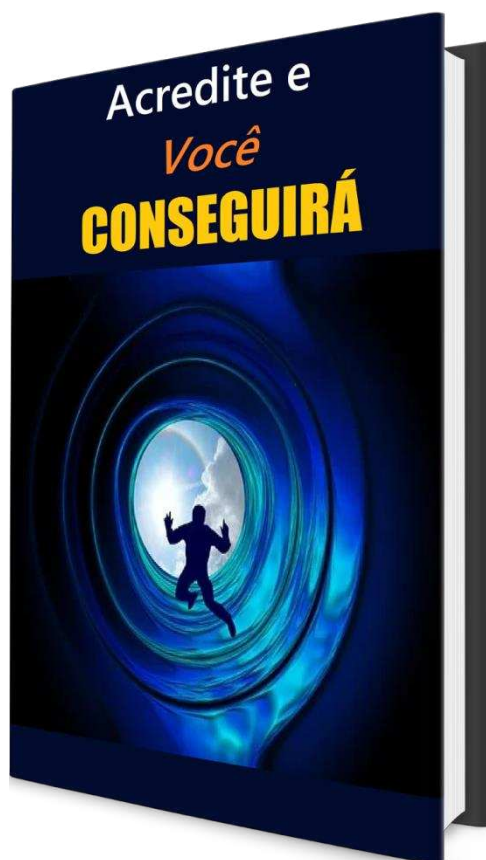


Acredite e você conseguirá



**Oferecido por:
Marketing Digital Top**

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 10 citações inspiradoras que podem..... | 4 |
| melhorar a si mesmo | 4 |
| 10 perguntas que você deve fazer a si mesmo | 7 |
| 10 maneiras de fortalecer sua comunicação | 10 |
| 10 maneiras de começar a assumir o controle | 13 |
| Construa sua auto-estima como um guia para auto-aperfeiçoamento..... | 22 |
| Por que o coaching é o caminho a percorrer no gerenciamento de equipes..... | 25 |
| Desenvolva sua intuição | 28 |
| Sonhe sua vida | 31 |
| Cura energética | 34 |
| Os otimistas são mais saudáveis e vivem mais | 40 |
| Crescer espiritualmente é olhar para dentro..... | 47 |
| Como a medicina natural pode ajudá-lo | 55 |
| É hora de começar uma vida saudável | 61 |
| Motivação no coração do auto-aperfeiçoamento | 70 |
| Os poderes de uma atitude positiva | 73 |
| A vida é sobre escolhas e as decisões que tomamos | 80 |
| O que você deve saber sobre Liderança..... | 83 |
| Seu programa de 7 dias para gerenciamento de estresse | 86 |

10 citações inspiradoras que podem melhorar a si mesmo

"Life With Woody" 10 citações inspiradoras que podem melhorar a si mesmo

Pode demorar um pouco de café ou provavelmente algumas rodadas de cerveja ou qualquer outra bebida que você possa colocar em suas mãos quando se trata de relaxar após um dia de trabalho duro. Bem, sim, eu também sou culpado por isso, a menos que seja pego morto usando um abajur na minha cabeça depois de algumas rodadas de vodka ... seminu! Ok, mau exemplo e peço desculpas a todos que leem isso depois de terem pesadelos sobre mim nesse estado de estupor bêbado.

Só não pergunte como aconteceu, por favor.

Mas o que é realmente interessante é que como as pessoas passam pela parte habitual da vida quando confrontadas com o estresse das veias? Quero dizer, a coisa da nova era, como Zen ou ioga, é uma das coisas boas e realmente funciona. Há espaço para o lado intelectual das pessoas que podem realmente cheirar as rosas em lata enquanto estão em movimento? Isso meio que me fez pensar que realmente deveria haver algo nessa coisa de 'mente sobre matéria'.

O humor é realmente o melhor remédio que existe quando você estiver. Quero dizer que qualquer um pode pagar um bom dinheiro para ouvir um comediante apenas para fazer você molhar as calças depois de rir tanto. Apesar do que está acontecendo, e para aqueles que passaram pela provação, é melhor rir enquanto enfrenta os problemas com a mente clara do que a raiva com a visão nublada. Uma das minhas celebridades favoritas de todos os tempos pode ter que ser Woody Allen.

Agora iss é um cara que lhe dá a franqueza na cara que ele puxa com gosto, mesmo sem tentar. Você pode conversar sobre qualquer coisa com um homem, e ele certamente zombará do assunto e você acabará rindo ao invés de ficar chateado com isso.

Woody Allen tem isso a dizer:

1. "O dinheiro é melhor que a pobreza, mesmo que apenas por razões financeiras". Parece bom para mim, quero dizer, a praticidade de todas as coisas envolve dinheiro, mas não é preciso ter um braço e uma perna para obtê-lo.

2. "Acredito que há algo lá fora nos observando. Infelizmente, é o governo". - disse Nuff.

3. "Há coisas piores na vida que a morte. Você já passou uma noite com um vendedor de seguros?" Por acaso é um dos clássicos. Quero dizer, a questão sobre os pequenos problemas da vida não é tão ruim assim, até que 'ele' apareça.

Certamente, os relacionamentos podem se complicar ou têm complicações que provavelmente qualquer autor sobre relacionamentos provavelmente descobrirá em breve. Seguimos o que nosso coração deseja, a menos que você esteja falando sobre o coração como no coração que bombeia sangue por todo o corpo.

4. "O amor é a resposta, mas enquanto você espera pela resposta, o sexo levanta algumas questões bem interessantes". E se você quiser mais, continue perguntando!

5. "Uma palavra rápida sobre contracepção oral. Pedi para uma garota ir para a cama comigo, ela disse 'não'". Parece 'prático', eu acho.

E quando se trata da vida cotidiana, ele realmente sabe como tirar o melhor proveito de todos os cenários possíveis, e isso não envolve um processo se ele atingir um nervo.

6. "Basicamente, minha esposa era imatura. Eu ficaria em casa no banho e ela entraria e afundaria meus barcos". Eu nunca tinha um barco na minha banheira antes. Só de encará-lo enquanto embebido em água quente já me deixa enjoada.

7. "Não tenho medo da morte, só não quero estar lá quando isso acontecer". Se chove, derrama.

8. "Sou grato pelo riso, exceto quando o leite sai do meu nariz." Pode piorar quando você está bebendo cerveja ... ou enxaguatório bucal, e isso aconteceu comigo uma vez!

9. "Se você quer fazer Deus rir, conte a ele sobre seus planos." Pelo menos ele não nos fere com um raio, e sou grato por isso.

E apesar do que possa acontecer com todos nós nos próximos dez, vinte ou mesmo trinta anos, acho que todos temos que ver as coisas sob um tipo diferente de luz e não apenas em perspectiva. Não consigo imaginar a vida sem nenhuma sabedoria que possa nos guiar. Quer sejamos religiosos ou não, é preciso mais coragem para aceitar seus medos e aprender a lidar com eles é tudo o que importa quando se trata apenas de se dar bem.

E para resumir, aqui está a última pepita de sabedoria a ser usada ... no entanto, sempre e onde quer que estejamos.

10. "O talento para ser feliz é apreciar e gostar do que você tem, em vez do que você não tem."

10 perguntas que você deve fazer a si mesmo

"O que realmente faz você marcar?" 10 perguntas que você deve fazer para si mesmo: uma preparação para o auto-aperfeiçoamento

Seja tudo o que você pode ser, mas nem sempre está no exército. Costumo me ver um pouco contente com a minha vida do jeito que as coisas são, mas é claro que é difícil pensar em outra coisa quando existem questões reais a serem discutidas.

Ainda aspiro a algo mais profundo e mais significativo.

Então, todos nós estamos cheios de problemas. Honestamente, isso não deveria nem nos incomodar ou mesmo nos impedir de nos tornarmos tudo o que deveríamos ser. As aspirações de crianças devem continuar a viver dentro de nós, mesmo que durem pouco ou contanto que possamos manter o sonho. Eles dizem que você não pode ensinar truques novos para um cachorro velho ... ou eles podem?

1. O que eu realmente quero?

A questão das eras. Tantas coisas que você quer fazer com a sua vida e tão pouco tempo para fazer durante o dia.

Encontrar algo em que você seja bom pode ajudar a perceber esse pequeno passo em direção à melhoria. A diligência é a chave para saber que vale a pena.

2. Devo realmente mudar?

A geração de hoje assumiu outro nível de redefinição do 'eu', ou pelo menos é o que as crianças estão dizendo. Ter um exército de sobrinhas e sobrinhos adolescentes me ensinou que há coisas muito piores que eles poderiam ter do que acne ou talvez até promiscuidade. Então, como isso se encaixa no seu estilo de vida?

Se a história nos ensinou uma coisa, é a vida pela qual passamos. Tente ver se o estilo de festa dos anos setenta não atrairia a geração mais jovem, mas dançar faz parte da festa. Observe-os aplaudindo depois de mostrar-lhes como realmente dançar do que quebrar seus ossos na dança do break.

3. Qual é o lado positivo disso tudo?

Com tanta coisa acontecendo ao nosso redor, parece não haver espaço para considerarmos a luz no fim do túnel. Ainda podemos vê-lo como algo positivo sem sofrer tanto escrutínio. E se for um trem no fim do túnel, faça um passeio e veja o que faz o mundo girar!

4. Estou confortável com o que estou fazendo?

Sempre existe o caminho mais fácil e o caminho certo para decidir o que acontece com quais sapatos ou bolsas, camisa e outros enfeites. Não é preciso ser um gênio para se ver como alguém único; caso contrário, todos seremos iguais em tudo o que fazemos. A variedade traz perguntas muito interessantes e emocionantes a serem experimentadas.

5. Fiz o suficiente por mim?

Você tem, ou há algo mais que você quer fazer? O descontentamento em todos os aspectos pode ser perigoso em grandes doses, mas em pequenas quantidades ser capaz de ver e fazer coisas que você nunca imaginaria fazer.

6. Estou feliz em onde estou hoje?

É uma pergunta injusta, portanto, seja uma resposta! Você gosta de ser uma mãe ou pai bom e amoroso para os seus filhos e, em seguida, se esforça! Seus filhos vão te amar para sempre. O mesmo acontece com a vida cotidiana!

7. Estou apelando para o sexo oposto?

Então talvez eu não tenha uma resposta para isso, mas isso não significa que não posso tentar. Se você se molda, muda a maneira como veste suas roupas ou cabelos, ou mesmo sua atitude em relação às pessoas, lembre-se sempre de que sempre será para seu próprio benefício.

8. Quanto eu poderia ter?

Suponho que, neste caso, não exista algo em excesso ou pouco, mas é mais o quanto você realmente precisa. Eu gostaria de ter muito dinheiro, não há como negar isso, mas a questão é: quanto você está disposto a trabalhar para isso?

9. O que me motiva?

O que te motiva? É uma resposta que você precisa descobrir por si mesmo. Há tantas coisas que podem fazer todo mundo feliz, mas escolher uma delas pode ser a parte mais difícil. Não é que você não possa comer uma porção da sua comida favorita em um buffet e é isso. Apenas tente peça por peça.

10. O que realmente faz você marcar?

Assim? O que realmente faz você marcar? Você pode ser qualquer coisa que você sempre quis ser, mas perceber que alcançar algo que pode parecer muito difícil já está desistindo antes mesmo de você começar essa jornada. Lembre-se sempre de que o auto-aperfeiçoamento não é apenas sobre a mudança física ou filosófica que você precisa passar, mas é algo que você realmente deseja.

10 maneiras de fortalecer sua comunicação

"Um pedaço de pedra Blarney" 10 maneiras de fortalecer sua comunicação

A Pedra Blarney é uma pedra histórica, ou realmente parte do Castelo de Blarney, na Irlanda, onde se acreditava que beijar a pedra pode lhe dar o dom de gab. Sim, parece estranho hoje em dia, mas quem somos nós para questionar a tradição? Não é como se eu estivesse dizendo que Papai Noel não existe (OOPS!).

Há muito o que saber sobre conversas que alguém, até eu, jamais poderia perceber. Você pode assistir a programas de entrevistas; programas de rádio; clubes dedicados a falar em público; conversas comuns; certas regras ainda se aplicam quando se trata de interação por meio de palavras.

Pode parecer tedioso, eu sei, mas mesmo sendo sua boca que está fazendo o trabalho, seu cérebro trabalha duas vezes mais para produzir muitas coisas que você conhece. Então, qual a melhor maneira de começar a aprender a ser uma comunicação eficaz é conhecer a pessoa mais próxima de você: você mesmo.