LIVRO PRÁTICO - DIGITAL

meu poder



14 semanas guiadas para a descoberta do seu poder interior. Aquilo que faz você especial e que impulsiona seu sucesso pessoal.

mentegrata

INFORMAÇÕES DE SAÚDE:

Mantenha regularmente um médico acompanhando sua evolução física e mental. Discuta com o(s) profissional(is) o impacto dessa obra na sua rotina e siga suas orientações.

Essa obra pretende fornecer informações e práticas para auxiliar na sua busca pelo bem estar.

Cuide bem de você.

mentegrata
sabedorias de vida

Todos os direitos reservados
LIVRO PRÁTICO: MEU PODER
1ª Edição - 2023

www.mentegrata.com.br

LIVRO PRÁTICO VERSÃO DIGITAL
TEMA: MEU PODER

Esse material foi desenhado para ser um guia prático com técnicas, práticas e desafios conduzindo o leitor à descoberta do seu próprio poder interior. A cada página o leitor terá a chance de refletir, se questionar e agir para alcançar a mudança positiva que almeja. Todo o material está no tempo presente, focado nas ações que poderá fazer no dia de hoje que irão impactar positivamente seus dias. O material é atemporal e poderá ser iniciado a qualquer momento sem prazo para avançar ou terminar, no entanto, estabelecer metas realistas e estipular prazos de conclusão, pode ser uma maneira eficaz de alcançar seus objetivos pessoais.

DETALHES TÉCNICOS:
Quantidade de páginas: 140
Tamanho da página: 14,8x21cm (A5)
Arquivo digital (pdf)
Edição: 1ª (2023)
Criação e diagramação: MENTE GRATA

AVISO LEGAL:
Esse material é **SOMENTE PARA USO PESSOAL**, ou seja, não deve ser distribuído, comercializado, copiado ou utilizado por terceiros. Você pode carregar no seu tablet ou imprimir esse arquivo em um gráfica sem problemas, desde que seja somente para seu uso pessoal. Você também pode dar prints de tela, bater fotos usando o material e postar nas suas redes sociais, fazer vídeos de review do produto e marcar a Mente Grata.

CANAIS DE ATENDIMENTO:
Em nosso site temos todos os dados de contato atualizado, para isso, acesse o site www.mentegrata.com.br

REDES SOCIAIS:
Instagram: @mentegrata.br
Youtube: @MenteGrata

faça parte da
Comunidade Mente Grata
você também

saiba mais em www.mentegrata.com.br



meu compromisso

A partir desse momento começa uma linda jornada rumo a minha transformação de vida. Darei meu melhor sabendo que a vida dará o melhor dela para mim.

A vida quer te dar tudo! Mas sem seu comprometimento, isso será impossível. Agora é hora de firmar um acordo pessoal como você mesma. Não precisa dedicar todo o seu dia, todo o seu esforço, ou dar tudo de si, basta dar o suficiente para gerar a mudança que precisa e ser fiel a sua decisão.



_____
nome

_____
data

como vai funcionar esse livro prático

Reunimos técnicas, práticas e desafios em uma sequência de páginas com a intenção de revelar seu poder interior. A cada página, você vai mergulhar dentro de partes suas e extrair aquilo que torna você especial.

Você pode seguir da forma que quiser, no entanto, gostaríamos de recomendar que seguisse na sequência desde a primeira até a última página. Tente não acelerar e terminar tudo de uma vez. Vá devagar, semana a semana e tente concluir por volta de 14 semanas (Não é uma regra, apenas uma sugestão).

Busque criar um ritual diário de reflexão sobre a prática/técnica/desafio que estiver se dedicando. Pode ser entre 5 a 30 minutos diários.

O material está em uma versão digital, sendo assim, se não tiver um tablet para escrever direto no material ou não deseja imprimí-lo, recomendamos que tenha um caderno auxiliar para responder nele.

Esse é um livro prático, então chegou a hora de praticar.



meu poder

Na jornada da vida, há uma força que muitas vezes subestimamos: **O PODER INTERIOR**. Este é o combustível que impulsiona cada ação, cada decisão e cada resultado que experimentamos. Quando reconhecemos e dominamos esse poder, **abrimos as portas para um mundo de possibilidades** que pareciam inalcançáveis.

Imagine um futuro onde você não está mais limitado pelas dúvidas autoimpostas ou pelas circunstâncias externas. Imagine-se no **controle total** da sua mente, das suas emoções e das suas ações. Isso é o que o MEU PODER representa - **a capacidade de criar a realidade que desejamos.**

O primeiro passo para desbloquear o MEU PODER é a **autoconsciência**. Devemos compreender nossas crenças, nossos medos e nossos padrões limitantes. Sem essa clareza, é difícil avançar com determinação. Ao identificar os obstáculos internos, ganhamos a capacidade de desafiá-los e substituí-los por crenças impulsionadoras.

Mas a autoconsciência não é suficiente. É preciso agir de acordo com essa consciência. **A ação é a ponte entre o sonho e a realidade**. Sem ação, as melhores intenções permanecem apenas como ideias. Ao agir consistentemente em direção aos nossos objetivos, reforçamos o "MEU PODER" e construímos uma força imparável.

O **foco** é outra peça-chave do quebra-cabeça. No mundo de distrações constantes em que vivemos, a **capacidade de concentrar nossa atenção** é um superpoder. Quando focamos intensamente em uma meta, a mente se alinha com ela e recursos antes inexplorados emergem. O foco é a lente através da qual vemos as oportunidades e a clareza que precisamos para tomar decisões sólidas.

E não podemos subestimar **o poder da emoção**. Nossas emoções são a energia que impulsiona nossas ações. Quando nos **conectamos emocionalmente** com nossos objetivos, nossa dedicação se intensifica. O MEU PODER é canalizado através das emoções - é a paixão que nos impede de desistir diante dos desafios e nos impulsiona a persistir.

Em resumo, o MEU PODER é a **soma da autoconsciência, ação, foco e emoção**. Quando dominamos esses elementos, nos tornamos arquitetos da nossa própria realidade. Não estamos mais à mercê das circunstâncias, mas sim no controle total do nosso destino.

Então, assuma a responsabilidade pelo seu poder. Transforme suas dúvidas em confiança, seus medos em motivação e suas limitações em oportunidades. Desperte SEU PODER interior e trilhe o caminho para uma vida de sucesso, realização e impacto duradouro. O mundo aguarda aqueles que escolhem ser os mestres das suas vidas.

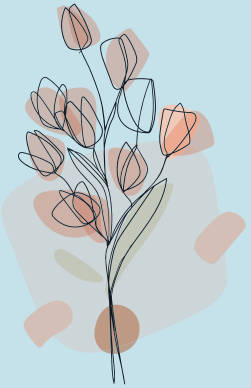
Baseado no texto anterior (MEU PODER), *escreva* ***como*** *você percebe seu poder interior*. ***Onde*** se concentra suas fortalezas e ***quais ações*** pode citar que afirme suas palavras e pensamentos. Por fim, pense em um ***desafio*** que poderia propor a si mesma para exercitar sua *autoconsciência*.

monitores do meu poder

Como você já leu no texto anterior com o título MEU PODER, identificamos 4 áreas que precisamos desenvolver e monitorar para alcançar resultados expressivos na busca por nosso poder interno.

AUTOCONSCIÊNCIA
AÇÃO
FOCO
EMOÇÕES

Criamos monitores para cada área onde poderá preencher com o nível de satisfação pessoal em cada questão. Além de ajudar a monitorar seu desenvolvimento, vai poder identificar onde poderá dedicar mais sua atenção e esforço.



monitor da autoconsciência

Autoconsciência é a capacidade de uma pessoa reconhecer e compreender seus próprios ***pensamentos, emoções, motivações e comportamentos.*** É o caminho da construção da identidade pessoal.

Abaixo você tem uma escala para preencher com o ***nível de satisfação pessoal*** com a área em questão. Esse monitor vai te ajudar a se dedicar e equilibrar sua vida.

baixo — meu cuidado com meus pensamentos — alto

meu cuidado com minhas palavras

meu cuidado com minhas ações

meu cuidado com minhas emoções

meu cuidado com meu comportamento

meu cuidado com minhas motivações

meu autocuidado diário

meu cuidado com meu tempo

meu cuidado com minha saúde

meu cuidado com meu dinheiro

minha atenção plena no tempo presente

minha consciência quanto as minhas decisões

qualidade da minha rotina diária

monitor da ação

A ação aqui é realizar uma atividade física, mental ou emocional. Envolve tomar medidas concretas, expressar intenções ou tomar decisões que resultam em algum tipo de movimento, mudança ou efeito.

Abaixo você tem uma escala para preencher com o ***nível de satisfação pessoal*** com a área em questão. Esse monitor vai te ajudar a se dedicar e equilibrar sua vida.

baixo — minhas ações que cuidam do meu corpo — alto

minhas ações que cuidam da minha mente

minhas ações que cuidam das minhas emoções

minhas ações dedicadas a realizar meus sonhos

qualidade das minhas ações diárias

minhas motivações para agir

minha disciplina

minha organização

meu foco

quanto acredito em mim

nível de adaptação

minha habilidade de se recuperar de fracassos

velocidade que tomo decisões

monitor do foco

O foco é um termo que se refere à concentração da atenção, energia ou esforço em algo específico. É direcionar a mente para um objetivo, excluindo distrações e mantendo uma clareza mental naquilo que é considerado prioritário ou relevante.

Abaixo você tem uma escala para preencher com o ***nível de satisfação pessoal*** com a área em questão. Esse monitor vai te ajudar a se dedicar e equilibrar sua vida.

baixo — meu cuidado com minha atenção — alto

minha habilidade de concentração

minha fidelidade às minhas prioridades

minha habilidade de autocontrole

meu cuidado com ações no piloto automático

meu cuidado com distrações

meu cuidado em fazer pausas

meu cuidado com meu sono noturno

meu cuidado com minha mente

meu cuidado com os meus limites pessoais

qualidade da organização do meu dia

quão inspirador são meus objetivos

meu nível de estresse

monitor da emoção

Uma emoção é uma resposta a estímulos internos ou externos que envolve reações psicológicas, fisiológicas e comportamentais. Elas podem variar em intensidade, duração e qualidade, e desempenham um papel crucial na forma como percebemos e interagimos com o mundo ao nosso redor.

Abaixo você tem uma escala para preencher com o ***nível de satisfação pessoal*** com a área em questão. Esse monitor vai te ajudar a se dedicar e equilibrar sua vida.

baixo — meu cuidado em nutrir emoções positivas — alto

meu cuidado em gerenciar emoções negativas

meu cuidado em lidar com crenças limitantes

meu cuidado em lidar com a raiva

meu cuidado em lidar com a tristeza

meu cuidado em lidar com o medo

minha habilidade em sentir a emoção e depois deixá-la ir

minha habilidade em me desprender do passado

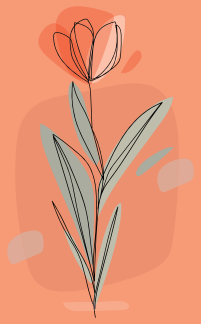
minha habilidade em identificar qual emoção estou experimentando

minha habilidade em extrair algo muito bom de emoções negativas

minhas habilidades de autocompaixão e gentileza

minha habilidade em expressar meus sentimentos

meu cuidado comigo mesma



“A vida não fica mais fácil ou mais tolerante, nós é que ficamos mais fortes e resilientes.”

Steve Maraboli



a história da estrela Clara

Clara era uma pequena estrela no vasto céu noturno. Ela brilhava timidamente, sempre se escondendo atrás das outras estrelas mais brilhantes e maiores. Clara sonhava em brilhar intensamente como suas amigas estrelas, mas sempre duvidava de si mesma.

Um dia, a sábia Lua, que sempre observava o céu e seus habitantes, notou a tristeza de Clara. A Lua, com seu brilho suave e sereno, desceu até Clara e disse: "Minha querida estrela, por que você está escondendo seu brilho tão bonito?"

Clara suspirou e respondeu: "Lua, todas as outras estrelas são mais brilhantes e maiores do que eu. Eu nunca serei tão esplêndida como elas."

A Lua sorriu gentilmente e disse: "Clara, cada estrela tem seu próprio brilho especial. Você não precisa ser como as outras estrelas para ser bonita e brilhar. Você é única, e é isso que faz você tão especial."

Clara olhou para a Lua com curiosidade. "Mas como posso acreditar em mim mesma? Sempre me sinto pequena e insignificante."

A Lua então começou a contar uma história:

"Há muito tempo, no reino das estrelas distantes, havia uma estrela chamada Estela. Ela também duvidava de si mesma e de seu brilho. Um dia, uma cometa brilhante chamado Cosmo passou pelo reino. Cosmo era muito sábio e tinha viajado por todo o universo."

Cosmo disse a Estela: “Pequena estrela, você não percebe o quão especial você é? Cada brilho seu contribui para a beleza do céu noturno. Acredite em si mesma e deixe seu brilho único iluminar o mundo ao seu redor.”

Estela decidiu acreditar nas palavras de Cosmo e começou a brilhar com mais intensidade. À medida que ela ganhava confiança, seu brilho se tornava mais vívido e colorido. As outras estrelas ao redor notaram sua mudança e também começaram a apreciar sua própria singularidade.

E assim, Clara, inspirada pela história da Lua, começou a acreditar em si mesma. Ela percebeu que não precisava ser a maior ou mais brilhante estrela para ser especial. Ela começou a brilhar com todo o seu potencial, espalhando um brilho suave e encantador pelo céu noturno.

Clara contagiou as outras estrelas que também ganharam coragem para brilhar mais intensamente. O céu noturno se tornou um espetáculo de cores e brilhos únicos, tornando-o ainda mais belo e mágico.

E assim, Clara aprendeu que acreditar em si mesma era a chave para descobrir seu verdadeiro potencial. Ela provou que, mesmo sendo uma pequena estrela, seu brilho tinha um impacto significativo no universo. E a partir desse dia, Clara continuou a iluminar o céu noturno com confiança e alegria, lembrando a todos que cada um de nós tem um brilho especial que merece ser compartilhado com o mundo.”

FIM.

Agora é sua vez que perceber seu brilho.
Vá para a próxima prática e escreva ao redor da estrela todas as palavras e ações que fazem você brihar!



escreva seu nome dentro da estrela
e escreva ao redor todas as palavras que
te fazem brilhar



desafio de autoconsciência

Essa semana o passado e o futuro não farão parte dos seus dias.

Ao longo da semana seu desafio será viver no tempo presente, lidando ***somente com aquilo que é***. Nada de sombras, histórias, suposições, talvez, "e se ...", dúvidas, preocupações, mágoas, nem nada que expresse incerteza ou atrapalhe seu dia.

Você terá maior sucesso nesse desafio ***se abrir seus dias treinando sua mente***. Reserve alguns minutos na manhã para perceber seu corpo, se concentrar na sua respiração, falar palavras agradáveis e ter pensamentos melhores. Ensine sua mente o padrão de pensamento que deseja ter, fale palavras de afirmação positiva, se visualize desempenhando bem suas tarefas do dia e se encha de confiança.

Ao final de cada dia, escreva seus sentimentos, suas conquistas, suas derrotas e deixe tudo ali no papel para abrir o novo dia com a mente limpa e pronta.

A seguir vamos deixar sete ideias de hábitos para incorporar na sua rotina que te ajudarão a se manter no tempo presente.

Meditação Diária: Reserve um tempo para meditar todos os dias. Comece com apenas alguns minutos e aumente gradualmente. Concentre-se em sua respiração e nas sensações do momento presente.

Atenção Plena ao Comer: Ao fazer suas refeições, concentre-se totalmente na textura, sabor e cheiro dos alimentos. Evite distrações e coma conscientemente.

Escaneamento Corporal: Regularmente, faça um escaneamento mental do seu corpo, prestando atenção às sensações físicas, áreas de tensão e relaxamento.

Caminhada Consciente: Ao caminhar, sinta cada passo que você dá. Observe o contato dos pés com o chão, a cadência do movimento e a sensação de estar presente.

Ouvir Atentamente: Quando estiver em uma conversa, ouça ativamente. Foque na pessoa que está falando e em suas palavras, em vez de pensar no que você vai dizer a seguir.

Desconexão Digital: Reserve momentos específicos do dia para verificar seu telefone e e-mails. Fora desses momentos, mantenha-se desconectado para estar presente nas suas atividades.

Gratidão Diária: Todos os dias, reflita sobre três coisas pelas quais você é grato. Isso o ajuda a se concentrar no que está indo bem no momento presente.

dia 1

dia 2

dia 3

dia 4

dia 5

dia 6

dia 7

a força dos hábitos

Vamos falar sobre algo que pode literalmente transformar a sua vida: hábitos. Se você quer manifestar o seu poder interior e dominar a sua jornada rumo ao sucesso e realização, então você precisa entender a importância dos hábitos em sua vida.

Os hábitos não são apenas ações que você repete todos os dias. Não, os hábitos são a alavanca que impulsiona o trem do seu destino. Eles têm o poder de transformar você de alguém que apenas sonha em alguém que realiza. Quer saber por quê? Porque os hábitos moldam quem você é.

Imagine isso: cada ação que você toma, todo dia, é como um tijolo que você coloca na construção do seu próprio império interior. Se você está construindo com tijolos fracos, como a procrastinação, a negatividade ou a falta de cuidado consigo mesmo, você está construindo um castelo de cartas que vai desmoronar ao primeiro sopro do vento.

Mas, se você está construindo com tijolos sólidos, como a disciplina, a gratidão e a busca constante pelo crescimento, então você está construindo uma fortaleza inabalável. Uma fortaleza que vai sustentar e refletir o seu verdadeiro poder interior.

Quer um exemplo? Vamos falar sobre a prática da ação diária. Quando você se compromete a agir todos os dias em direção aos seus objetivos, você está alimentando o fogo do seu poder interior. Isso não é simplesmente uma rotina, é um ritual de empoderamento. É a prova viva de que você controla o leme do seu destino.

Agora, não pense que isso é fácil. A verdadeira transformação requer esforço constante. Você precisa se levantar todos os dias e escolher conscientemente construir seus hábitos de sucesso. Não é sobre perfeição, é sobre progresso. E o progresso, é a estrada que leva ao pico da sua potencialidade.

Portanto, a próxima vez que você se pegar caindo em hábitos que minam o seu poder interior, pare e reflita. Pergunte-se se essas ações estão alinhadas com o que você realmente deseja ser. E então, tome a decisão ousada de mudar. Substitua esses tijolos fracos por aqueles que vão construir a sua grandeza.

Lembre-se, você é o arquiteto da sua vida. Você tem o poder de escolher quais tijolos usar para construir o seu caminho. Então, erga-se com determinação, comprometa-se com hábitos que reflitam o seu verdadeiro potencial e prepare-se para manifestar um poder interior que vai deixar uma marca permanente neste mundo. E lembre-se das palavras de um grande homem: "A mudança é poder." Vá lá e conquiste o seu!

A seguir preparamos um monitor de hábitos para te ajudar a criar a mudança que precisa na sua jornada rumo ao encontro com seu poder interior.

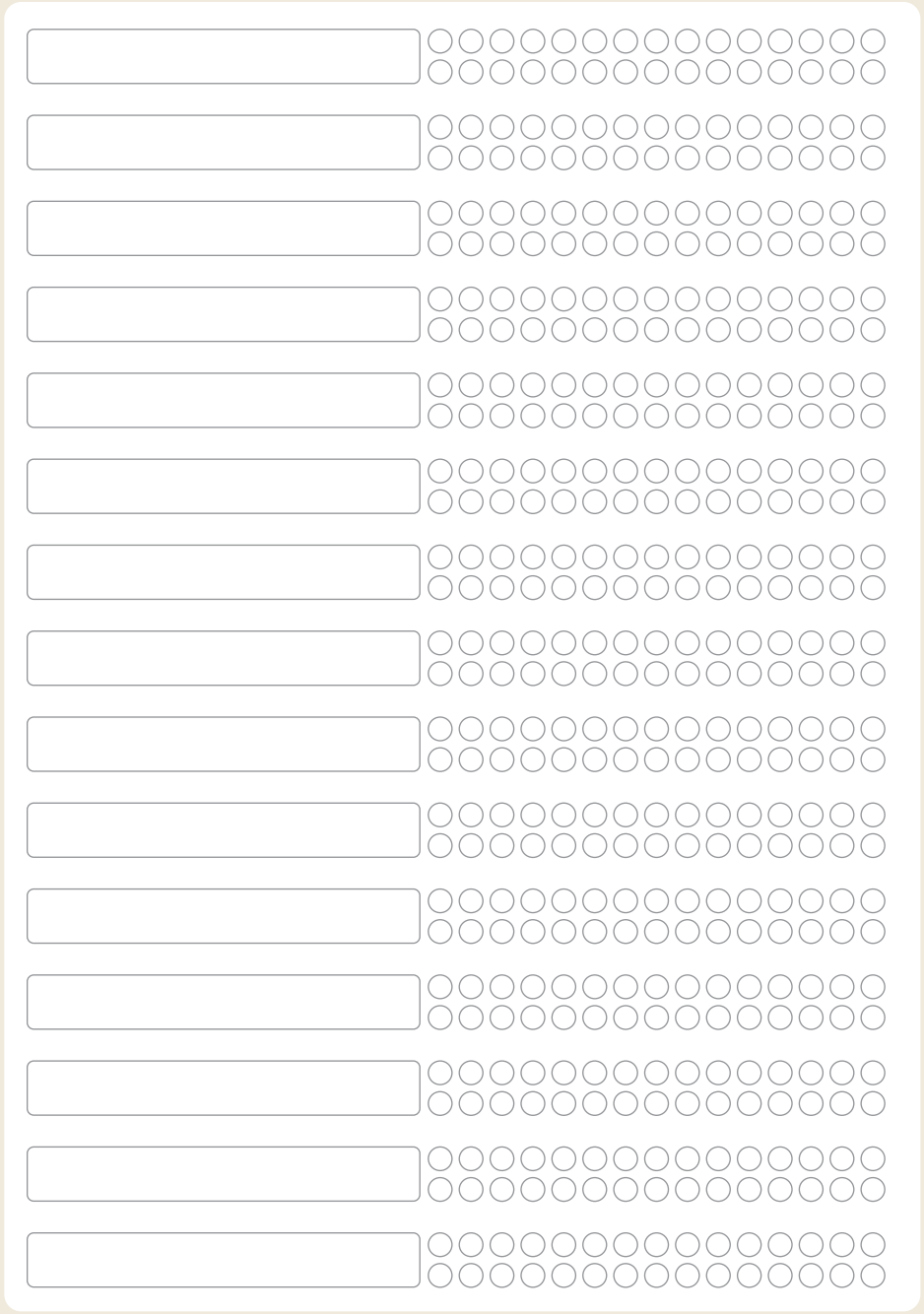
monitor de hábitos

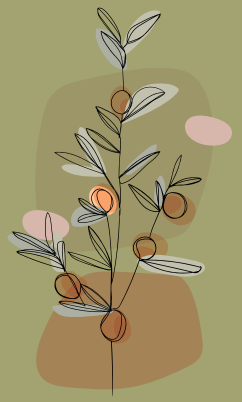
Traga para esse monitor todos os hábitos que irão impactar positivamente seus dias. Se comprometa com disciplina e dedicação, e torne sua transformação real.

Abaixo você tem o monitor para preencher com o ***hábito*** que deseja cultivar. Os círculos representam os dias que está colocando em prática e poderá pintá-los. Esse monitor vai te ajudar a controlar e evoluir suas ações.



monitor de hábitos

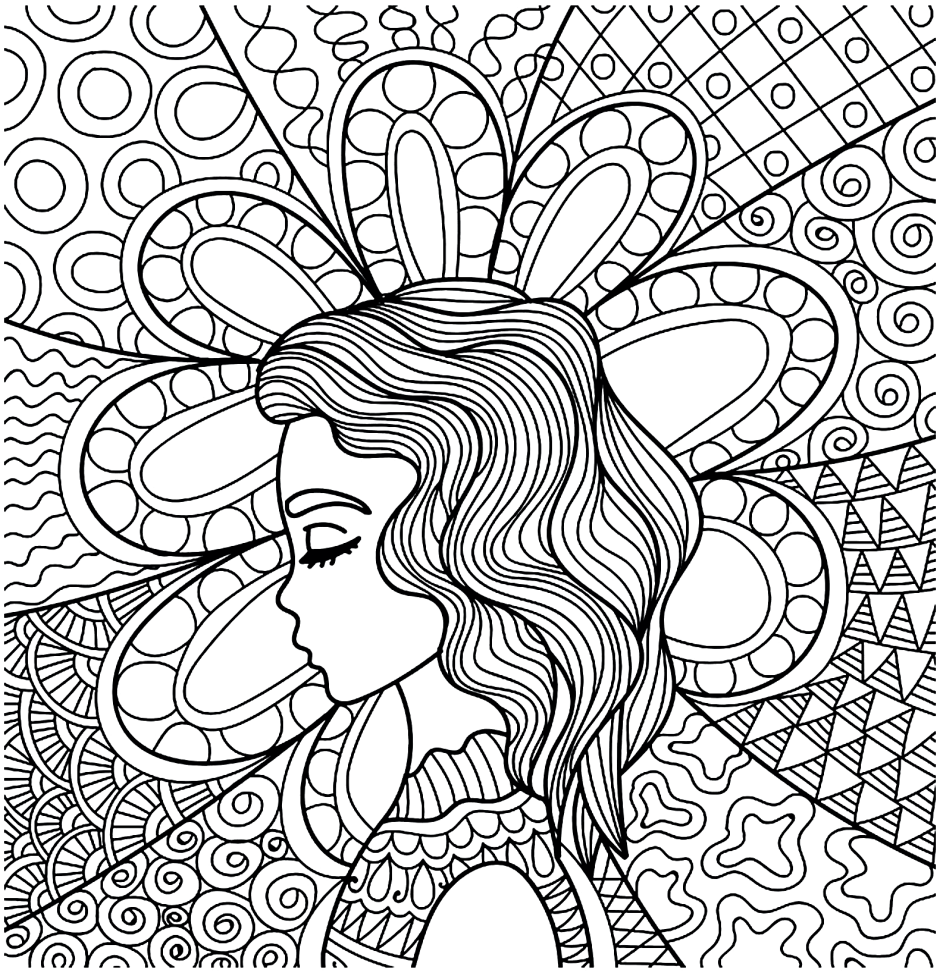




“Meus dias sombrios me fizeram forte. Ou talvez eu já fosse forte e eles me obrigaram a provar isso.

Emery Lord

desperte



seu poder

Desperte seu poder interior e alcance novas alturas. Acredite em si mesmo, pois dentro de você reside uma força inigualável. Supere os obstáculos com determinação, transformando desafios em oportunidades. Cultive a autoconfiança e abrace o crescimento pessoal. Cada passo que você dá em direção aos seus objetivos é uma manifestação do seu potencial ilimitado. Lembre-se de que as maiores conquistas muitas vezes surgem das situações mais desafiadoras. Seja resiliente, aprenda com as experiências e mantenha viva a chama da motivação. Desperte seu poder interior, e com ele, conquiste um futuro repleto de realizações extraordinárias.

Essa ilustração em branco anterior é para você colorir enquanto reflete sobre esse texto acima. Pintar é uma terapia que relaxa o corpo e desacelera o pensamento. Tente não colorir tudo de uma vez só. Crie um momento ideal para estar em contato com seu interior e deixe fluir suas mãos e pensamentos.

Chegou o momento de olhar para seus sentimentos com amor e encontrar luz neles.

Ao longo das próximas semanas você terá uma seleção de 7 perguntas para guiar seu pensamento para dentro de si. Essas perguntas foram direcionadas para explorar seu poder interior e te ajudar a manifestá-lo nos seus dias.

Nas páginas a seguir iremos explicar melhor o que é a escrita terapêutica, por agora, para ter maior sucesso nesse exercício, siga as seguintes etapas:

Reserve um lugar e tempo sem interrupções, escolha uma pergunta e escreva sem julgamentos, seja honesta, se aprofunde e detalhe suas experiências, releia e reflita, encontre soluções ou apenas alívio e seja gentil consigo mesma.

Você não precisa responder a questão toda no mesmo dia. Faça um pouco em um dia, reflita mais no dia seguinte, se mantenha atenta ao longo da semana e escreva novas observações conforme as experimenta ou conclui.

Você vai se surpreender o quanto esse exercício pode te ajudar a ser mais confiante e feliz com você mesma. Siga as próximas etapas.



leia esse texto para entender melhor a escrita terapêutica e depois continue para as perguntas

Olhar para dentro de si e reconhecer os sentimentos que habitam nosso ser é um ato de coragem e autenticidade. Muitas vezes, nos encontramos imersos em um mar de emoções, confusos e perdidos em meio a elas. No entanto, há um poderoso antídoto que pode nos resgatar desse turbilhão emocional: colocar nossos sentimentos no papel.

Escrever sobre nossas emoções é como esculpir um caminho claro em meio à floresta densa. A simples ação de expressar o que sentimos, com todas as palavras e variações, pode ser transformadora. Às vezes, não temos clareza completa de nossos sentimentos até que as palavras fluam pela caneta. Escrever nos convida a sermos honestos conosco mesmos, a enfrentar as verdades que podem estar escondidas sob a superfície.

Essa prática também nos permite ganhar uma nova perspectiva sobre nossos sentimentos. Ao transferí-los para o papel, eles deixam de ser sem forma e se tornam tangíveis, passíveis de serem examinados e compreendidos de maneira mais profunda. A escrita nos ajuda a enxergar padrões recorrentes, a identificar gatilhos e a encontrar soluções para lidar com nossas emoções.

Além disso, o ato de escrever oferece um senso de alívio. À medida que as palavras fluem, uma sensação de liberação ocorre, como se estivéssemos descarregando o peso emocional que carregamos. Essa liberação não apenas nos proporciona alívio imediato, mas também abre espaço para o crescimento e a cura contínuos.

Em resumo, a força de olhar para nossos sentimentos e aliviá-los no papel é inegável. É um ato de autoempoderamento, autoconhecimento e autocuidado. Quando colocamos nossas emoções em palavras, damos vida a elas, transformando-as de fragmentos confusos em algo que podemos enfrentar, compreender e finalmente deixar ir. Portanto, pegue a caneta, prepare seu momento e permita que a magia da escrita lhe guie para uma jornada interior de cura e crescimento nas próximas linhas.

A seguir, separamos as perguntas para você iniciar essa terapia através da escrita.

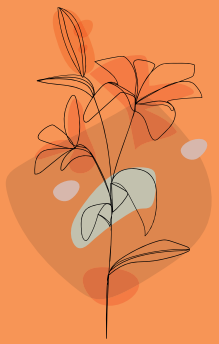
Questão de aquecimento - Escolha um dia dessa semana e ***descreva*** como foi esse dia. Solte seus ***pensamentos e sentimentos*** no papel. Termine a escrita dentro de um ***bom sentimento*** que teve.

1 - Quais são as histórias que você conta a si mesma sobre ***quem você é*** e ***o que é possível***? Como você se descreve nessas histórias? Essas histórias estão te ***ajudando*** ou te ***limitando***?

2 - Quais são as qualidades que você ***admira*** nas pessoas que considera ***fortes e empoderadas***? Como você pode cultivar essas qualidades em si mesma?

3 - Hoje você foi até uma cafeteria, sentou, pediu seu prato e bebida favoritos. Você ***não tinha pressa*** e ficou ali por bastante tempo conversando com ***seus pensamentos***. O que você falou com você mesma nesse tempo?


a tudo que deixei ir:
gratidão por me libertar
mentegrata



4 - Sua ***mente***, seu ***corpo*** e suas ***emoções*** estão dando ***pistas*** do seu poder interior. Seu ***comportamento***, seus ***desafios***, suas ***reações*** igualmente apontam para suas forças. O que todos eles estão querendo dizer para você? Esteja consciente sobre esse tema ao ***longo da semana*** e perceba como a vida te dá sinais. Traga tudo para o papel.

5 - Quais são os ***autocompromissos*** que você está disposta a fazer para ***se fortalecer***? ***Como*** você pode criar um ***compromisso diário*** consigo mesma?

6 - Quais são as ***crenças negativas*** que você tem sobre si mesma? Como essas crenças estão afetando suas ***escolhas e ações***?

7 - Escreva sobre um momento em que você se sentiu verdadeiramente ***conectada consigo mesma*** e com seu propósito. O que estava acontecendo e ***como*** você pode criar mais momentos assim?



E COMO É A APARÊNCIA DO PODER INTERIOR?

Se você ama ***listas*** como nós amamos, vai adorar essa a seguir que preparamos para você.

Pode ser subjetivo demais a ***percepção de poder interior***, então preparamos um ponto de partida para você olhar para dentro de si e perceber seus poderes.

Você já deve ter ouvido a expressão: "cada criança é única". Adivinhe, isso vale para adultos também.

Enquanto uns terão seu poder em ***gestos*** carinhosos, outros terão sua força nas ***palavras***. Uns podem ***inspirar*** centenas de milhares, enquanto outros podem ser aquela pessoa que ***mantém*** um família unida.

O mais importante é que seu poder ***cria algo bom em você***, nas pessoas ao seu redor ou no mundo todo.

Existe algo muito ***especial dentro de você*** que anseia em ganhar vida e esperamos que dê liberdade para isso se manifestar.

Agora vamos mergulhar na lista.

LISTA DOS PODERES INTERIORES

O poder interior refere-se à força, confiança e habilidades que uma pessoa possui dentro de si mesma para enfrentar desafios, alcançar objetivos e lidar com as adversidades da vida. Existem diversos tipos de poder interior, cada um contribuindo para a forma como lidamos com situações e como nos desenvolvemos como indivíduos. Aqui estão alguns:

AUTOCONFIANÇA: Acreditar nas próprias habilidades e capacidades é fundamental para o poder interior. Uma pessoa com autoconfiança é mais capaz de enfrentar desafios e superar obstáculos.

AUTOESTIMA: Ter uma autoimagem positiva e se valorizar é um aspecto importante do poder interior. Uma autoestima saudável ajuda a lidar com críticas e rejeições de maneira construtiva.

RESILIÊNCIA: A capacidade de se recuperar de adversidades, fracassos e situações difíceis é um indicador forte de poder interior. Pessoas resilientes conseguem se adaptar e crescer mesmo diante das circunstâncias mais desafiadoras.

DETERMINAÇÃO: A determinação é a força de vontade que nos impulsiona a perseguir nossos objetivos, mesmo quando enfrentamos obstáculos. Ela nos ajuda a superar a procrastinação e a persistir diante das dificuldades.

FOCO: Ter a capacidade de manter o foco em nossas metas e prioridades é um tipo de poder interior. Isso nos ajuda a evitar distrações e a trabalhar de forma mais eficaz em direção aos nossos objetivos.

EMPATIA: A empatia é a habilidade de entender e se conectar emocionalmente com os outros. Ter empatia contribui para relacionamentos saudáveis e uma comunicação eficaz.

AUTOCONTROLE: O autocontrole envolve a capacidade de gerenciar emoções e impulsos. Ter controle sobre nossas reações emocionais nos ajuda a tomar decisões mais racionais e construtivas.

CRIATIVIDADE: A criatividade é a capacidade de pensar de maneira original e encontrar soluções inovadoras para problemas. Ela impulsiona a busca por novas ideias e abordagens.

OTIMISMO: Ter uma perspectiva otimista pode fortalecer o poder interior, permitindo que enfrentemos desafios com esperança e confiança em um resultado positivo.

AUTOCONHECIMENTO: Conhecer a si mesmo, suas forças, fraquezas, valores e objetivos é essencial para desenvolver o poder interior. Isso ajuda a tomar decisões alinhadas com quem somos verdadeiramente.

ACEITAÇÃO: Ter a capacidade de aceitar a si mesmo, com todas as imperfeições e falhas, contribui para um poder interior saudável. Isso também inclui a habilidade de aceitar os outros como são.

CORAGEM: A coragem é a disposição de enfrentar o desconhecido, superar medos e tomar medidas ousadas. Ter coragem é essencial para buscar oportunidades e enfrentar situações desafiadoras.

COMPAIXÃO: A compaixão é a capacidade de demonstrar gentileza e cuidado tanto por si mesmo quanto pelos outros. Ela fortalece as conexões humanas e promove um ambiente emocionalmente positivo.

ADAPTAÇÃO: A capacidade de se adaptar a novas situações e mudanças é um sinal de poder interior. Pessoas que conseguem se ajustar a diferentes circunstâncias têm mais chances de prosperar.

PERSISTÊNCIA: A persistência é a habilidade de continuar esforçando-se em direção a um objetivo, mesmo quando os desafios parecem insuperáveis. Ela é um fator determinante para alcançar o sucesso a longo prazo.

EQUILÍBRIO: Ter equilíbrio emocional e mental é uma forma de poder interior que ajuda a lidar com o estresse e a pressão cotidiana. Manter a calma em situações difíceis é um sinal de força interior.

COMUNICAÇÃO: A capacidade de se expressar de maneira clara, honesta e respeitosa é fundamental. A comunicação assertiva fortalece relacionamentos e ajuda a resolver conflitos de maneira construtiva.

HABILIDADE DE APRENDIZADO: Estar aberto ao aprendizado contínuo e à aquisição de novas habilidades é um tipo de poder interior que impulsiona o crescimento pessoal e profissional.

GENEROSIDADE: A generosidade envolve compartilhar recursos, tempo e energia com os outros. Ela fortalece os laços sociais e traz uma sensação de realização.

HABILIDADE DE PERDÃO: A capacidade de perdoar a si mesmo e aos outros é um poder interior que libera sentimentos de ressentimento e mágoa. Isso promove a paz interior e o bem-estar emocional.



Agora chegou o momento de escolher um item dessa lista e levar para a próxima prática.



Você acaba de receber uma mudinha de planta.

qual o nome dessa mudinha?

Você pode chamar ela de amor próprio, gentileza, confiança ou escolha um poder na lista anterior

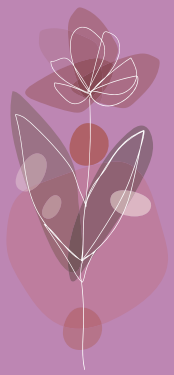
essa mudinha simboliza seu poder interior.

escreva pela página os cuidados e compromissos que terá para que essa mudinha cresça e floresça lindamente



Eleve suas palavras, não sua voz. É a chuva que faz crescer as flores, não o trovão.

Rumi





As palavras positivas são extraordinárias quando se trata de construir a realidade que desejamos.

Você já parou para pensar na ***influência*** imensa que elas têm sobre a maneira como vivemos nossas vidas? Imagine só, escolher ***conscientemente*** expressar pensamentos cheios de otimismo e poder, e com isso, forjar um futuro brilhante e repleto de realizações. As palavras que usamos não só ***moldam nossas mentes*** e atitudes, mas também têm o poder de ***impactar*** profundamente aqueles que cruzam nosso caminho. Quando optamos por uma comunicação impregnada de esperança, gratidão e confiança, estamos ***criando*** um terreno fértil para o nosso próprio crescimento e para a concretização dos nossos sonhos mais audaciosos.

Vou te contar um segredo: o segredo das palavras positivas está em como elas nos capacitam a encarar o mundo de frente. Quando incorporamos um vocabulário que ressoa com possibilidades infinitas, mudamos radicalmente a maneira como interpretamos os acontecimentos. Não importa o quão desafiadoras as circunstâncias possam parecer, as palavras positivas nos capacitam a enxergar oportunidades em meio às adversidades.

E isso não é tudo! Quando compartilhamos essa energia de determinação com os outros, criamos um ***ambiente de apoio*** mútuo, um verdadeiro caldeirão de motivação. As palavras têm um poder incrível para ***moldar nossas emoções*** e impulsionar nossas ***ações***, criando um ciclo contínuo de sucesso e satisfação em nossas vidas. Portanto, ao entender e abraçar o incrível poder das ***palavras positivas***, estamos trilhando o caminho rumo a uma realidade vibrante e excepcional. E lembre-se: ***você tem o controle completo sobre as palavras que escolhe usar***, então use-as para criar a vida que você merece!

Que tal colocarmos esse texto em prática?
Para isso você vai precisar escrever frases que estão alinhadas com aquilo que deseja criar para si.

Você vai encontrar milhares de afirmações positivas prontas na internet, mas eu pediria para você criar as suas próprias, segundo os desejos do seu coração.

Mas não se preocupe que irei te ajudar a criar as suas. Veja essas dicas.

Busque criar ***frases positivas*** que ***expressam certezas***. Ex.: EU SOU CAPAZ.

Você pode ainda incrementar suas frases segundo sua ***intenção***. Ex.: EU SOU CAPAZ DE EXPRESSAR O QUE SINTO.

Além disso você pode adicionar ***marcadores de tempo***. Ex.: HOJE EU TENHO TUDO QUE PRECISO PARA VENCER QUALQUER DESAFIO

Experimente esses ***verbos chave*** que apontam para você: SOU, ESTOU, TENHO, POSSO, CONSIGO, VEJO, ESCOLHO, RECEBO, PERMITO, PERDOO, AGRADEÇO, ACEITO, ATRAIO.

Agora complemente com a realidade que deseja criar e terá frases fortes e bem direcionadas para seu momento de vida.

Continue para a prática

afirmações positivas

Relacione suas frases positivas que deseja manifestar nos seus dias. Escreva quantas puder, mas busque focar em algumas poucas por vez. Lance essas palavras diariamente e permita que elas movimentem o universo em seu favor.

desafio de autocuidado

Essa semana você será a pessoa mais gentil com você mesma. Ninguém conseguirá ser tão gentil quanto você no seu amor e cuidado.

Acredito fortemente que já entendeu que você é especial, amada e tem tudo o que precisa para ser sua melhor versão.

Ninguém irá vir salvar você, então cabe a você sacudir a poeira e criar o movimento que precisa na sua vida. E esse movimento inicia no AUTOCUIDADO. No momento que você vira o centro da sua vida. Quando começa a se respeitar e se valorizar como munca antes fez.

Ao longo da semana você vai usar as melhores palavras, ter os melhores comportamentos e pensamentos com você mesma.

Pensamentos de autocrítica, palavras que depreciam você ou seus feitos, comportamentos que refletem suas compulsões. Nada disso vai fazer parte da sua semana.

Esse é o desafio mais transformador de todos e espero que experimente ele todos os dias da sua vida daqui em diante.

check desafio de autocuidado

Faça o check da sua semana aqui. Esses acompanhamentos irão ajudar sua evolução consciente.

dia 1	○ palavras	○ ações	○ pensamentos	○ autocuidado
dia 2	○ palavras	○ ações	○ pensamentos	○ autocuidado
dia 3	○ palavras	○ ações	○ pensamentos	○ autocuidado
dia 4	○ palavras	○ ações	○ pensamentos	○ autocuidado
dia 5	○ palavras	○ ações	○ pensamentos	○ autocuidado
dia 6	○ palavras	○ ações	○ pensamentos	○ autocuidado
dia 7	○ palavras	○ ações	○ pensamentos	○ autocuidado

Que tal anotar seus pensamentos e percepções até aqui?

Sem temas, sem obrigações, sem alcançar nenhum objetivo, apenas escreva e veja onde te leva.



Os pequenos passos, gestos, palavras, resultados ... acontecem a todo momento. E ignorar esses momentos é como deixar escapar o verdadeiro espetáculo que é a sua própria vida se desenrolando.

O sucesso, a felicidade, a realização não são eventos únicos e grandiosos. Na verdade eles são uma série de momentos, de passos, de escolhas que você faz todos os dias.

Com seu poder interior é assim também. Como aquela mudinha do exercício anterior, onde você precisa de pequenos cuidados diários para alcançar toda a grandeza que busca.

E por falar em grandeza. A grandeza não é reservada para alguns poucos sortudos. Não! A grandeza reside em cada fibra do seu ser. Você tem em si um potencial ilimitado, uma força interior que é simplesmente inigualável. E tudo o que é necessário é reconhecer esse poder, cultivá-lo com os pequenos passos diários e permitir que a sua grandiosidade natural brilhe intensamente.

Agora, vá em frente e trilhe esse caminho extraordinário que é só seu!

prática

guarde dentro dos jarros as suas CONQUISTAS e LIÇÕES

Preparamos para você uma prática bem gostosa de fazer. Se trata de guardar suas conquistas e lições diárias em jarros.

Nosso objetivo será refletir sobre nossos dias com o olhar de ***valorizar nossos pequenos momentos e encontrar grandeza neles.*** Exatamente como já estamos vendo aqui nessa seção.

Essa prática vai nutrir a autoestima e confiança, além de permitar ver florescer seu poder interior.

Nas páginas seguintes, você terá os jarros simbólicos para preencher na folha, mas se você quiser ousar, poderá reservar dois jarros físicos, etiquetá-los e diariamente anotar suas conquistas e lições em pedaços de papel e colocá-los dentro dos jarros.

Quando completar o jarro, abra e leia cada anotação. Você irá se surpreender!



JARRO DE

conquistas



JARRO DE

lições

“Conhecer os outros
é inteligência;
conhecer a si mesmo é a
verdadeira sabedoria.
Dominar os outros é força;
dominar a si mesmo é o
verdadeiro poder.”

Lao Tzu



perguntas provocativas

Seguimos mergulhando dentro de nós mesmos em busca da melhor compreensão do MEU PODER, mas dessa vez faremos através de perguntas diretas.

Para termos as RESPOSTAS certas, precisamos antes fazer as PERGUNTAS certas.

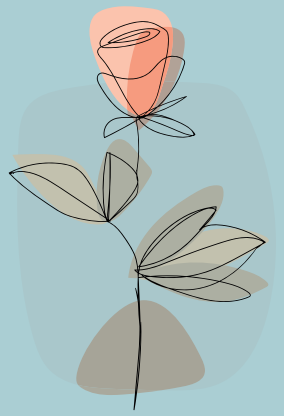
Se tem uma lição que todos os autores concordam é que: *TUDO está ao nosso redor pronto para ser acessado, mas nem todos irão acessar.*

Em outras palavras, nem todos ***estarão disponíveis*** para acessar o que precisam. Nem todos querem ***pagar o preço*** para acessar o que desejam. Nem todos tem ***consciência*** do que pode ser acessado. Nem todos ***enxergam o caminho*** para alcançar seus sonhos.

Preparamos 7 perguntas para você mergulhar ainda mais fundo dentro de você e explorar aquilo que te faz única e autêntica.

Busque responder cada pergunta ao longo de uma semana inteira. Cada dia refaça a pergunta e aproveite as suas experiências do dia para validar seus pensamentos.

Agora vamos mergulhar nas perguntas.



perguntas provocativas

1 - Como você descreveria a idade que tem sem usar um número?

2 - Segundo o autor internacional Joe Dispenza, cerca de 90% dos pensamentos que tivemos hoje, são os mesmos que tivemos ontem. ***O que aconteceria se você, na próxima semana, fizesse o oposto daquilo que normalmente faria?***

3 - A autora mundialmente premiada, Brené Brown afirma que se você tem mais que três priodades, você não tem prioridade alguma. ***Quais são as três prioridades que se você se dedicar, muda tudo?***

4 - Certa vez Dalai Lama citou essa frase: “Dê a quem você ama: asas para voar, raízes para voltar e motivos para ficar”. ***Qual marca você deixa na vida daqueles que cruzam seu caminho?***

5 - A autora Louise Hay alerta sobre dar o nosso poder ao outro e criar desculpas para sustentar o medo de usar nossos dons no mundo. ***Qual desculpa que repetiu tanto que até você se convenceu?***

6 - Em um artigo da Associação Americana de Psicologia, cerca de 94% dos procrastinadores afirma que a procrastinação tem um impacto negativo na sua própria felicidade. Então responda: ***Se não agora, quando?***

7 - O tempo passou e você chegou nos seus 85 anos. Essa sua versão do futuro deixou para você muitos conselhos escritos em uma carta. ***Quais conselhos imagina que estavam escrito?***


eu tenho
toda a força
que preciso
mentegrata

Dominar a arte de criar uma rotina é como desbloquear um tesouro escondido dentro de você. É a chave para revelar o poder interior que há muito aguarda para ser liberado. Assim como um maestro conduz uma sinfonia, você pode orquestrar ***cada momento do seu dia*** para alcançar um estado de excelência.

Uma rotina bem construída é como um trampolim que o impulsiona em direção aos seus objetivos mais profundos. Ela não é apenas uma série de tarefas repetitivas, mas sim uma dança cuidadosamente coreografada entre suas ações e sua mente. Ao mergulhar em uma ***rotina consistente***, você cultiva hábitos que alimentam seu espírito, mente e corpo.

Imagine começar cada dia com uma ***série de rituais*** que despertam sua paixão e energia. Isso não é mera coincidência, mas sim o resultado da disciplina deliberada. ***A rotina se torna sua aliada*** na jornada de autodescoberta, guiando-a para além de seus limites autoimpostos.

No entanto, a verdadeira magia acontece quando essa rotina se infiltra em seu subconsciente. Ela se transforma em uma ***força instintiva*** que o impulsiona mesmo nos momentos mais desafiadores. Quando você incorpora a rotina em seu ser, suas ações se tornam expressões autênticas de quem você é e do que deseja conquistar.

Lembre-se, não é apenas sobre fazer as coisas acontecerem, mas sobre ***se tornar a pessoa que tem o poder de fazê-las acontecer***. Sua rotina molda suas crenças, alimenta sua confiança e transforma seus sonhos em realidade palpável.

Portanto, mergulhe na jornada de criar uma rotina com o mesmo entusiasmo que você perseguiria um objetivo ambicioso. Pois dentro dessa rotina reside a chave para desvendar o poder ilimitado que está dentro de você.



crie sua rotina do meu poder

Chegou o momento de colocar tudo o que aprendeu aqui nesse livro em prática. Agora você ***tem todos os elementos na sua mão*** para criar uma rotina rumo a dias mais significativos.

Nesse ponto você já entendeu o que é seu poder interior, tem boas noções de como manisfestá-lo, já ganhou consciência sobre sua situação atual e certamente já tem algumas ideias do que fazer para alcançar sua melhor versão.

A prática a seguir vai te ajudar a construir sua rotina, a reunir seus hábitos na parte da manhã, da tarde e da noite. Irá te guiar para escolher suas prioridades, a colocar um objetivo claro nas suas ações e ainda fazer uma boa leitura da sua semana.

para você ter mais sucesso na construção da sua rotina na prática, considere esses pontos:

Não tente preencher a folha por inteiro de uma vez só. Comece com um hábito por vez e vá adicionando ou removendo conforme sentir confiança e fazer sentido. Não tenha pressa, seja paciente e construa algo ao longo de muitos dias.

Tente não pensar como uma agenda. Em uma agenda você tem uma lista de tarefas e seu objetivo é terminar tudo ao final do dia. AQUI É DIFERENTE. Você poderá começar algo em um dia e terminar dias depois, você poderá escolher um hábito entre muitos e se dedicar a ele naquele dia, também poderá ter um hábito para um dia específico da semana e assim por diante.

Se dedique entre 5 a 15 minutos por dia. Dedique esse tempo para se preparar para o dia seguinte, para escrever seus pensamentos, para refletir sobre seus avanços e para manter-se disciplinada na busca do seu objetivo maior.

Se dedique por uma semana ou mais. Os hábitos levam tempo para ficarem mais leves, fáceis e darem resultados. Por isso, tenha em mente o conceito de CONSTRUIR algo sólido que vai render muitos anos.

A seguir vamos deixar alguns exemplos de rotina para inspirar seu planejamento.

ideias de rotinas para inspirar seus planejamentos.
Criamos em formato "conversa mental" para facilitar sua assimilação, porque na prática é uma conversa interna que guia até as soluções que servem para você.

ensaio 1

Objetivo:
ter mais confiança em mim.

Vou utilizar hábitos que me dêem mais confiança como: pequenos desafios no dia, afirmar minhas qualidades, abraçar minhas imperfeições, estar perto de quem me faz bem, olhar para as qualidades de quem é referência em confiança para mim.

a) Vou começar abrindo meu dia repetindo as afirmações: "*Eu confio em mim, eu confio nas minhas mãos, eu confio na minha mente, eu confio no meu corpo, eu confio no meu poder, ...*" Farei isso em meditação de 5 a 10 minutos.

Eu gostaria de fazer algo ousado, mas minha confiança de hoje alcança somente convidar alguém para um café antes do trabalho.

b) nas quintas à noite eu gosto de entrar na Comunidade Mente Grata, ouvir os áudios de meditação guiada e escrever o que sinto. Faça isso por 10 minutos.

Sei que preciso liberar minhas emoções no meu relacionamento e vou começar fazendo isso no papel.

c) Eu gostaria de me exercitar. Sinto que estou desalinhada com meu corpo. Gosto de caminhar à noite e farei isso no parque 4 vezes na semana. Vou praticar a caminhada consciente pelo menos 1 vez na semana. ■

ensaio 2

Objetivo:
reduzir o estresse e tensão do dia.

Vou utilizar hábitos para desacelerar, focar em uma atividade por vez, criar espaços somente meus, reiniciar meu corpo, trabalhar a respiração e considerar mudar para um trabalho menos estressante.

a) tenho algumas perguntas que estão sem resposta: será que meu trabalho é a fonte do meu estresse ou não estou alinhada comigo e com a vida? Vou dedicar mais tempo em silêncio para pensar sobre isso.

b) não estou gostando das palavras que estou usando ultimamente. Ofendo e crio uma imagem muito agressiva, mas não sou assim. Vou me desafiar a responder melhor, com palavras e gestos.

Vou fazer uma lista de palavras que gosto quando falam para mim e começar por elas.

c) Todos os dias à noite das 21 às 22h são só meus. Vou conversar com a família que preciso desse espaço e aproveitar para cuidar de mim mesma.

d) Gosto de conversar com as pessoas e notei que não tenho mais paciência para isso. Vou almoçar ou jantar com pessoas que amo para colocar o papo em dia e mudar essa situação.

d) Percebo que já acordo cansada e não tenho uma saída agora. Vou pesquisar sobre o assunto. Algo está errado.

e) Pela manhã não vou mais olhar as redes sociais. Vou preparar um café especial, ouvir boas músicas ou bons podcasts e nada vai roubar minha paz. Minha missão e tomar café com minha família. ■

agora é com você



eu quero alcançar:

minhas prioridades

- ○
- ○
- ○

minha rotina

manhã	tarde	noite

por quanto tempo vou me dedicar:

minha principal afirmação positiva:

foco do meu esforço:

anotações:



reflexão da rotina

Quais resultados essa rotina produziu em você?
olhe com objetividade, veja o potencial da rotina, tente compreender como ela pode impulsionar seu sucesso pessoal.

Suas percepções
olhe para cada área individualmente, anote suas percepções e busque sabedoria

corpo

mente

emoções

repasse os dias da sua rotina e escreva suas conquistas, suas lições e gratidões

eu quero alcançar:

minhas prioridades

- ○
- ○
- ○

minha rotina

manhã	tarde	noite

por quanto tempo vou me dedicar:

minha principal afirmação positiva:

foco do meu esforço:

anotações:



reflexão da rotina

Quais resultados essa rotina produziu em você?
olhe com objetividade, veja o potencial da rotina, tente compreender como ela pode impulsionar seu sucesso pessoal.

Suas percepções
olhe para cada área individualmente, anote suas percepções e busque sabedoria

corpo

mente

emoções

repasse os dias da sua rotina e escreva suas conquistas, suas lições e gratidões

eu quero alcançar:

minhas prioridades

- ○
- ○
- ○

minha rotina

manhã	tarde	noite

por quanto tempo vou me dedicar:

minha principal afirmação positiva:

foco do meu esforço:

anotações:



reflexão da rotina

Quais resultados essa rotina produziu em você?
olhe com objetividade, veja o potencial da rotina, tente compreender como ela pode impulsionar seu sucesso pessoal.

Suas percepções
olhe para cada área individualmente, anote suas percepções e busque sabedoria

corpo

mente

emoções

repasse os dias da sua rotina e escreva suas conquistas, suas lições e gratidões

eu quero alcançar:

minhas prioridades

- ○
- ○
- ○

minha rotina

manhã	tarde	noite

por quanto tempo vou me dedicar:

minha principal afirmação positiva:

foco do meu esforço:

anotações:



reflexão da rotina

Quais resultados essa rotina produziu em você?
olhe com objetividade, veja o potencial da rotina, tente compreender como ela pode impulsionar seu sucesso pessoal.

Suas percepções
olhe para cada área individualmente, anote suas percepções e busque sabedoria

corpo

mente

emoções

repasse os dias da sua rotina e escreva suas conquistas, suas lições e gratidões

E chegamos ao final da nossa jornada nesse Livro Prático MEU PODER

É com imensa gratidão e emoção que chegamos ao término desta jornada incrível através das páginas do livro prático "MEU PODER". Hoje, olhamos para trás e refletimos sobre todo o percurso que percorremos juntos, as lições aprendidas, os desafios superados e as transformações que vivenciamos.

Nossa jornada neste livro foi muito mais do que apenas a exploração de conceitos e técnicas; foi uma jornada interior em busca do nosso verdadeiro potencial. Durante essas páginas, mergulhamos profundamente em nós mesmos, explorando nossos sonhos, medos, desejos e anseios. Cada capítulo foi uma oportunidade de crescimento pessoal e autoconhecimento, e cada exercício nos aproximou um pouco mais da nossa autenticidade.

Hoje, olhamos para trás e celebramos não apenas o conhecimento adquirido, mas também a jornada de descoberta pessoal que trilhamos juntos. Você contribuiu para tornar esta jornada única e significativa. Suas reflexões, insights e dedicação enriquecem a experiência com esse livro prático.

Queremos expressar minha mais profunda gratidão a você que acompanhou esta jornada. Gratidão por sua confiança, por permitir que este livro fizesse parte da sua vida e por se comprometer com as práticas e os exercícios propostos. Esperamos sinceramente que tenha sido uma experiência enriquecedora e que tenha deixado um impacto positivo em sua vida.

Um caloroso abraço de Fran e Evandro

gratidão





Os Autores

Olá, somos Fran e Evandro.

Somos criadores da Marca **Mente Grata** que promove movimentos de saúde e bem estar. Somos idealizadores do planner de vida Eu Faço o Meu Destino com mais de 10 mil exemplares comercializados, e da Comunidade Mente Grata com mais de 6 mil alunos.

Hoje o casal está a quase dois anos viajando pelo Brasil descobrindo novas culturas, aprendendo da nossa gente e ajudando milhares de pessoas a se encontrarem dentro de si mesmas.

A **Fran** tem uma história de vida emocionante. Passou por situações bem difíceis na infância, mas hoje inspira muitos a viver sua própria transformação. Pós graduada em Psicologia Positiva, mãe da Olívia e uma pessoa de alma bondosa.

A Fran é uma força emocional. Possui uma sensibilidade incrível e tem o dom de ensinar com amor. Ama os temas cura interior, maternidade e se conectar com pessoas.

O **Evandro** é um entusiasta da vida. Empreendedor, pós graduado em marketing, pai da Olívia. Seu maior orgulho foi vencer seu "primeiro impossível": parar de beber álcool. Quando sentiu o gosto dessa vitória, fez uma verdadeira revolução na própria vida. Mudou de emprego, abriu negócios próprios, aprendeu os caminhos do amor, mudou completamente a alimentação, dominou sua rotina, ganhou inúmeras novas habilidades em pouco tempo e muito mais.

Evandro recentemente terminou uma jornada de 1350 dias de ação. Quase 4 anos agindo todos os dias.

O Evandro devora conhecimento e adora os temas de planejamento, se questionar, tomar decisões difíceis, mudar um comportamento, criar rotinas e ser uma pessoa de ação.

"Os conhecimentos acumulados de nossas jornadas pessoais são nosso ouro que compartilhamos com o mundo." (Fran & Evandro)

Agora ficou fácil de perceber o quanto esse casal tem para contribuir com todo aquele em busca da sua mudança positiva.

Foi um prazer nos apresentar e espero que nos encontremos em breve. Um caloroso abraço!

Conheça a Comunidade Mente Grata

Criamos um espaço de desenvolvimento pessoal para reunir um seleto grupo de pessoas preocupadas em evoluir a si mesmos. Você vai encontrar recursos em vídeo, áudio e texto para continuar sua evolução pessoal.

São mais de 1.500 conteúdos divididos em 21 módulos e novos conteúdos chegam a cada semana.

Saiba mais em www.mentegrata.com.br

meu poder

mentegrata
sabedorias de vida

Todos os direitos reservados
LIVRO PRÁTICO: MEU PODER
1ª Edição - 2023

www.mentegrata.com.br

meu poder

mentegrata