



Resumo Aula 3 OS 4 PODERES

Sabe aquela coisa da magia dos filmes de cinderela, aquela magia como nosso instinto materno, que não conseguimos explicar...mas é intensa e verdadeira, sabemos disto, sentimos isto...

Napoleon Hill, publicou um livro em 1937, Pense e enriqueça que dizia que se uma pessoa pensasse claramente em alguma coisa que quisesse de verdade, ela conseguiria.

Hoje temos afirmações científicas sobre o processo de estabelecimento de metas, as profecias auto realizáveis, a função da oração, e a famosa Lei da atração e como o SAR age na nossa mente. Ele é o nosso "sistema de GPS embutido"

Você não precisa saber como vai chegar, depois que você decide onde quer chegar, ele começa a buscar informações ligadas ao assunto. Ele também filtra todas as informações inúteis ao redor e somente guarda o que é relevante

Resumindo: Quando você cria uma imagem CLARA e NÍTIDA do que deseja, o SAR entra em ação e não para de trabalhar até encontrar isto para você.



PODER 01

Nossa magia começa a dois mil anos atrás quando um conhecimento revolucionário foi escondido em um texto sagrado...

A citação foi tirada da bíblia, mais exatamente do evangelho de Mateus, e há séculos vem intrigando e confundindo as pessoas..

“Pois a quem a tem, mais será dado, e terá em grande quantidade. Mas a quem não tem, até o que tem lhe será tirado”

A primeira impressão ao ler este texto é que ele é injusto... Parece dizer que os ricos ficam mais ricos e os pobres, mais pobres...

Mas existe um enigma por trás desta mensagem, um mistério a ser desvendado.. E quando você decifrar, um novo mundo lhe será revelado..

A solução deste mistério é uma palavra oculta que desafiou tantas pessoas durante séculos... Você sabe responder?

“Pois quem tem gratidão, mais será dado e terá em grande quantidade, e quem não tem gratidão, até o que tem lhe será tirado..”

×



Resumo Aula 3 OS 4 PODERES

PODER 02

Diversos estudos demonstram que a meditação diminui os níveis de cortisol no nosso corpo, melhorando a ansiedade e combatendo o estresse e até dores. Ela também baixa a pressão arterial, melhora a resposta imunológica e mais...

Grandes empresas como o Google tem um Programa completo de Mindful meditação que se chama "Search Inside Yourself" ou seja, busque dentro de si. Estudos demonstram que a melhora na produtividade, foco, atenção e criatividade é incrível...

Meditação/ conexão: CONECTAR-Se ao seu mundo interior e com o amor próprio.. Elevar sua frequência, vibração e energia através do autoconhecimento..

Voltando a meditação,você pode praticar com poucos minutos do seu dia... Isto já irá agir na química do seu cérebro,te trazendo para o Presente, combatendo stress, ansiedade e mudando a frequência dos seus pensamentos.





PODER 03

O Segredo da visualização é que se SAR atua completamente com base naquilo que você diz para ele. Ele não sabe distinguir realidade de fantasia, por isso leva você a reagir fisicamente a uma situação como se ela estivesse de fato acontecendo.

---Quem aqui já chorou em um filme?

Você sabe que é um filme mas mesmo assim se emociona..

Ou filme de terror?

**Nossa mente não distingue
imaginação de realidade.**

Estudos mostram que estudantes que visualizam com antecedência o resultado almejado, conseguem em média, um resultado melhor que 100% dos colegas que não usam a visualização.

A técnica de visualização é utilizada a mais de 50 anos por atletas na maioria dos esportes. Exemplo GOLFE, Basquete... A mente não pensa em palavras, ela pensa em imagens. E é por isto que as metas precisam ter descrições claríssimas e por escrito, por exemplo.



PODER 04

O último poder, ele é um poder pois une todos os outros...
Que são as AFIRMAÇÕES

O que é uma afirmação? É algo que vc diz para si mesma sobre algo que você quer conquistar ou se tornar.

Por exemplo... Quando vc fala vou casar, não importa se vc tem ou não condições... Vc já tem em sua cabeça todo o sonho de como vc quer seu casamento... Eu vou casar "já é uma afirmação...

E quando vc fala eu quero emagrecer ou eu quero ser magra, isto não é nem uma afirmação, é só uma vontade, um desejo...

Agora quando você diz:

Eu vou chegar no meu peso de 60kgs até novembro.

Percebe a diferença?

Isto é uma decisão...

Só que agora tem uma pegadinha aqui/

A afirmação só funciona se você for grata hoje pelo seu corpo, do jeito que ele é agora, se você se conectar com você mesma e visualizar onde você quer chegar...ou seja, os poderes se potencializam quando usados juntos.



SEMANA DA
QUEIMA
NATURAL DE
GORDURA

×

Resumo Aula 3

OS 4 PODERES

Então este é o grande poder da afirmação, potencializar os demais.

Henry Ford disse uma frase que ficou famosa

*“Se pensa que você pode ou pensa que não pode,
de qualquer forma você está certo”*

Esta Informação ficará registrada nas suas células, no seu DNA e vai emanar uma energia, uma vibração... Vocês já perceberam que quando algo ruim acontece e começamos a reclamar, parece que vários outros problemas começam a aparecer. Ou quando reclamamos muito, sempre atraímos pessoas que também reclamam....

Então crie a sua lista de Afirmações positivas e vamos rumo ao nossos Sonhos!!

Nos vemos no Espaço Lady Fit Bjs

