

# **Mente em evolução**

## **Volume 2**



Direitos autorais © 2024 Startzz Digital - Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação, nem transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação, digitalização ou outro, sem a permissão prévia por escrito do editor.

Isenção de responsabilidade.

Todo o material contido neste livro é fornecido apenas para fins educacionais e informativos. Nenhuma responsabilidade pode ser assumida por quaisquer resultados ou resultados resultantes do uso deste material.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para fornecer informações precisas e eficazes, o autor não assume qualquer responsabilidade pela precisão ou uso/mau uso dessas informações

## Índice

<b>Mente em evolução Volume 2.....</b>	<b>1</b>
<b>4 Passos para Definir Sua Mente para o Sucesso..</b>	<b>8</b>
<b>4 Passos para Ensinar sua Família a Tratar Você Melhor.....</b>	<b>12</b>
<b>4 maneiras de evitar parecer idiota ao bater papo .....</b>	<b>16</b>
<b>4 maneiras de repensar a ansiedade.....</b>	<b>19</b>
<b>4 maneiras de superar sua necessidade de aceitação e seguir com sua vida.....</b>	<b>23</b>
<b>5 táticas antienvelhecimento faça você mesmo..</b>	<b>27</b>
<b>5 maneiras fáceis de elevar o espírito.....</b>	<b>32</b>
<b>5 Elementos para o Atendimento ao Cliente: Um Novo Olhar.....</b>	<b>36</b>
<b>5 maneiras fáceis e divertidas de sair da rotina...42</b>	
5 Grandes Liberdades do Sucesso.....	49
5 ótimas dicas para tornar suas metas realidade.....	52
<b>5 maneiras principais de atrair abundância e prosperidade.....</b>	<b>54</b>
<b>5 dicas práticas para timidez que funcionam sempre.....</b>	<b>57</b>
<b>5 maneiras práticas de aproveitar ao máximo seus sonhos diurnos.....</b>	<b>60</b>
5 etapas comprovadas para dominar facilmente a arte da entrevista e conseguir o emprego de barman dos seus sonhos!.....	64

5 dicas COMPROVADAS para ajudar você a acabar com sua depressão e viver uma vida feliz.....	67
<b>5 Eliminadores Rápidos de Estresse.....</b>	<b>73</b>
5 motivos para não deixar a depressão controlar você mais!.....	76
<b>5 dicas de gerenciamento de tempo para obter resultados.....</b>	<b>78</b>
5 segundos para acabar com mais argumentos com PNL.....	81
5 sinais de que você encontrou o "certo"!..	84
<b>5 estratégias simples para manter sua vida estagnada.....</b>	<b>86</b>
<b>5 maneiras simples de começar a definir suas metas.....</b>	<b>91</b>
<b>5 maneiras simples de superar a timidez.....</b>	<b>96</b>
5 maneiras inteligentes de liberar seu potencial.....	99
5 Passos para Construir Autoconfiança.....	100
<b>5 Passos da Desordem ao Controle.....</b>	<b>103</b>
<b>5 Passos para Aceitar Elogios Graciosamente...106</b>	
<b>5 etapas para ajustar suas expectativas.....</b>	<b>109</b>
<b>5 Passos para uma Vida Mais Organizada.....</b>	<b>112</b>
<b>5 Passos para Maior Produtividade no Local de Trabalho.....</b>	<b>117</b>
<b>5 Passos para Perder os Pneus do Amor.....</b>	<b>119</b>
<b>5 passos para fazer do estresse seu melhor amigo .....</b>	<b>121</b>

5 passos para recarregar as energias quando você sente vontade de desistir.....	126
5 dicas para colocar sua vida de volta nos trilhos -- depois de tomar um caminho errado.....	129
5 Passos Para Seu Futuro Mais Brilhante e Feliz .....	131
5 ferramentas de sobrevivência para prosperar em qualquer tempestade da vida.....	134
5 coisas que você precisa saber antes de decidir sobre um treinamento de certificação.....	137
5 coisas que você deve saber antes de assinar um contrato.....	140
5 economizadores de tempo que você pode não ter tentado ainda.....	144
5 dicas para escolher os pôsteres motivacionais certos para o escritório.....	146
5 dicas para colocar sua vida de volta nos trilhos -- depois de tomar um caminho errado.....	149
5 dicas para uma ótima autoestima.....	152
5 dicas para sobreviver a um chefe injusto.....	156
5 dicas sobre como construir autoconfiança hoje .....	159
5 dicas para apimentar sua vida.....	162
5 dicas para vencer seu medo de agir.....	166
5 dicas para eliminar a sobrecarga e acelerar a ação.....	168
5 dicas para ganhar uma vantagem na vida.....	171

## **4 Passos para Definir Sua Mente para o Sucesso**

Nosso maior medo não é que sejamos inadequados. Nosso maior medo é que sejamos poderosos além da medida.

Marianne Williamson

Quanto tempo você esperou para ser feliz no trabalho?

Ou para escrever um livro?

Ou para trazer para casa a renda que você merece?

Você é seu melhor sistema de apoio ou sua maior diversão?

Considere isso, a chita não tem problemas em usar seu dom da velocidade. A águia americana usa facilmente sua visão aguçada e capacidade de voar. Os golfinhos exibem alegremente sua brincadeira. Imagine o que é possível para os humanos com nosso dom único da mente se nos concentrarmos no que nos serve em vez do que nos impede. Descubra 4 passos para definir sua mente para o sucesso.

## **1- Saiba o que está limitando você ~ Você gosta de mistérios?**

Aqui está um que pode mudar sua vida. Vamos investigar. Quais crenças estão no cerne de quem você é? Preste atenção por uma semana às crenças autolimitantes que aparecem. Como detetive, esteja conscientemente atento. Mantenha um diário à mão para fazer anotações.

Crenças podem se apresentar como um rótulo que você coloca sobre si mesmo em parceria com uma suposição como Pai Solteiro - há apenas uma quantidade limitada de coisas que eu posso fazer.

Elas podem se revelar em uma declaração negativa como "Eu não posso ser ).", "Eu não posso fazer)", "Eu não sou bom o suficiente", "Eu não sou inteligente o suficiente)".

Crenças podem ser descobertas em uma suposição como "não há tempo suficiente", "isso é muito difícil" ou "ele dirá "não". Anote as crenças que estão impedindo você de fazer o que você quer.



### **3- Reescreva suas crenças e medos limitantes com uma atitude confiante ilimitada~**

Transforme Eu não posso em Eu sou , isso é muito difícil em Eu sei que posso fazer esta parte , Eu não tenho tempo suficiente em Eu sei o que é importante e eu faço isso primeiro , e Mãe solteira - há apenas muito que eu posso fazer para Mãe solteira - o mundo é meu recurso. É abundante e não falta nada.

Me avise se precisar de ajuda com isso. Releia suas novas atitudes diariamente até que se tornem parte de quem você é.

Uma tarefa simples que causa impacto.

### **4- Fique firme e responda~ Não ceda a crenças autolimitantes!**

Quando eles aparecerem, monte. Quando você ouvir você nunca será ) responda dizendo quem disse? Eu determino meu valor.

Quando você pensar que vai fazer papel de bobo , responda e eu me amarei por ter a coragem de tentar.

E quando você acreditar que não há mais tempo para seus sonhos, deixe o que não é tão importante e defenda quem você é.

Você está disposto a fazer o que for preciso para definir sua mente para o sucesso? Você fará o trabalho de detetive para obter acesso ao seu potencial ilimitado? O que eu quero para você é quebrar os limites e se tornar seu melhor Coach de Sucesso) Começando Agora!

## **4 Passos para Ensinar sua Família a Tratar Você Melhor**

Caso nº 1 - Elizabeth, uma dona de casa de 40 anos, estava sempre se sentindo brava e usada por sua família, dizendo constantemente que todos se aproveitavam dela. Ela sentia que trabalhava como uma escrava, mas sua família não demonstrava apreciação ou reconhecimento por seus muitos esforços.

Caso nº 2 - Bill, um marido de 34 anos, reclamava que sua esposa crítica estava sempre brava com ele.

Ele passou a vida tentando lidar com os ultrajes dela, que muitas vezes o levavam a uma raiva defensiva, o que não acontecia em nenhum lugar, exceto neste relacionamento.

Caso nº 3 - Betty, uma mãe separada de 42 anos, lutava contra o desprezo e o desrespeito de seu futuro ex-marido toda vez que ela o ligava furiosamente para discutir detalhes do divórcio.

Esses três casos levantam a pergunta frequentemente feita pelos participantes de nossas aulas de controle da raiva: É possível controlar como os membros da família nos tratam? A resposta curta é não mas muitas vezes podemos ensiná-los a nos tratar melhor!

Acredite ou não, estamos constantemente ensinando nossa família a nos tratar, tanto por nossas respostas ao comportamento deles, quanto pelo comportamento que demonstramos a eles, ao qual eles reagem. Em nossos exemplos de caso:

- Ao fazer automaticamente o que seu marido e filhos pediam, Elizabeth estava ensinando que quase não há limites para o que ela faria por eles.
- Com seu comportamento, Bill estava na verdade ensinando sua esposa que a maneira de chamar a atenção dele (mesmo que fosse atenção negativa) era ela criar drama.
- Betty estava tão intimidada por seu marido, que sua atitude defensiva estava ensinando a ele que para lidar com ela, ele tinha que revidar com o desprezo e desrespeito que ele constantemente demonstrava a ela.

### **A dança da raiva**

Nosso intercâmbio com os membros da família é frequentemente como uma dança cuidadosamente coreografada. Eles fazem um movimento. Você faz um movimento em resposta ao movimento deles. Eles então respondem ao que você disse ou fez e bem, você entendeu a ideia!

Como você muda a dança?

Comece se vendo como um professor de como você gostaria que sua família o tratasse.

Quatro maneiras de mudar o que você ensina aos outros

Para o Seu Sucesso Startzz Digital

