

DICAS!

COLEÇÃO
ENCONTRANDOSE
VOL. I

ATITUDES
IMPORTANTES
PARA ALCANÇAR
UMA VIDA
EQUILIBRADA E
PRÓSPERA .



©MARTYPESSANHA

1

TIRE O OLHAR DOS
PROBLEMAS E FOCHE NAS
SOLUÇÕES.

2

DEFINA OBJETIVOS
CLAROS E ALCANÇÁVEIS
E CRIE UM PLANO

3

COLOQUE SEU BEM-ESTAR
FÍSICO, MENTAL E
EMOCIONAL EM PRIMEIRO
LUGAR.

4

ENTENDA: A VIDA SÃO
CONSTANTES
TRANSFORMAÇÕES

5

RECONHEÇA E APRECIE
OS ASPECTOS POSITIVOS
DA SUA VIDA

6

DESENVOLVA FORMAS
EFICAZES PARA LIDAR COM
AS PRESSÕES DIÁRIAS

7

CULTIVE E NUTRA AS
CONEXÕES COM AS PESSOAS
ESPECIAIS PARA VOCÊ.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

1

TIRE O OLHAR DOS PROBLEMAS E FOCHE NAS SOLUÇÕES.

É natural que quando estamos com situações problemáticas, nossa mente entra em desalinhamento, nossas emoções desequilibram e mergulhamos em um túnel escuro e aparentemente sem saída.

Lógico que não há uma fórmula mágica, cada pessoa é um ser único e o que pode servir para uma pode não servir para outra pessoa, mas é unânime dizer que é importante termos o controle e racionalidade nesses momentos.

Quando focamos nos problemas geramos: ansiedade, estresse, procrastinação, medo, insegurança, negatividade, inflexibilidade.



Quando nos permitimos e exercitamos focar nas soluções geramos:

objetividade, clareza, otimismo, segurança, proatividade, pacificação.

Vamos para as dicas:

Por alguns minutos, feche seus olhos. Foque em sua respiração. Percebendo o ar que entra pela narina e sai pela boca entre aberta.

Controle essa saída e entrada do ar. Mentalmente inspire contando até quatro, segure o ar, conte até três e expire contando até quatro. Repita por pelo menos três vezes. Cada vez que você soltar o ar, permita-se relaxar seu corpo.

Aceite a situação

Enquanto não aceitamos e vemos a situação real, vamos gastando energia e mergulhamos nas emoções negativas, o tempo vai passando e muitas vezes a situação se complica.

Direcione a encontrar soluções.

Tire da mente as ideias, e as escreva de preferencia no papel. Quando digitamos muitas vezes fazemos automaticamente não refletindo sobre as ideias.

Verifique a extensão do problema

As preocupações tendem a aumentar a amplitude das situações, alimentando os pensamentos negativos e ansiedade.

Busque novos conhecimentos

conhecer melhor a questão pode diminuir a ansiedade e o sentimento de impotência de solucionar a situação.

Afaste o dever de estar certo

Liberte dessa carga, cada situação tem várias soluções assim se sentirá livre para ter as ideias.

2

DEFINA OBJETIVOS CLAROS E ALCANÇÁVEIS E CRIE UM PLANO

Qual seu objetivo? O que você
almeja?

Esses pontos são importantes para
no AGORA, no HOJE você se
movimentar realizando suas
transformações, por exemplo:
adquirir conhecimentos, fazer
cursos, pesquisar sobre pessoas
que chegaram no mesmo lugar.
A internet traz muitas palestras,
cursos, entrevistas que podem
auxiliar a expandir o entendimento.

Perceba cada pequeno passo que
são necessários para chegar nesse
objetivo.

Escreva! você perceberá que novas
ideias virão.



3

COLOQUE SEU BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL EM PRIMEIRO LUGAR.

Cuidar do bem-estar físico, mental e emocional nada mais é do que encontrar um equilíbrio no dia a dia para dar atenção a você e as necessidades que o seu corpo e a sua mente têm. Assim é possível desfrutar de qualidade de vida, evitar problemas de saúde e ter muito mais disposição para as tarefas cotidianas.

Ir ao médico regularmente fazendo os exames, tendo atividades que dão prazer (mesmo que seja em casa sozinho), priorize seu sono, cuide da alimentação, exercício físico como caminhada.



4

ENTENDA: A VIDA SÃO CONSTANTES TRANSFORMAÇÕES

Adapta-se as transformações ao
seu redor.

Deixa a vida fluir!

Aceite as transformações, os
desafios e mantenha seu olhar
em você, em sua saúde, seu
desenvolvimento, crescimento e
expansão.

Exercite seu cérebro a ver as
situações positivas. Não espere
ninguém fazer para você. Faça
por você. Essa é a grande
transformação.



5 RECONHEÇA E APRECIIE OS ASPECTOS POSITIVOS DA SUA VIDA

Que tal trazer para o papel seus pontos positivos? Recordar das fases em que você se dedicou a algo e a felicidade ao chegar em seu objetivo.

Veja sua história de vida, dando-se valor, percebendo sua dedicação e acertos. Só você conhece suas verdades.

Não alimente limitações, não crie dificuldades sejam elas: idade, tipo físico ou quaisquer outras. Sua atenção precisa estar nos seus pontos fortes estes gerarão motivação e confiança para as transformações.





DESENVOLVA FORMAS EFICAZES PARA LIDAR COM AS PRESSÕES DIÁRIAS

É muito importante praticarmos atividades que possam servir de escape para as pressões do dia a dia. Ao não fazermos isso nossa saúde mental é atingida com:

Ansiedade, irritabilidade, problemas de concentração, mudança de humor, pensamentos negativos e perda de memória.

Saúde física:

Doenças cardíacas, diabetes, problema de pele, dor de cabeça, obsessividade, insônia, problemas sexuais.

Pratique o autocuidado:

Aprenda a dizer NÃO dando limites as pessoas, tire tempo para você (faça o que você gosta), estabeleça uma rotina de sono adequada, exercícios físicos regulares.



7

CULTIVE E NUTRA AS CONEXÕES COM AS PESSOAS ESPECIAIS PARA VOCÊ.

Muitas vezes ficamos tão focados no dia a dia ou até mesmo presos as experiências negativas do passado que nos enrijecemos e nos distanciamos das pessoas importantes para nós.

Se observe e perceba se o isolamento está acontecendo. Olhe para as pessoas com carinho porque cada um de nós é um universo distinto. Permita-se abraçar, olhar com carinho, suavizar sua voz.

Mas principalmente nutra sua conexão com você mesmo. Se não nos amamos tampouco nos perdoamos mas ao contrário nos julgamos e nos vemos de forma superior aos outros, dificilmente vamos conseguir permitir a aproximação das pessoas amorosamente.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O intuito da série de
ebooks

ENCONTRANDO SE é
auxiliar você a sair
do automático, se
observar e ter uma
direção para se
perceber e iniciar
conscientemente seu
processo de
transformação e
reforma íntima.
Todo tempo, minuto
de cada dia,
tomamos diversas
decisões e
vivenciamos as
consequências.

Então, nada melhor
e libertador estar
desperto no AGORA e
decidir os caminhos
conscientemente.



A woman with curly hair, wearing a floral dress, stands on a sandy beach with her arms outstretched, looking out at the ocean. The scene is captured in a soft, hazy light, possibly during sunrise or sunset. The background is a gradient of light blue and pink, matching the overall aesthetic of the page.

Assim como eu e as
várias pessoas que
já atendi e atendo
sair do automático é
um exercício de
atenção plena viável
a todos nós, sem
exceções.

Então, última dica:

Que tal tirar o olhar
dos outros,
preenchendo seu
tempo pensando o
quanto estão
errados, perdidos em
suas vidas e
escolhas e colocar
essa atenção em
você!

Cada um sabe das
suas verdades,
necessidades, o que
sente.

Não cabe a nós
impor a nossa
bagagem a ninguém.

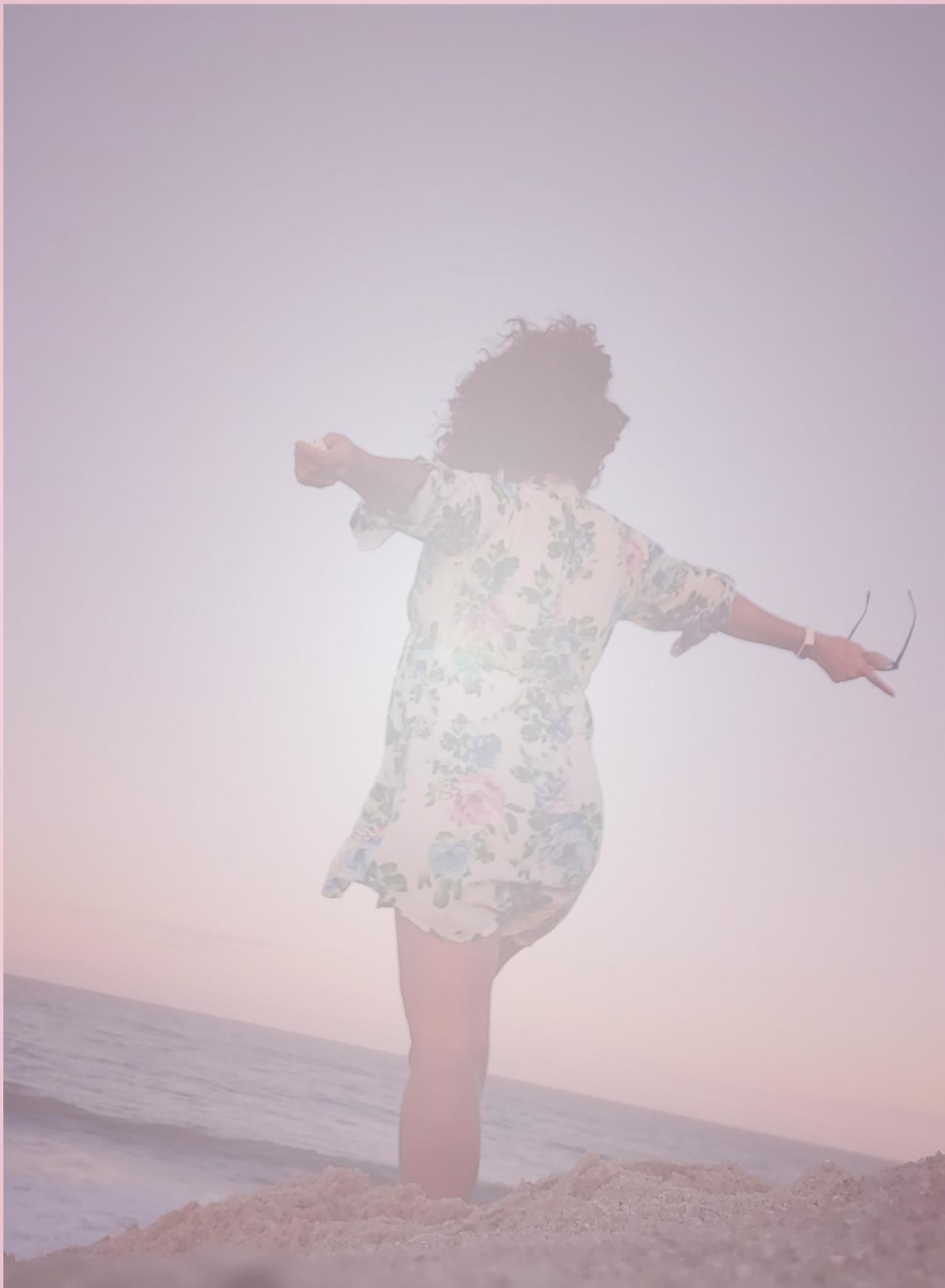
A responsabilidade
de cada um é
consigo mesmo.

Quando aceitamos
essa verdade
universal que “O
outro é o outro e Eu
sou eu, nos
tornamos livres.

Criticar, exigir do
outro está ligado a
fuga de si mesmo
mas isso é assunto
para um próximo
ebook.



GRATIDÃO!!!



SIGA NAS REDES SOCIAIS
YOUTUBE E INSTAGRAM

④MARTYPESSANHA