

**Mente em
evolução
Volume 6**

Direitos autorais © 2025 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 6.....	1
15 minutos encantadores.....	6
17 Capacidades Humanas Extraordinárias.....	8
17 coisas importantes para lembrar ao se preparar para uma entrevista.....	10
20 maneiras rápidas de aumentar a confiança.....	14
20 dicas para uma ótima noite de sono.....	18
20 maneiras de treinar a mente para o pensamento positivo.....	21
21 Perguntas que mudam sua vida e que você não pode deixar de fazer!.....	29
21 segredos de milionários que se fizeram sozinhos.....	37
Sucesso na carreira no século 21.....	40
24 dicas de gerenciamento de tempo.....	44
25 Máximas de Liderança.....	48
26 Princípios da Vida.....	50
26 dicas para falar em público.....	58
30 maneiras de ser um chefe cabeça-dura.....	62
48 coisas para lembrar sobre como viver seu sonho.....	66
50 perguntas para ajudá-lo a encontrar o propósito de sua vida.....	72
100% Atitude.....	79
100 segredos para o sucesso.....	82
101 princípios para vencer.....	90

Ano que vem Já está se preparando para o fracasso.....	101
Este Ano, é o seu ano?.....	104
Este Ano Dicas para Líderes.....	106
Um Dia Ruim de Cabeleireiro.....	109
Uma má jogada.....	112
Abandonada Novamente☹Como Repetimos Nossa Infância no Presente.....	117
Uma estratégia básica de planejamento de vendas que realmente funciona.....	121
O segredo da produtividade de Abe Lincoln.....	124
Uma barriga cheia de atenção plena.....	130
Uma abordagem melhor para qualquer resolução	132
Um Você Melhor: Seu programa de 7 dias para autoaperfeiçoamento.....	136
Um aquário maior... ou o oceano?.....	140
Uma visão panorâmica do EU ENCANTADO e o que ele significa para VOCÊ!.....	147
Um pouco de turbulência.....	155
Perder peso sem sofrimento.....	158
Sobre Astrologia.....	161
Sobre felicidade e realização.....	163
Sobre esse sonho.....	172
Uma Parede de Tijolos.....	177
Uma breve história dos testes de drogas.....	180
A ausência faz o medo ir além!.....	182
Abundância e o clima.....	186

Abundância: Isso é sensato?.....	190
Abundância de dinheiro - Abundância de amor.....	192
Abundância Prosperidade com base em Wallace Wattles e Napoleon Hill.....	199
Relacionamentos Abusivos.....	206
Um Chamado Para Fazer Melhor.....	208
Um chamado aos homens para viver uma vida árdua!.....	210

15 minutos encantadores

Nesta manhã, enquanto caminhava, percebi, após completar o primeiro quilômetro, que talvez eu não devesse ter ingerido tanta água antes, se é que você entende o que quero dizer. E ainda tinha mais quatro milhas pela frente!

Imagino que poderia ter entrado no banheiro de um posto de gasolina nas proximidades, mas fiquei bastante constrangido. Então continuei a andar, com minha bexiga se enchendo mais a cada instante.

Por que compartilho isso com você? Porque a maneira como sustentei foi em blocos de 15 minutos. Continuei afirmando a mim mesmo que conseguiria suportar o desconforto por 15 minutos. Ao final desse período, me comprometi a mais 15 minutos. E logo, apenas 15 minutos se separavam de meu lar e do meu banheiro.

Essa estratégia de 15 minutos se aplica a várias formas de desconforto, incluindo aquele advindo do seu lado mais infantil – a parte primitiva da mente que pode atrapalhar seus melhores esforços. É igualmente válida para:

- a) Quando você precisa realizar uma atividade, como malhar, limpar ou qualquer tarefa que exija esforço. Estou aplicando a regra dos 15 minutos enquanto redijo este boletim informativo.
- b) Quando você deseja ignorar a pressão do seu lado infantil por gratificação instantânea, como alimentos pouco saudáveis, cigarro ou bebidas alcoólicas.

Por que 15 minutos? Percebi que, tanto para meus clientes quanto para mim, esse intervalo é suficiente para que a ansiedade diminua e o lado infantil se acalme.

Por exemplo, considere que você deseja concluir uma tarefa que vem procrastinando, como organizar seu armário, finalizar documentação ou progredir em um projeto.

Os primeiros 5 minutos são os mais desafiadores. Você pode se sentir ansioso e disperso. Sua parte infantil protesta em sua mente, dizendo que não está a fim de fazer isso agora.

Contudo, se você ignorar as reclamações do seu lado infantil e se focar no que precisa ser feito, algo quase surpreendente ocorre. Você notará que, aos poucos, sua calma aumenta e sua habilidade de se concentrar melhora.

Antes que perceba, os 15 minutos terão passado. Agora, a decisão é sua: continuar por mais 15. Desta vez, é muito mais simples.

E quanto aos momentos em que você deve se abster de algo? Supondo que você esteja pensando naquele pedaço de chocolate na sala ao lado; ou sabe que precisa parar de jogar no computador?

O mesmo princípio se aplica, mantenha-se ocupado por 15 minutos. Contudo, é importante se manter suficientemente envolvido para não pensar no que deseja, pois isso intensifica a vontade. Novamente, os primeiros 5 minutos são os mais complicados, mas com certeza você consegue aguentar apenas 5 minutos de desconforto, correto?

Quando você fragmenta a vida em intervalos de 15 minutos, consegue realizar (ou evitar) praticamente qualquer coisa.

Como você planeja passar os próximos 15 minutos?

17 Capacidades Humanas Extraordinárias

As pessoas têm uma tremenda capacidade de realizações notáveis. Existem também muitas capacidades extraordinárias que lhes permitem tornar-se grandes empreendedores.

Aqui estão dezessete capacidades extraordinárias que tornam os seres humanos notáveis. Quando reconhecemos e utilizamos estas capacidades, a qualidade das nossas vidas pode tornar-se mais alegre do que nunca.

1. Ajudar alguém em momentos de tragédia ou necessidade mostra a capacidade para a bondade humana.
2. Ouvir atentamente as palavras e a experiência de outra pessoa mostra a capacidade de comunicação sincera.
3. Compreender a dor, a tristeza ou a perda de outra pessoa mostra capacidade de empatia.
4. Acreditar no melhor dos outros e oferecer tempo, apoio e amizade mostra capacidade de confiança.
5. Pedir desculpas por um erro passado mostra a capacidade de ter um caráter forte e confiável.
6. Perdoar os erros do próximo mostra a capacidade de receber o perdão.
7. Apoiar a verdade, mesmo quando é impopular, mostra capacidade de honestidade e integridade.
8. Fazer concessões quando é melhor para o bem-estar dos outros mostra capacidade de trabalho em equipe.

9. Dedicar tempo e esforço para ajudar os outros a terem sucesso mostra capacidade de sinceridade.
10. Ser curioso pela vida, pelas suas gentes e pelos seus mistérios, mostra capacidade de aprendizagem.
11. Orar pelo bem-estar da família, dos amigos e de toda a humanidade mostra a capacidade de amar.
12. Esperar pela resposta de Deus a uma oração mostra capacidade de fé e paciência.
13. Aceitar a resposta a uma oração, seja ela qual for, descobrir suas bênçãos e depois seguir em frente mostra capacidade de gratidão.
14. Acreditar num propósito dado por Deus durante longos e difíceis períodos de escassez mostra capacidade de determinação e esperança.
15. Correr riscos, cometer erros e aprender com todas as experiências mostram a capacidade de ser humano.
16. Levantar-se depois de ter caído ou sofrido um fracasso mostra capacidade de resolução.
17. Persistir resolutamente para navegar pelas corredeiras da vida, escalar as montanhas, ultrapassar as limitações percebidas e chegar à linha de chegada com fé e dignidade mostra a capacidade de realização.

Quando usamos nossas capacidades mentais e espirituais, nossas vidas serão repletas de mais amor, contentamento e realizações do que podemos imaginar. Quando cultivamos uma fé profunda num Poder superior a nós mesmos, nunca teremos que percorrer a jornada da vida sozinhos. Haverá fontes poderosas de sabedoria e orientação caminhando conosco em cada passo do caminho.

17 coisas importantes para lembrar ao se preparar para uma entrevista

Vários dias - uma semana antes da entrevista

1. Passe algum tempo pesquisando a organização e o cargo em questão. Para encontrar informações específicas da empresa, visite a biblioteca local, faça uma pesquisa na internet ou converse com funcionários atuais ou antigos sobre suas experiências e impressões sobre a empresa. Estude os produtos e serviços da empresa, setor, mercado-alvo, vendas anuais, localização(ões) geográfica(s), estrutura, história, executivos e quaisquer outras informações importantes. Existem novas tendências no setor?

2. Identifique os principais concorrentes da organização e faça uma pesquisa básica sobre como eles diferem (positiva ou negativamente) da empresa para a qual você está entrevistando.

3. Prepare exemplos específicos de como suas habilidades e experiência o tornam uma excelente opção para as necessidades da organização. Pratique responder a perguntas direcionadas sobre sua experiência, formação e habilidades e como elas se relacionam com o cargo em questão. Estar preparado para traçar cores entre sua experiência e as necessidades da organização é uma das habilidades de entrevista mais importantes que você precisará.

4. Identifique seus pontos fortes e fracos. Esteja preparado para falar sobre seus pontos fracos, mas encontre uma maneira de enquadrá-los de forma positiva. Por exemplo, minha maior fraqueza é ser perfeccionista. Pode levar um pouco mais de tempo para concluir um projeto que me satisfaça, mas você pode ter certeza de que o trabalho passará até mesmo pela revisão mais rigorosa, será 100% preciso e nenhum detalhe será esquecido.

5. Prepare diversas perguntas inteligentes sobre a empresa e o cargo que demonstrem seu conhecimento da empresa e seu interesse sincero pelo cargo.

6. Experimente seu traje e certifique-se de que ele ainda esteja bem ajustado e em bom estado. Se necessário, tome providências para alterá-lo ou encontre um vestido alternativo.

Um dia antes da entrevista

1. Entre em contato com a empresa para confirmar a data e horário da sua entrevista. Confirme também o nome e o cargo da(s) pessoa(s) que você irá conhecer.

2. Obtenha instruções para chegar ao local da entrevista. Certifique-se de verificar as instruções usando um mapa. Isso garantirá que você conheça o caminho e também lhe dará um tempo aproximado de viagem. Não se esqueça de reservar tempo extra na hora do rush!

3. Organize todo o seu traje de entrevista. Verifique se há manchas, rugas ou protuberâncias.

4. Imprima algumas cópias extras de seu currículo e carta de apresentação em papel bonito. Mesmo que o entrevistador tenha sua própria cópia, é sempre uma boa ideia ter uma cópia de segurança. Isso também é útil se você acabar entrevistando várias pessoas, já que o entrevistador principal pode ser a única pessoa com uma cópia do seu currículo.

Tenha uma boa noite de sono!

1. Seu cérebro precisa de combustível para funcionar com desempenho máximo e se houve um dia em que você precisou de 110% de seu cérebro, é hoje. Portanto, não pule refeições. Porém, tenha cuidado ao comer grandes quantidades de carboidratos logo antes da entrevista, pois sabe-se que os carboidratos causam lentidão e podem levar a uma soneca “pós-almoço”.

2. Vista-se cedo para não se sentir pressionado a sair correndo porta afora. Preste atenção nos detalhes (escovar fiapos, pentear o cabelo, escovar os dentes, usar desodorante, etc.) e lembre-se que uma primeira impressão pode revelar muito sobre você e seu personagem.

3. Não se esqueça de levar cópias do seu currículo, da sua carta de apresentação e do seu portfólio, se tiver um.

4. Reserve bastante tempo para chegar à entrevista. Se chegar com mais de 15 minutos de antecedência, é melhor esperar no carro ou fora do prédio. Chegar muito cedo dá a impressão de que você tem muito a ver com a entrevista (e não tem nada melhor para fazer com seu tempo) e também pressiona o(s) entrevistador(es) a sentirem que precisam ajustar sua agenda para acomodá-lo.

5. Sorria e aperte a mão de todos quando você se encontrar pela primeira vez - você também deve sorrir e apertar a mão quando a entrevista terminar.

6. Relaxe! Se você fez sua lição de casa, está bem preparado para a entrevista. Respire fundo e passe um momento organizando seus pensamentos, se necessário, ao receber uma pergunta. Pergunte confuso sobre uma pergunta específica que lhe foi feita, não hesite em pedir esclarecimentos.

Depois da entrevista

Escreva uma mensagem rápida de “Obrigado” para a(s) pessoa(s) que o entrevistaram.

20 maneiras rápidas de aumentar a confiança

20 métodos rápidos e práticos para aumentar sua confiança, vamos lá:

1. Pense em alguém que é confiante e age, fala e anda como ele ou ela. Modele seus maneirismos e comportamento. Funciona para eles; isso funcionará para você.

2. Sorria muito mais. Isso não significa colocar um sorriso bobo no rosto! Mas sorria quando você anda na rua, quando conhece pessoas e geralmente seja mais feliz, mesmo que não esteja se sentindo assim.

3. Aprenda com o passado; não se culpe por isso. Acabou; nunca mais voltará. Em vez disso, aprenda com isso para a próxima vez.

4. Compre roupas novas, arrume o cabelo, presenteie-se com algo novo. Isso fará você se sentir melhor e dará um impulso ao seu ego.

5. Você está preparado para as situações? Você está preparado o suficiente para enfrentar qualquer desafio que possa surgir? Você está preparado para aquela reunião, aquela apresentação, aquela entrevista de emprego, quando conhece alguém pela primeira vez? Se não, vá em frente.

6. Use seus pontos fortes. Saiba no que você é bom e exponha-se a essas oportunidades em todas as oportunidades, porque você é bom nisso, vai gostar e terá mais confiança.

7. Melhore seus pontos fracos. Conheça e aprecie o que são e estabeleça um plano para melhorá-los ao longo do tempo.

8. Aprenda a dizer não às pessoas. Não tenha medo, você não tem nada a temer. Basta observar a reação no rosto deles depois de dizer isso pela primeira vez e não haverá como voltar atrás.

9. Seja positivo. Olhe para o lado que posso fazer das coisas, em vez do que não posso fazer. Você realizou muito em sua vida e realizará muito mais no futuro.

10. Esteja sempre no controle de seus pensamentos. O que é um pensamento? É apenas uma pergunta que você se fez e a ideia é que você está respondendo. Se você está tendo pensamentos negativos, provavelmente está fazendo uma pergunta negativa. Mude as perguntas para serem mais positivas.

11. Sempre que você sentir um pensamento negativo chegando, PARE, PENSE e diga que isso é realmente importante no grande esquema das coisas. Muitas vezes não é. Muitas pessoas na vida se preocupam com coisas menores!

12. Você permite que as palavras dos outros o afetem? Você se importa com o que pensam de você? Lembre-se de que ninguém pode fazer você se sentir inferior sem o seu consentimento. O problema não é o que eles dizem para você, é o que você diz para si mesmo depois que eles param de falar. Mude a maneira como você pensa.

13. Liste as palavras que você usa de forma consistente quando se sente decepcionado ou irritado. As pessoas usam palavras diferentes para significar a mesma coisa e, dependendo da intensidade da palavra, isso afetará sua confiança. Em vez de dizer que estou furioso com isso, diga, estou um pouco irritado. Faça uma lista de substitutos para as palavras que você usa. Certifique-se de que eles tenham intensidade mais baixa e depois use-os. Você ficará surpreso com os resultados.

14. No final de cada dia, liste suas conquistas e sucessos ao longo do dia.

15. Seja grato pelo que você tem para agradecer em sua vida agora. Quem você ama? Quem te ama? Quem você ajuda?

16. Todas as manhãs, quando estiver no banho, repasse mentalmente os acontecimentos do dia como se já tivessem acontecido e fossem um sucesso. Visualize todas as reuniões que você teve, as pessoas com quem conversou, os resultados que obteve. Visualize o sucesso e a confiança e assim será.

17. Melhore sua linguagem corporal. A maneira como você move seu corpo tem um impacto enorme em seus níveis de confiança. Movimente o corpo de forma assertiva e caminhe com a cabeça erguida, os ombros para trás e como se tivesse algum lugar muito importante para ir. Sentindo-se com pouca confiança? Mude sua linguagem corporal

18. A emoção é criada pelo movimento. Como em 17, certifique-se de se movimentar de forma consistente. Isso cria energia e faz o sangue bombear pelo corpo, fazendo você se sentir melhor e mais confiante.

19. Aprenda a se gabar. Sim, você me ouviu! Fale mais sobre suas conquistas e sucessos do que você é atualmente.

20. E, finalmente, você só vive uma vez, então sempre que estiver deprimido, pergunte-se daqui a 10 ou 20 anos: o que me preocupa realmente importa?

20 dicas para uma ótima noite de sono

Ter uma boa noite de sono nos ajuda a ser pessoas mais felizes e produtivas, então aqui vão algumas dicas para ajudar você a ter uma boa noite de sono:

1. Evite beber chá ou café tarde da noite.
2. Pare de fumar – a nicotina é um estimulante e por isso pode dificultar o sono e a permanência no sono
3. Vá para a cama no mesmo horário todas as noites para definir uma rotina
4. Use a cama apenas para dormir e fazer sexo
5. Use dimmers nos interruptores de luz e diminua as luzes horas antes de ir para a cama para imitar a mudança da luz do dia para a noite.
6. Evite fazer exercícios à noite e no início do dia para promover um sono reparador.
7. Tente usar afirmações como: “Deixo o dia passar e desfruto de um sono reparador e tranquilo”, repetidas várias vezes enquanto você se prepara para dormir.
8. Se você não conseguir dormir depois de um tempo, levante-se mantendo as luzes baixas e faça algo chato até sentir sono.
9. O álcool pode ajudá-lo a dormir, mas é mais provável que você acorde durante a noite com sede e necessidade de ir ao banheiro.
10. Experimente a respiração relaxada: respire lenta e profundamente, concentrando-se no abdômen e não no peito

11. Verifique suas alergias, principalmente se você acordar com vontade de comer um determinado alimento no meio da noite.
12. Evite pagar contas e trabalhos semelhantes antes de dormir
13. Experimente um chá de ervas - camomila, flor de maracujá, flores de lavanda ou valeriana são bons, ou tome um suplemento de ervas como goma ou valeriana.
14. Coloque os óleos essenciais de lavanda e sálvia em seu travesseiro e inale seus vapores calmantes enquanto dorme
15. Experimente alguns remédios florais – existem muitos tipos diferentes. Nos remédios florais de Bach, você pode tentar a verbena se achar difícil desligar o dia; “Azevinho”, se a raiva e o ressentimento o mantêm acordado; a castanha branca para pensamentos indesejados persistentes; aspen se você acordar por causa de pesadelos
16. Tente segurar as eminências frontais (as protuberâncias na testa, a meio caminho entre as sobrancelhas e a linha do cabelo) se estiver acordado por causa do estresse.
17. Experimente tomar suplementos de magnésio e cálcio que podem funcionar bem
18. Se você sofre com ondas de calor, experimente algum suporte natural para o seu sistema endócrino neste momento. Eu pessoalmente recomendo o inhame selvagem da Neways e o creme de frutas silvestres.
19. Muitos terapeutas alternativos e complementares têm sucesso com pessoas com problemas de sono. Encontre um terapeuta local e pergunte se ele tem experiência nesta área

20. Problemas de sono podem ser um sinal de uma condição médica subjacente (por exemplo, problemas de tiróide ou depressão), por isso consulte um profissional de saúde devidamente qualificado.

20 maneiras de treinar a mente para o pensamento positivo

1. Comece o dia com alegria e sorrisos.

Todo o seu dia depende de como você cumprimenta a manhã. Portanto, desde que você o receba com energia e alto astral, tudo correrá bem. Você não quer que o resto do dia seja arruinado, não é? Vamos, sorria! Não custa nada, mas vale tudo.

2. Peça orientação.

Só Deus sabe o que teremos no dia que temos pela frente. Ele certamente apreciará alguns minutos de oração e pedido de orientação Dele. Além disso, tenha fé Nele, pois Ele está mais do que disposto a atender nossos pedidos, desde que seja para o nosso próprio bem. Com Deus como nosso guia, não temos nenhuma razão para não dizer e acreditar que posso fazer isso. Eu posso sobreviver a este dia. Nada é impossível. Afinal, Deus está comigo.

Para o Seu Sucesso Startzz Digital

