

# **Mente em Evolução**



---

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>'5' Segredos sobre como ser o *MAIOR PERDEDOR*-Revelado!.....</b>	<b>6</b>
O Maior Perdedor.....	7
<b>21 dias para um hábito de atitude positiva.....</b>	<b>11</b>
<b>1º passo que você deve tomar para aliviar a ansiedade ao conhecer mulheres.....</b>	<b>15</b>
<b>2 Super Técnicas que Melhorarão Sua Vida.....</b>	<b>18</b>
<b>3:33 da manhã?!.....</b>	<b>21</b>
<b>3 ações que você pode tomar agora mesmo para trazer seu sonho à tona.....</b>	<b>25</b>
<b>3 "C"s que os líderes devem comunicar!.....</b>	<b>29</b>
<b>3 Passos Fáceis para uma Comunicação de Baixo Estresse.....</b>	<b>34</b>
<b>3 maneiras fáceis de reduzir o estresse.....</b>	<b>37</b>
<b>3 dicas fortalecedoras para sobreviver ao feedback — o bom e o ruim.....</b>	<b>42</b>
<b>3 Chaves para Aumentar sua Confiança Interior..</b>	<b>47</b>
<b>3 Chaves para Realizar Seus Sonhos Mais Loucos .....</b>	<b>53</b>
3 Chaves para Desbloquear Novas Possibilidades.....	57
<b>3 Chaves para Viver Bem.....</b>	<b>63</b>
<b>3 Chaves para Tornar a Conversa Fiada Fácil de Fazer.....</b>	<b>70</b>
<b>3 Chaves para Gerenciar o Burnout na Carreira..</b>	<b>73</b>
<b>3 mitos sobre o equilíbrio da vida:.....</b>	<b>77</b>
<b>3 pequenas palavras equivalem a mais poder para você!.....</b>	<b>83</b>

---

<b>3 Perguntas Mágicas para a Hora de Dormir.....</b>	<b>91</b>
<b>3 dicas poderosas para ajudar a controlar o estresse diário.....</b>	<b>95</b>
<b>3 maneiras comprovadas de construir autoestima .....</b>	<b>99</b>
<b>3 perguntas para empoderá-lo.....</b>	<b>102</b>
<b>3 Passos Rápidos e Fáceis para o Domínio do Gerenciamento de Tempo.....</b>	<b>107</b>
<b>3 maneiras rápidas e fáceis de criar uma lista de opt-in lucrativa.....</b>	<b>110</b>
<b>3 razões para parar de agradar as pessoas.....</b>	<b>113</b>
Aqui estão 3 razões para parar de ser um Agradador de Pessoas.....	114
<b>3 segredos para desenvolver habilidades interpessoais superiores.....</b>	<b>118</b>
<b>3 segredos simples para gerenciar o estresse...123</b>	
3 Passos Simples Para Um Sono Mais Tranquilo Hoje à Noite.....	126
<b>3 estratégias simples para nunca mais perder...129</b>	
<b>4 dicas incríveis para persuadir qualquer pessoa com sucesso.....</b>	<b>135</b>
<b>4 Barreiras a Superar para o Crescimento.....</b>	<b>139</b>
<b>4 dicas brilhantes para leitura rápida mais rápida do que nunca.....</b>	<b>142</b>
<b>4 maneiras úteis de vencer a timidez.....</b>	<b>145</b>
<b>4 dicas importantes de conversação para sua vida pessoal e profissional.....</b>	<b>149</b>
<b>4 maneiras poderosas de aumentar sua motivação .....</b>	<b>153</b>

---

4 dicas rápidas e FÁCEIS sobre como se tornar a pessoa dos seus sonhos.....	158
4 maneiras rápidas e fáceis de dizer não para pessoas que não dão valor a você.....	163
4 segredos que os homens guardam e por que você deve deixá-los revelar.....	167
4 sinais de que você pode ter um problema de raiva.....	172
4 maneiras simples de superar sua necessidade de aceitação... e seguir com sua vida.....	174
4 Passos para uma Comunicação Assertiva.....	178
4 Passos para Ser Mais Assertiva.....	182
4 Passos para Criar um Futuro Melhor.....	186
4 Passos para Encontrar Alegria em Seus Relacionamentos.....	188

---

## '5' Segredos sobre como ser o \*MAIOR PERDEDOR\*-Revelado!

Eu sou um Perdedor . Você vai aprender com este texto hoje o motivo pelo qual você também deve ser um Perdedor . Com toda a seriedade, deixe-me compartilhar com você por que estou escrevendo isto.

Mais de vinte milhões de americanos assistiram à evolução de um vencedor em um reality show chamado *The Biggest Loser* . Este programa em particular envolveu competidores severamente acima do peso e obesos que simplesmente perderam todo o controle de seu peso. O vencedor que finalmente perdeu mais peso corporal e diminuiu sua gordura corporal geral foi premiado com \$ 250.000.

Quero correlacionar este programa aos negócios, à vida e ao sucesso pessoal. Você precisa ser o Maior Perdedor quando se trata de mudar suas associações com os outros. Um dos participantes do programa era severamente obeso a ponto de outros olharem para ele e dizerem a si mesmos: "Ele nunca será saudável... ele passou do ponto sem volta... ele é realmente nojento". Mas essa pessoa tomou a decisão de mudar sua vida e se tornar o vencedor final...

---

## O Maior Perdedor.

Quero compartilhar com você '5' segredos sobre como você pode se tornar um \*GRANDE PERDEDOR\*!

### Segredo nº 1

**Realização** Você deve perceber onde está hoje. O vencedor do Maior Perdedor percebeu que estava acima do peso e acabaria morrendo por suas decisões de se permitir ficar tão doente. Ele percebeu que já chega e fez uma mudança. Eu o desafio hoje a dar uma olhada em onde você está em seu negócio e/ou sua vida. Você já teve o suficiente? Se sim, então você precisa "perder" todos os seus hábitos e associações negativas.

### Segredo nº 2

**Responsabilidade** Assim que os competidores perceberam onde estavam em suas vidas, eles se tornaram responsáveis perante seus companheiros de equipe (também conhecidos como Equipe Mastermind) para se tornarem o Maior Perdedor e perderem muito peso. Esses indivíduos parecem pessoas completamente diferentes. Isso é semelhante à sua progressão em direção ao seu Porquê definitivo na vida.

As pessoas começam a dizer que você está mudando... você age diferente, soa diferente, ouve CDs diferentes, lê livros diferentes e até parece diferente. Você está em uma jornada de sucesso e é responsável perante os Campeões em sua Equipe Mastermind. Onde você está em sua vida?

---

Os outros estão percebendo essas diferenças sobre você? Se não, é hora de abandonar as associações e hábitos negativos, assim como aqueles competidores perderam esse peso.

### **Segredo nº 3**

**Passo Extra** Os competidores se esforçaram para ir além participando de treinos extras, aproveitando as associações extras com outras pessoas que têm objetivos e sonhos como eles e se esforçando para não participar de indulgências que arruinariam seu objetivo geral de perder peso e se tornar o Maior Perdedor. Você deu esse passo extra participando de eventos/seminários extras, fazendo ligações extras, investindo em CDs extras e se associando a pessoas extraordinárias?

Esse passo extra vai te levar para o próximo nível e te dar aquela vantagem que os outros não têm.

### **Segredo nº 4**

**Recompensas** Recompense-se conforme você começa a mudar e ir para o próximo nível. Quando você for a um evento/seminário extra, guarde o ingresso, seu crachá, etc. e coloque-os em seu diário de sonhos. Essa é uma maneira de dizer Eu consegui! Eu dei esse passo extra e agora essa é minha recompensa! Fique animado com esse passo extra e se recompense com elogios e auto-reconhecimento.

---

## Segredo nº 5

Coach Pessoal Cada pessoa naquele programa tinha um Coach Pessoal. Você está feliz onde está em sua vida? Você precisa perder peso, perder dívidas, ganhar saúde, ganhar riqueza, perder associações negativas, ganhar uma Equipe Mastermind, ganhar prosperidade, perder fracassos e/ou ganhar sucesso?

Um grande segredo para atingir seu objetivo final é por que é importante ter um Coach Pessoal. A primeira coisa que o The Biggest Loser fez quando ganhou os \$ 250.000 foi abraçar seu Personal Coach.

Por quê?

Porque seu Personal Coach estava lá em cada passo do caminho. Eu sei que quando eu pessoalmente treino Campeões e recebo seus e-mails/ligações dizendo que eles foram para o próximo nível em suas vidas, eu sinto grande entusiasmo em suas realizações. É isso que acontece quando você se torna um Campeão... é disso que se trata a vida!

Você não pode fazer isso sozinho!

Para se tornar um Vencedor na vida, você deve primeiro se tornar um Perdedor . Eu sugiro que você leia este artigo mais 5 vezes. Analise onde você está agora, para onde você quer ir, com quem você deve se associar para chegar lá e os hábitos que você deve perder para fazer isso.

---

Para aqueles que querem ir para o próximo nível, eu adoraria ser seu Personal Coach e eu só treino Campeões que realmente acreditam que são dignos de receber sucesso e ir para o próximo nível na vida!

Vá em frente!

Criando enormes geradores de milhões de dólares no mundo todo!

---

## **21 dias para um hábito de atitude positiva**

Isso pode ser uma surpresa... mas sua atitude é mais importante do que sua aptidão para determinar seu sucesso na vida!

Quão crítica é a atitude para a realização?

Bem, dê uma olhada em um dos maiores inventores dos últimos duzentos anos - Thomas Edison. Toda vez que você acende uma luz, você experimenta o resultado de sua persistência diante do fracasso contínuo.

Edison tentou 10.000 vezes fazer sua invenção da lâmpada funcionar, mas falhou todas as vezes. No entanto, ele tinha isso a dizer sobre sua falta de sucesso. "Eu não falhei. Acabei de encontrar 10.000 maneiras que não funcionam."

Você pode aprender a ter esse tipo de perspectiva sobre a vida, mas ela precisa ser propositalmente instalada em sua vida diária.

Você provavelmente sabe que leva cerca de 21 dias para quebrar um hábito, substituindo-o por um novo. Se você é atormentado por pensamentos negativos persistentes em relação à vida, pode substituir essa mentalidade por um novo hábito de atitude positiva!

Aqui está um programa de cinco etapas de 21 dias para mudar uma atitude negativa para uma positiva.

---

## **1. Assuma o controle do que você está pensando.**

Esta é uma decisão momento a momento que não acontece da noite para o dia. É um hábito que levará algum tempo para ser construído. Como você pode fazer isso? Escolha ter pensamentos edificantes em vez de desencorajadores.

Você decide o que pensa, o que por sua vez determina como você se sente. Fique ciente disso e concentre-se em ideias positivas ao longo do dia.

No início, você pode ter que se forçar a encontrar algo positivo. Considere manter um diário e escreva pelo menos uma coisa boa em sua vida a cada dia durante três semanas. Então pense sobre essas bênçãos em vez de pensamentos desencorajadores.

## **2. Leia material inspirador.**

Durante este período de treinamento de 21 dias, encha sua mente com bons pensamentos. O melhor livro de todos para ler é aquele diamante inestimável da literatura mundial - a Bíblia. Você nunca saberá os resultados maravilhosos da leitura até abrir suas capas!

## **3. Concentre-se nos outros.**

Nos próximos 21 dias, faça um esforço extra para ajudar outras pessoas. Concentrar-se em ajudar os outros o ajudará mais do que você imagina. Se você conseguir ficar rico, mas for pobre em relação aos seus relacionamentos, você não será verdadeiramente próspero!

Então, faça um esforço especial para se concentrar nos outros durante seus 21 dias de construção do seu novo hábito de atitude positiva. Isso o deixará livre para permitir que a borboleta da felicidade pouse em seu ombro quando você menos esperar.

---

#### **4. Cuide de suas necessidades de saúde.**

É difícil manter uma mentalidade positiva se você negligenciou suas necessidades físicas. Então, durante os 21 dias de seu retreinamento de atitude, faça um esforço extra para comer refeições nutritivas e balanceadas.

Não dormir o suficiente também será um obstáculo tremendo, então certifique-se de que está descansando o suficiente. E não se esqueça de fazer exercícios suficientes. Quando se sentir deprimido, tente fazer uma caminhada rápida de 30 minutos. Você se sentirá revigorado!

#### **5. Aprenda o contentamento**

Nos próximos 21 dias, concentre-se no que você tem e não no que não tem. Viva o presente e aproveite suas bênçãos.

Tente esquecer de adquirir coisas com o propósito de acompanhar os outros. Isso só leva a mais ansiedade. Em vez disso, seja grato pelo que você tem.

Ao passar por experiências difíceis, lembre-se de que a adversidade pode ser uma bênção disfarçada. Você pode aprender algumas lições importantes durante esses momentos difíceis, como Thomas Edison aprendeu. (Eu sei que aprendi.)

---

Para o Seu sucesso Startzz Digital

SBR-G4ZV-8M7Z-5W2U-4W995

