

**Comunicações Conscientes**

# ***Comunicações conscientes***



***Guia passo a passo para aproveitar o poder de suas  
palavras para mudar sua mente, suas escolhas e sua vida***

# *Comunicações conscientes*

## **Guia passo a passo para aproveitar o poder de suas palavras para mudar sua mente, suas escolhas e sua vida**

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2023 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

## CONTEÚDO

*Por que você precisa usar comunicações conscientes: uma introdução*

**Capítulo 1:** Cultivando o Foco Positivo

**Capítulo 2:** Leve seu cérebro para almoçar: como reescrever suas crenças e disparar seu valor

**Capítulo 3:** Seu sistema nervoso: amigo ou inimigo?

**Capítulo 4:** Como fazer escolhas conscientes

**Capítulo 5:** Limpar ou entupir, eis a questão

**Capítulo 6:** Acabe com a conversa negativa: e outros conselhos sábios sobre o sucesso

**Capítulo 7:** Tornando-se Quem Você Realmente É

**Capítulo 8:** O coração de tudo

**Capítulo 9:** A última peça do quebra-cabeça: agir com o objetivo em mente

## POR QUE VOCÊ PRECISA USAR A COMUNICAÇÃO CONSCIENTE: UMA INTRODUÇÃO

### ONDE COMEÇOU

O que quer que tenha feito você pegar este livro - seja a capa, o conselho de um amigo, não ter nada para ler no aeroporto - havia um motivo. Talvez você esteja achando difícil acordar de manhã ultimamente. Talvez você tenha objetivos, mas não sabe como criar uma vida alinhada com esses objetivos. Talvez você sinta - você sabe - que tem um propósito maior na vida, mas não sabe qual é. Ou você pode estar apenas tentando descobrir por que não consegue mais se sentir otimista. Seja qual for o motivo, você está aqui agora. Você está pronto para tomar medidas para mudar tudo isso.

Já estive onde você está e reuni ferramentas, conselhos e exercícios que não apenas me impulsionaram nos meus dias mais sombrios, mas também me impulsionaram para frente, de modo que estou vivendo uma vida melhor do que jamais sonhei. ser. Deixe-me ajudá-lo a entender os pensamentos, palavras e ações que o estão impedindo e alinhar esses pensamentos, palavras e ações com seus sonhos. Compartilharei com você minhas próprias experiências, algumas informações básicas sobre como o cérebro funciona e pequenos passos acionáveis que o ajudarão a seguir em frente com tanta facilidade que você nem perceberá a rapidez com que sua vida está melhorando.

Este não é um livro cheio de promessas vazias. Não vou dizer que você ficará rico ou que encontrará o amor da sua vida depois de fazer os exercícios, mas posso prometer que, se você ler e concluir este livro, seguirá na direção que você quer viajar e estará mais