

UMA MELHOR VERSÃO DE SI MESMO

Aprenda Como Você Pode Se Tornar Um Versão
Melhor de Si Mesmo

Faça uma ótima leitura
Editora HVSS

INTRODUÇÃO

Desde que nascemos, muitos serão educados para serem uma versão de si mesmos que agrada aos outros. Seja do modo como você foi criado ou como foi ensinado na escola, geralmente aprendemos a mascarar e a ser ator em nossa vida.

Infelizmente, esse comportamento não o levará a ser feliz e viver uma vida gratificante. Você pode descobrir a melhor versão de si mesmo e transformar sua vida para não ser mais um ator em sua vida. Escolha viver a vida que foi feita para você.

Neste livro, você terá que se comprometer a se explorar, tentar estar ciente de seus comportamentos e ser honesto consigo mesmo. Este livro é para você e ninguém além de você pode saber quem você é.

Com comprometimento, vulnerabilidade e curiosidade, você poderá ser a melhor versão de si mesmo e guardar a máscara que usará por muito tempo. Você está pronto para reivindicar seu poder?

Então vamos começar a explorar sua vida atual e ver o quanto você é atualmente o seu verdadeiro eu!

“O poder que você tem é ser a melhor versão de si mesmo, você pode ser tão

que você pode criar um mundo melhor. ”

Ashley Rickards

CAPÍTULO 1: SER VOCÊ MESMO

A melhor versão de si mesmo é ser fiel a si mesmo, mas o que isso significa? Às vezes é mais fácil explicar algo identificando o que não é. Dito isto, aqui está uma lista do que não está sendo a melhor versão de si mesmo:

- Ser fiel a si mesmo não é agradar aos outros;
- Ser fiel a si mesmo não é machucar os outros;
- Ser fiel a si mesmo não é fazer coisas que você não gosta;
- Ser fiel a si mesmo não significa forçar-se a fazer algo;
- Ser fiel a si mesmo não significa ser duro consigo mesmo;
- Ser fiel a si mesmo não significa julgar os outros e se comparar;
- Ser fiel a si mesmo não significa ser vítima de seu entorno;
- Ser fiel a si mesmo não significa atuar de maneira a atrair mais fãs nas mídias sociais.

Ser fiel a si mesmo significa que você se comporta e se comunica em completa integridade com suas crenças, valores e, acima de tudo, com o que parece certo em seu coração. Quando existe um alinhamento com o seu eu interior (emoções, estados e desejos) e o eu exterior (comportamentos, comunicação e relacionamentos), você é a melhor versão de si mesmo.

Avaliando-se