

## Aula 1: O que não falam sobre a Mentalidade

Nesta primeira aula, falaremos sobre a importância da mentalidade e por que simplesmente mudar os pensamentos não é suficiente para cocriar a realidade desejada.

Exploramos como as crenças formadas na infância podem impactar nossas vidas e a importância de identificar a causa raiz dos problemas.

Fórmula da Manifestação do Livro: *Os Segredos da Mente Milionária*.

---

*Pensamentos + Sentimentos + Ações = Resultados*

---

### Partes retiradas do Livro [OBS: *Desfrute*]

“ \_\_\_ *As raízes geram os frutos:*  
*Imagine uma árvore. Suponha que seja a árvore da vida. Nela há frutos. Na vida, os nossos frutos são os nossos resultados. Nós olhamos para eles e não gostamos do que vemos – achamos que os frutos que produzimos são poucos, muito pequenos ou que seu sabor deixa a desejar. O que tendemos a fazer, então? A maioria de nós dedica ainda mais atenção aos resultados. Mas de onde eles vêm? São as sementes e as raízes que os geram.*

*É o que está embaixo da terra que cria o que está em cima dela.*

*É o invisível que produz o visível. E o que significa isso? Isso quer dizer que, se você quer mudar os frutos, primeiro tem que trocar as raízes – quando deseja alterar o que está visível, antes deve modificar o que está invisível.*

*Exercícios*

*Escreva o que você deseja no momento.”*

## EXERCÍCIO:

***Escreva o que você deseja no momento.***

---

Quais são os pensamentos negativos que eu tenho sobre isso?

R: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que eu ouvi das pessoas dizendo sobre isso que soa negativo?

R: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quais são os pensamentos positivos que eu tenho sobre isso?

R: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que eu ouvi de positivo das pessoas sobre isso?

R: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***(Instrução: Coloque o máximo de informações e envie a foto do caderno para interação.)***

## Aula 2: Como Mudar a Minha Realidade de Forma Certa

Nesta segunda aula, falaremos sobre a importância de alinhar os pensamentos com os sentimentos para mudar a realidade de forma eficaz.

Compartilho um exemplo de atendimento para ilustrar como as feridas emocionais da infância podem influenciar a vida adulta.

Discutiremos sobre a importância de entender o verdadeiro sentimento em relação aos objetivos e como identificar esses sentimentos.

Fórmula da Manifestação do Livro: *Os Segredos da Mente Milionária*.

---

*Pensamentos + Sentimentos + Ações = Resultados*

---

### Partes retiradas do Livro [OBS: *Desfrute*]

*“... Quando o subconsciente tem que optar entre a lógica e as emoções profundamente enraizadas, as emoções quase sempre vencem”.*

## EXERCÍCIO

*(Ainda sobre o que você disse que desejava no exercício da AULA 1)*

Qual é o sentimento que eu tenho em relação a isso que eu gostaria? *(Opções: alegria, tristeza, medo, surpresa, nojo ou raiva.)*

R: \_\_\_\_\_

*(Instrução: Respire profundamente, concentre-se no coração e responda com sinceridade.)*

## ENTENDENDO A CAUSA RAIZ

### ***Por que é importante entender a causa raiz das suas sensações?***

Imagina que você está dirigindo um carro e, de repente, uma luz no painel acende. Essa luz está te dizendo que algo precisa de atenção. Você pode ignorar a luz, mas o problema vai continuar lá e pode até piorar. Agora, se você parar e investigar, pode descobrir que precisa de mais óleo ou que um pneu está desinflado. Resolver o problema na raiz garante que seu carro funcione bem.

### ***Como isso se aplica aos sentimentos?***

Quando você sente algo, como ansiedade, medo ou tristeza, é como aquela luz no painel do carro. Seu corpo e sua mente estão te dizendo que algo precisa de atenção. Ignorar essas sensações pode fazer com que os problemas continuem e até piorem com o tempo.

### ***Entendendo a causa raiz:***

1. **Conscientização:** Primeiro, você percebe e reconhece o sentimento. Em vez de ignorá-lo ou reprimi-lo, você se permite senti-lo.
2. **Reflexão:** Você começa a pensar sobre quando e por que sente isso. Por exemplo, você sente ansiedade toda vez que pensa em falar em público. Pergunte a si mesmo: "Quando foi a primeira vez que senti isso? O que estava acontecendo naquela época?"
3. **Exploração:** Muitas vezes, esses sentimentos vêm de experiências passadas. Talvez, quando criança, você tenha sido ridicularizado na escola por falar em público, e essa experiência criou uma sensação duradoura de medo.

**Como entender a causa raiz ajuda:**

1. **Liberar o Passado:** Quando você identifica a causa raiz, pode trabalhar para liberar essas emoções presas. Por exemplo, reconhecer que o medo de falar em público vem de uma experiência passada permite que você veja que aquele evento foi isolado e que você pode superar esse medo.
2. **Transformar Crenças:** Identificar a raiz dos seus sentimentos permite que você desafie e mude crenças limitantes. Talvez você tenha acreditado que não é bom o suficiente para falar em público. Entender de onde vem essa crença permite que você a substitua por uma mais positiva.
3. **Melhorar o Presente:** Ao entender e trabalhar com a causa raiz, você pode melhorar seu bem-estar atual. Menos ansiedade e mais confiança significam uma vida mais equilibrada e feliz.
4. **Prevenir Problemas Futuros:** Trabalhar com as causas raiz ajuda a evitar que os mesmos problemas se repitam no futuro. Você aprende a lidar melhor com suas emoções e a responder a situações de forma mais saudável.

Entender a causa raiz das suas sensações é como fazer a manutenção do seu carro. Ao investigar e resolver os problemas na fonte, você garante que seu "sistema" emocional funcione bem. Isso te ajuda a viver de forma mais plena, saudável e feliz.

### Aula 3: O Poder da Ação

Terceira e última aula, discutiremos a importância da AÇÃO para alcançar resultados.

Revisitamos a fórmula do Livro: *Os Segredos da Mente Milionária*.

---

*Pensamentos + Sentimentos + Ações = Resultados*

---

Enfatizando a necessidade de tomar decisões para mudarmos de vida e ter os resultados.

Abordamos como a falta de ação pode nos deixar à mercê das circunstâncias e a importância de entender e buscar seguir o conhecimento dessa fórmula.

#### **Partes retiradas do Livro [OBS: Desfrute]**

*“... Comece dando uma rápida olhada em como a sua mente trabalha. Metaforicamente falando, ela não é nada mais do que um grande armário cheio de arquivos, similar ao que você talvez tenha em casa ou no escritório.*

*Toda informação que entra ali é etiquetada e guardada nesses arquivos de fácil acesso para te ajudar na sua sobrevivência.*

*Você percebeu? Eu não disse prosperidade disse sobrevivência...”*

*“... As suas decisões se fundamentam naquilo que lhe parece lógico, sensato e apropriado naquele momento. Então você faz o que acredita ser a escolha certa.*

*O problema, no entanto, é que a escolha certa pode não ser uma escolha bem sucedida. Na verdade, aquilo que faz total sentido pra você pode produzir péssimos resultados...”*

*“Quase todas as pessoas entendem que somos criaturas de hábitos.*

*O que elas não sabem é que existem dois tipos de hábitos: os de fazer e os de não fazer.*

*Tudo o que você não está fazendo neste momento você tem o hábito de não fazer.*

*A única maneira de mudar isso é fazer.”*

## EXERCÍCIO

Escreva: tudo que você mente pra você mesma que não está fazendo por causa de fulano, ciclano, o clima, etc.

---

---

---

Escreva: tudo que você está fazendo pra agradar o outro e que toma o seu tempo e impede que você não execute as suas próprias coisas.

---

---

---

Escreva: o que de pior vai acontecer, se você ficar procrastinando nessas suas decisões que você tem que tomar.

---

---

---

Escreva: Como você vai estar daqui 2 anos se continuar adiando essas decisões sua.

---

---

---

## Inspire-se!

*Texto retirado do Livro: Os Segredos da Mente Milionária.*

---

*“Uma das coisas mais importantes a entender na vida é que você não é a sua mente.*

*Você é muito maior e mais poderoso do que ela.*

*A sua mente é uma parte de você tanto quanto a sua mão.*

*Uma pergunta para provocar o seu raciocínio: E se a sua mão fosse como a sua mente? Ela estaria em toda a parte, dando tapas em você o tempo todo e falando sem parar.*

*E o que você faria? A maioria das pessoas responde: “Eu a cortaria fora”.*

*Mas, se sua mão é uma ferramenta poderosa, porque você se livraria dela?*

*A resposta certa, evidentemente, é: você gostaria de controlá-la, manejá-la e treiná-la para trabalhar a seu favor, e não contra você.*

***Saber treinar e manejar a própria mente é o maior talento que se pode ter na vida, tanto em termos de felicidade quanto de sucesso.”***

---