciente e inconsciente) na vida cotidiana?".[10]

Se as suas partículas de água fossem fotografadas mediante essas frases utilizadas por você, ampliadas em um microscópio, como elas estariam?



Atitude

Pensamento/sentimento gerou palavra, que agora se transforma em atitude. Você materializa o que pensou, vibrou e decidiu. São pequenas atitudes para as quais não damos tanta atenção, mas que, aos poucos, vão construindo nossa realidade. Sem que você perceba, sua atitude negativa vai se tornando um hábito. Cuide de criar atitudes positivas na direção daquilo que quer de verdade. Se pretende emagrecer um pouco, por exemplo, pense, fale e cuide das pequenas atitudes. Ninguém emagrece 5 quilos em um dia de forma natural. É preciso ir mudando por dentro: pensando, falando, agindo na direção do objetivo desejado. É a hora do **TBS** *– Tire a Bunda do Sofá!*

NINGUÉM SE BLINDA COM PREGUIÇA.

Conheço uma história, de domínio público, mais ou menos assim:

Na Ásia, em um vilarejo, existia um povo verdadeiramente cristão. Todos viviam de joelhos falando com Deus. A forma de vida deles era a agricultura de subsistência: plantavam para comer. Houve, porém, um tempo em que uma forte seca abateu essa região, tornando difícil a vida das pessoas que ali viviam. Por um ano e oito meses não choveu, a terra estava toda rachada, seca e sem vida devido ao forte sol de 35 a 38 graus.

O povo, então, resolveu unir-se em oração em um barracão, onde armazenavam os grãos. Por ser um lugar muito grande, comportava todos os moradores do vilarejo. Num

sábado pela manhã, como combinado, reuniram-se todos no barracão, mas uma família que lá morava demorou um pouco para sair de casa. Eram o pai, a mãe e um casal de filhos. Após terem se arrumado e já estando o pai a trancar a porta, a menina pediu ao pai que abrisse novamente a porta, pois havia esquecido de pegar algo importante.

O homem, já nervoso, perguntou: "O que você esqueceu de pegar que é tão importante assim? Já estamos atrasados!".

A menina continuou a insistir para que o pai abrisse a porta. Mesmo contrariado, ele o fez. A menina entrou, foi até o quarto e voltou com um guarda-chuva na mão. E mais uma vez o pai a questionou: "Por que esse guarda-chuva? Está fazendo sol e está marcando 38 graus lá fora. Há um ano e oito meses não chove, e você voltou para buscar um guarda-chuva?".

A menina sorriu e respondeu: "Pai, nós não estamos indo pedir que Deus nos mande chuva? Então, eu não estou a fim de voltar de lá molhada!".

O que essa menina fez?

VIVEU A REALIDADE MUITO ANTES DE ELA ACONTECER!

Ela vibrou, sentiu a chuva, acreditou, preparou-se pegando o guarda-chuva, mesmo o pai lembrando-a do Sol escaldante que fazia.

A realidade de todos os habitantes daquele lugar era de escassez, mas a garotinha vibrou de maneira quântica, fazendo suas moléculas se transformarem em realidade. Quer que chova? Sinta a chuva batendo nos seu rosto, sinta seus pés molhados, sinta o barro nos seus sapatos, sinta o cheiro de poeira que sobe, a brisa vindo de longe!

Não importa sua realidade; ela não é seu destino final!

Ter atitude não é simplesmente tirar a bunda do sofá, mas, sim, seguir na direção certa de como você quer estar. Quando pedi que DETERMINASSE suas realidades nos próximos trinta anos, como você fez esse exercício? Escreveu como se estivesse copiando uma receita ou sentiu cada parte do seu corpo vivendo aquela realidade? Enquanto redijo este livro, vibro e sinto que ele está em suas mãos, mesmo eu ainda sentado aqui, em frente ao meu computador. Vibro e sinto-o na lista dos mais vendidos do país, sinto os abraços e sorrisos lindos no dia dos autógrafos, no lançamento na livraria. Eu me vejo lá! E olha o que aconteceu: o livro está em suas mãos. Ele se materializou!

SEJA MAIS A MENINA DO GUARDA-CHUVA!



Hábito

"Primeiro fazemos nossos hábitos, depois nossos hábitos nos fazem."

John Dryden

Hábito é aquilo que você já enraizou internamente sem mesmo perceber, sem se questionar sobre suas origens. Agora você já sabe que tudo é criado no pensamento. Quando aceita e constrói um hábito, ele fica no subconsciente e, então, sua execução não lhe dá

trabalho. A minha pergunta é: esse hábito tem ajudado você a ter sua autoestima lá em cima? Seus hábitos constroem uma relação boa com seu autoamor? Seus hábitos estão mesmo na direção de uma autoestima blindada? Não quero mais te encontrar saindo de casa sem passar ao menos um batom, um perfume, e dizer na frente do espelho "EU TE AMO!".

Uma boa forma de criar novos hábitos está no fato de perceber o que se ganha com eles. Claro, a mente adora recompensas! No entanto, antes de chegar à recompensa, tenho que falar sobre duas outras coisas…

Primeiro, é preciso descobrir qual é a força propulsora que te motiva a ter esse HÁBITO QUE TE INCOMODA, a perseguir um objetivo. Depois, é necessário monitorar atentamente seu comportamento enquanto persegue o objetivo já estabelecido. Difícil? Não! Preste atenção.

Um hábito é formado por três elementos básicos:

GATILHO;

- *ROTINA;*
- *RECOMPENSA.*

GATILHO *é exatamente aquilo que diz o nome: é o que dará início a um processo, quase como um lembrete. Um tiro começa no gatilho. Um revólver por si só não é nada, é apenas um objeto, até que alguém o pegue e o dispare. Não posso dizer que o revólver é ruim. Ruim é o que fazem com ele.*

Se você programa seu celular para despertar com três sinais sonoros, de cinco em cinco minutos, para tocar todo dia começando

às 7 horas, já sabe que não vai se levantar no primeiro horário, e sim às 7h15. Além disso, não terá tempo de se arrumar ou de tomar um café da manhã com qualidade. Você construiu, então, um hábito que, sem perceber, está te levando para a **Vibração Frágil (VF)**. *Não se arrumar e não se alimentar com qualidade = não cuidar de si!*

Se você não se vê, cria a **Mulher Invisível**, *lembra?*

No entanto, programar sua cafeteira, por exemplo, ou uma máquina de fazer pão para o mesmo horário e ter o aroma do café circulando pela casa às 7 horas da manhã pode funcionar muito melhor. Pronto!

Aí está o gatilho positivo de que você precisava! Estou dando um exemplo simples e que de início pode parecer bobo, mas na prática você verá que é só um hábito e que você está trocando o alarme de 5 em 5 minutos pelo cheiro bom do café às 7 horas!

Você pode descobrir o prazer que é ouvir uma boa música, cuidar de uma planta ou até fazer um alongamento. Tudo isso antes de sair de casa para o mundo. O que, automaticamente, ficará associado com o **hábito** *de levantar no mesmo horário sem o monte de alarmes todos os dias e sem sua mente xingando você por dentro amaldiçoando o dia! Tudo muda por fora quando você muda por dentro. Essa máxima é uma das maiores verdades que conheço!*

ANTES DE SAIR DE CASA PARA O MUNDO, SAIA DA CAMA POR VOCÊ.

ROTINA *é justamente aquilo que você deseja ter como ritual diário – em nosso exemplo, é levantar às 7 horas da manhã, se arrumar, cuidar de você e se alimentar corretamente! Você já fez coisas para*

você mesmo que não perceba. Finalmente, o último elemento precisa estar claro para você.

RECOMPENSA *por acordar cedo deve ser um benefício reconhecido por você mesma. Pode ser um banho quente ou uma geleia da sua preferência. Não fique neurótica querendo seguir uma dieta logo no café da manhã com cobranças e negatividade, julgando seu corpo. Tem vontade de uma geleia gostosa? Coma! Pense em se abastecer nutritivamente. Isso pode ser uma recompensa boa ao acordar cedo e no horário. Vai dar prazer ao seu dia! O prazer está em coisas simples. Ninguém compra um carro novo todo dia, um apartamento novo todo dia. Mas podemos nos dar recompensas prazerosas e até sem custos todos os dias.*

Se algo não faz sentido para você, nem vale a pena tentar fazer daquela atividade um hábito. Seja honesta e crie hábitos que vão lhe fazer bem e próspera!



TÉCNICA

Recompensa a mente

O que dá para fazer de diferente hoje?

Vamos elaborar um primeiro plano para a criação de um novo hábito.

1) *O que você faz que hoje te* **incomoda***? Que* **hábito novo** *quer adotar no lugar?*

2) *Qual será seu* **gatilho***?*

3) *Descreva como será a* **rotina** *desse novo hábito:*

4) *A melhor parte: o que você pode se dar como recompensa depois de cumprir essa rotina?*

E não se preocupe: você não está sozinha nessa, mas sou daquele que pega no pé! Uma dica: tenha em mãos o esquema que montei para você com Gatilho, Rotina e Recompensa e estruture seus novos hábitos. Isso tudo é treino e você verá como será bom e importante se permitir passar por isso. No início, aquela voz interna, que tem o nome de autossabotagem, pode te dizer: "Depois eu faço, vou continuar lendo o livro".

Faça! Nem que tenha de parar um pouco a leitura e continuar depois. Você já chegou até aqui e está de parabéns!

Portanto, sem pressa!



Realidade

É a vida que está vivendo. No início, eu disse uma frase forte: "Você é responsável por produzir seus sonhos e por destruí-los", mesmo que inconscientemente. No entanto, você já aprendeu aqui que está na construção de sua realidade sem vitimismo ou sem carregar culpa, por isso esses papéis foram deixados lá no 1º passo.

Realidade é o que construiu para você. Tudo, absolutamente tudo, partiu de você: de sua energia, de sua essência, de sua forma de pensar e agir, das suas escolhas e de suas ações depois disso. O bonito da nossa realidade é que podemos construir uma nova. Quando a realidade não nos agrada, é hora de lembrar que não temos raízes, que não somos imóveis, que podemos, sim, nos movimentar para uma realidade mais feliz, abundante e com uma autoestima capaz de passar pelas provas mais difíceis sem nos abalar! Sua autoestima independe do processo externo. Ela está aí dentro. Nenhuma tempestade com ventos fortes pode arrancar o que só você pode carregar!

AFIRMAÇÕES PODEROSAS



EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!
SOU AMADA E APOIADA POR MIM!
TODAS AS MINHAS PARTÍCULAS SÃO DE AMOR EM ABUNDÂNCIA!

ESCOLHI ME SENTIR BEM E AMADA!
LIBERTO-ME DO PASSADO E PERDOO A MIM MESMA, POIS SEI QUE FIZ O MEU MELHOR!
TUDO CONCORRE PARA O BEM E EU VIBRO AMOR-PRÓPRIO!
ME ABRO PARA NOVOS E ABENÇOADOS HÁBITOS!
EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!



WEBSÉRIE

Assista agora ao vídeo 3 da websérie *Autoestima blindada*.

6º PASSO



#Autoestima blindada CHEGA DE QUASE DAR CERTO

SENTIMENTOS BOICOTADORES

"A lei da mente é implacável.
O que você pensa você cria;
O que você sente você atrai;
O que você acredita
torna-se realidade."

Buda

Somos um pacote de sentimentos que anda por aí buscando um deles: **a felicidade***! E a junção de todos os sentimentos nos faz o que somos.*

A FELICIDADE NÃO É FINAL; É TRAJETO. E ELA NÃO ESTÁ POR AÍ; ESTÁ DENTRO.

Mais para a frente você encontrará um capítulo dedicado à felicidade.

A autossabotagem acontece ao criarmos obstáculos e empecilhos – de forma consciente ou inconsciente – que nos atrapalham na hora

de realizar tarefas ou conquistar objetivos. Quando começamos a nos conscientizar de nossos pensamentos e comportamentos boicotadores, podemos avaliar nossas próximas ações. Isso é importante, porque a nossa resposta natural não é necessariamente a mais benéfica, e os resultados nem sempre são os que nos fazem alegres.[11]

Neste capítulo, você vai perceber quais sentimentos estão impulsionando sua AUTOESTIMA para baixo e quais VERDADES ABSOLUTAS você conta a você que a impedem de prosperar. Portanto, é necessário fazer uma leitura atenta, reconhecendo-se e falando para si mesma: "Aqui me vejo; isso não tenho; aqui já me libertei; ainda tenho isso". Vá conversando com sua voz interna para que as coisas nasçam aí dentro e as ervas daninhas sejam arrancadas.

Para manter a autoestima saudável, você pode se concentrar na única coisa que pode controlar: **o aqui e o agora**. *Fica mais fácil? Depende. Se você é muito ansiosa, com certeza está toda hora pensando no futuro. Se afirmei que logo teremos um capítulo sobre felicidade, a ansiosa já parou e folheou o livro todo para ver onde estão essas páginas (isso se não começou a lê-las antes de voltar aqui). Por isso o convite: pense no aqui e no agora!*

Isso significa estar consciente do que está acontecendo no momento, estar consciente da direção que você está tomando para fazer os ajustes necessários e ter a certeza de que é o caminho para construir A REALIDADE QUE DESEJA! Se você acredita com toda a SUA FÉ que pode mudar, que coisas boas acontecerão, que o melhor está por vir, que pode alcançar seus desejos, então, atrairá positividade e boas vibrações. Tudo fluirá ao redor disso.

TRABALHE COM SUA MENTE. SENTEM-SE À MESMA MESA, ALMOCEM JUNTAS, FAÇAM HAPPY HOUR.

Esteja com você, e não desassociada de você. O que é isso? É estar em um lugar com a mente em outro. Se você está **aqui**, *mas pensando em* **outro lugar**, *você não está* **aqui nem lá**. *Tudo se torna uma mentira, por isso o* **colapso negativo**. *Nada se forma ao seu favor, porque pensa, mas vibra em outra sintonia e nada se forma. Quando se forma, não é a realidade que você quer. O que germina nem sempre é aquilo que você queria colher!*

Acredite, concentre-se no momento, treine isso. Ao fazer isso, está dizendo para sua mente que é possível, mas vocês têm de trabalhar juntas para conseguir alcançar o objetivo desejado. Se o **Estado de Sofrimento (ES)** *te incomodou, é porque sua alma grita por mudanças. Quando você simplesmente acredita e está de verdade aqui e agora, toda energia emanada é positiva. O Universo, então, pela lei da atração, também se polariza na positividade.*

A física quântica, que, como já foi dito, é a ciência que estuda o mundo e seus fenômenos em nível microscópico, surgiu justamente para reforçar a teoria de que a nossa realidade é diretamente modificada pelo que pensamos e pelas ondas de energia que emanamos com os pensamentos.

Interessado por esse assunto, estudei os **sentimentos negativos**, *de Vibração Frágil (VF), que nos impedem de ter uma AUTOESTIMA BLINDADA a ponto de impedir nossa prosperidade.*

Olhe com mais atenção e profundidade agora. Os sentimentos do quadro a seguir agem como comportas, impedindo o fluxo da

prosperidade em diversos campos da vida. Alguns outros campos você até consegue fluir, mas fica com sentimento de remorso ou culpa por isso. Perceba que estamos aprofundando algumas questões e agora preciso que olhe atentamente.

QUADRO DE RESULTADOS NEGATIVOS

VERGONHA

SENTIMENTO BOICOTADOR	COMPORTAMENTO

VERGONHA	Já faz algum tempo que eu perdi a vergonha de ser, de verdade, quem sou. Foi fazendo isso que consegui prosperar. Não tem como fluir se você não aceita quem é. Sua luz não flui. Enquanto eu tinha vergonha, nada fluía. Eu não conseguia falar, ser ou simplesmente me vestir como queria. A minha realidade não era minha, era a realidade que eu achava que agradaria os outros. Eu era o que os outros queriam, simplesmente por vergonha. Essa vibração é a mais baixa que um ser humano emite. A vergonha de si anula, isola do Universo. A vergonha impede tomada de decisões, convivência social, experiências na vida, o que dificulta o aprendizado, a evolução e a ação, sem contar o alto nível de julgamento. Em um caso extremo de vergonha, a pessoa quer sumir, sentindo repugnância de si mesma! O resultado dessa vibração é uma realidade de sofrimento. Consegue imaginar alguém com vergonha de si mesmo parando em frente ao espelho para se arrumar? Uma mulher nessa vibração da vergonha, se pudesse, colocaria uma roupa para se tornar invisível. Mas nem precisa, pois vibrar na vergonha já a faz ser invisível.

MEDO	O medo é nosso pior inimigo. Ele impede de alcançar grandes conquistas, de descobrir o NOVO. Tira diversos prazeres como viajar ou conhecer novas pessoas. O medo nada mais é que acreditar no invisível, em algo que sequer aconteceu. Infelizmente, nossa cultura se acostumou a educar pelo medo: "Ou você faz isso ou o homem do saco vai te pegar". As pessoas com medo se sentem inseguras e acham tudo perigoso. Vivem **pré-ocupadas**, ocupadas antes do tempo, estressadas. Muitas vezes, necessitam de ajuda para lidar com esses medos e sair dessa situação. Medos são verdades absolutas que limitam, impedem a qualidade de vida. Escolha um medo por dia e mostre a ele quem é que manda!

CULPA	Para sentir culpa, algo precisou ser feito ou deixado de fazer. A culpa tem duas vertentes: existe porque a pessoa achou que deveria ter feito algo e não fez ou por ter feito e agora se arrepende por isso. A culpa não está sozinha; muitas vezes, vem somada ao MEDO e à VERGONHA.
CULPA	A CULPA é um sentimento de autoboicote fortíssimo. Quem sofre uma vez tem medo de sofrer de novo, por isso se fecha. Não consegue prosperar, mudar de padrão, se cuidar, estar consigo. Alguns, além da culpa, costumam fazer papel de vítima, culpando a tudo e a todos por não conseguirem atingir seus objetivos. Nunca criam e vivem com a mente ligada ao passado, ou seja, não conseguem cocriar uma nova realidade. Quem é muito ligado a religiões castradoras ainda possui um agravante: a ideia de ter pecado e não ser mais digno, o que impede totalmente o fluxo da abundância. Como seria se permitir viver em total felicidade sem se preocupar com o julgamento do certo ou errado?

ORGULHO	O orgulho leva para uma ilha e isola quem o sente. Uma simples crítica ou apontamento já é motivo para um ataque às crenças e aos seus valores. Alguém orgulhoso leva tudo para o lado pessoal e passa dias remoendo algo de que não gostou ou que foge de seus padrões. O orgulho sabota porque impede de aprender coisas novas. O orgulhoso precisa sempre "saber tudo", mas ninguém sabe tudo. O que mais cura o orgulho é a solidão. Não é possível manter o ego sem ninguém por perto. Diga a você: "O que mais é possível que eu nunca considerei?".
PREGUIÇA	Ninguém se blinda com preguiça, lembra? Quem carrega sempre esse sentimento deixa tudo para depois. Um momento gostoso e só seu tudo bem, mas sempre deixar tudo para depois, entrar em casa e se jogar no sofá, não fazer mais nada para si porque está "cansada", quase sempre, é desculpa para curtir uma preguiça. A preguiça é o sentimento de falta de vontade e motivação para realizar tarefas e atividades. Segundo os dicionários, a preguiça pode significar desde a falta de disposição para realizar determinada tarefa até uma espécie de aversão a trabalho. Não sei em que estágio você pode estar, mas você não vai cocriar prosperidade. Momentos de prazer e uma preguiça saudável são saudáveis. Você pode viver a preguiça, mas a preguiça não pode viver em você![12]

INSEGURANÇA	In = não. O que falta aqui é estar segura de quem você é e de quem você se tornou. Se, por algum motivo, não admira quem é agora, não vibre contra você, isso só te enfraquece e te faz ainda pior. A insegurança não é só um sentimento; ela é um amontoado de sentimentos por trás disso: crenças, falta de amor-próprio, humilhação, vida escassa. Neste momento, o que te impede de acreditar mais em você? A falta de segurança te coloca numa vibração baixa que faz as outras pessoas sentirem isso. A tendência é que te tratem muito mal ou não deem bola para o que diz. A Síndrome da Mulher Invisível e o Estado de Sofrimento permanecem até você estar mais segura do que faz, das suas decisões, de quem é de verdade. O que te faz insegura? Por exemplo, na sua área de atuação, é um curso que te falta? No seu relacionamento, é acreditar mais em você? Pergunte-se o que te falta para que a segurança esteja em você e corra atrás disso! Passar os dias deitada no sofá vendo a vida passar só te trará mais um acumulado de dores. Calma! Tudo agora é passado. Você está se recriando.
MÁGOA	Mágoa = má água. Água ruim dentro de você. Lembra que você é mais de 70% de água e estar em um processo de vibração baixa faz que sua conexão com o Universo traga mais disso a você? Sua mente e sua energia estão focadas, de fato, no que passou, no passado que já te ensinou, mas que não serve agora! Pergunte a si mesma: “Que mágoas do passado eu venho me recusando a

	eliminar, que me darão intimidade e capacidade de criar a vida que venho me recusando a escolher?". Tenho que contar: ninguém te magoa; você que se magoa com a pessoa. Talvez o outro nem saiba disso, para quem pode ter durado um minuto; mas para você foram meses, anos. Um fantasma se instalou te sabotando de cocriar riquezas e autoestima elevada. Alegre-se com o sucesso dos outros, sabendo que há sempre o bastante para todos nós.

Será que há uma impostora morando dentro de você?

"O fracasso é somente a oportunidade de começar de novo, de forma mais inteligente."

Henry Ford

Não se puna tanto! Guarde esse chicote mental para nunca mais usar. Saiba que você está em seu momento, e ele é único. O bonito de reconhecer que você é única te deixa mais próxima de sua essência!

Reconheça os seus sucessos, os pequenos sucessos.

Quais foram suas pequenas vitórias hoje?

Não atribua suas conquistas à sorte ou ao trabalho duro, pois isso são crenças que podem te limitar a longo prazo. Elogie-se, pois, sem o seu talento e suas habilidades, você não teria feito o que fez!

No entanto, se mesmo se incentivando, se colocando para cima, você sempre acha que não é boa o suficiente, precisa perceber se não está sofrendo da Síndrome do Impostor.

"Mas, William, o que é essa Síndrome do Impostor? Meu Deus, mais uma coisa para eu analisar em mim?"

Sim! Você não está se analisando, você está se cuidando, olhando para si com mais cuidado. Sendo mais você para você. E faz parte desse processo de saída do Estado de Sofrimento (ES) se olhar com mais profundidade. Se você sai do ES e se boicota, nosso processo não terá êxito por muito tempo, porque sua mente tende a voltar aos hábitos velhos e enraizados. Você já viu aqui comigo que estamos construindo novos e poderosos hábitos saudáveis para sua autoestima. Não existe, porém, receita, porque cada ser é único, lindo e capaz de construir a própria história!

Em 1978, esse fenômeno da mente foi detectado. As pesquisadoras Pauline Rose Clance e Suzanne Imes, da Universidade do Estado da Geórgia, publicaram o primeiro artigo com a nomenclatura "impostor" usada para designar quem demonstrava sinais de autoboicote.[13]

A Síndrome do Impostor é uma desordem psicológica que pode afetar pessoas bem-sucedidas de diversas áreas e idades. Quem possui esse desafio não consegue reconhecer suas realizações pessoais e profissionais como fruto de sua capacidade e de seu esforço. Acha que nunca é boa o suficiente. Eu mesmo, escrevendo este livro, releio as páginas dele dezenas de vezes para ver se "está bom o suficiente", mas acho que pode ser melhor. Quando encerro a leitura e digo a mim mesmo: "Está bom! Pronto!", encerro esse assunto dentro de mim e não toco mais nele. Me agradeço, me parabenizo e digo para mim mesmo: "Parabéns! Está muito bom e

você realmente deu o seu melhor". Se eu nunca o considerasse bom, jamais o teria terminado e você não o teria em mãos agora.

Quem sofre da **SÍNDROME DO IMPOSTOR** *experimenta um misto de sentimentos listados no* **Quadro de Resultados Negativos**. *A autoestima se conecta sempre com o complexo de inferioridade, perfeccionismo, apreensão e, principalmente, medo de ser descoberta e exposta! Faz sentido para você? Veja só o medo, a culpa, o orgulho de novo tocando sua campainha interna, fazendo-a se sentir uma fraude e acreditar que sua incompetência será evidenciada a qualquer momento. Essa síndrome acarreta um sentimento constante de inadequação, mesmo diante de elogios e reconhecimento externo, e pode evoluir para outros transtornos, como ansiedade generalizada e depressão.*

Com MEDO, ANGUSTIADAS, VIBRANDO FRAGILMENTE, as pessoas que se sentem impostoras elaboram uma série de mecanismos de defesa para lidar com o sentimento de insegurança e inadequação. Confira, a seguir, **5 SINAIS CLÁSSICOS** *que indicam* **UMA IMPOSTORA MORANDO AÍ DENTRO DE VOCÊ**.

1 – Esforço fora do comum Quando falamos em esforço exagerado, não estamos nos referindo apenas à dedicação e ao trabalho duro, mas à obsessão por mostrar resultados que justifiquem o sucesso e eliminem qualquer tipo de dúvida em relação à capacidade de alguém.[14]

Uma simples crítica acaba com todo o processo. Você faz um almoço maravilhoso, mas, se o molho da salada não ficou como você esperava, é sobre ele que você vai falar o almoço inteiro = Estado de Sofrimento (ES).

2 - Autodepreciação Ocorre quando há muita cobrança de si mesma, sentimento de intolerância às próprias falhas e deslizes. Você sente uma necessidade de agradar a todos, mesmo sem os conhecer? Diante de um elogio, diz sempre: "Mas não ficou tão bom assim"? Quem se autodeprecia sente dificuldade de ver pontos bons em si mesmo. Pode até conseguir trazer prosperidade para algum campo da vida, mas continua se autodepreciando, achando não ser merecedor. Você pensa dessa forma? Como assim não é merecedora? Você cocriou essa realidade boa e agora diz que não a merece? Imagine como o Universo fica confuso diante da sua vibração. As coisas boas que estavam vindo na sua direção estagnam. É como numa greve de caminhoneiros, em que todas as cargas ficam paradas porque não conseguem chegar a seu destino. A autodepreciação é sua principal sabotagem.

Conhece alguém assim? A pessoa diz: "Só consegui por sorte. A concorrência tava baixa, por isso entrei. Esperam muito de mim, não sou tão bom assim". Ela gasta tempo e energia boa para mostrar aos outros que não é bacana como eles estão enxergando **= Estado de Sofrimento (ES).**

3 - Medo de aparecer De novo a VERGONHA de ser quem é, a vibração mais baixa, que só traz colapso negativo. Por medo de ser descoberta, avaliada e julgada, a sua impostora interna faz com que a pessoa passe despercebida, preferindo a discrição e evitando exposições a todo tempo. Quem sofre disso tem o senso de julgamento fortíssimo, sofre em silêncio e raramente divide suas apreensões com alguém, justamente por ter receio de que os outros venham a concordar com sua incapacidade = Estado de Sofrimento (ES).

Você age assim? Parece loucura, mas não é! É só você e sua mente que se acostumaram por algum motivo a ser assim. Você se programou assim. A boa notícia: você não é o seu resultado de agora, é muito mais que pode cocriar. Suas infinitas possibilidades estão à sua espera!

4 - Procrastinação Já estudamos um pouco desse hábito. Veja se conhece este perfil: a pessoa chega sempre atrasada em tudo, deixa tudo para depois, não entrega nada que combina e até em encontros com as amigas consegue se boicotar, dando uma desculpa em cima da hora para não comparecer. Adiar tudo é um hábito horroroso. Você é assim? Percebe que está adiando sua VIDA? Quantas bênçãos estão paradas, enfileiradas sem conseguir se materializar em sua história? Claro! O Universo não vai trazer algo para alguém que fica o tempo todo dizendo: "Ah! Mas é muito pra mim". Ou então: "Eu não merecia isso". Às vezes, seu jeito de deixar para depois pode ser só um medo de entregar e não ser boa o suficiente. Isso porque quem age assim é perfeccionista e tem medo de que o resultado de seu trabalho seja insatisfatório e criticado por outros = Estado de Sofrimento (ES).

SE DEIXAR TUDO PARA DEPOIS, NÃO RECLAME! O UNIVERSO SEGUE SEU

FLUXO. POR QUE ELE SERÁ PONTUAL SE VOCÊ SÓ SE ATRASA?

5 - Comparação com os outros Quem se compara com os outros é perfeccionista, exigente consigo mesmo, e faz uma tabela imensa de exigências próprias. Desiste de algum sonho se alguém tentou e não deu certo. Muitas vezes, se bloqueia por achar que o outro é melhor. Na tabela de comparações, coloca-se sempre lá embaixo. Costuma achar que é inferior ou que sabe menos que os demais. Pode acontecer de a pessoa acreditar que nunca é boa o suficiente em relação aos outros e isso gera muita angústia e insatisfação = Estado de Sofrimento (ES).

Você é assim? Percebeu como essa **impostora** *que mora dentro de você te sabota o tempo todo? Não é macumba, nem olho gordo, nem inveja. Não é o país em crise ou os homens que não prestam. Não é a situação difícil ou o fato de ninguém a apoiar. É você mesma responsável pela sua realidade! São seus sentimentos te impedindo de fluir.*

Como se libertar desse desafio? Já estamos no processo. Veja o que não está bom e construa um hábito novo toda vez que perceber

que algo a está sabotando. Não alimentar a impostora que mora dentro de você a fará morrer. O que você não alimenta morre! Ela pode morrer, você não!

"Siga a sua alegria, e o mundo abrirá portas
para você onde antes só havia paredes."
Joseph Campbell

FAÇA O SEGUINTE:

Espelhe-se em um mentor, uma pessoa em quem você queira se modelar. A ideia não é se comparar nem copiar. Use-a como modelo de sucesso. Ela pode ser próxima ou distante de você, até mesmo aquela que você acompanha nas redes sociais e a inspira. Pode ser também alguém próximo, mais experiente e confiável para quem possa pedir opiniões e conselhos sinceros. Entenda conselho como uma dica, não uma receitinha pronta. O que pode ter feito bem à sua amiga pode não fazer para você. Cada ser é único, mas você pode aproveitar e passar tudo por uma peneira para ficar com aquilo que lhe é útil.

- ☞ *Compartilhe as inquietações ou angústias com uma amiga.*
- ☞ *Aceite os próprios desafios e qualidades, e evite se comparar aos outros.*
- ☞ *Respeite as próprias limitações, não estabelecendo metas inalcançáveis ou compromissos que não possam ser cumpridos PARA DEPOIS NÃO FICAR SE PUNINDO.*

☞ *Aceite que as falhas acontecem a qualquer pessoa, e procure aprender com elas. Fracasso não existe; tudo é aprendizado.*

Agora respire fundo e me responda:

Que necessidades você está criando para manter a zona de limitação em sua vida que te impedem de aflorar a potência que verdadeiramente é?

Chega de quase dar certo! O propósito dessa pergunta é ganhar consciência. O propósito das possibilidades é a contribuição. Você pode tudo, você pode muito mais. Não se assuste com suas descobertas, elas são ótimas. Se surgir o seguinte pensamento: Ah! Eu estou pior agora sabendo de tudo isso, saiba que estou aqui para transformar, e não para anestesiar! Se quiser um anestésico para viver sem dor, este não é o lugar. Aqui é para construir, crescer, COCRIAR uma REALIDADE PRÓSPERA E ABENÇOADA. Blindar a AUTOESTIMA não é viver numa bolha.

Crenças limitantes Até aqui, você viu que abordei o assunto das crenças limitantes ou verdades absolutas. Chegou a hora de olhar com profundidade para elas. As verdades moram na gente! Crença é uma verdade forte dentro de nós e se torna absoluta e a única

fonte de sabedoria de quem acredita. Somos cheios de verdades absolutas.

QUANDO VOCÊ PERCEBE O PRÓPRIO VALOR, VOCÊ PARA DE DAR DESCONTO!

Quando nascemos, somos como uma folha em branco. À medida que nos relacionamos, interagimos e nos deixamos influenciar, aprendendo, associando, escrevemos boa parte daquilo que somos. No entanto, muito do que interiorizamos são crenças dos outros: dos nossos pais, tios, avós, da TV... Como uma esponja, a criança absorve tudo e acredita com facilidade no que ouve e vê. E, nesse processo, podemos incluir as crenças limitantes.

"As crenças têm o poder de criar e o poder de destruir."
Anthony Robbins

Afinal, elas são as ideias e os ideais daquilo que consciente ou inconscientemente nos impede de ir adiante, conquistar e até mesmo acreditar no sucesso. Atendi e conheço casos de mulheres que possuem a real certeza de que não são para o sucesso, não são para um relacionamento saudável, não são para a **VITÓRIA**. *Além de afirmarem isso, ainda justificam: "É assim com minha mãe, minhas tias...".*

As verdades absolutas, portanto, são as interpretações e os pensamentos que assumimos como verdade única e que nos impedem de desenvolver as competências, habilidades e emoções.

A seguir, veja alguns exemplos de crenças limitantes, alguns dos quais já foram citados ao longo deste livro. É possível identificar uma crença analisando apenas as palavras que saem de sua boca. Lembra?

Pensamento vira palavra… Se quiser, pode acompanhar com um lápis e assinalar aquelas com as quais você se identifica.

CRENÇAS PROFUNDAS NO AMOR-PRÓPRIO LIMITAM SUA AUTOESTIMA

- ☐ "Sou feia!"
- ☐ "Não estou bonita."
- ☐ "Eu não sou suficientemente boa, educada, magra, jovem, inteligente, rica…"
- ☐ "A idade passou para mim, é muito tarde para encontrar a felicidade e o sucesso."
- ☐ "É melhor eu não ser muito feliz, ou a queda será maior."
- ☐ "Ele é muito pra mim, jamais vai me olhar."

- “Quanto maior a conquista, maior a queda."
- “ As coisas nunca dão certo para mim e disso eu já sabia."
- “Eu sou muito medrosa, lá em casa todo mundo é assim."
- “Estou velha demais para isso."
- “Se eu falar o que penso, vou ser rejeitada."
- “Se eu sou feliz, mesmo quando os outros estão sofrendo, isso significa que não me importo com eles."
- “Nunca vou conseguir alcançar meus objetivos ou realizar meus sonhos."
- “Tudo precisa ser perfeito."
- “Eu não devo colocar minhas necessidades antes das dos outros."
- “Eu sou responsável pela felicidade de outras pessoas, e elas são responsáveis pela minha."
- “Não nasci para ser feliz."
- “É muito difícil encontrar alguém que me mereça." (falsa autoestima) “Ninguém vai me querer!"

“Homem nenhum presta mesmo."

- “Eu sou mesmo uma fracassada."
- “Eu tenho muito medo de ficar sozinha."
- “Eu não sou uma pessoa interessante."
- “Uma mulher na minha idade já era para ter se casado."
- “Todo mundo consegue, menos eu."
- “Se um de nós tem de se sentir desconfortável, esse papel sempre cabe a mim."
- “Não tenho disposição para andar com as próprias pernas."
- “Meus pais sempre tiveram vergonha de mim."
- “Eu sempre fui um fardo para meus pais."
- “Eu tenho o que mereço."
- “Eu sempre sou rejeitada."
- “Os homens são todos infiéis."
- “Sou assim mesmo, não vou mudar nunca."
- “Sou doente."

- “Mas vou lá sozinha?"
- “Isso não é para mim, só para os outros."
- “Eu não mereço amor, sucesso, dinheiro, fama etc."
- “Se eu seguir meus interesses, os meus relacionamentos vão sofrer."
- “Se eu deixar que as pessoas realmente me conheçam, elas não vão gostar de mim."
- “Não sou capaz de cuidar de mim mesma."
- “Estou velha para recomeçar, agora é tarde."
- “Se melhorar, estraga."
- “Felicidade dura pouco."
- “Eu sou displicente/negligente comigo mesma."
- “Com três filhos, eu não consigo nem namorado."
- “Eu me sinto impotente."
- “Eu me sinto desconectada do meu poder pessoal."
- “Eu me sinto desconectada de Deus/Divindade Superior."

- “Ninguém me aprecia."
- “Eu preciso fazer mais e mais para ser digna."
- “Se eu não me sentir mal em relação aos erros passados e cautelosa em relação ao futuro, eu cometerei os mesmos erros novamente."
- “Eu não posso ser feliz até que ele mude. Se ele mudar, aí eu mudo."
- “Eu preciso fazer os outros felizes para não ser rejeitada."
- “Sempre fui muito esquecida."
- “Ah … Isso eu não consigo fazer de jeito nenhum."
- “Não sei tudo de que preciso."
- “Não consigo aprender isso."
- “Oportunidade assim não bate à minha porta!"
- “Ah… se eu tivesse uma chance."
- “Preciso presentear as pessoas para que elas gostem de mim."
- “Eu não posso ser feliz até que…"

- “Não consigo me organizar."
- “Eu não posso/não consigo/não sei fazer isso."
- “Melhor dar do que receber."
- “Errar é humano."
- “Não posso confiar em ninguém."
- “Sou incapaz de fazer amigos."
- “Não tenho sorte."
- “Estou destinada a essa vida e a ser desse jeito porque essa é a situação da minha família; e, por isso, é a minha também."
- “Vivo batendo a cabeça na parede."
- “Não tenho jeito para isso."
- “Não é possível viver do que se ama."
- “Eu nunca consigo atender às expectativas de meus pais."
- “Tenho falhado em prestar atenção às minhas necessidades e satisfazê-las."
- “Continuo esperando que as outras pessoas cuidem de mim."

- “Continuo esperando aparecer alguém para me salvar."
- “Não me sinto capaz de me conectar a outras pessoas e não me sentir tão sozinha."
- “Não tenho ânimo para ser mais autêntica sobre os meus sentimentos."
- “Não dou conta."
- “Eu tenho que ganhar a aprovação de outras pessoas para me sentir bem comigo mesma."
- “Ah... Depois, agora não... Mas no ano que vem..."
- “Eu tenho que ficar no relacionamento, porque não consigo me virar sozinha."
- “Eu não posso ser feliz até que a relação seja diferente."
- “Se eles realmente me amassem, eles iriam..."
- “Eu não sei o que eu quero."
- “Eu não tenho tempo para me alimentar."
- “Eu deveria estar mais à frente do que estou."
- “Eu não deveria ter que pedir ao meu parceiro o que eu quero."

- “O problema é dos outros."
- “Não tenho tempo para nada."
- “Não sei como resolver esse problema."
- “Os outros precisam mudar para minha vida melhorar."
- “Eu sou muito inexperiente."
- “Estou muito ocupada sempre."
- “Se alguém me salvar, isso significa que me ama."
- “Deus me esqueceu aqui na Terra."

CRENÇAS FINANCEIRAS PROFUNDAS LIMITAM SUA PROSPERIDADE

- “Vivemos uma situação difícil para todo mundo."
- “A cada ano as coisas estão mais difíceis."
- “Sou pobre, toda a minha família é assim."

“Deus trará tudo!"

- “O dinheiro é a raiz de todo o mal."
- “Se eu for uma pessoa bem-sucedida, as outras vão me odiar."
- “Não há dinheiro suficiente."
- “É muito difícil ter dinheiro."
- “Tenho que trabalhar duro para ter dinheiro."
- “Para economizar, eu tenho que me privar das coisas."
- “Tempo é dinheiro."
- “O dinheiro não é espiritual."
- “Eu tenho que fazer muitas coisas de que não gosto a fim de ter dinheiro."
- “Eu não tenho o suficiente para compartilhar ou doar."
- “Em relação às outras pessoas, para ser alguém valoroso, eu tenho que trabalhar mais por menos dinheiro."
- “Nunca vou conseguir dinheiro suficiente."
- “Se eu ganhar muito dinheiro, trairei meu pai, que nunca ganhou muito dinheiro."

- “Se eu gastar, eu não vou ter dinheiro depois."
- “Eu posso trabalhar duro, mas nunca vou ser rica de qualquer maneira."
- “Receio que eu nunca vá ganhar dinheiro."
- “Fico bloqueada quando se trata de dinheiro."
- “Eu vou à falência com certeza."
- “Eu sou limitada quando se trata de dinheiro."
- “Eu não estou destinada a ter dinheiro."
- “Eu não sou boa o suficiente para ter dinheiro."
- “Eu não sou digna de ter dinheiro."
- “Dinheiro é sujo."
- “Se Deus realmente se importasse comigo, eu não estaria falida assim."
- “Eu sou pobre."
- “Eu sou impotente sobre dinheiro."
- “Nunca tenho dinheiro para nada."

- “Ser rica é pecado!”
- “Eu odeio dinheiro.”
- “Eu odeio pensar em dinheiro.”
- “Meu medo é ficar na rua sem ter para onde ir.”
- “Eu não consigo me sustentar.”
- “A maior vergonha é não ser capaz de sustentar meus entes queridos.”
- “Tenho medo de perder tudo que possuo.”
- “Eu tenho o que mereço.”
- Eu devo ser imprestável, porque não consigo emprego que me pague bem.”
- “Ter dinheiro impede você de ser feliz.”
- “Outras pessoas sempre parecem ter mais do que eu.”
- “Os outros têm mais facilidade de ganhar dinheiro que eu.”
- “Eu nunca vou ganhar dinheiro.”
- “Só ganho para pagar as contas.”

- “Se eu fizesse 1 milhão de dólares, poderia perdê-lo e daí me sentiria estúpida e me odiaria para sempre."
- “Se eu tiver um pouco mais do que preciso para sobreviver, alguém terá que ficar sem."
- “É melhor ter menos do que ser responsável pelas dificuldades dos outros."
- “Os ricos ficam mais ricos; os pobres ficam mais pobres."
- “Eu nunca uso bem o dinheiro."
- “Eu nunca terei o suficiente."
- “É melhor eu querer apenas o suficiente para sobreviver."
- “Se eu fosse uma mulher esperta, já seria independente em termos financeiros."
- “Se eu fosse uma mulher esperta e inteligente, estaria casada com alguém com dinheiro."
- “Eu sempre alugo; ter uma casa própria é muito assustador."
- “Eu nunca me sinto segura sendo responsável por mais pessoas."
- “Preocupar-se com dinheiro é coisa de gente estressada."

- “Vou comprar financiado porque à vista é difícil."
- “Eu quero ter um monte de dinheiro quando ficar velha, aí as pessoas me tratarão melhor."
- “Eu nunca quero que as pessoas saibam que tenho muito dinheiro, pois elas costumam ser realmente más com quem é rico."
- “Todo mundo quer mais; quando tem a ver com dinheiro, menos é melhor."
- “Há alguém dentro de mim que gasta todo o meu dinheiro."
- “Só é possível ganhar dinheiro com esquemas e fazendo coisas erradas."
- “Estar atento sobre cada centavo é a coisa certa a fazer."
- “Meus pais vão gostar mais de mim se eu não gastar muito."
- “Ter dinheiro é ser ganancioso."
- “Ter dinheiro faz mal."
- “Eu não posso ter dinheiro e tempo livre ao mesmo tempo."
- “Eu não sei lidar com dinheiro."

“Eu não consigo ter dinheiro."

- “Eu não consigo economizar dinheiro."
- “Eu não tenho dinheiro suficiente para compartilhar ou doar."
- “Eu não mereço dinheiro."
- “Eu não tenho dinheiro suficiente."
- “Eu não sei como fazer dinheiro."
- “Eu não sei o que eu faria se tivesse mais dinheiro."
- “Eu fico nervosa quando penso em dinheiro."
- “Eu sempre desisto quando se trata de dinheiro."
- “Para ganhar dinheiro, eu tenho que fazer algo de que não gosto."
- “Eu tenho que me sentir culpada por ter dinheiro."
- “Eu tenho que suar a camisa para ganhar dinheiro."
- “Eu tenho casa própria para me sentir segura."
- “Se eu tiver dinheiro, vou perdê-lo de qualquer maneira."
- “Se eu tiver dinheiro, eu vou perder todos os meus amigos."

- “Se eu tiver dinheiro, os outros não vão ter dinheiro."
- “Se eu tiver dinheiro, as pessoas virão atrás de mim por interesse."
- “Se eu tiver dinheiro, as pessoas vão ficar com ciúmes."
- “É melhor levar menos do que o combinado e estar livre de situações..."
- “Eu não vou ter dinheiro suficiente para as coisas de que eu preciso."
- “Se você me emprestar dinheiro, isso significa que você me ama e confia em mim."
- “Eu tenho vergonha de não conseguir pagar minhas contas em dia."
- “Fico envergonhado quando meu cheque é devolvido."
- “Estou contando com prêmio da loteria para resolver meus problemas financeiros."
- “Eu tenho medo de cobrar."
- “Eu tenho medo de pedir dinheiro, mesmo sabendo que faço um bom trabalho."

- [ ] "Eu peço dinheiro emprestado e já sei que não vou conseguir devolver."
- [ ] "Eu me sinto culpada e envergonhada porque peço dinheiro emprestado e não devolvo."
- [ ] "Se minha mãe/meu pai/meus irmãos me amassem, teriam me ajudado financeiramente."
- [ ] "Eu não cuido bem do meu dinheiro."

Espelho, espelho meu, tem alguém que me ama mais que eu?

A resposta é…

Não se preocupe com isso! Esteja focada em se amar de verdade que quem chegar não conseguirá fazer nada diferente disso.

Quando tiramos de nossa mente uma crença limitante, fica um espaço vazio. Mas o que, então, precisamos colocar no lugar? A resposta é: crenças fortalecedoras!

A cada crença limitante, uma crença fortalecedora precisa ser instalada – geralmente o contrário daquilo que antes afirmava.



TÉCNICA

4 etapas para crença fortalecedora Se eu pensava e falava: "Eu sou feia!", agora não digo mais isso! Realizo, antes, 4 etapas dentro de mim: O QUE TEM DE REAL E VERDADEIRO NESSE PENSAMENTO QUE ME ATRAPALHA?

- *O QUE ME IMPEDE DE PENSAR DE OUTRA MANEIRA?*
- *O QUE POSSO GANHAR AO "DECIDIR" MUDAR MINHA FORMA DE PENSAR?*
- *COMO POSSO AGIR AGORA PARA CONSTRUIR UMA CRENÇA FORTALECEDORA?*

Ressignifique agora o que te impede de cocriar sua realidade nova e blindar sua autoestima e entrar no **Estado de Prosperidade** (EP)*. Das afirmações citadas anteriormente, escolha uma com a qual se identificou para trabalhar agora! Selecione a que mais dói! É um passo de cada vez, lembra? Não é do dia para a noite que tudo se transforma e, pronto, você está blindada. É uma construção.*

Muito bem, você está construindo um novo processo neural a partir de agora! Como seria escrever essa frase positiva e colá-la em frente ao espelho em que se arruma todos os dias no início da manhã? Se seu espelho é compartilhado com outras pessoas e você não quer se expor, coloque atrás da porta do seu

guarda-roupa, na sua agenda ou atrás da capinha do seu celular. Dê um jeito!

Espelho, espelho meu, existe alguém mais crítica com a aparência do que eu?

Sim, e aos montes!

Neste exato momento, há mais mulheres se martirizando por uma barriga flácida do que se considerando bonitas apesar dela. Você já saiu da caixa e não pensa mais assim!

A maioria das pessoas não afeta sua realidade porque não acredita que pode. O que volta para nós é aquilo que observamos à nossa volta. **Se sua vida está carente de alegria e felicidade, por exemplo, é porque falta colocar foco nela.** *Quando nossa mentalidade é de vítima, se acreditamos com força (crença), atraímos para nós tragédias, infortúnios, porque acreditamos que assim é a vida.*[15]

7 crenças poderosas que uso em minha vida para elevar a autoestima O passado não é igual ao futuro. Isso é esperança.

2 – *Há sempre um caminho novo não explorado. Isso se chama* **oportunidade**.
3 – *Não existem fracassos, apenas resultados, contanto que eu aprenda algo com que eu estou conseguindo. Isso se chama* **permitir-se**.
4 – *Tudo concorre para o bem. Isso se chama* **fé**.
5 – *Eu crio a minha realidade. Isso se chama* **despertar**.

6 – *Eu sou abundante e reconheço o que de bom tem em mim. Isso se chama* **amor-próprio**.

7 – *Reconheço tudo de bom que me acontece e vibro na abundância. Isso se chama* **gratidão**.

Que escolhas eu posso ser, ter e fazer que manifestaram o meu poder pessoal?

Próximo passo!

7º PASSO



#Autoestima blindada

SUPERFLUIDEZ

A BLINDAGEM É DE DENTRO PARA FORA

"Eu não forço mais as coisas.
O que flui flui. O que termina termina!
E o que tiver que ser será! E, se não for, tudo
bem, porque em mim só existe espaço para
alegria, para pessoas e coisas que me façam feliz!"

Wandy Luz

Nenhuma blindagem suporta quando o bombardeio é de dentro para fora! Se você deseja de verdade ser uma mulher admirada, bonita, próspera, mas se defende quando alguém te elogia, se incomoda quando alguém a olha, esqueça! Sua vibração não está permitindo isso.

No 6º passo, eu apresentei dezenas de crenças limitantes que atacam diretamente nosso emocional, impedindo um colapso positivo em nossa VIDA.

Imagine a seguinte situação. Uma mulher decide jantar em um dos melhores restaurantes da cidade, escolhe seu melhor vestido,

mas antes vai ao cabeleireiro para se arrumar. Faz os cabelos, as unhas das mãos e dos pés, afinal usará uma sandália linda, e lá, como oferecem uma limpeza de pele, ela aceita!

Antes de pagar a conta, olha para a nota com os detalhes dos procedimentos realizados e diz: "Nossa! Tudo isso? É um absurdo!". Ela, então, acerta o valor com raiva e por dentro se preocupa, enquanto sua voz interna diz: "Eu não deveria ter gastado tudo isso. Se eu tivesse feito a unha em casa ou naquele salão mais barato…".

Na hora de ir embora, ao chamar o táxi ou o carro pelo aplicativo de mobilidade, a mulher olha o valor e de novo reclama que está caro ou que o motorista está demorando para chegar! Caso tivesse ido com o carro dela, também teria reclamado do valor do valet, tratado mal o manobrista, entre outras atitudes ruins.

Chegando ao restaurante, ela entra finíssima pela porta da frente, afinal fez cabelo e maquiagem, e a "autoestima está lá em cima". Quando o namorado a elogia, ela responde: "Imagina… Nem ficou como eu queria. A mulher queimou minha orelha".

No fim do jantar, os dois recebem a conta, a qual vão dividir, e a mulher acha tudo muito caro. Sorri por fora, mas por dentro sua IMPOSTORA (sim, ela ainda está viva!) diz: "Nunca mais venho aqui. Em casa eu faria e sairia mais barato!".

Ela volta para casa arrependida, culpada por ter gastado seu dinheiro, não se sentindo merecedora de frequentar um bom restaurante, um bom salão de beleza. E, então, guarda o vestido bem no fundo do maleiro e deixa lá para "os momentos especiais".

Se deseja viver em prosperidade, precisa sentir e agir de acordo. O exemplo que dei é típico das mulheres desalinhadas. Lembre-se de que você é um fluxo e o Universo traz o que você vibra. Os sentimentos verdadeiros, os que estão por dentro e ninguém vê,

fazem sua fluidez. Os sorrisos por fora não te trazem nada, eles são superficiais.

Suas **MENTES** *precisam estar em alinhamentos corretos. Sua* **MENTE CONSCIENTE**, *seus pensamentos, sua* **MENTE INCONSCIENTE** *e* **SUBCONSCIENTE**, *emoções, crenças, valores, hábitos, e sua* **MENTE MESTRA**, *Deus, sexto sentido, sensibilidade.* **Se elas não estiverem de acordo, você NÃO ESTÁ BLINDADA!**

Pare de mentir para si mesma. É fácil enganar os outros, mas o Universo não ouve o que você fala. Ele escuta o que você pensa e se conecta com o que você sente!

A mulher do exemplo anterior até tentou mostrar sua autoestima elevada, mas não passava de uma personagem para si mesma! Existem milhares assim no mundo.

Quem te fez pensar que não é merecedora?

Quais crenças aí dentro ainda te bloqueiam?

Quem disse que você não pode?

Como você pode pensar e vibrar a partir de agora?

Seus sentimentos podem te elevar e te fazer pertencente aos rodapés da vida. Você escolhe! Eu só acho que você merece estar pelo menos um metro acima do chão onde ficam os quadros bons, pois rodapés são para as baratas. Você é bacana demais para se sentir pequena. Chega de migalhas do mundo, sinta-se pronta para um baquete que ele chega.

LEMBRE-SE: QUANDO VOCÊ SE CONTENTA COM MIGALHAS,

O UNIVERSO NÃO MANDA O BANQUETE BOM!

Vibração Frágil não produz prosperidade

Imagine que cada pessoa é um campo fértil, no qual toda semente lançada germinará de forma próspera e abençoada! No entanto, cada um dá a ordem para essa semente ser lançada, permitindo que isso aconteça, vibrando e atraindo essa situação.

A forma como você se vê influencia a maneira como o mundo te vê. Seus sentimentos e vibrações podem colocá-la em um fluxo **ascendente** *ou* **descendente**, *próspero ou escasso. Para elucidar essa ideia, observe as duas pirâmides a seguir.*



Talvez seja esse momento, no qual você consegue visualizar os seus sentimentos e a forma como eles a impulsionam para baixo ou para cima, que a faça ter um download espetacular (lembre-se de que não falamos mais "me caiu uma ficha"; agora são downloads). Chega de tanto reclamar e produzir ainda mais escassez para você.

Será que é difícil observar de forma tão prática os seus sentimentos? VITIMISMO, DRAMA, RECLAMAÇÃO são as vibrações mais baixas e que criam uma realidade de escassez. Pode reparar à sua volta: pessoas que só reclamam estão sempre na mesma frequência da falta. Não viram o jogo.

É chegada a hora de começar um novo e verdadeiro método. Quem desperta não volta mais ao estado atual. Se chegou até aqui, você elevou sua vibração de forma considerável, favorecendo uma fluidez de realizações em sua vida. Tudo flui quando você permite que isso aconteça. Quando o padrão está negativo, tudo dá errado e a faz sofrer.

IDENTIFICAR suas crenças limitantes te faz forte agora! Olhar para o que a impede de fluir te faz linda, de dentro para fora! Nasce o amor mais puro e verdadeiro, aquele que você tem por você. Que continua mesmo quando ninguém está por perto olhando, mesmo que todos se vão. Você sorri e diz: "Eu tenho a mim!".

O poder do amor-próprio

"More no seu amor-próprio, pois é complicado
morar de aluguel em corações alheios."

Zack Magiezi

Você já percebeu que eu falo muito de amor-próprio, mas tenho que contar agora o seguinte: só ele é eterno. Só você é eterna consigo mesma!

Se você se deixar, as pessoas à sua volta farão o mesmo porque, querendo ou não, você é um terreno fértil. Então, se não se ama, é um terreno fértil para germinar solidão, angústia, desprezo, abandono, traição, maus-tratos, indiferença. Mudando a chave de dentro, você muda o comportamento por fora. E VOU SEMPRE BATER NESSA TECLA! A mente grava quando há repetição, e nela fica para sempre.

Eu poderia escrever páginas e páginas sobre amor-próprio, mas, depois que apresentei a você as pirâmides de sentimentos que produzem escassez ou prosperidade, quero mostrar comportamentos **de quem possui amor-próprio** *e está com ele na atualização perfeita. Como um software recém-instalado da forma mais moderna.*

Com um **X**, *assinale cada comportamento seu. Se você não os tem, deixe o quadradinho correspondente em branco. Adiante, explicarei o que faremos com esse placar.*

1. Não se incomoda quando alguém discorda ou não dá o devido valor esperado por algo que fez e sabe que está bom!

- ☐ *2. Não fica confortável quando recebe desculpas, mas elas não são acompanhadas de ações.*
- ☐ *3. Não tenta sempre ser a certinha e pacificadora. Simplesmente permanece em paz e não sofre com a guerra de outras pessoas.*
- ☐ *4. Coloca o cuidado consigo mesma no topo da lista de prioridades do dia. Tem mais atenção pelo próprio bem-estar do que por dinheiro, por exemplo.*

- *5. Quando alguém reclama da vida, você não consente e ainda questiona: "O que você tem feito para mudar?". Se pessoas à sua volta reclamam de suas realidades, você não colabora com isso e evita colocar mais reclamações nas conversas.*
- *6. Permite-se sair da vida de algumas pessoas para quem você não deve explicação alguma. Não fala mais do que os outros realmente precisam saber e ponto. Isso mesmo, a forma mais madura de agir é dizer àquele de quem você está se afastando os motivos por trás dessa decisão. No entanto, algumas vezes, a melhor coisa a ser feita é cortar relações cirurgicamente, como um bisturi que corta o que não é mais são.*
- *7. Consegue falar NÃO sem sofrer.*
- *8. Não mais tenta justificar, a todo momento, cada decisão. Não explica os motivos pelos quais você terminou seu relacionamento ou por que fechou seu antigo negócio. Você não precisa da aprovação de quem está externamente a você.*
- *9. Prepara um prato ou uma comida gostosa só para você, mesmo que não tenha mais ninguém em casa! Você é importante e merece o melhor.*
- *10. Trabalha a mente para estar no momento do "aqui e agora". Não janta ou almoça enquanto rola a tela do celular para ver as novidades ou responder a uma pessoa importante. Importante nesse momento é você.*
- *11. Fica em casa quando tem vontade. Não sai se não quiser, sem elaborar desculpas para não ir. "Não, obrigada. Hoje*

ficarei em casa" não se trata de uma negociação, e sim de uma declaração do que você deseja e vai praticar!

- ☐ *12. Não se envolve em relacionamentos com pessoas de quem você não gosta realmente. Respeita-se quando seu "eu" diz não. Você não deve sua energia a ninguém e perceber isso é diferente de ser mal-educada. Seja honesta consigo mesma e o outro reconhecerá ainda mais o seu valor.*
- ☐ *13. Não bebe até cair toda vez que está triste. Seu corpo é seu templo.*
- ☐ *14. Para de se importar se as pessoas julgam seu estilo de vida e escolhas como corretos, legais, sábios ou não.*
- ☐ *15. Diz "não" quando a resposta for "não". Quem se ama se escuta e se respeita nos sentimentos e nas decisões.*
- ☐ *16. É criativa sem se importar com a reação das outras pessoas diante de suas ideias. Quem cria sabe que pode estar gerando certo desconforto nos outros.*
- ☐ *17. Deixa de conviver com parentes quando percebe que a afinidade acabou. Não convida quando não tem vontade de convidar sem medo de magoar.*
- ☐ *18. Diz "eu não sei" quando a resposta for "eu não sei". Simples assim, sem se sentir menos por isso. Ninguém sabe tudo e o mundo é uma troca linda.*
- ☐ *19. Mostra o corpo, mesmo quando as outras pessoas não o julgam como um corpo bonito ou saudável, mesmo achando que seu corpo está fora dos "padrões "estabelecidos pela sociedade. Amar-se é ser quem é.*

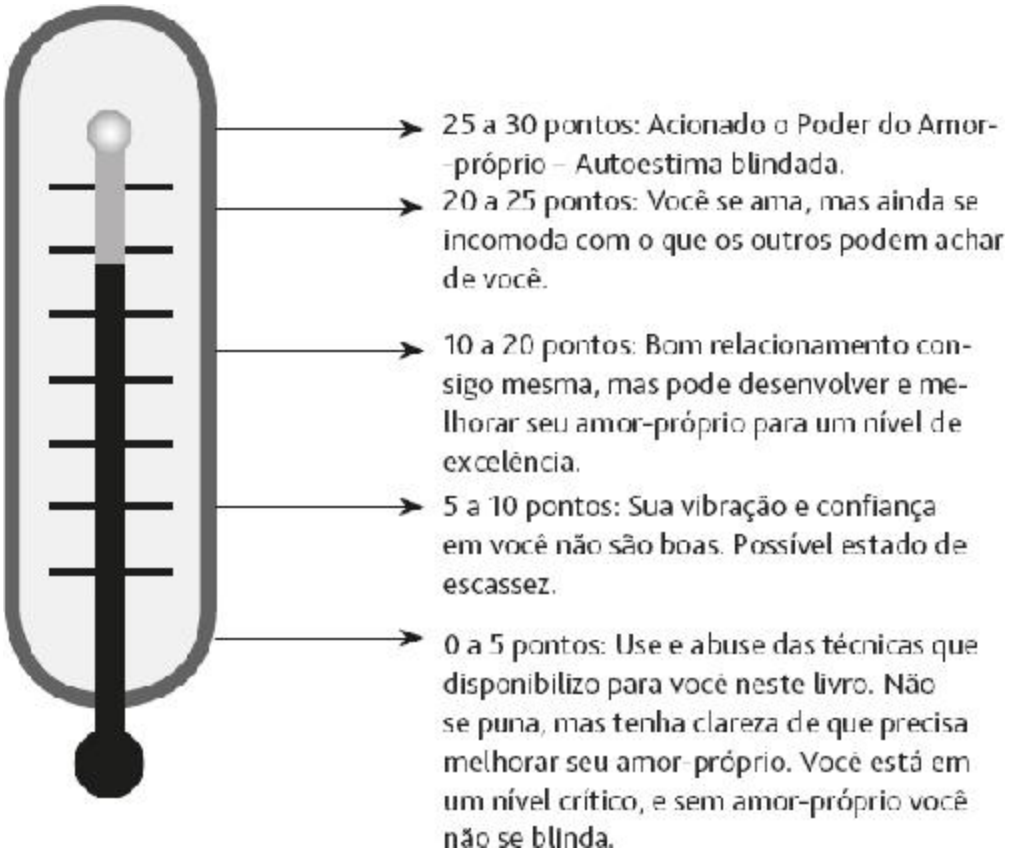
- [ ] *20. Não mais tenta convencer todos a gostarem de você, principalmente quando a escolha em se afastar for deles. Deixe esse espaço e depois compreenda.*
- [ ] *21. Não prioriza aqueles que te tratam como apenas mais uma opção. Trate com prioridade quem te trata como tal. Não é uma apaixonada por "nãos" e uma colecionadora de foras. Dê-se o devido valor sabendo quem é.*
- [ ] *22. Não se faz de vítima em nenhuma situação, enxergando cada momento como aprendizado. Ninguém tem culpa, você construiu essa realidade.*
- [ ] *23. Não se prende a hábitos ruins como a preguiça ou a falta de vontade. Há infinitas possibilidades de vida, e sentimentos de ociosidade, tédio, por exemplo, interferem muito na vibração.*
- [ ] *24. Dedica-se a um projeto mesmo sem o apoio dos outros, todas as vezes que percebe que está certa, sem esperar incentivo nem reconhecimento. Estar bem consigo mesma já basta.*
- [ ] *25. Não fica questionando o que os outros dizem sobre você!*
- [ ] *26. Não tenta cobrir a falta de amor-próprio com o amor dos outros, enchendo a casa de pessoas que mal conhece só para não ficar sozinha.*
- [ ] *27. Não aceita qualquer relacionamento para provar aos outros que tem alguém.*
- [ ] *28. Sabe sair de uma festa quando não quer mais ficar lá, sem medo do que vão dizer ou do que vão pensar, nem mesmo fica mais algumas horas para agradar outra pessoa. Se quer ir, vai e pronto!*

☐ *29. Não se incomoda quando alguém pergunta: "E o namorado?". Sabe que estar consigo mesma nesse momento é a melhor escolha e não sofre por isso. Você não é o outro. Você é aquilo que sente e acredita ser.*

☐ *30. Seu espelho é seu bom-dia! Você se ama e está tudo bem! Ao acordar, reconhece-se como ser divino e se sente bem quando se olha, sabendo que a cada passo está melhor.*

Agora, volte e conte quantos comportamentos você assinalou e marque-os aqui:

Em seguida, observe o **termômetro do autoamor**.



Entenda o seguinte: não sofra se não tiver os 30 pontos, mas fique atenta se tiver menos que 10. Melhor que ter os 30 hábitos positivos descritos anteriormente é você ter bons hábitos que a sustentam. Por exemplo, alguém que faz bem 20 hábitos que descrevi está ótimo! Você é humana e isso é a graça. Mudamos muito e pode ser que daqui a seis meses, se fizer de novo o teste, terá outros hábitos.

E lembre-se: não é saudável colocar todo o FOCO em um único hábito porque, ao se esquecer dos outros, você também não tem autoamor próspero, fluidez e harmonia! O importante é identificar agora para a construção de um novo EU, do seu novo perfil mais forte!

Mente quântica

Amar a nós mesmos é o ponto de partida de todo o bem-estar emocional, mas é também o que nos permite ser confortáveis com os outros e os outros, conosco.[16]

Estudar autoestima é estudar o amor que temos por nós mesmos e entrar no Estado de Prosperidade, aliado ao que temos e ao que está por vir de bom. O melhor está sempre por vir, por isso jamais desista!

Sei que a mente acostumada a tantas dores, diversas vezes, prefere parar e ficar como está. Essa, porém, não é você, é sua autossabotagem – sobre a qual já falamos. Toda vez que pensar em parar, treine. Diga a si mesma: "Estou em um treinamento e não vou parar no meio do caminho porque sou VITORIOSA". Ser vitoriosa é incrível e você merece tudo de bom. Mais adiante, vou trabalhar com você a questão dos relacionamentos e para entrarmos nela precisamos antes estar em um relacionamento próspero conosco.

O que seria uma mente quântica?

É tudo o que tem praticado aqui: o autoconhecimento, o poder que tem de se transformar. É ser cocriadora da própria realidade. Sei que no meio do caminho construiu crenças que a limitaram, desenvolveu uma autoestima que não a fazia feliz, mas agora você tem uma mente quântica, que se abre para aprendizados.

Já ouviu a frase "Conhece-te a ti mesmo"? Ela é um aforismo grego que **revela a importância do autoconhecimento**, *sendo bastante conhecida no ramo da filosofia e que por algum motivo você pode ter ouvido e registrado em sua mente!*

Não há certeza em relação a quem proferiu essa máxima, mas vários autores atribuem a autoria da frase ao sábio grego Tales de Mileto. Apesar disso, existem teorias que afirmam que ela foi dita por Sócrates, Heráclito ou Pitágoras, mas isso não é questão para a gente discutir aqui. O que quero dizer é: conheça a si mesma![17]

Quando você se abre para se olhar, estar consigo e se entender, o processo é incrível.

O aforismo "Conhece-te a ti mesmo" está inscrito na entrada do templo de Delfos, construído em honra a Apolo, o deus grego do Sol, da beleza e da harmonia. E está agora aqui, em um livro incrível de autoestima! Veja que em todas as épocas, ultrapassando tempos em tempos na história, olhar para si é importante!

Antigamente precisávamos de um brasão, um sobrenome, ser de família A ou B. E hoje? Nada disso importa mais. E é ótimo, porque você pode ser VOCÊ em qualquer época e do seu jeito. Então, pare de alimentar as crenças de seus ancestrais. Eles viveram como conseguiram e puderam.

É impossível amar alguém de verdade se antes não passarmos por um processo de aceitação e abandonarmos o hábito de dissociar as partes de nossa vida de que nós não gostamos. Pense que, se você não amar a si mesma, ninguém mais o fará.[18]

Você não é aquele campo que preencheu na Roda da Autoestima e disse que não estava bom; você não é só o hábito de se olhar no espelho e se menosprezar. Você é um TODO e essa junção de tudo que faz diz quem você é!

VOCÊ É UM TODO, E NÃO UM FRAGMENTO! LEMBRE-SE DISSO.

Uma pessoa com autoestima saudável sabe que outro, ou ela mesma, é muito mais do que seus defeitos, sabe que é muito mais que seus fracassos. E já vimos que fracasso não existe! Além disso, é consciente de que **estamos constantemente** *mudando, porque agimos de várias maneiras em épocas e contextos diferentes.*

Podemos, por exemplo, dizer que alguém agiu de forma negativa ou ruim, mas não podemos concluir que a pessoa é má. Simplesmente porque os ângulos são muitos. O que importa é sua fluidez nesse estágio em que estamos, que é de COCRIAÇÃO DA PROSPERIDADE. É importante que todo hábito não próspero seja desinstalado. Mas como se faz isso? Colocando um novo no lugar!

Sabendo que é única, que sua mente é quântica e que o que funciona para o outro pode não funcionar para você, abre-se um caminho maravilhoso e sem cobranças!

Perceba que a cobrança está em você, na sua mente, e não na forma como encara. Desconstruir isso é construir a mente da

maneira como quer viver e lhe dá PAZ!

TUDO O QUE ROUBA A SUA PAZ NÃO TEM MAIS VALOR.

O poder da harmonia emocional – equanimidade

Gosto muito mais de falar sobre harmonia, e não equilíbrio. Como mudamos muito, as situações mudam e as coisas se transformam. Priorizar um equilíbrio é gastar energia para manter as coisas como estão. Harmonia te deixa leve, sabendo que vai se adaptar à situação que chegar, aprendendo com cada uma, por sinal.

Uma conta equilibrada, por exemplo, está sempre igual. Uma balança equilibrada permanece a mesma. E nosso corpo, por sua vez, é harmônico. Quando nossa imunidade baixa, logo anticorpos se movimentam, vírus se sobressaem, e uma guerra acontece dentro da gente sem que percebamos. Tudo está em harmonia. Quando você fica doente, faz repouso, o corpo se recupera e tudo volta ao normal.

Por que então lutamos tanto para estar em equilíbrio? Flua na harmonia e no bem-estar da situação em que está, não importa qual seja!

Você não quer que as coisas sejam sempre iguais porque isso significa estar na zona de conforto. Quem trabalha e vibra na prosperidade sabe que as coisas vão se movimentar e que o barco começa a balançar porque está saindo do porto.

De um modo objetivo, poderemos definir **equanimidade** *como sendo a capacidade de manter um estado de espírito profundamente sereno e tranquilo, perante as mais diversas situações às quais o ser humano é submetido.*[19]

E sua mente pode estar agora dizendo assim: "Mas, William, como vou estar sempre tranquila e serena diante do caos que vivo?". E minha resposta é: o caos, a crise, as brigas, as guerras, isso tudo não é você. Tudo isso só é você se você permitir.

Já que falei de barco, vou fazer outra metáfora: a mesma água que sustenta o barco é a que o afunda. Se eu permitir que ela entre, então estou perdido e tudo vai para o fundo. Equanimidade é, portanto, estar em alinhamento consigo. Veja que a nível bárbaro você chegou.

Um exemplo a mais. Se estou bem resolvido comigo, nada me afeta e nem me faz mal. Minha autoestima está preservada porque sei quem sou! O importante é isso, saber quem sou. Nesse momento, imagine que recebeu uma boa notícia: foi promovida no emprego e receberá um aumento de salário. Prosperidade! Segundo o princípio da equanimidade, não deverá animar-se ao extremo e fazer desse acontecimento a razão da sua felicidade, porque tudo está no externo. Harmonia, então, é manter um estado de espírito estável, com serenidade e tranquilidade, apesar de se sentir feliz. Curta esse momento e agradeça.

Imagine agora que lhe é dada a notícia de que em breve ficará sem emprego. Seguindo o princípio da equanimidade, o seu estado de espírito deverá ser de igual serenidade e tranquilidade, apesar de a notícia ser pior e te proporcionar mudanças que muitas vezes não queria. Percebe que o externo não pode alterar o interno?

"Eu sou humana!", você grita!

Tudo bem, eu sei!

O que quero dizer com esse exemplo é que, se permitir que seu emocional seja ligado aos acontecimentos externos, você será sempre reflexo do que acontece. Você nunca será VOCÊ DE VERDADE!

É fácil? Não! É treino!

Isso é ser alguém que vive no mesmo estado de ânimo. Tendo sempre tudo controlado, não será desprovida de sentimentos ou até mesmo insensível? Não, pelo contrário. A pessoa que mantém o estado de ânimo sente prazer e dor. A diferença é que, ao lidar com esses momentos em equanimidade, ela permite-se sentir, aceitar esses acontecimentos como são, de forma harmônica, não se deixando abalar, mantendo sempre a serenidade do EU.

Leia as afirmações poderosas a seguir. Faça com fé e força, sentindo cada palavra. Aprenda a fazer afirmações poderosas em sua direção. Dizer que odeia o seu trabalho, por exemplo, só vai fazer você gerar mais isso em sua vida. Dizer que se abre para um novo emprego ou que agora aceita um ótimo cargo com certeza abrirá canais na sua consciência que criarão essa realidade.

AFIRMAÇÕES PODEROSAS



EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!
UMA FAGULHA DIVINA DO AMOR ACENDE EM MIM!
RECONHEÇO O AMOR QUE EXISTE EM MIM!
ESSE AMOR É ABUNDANTE E É MEU!
EU ME AMO, ME PERDOO, ME RECONHEÇO E

PERMANEÇO EM HARMONIA!
ME ABRO PARA O NOVO E DEIXO O F LUXO DA PROSPERIDADE F LUIR EM MIM!
SOU PRÓSPERA E SEI QUE O MELHOR ESTÁ POR VIR!
EU ME APROVO!
EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!

8º PASSO



#Autoestima blindada

RESULTADO PODEROSO

VOCÊ NA FREQUÊNCIA DOS DESEJOS

"Fui para os bosques viver de livre vontade. Para sugar todo o tutano da vida. Para aniquilar tudo o que não era vida e para, quando morrer, não descobrir que não vivi."

Henry David Thoreau

Pilares da autoestima

"Eu me amo e está tudo bem!"

Respire...

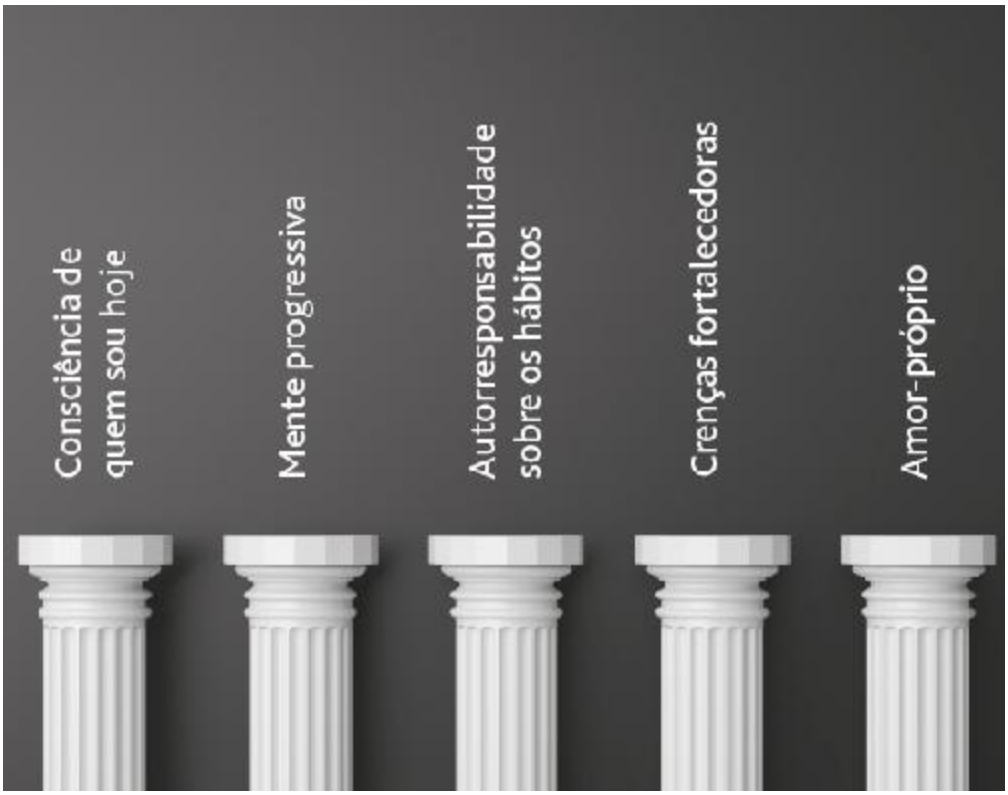
Você nem se deu conta de quantas vezes repetiu essa afirmação poderosa. Mas ela se conecta com sua mente mestra. Traz seu poder de volta às suas mãos e te traz o que todo mundo procura: paz!

Ao longo desse processo, você percebeu que, além de estudar o assunto autoestima, passou por diversas etapas terapêuticas. Eu não quis escrever um livro simplesmente falando de autoestima ou apontando as causas, abordando os problemas provocados pela falta de amor-próprio. Meu objetivo foi fazer você se cuidar! Se você chegou até aqui eu preciso te dar meus parabéns! Estou muuuuito feliz e honrado por isso!

Ao longo da obra, você percebeu alguns pilares da autoestima entre uma técnica e outra, entre uma afirmação poderosa e outra;

foi assimilando e adicionando em sua mente aquilo que é importante para si!

Como uma maneira de resumir a nossa caminhada até aqui, podemos observar alguns pilares, que, como numa grande construção, mantêm o projeto em pé, a construção sólida.



1º - Consciência de quem sou hoje

Saber quem é e reconhecer o estado atual é de suma importância para ir a outro lugar. Ninguém vai para lugar algum do jeito que deseja sem antes saber aonde quer ir. Nesse pilar também vale acrescentar que o não julgamento e não carregar culpa fazem de você um terreno fértil para coisas boas germinarem. É preciso abrir espaço para o novo também chegar!

2º - Mente progressiva

Abra-se para o novo. O mindset, que é o padrão mental, a forma como se pensa sobre tudo, inclusive sobre si mesma, está aberto para o novo, sem vitimismos ou culpados.

Sua voz interna funcionando como time na arquibancada torcendo por você, e não contra você. A mente progressiva é aquela que percebe o que pode melhorar e se abre para o novo, sempre. No caso, você. Se está até aqui comigo é porque possui uma mente progressiva. Muitas mulheres vão dizer: "Ahh! Ele não conhece minha vida! Isso não dá em nada". E, numa desculpa para si mesmas, fecham o livro e desistem, como sempre fazem em seus padrões mentais.

3º - Autorresponsabilidade sobre os hábitos

Saber que você é construtora da sua vida, da sua história e do seu caminho é de muita importância. O pensamento que gera a sua vibração é o mesmo que conduz seus próximos hábitos, e esses hábitos constroem sua realidade!

4º - Crenças fortalecedoras

Aquilo que você crê sobre si traz tudo o que tem agora. Se sua vida está feliz e próspera, ótimo! Mas, se não está, você pode começar a trabalhar agora um novo formato e isso é incrível. Poder se recriar o tempo todo, da forma como quer e pode.

5º - Amor-próprio

Acabamos de estudar sobre isso e de fazer um teste que gira em torno de 30 comportamentos. E é sobre ele que quero continuar com você. Este pilar sustenta uma grande parte de sua construção inteligente. No entanto, ainda vou revelar mais um pilar, que deixei para o final porque quero discorrer longamente sobre ele. Por enquanto, perceba que o amor-próprio evita que aceite qualquer coisa que não seja bom a você. Tenha clareza no seguinte: toda vez que vier qualquer coisa para você, é porque aceitou qualquer coisa!

Você nunca está sozinha

Você está consigo mesma! A sua companhia é agradável. Quando tocar o telefone em sua casa e alguém lhe perguntar se está sozinha, responda sempre: "ESTOU COMIGO!".

Aprender a estar consigo mesmo é uma coisa a que a gente não é ensinado. Eu, quando encontro alguém no aeroporto, por exemplo, que me pergunta se estou indo viajar sozinho, respondo: "Não, estou indo viajar comigo!". Imagine se toda vez que eu tiver que fazer uma viagem para dar uma palestra em uma empresa eu precisar arrastar alguém comigo... E isso também vale para quando ninguém puder sair para dançar com você, mas mesmo assim você sai porque está com vontade. Isso é empoderamento.

É maravilhoso sair com amigos ou com quem você ama, mas é indescritível o prazer de se ter e ser livre!

Você gosta dos momentos em que está consigo mesma ou logo pega o celular, liga a TV ou coloca uma música? Isso é para se pensar. O silêncio te faz ficar com seus pensamentos e isso a

incomoda? Então, você não tem curtido sua companhia tão abençoada! Uma pergunta para pensar um pouco: se você não curte sua companhia, então por que outra pessoa vai querer estar com você?

Você está preparada para um relacionamento cinco estrelas?

Você já aprendeu que não atraímos o que queremos, e sim o que somos! A sua voz pode enganar quem está próximo, mas o Universo se conecta com o que você sente e vibra!

Quantas pessoas são completamente bem-sucedidas em todas as áreas da vida? Nenhuma! Há sempre um momento e um desafio para melhorar. Aqueles mais bem-sucedidos aprendem com seus erros e transformam seus fracassos em oportunidades para crescer. Lembra-se da mente progressiva?

Seja rosa, mas sem esperar pelo Pequeno Príncipe!

Algumas pessoas reclamam muito dos relacionamentos passados, falam mal dos "ex", principalmente quando conhecem alguém. É como se só o outro fizesse coisas ruins. Tenho que contar o seguinte: aqueles à sua volta agem como você permite. Encontraram em você esse campo fértil. Entenda: só agiram porque esse campo estava aberto e fértil, por isso a semente germinou no fruto da dor.

Você realmente está preparada para ter um relacionamento cinco estrelas como diz desejar?

Às vezes, da boca para fora, queremos um relacionamento bacana, mas no fundo temos medo. Quer um homem bonito, mas no fundo tem medo de sofrer com o ciúme? Lembre-se de que isso é insegurança. Repito: o Universo se conecta ao que você vibra e, assim, cria sua realidade!

Pare de ser contatinho

Não há problema nenhum em ser ou ter "contatinhos" para namoros rápidos, mas, se você está completamente preenchida dessa energia, nenhuma outra chega para você. Existe um campo preenchido a que outra pessoa não consegue chegar.

Você é mulherão demais para ser só um contatinho no WhatsApp dele!

Ufa! Essa frase foi forte! Como soou dentro de você? Diga aí dentro: "Eu sou bacana demais para ser só um contatinho, para ficar me rastejando ou dando opções para sair com ele".

Quem bate na mesma tecla escuta sempre o mesmo som

Mulheres que repetem padrões negativos no namoro, no trabalho, seja onde for, terão sempre o mesmo resultado.

Não existe alguém totalmente malvado ou bonzinho. Estamos todos conectados e pronto! Uns aprendem mais e outros aprendem de maneira demorada, mas todos nós aprendemos com todas as situações. E, enquanto as lições não são assimiladas, o Universo nos dá uma nova oportunidade, recriando novamente o padrão e os resultados.

Se quer um resultado diferente, comece a fazer diferente agora! Não será hoje nem amanhã, mas agora! Vou compartilhar com você uma técnica muito poderosa. Você vai precisar de um espelho ou terá de permanecer em seu quarto só consigo mesma de olhos fechados. Eu, particularmente, gosto muito de fazer essa técnica em frente ao espelho. É mais poderosa, mas respeito seu momento; às vezes, você ainda não consegue se encarar!



TÉCNICA INCRÍVEL E PODEREOSA DO ESPELHO

I – Olhe-se no espelho. Sem julgamentos nem expectativas, procure observar quem você é agora!

RESPIRE FUNDO

II – Diga em voz alta: 1º) Obrigada, (diga seu nome), por ter me trazido até aqui. Eu confio em você!

RESPIRE FUNDO

2º) Sinto muito, (diga seu nome), por qualquer coisa que esteja acontecendo neste momento.

RESPIRE FUNDO

3º) Me perdoe, (diga seu nome), por qualquer transgressão consciente ou inconsciente do passado ou de agora.

RESPIRE FUNDO

4º) Eu me amo e está tudo bem!

RESPIRE FUNDO

III – Sorria para o espelho. Sinta-se abraçada por esse sorriso. Ele é tão puro e sincero de você para você mesma que é capaz de sentir esse abraço e tocá-lo no ar.



Você pode fazer essa técnica todos os dias ao acordar, quando vai até seu espelho para se arrumar para seu dia abençoado. Porque você vai perceber que ele é abençoado! O que você vive agora é apenas uma das infinitas possibilidades que o Universo disponibiliza para você.

QUANDO VOCÊ PRIORIZA O SEU EU, AS COISAS CERTAS COMEÇAM A ACONTECER.

Certamente, essa é uma das técnicas que você pode desenvolver para que fique enraizada dentro de você. Vai te fazer muito bem e elevar sua alma! Se achar que não vai conseguir decorar as frases, copie-as em um papel e cole no espelho. Se você compartilha esse espelho com outras pessoas, tenha uma folha com esses dizeres sempre que puder.

Lembre-se de que você é um ser humano, e não uma máquina. Não existe o "tem de estar bem", mas o seu jeito – e seu jeito é o jeito certo. Se em algum dia não estiver bacana consigo mesma, também permita-se permanecer no seu silêncio. Algumas vezes a gente precisa estar com a gente.

No teste rápido a seguir, para ver como está sua **AUTOESTIMA AGORA**, *você deverá assinalar rapidamente, sem pensar muito, em qual(is) dos 5 sinais você se encaixa.*

1 – Estou em paz comigo e com os outros.
2 – Eu me valorizo e me aprovo.
3 – Eu sou fiel aos meus valores.
4 – Eu agradeço.
5 – Eu busco melhorar sempre.

Gratidão



"Seja agradecido pelo que você tem e acabará
tendo mais. Se você se concentrar no que você não tem, nunca terá o suficiente."

Oprah Winfrey

Nunca se escreveu ou falou tanto sobre GRATIDÃO como nos últimos tempos. As pessoas descobriram o efeito fantástico de reconhecer o que se tem, antes de reclamar do que falta!

Não se trata de uma modinha, mas de uma lei universal. E estamos vivendo um momento mágico de descobertas. Apresento-lhe, leitora, o pilar que ainda não havia revelado a você.

A gratidão faz todo o processo quântico: você pensa, sente, vibra e se conecta. Como tem se conectado depois dessas descobertas? Vou compartilhar com você uma história, de domínio público, que adaptei do meu jeito, sobre um monge (muito sábio, por sinal) que sempre explicava aos seus seguidores a importância da gratidão:

Certa feita, um dos discípulos do monge lhe perguntou sobre os problemas da vida. Sentia-se intrigado, pois pessoas "boas" também sofriam, tinham desafios, se entristeciam. Queria entender por que em certos momentos problemas o deixavam tão triste, mas em outros ele nem se abalava. E então o sábio respondeu:

"Traga-me um copo com água e uma colher com sal".

E o discípulo fez isso.

"Agora, coloque esse sal dentro da água e mexa. Em seguida, tome essa água."

Ele tomou! Claro que o gosto era terrível, mas não se atreveu a contrariar o mestre.

"Então, que tal a água?", o sábio perguntou.

"Muito ruim, mestre!"

"Agora pegue uma colher com sal e um copo vazio e me acompanhe", falou o sábio, já se levantando para seguir em direção ao lindo lago que cercava o mosteiro. Então ele falou: "Jogue essa colher com sal dentro do lago e mexa".

O rapaz, meio espantado, não entendeu nada, achou esquisito, mas fez.

"Agora pegue esse copo vazio, encha com essa água do lago e tome", o sábio falou novamente.

O rapaz tomou e a água estava deliciosa, fresca, cristalina.

"E a água, como estava?", o sábio quis saber.

"Estava muito boa", o rapaz respondeu. "Matou a minha sede!"

"Você sentiu o gosto do sal?"

"Não, mestre, de forma alguma", o rapaz garantiu.

E então o sábio completou:

"Assim é a sua vida: o sal são os problemas; se você for um copo, o problema vai ter um gosto terrível e será concentrado para o tamanho do copo. Se você for um lago, não vai nem sentir o gosto do sal. A quantidade de sal é a mesma, mas dependendo de você ser copo ou lago isso muda tudo. Eu sei que você é uma pessoa boa e terá problemas na vida, mas, se aprender a ser grato e olhar o lago de possibilidades à sua volta, no lugar de se concentrar só no sal de dentro de um copo, vai ficar tudo mais leve".

Você é copo ou lago?

Não pense você que desafios não virão. Eles virão, sim! Mas você será capaz de passar por todos de forma feliz e amorosa. Não de maneira passiva e à espera de um milagre, porque reconhece o seu poder!

Se você tem um trabalho e reclama muito dele, fala o tempo inteiro que não tem dinheiro, que nunca vai ter uma boa autoestima, que as coisas não fluem para você como queria que fosse, mais experiências assim vão lhe acontecer, pois sua conexão aconteceu!

Volte à espiral ascendente e observe que GRATIDÃO é o topo dos sentimentos. Tenho certeza de que muitas coisas positivas aconteceram para você ao longo da leitura deste livro. Você pode ter recebido uma promoção no trabalho, conseguido um cargo novo ou recebido um elogio. Coisas boas vieram em sua direção. Tenho certeza disso.

"Obrigada por ter me trazido até aqui. Eu confio em você!" Dizer isso é afirmar a si mesma quanto é importante agradecer todo seu sistema, reconhecendo seus valores e confiando em si de forma abundante e próspera!

Como exigir que o Universo, Deus, a Vida (chame como quiser) deve lhe trazer coisas novas se aquilo que já tem você não reconhece? Você é feliz porque agradece e agradece porque é feliz. O círculo infinito de virtudes não acaba jamais.

O hábito que te faz prosperar

Entrar em alinhamento com o Universo é estar com sua vibração de forma elevada. Aqui, não preciso aplicar em você nenhuma técnica, vou apenas explicar para que interiorize e repita.

Você já aprendeu como criar um hábito novo, e agradecer se transforma agora em hábito novo. Todos os dias e todos os momentos, você verá a oportunidade em sua frente para agradecer. Pode achar que não tem nada a agradecer, mas você tem. Veja só nesses próximos cinco segundos: **seus olhos, este livro, você saber ler, a luz que ilumina para que você enxergue as páginas, sua mente e seu sistema funcionando e assimilando tudo aqui**. *Ufa! Chega! Já se passaram cinco segundos.*

Perceba que você pode agradecer pela água quente do seu banho, pelo café quente ou o chá gelado do jeito que lhe agrada! Esse é o hábito que a faz prosperar em segundos. O hábito que te coloca em alinhamento energético com a abundância do Universo de forma mágica! O hábito que abre seus cadeados mentais, sejam eles quantos forem. No começo pode parecer bobagem, mas depois se torna um hábito. Eu mesmo, enquanto escrevia, agradecia ao computador, que me permitia isso. Esse também é o hábito que te conecta com AUTOESTIMA BLINDADA porque você entra no Fluxo da Felicidade.

Enquanto milhares de pessoas estão agora infelizes olhando para o que não têm, esperando as coisas acontecerem para serem felizes,

você está olhando para o que já tem e contemplando. Não são as grandes coisas que transformam tudo, são as pequenas! Quando reconheço as pequenas coisas, as grandes começam a chegar e está tudo bem, porque eu me amo e está tudo bem!

É mágico, pois vem de dentro de nós.

"A gratidão é o principal sinal de nobreza da alma."

Esopo

Outras pessoas podem esperar pela receita mágica, mas ela não existe. No entanto, é preciso inteligência na forma de exercer aquilo que fazemos e como fazemos.

AFIRMAÇÕES PODEROSAS



EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!
NESTA VIDA ABENÇOADA QUE ESTOU, TUDO É PERFEITO, PLENO E BOM!
O PASSADO NÃO TEM NENHUM PODER SOBRE MIM PORQUE ESTOU DISPOSTA A CRIAR NOVOS E ABENÇOADOS HÁBITOS!
SINTO-ME AGRADECIDA POR TUDO QUE TENHO E ME ABRO PARA AS BÊNÇÃOS QUE

ESTÃO VINDO EM MINHA DIREÇÃO!
SINTO-ME EMOCIONADA POR TANTAS ALEGRIAS E PESSOAS QUE ME AMAM.
AGRADEÇO, AGRADEÇO, AGRADEÇO!
AGRADEÇO A MIM, COMO SER ABENÇOADO, POR TER ME TRAZIDO ATÉ AQUI.
EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!

Felicidade blinda sua autoestima

Mas você precisa ser forte, pois pessoas felizes incomodam. *E talvez aqueles à sua volta, depois de um tempo, não estarão mais próximos a você como antes. Alguns não conseguem lidar com o brilho dos outros e preferem permanecer com quem sentem estar sempre abaixo deles. Existe quem se comporte assim no círculo de amizades; e há quem aja dessa maneira nos relacionamentos afetivos ou em todas as relações. Precisam encontrar pessoas que estejam "abaixo" para se sentirem superiores.*

Agradeça também pela vida deles, mas escolha se afastar se perceber que não lhe faz bem. Sempre que tomar essa atitude, diga: "Eu escolho não estar com (diga o nome, pode ser mentalmente)". E quebre qualquer vínculo que te impeça de voar e de voar alto. Lembre-se de que as pombas no meio da praça estão sempre esperando o velhinho jogar pipoca. As águas escolhem o que querem comer!

Você precisa ser forte para não sofrer suas bênçãos, para não ter medo de perder tudo e achar que nada mais pode acontecer a você. Deus tira aquilo que reclamamos e pelo que sofremos. O Universo

não sabe lidar com a dor do sofrimento, então comece a agir para desconectar o que lhe faz mal.

No caso de doenças, por exemplo, as curas começam a acontecer quando o doente reconhece o que pode aprender com o que está passando. Nosso corpo está em constante harmonia e alinhamento, mas há centenas de coisas e curas que nem sabemos que está acontecendo dentro de nós.

A AUTOESTIMA anda de mãos dadas com nossa felicidade, com nossa gratidão e com nossa vitória! Mas não podemos, de forma alguma, esperar tudo acontecer para só depois sermos gratos por isso. É o contrário, e você já percebeu!

Pare de orar errado!

Quando você ora pedindo que algo aconteça, está na escassez avisando a Deus que tudo está faltando. Quanto mais fala, exclama, exige, mais na falta você se conecta. O Senhor não faz por nós; Ele faz através de nós. É forte isso? É, sim! Porque você se torna responsável agora. Em vez de pedir, agradeça. Exercite isso, agradeça. Você percebeu, ao longo destas páginas, quantas afirmações poderosas fizemos. Todas reconhecendo o que você já tem, exaltando o fluxo que já está em você. Porque assim é.

Você criou essa realidade, então ore agradecendo o que de bom você conectou e existiu. Coisas novas começarão a acontecer.

A gratidão está sempre de mãos dadas com a felicidade. O sentimento gostoso da gratidão transforma seu olhar diante da vida e, ainda, ajuda a te manter longe da tristeza, da angústia e do desânimo!

A felicidade é um estado de espírito maravilhoso e a gratidão é o caminho para ela.

Quem consegue alimentar a motivação, a paz interior, a autocompaixão, o entusiasmo e a vontade de ir além e fazer a diferença consegue **BLINDAR A AUTOESTIMA!**

Porque ela parte de dentro, e não do que acontece externamente.

Quem se ama se reconhece como um ser iluminado, sabe que está tudo bem. Quem estuda para melhorar reconhece o Universo como grande escola, sabe que está tudo bem!

Quem descobre o prazer de estar consigo descobre todo o resto!



WEBSÉRIE

Convido você agora a pegar o seu celular e se conectar comigo neste último vídeo, o **vídeo 4**, da websérie *Autoestima blindada*, exclusiva só para quem está lendo este livro. Nele, farei um resumo de tudo o que vimos até aqui, então é importante parar uns minutos para isso.

Case-se primeiro com você

Já ouviu a expressão "quando casar sara"? Então, sei que você não está mais acreditando nela, impossível chegar até aqui com essas crenças tão enraizadas. O primeiro casamento (e esse é o único eterno) é consigo mesma!

É isso que você fará agora. Um casamento com você. Sei que já viu diversos casamentos na vida real e nas novelas. Pode ter um

sonho aí dentro de você, mas, mesmo que tenha ou não, o que interessa de verdade é o compromisso que estabelece consigo mesma, honrando-se e se respeitando, porque só assim as outras pessoas o farão da mesma forma. E quem não fizer não tem espaço para germinar. Receba você com os olhos cheios de amor e o coração repleto de vontade de amar, e amar como você é, como você está, como chegou até aqui. Você sabe que muitas coisas boas estão vindo em sua direção, mas sabe também que a gente não precisa esperar para agradecer e ser feliz. Porque é o contrário, e você já sabe!

Parece estranho? Tudo o que é novo nos parece estranho. Talvez você nunca tenha pensado nisso. Casar comigo mesma? Sim!

Sua mente recebe bem novidades e sei que te fará bem. Você verá que, depois de se casar consigo mesma, estará PRONTA para tudo o que vier, inclusive para se casar com outra pessoa. Se você já é casada, então agora vai perceber como as coisas melhorarão. Você já casou com outra pessoa, mas ainda não se casou consigo. Então isso pode, seja qual for seu estado civil!

Mas é preciso se preparar.

Que roupa você vai usar?

Como será seu buquê?

E seus cabelos?

Ninguém precisa saber, mas este será o dia em que você está se casando consigo mesma. Então, arrume-se para a festa! Não pode acontecer de forma externa, faça tudo aí dentro de você.

Quem são seus convidados?

Qual música você vai pôr para sua entrada?

O que acha de tocar agora, no seu celular, enquanto termina a leitura deste livro?

O que você vai dizer nos seus votos?

Escreva-os aqui, enquanto a música toca. Eu vou iniciar e você pode completar com as palavras que vêm ao seu coração. Afinal, você está falando para si e ninguém é melhor que VOCÊ para saber seus desejos e suas intenções.



Votos

Eu,_____ _____, neste dia _____, aceito me casar comigo mesma, me amando, me respeitando, me curando, me honrando e sendo minha melhor companhia todos os dias da minha vida.

Eu me amo e está tudo bem!

Assinatura

Ao terminar seus votos, faça uma cópia, guarde-a e tenha em mãos sempre que precisar se lembrar do quanto é importante para si mesma, do quanto é bacana para o mundo e para o SEU mundo, do quanto se ama e está tudo bem!

Tenha seus votos em mãos, mas sempre ligados ao seu coração. Eles são muito poderosos. Eu não sei o que você escreveu, mas a sua alma sabe. Faça sua mente se lembrar deles toda vez que for preciso.

Seja feliz, ame-se e não aceite nada menos que isso, pois o melhor está por vir!

Gratidão!

WILLIAM SANCHES

NOTAS

1. *Portal A Mente Maravilhosa. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/mente-quantica-transformar-realidade/>. Acesso em: 20 jul. 2019.*
2. *Disponível em : <https://brainly.com.br/tarefa/20607984>. Acesso em 20 de jun.2019*
3. *Disponível em: <https://www.brasil247.com/oasis/janelas-quebradas-uma-teoria-do-crime-que-merece-reflexao>. Acesso em: 20 jul. 2019.*
4. *Disponível em: <https://www.jrmcoaching.com.br/blog/o-que-e-mindset/>. Acesso em: 20 jul. 2019.*
5. *Disponível em: <https://clinicadahipnose.com.br/mente-e-inconsciente-e-mente-consciente/>. Acesso em: 20 de jun. 2019.*
6. *Disponível em: <https://www.jrmcoaching.com.br/blog/diferencas-entre-mente-consciente-subconsciente-e-inconsciente/>. Acesso em: 19 jun. 2019.*
7. *Disponível em <http://fisikanarede.blogspot.com/2010/08/o-estranho-mundo-da-fisica-quantica.html>. Acesso em: 20 jun. 2019.*
8. *OUVIVES, Elainne. DNA milionário. São Paulo: Gente, 2019.*
9. *EMOTO, Massaru. As mensagens da água. São Paulo: Isis, 2004.*
10. *Disponível em: <https://www.pensarcontemporaneo.com/a-mente-quantica-como-podemos-transformar-nossa-realidade/>. Acesso em: 30 maio 2019.*
11. *Disponível em: <https://www.falafreud.com/blog/terapia/auto-sabotagem-4-sinais-que-indicam-que-voce-se-sabotando-e-como-parar-este-comportamento/>. Acesso em: 20 jun. 2019.*
12. *Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/psicologia/preguica.htm>. Acesso em: 19 maio 2019.*
13. *Disponível em: <https://super.abril.com.br/saude/a-sindrome-do-impostor-faz-40-anos-saiba-se-voce-e-vitima-do-autoboicote/>. Acesso em: 19 jun. 2019.*

14. *Disponível em: <https://www.psicologiaviva.com.br/blog/sindrome-do-impostor/>. Acesso em: 21 jul. 2019.*
15. *Disponível em: <https://www.linkedin.com/pulse/física-quântica-prova-que-seu-pensamento-cria-sua-miranda-da-silva>. Acesso em: 15 jun. 2019.*
16. *Disponível em: <https://www.resilienciamag.com/se-voce-nao-amar-a-si-mesmo-ninguem-mais-o-fara/>. Acesso em: 25 jun. 2019.*
17. *Disponível em: <https://www.significados.com.br/conhece-te-a-ti-mesmo/>. Acesso em: 25 jun. 2019.*
18. *Disponível em: <https://osegredo.com.br/se-voce-nao-amar-si-mesmo-ninguem-mais-o-fara/>. Acesso em: 26 jun. 2019.*
19. *Disponível em: <https://www.coachingsandrafelix.com/blog/equanimidade-o-que-e>. Acesso em: 29 jun. 2019.*

Leia também:


WILLIAM SANCHES
TRAGA SEU AMOR DE VOLTA EM 21 DIAS
APRENDA O PODER DO AUTOAMOR, EMPODERE SUA AUTOESTIMA E CRIE RELACIONAMENTOS AFETIVOS INCRÍVEIS
Academia

William Sanches apresenta neste livro um método real para alcançar seus sonhos. Apesar do título sugestivo, é preciso entender que o seu amor é você mesmo. Logo, ele promete trazer à tona o seu verdadeiro eu. Segundo o autor:

"Somos como um lago. Quando se atira uma pedra lá no meio, formam ondas que se espalham e chegam até a borda. Nossa mente é assim só que numa proporção de oceano, com ondas gigantescas. Sua crença sobre você, o que acredita ser, como acredita ser, a forma com que se trata, chega antes a qualquer lugar."

A partir de técnicas elaboradas de psicologia aplicada, o autor afirma ser possível melhorar a autoestima, saber o que quer e delimitar suas metas. Só então será possível apaixonar-se por alguém e ter sucesso em qualquer tipo de relacionamento. Ame-se a si mesmo antes de tudo e, em 21 dias, ou menos, será realmente possível obter sucesso em qualquer tipo de relacionamento.


REGINA
VOLPATO
MUDAR
FAZ BEM
COMO LIDAR COM OS PROBLEMAS
E DEIXAR A VIDA MAIS LEVE
Academia

Por que é tão difícil mudar? Você sente que as incertezas do futuro te dominam? Não consegue viver inteiramente no presente? Mudanças são constantes. Tudo muda o tempo todo. A grande questão é como lidamos com esses novos caminhos ao longo da vida. Em Mudar faz bem, Regina Volpato mostra que é possível lidar com todas as mudanças com leveza, enfrentando as incertezas com bom humor e menos rigidez. Um livro inspirador sobre o encontro consigo mesmo durante sua jornada. Seja enfrentando seus medos, assumindo suas fraquezas, encarando-se no espelho, ou abrindo espaço para o novo.



© Anderson Macedo

WILLIAM SANCHES está dentre os maiores destaques quando se trata de assuntos relacionados ao desenvolvimento de potenciais e espiritualidade. É treinador mental, formado pela Sociedade Brasileira de Coaching, especializou-se em Programação Neuro Linguística pela Sociedade Internacional de PNL e Hipnose na Prática Terapêutica. Cursou Letras e Pedagogia e pós-graduou-se em Língua Portuguesa, Literaturas e Educação. Também estudou as Questões Sociais do Novo Milênio na Universidade de Coimbra, em Portugal.

Apaixonado pelas questões que envolvem a alma, aprofundou-se nos estudos sobre espiritualidade independente e participou de retiros pelo Brasil, Índia e Israel. Com uma linguagem dinâmica e atual consegue permitir uma reflexão capaz de construir novos caminhos. Educador por excelência, dedica-se às palestras, cursos e workshops que profere em todo o mundo, já atingindo um público estimado em 1 milhão de pessoas. Possui 12 livros publicadas no Brasil, Europa e em toda América Latina.

Para saber mais acesse:
www.williamsanches.com.br

PlanetaLivrosBR

planetadelivrosbrasil

seloacademia

planetadelivros.com.br

#acreditamosnoslivros


WILLIAM SANCHES
TRAGA SEU AMOR DE VOLTA EM 21 DIAS
APRENDA O PODER DO AUTOAMOR, EMPODERE SUA AUTOESTIMA E CRIE RELACIONAMENTOS AFETIVOS INCRÍVEIS
Academia

Traga seu amor de volta em 21 dias.

Sanches, William 9788542211696
66 páginas

Compre agora e leia

Realmente sabemos o que é a felicidade? É possível encontra-la dentro de você? O que nos impede de realizar nossos sonhos? William Sanches apresenta neste livro um método real para alcançar seus sonhos. Apesar do título sugestivo, é preciso entender que o seu amor é você mesmo. Logo, ele promete trazer à tona o seu verdadeiro eu. Segundo o autor: "Somos como um lago. Quando se atira uma pedra lá no meio, formam ondas que se espalham e chegam até a borda. Nossa mente é assim só que numa proporção de oceano, com ondas gigantescas. Sua crença sobre você, o que acredita ser, como acredita ser, a forma com que se trata, chega antes a qualquer lugar." A partir de técnicas elaboradas de psicologia aplicada, o autor afirma ser possível melhorar a autoestima, saber o que quer e delimitar suas metas. Só então será possível apaixonar-se por alguém e ter sucesso em qualquer tipo de relacionamento.Ame-se a si mesmo antes de tudo e, em 21 dias, ou menos, será realmente possível obter sucesso em qualquer tipo de relacionamento.

Compre agora e leia

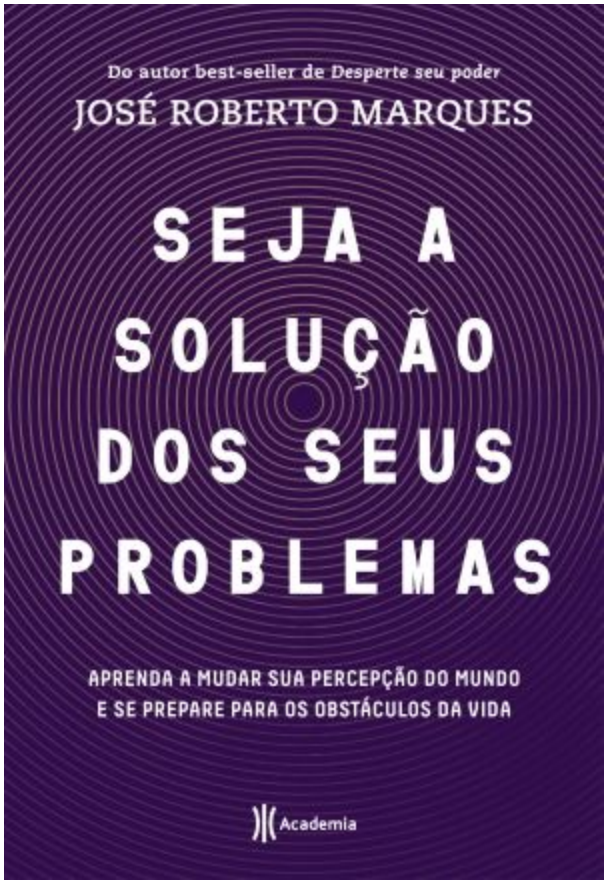

JULIANA GOES E KALINA JUZWIAK
A liberdade DE SER QUEM VOCÊ É
UM GUIA PARA O DESPERTAR DO AMOR-PRÓPRIO E PARA UMA VIDA COM MAIS SENTIDO
Academia

A Liberdade De Ser Quem Você É

Goes, Juliana 9788542214451
320 páginas Compre agora e leia

Co-criadora do aplicativo Zen, presente em mais de 130 países O que você sente sobre si mesmo? Você se sente feliz com quem é? Qual é a relação que você tem com a pessoa mais importante da sua vida – você? Vivemos em constante busca por amor. Desejamos amar e ser amados. Mas como será que anda sua relação de amor consigo mesmo? Olhar para si com olhos de cobrança, culpa, raiva e reprovação pode ser sua realidade hoje. Assim como já foi a nossa, e de tantas outras pessoas. Por isso, estamos aqui para caminhar ao seu lado nesse despertar da aceitação, da motivação e do resgate daquele brilho no olhar. Com essa leitura, novos caminhos se abrirão para que você encontre a liberdade de ser quem você é. "Transformar a forma como você se vê pode trazer um novo signifi cado para a sua vida. Um mergulho para o seu interior trará cada vez mais respostas e estas serão um apoio para você reencontrar o seu caminho. Um caminho com mais felicidade, harmonia e leveza. Se permita viver os ciclos da melhor transformação que você poderia ter. A liberdade de ser quem você é!"

Compre agora e leia


Do autor best-seller de *Desperte seu poder*
JOSÉ ROBERTO MARQUES
SEJA A SOLUÇÃO DOS SEUS PROBLEMAS
APRENDA A MUDAR SUA PERCEPÇÃO DO MUNDO
E SE PREPARE PARA OS OBSTÁCULOS DA VIDA
Academia

Seja a solução dos seus problemas

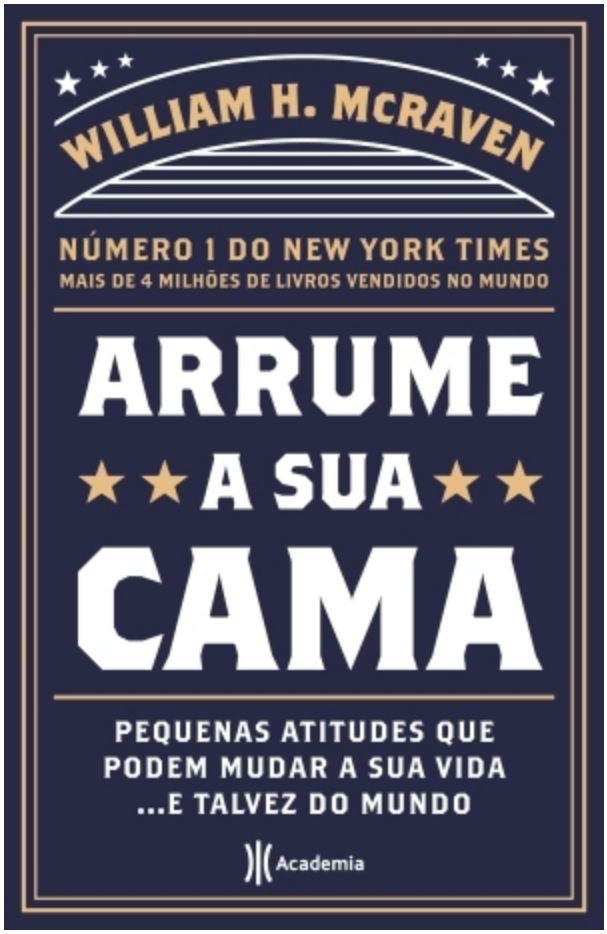
Marques, José Roberto 9788542218244
176 páginas

Compre agora e leia

Aprenda a mudar sua percepção do mundo e se prepare para os obstáculos da vidaSeja o seu próprio milagre e transforme sua vidaA vida dá trabalho. E, muitas vezes, sentimos que estamos sendo engolidos por uma série de problemas. Seja por causa de finanças, relacionamentos ou carreira, há momentos em que parece que todos estão contra a gente ou que a sorte não bate na nossa porta. Tudo o que mais precisamos é de um milagre.Mas será que esses problemas são... reais? Será que você está de fato passando por um obstáculo, como a perda de um emprego, a morte de um ente querido ou uma doença, ou será que você está sofrendo por um problema imaginário?Você já reservou um momento do seu dia para prestar atenção em como conta a sua história? E alguma vez já praticou o perdão? Como você lida com os desafios da vida?Se você está se sentindo perdido ou aflito, este livro é para você. Em sua nova obra, José Roberto Marques, máster coach sênior, referência em desenvolvimento humano com mais de 30 anos de experiência, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC) e autor de Leader coach e Desperte seu poder, retorna

com uma nova missão: ajudar você a solucionar os seus problemas.

Compre agora e leia


WILLIAM H. MCRAVEN
NÚMERO 1 DO NEW YORK TIMES
MAIS DE 4 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO MUNDO
ARRUME
A SUA
CAMA
PEQUENAS ATITUDES QUE
PODEM MUDAR A SUA VIDA
...E TALVEZ DO MUNDO
Academia

Arrume a sua cama

H. Mcraven, William 9788542211702
81 páginas

Compre agora e leia

"Deveria ser lido por todos os líderes... Um livro para inspirar seus filhos e seus netos a serem o que eles querem ser." THE WALL STREET JOURNAL"Excepcional, interessante e direto ao ponto." REVISTA FORBES"Repleto de histórias pessoais cativantes e inspiradoras. McRaven ensina nos dez capítulos deste livro como superar fracassos, aguentar as críticas e ajudar os outros." THE WASHINGTON POSTQuando foi convidado para proferir o discurso da aula inaugural dos alunos de graduação da Universidade do Texas, o almirante William McRaven pensou em compartilhar suas lições sobre liderança. Afinal, em 37 anos de carreira na Marinha norte-americana, ele exerceu o comando em vários níveis – inclusive tendo sido o responsável pela missão que capturou Osama Bin Laden. O que ele não imaginava é que o discurso fosse parar nas redes sociais, viralizar e ter mais de 10 milhões de visualizações!Impressionado com o impacto e com o apelo universal, McRaven transformou a palestra em livro onde resume as 10 lições que aprendeu no treinamento das forças especiais. Assim como o vídeo, o livro virou um best-seller – está em primeiro lugar na lista do jornal The New York Times desde que foi lançado.

Compre agora e leia


MONJA
COEN
E NILO CRUZ
ZEN PARA
DISTRAÍDOS
Princípios para viver melhor no mundo moderno
Academia

Zen para distraídos

Coen, Monja 9788542212600
224 páginas Compre agora e leia

Viver nos grandes centros urbanos é um convite diário à distração. Manter o foco em tarefas simples, por mais fácil que pareça, se torna impossível com o excesso de informações e afazeres diários. Zen para distraídos aplica conceitos do budismo para melhorar o nosso bem-estar. A partir de práticas de meditação, de conceitos básicos do zen e outras técnicas milenares será possível manter o foco, desenvolver tarefas simples com muito mais concentração, ser mais assertivo, atingir objetivos e muito mais.

Compre agora e leia