

Mente em evolução

Volume 4



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

Sumário

Mente em evolução Volume 4.....	1
7 Soluções para Gerenciamento Prático do Estresse.....	6
7 trampolins para o crescimento e a excelência na carreira.....	11
7 Passos para Alcançar uma Autoestima Saudável	16
7 dicas infalíveis de autodefesa que os criminosos querem que as mulheres nunca aprendam....	20
7 coisas que as pessoas felizes sabem fazer.....	23
7 coisas que você pode fazer para alcançar o sucesso que realmente deseja.....	26
7 dicas para motivação duradoura e maior sucesso.....	29
7 dicas para motivação inabalável e sucesso duradouro.....	32
7 dicas para recuperar o tempo.....	35
7 dicas para economizar tempo e reduzir o estresse das festas.....	39
7 maneiras únicas de fazer alguém sorrir.....	45
7 maneiras de criar sua vida profissional.....	47
7 maneiras de desmantelar pessoas difíceis.....	48
7 maneiras de cultivar flores.....	52
7 maneiras de acender sua visão.....	55
7 maneiras de melhorar sua vida em 7 dias.....	57
7 maneiras de causar uma ótima primeira impressão.....	59

8 métodos práticos para permanecer fortalecido durante tempos estressantes.....	61
8 Regras de Regras de Sucesso para o seu ano. .	63
8 Passos para Lidar e Curar o Transtorno do Déficit de Atenção (DDA).....	65
8 Passos para Organizar Sua Vida e Negócios.....	69
8 dicas para controlar sua raiva.....	73
8 segredos definitivos para impulsionar seu sucesso!.....	76
8 maneiras de preencher um workshop em uma economia vagabunda.....	80
8 maneiras de sair do ciclo do sucesso e ter um fluxo consistente de sucesso.....	84
8 maneiras de entrar em seu ritmo saudável.....	89
9 Fórmulas Fantásticas para um Feriado Sem Estresse!.....	92
9 ótimas maneiras de mudar sua vida mudando seu estilo de motivação.....	96
10 motivos convincentes para "parar de cantar blues"	99
10 Depress-Blasters para Superadores.....	109
10 dicas fáceis de aprender sobre como lidar com interrupções.....	112
10 maneiras fáceis de se sentir mais feliz, mais saudável e viver mais Mais risadas e se sentir feliz.....	117
10 maneiras fáceis de parar de procrastinar.....	122
10 maneiras rápidas de reacender as chamas do amor.....	125
10 dicas de Feng Shui para uma vida melhor.....	128

10 ideias para dar um impulso à sua autoconfiança	131
"Vida com Woody" 10 citações inspiradoras que podem melhorar você.....	133
Truques de 10 minutos para ajudar você a se organizar.....	137
10 Princípios da Paixão para Criar o Resto da Sua Vida.....	139
"O que realmente faz você vibrar?" 10 perguntas que você deve fazer a si mesmo: uma preparação para o autoaperfeiçoamento.....	141
10 dicas rápidas para acabar com dívidas.....	145

7 Soluções para Gerenciamento Prático do Estresse

O estresse é incrivelmente persistente, até mesmo sedutor. Nós nos acostumamos a nos sentir tensos e tensos. Embora o pensamento positivo tenha seu lugar, a menos que seja apoiado por sabedoria prática, ele tende a ficar sobrecarregado e desaparecer.

Aqui estão sete maneiras comprovadas de você ter um novo controle sobre o estresse.

1. Controle sua REAÇÃO com estas 7 palavras simples.

O primeiro passo é permanecer alerta quando as pessoas tentam sobrecarregá-lo com seus comentários e atitudes nervosas.

O próximo passo é responder à tentativa de ataque: Não tenho nada a dizer sobre isso. Isso corta o efeito contagioso do ataque estressante. Bloqueia a tendência de aceitar e imitar palavras deprimentes de outras pessoas. Sua natureza não cai ao nível do comentário ansioso, mas permanece bem acima dele.

Pessoas negativas QUEREM envolver você com a derrota delas, e este é um método importante que elas usam para fazer isso. Sua resposta: "Não tenho nada a dizer sobre isso" os impede de atraí-lo como vítima.

O autor de vida interior Vernon Howard escreve: "Uma atitude de derrota em outra pessoa não pode tocá-lo a menos que você a aceite descuidadamente como sua. E não há necessidade alguma de você aceitá-la. Uma recusa silenciosa de entrar no campo de batalha é a resposta perfeita."

2. Deixe de lado os ressentimentos dolorosos vivendo o momento presente.

Odiar alguém é como beber veneno e esperar que o ofensor morra por causa disso. Devemos conceder aos outros a mesma oportunidade de mudança ou fechamos a porta para o nosso próprio desenvolvimento.

Portanto, é nossa responsabilidade libertar aqueles que causaram danos à providência de um poder superior, ao mesmo tempo em que percebemos que eles serão responsabilizados por suas ações.

O segredo para o sucesso sem estresse é perceber sua novidade no momento presente muitas vezes ao dia. O AGORA é tão vivo e energético, tão tangível e real, que ressentimentos dolorosos não podem "viver" aqui.

Rancores só podem permanecer quando alimentados por visitas mentais inconscientes e improdutivas ao passado.

3. Observe os pensamentos negativos com o objetivo de entendê-los, em vez de tentar suprimi-los.

A auto-observação é uma chave mestra para uma vida sem estresse. Em vez de reivindicar pensamentos e sentimentos estressantes como nossos, podemos observá-los e entendê-los. Essa compreensão nos liberta!

A auto-observação é a espiritualidade prática no seu melhor. Marco Aurélio, o antigo imperador romano, disse: "Aqueles que não observam o movimento de suas próprias mentes devem necessariamente ser infelizes." (Marco Aurélio)

4. Faça pausas frequentes e respire fundo.

As pessoas geralmente ficam tão tensas com pensamentos estressantes que mal respiram!

Podemos fazer algo altamente benéfico e inteligente. Podemos fazer breves pausas muitas vezes ao dia, mesmo que por apenas 30 segundos! Podemos fazer uma pausa, respirar fundo, olhar ao redor e relaxar.

Suponha que você se sinta tentado a ceder a alguém quando sabe que não deveria. Entre instantaneamente em relaxamento interno. Elimine suas tensões. Suas atitudes habitualmente ansiosas e ressentidas cairão como folhas de uma árvore. Elas serão substituídas por uma mente clara que revela o que é melhor para você.

5. Perceba que você tem coisas muito melhores para pensar!

A velha maneira de pensar tem seus sulcos favoritos; por exemplo, clipes de filmes mentais negativos que o afastam do momento presente. Quando você se detectar envolvido em um desses filmes internos, pare e diga a si mesmo: "Há coisas melhores para pensar". Isso quebra o feitiço instantaneamente e o move para um terreno mais alto.

Você sentirá muito menos estresse e uma abundância de nova vitalidade ao recuperar a energia que antes era consumida por esses clipes de filmes mentais negativos. De repente, acorde e volte para casa para si mesmo, declarando entusiasticamente: "Há coisas melhores para pensar!"

6. Fique longe de zonas negativas de influência.

Nossa sociedade está repleta de influências negativas. Elas vêm de muitos lugares, como pessoas frenéticas, publicidade e política mentirosa. Nunca se esqueça: Pessoas inconscientes querem que você vibre no nível estressante delas.

É seu dever, sua nobre missão na vida, viver em harmonia com seu Coração — SEU EU AUTÊNTICO E INTELIGENTE. Embora fisicamente você possa estar em um lugar estressante, uma vez que você se conecta com seu Coração, você tem o poder espiritual de permanecer livre interiormente. Nenhuma lei diz que você deve cair em zonas de influência estressantes.

7. Recuse-se a fazer comentários estressantes ou raivosos.

O estresse se espalha pelo mundo. É como uma bola de neve rolando colina abaixo que começa pequena e depois ganha tamanho e impulso. Portanto, devemos parar o estresse em sua infância, e o melhor lugar para fazer isso é ANTES que ele saia da boca.

Aqui está uma maneira maravilhosa de dissolver o estresse em sua vida:

Este exercício de percepção é chamado AUTO-SURPRESA. É assim que funciona. Você está prestes a dizer algo raivoso ou ofensivo para outra pessoa. A declaração saiu do cais — está viajando na velocidade da luz em direção à boca.

Sua CONSCIÊNCIA intervém e uma escolha mais elevada é feita; um interruptor é acionado e você não diz o que você estava prestes a dizer. Em vez disso, diga algo útil e alegre!

Você sentirá instantaneamente a veracidade de praticar este exercício. A raiva ou o estresse não conseguiram ditar sua fala. Seu poder de escolha o elevou acima de suas flechas.

Esta não é a prática de gentileza falsa. É a expressão da verdadeira força e do autocontrole autêntico. Só pode ocorrer quando sua consciência está ativa, como a presença de uma cabana iluminada na floresta escura.

Conclusão:

O único poder supremo que garante a felicidade pessoal é o pensamento pessoal correto. Este pensamento correto é baseado na sabedoria prática. Experimente estes sete métodos e você verá uma grande diferença em sua vida. Você terá **MUITA** energia!

7 trampolins para o crescimento e a excelência na carreira

Alcançar a excelência em nosso trabalho é parte integrante de nos sentirmos genuinamente satisfeitos na vida. Queremos que nossas carreiras ou negócios floresçam, nos tornando financeiramente seguros e contentes com nossas realizações.

Aqui estão sete trampolins que levam ao crescimento e à excelência na carreira. Quando usados como parte de um plano de ação total, esses trampolins podem contribuir tremendamente para a realização que você deseja.

1. Assuma um compromisso com a excelência

Um compromisso apaixonado com a excelência é um passo fundamental para o crescimento em qualquer empreendimento. Não basta dizer que queremos ser excelentes; devemos assumir um compromisso.

Seja você um empreendedor, empresário, empregador ou funcionário, comprometa-se a se tornar excelente em sua área escolhida. Quando você se compromete com a excelência, você crescerá tanto pessoal quanto profissionalmente.

2. Capacite a si mesmo e aos outros continuando a aprender

Um compromisso com a excelência requer aprendizado contínuo. Mantenha suas habilidades afiadas lendo os livros mais recentes e participando de seminários, aulas ou workshops. Peça feedback de clientes, consumidores, supervisores, colegas de trabalho e funcionários. Avalie-se frequentemente e procure habilidades-chave que precisam ser melhoradas.

Ao se capacitar com conhecimento, você colherá as recompensas do crescimento contínuo e do excelente desempenho. Você também inspirará outros a buscar capacitação, excelência e crescimento.

3. Multiplique seus esforços por meio do networking

Conte a muitas pessoas sobre as maneiras específicas pelas quais você pode ajudar a atender às necessidades delas. Por exemplo, em vez de dizer "Eu vendo imóveis", você pode dizer "Eu ajudo famílias de baixa renda a encontrar moradias de qualidade e acessíveis em áreas onde sempre quiseram viver". Diga às pessoas o que torna seu serviço ou produto especial. No entanto, mantenha suas interações leves e espontâneas. Faça perguntas que mostrem seu interesse no outro indivíduo. Torne sua personalidade e seu serviço memoráveis.

Compile uma lista de pessoas com quem você deseja trabalhar ou fazer negócios. Participe de seminários ou workshops e faça networking em todas as oportunidades. Se alguém não precisa do seu serviço, ele ou ela pode conhecer alguém que precise. Mantenha um estoque de cartões de visita com você o tempo todo. Quando você tiver construído um relacionamento comercial com alguém ou conquistado um cliente satisfeito, peça indicações. Referências pessoais trarão uma grande porcentagem do seu negócio.

4. Comunique-se poderosamente

Ao fazer networking ou interagir com colegas de trabalho, comunique-se poderosamente lembrando-se de três letras: ALC. Elas significam Ask-Listen-Clarify. Faça perguntas para determinar as necessidades e desejos dos outros. Ouça com empatia, não apenas para ouvir, mas para entender. Então esclareça reformulando e repetindo o que o outro indivíduo disse. Se necessário, reformule sua pergunta e faça perguntas adicionais.

A escuta poderosa é a chave para uma comunicação poderosa. Preste atenção à linguagem corporal. Ouça as dicas não verbais que revelam sentimentos por trás das mensagens faladas e, então, esclareça. A comunicação poderosa levará ao crescimento contínuo da carreira, excelência e satisfação.

5. Lidere com empatia

Não importa qual posição você ocupa atualmente, você está sempre liderando os outros por meio de sua influência. Você influencia os outros com seus pensamentos e ações, mesmo que não esteja ciente disso.

Pense em três líderes que você admira. Quais características e habilidades de liderança você mais admira nesses líderes? Esta pergunta revelará seus valores de liderança mais profundos. Liderar com empatia é liderar a partir de seus valores mais profundos. Esses valores permitem que você se concentre nos pontos fortes daqueles que você lidera; eles permitem que você lidere os outros de maneiras que você gostaria que eles o liderassem.

6. Mantenha a aptidão física, mental e espiritual

Um corpo saudável ajuda a manter uma mente saudável e vice-versa. A força espiritual nutre o corpo e a mente. Cultivar nossa fé em Deus fortalece nossa determinação de superar adversidades e focar em resultados em vez de obstáculos.

Siga um programa de bem-estar sólido, faça exames físicos regulares e ore ou medite todos os dias. Agende um tempo diário para relaxar. A aptidão física, mental e espiritual contribui para o crescimento constante e a excelência máxima no cumprimento de nossos propósitos individuais.

7. Sirva com amor, fé e gratidão

Recebemos nesta vida apenas o que primeiro damos. Isso inclui nossos pensamentos e atitudes. Preencha seus pensamentos com o espírito de amor por aqueles a quem você serve. Comunique sua mais profunda gratidão aos clientes e consumidores pela confiança que eles depositam em você. Mostre gratidão de maneiras especiais que forneçam mais valor do que o esperado.

Confie nos clientes e consumidores para tomar decisões que sejam certas para eles. Se você tem fé naqueles que atende, eles terão fé em você.

Aceite este desafio agora

Faça uma lista de pelo menos doze maneiras diferentes de implementar cada um desses trampolins durante os próximos 12 meses. Selecione sete itens, um item de cada lista de doze. Em seguida, coloque-os em ação na próxima semana.

Continue para implementar mais de suas ideias ao longo dos próximos meses. Consulte sua lista com frequência e anote as mudanças que você vê acontecendo. Você verá mudanças positivas tanto pessoal quanto profissionalmente.

Em resumo

O crescimento e a excelência na carreira contribuem significativamente para a satisfação com a vida. Eles exigem agir com comprometimento e integridade. Precisamos definir nossos padrões altos e adquirir continuamente novos conhecimentos para crescer e ter um desempenho excelente. As pessoas são essenciais para o sucesso, e devemos ouvir profundamente para nos comunicarmos poderosamente. Liderar os outros a partir de nossos valores mais profundos nos permite liderar com empatia.

O crescimento requer força física, mental e espiritual. Amor, fé e gratidão fornecerão uma estrutura integral para o crescimento e a excelência na carreira. Tomar medidas deliberadas para se destacar e crescer hoje colocará o processo em movimento e trará resultados gratificantes no futuro.

7 Passos para Alcançar uma Autoestima Saudável

Você já viu alguém que é eternamente feliz e desejou ser como ele? Você PODE alcançar uma autoestima saudável... leva tempo e esforço. Aqui estão 7 passos para você começar seu caminho!

As pessoas mais felizes são aquelas que não julgam os outros, vivem com gentileza e se amam. Você já viu alguém que é eternamente feliz e desejou ser como ele? Você PODE alcançar uma autoestima saudável... leva tempo e esforço. A seguir estão sete passos para ajudá-lo em seu caminho para se tornar um VOCÊ mais feliz e saudável.

1. IDENTIFIQUE-SE

Não é necessário viver por "eu tenho que" ou "eu devo" - tudo o que fazemos é resultado de uma decisão... uma escolha. Escolhas feitas em nossos anos mais jovens e escolhas feitas esta manhã quando acordamos. Tudo é uma escolha: obedecer ou desobedecer; estudar ou não estudar; comer direito ou não comer direito.

Ao fazer essas escolhas, controlamos tudo sobre nossas vidas, incluindo nosso futuro e nosso nível de autoconsciência. Quando você vê uma pessoa sábia, confiante e bonita, não é sorte, é escolha. Depois que você percebe e aceita isso, só então você pode começar a se tornar quem você quer ser. Todos nós recebemos dons... dons e talentos especiais.

Por meio da autodescoberta, somos capazes de identificar esses dons. Se prestarmos atenção em quem somos e no que nos faz felizes, faremos as escolhas certas para definir nosso próprio futuro.

2. AVALIE

Quem é você? Olhe para si mesmo e seja honesto. Escreva em um pedaço de papel as coisas que você gosta (Prós) e não gosta (Contras) em você. Se você é (e deveria ser) seu melhor amigo, você deve ser capaz de dar uma olhada nos Contras e desenvolver um plano para começar a mover esses negativos para o lado positivo.

Da mesma forma, você deve dar uma olhada em seus Prós e desenvolver um plano para garantir que esses atributos positivos permaneçam no lado positivo e continuem a crescer dentro E fora de você. Ao elaborar um plano, tente encontrar pessoas com personalidades semelhantes que compartilhem seus mesmos objetivos. Essas são as mesmas pessoas que farão grandes amigos e ajudarão você a permanecer no seu caminho definido.

3. CONFIRME

Fale consigo mesmo! Ainda usando sua lista de Prós, comece a reforçar os atributos positivos de sua personalidade. EU SOU).

Eu sou bem-sucedido , Eu sou bonito , Eu sou divertido! ... todo pensamento positivo deve ser repetido com frequência VOCÊ É O QUE PENSA!!!

Para o Seu sucesso, Startzz Digital

