

MANUAL E CADERNO DE EXERCÍCIOS

Sobre o Curso

O Curso Seja a Estrela da sua Vida – Curso de Consciência Financeira tem como propósito auxiliar as pessoas na administração dos seus rendimentos, no seu consumo consciente, na mudança de mindset sobre dinheiro, riqueza e sucesso, e no conhecimento das leis universais (Lei da Atração) para a conquista de prosperidade, que se reflete em todas as áreas da nossa vida.

A consciência financeira é um desenvolvimento pessoal, somente para quem pretende adquirir hábitos conscientes a nível de dinheiro, para quem pretende ter uma relação saudável e próspera com o dinheiro. E somente para quem quer ter o dinheiro”como seu melhor amigo”.

Se queres viver a vida que mereces viver, tens de fazer coisas que até agora nunca fizeste.

Chamamos a isto sair da tua zona de conforto e começar a cocriar.

Mas para cocriar é te pedido que estejas a vibrar! A vibrar bem alto, a ser entusiástica(o).

Se queres fazer diferença no mundo, se queres ajudar o outro, tens de ser uma pessoa apaixonada, apaixonada pela vida, feliz, realizada, tens de brilhar esse amor-próprio, tens de ser uma inspiração, nem que seja pelo brilho dos teus olhos.

E é aqui que a magia acontece. Quando estamos alinhados na nossa vida, tudo flui.

Quando mudas a tua forma de encarar a vida, quando entras em ação, o que queres manifesta-se. Segundo as leis da física, as leis universais, é muito simples cocriar a tua realidade!

Queres dinheiro? Dá dinheiro; sim, isso mesmo, dá dinheiro. Queres alegria? Ri-te, Ri-te muito. Queres crescer? Ajuda o outro a crescer. Queres conquistar os teus sonhos? Ajuda o outro a conquistar os seus sonhos.

Como te disse, cocriar algo é fácil; tens é de saber: é mesmo para cocriar? O que é para cocriar?

Aqui e agora, é-te pedido que desenvolvas o teu lado racional.

Quero XXXX de dinheiro? Para quê? Se o dinheiro é energia tem de estar em movimento. Achas que não? Coloca uma nota de 100€ em cima da mesa. É só um bocado de papel, certo? Agora, fecha os olhos e vê o que aquela nota te pode "dar”. Uma massagem? Uma noite num hotel? Um jantar? Pagar uma conta? O que fazes com o bocado de papel és tu que decides, mas não deixa de ser um bocado de papel.

Temas a serem abordados

Criar a tua marca pessoal Criar a tua marca no mundo Marketing para iniciantes Como me posicionar enquanto marca no mercado Reconhecer as tuas fraquezas e as tuas skills numa análise SWOT Permitir pôr em prática o teu plano de conquistas dos teus sonhos, no âmbito pessoal e profissional Elaborar o teu plano de crescimento para ti e para o teu trabalho » Criar a tua marca de confiança Aprender a ser empreendedor Criar uma ideia de negócio diferenciada Adquirir técnicas de gestão de redes sociais

Consciência Financeira Penso, logo invisto.

A Consciência Financeira tem como propósito auxiliar as pessoas (consumidores) na administração dos seus rendimentos, nas suas decisões de poupança e investimento, no seu consumo consciente.

Esta Consciência Financeira ganha importância, desde o surgimento do sistema capitalista (sociedade consumo), onde as pessoas têm que se adaptar ao novo conceito do dinheiro e às suas variáveis mais complexas, comparativamente com sistemas económicos anteriores.

A Consciência Financeira surge como resposta para orientar a tomada de decisões, informando sobre as necessidades e desejos de consumo, necessidades de poupança, financiamento e juros, investimentos e rendimentos.

É um conjunto de informações que auxilia as pessoas a lidarem com a gestão do dinheiro, com gastos, financiamentos, poupanças e investimentos a curto, médio e longo prazo.

A difusão da disciplina Financeira permite, assim, que as pessoas aproveitem as oportunidades de produtos e serviços oferecidos pelo mercado de forma consciente.

Lei da Atração

Antes de entrar no coração do assunto, preciso ter a certeza de que tens uma compreensão básica e realista sobre o que é a Lei da Atração.

A Lei da Atração é uma forma de te harmonizares com o universo para que consigas atingir os teus objetivos. De uma forma simples, tens mais daquilo em que te focas, falas e sentes. Não é por magia que tudo vai melhorar, e mesmo aqueles que trabalham bem com a Lei da Atração têm sempre trabalho a fazer na criação do seu caminho.

Quando aprendes a trabalhar com a Lei da Atração a teu favor, ganhas mais do que desejas e, por vezes, muito mais rápido.

É importante perceber que a Lei da Atração é uma lei física e que o responsável por ela funcionar é a energia emanada por tudo o que nos rodeia, os nossos sentimentos, emoções, palavras e ações.

Existem 3 elementos que compõem, digamos assim, a maior parte do teu sucesso com a LDA e, se começares a refinar estas 3 áreas, vais começar a ver resultados significativamente melhores muito mais rápido.

Deixa-me lembrar a importância de conheceres os teus objetivos e delineares bem o que queres, quando e como queres. Deves estabelecer uma forte intenção nos teus propósitos, tendo consciência de todos os detalhes.

Os três elementos são: A tua ação, os teus pensamentos, os teus sentimentos e emoções.

Nota: Existem diferenças entre sentimentos e emoções; são gerados em diferentes partes do nosso cérebro. Enquanto as emoções têm origem, principalmente, no sistema límbico e na parte mais primitiva do cérebro, os sentimentos pertencem ao lobo frontal. Enquanto os sentimentos são gerados por estímulos externos, as emoções são algo que é gerado no nosso interior; enquanto os sentimentos são facilmente detetáveis, as emoções são algo mais pessoal e, por vezes, difícil de serem entendidas.

A tua ação: À medida que começas a perceber que quanto mais pensas e te concentras mais recebes, também percebes que tudo te aparece, mas, para isso, é necessário agir. A LDA não é magia e nada te vai ter aos braços sem tu agires. Para isso tens também de aprender a observar o que o Universo te põe no caminho e agir em conformidade com aquilo que desejas. Para isso, vais ter de sair muitas vezes da tua zona de conforto, pois é aí que acontecem coisas diferentes daquelas a que estás habituado.

Os teus pensamentos: “Pensamentos tornam-se coisas” como dizem, e é claro que isso é verdade. Mas não é só o pensamento; tens de agir conforme o que pensas, não vale a pena acordares e fazeres afirmações positivas e, depois, passares o dia irritado e a reclamar. Tudo tem de estar em harmonia e tens de manter sempre uma vibração positiva de expansão e prosperidade.

Os teus sentimentos e emoções: Aquilo em que acreditas tem um papel fundamental na tua vida, no que acontece ou não. É quase impossível manifestares aquilo em que não acreditas. “Não te esqueças que és um íman vivo: atrais para a tua vida pessoas, situações e circunstâncias que estão em harmonia com os seus pensamentos dominantes. Aquilo a que a tua consciência se dedica manifesta-se na tua experiência.” Brian Tracy

“Nunca esperes algo que não desejas, nem desejes algo que não esperes. Sempre que esperas algo que não desejas, estás a atrair o indesejável, e sempre que desejas algo que não esperas, estarás pura e simplesmente a dissipar uma valiosa força mental e energética. Por outro lado, se esperares com perseverança aquilo que desejas, a tua capacidade de atração tornar-se- a irresistível. A mente é um íman e atrai o que quer que corresponda ao teu estado de espírito dominante.” Dr. Raymond Holliwell, Working with the law 11 truth principles for successful living

Lembra-te que: Tudo aquilo a que dedicares a tua atenção, energia e interesse, seja algo positivo ou algo negativo, será atraído para a tua vida.

Vibração

A palavra vibração é frequentemente utilizada para descrever um estado de espírito ou um sentimento que se recebe de outra pessoa ou de alguma coisa. Por exemplo, podemos dizer que sentimos boas vibrações quando estamos ao perto de determinada pessoa. Ou podemos dizer que recebemos más vibrações quando passeamos em em determinadas partes de uma cidade ou de um bairro. Em qualquer destes casos, a palavra vibração é utilizada para descrever o estado de espírito ou sentimento que experienciamos. Resumindo, uma vibração é um estado de espírito ou um sentimento gerado pela energia imposta em certo momento.

No mundo “vibracional”, só há dois tipos de vibração: positivas e negativas. Qualquer estado de espírito faz com que emita, envie ou proporcione uma vibração energética, que pode ser positiva ou negativa. Se consultar um dicionário e selecionar todas as palavras que descrevem sentimentos, verá que as consegue classificar numa destas duas categorias. Cada palavra descreve um sentimento que gera uma vibração positiva ou um sentimento que gera uma vibração negativa.

Cada um de nós emite vibrações positivas ou negativas. Aliás, estamos constantemente a emitir vibrações. Pense nas expressões: "Ele transmite boas vibrações" ou "este bairro dá-me más vibrações".

Vibrações energéticas (sentimentos ou emoções) Positivos Negativos

-alegria -desilusão -amor -solidão -entusiasmo -carência -riqueza -tristeza -orgulho -confusão -conforto -stress -confiança -raiva -afecto -mágoa

Todos os momentos da tua vida estão marcados por um estado de espírito ou um sentimento. Neste preciso momento, o estado de espírito ou sentimento que estás a experienciar faz com que emitas uma vibração positiva ou negativa.

E é aqui que entra em cena a Lei da Atração. A Lei da Atração (energia universal que nos rodeia e que obedece às leis da física) responde à vibração que cada um de nós emite. Agora, neste preciso momento, está a responder à tua vibração, devolvendo aquilo que estás a emitir, quer seja positivo ou negativo.

Por exemplo, quando uma pessoa acorda na segunda-feira de manhã cedo, aborrecida e irritada, está a emitir uma vibração negativa. E, enquanto está a emitir esta vibração negativa, a Lei da Atração responde, fazendo coincidir com a vibração que está a emitir e dando a essa pessoa mais do mesmo. (Nota: a LDA responde sempre de forma similar à vibração emitida - quer seja positiva, quer seja negativa). Assim, esta pessoa sai da cama, torce o pé, queima as torradas, apanha um engarrafamento, um cliente cancela uma encomenda e acaba por desabafar: “hoje não devia ter saído da cama!".

Pensa agora num vendedor entusiasmadíssimo com uma importante venda que acaba de fechar, enviando portanto, uma vibração positiva. Logo de seguida, fecha outro negócio excelente. Acabará por dizer a si mesmo: "Estou imparável!"

Ambos os exemplos mostram a LDA em pleno funcionamento, desenvolvendo e orquestrando tudo o que precisa de acontecer para proporcionar a estas duas pessoas mais do mesmo, quer seja positivo quer seja negativo.

Atração inconsciente Muitas pessoas admiram-se profundamente com o facto de atraírem sempre o mesmo tipo de coisas. Apesar de terem a certeza absoluta de que não estão a emitir vibrações negativas, há determinadas áreas das suas vidas que são sempre marcadas por experiências negativas. O que as pessoas não sabem é que isto acontece porque estão a enviar uma vibração negativa inconscientemente, através da simples observação do que lhes acontece frequentemente.

Por exemplo, se abrir a carteira e não vir dinheiro nenhum lá dentro, a observação da falta de dinheiro emite uma vibração de carência, medo ou qualquer outra vibração negativa semelhante. E, apesar de não estar a fazer isto de uma forma consciente, lembre-se de que a LDA está simplesmente a responder à sua vibração e a dar-lhe mais do mesmo. Ela desconhece a atitude que está a provocar essa vibração negativa. Isto acontece quando se lembra de alguma coisa, quando finge, sonha acordado ou, simplesmente, como neste caso, se limita a observar.

Observar emite uma vibração Mesmo que não se aperceba, está a perpetuar o Ciclo da Observação. A LDA responde às sua vibrações, quer sejam positivas ou negativas, dando-lhe mais daquilo que está a emitir.

É importante compreender que a LDA já está presente na sua vida, quer se aperceba dela ou não, quer goste dela ou não, quer acredite nela ou não. Pense nisto como um guia. Se gostar daquilo que observa, festeje-o, e a sua celebração permitir-lhe-á obter mais do mesmo. Se não gostar daquilo que recebe, é tempo de tirar proveito da LDA de uma forma mais consciente para parar de atrair o que não quer e começar a atrair o que deseja.

Palavras que atraem o que não deseja Não Não pense na Estátua da Liberdade. Mas foi exatamente o que você acabou de fazer, não foi? O seu consciente e inconsciente filtram automaticamente a palavra “não”. Quando a utiliza está, na realidade, a introduzir na sua mente precisamente a ideia que lhe estão a dizer que evite. Por exemplo, se eu lhe disser: "Não pense numa trovoada”, garanto-lhe que começará imediatamente a pensar nisso. Apesar de a instrução ser para que não faça determinada coisa, o subconsciente e o consciente da sua mente eliminaram essa parte da instrução.

Há expressões correntes que dedicam atenção e energia àquilo que não deseja.

- Não se irrite. - Eu não estou a tentar culpá-la. - Não hesite em ligar-me. - Não se deixe enganar. - Não se preocupe. - Não fume. - Não olhe para trás. - Não entre em pânico. - Não se atrase. - Não quero que os meus clientes cancelem a reunião. A LDA responde exatamente como a sua mente: ela ouve o que você NÃO quer. Sempre que proferir uma frase que contenha a palavra “não” está, na realidade, a dedicar atenção e energia àquilo que NÃO deseja.

Aqui, tem uma ferramenta fácil e eficaz que o vai ajudar a reduzir e, com o tempo, a eliminar a palavra “não” do seu vocabulário. Sempre que der consigo a utilizar a palavra “não” pergunte a si próprio: "O que quero realmente?”. Cada vez que falar acerca daquilo que não deseja estará a dedicar-lhe a sua atenção e energia. Se perguntar a si próprio o que deseja, a sua resposta criará uma nova frase com novas palavras. Quando as suas palavras mudam, a sua vibração também muda e o melhor de tudo é que só pode emitir uma vibração de cada vez.

“As emoções positivas e negativas não podem ocupar a mente ao mesmo tempo. Uma tem de dominar. Compete-lhe a si fazer com que as emoções positivas constituam a influencia dominante na sua mente.” Napolean Hill

A LDA não se lembra da vibração que estava a emitir há cinco minutos, há cinco dias, há cinco meses ou há cinquenta anos. Responde apenas à vibração que está a emitir neste momento.

Atração consciente Identifique o que quer: De um modo geral, as pessoas não sabem o que querem. No entanto, sabem perfeitamente aquilo que não querem e é aí que gastam a maior parte da sua energia. É de extrema importância definir aquilo que realmente quer para, com isso, direcionar para lá toda a sua energia e foco.

É importante o Foco no objetivo e direcionar toda a sua atenção e energia para esse objetivo, sempre com uma vibração positiva, como se já fosse para si uma realidade.

Dar atenção aumenta a vibração, aumentar a vibração significa dar ao seu desejo mais atenção, energia e interesse positivo. Não basta identificar o desejo. Também lhe deve dar uma atenção positiva. Dedicar atenção positiva ao seu desejo garante a inclusão da vibração desse desejo na sua vibração atual.

A LDA proporciona-lhe mais daquilo a que dedicar a sua atenção, energia e interesse. No entanto, se identificar o seu desejo e depois não lhe dedicar atenção, energia e interesse, não haverá qualquer manifestação. A chave, então, é identificar o seu desejo e continuar a interessar-se por ele. Ao dar-lhe atenção, estará a incluir a vibração desse desejo na sua vibração atual. E é precisamente à sua vibração atual que a Lei da Atração responde.

Algumas pessoas conseguem identificar facilmente os seus desejos e colocá-los numa lista. Depois, colocam essa lista na gaveta e nunca mais lhe voltam a dar atenção. A Lei da Atração só pode responder àquilo a que dedica a sua atenção.

Permita tudo o que o Universo lhe der estando, para isso, extremamente atento a tudo à sua volta. Permitir é simplesmente garantir a ausência de vibrações negativas. Permitir é um passo importante no processo. Identificar o desejo e querê-lo não é o suficiente, tem também de eliminar qualquer dúvida que ponha em causa ser bem-sucedido. Se duvidar que pode ter aquilo que deseja, está a emitir uma vibração negativa que anula a vibração positiva do seu desejo. Por outras palavras, ter um desejo forte (vibração positiva) e ter fortes dúvidas (vibração negativa)são atos que se anulam mutuamente. Portanto, o ato de permitir só ocorre na ausência de dúvida.

Crenças limitadoras Uma crença limitadora é um pensamento repetitivo que está constantemente presente na sua mente. Quando os seus pensamentos consistem numa crença limitadora, está a emitir uma vibração negativa. E essa vibração está a impedi- lo de atrair o seu desejo. Por exemplo, a frase “Tenho de trabalhar muito para ganhar dinheiro” emite vibrações de carência, que o impedem de adquirir o que deseja.

Há uma forma muito simples de identificar as suas crenças limitadoras. Elas reconhecem-se com alguma facilidade quando recorre à palavra porque, como por exemplo: “Não posso porque”

Alguns exemplos: Gostava de escrever um livro, mas não posso porque não tenho nenhum curso superior. Gostava de ter o meu próprio negócio, mas não posso porque sou muito velho para isso. Gostava de ser mais magro, mas não posso porque toda a minha família tem problemas de peso. Gostava de encontrar a minha companheira ideal, mas não posso porque sou muito gordo, muito velho demasiado tímido etc, etc.

Celebrar Comemorar ajuda a viver melhor e a aumentar a sua energia. Quando comemoramos estamos a dizer a nós próprios que está tudo a funcionar corretamente e que estamos no caminho certo, para além de aumentarmos a nossa vibração positiva. Devemos comemorar até as mais simples vitórias, pois são elas que nos vão levar ao nosso objetivo final. Nascemos vencedores e cheios de valor para comemorar, temos a vida e a capacidade para amar. Quando amamos com intensidade temos sempre o que comemorar, pois o amor encontra sentido em tudo. Devemos amar todos os objetivos que temos na vida; isso faz com que a nossa vibração seja sempre positiva e a nossa energia esteja sempre revigorada. Nota: Somente quando doamos e contribuímos para que os outros sejam felizes, quando partilhamos os nossos sonhos e acendemos a esperança na alma de quem nos rodeia, é que conquistamos a nossa própria felicidade.

Então comemore! Comece pelas pequenas vitórias, pois são elas que nos transformam e abrem espaço para os objetivos maiores, mesmo quando não nos apercebemos, mostrando-nos que é possível ir além e crescer em confiança. E ter confiança é fundamental para vencer!

Gratidão O que pode fazer neste preciso momento para começar a mudar a sua vida? A primeira coisa de todas é começar a fazer uma lista das coisas pelas quais está grato. Isso muda a sua energia e começa a mudar o seu pensamento. Antes deste exercício, estava a focar-se naquilo que não tinha, nas suas queixas,

nos seus problemas, mas agora, ao fazer este exercício, assume uma nova direção. Começa a ficar grato por todas as coisas com que se sente bem.

“Se este for um novo pensamento para si, o de que a gratidão move a sua mente como um todo para uma harmonia mais estreita com as energias criativas do Universo, debruce-se sobre ele e verá que é verdade.” Wallace Wattler (1860-1911)

A gratidão é a forma absoluta de trazer mais coisas para a sua vida. Um exemplo, quando a sua mulher dá valor às pequenas coisas que um homem faz, ele quer fazer mais. Tem tudo a ver com gratidão. Atrai coisas. Atrai apoio. O poder da gratidão situa-se acima de tudo o resto. Use a gratidão até ela se tornar o seu modo de vida. Assim que começar a sentir-se diferente em relação àquilo que já possui, começará a atrair mais coisas boas. Mais coisas pelas quais estará grato. Poderia olhar à sua volta e dizer: "Bem, não tenho o carro que quero. Não tenho a casa que quero. Não tenho a esposa que quero. Não tenho a saúde que quero.” Calma, essas são as coisas que não quer, foque-se naquilo que já tem, e por que pode estar grato. E poderá ser: ter olhos para ler isto, pode ser a roupa que tem vestida. Sim, poderá preferir outra coisa e poderá conseguir outra coisa muito em breve, se começar a sentir-se grato por aquilo que tem.

“Muitas pessoas que conduzem acertadamente a sua vida noutros campos, ficam presas na pobreza pela sua falta de gratidão.” Wallace Wattler (1860-1911)

É impossível trazer mais coisas para a sua vida se estiver pouco grato por aquilo que já tem. Porquê? Porque os pensamentos e sentimentos que emite quando se sente ingrato são emoções negativas. Quer sejam o ciúme, o ressentimento, a insatisfação, ou os sentimentos de “isto não chega”, esses sentimentos não podem trazer o que deseja. Apenas podem devolver-lhe mais daquilo que não quer. Essas emoções negativas estão a bloquear as coisas boas a caminho. Se quer um carro novo mas não está grato do carro que tem, então será essa a frequência dominante que estará a enviar.

Fique grato por aquilo que tem neste momento. Ao começar a pensar em todas as coisa na sua vida por que deve estar grato, ficará surpreendido com os pensamentos infindáveis que lhe devolvem mais coisas pelas quais deve estar grato. Tem de começar por algum lado, e, então, a Lei da Atração receberá esses pensamentos gratos e dar-lhe-á mais coisas semelhantes. Estará sintonizado na frequência da gratidão e todas as coisas boas serão suas.

Lei da Atração para dinheiro Exercícios e técnicas para atrair riqueza ENERGIA E Lei da Atração

Se hoje há falta de dinheiro na sua vida, se você está a passar por dificuldades financeiras ou enterrado num emaranhado de dívidas, uma coisa é certa: você está a usar a Lei da Atração de uma forma errada e, pior, contra si.

A Lei da Atração é muito poderosa, é uma das leis mais poderosas do universo.

A Lei da Atração está sempre a atuar nas nossas vidas, mas você precisa de a saber usar corretamente para atrair o que deseja, até para atrair dinheiro, se este for o seu desejo.

Desde que você use a Lei da Atração corretamente, você poderá atrair para a sua vida muito mais dinheiro, prosperidade e abundância.

Lei da Atração – Dinheiro

A Lei da Atração realmente funciona quando se trata de atrair mais dinheiro? Essa é a pergunta chave na mente de muitas pessoas. Claro que a lei da atração funciona, mas existem regras e segredos para atrair dinheiro que vão mudar a sua vibração e o fluxo de dinheiro na sua direção, uma vez que você saiba como tudo funciona. Para isso, existem técnicas e exercícios que você pode aplicar no dia a dia para atrair dinheiro. Neste momento você pode estar a sentir-se assustado, frustrado ou, simplesmente, achar que não há mais saídas quando o assunto é a sua vida financeira. Há um vasto mundo de possibilidades para ser vivido e experimentado, mas você pensa que tudo está fora do seu alcance, porque você está com pouco dinheiro.

Nada daquilo em que você acredita sobre dinheiro é realmente verdade, mesmo a crença de que você precisa de dinheiro para viver a vida que você quer.

Como atrair dinheiro com a Lei da Atração? Há uma ciência maior para manifestar dinheiro mais rápido. Você pode facilmente aprender a aplicá-la na sua vida e começar a ver ótimos resultados imediatamente. Poucas pessoas conhecem ou entendem essas técnicas para atrair dinheiro. Como resultado, a maioria dessas pessoas luta para manifestar mais dinheiro ou as coisas que realmente desejam manifestar. Pode ser que elas estejam a cometer alguns erros ao praticar a Lei da Atração para atrair dinheiro.

Torne-se um íman poderoso para atrair dinheiro Pense num íman e como ele atrai metais de todos os ângulos. Ele não atrai apenas de um lado, ele atrai magneticamente de vários lados e fá-lo muito rapidamente. É irresistível para todas as outras formas de metal. Esse é o verdadeiro segredo para aplicar a Lei da Atração e atrair dinheiro. A maioria das pessoas faz com que a Lei da Atração funcione ao contrário. Você deve primeiro tornar-se este íman para manifestar qualquer coisa que você quiser na sua vida, não somente dinheiro. Quando isso acontecer você se tornará irresistível para todas as coisas que você quer. Aplicar a Lei da Atração se tornará mais fácil. Não haverá luta quando você criar um desejo, porque esse desejo o desejará.

Você vai atrair dinheiro e o dinheiro vai atraí-lo a si Se você entender a natureza da energia, você entenderá que todas as coisas estão vivas no universo, incluindo as coisas que consideramos mortas. A energia nunca pode ser destruída, está sempre em movimento e a mudar de forma. O dinheiro também é energia. À medida que você se tornar mais magnético, o dinheiro segui-lo-á. Você não perseguirá o dinheiro, em vez disso, o dinheiro encontrará o caminho até si facilmente. A Lei da Atração tornar-se-á um jogo emocionante para si.

Lei da Atração – Exercícios para Atrair Dinheiro Existem várias técnicas e exercícios que você poderá aplicar no seu dia a dia para atrair dinheiro. Se feitas corretamente, todas elas têm muito poder e vão alinhar a sua vibração com a vibração do dinheiro.

Os exercícios para atrair dinheiro são: Afirmações positivas e poderosas para atrair dinheiro Visualização do dinheiro Como sintonizar com a riqueza

Afirmações positivas e poderosas para atrair dinheiro Você pode e deve usar afirmações para atrair dinheiro para si. Embora as afirmações sejam extremamente importantes, ainda deixam a maioria das pessoas frustradas. “Então, o que está faltando?", perguntam.

Você precisa de saber algo muito importante e essencial se quiser que as afirmações para atrair dinheiro realmente lhe tragam resultado. O segredo da Lei da Atração é sentir.

Não adianta nada fazer afirmações sem sentido, nas quais não acredita e que não lhe trazem nenhuma sensação positiva. A Lei da Atração não lhe vai trazer mais dinheiro só porque está a usar afirmações. Este é a razão por que as afirmações não funcionam na maioria dos casos.

Enquanto você pode estar a repetir a afirmação na esperança de manifestar dinheiro, você continua a vibrar a mesma energia de falta e pobreza da qual está a tentar escapar.

Como usar as afirmações corretamente para atrair dinheiro Palavras, por si só, não se manifestam. Na base das palavras há energia. Você entende realmente a energia por trás das palavras que usa? Você entende que a ciência de manifestar dinheiro requer uma certa energia? Você precisa de mudar a sua frequência vibracional e vibrar a energia do dinheiro.

Para isso siga estes passos:

1. Escolha afirmações que realmente façam sentido para si 2. As afirmações precisam evocar um sentimento positivo e alegre 3. Você precisa sentir que as afirmações são verdadeiras

Abaixo, encontra alguns exemplos de afirmações que poderá usar; escolha as que mais fazem sentido para si ou crie as suas próprias.

20 afirmações positivas e poderosas para atrair dinheiro 1. A cada dia eu me torno mais rico; 2. É fácil ganhar dinheiro; 3. O dinheiro vem para mim com facilidade e abundância; 4. O universo é rico e é a minha fonte de riqueza; 5. Eu sou um íman poderoso para o dinheiro; 6. Eu atraio riqueza e prosperidade; 7. A riqueza faz parte da minha vida; 8. Sou grato por toda riqueza que experimento na minha vida hoje; 9. Tenho uma vida rica e sou grato por isso; 10. Eu vivo na abundância; 11. Eu atraio muitas oportunidades para ganhar dinheiro; 12. Para todos os lados que eu olho eu consigo ver a riqueza; 13. Eu sei receber a riqueza na minha vida; 14. Eu sou rico e compartilho a minha riqueza; 15. Eu mereço ganhar muito dinheiro; 16. A riqueza faz parte do meu ser; 17. Ser rico é meu direito de nascença; 18. Eu nasci para ser rico; 19. É fácil para mim atrair riqueza e prosperidade; 20. Eu atraio o dinheiro para a minha vida da melhor maneira e mais elevada.

Sentir aquilo que você afirma é o segredo por trás das afirmações.

Visualização do Dinheiro Com a visualização do dinheiro, você vai fazer uma reprogramação mental para atrair dinheiro e prosperidade.

O exercício de visualização para atrair dinheiro é muito poderoso.

Primeiro, você deve ter bem clara na sua mente a quantia de dinheiro que você quer ganhar. Seja qual for o objetivo que você queira alcançar, você deve ser o mais específico possível. Mas só isso não basta, você precisa saber a razão por que quer o dinheiro. Ao definir o seu “porquê” você vai sentir e conectar-se com o que você quer.

Assim como as afirmações, você precisa de sentir como se já tivesse aquilo que você gostaria de manifestar, já que o universo entende apenas as vibrações.

O grande segredo de uma visualização para atrair dinheiro é imaginar o resultado final e não como você vai conseguir o dinheiro. O “como” você deixa a cargo do universo.

Então, imagine-se com todo o dinheiro que você quer atrair, quão feliz você está? O que está a fazer com todo o dinheiro que ganhou e que emoções isto desperta em si? Sinta e viva essas emoções, como se já estivessem acontecendo agora na sua vida. Repita sempre essa visualização e, assim, você vai elevar a sua vibração e vibrar na mesma frequência do dinheiro.

Como sintonizar com a Riqueza Se você quer atrair riqueza para a sua vida, você precisa de se sentir rico. Mas como se pode sentir rico com toda essa situação de pobreza à sua volta? Com tudo a dar errado? Como sentir riqueza no ambiente de pobreza que me encontro?

Se você observar, a maioria das pessoas reclama sobre a sua vida, e é por isso mesmo que nada melhora e elas acabam por atrair mais do mesmo. Para sair desse ciclo vicioso, você precisa de melhorar a sua vibração, já que semelhante atrai semelhante.

Por mais difícil que seja sua situação atual, mesmo assim, você poderá encontrar riquezas à sua volta, ser grato e vibrar na mesma frequência.

Riqueza não tem a ver só com dinheiro. Você pode-se focar na riqueza da sua saúde, na riqueza dos seus relacionamentos, na riqueza da natureza à sua volta, no ar que você respira e que existe em abundância para todos os seres do planeta, e por aí fora. Estamos cercados por riquezas que não percebemos e não damos a devida atenção.

Comece a encontrar as riquezas presentes na sua vida, seja grato por elas, com isso a vibração que você emite para o universo vai mudar, e o dinheiro será uma agradável e abundante consequência que se vai manifestar na sua vida hoje e sempre.

Adaptado de Taíza Amaral (portal CMC)

Revela o diamante que há em ti Marketing Pessoal

Aprende a criar a tua marca pessoal O que é criar a tua marca pessoal ou trabalhar o teu marketing pessoal?

A nossa imagem, neste caso, a nossa marca pessoal é muito importante e deve ser trabalhada. Marketing pessoal não é sinónimo de mostrar qualidades que não tens; marketing pessoal é conhecermos as nossas próprias capacidades e limitações e fazermos sobressair os pontos fortes da nossa personalidade, aquilo em que somos únicos. É a nossa impressão digital.

Para reflexão: Quando as pessoas te conhecem ou falam de ti, que características tuas referem?

Seres uma Marca de Sucesso no mercado é possível, desde que sejas autêntico. É aqui que está a chave do sucesso!

Só as pessoas que estão dispostas a assumir quem são, a mostrar a sua vulnerabilidade emocional e partilhar partes de si próprias é que podem inspirar os outros, porque o que inspira é a autenticidade.

Saberes criar a tua marca pessoal tem como finalidade a tua auto- realização profissional e teu desenvolvimento pessoal. Vamos criar um alinhamento e um equilíbrio entre a tua vida pessoal, a tua vida profissional e o conjunto de valores que constituem a tua missão e o teu propósito de vida.

Dicas para criares a tua marca pessoal Uma marca de sucesso A maneira como te vestes! - Atenção à apresentação; devemos ser fiéis à nossa essência, é um facto, mas ires de “calças rasgadas e ténis All Star gastos” para uma reunião empresarial não joga muito a teu favor. Vamos tentar ter o melhor de dois mundos e trabalhar o nosso brilho pessoal. O que dizes e a maneira como o dizes! - Se fores autêntico não precisas de te preocupar com isto, porque estás a ser TU mesmo, a questão é quando dizes uma coisa e depois mostras outra. O que dizes tem de estar em consonância com o que pensas e fazes. Nunca te esqueças de que as pessoas não ouvem o que dizes, mas observam o que tu fazes!! Onde passas os teus tempos livres? Qual é o teu trabalho? Quem é a tua tribo? Relembro-te: nós somos a soma das 10 pessoas com quem mais convivemos. Se estás a querer mudar de trabalho ou criar um posto de trabalho, peço-te que reflitas sobre isto: eu estou num meio onde os meus potenciais clientes estão? Imagina que falas somente Português em Marte. A não ser que os marcianos falem Português, será difícil estabelecer contactos. Olha para ti e para o que está a tua volta. As pessoas "compram" histórias! - As pessoas não compram produtos. É importante reter esta informação. As pessoas compram pessoas que as inspirem, ou um produto que lhes dê uma emoção, mesmo que seja um produto técnico. O teu nome! - Sim, o teu nome é a tua imagem de Marca, é o teu ADN, é a tua assinatura universal. Como te apresentas? Observa: Olá, eu sou a Andreia Barros Mascarenhas e sou coach. E Olá, eu sou a Andreia Barros Mascarenhas e faço as pessoas felizes. Com o meu trabalho de coach, ajudo as pessoas a obterem os resultados que pretendem e, daí, construírem a sua vida de sonho. Repara na maneira como te apresentas, sim, na maneira como te VENDES!!!

A tua história de vida! - Sim, as pessoas querem saber das histórias de vida. Nota: as pessoas são curiosas por natureza, mesmo que digam o contrário. Sabes que, para o programa Big Brother, fizeram um estudo e as pessoas que responderam ao inquérito disseram que nunca veriam um programa do género. Claro, o resultado esteve à vista e foi só o programa mais visto de sempre! Mesmo que as pessoas te digam que não querem saber, elas vão à procura, seja pelas redes sociais, amigos, conhecidos etc. Então, abre logo o livro e conta a tua história.

Tu és o teu próprio marketing.

A primeira regra do Marketing Pessoal é: "Vender-se" a si próprio. As pessoas "compram" pessoas.

Segunda regra: “Os clientes ouvem as tuas palavras, mas depois observam os teus atos. Regra: faz o que dizes que fazes. Chamamos a isso credibilidade.”

SORTE É APELIDO. O VERDADEIRO NOME DO SUCESSO CHAMA-SE DEDICAÇÃO!

Princípio principal do Marketing: O marketing é apenas uma questão de necessidades e benefícios.

O que importa é o que o cliente quer!

Toda a ação de marketing deve ser no sentido de responder à pergunta do cliente: O que é que eu ganho com isso?

Marketing - procurar lacunas! Avaliar a concorrência, pontos fracos e fortes.

Qual o teu lugar no mercado? O que vais oferecer ao público de diferente?

Vamos trabalhar? Criar, planear, ação e cocriação!

Princípio principal do Marketing: o Marketing é apenas uma questão de ação Os teus produtos. Os teus serviços / a tua oferta. Os teus clientes / e os teus potenciais clientes. A concorrência / o preço e desempenho.

Para criares a tua marca pessoal (a reter): Autoconsciência – ter práticas de expansão de consciência, que te permitam ter um profundo conhecimento do teu Eu ao nível de emoções e sentimentos, saber quais são as tuas forças e os teus valores pessoais, saber exatamente o que queres para ti.

Liderança Pessoal - saber onde resistes à mudança e como o podes superar, através da criação de novos hábitos. Rodeares-te da tua tribo inspiradora. Não esquecer: para cresceres, terás de melhorar a tua versão enquanto ser humano – SUPERA-TE!

Criatividade – faz diferente.

Autoconfiança – não tenhas medo.

Paixão – coloca paixão em tudo o que fazes e o teu entusiasmo será contagioso.

Honestidade - o único caminho possível para teres uma vida pessoal e profissional plena.

Acessibilidade - os teus clientes devem-se identificar contigo.

Coerência - as tuas palavras, a tua voz e o teu corpo devem estar em sintonia com a tua mensagem.

"Ninguém nunca terá sucesso sem ajudar os outros." Jay Abraham

Início do trabalho Imagina que estás a tentar vender a tua ideia de negócio, produto, ou a ti enquanto marca pessoal, e estas seriam as perguntas que te faria (A responder - pensar "fora da caixa"):

Quais os benefícios da tua marca (TU) ou serviço? Qual o benefício para o cliente, caso opte pela tua marca (TU) ou serviço? Quem é que necessita do teu produto/tua marca? O que torna a tua marca ou serviço único? O que tens de diferente da concorrência? O que faz o teu projeto ser diferente do que é? O que tens de diferente para oferecer? Qual é a visão que tens para o teu negócio? Sabes o que estás a criar? Para quem estás a criar? Daqui a 5 anos como vês a tua marca? Qual é a missão da tua marca? O que vais fazer pelos teus clientes/seguidores?

Ponto importante: todos os clientes/seguidores da tua marca têm de saber o que o "teu negócio" faz por eles!

Vamos estabelecer objetivos? Futuro longínquo, imagina-te com 80 anos a olhar para trás:

Sinto-me feliz e orgulhoso por ter sido... Sinto-me realizado por ter feito... Sinto-me agradecido por ter feito... Sinto-me completo por ter feito... Quero realizar... Quero viver... Quero lucrar...

Nos próximos 12 meses: Tenho que fazer... Tenho que viver... Tenho que realizar... Tenho que…

O sucesso vem da capacidade de atingirmos objetivos pessoais e profissionais. Se não sabes para onde vais, qualquer resultado te chega. Para atingires os objetivos/metas é fundamental saberes para onde queres ir e quais as tarefas para lá chegares.

Vamos criar a análise swot do teu negócio/marca

Analise SWOT: Forças (pontos fortes) + Fraquezas (pontos fracos) Oportunidades + Ameaças

Identificação dos teus desafios, quais são? Definição das tuas prioridades. Identificação das causas e efeitos dos teus auto-boicotes. Sugestões para resolução dos teus desafios. Proposta de ação para criares a tua vida de sonho – criação de metas e tarefas, com datas. Finalização de resultados.

A LEMBRAR - "A Publicidade em si não vende!" A RETER: "A vida é uma missão, não uma carreira."

Valores para a tua marca de sucesso! Integridade Confiança Respeito pelo cliente Rigor Honestidade Competência Transparência Compromisso e empenho

Para finalizar Vamos responder a estas perguntas para que possas refletir sobre qual é o teu foco na criação da tua marca de sucesso:

Como descreves a tua vida de sonho? Quanto dinheiro queres ganhar por mês? Quanto dinheiro queres ver na tua conta bancária? Em que casa gostavas de viver? Que tipo de carro gostavas de conduzir? Qual é o trabalho que gostavas de realizar? Quantas horas por dia gostavas de trabalhar? E quantos dias por semana? Gostavas de ser empresário? O que é para ti ser empreendedor? Como é que gostavas de contribuir com o teu trabalho para um mundo melhor? Qual é a tua melhor qualidade que destacas na tua área do trabalho? Qual é o teu maior projeto de vida? O que mais gostas de fazer na vida? Ganhas dinheiro com aquilo que gostas de fazer? De que maneira pensas em contribuir para um mundo melhor? O que significa a vida para ti? Cultivas a gratidão? De que modo? Qual é a tua lista de projetos pessoais e profissionais para os próximos 12 meses? E para os próximos 5 anos? Qual é a tua lista de projetos para a tua vida de sonho?

Noções básicas de como criar o teu marketing, sem perceber muito de marketing:)

Antes de mais, parabéns por criares estrutura no teu projeto.

Costumo dizer que o plano de marketing é tão importante como a planta de uma casa. Como ninguém constrói uma casa sem planta, ninguém deveria avançar para um negócio sem o seu plano de marketing.

Dicas importantes para começares a trabalhar

Depois de definires bem qual é o produto que vais lançar, existem algumas questões técnicas a teres em conta:

1. Definir o nome do teu produto ou marca, bem como logotipo (é importante a ajuda de um designer nesta fase; é ele que, após "ouvir" o que queres criar, vai criar a tua imagem, o teu Nome ou logotipo para o teu projeto. Isto também é igualmente importante caso, depois, queiras registar a tua marca. 2. Trabalhar muito bem a tua imagem (apostar numa boa sessão de fotografias tuas ou do teu produto e trabalhá-las, colocado o nome, logotipo etc.) 3. Criar a tua frase-chave, aquilo que expresse logo o que fazes ou o que o teu serviço oferece. 4. Atenção às imagens que utilizas (a maioria das imagens que constam no Google tem direitos de autor); se queres usar imagens, sugiro-te um banco de imagens gratuito – Pixabay ou o canva, onde também podes trabalhar uma série de imagens para o que necessitas. 5. Ter um SITE. Sim, criares a tua marca e não estares na WEB é como abrires uma loja na cave sem publicidade. Mas, atenção, não é só ter um site!! Há que ter um site com domínio próprio, neste caso como o nome do teu serviço ou marca. temos de ter em atenção aos ditos sites grátis (não há almoços grátis).

Pensa: que imagem passas ao teu cliente se cobras 50€ pelo teu serviço, mas eu entro no teu site e vejo que é um site da Wix com domínio da wix? Outra questão: o nosso domínio - www. andreiamascarenhas. pt ou. com - é a nossa morada na internet, é aquilo que nos dá credibilidade enquanto marca. 6. No site, notas a reter: dependendo do negócio que vais criar, há pontos em comum: O que é a empresa, serviço ou pessoa; missão, valores do projeto; serviços que oferece; testemunhos; contactos. Estes são os pontos básicos e depois cada site é trabalhado consoante o negócio em causa. Tem consideração que não é o site que vende os teus serviços, mas é o site que dá credibilidade aos teus serviços. 7. Redes sociais: Aparecer / Aparecer / Aparecer. Se não apareces, como queres que os teus clientes saibam que existes? Existem várias redes sociais, aqui é-te pedido que invistas um pouco do teu tempo nesta gestão. Caso não seja mesmo algo que queiras fazer, podes sempre optar por contratar uma assistente virtual para ti. Quais as redes sociais onde deves estar?

Facebook; Instagram; Linkedin; Google My Business; Youtube. 8. O que fazer ou dizer nas redes sociais?! Bem, antes de mais, temos de divulgar o teu trabalho e algo relacionado com o teu trabalho, mas não caias neste erro, as redes sociais não são só para vender! Sabes a imagem da caixa do correio correio cheia de publicidade? Pois, entrar numa rede social e ver só vendas do teu serviço é meio caminho para as pessoas deixarem de te seguir. Partilhar artigos e vídeos relacionados com o que ofereces, artigos de opinião teus, fazer pequenos vídeos teus em direto, dar dicas, publicar imagens trabalhadas que mostram logo a mensagem do serviço que ofereces. O que é importante é que, todos os dias, possa aparecer algo teu nas redes sociais. Quem não aparece é esquecido. (Dica: faz um planeamento; é mais fácil para ti e para a tua gestão. Por exemplo: Segundas partilho artigos, ou escrevo no blog; terças, realizo um vídeo no youtube e partilho; quarta, partilho um artigo escrito por outra pessoa; quinta, coloco uma imagem trabalhada por mim, etc.). 9. Testemunhos, pedir testemunhos. Ter em nota que é isto que nos "vende", que nos torna credíveis. As pessoas querem saber o que o teu serviço pode fazer por elas, mas querem saber se o mesmo já ajudou alguém na mesma situação. Repara: quando vais a um restaurante, não pesquisas as críticas? Quando queres comprar um telemóvel, não perguntas a quem tem um se está ou não satisfeito? Por isso, testemunhos.

10. Mas quando pedes testemunhos, há outra coisa importante a pedir: email!! Sim, email para começares a criar a tua base de dados e divulgares o teu trabalho também por Newsletters. Aqui, sugiro-te utilizares o Mailchimp. O envio de NL depende de negócio para negócio. Há negócios em que se justifica um envio mais regular, noutros mensal. Olha para o teu público-alvo e pensa: estou a dar novidades aos meus clientes ou estou só a oferecer o mesmo? 11. Outras plataformas de divulgação: além de poderes divulgar os teus serviços nas redes sociais, sugiro-te mais duas plataformas: Agenda viral e Eventbrite. 12. Outras sugestões: apostar em ebooks grátis, de forma a captar contactos, criar e organizar palestras gratuitas e angariar contactos, bem como testemunhos; vídeos, webinars, descontos ou oferta de uma sessão de avaliação gratuita (atenção: eu só recomendo descontos ou sessões gratuitas para quem está a iniciar, com a finalidade de praticar e captar contactos e testemunhos e há que ter em conta o serviço em que se coloca o "desconto"). 13. Propores-te a escrever artigos, dar entrevistas e aparecer de forma gratuita. Sim, às vezes é chato, mas aqui entra a regra do doar. Pensa comigo: a maioria das revistas ou sites de referência não querem pagar, porque há imensa oferta de quem faça esses artigos de forma gratuita, e tu tens uma forma de te publicitar a custo zero, pensa nisto como uma troca de serviços. 14. Estás a iniciar e pode parecer muita coisa a ser feita para te colocares no mercado e, de facto é. Dou-te uma dica de sucesso: não queiras fazer tudo sozinho(a), foca-te em aumentar os teus resultados, em aumentar o teu valor financeiro e aposta nas parcerias inteligentes. Todos ganham. Não sabes fazer um site? Contrata alguém que saiba. O mesmo se aplica a um designer, ou a uma pessoa que faz gestão de redes sociais ou uma assistente virtual para as questões burocráticas. Poupas tempo para te dedicares ao que te faz vibrar e ainda dás a ganhar a outra pessoa, naquilo que a faz vibrar. Já viste a troca fantástica que é? 15. E, por fim,:) Cartões de visita!! Sim, os cartões ficam para o fim, porque eles devem constar o teu logotipo, a tua mensagem, o teu site e uma ou duas redes sociais. O cartão de visita é para dar sempre!! Não te esqueças: mostrar, mostrar, mostrar!

1.ª SEMANA • RUMO AO SUCESSO

1ª semana rumo ao sucesso!

1.º Define os teus 10 valores pessoais, e os teus 10 valores profissionais.

2.º Quais são as pessoas que te inspiram? Lista 5 características que gostas, e 5 características que não gostas tanto. Em frente ao espelho " imita" essas mesmos pessoas. Tenta " vestir " a personagem da pessoa ou pessoas que te inspiram!

3.º Cria o teu próprio código de ética

4.º Define para ti o que é o SUCESSO!

5.º Tira hoje 3 horas para ti para não fazeres nada! Sim absolutamente nada. E depois reflete, " Como me senti? "

6.º Coloca um lembrete no telemóvel de manhã, com o Desafio: O que vou fazer de diferente na minha vida hoje? Coloca outro lembrete no telemóvel à noite antes de ires dormir, para anotares algo que se tenha passado no teu dia que tenhas ficado agradecido/a.

7.º Coloca no teu telemóvel um lembrete, 5 vezes ao dia (a hora é indiferente) para te recordar de respirares profundamente, chamamos a isto Meditar! Chamamos a isto estar no aqui e no Agora!

2.ª SEMANA • RUMO AO SUCESSO

2ª semana rumo ao sucesso!

1.º Elabora um " currículo " da tua vida, com a linha do tempo, onde descreves os teus momentos mais marcantes até a data atual. Exemplo 0 anos - nasci 5 anos - recebi a minha bicicleta / aprendi a nadar

2.º Vê um filme, um vídeo, para rir, pratica hoje a terapia do riso.

3.º Manda 1 mensagem a 20 pessoas a elogiar. Escreve 20 post its com frases a elogiar, e espalha ao acaso. De certo que vais mudar a vida a alguém hoje!

4.º Faz uma meditação onde visualizas a vida que queres e mereces viver! Sente isso na tua pele.

5.º Cria a tua lista de reprodução de músicas inspiradoras!! Aquelas que ouves e dá te vontade de agarrar o mundo!

6.º Faz uma lista daquilo que consideras serem os problemas da tua vida. E agora tenta analisar esses mesmos problemas com a visão de uma criança, com a visão de uma mulher de 95 anos, e com a visão de uma pessoa que vive no campo numa cidade bem no interior.

7.º Escreve o nome das pessoas que sentes raiva! Sim das pessoas que tem algo que te irrita. A seguir risca o nome delas, com toda a força, risca no papel, risca da tua vida.

3.ª SEMANA • RUMO AO SUCESSO

3ª semana rumo ao sucesso!

1.º Faz a lista dos teus dons, das tuas qualidades, do que tens de melhor! Se te for difícil observar isso e ti, pergunta as pessoas próximas de ti, o que de melhor vem em ti!

2.º Cria a tua lista de afirmações positivas! 30 afirmações, 1 para cada dia. Serão o teu novo mantra.

3.º Faz a lista dos teus " erros " que cometeste na tua vida. E agora escreve que lição aprendeste com esses mesmos erros.

4.º Faz uma lista detalhada de tudo o que queres na tua vida! Casa, carro, viagens, dinheiro, sentimentos, tudo. Coloca na lista também o porque de teres esses mesmos objetivos na tua vida.

5.º Se pudesses escolher qualquer mentor no mundo, para te ajudar a ser uma Super Estrela, quem escolherias? Anota as pessoas! Que ajuda ias pedir? Em que áreas da tua vida? e Agora escreve quais seriam, possivelmente as respostas dos teus mentores.

6.º Hoje é dia de não fazer nada!!

7.º Fazer uma lista de 30 coisas do quais deves agradecer na tua vida.

4.ª SEMANA • RUMO AO SUCESSO

4ª semana rumo ao sucesso!

1.º Responder de forma honesta a estas questões: O que te falta para seres feliz? O que posso fazer para alcançar os meus sonhos?

2.º Analisa a tua realidade atual da tua vida: Onde estás? Como está minha vida atual? Para onde quero ir, e como vejo a vida que quero viver? Como lá posso chegar? Quais são as metas, o percurso que tenho de fazer para chegar a ter essa vida? O que me impede de mudar, começar a fazer por isso? Quais são as minhas "limitações"

3.º Se descobrisses que tinhas um ano de vida, o que farias? Que marca deixarias na Terra com a tua passagem? Se descobrisses que tinhas uma semana de vida, o que farias? Que marca deixarias na Terra com a tua passagem? Se descobrisses que tinhas um dia de vida, o que farias? Que marca deixarias na Terra com a tua passagem? Imagina o teu dia de aniversário de 80 anos, quem tens contigo? Como te sentes? Como foi a tua vida? Imagina o teu final de vida, e estás a dar conselhos aos teus netos, que lições de vida vês-te a transmitir?

4.º Quem são as 3 pessoas que admiras muito? E porquê? Quais são as características que elas têm de te inspiram? Onde é que tens essas características em ti, mas que não consegues ou não queres ver? E Porque não as vês e não as queres ver?

4ª semana rumo ao sucesso!

5.º Define os teus valores: Como defines a tua segurança? Como defines a tua liberdade? Como defines o teu amor-próprio? Como defines amar e ser amado? Como defines ter consciência? Como defines divertires? Como defines o teu desenvolvimento pessoal? Como defines a tua contribuição ao mundo?

6.º Elabora uma lista de 50 ideias (não há ideias certas nem erradas tudo é válido) ideias que te vias a desenvolver para ganhar dinheiro. De seguida define um plano de ação para cada ideia que tens, metas, objetivos, etc para atingires o determinado valor que queres ver na tua conta bancária mensalmente.

7.º Como achar o teu propósito de vida? O que farias se não necessitasses de dinheiro para trabalhar? Tirando as primeiras ambições como viajar, não fazer nada durante um ano, chegaria um momento que terias de contribuir com as tuas qualidades para o mundo? De que forma contribuirias?