



LUCIMARA  de MORAIS



**GUIA PRÁTICO DE  
COMO OBTER O  
QUE VOCÊ DESEJA!**





Copyright © 2021 by Lucimara de Moraes

Título Original

## **GUIA PRÁTICO DE COMO OBTER O QUE VOCÊ DESEJA!**

### **Autor**

Lucimara de Moraes

### **Revisão**

Thiago de Almeida

### **Projeto Gráfico**

Guilherme Rocha

### **[2021]**

Todos os direitos desta edição reservados à

J P de Moraes Eireli

[www.lucimarademoraes.com.br](http://www.lucimarademoraes.com.br)



# INTRODUÇÃO

Você pode conseguir o que realmente deseja em sua vida, se souber como fazê-lo da maneira certa. Este guia mostra exatamente como fazer isso. A maioria das pessoas não tem idéia do que realmente deseja em sua vida e, como resultado, elas deixam a vida controlá-las e acabam sendo amargamente decepcionadas.

A primeira coisa que você precisa aceitar é que conseguir o que você quer vai levar tempo e esforço. A razão pela qual a maioria das pessoas não sabe o que realmente quer é que elas não podem se incomodar em pensar profundamente nisso. Eles perderiam mais tempo nas mídias sociais ou assistindo bobagens na TV.

O primeiro passo para conseguir o que você realmente quer é decidir o que você realmente deseja. Para fazer isso, você precisará passar algum tempo de qualidade longe de qualquer distração e fazer várias perguntas a si mesmo. Existem muitos exemplos dessas perguntas no primeiro capítulo deste guia.

Então, você precisa definir seus objetivos corretamente e criar um plano para alcançá-los. Quando você cria planos, eles nunca serão perfeitos; portanto, aceite que você precisará revê-los regularmente e fazer os ajustes necessários.

O aspecto mais crítico de conseguir o que você realmente deseja é controlar seus pensamentos. Se você não lida com os pensamentos negativos que todos experimentamos adequadamente, nunca manifestará seus desejos. Você também precisa desenvolver uma resistência mental para lidar com contratempos e mantê-lo no caminho certo.

Tudo o que você precisa saber sobre como conseguir o que realmente deseja está neste guia poderoso. Portanto, leia todas as palavras e aplique o que aprender. As etapas descritas no guia requerem prática, paciência e persistência.





## 1º Objetivo

### O que você realmente quer?

A razão pela qual a maioria das pessoas não consegue o que realmente quer em suas vidas é porque não sabe o que quer. Se você fosse a um shopping movimentado em qualquer fim de semana e perguntasse a várias pessoas selecionadas aleatoriamente o que elas realmente querem da vida delas, é provável que você receba um monte de "não sei" ou "não tenho realmente pensei sobre isso" respostas tipo.

#### Então porque é isso?

Bem, existem algumas razões. A primeira é que pensar no que você realmente quer da vida exige esforço e a maioria das pessoas prefere perder tempo assistindo TV ou sentada na mídia social por horas.

A segunda razão é que, à medida que progredimos na vida, é fácil pensar que você já tem o que deseja. Você tem um emprego estável, com renda estável, um parceiro de vida, filhos maravilhosos, sua própria casa, dois carros e assim por diante. O que mais você poderia querer?

#### Ousar a sonhar

Hoje em dia, estamos cercados por mensagens motivacionais nos dizendo para ir atrás do que realmente queremos. Então, por que tantas pessoas não conseguem fazer isso? A maioria das pessoas não tem idéia do que quer, mas sempre há exceções, é claro.

Há pessoas que sonham em ter sucesso nos negócios, política, esporte, música, arte, cinema

etc. Essas pessoas se atrevem a sonhar. Mas o triste fato é que a maioria desses "sonhadores" nunca alcançará



o que eles realmente querem.

## **Por que é isso?**

Bem, eles não têm a mentalidade de fazê-lo. Eles têm grandes sonhos, mas isso é tudo o que são – sonhos. Essas pessoas não possuem a mentalidade certa para seguir adiante e fazer acontecer. E é disso que trata este guia. Fornecendo as ferramentas para mudar sua mentalidade, para que você tenha todas as chances de conseguir o que realmente deseja.

Mas tudo começa sabendo o que você realmente deseja. Ter a mentalidade de sucesso certa não fará nada para você se você não tiver clareza sobre o que realmente deseja. Portanto, neste capítulo, ajudaremos você a determinar o que realmente deseja.





## Como descobrir o que você realmente quer

Isso exigirá que você dedique algum tempo de qualidade sem distrações. Coloque o telefone em silêncio e entre em uma sala que não possui computador ou TV. Diga a outros membros da sua família que você não quer ser incomodado, a menos que haja uma emergência. Arme-se com uma caneta e algumas folhas de papel e você está pronto para começar.

O que você vai fazer agora é dar uma olhada em diferentes áreas da sua vida. Vamos fornecer algumas perguntas para você se perguntar nas seguintes áreas:

- Seu trabalho ou empresa
- Suas finanças
- Sua vida pessoal
- Sua Saúde e Bem-Estar
- Sua contribuição

Esta não é de maneira alguma uma lista exaustiva. Depois de passar por essas áreas da vida, você pode adicionar outras, se desejar. Mas isso lhe dará um ótimo começo para determinar o que você realmente deseja. Com cada uma dessas perguntas, você precisa escrever uma resposta no papel. Não se preocupe em como você conseguirá essas coisas - abordaremos isso mais tarde.

Aqui vamos nos...

Seu trabalho ou empresa

- Você está ganhando dinheiro suficiente?
- Você está feliz em seu trabalho ou administrando seus negócios?
- Você precisa melhorar habilidades específicas de negócios, por exemplo, habilidades de liderança, habilidades de falar em público, habilidades de escrita?
- Você quer uma promoção em seu trabalho?



- Deseja iniciar um negócio em casa?
- Você precisa cuidar melhor de seus clientes?
- Você está satisfeito com a carreira da sua empresa?
- Deseja ter uma função diferente no trabalho ou mudar para outro departamento?
- Você precisa aprender mais sobre o seu setor?
- Você gosta do setor em que está?

### **Suas finanças**

- Você tem dinheiro crescendo em uma conta poupança?
- Sua conta poupança fornece a maior taxa de juros?
- Você tem alguma dívida?
- Deseja fazer investimentos?
- Você tem um plano de pensão?
- Você tem seguro de vida para você e sua família?
- Você tem controle total sobre suas finanças?
- Você está feliz com seu banco?
- Deseja saber como funcionam os mercados financeiros?
- Seus impostos estão em ordem?

### **Sua vida pessoal**

Você tem alta auto-estima?

Você gosta de onde vive?

Se você aluga, quer comprar sua própria casa?

Você cuida da sua casa?





Você quer uma casa maior?

Você tem um parceiro em sua vida?

Você quer encontrar amor?

Você tem um círculo de amigos de apoio?

Você quer roupas novas?

Você quer começar um novo hobby?

Você quer aprender uma nova habilidade?

### **Sua Saúde e Bem-Estar**

- Você está em boa saúde?
- Você precisa perder peso?
- Você precisa ganhar algum peso?
- Você se exercita regularmente?
- Você quer cirurgia plástica?
- Você precisa de mais autoconfiança?
- Você realmente se ama?

### **Sua contribuição**

- Você faz o suficiente para ajudar os outros?
- Você contribui para causas dignas?
- Você tem um bom relacionamento com os outros?
- Você quer fazer um trabalho comunitário?
- Você ajuda sua família e amigos o suficiente?
- Você ouve os outros?



OK, agora você precisa dar uma olhada no que escreveu em seu papel. Quais são algumas das coisas que você escreveu? Você quer mais dinheiro? Você quer um parceiro para amar? Você quer dar mais?

Para cada uma das coisas que você listou, pense em como ter essas coisas em sua vida fará com que você se sinta. Anote os sentimentos que você experimenta. Isso não é complicado de fazer, mas é vital para determinar o que você realmente deseja. Você precisa priorizar sua lista para que as coisas que provocam os sentimentos mais fortes dentro de você estejam no topo.

Se você não tiver sentimentos particularmente fortes sobre qualquer uma das coisas que escreveu, faça o exercício novamente e use perguntas diferentes. É fundamental que você encontre as coisas que realmente despertam suas emoções, para que você possa seguir em frente.

Agora que você tem sua lista restrita de coisas que realmente deseja, é uma boa ideia analisá-las novamente e escolher um máximo de 3. Isso ocorre porque é provável que cada uma delas exija algum esforço significativo e uma mudança real em seu pensamento para alcançar eles.

Por exemplo, se uma das coisas que você realmente deseja é iniciar seu próprio negócio e obter uma renda significativa, você pode fazer isso ao mesmo tempo em que perde peso e se exercita. Se você assumir muitas coisas, é improvável que tenha sucesso com alguma delas.

No próximo capítulo, mostraremos como transformar essas coisas que você realmente deseja em objetivos que você se esforçará para alcançar...





## 2º Objetivo

### Como estabelecer metas da maneira correta

Parabenize-se porque agora você sabe o que realmente deseja, o que o coloca em um grupo de elite que representa apenas 1 a 3% da população. Você deve se sentir realmente empolgado agora, porque finalmente tem clareza. Clareza é poder e agora vamos dar um passo adiante, transformando as coisas que você deseja em objetivos acionáveis.

Ter uma lista de objetivos não é muito útil. OK, é melhor do que não ter nenhum objetivo, mas é isso. Quantas vezes você definiu as resoluções de ano novo e falhou no terceiro dia de janeiro? Tudo bem, porque a grande maioria das pessoas faz isso.

A principal razão é que as pessoas dizem coisas como "vou perder peso no próximo ano" ou "vou ganhar mais dinheiro no próximo ano". O problema é que essas afirmações são que elas não são específicas. Se você perder meio quilô de peso nos próximos 12 meses, terá alcançado sua resolução. Mas é isso que você realmente quis dizer? Provavelmente não!

A outra coisa que falta aqui é uma emoção forte. Você precisa saber por que deseja alcançar essas coisas. Qual é o seu verdadeiro motivo para perder peso? O que você fará com o dinheiro extra que você ganhar? Como essas coisas vão fazer você se sentir?

Por exemplo, se você deseja atrair seu parceiro ideal e acredita que ter um corpo esbelto e sexy é a maneira de fazer isso, pense em como se sentirá quando atrair sua pessoa ideal? Quão fortes são esses sentimentos? Você deve ter uma forte razão ou razões para alcançar qualquer objetivo. Se não o fizer, é muito improvável que consiga alguma coisa.

Seus objetivos têm que te excitar. O nível de excitação precisa ser tão grande que você realmente sinta dor se não os seguir. Portanto, forneceremos um método para definir suas metas que o deixarão tão animado que estará empolgado para começar a cumpri-las!



Ao usar essa ferramenta corretamente, você aumentará sua confiança e auto-estima. Você se sentirá energizado toda vez que ler e pensar em seus objetivos. Quando você define metas usando esse método, ajudará você a descobrir seus pontos fortes e fracos e poderá trabalhar neles para alcançar o que realmente deseja.

## **Estabelecimento de metas do SMART FOR ME**

Então, você está pronto para anotar seus objetivos emocionantes e altamente apaixonados? Bom, então pegue papel e caneta para poder começar. Se você mantiver um diário, registre seus objetivos lá. Não use um computador ou dispositivo móvel para fazer isso. Há algo sobre o uso de caneta e papel para registrar seus objetivos que é realmente empoderador.

Depois de escrever seus objetivos e ficar empolgado com eles, você poderá usar um computador ou dispositivo móvel para copiar o que escreveu. Mas a definição inicial de metas deve ocorrer com caneta e papel. Quando você está escrevendo seus objetivos, não se preocupe com o modo como os alcançará. Nós abordaremos isso mais tarde.

OK, então vamos explicar o método de definição de metas do SMART FOR ME. Você já deve ter ouvido falar sobre o estabelecimento de metas SMART antes. Este é um excelente método que existe há muito tempo e muitas pessoas recomendam. Vamos usar isso e adicionar alguns elementos extras para garantir que seus objetivos o deixem em chamas!

Aqui está o que é o processo de definição de metas SMART:

**Específico** - você deve definir objetivos específicos. O que exatamente você quer alcançar? Não basta dizer que deseja perder peso ou ganhar dinheiro extra. Seja específico sobre quanto peso você deseja perder (por exemplo, 30 libras) ou quanto dinheiro você deseja ganhar (por exemplo, US \$ 100.000).

**Mensurável** - é essencial que você possa medir seus objetivos para saber como está progredindo. Portanto, com uma meta de perda de peso, você pode subir na balança periodicamente para ver como está se saindo. Para ganhar mais dinheiro, mantenha um registro de sua renda todos os meses.





**Atingível** – isto é tudo sobre acreditar totalmente que você pode alcançar a meta. Acreditamos que você deve fazer o que quiser, mas se você estiver na casa dos cinquenta e estiver um pouco acima do peso, ser o próximo vencedor da medalha de ouro olímpica na maioria das disciplinas não será possível para você. Nem está fazendo um milhão de dólares durante um fim de semana.

**Realista** – o objetivo que você definiu é realista? Você tem os recursos, dinheiro e habilidades para alcançá-lo? Não estamos pedindo que você se limite aqui, mas você deve mantê-lo real. Você não perderá 30 libras em uma semana, nem aprenderá a falar outro idioma fluentemente em um curto período de tempo.

**Cronometrado** – deve haver um prazo para cada uma das suas metas. Isso é bem simples de entender. Escolha um prazo para atingir seu objetivo. São 3 meses, 6 meses ou um ano? Estes são todos curtos períodos de tempo.

## **OK, agora vamos adicionar o componente FOR:**

**Foco** – é essencial que você defina metas focadas. Não se comprometa com muitos objetivos. Dissemos a você no primeiro capítulo que três objetivos são provavelmente o máximo que você pode alcançar ao mesmo tempo. Se isso não parecer certo, reduza para 2 ou até para uma única meta. Focar em seus objetivos é tudo.

**Otimismo** – você precisa escrever seus objetivos de maneira positiva para que sejam otimistas. A negatividade matará seus objetivos mais rapidamente do que você pode acreditar. Não use termos como "esperança" e "desejo" ao escrever seus objetivos. Faça tudo positivo.

**pronto** – você deve estar pronto para começar a trabalhar em uma meta agora. Se você precisar esperar alguém para ajudá-lo, seu objetivo não estará pronto. Todas as pessoas de sucesso sempre começam imediatamente. Eles têm uma ideia e entram em ação imediatamente. Eles farão uma ligação ou escreverão um plano ou farão alguma pesquisa. Não importa o que é que eles apenas começam.



E, finalmente, temos o componente ME que adicionará verdadeira paixão aos seus objetivos:

**Significativo** – todos os seus objetivos precisam estar relacionados ao propósito da sua vida. Se você tentar alcançar um objetivo que não se enquadra em quem você realmente é, então lutará e provavelmente não o alcançará. Não defina metas que você sabe que entrarão em conflito com seus valores internos.

**Emocionante** – todos os objetivos que você definir devem ser emocionantes. Eles devem fornecer um zumbido emocional para motivá-lo nos níveis mais altos. Então, quando você estiver escrevendo seus objetivos, pense em como alcançá-los fará com que você se sinta. Faça esses sentimentos realmente intensos e anote-os.

No próximo capítulo, falaremos sobre como você precisa criar um plano para a consecução de seus objetivos.





## 3º Objetivo

### Como conseguir o que quiser

Nos dois primeiros capítulos, dissemos a você para não pensar em como atingir seus objetivos. Isso ocorre porque ficar atolado com esse tipo de detalhe pode fazer você pensar negativamente e impedir que você atinja o objetivo em primeiro lugar.

Veja, existem muitas maneiras de perder peso ou ganhar US \$ 100.000. Agora é a hora em que você precisa pensar sobre essas coisas. Você provavelmente já ouviu o velho ditado:

"Se você não planejar, está planejando falhar".

Isso é verdade. Um objetivo sem um plano é apenas um sonho. Então, você precisa começar o planejamento e começar a pensar no que você precisa fazer todos os dias para alcançar seus objetivos. Não é essencial que seu plano seja perfeito – na verdade, é praticamente impossível criar um plano perfeito para atingir uma meta desafiadora.

Mas você deve começar com um plano. Conforme você avança, você pode fazer alterações. Os melhores planos são sempre revisados regularmente e alterados para refletir a realidade. É bom ter áreas do seu plano que tratam de pesquisas. No começo, é natural que você precise descobrir mais sobre como fazer algo.

Hoje temos a sorte de ter informações na ponta dos dedos na Internet. Use isso para sua vantagem. Tudo o que você deseja alcançar, alguém já fez isso e compartilhou suas experiências on-line. Portanto, dê uma olhada no que eles fizeram e se isso é um bom ajuste para você.

#### Uma ótima ferramenta de planejamento

Você se lembra que, no primeiro capítulo, pedimos que você dedicasse algum tempo de qualidade, sem distrações, e se perguntasse sobre sua vida, para poder descobrir o que realmente deseja? Bem, vamos pedir que você faça o mesmo



novamente para elaborar um plano para seus objetivos.

Mas há uma diferença aqui. Em vez de fazer a si mesmo várias perguntas diferentes, queremos que você faça uma pergunta para cada objetivo. Você passará 20 a 30 minutos anotando as respostas que vêm à sua mente.

Portanto, se seu objetivo é ganhar US \$ 100.000 nos próximos 12 meses, faça a si mesmo uma pergunta como "como posso ganhar US \$ 100.000 no próximo ano?" Passe pelo menos 20 minutos respondendo a essa pergunta. Se nada estiver vindo à mente, concentre-se na questão novamente até que aconteça.

Continue com isso até que você realmente não possa ter mais idéias. O que você está fazendo aqui é pedir ao seu subconsciente que lhe dê respostas. Depois de ter uma lista para o seu plano, você poderá adicioná-la mais tarde. Antes de dormir, pergunte "mente subconsciente, por favor me diga como posso ganhar US \$ 100.000 em um ano".

Se você tiver uma idéia no meio da noite, tenha uma caneta e papel à mão para que possa anotá-la e voltar a dormir. Você pode achar que, ao acordar de manhã, tem mais idéias - coloque todas no papel. Se as idéias parecerem loucas, não se preocupe, basta anotá-las.

Se um dos seus objetivos é perder peso e você falhou nisso antes, sua pergunta poderia ser "como posso perder 60 libras em 12 meses e não sentir fome" ou "como posso perder 60 libras em um ano e não dar em tentações? "

## **Um plano com tarefas diárias**

Depois de ter as idéias para o seu plano de alto nível, o próximo passo é dividir isso em coisas que você pode fazer todos os dias para aproximá-lo do seu objetivo. Quando você toma uma ação diária em direção ao seu objetivo, declara ao seu subconsciente que é realmente sério em fazer isso acontecer.

Por sua vez, seu subconsciente fará tudo o que puder para ajudá-lo. Se você agir apenas a cada poucos dias, seu subconsciente acreditará que você não está falando sério e não prestará nenhuma assistência. É essencial que você tenha sua mente subconsciente do seu lado o tempo todo!





Assim, por exemplo, uma de suas tarefas para o primeiro dia pode ser observar as diferentes maneiras pelas quais você pode ganhar US \$ 100.000. Isso poderia ser conseguir um emprego mais bem remunerado ou até um segundo emprego. Ou pode ser criar uma agitação lateral como um negócio on-line para ganhar o dinheiro adicional que você precisa.

Para um objetivo de perda de peso, você pode pesquisar on-line todos os diferentes planos de dieta para encontrar um que se adapte a você. Existem centenas deles disponíveis. Se você quiser aprender um novo idioma, pesquise a melhor maneira de fazer isso no menor tempo possível.

Depois de iniciar um plano diário, você descobrirá que novas tarefas surgem e que você precisará concluir no dia seguinte e assim por diante. O mais importante é estabelecer as tarefas para o primeiro dia e começar imediatamente.

Você deve registrar suas tarefas diárias. Recomendamos anotá-las em papel ou em um diário. Se você quiser usar a tecnologia, tudo bem. Apenas certifique-se de que você possa acessar sua lista de tarefas diárias facilmente.

Uma simples lista de tarefas pode ser realmente eficaz. Riscar o que você completou o motivará e o ajudará a refletir sobre o progresso.

Se você tem algo em sua lista de tarefas que não conseguiu concluir, não se importe com isso. Basta transferi-lo para sua lista de tarefas para o dia seguinte e concluí-lo. Quando você concluir todas as suas tarefas diárias, dê um tapinha de felicitações nas costas.

## **Prestação de contas**

Se você trabalha em um emprego, tem um chefe responsável. Se você estiver em uma função voltada para o cliente, será responsável perante eles também. Com um negócio, trata-se de prestar contas aos clientes. Quando você está trabalhando em seus objetivos para alcançar o que deseja em sua vida, não presta contas a ninguém - a menos que queira ser.

Algumas pessoas precisam que outras pessoas prestem contas e outras não. Se você é um verdadeiro iniciante, provavelmente



não precisa de ninguém. Mas se esta é a primeira vez que você define metas e tenta seriamente mudar sua vida para melhor, pode ser uma boa ideia você ter alguma responsabilidade.

Se você quer que alguém o incentive e o motive, pense no seu círculo de familiares e amigos. Existe alguém neste grupo que realmente lhe dirá como é e o chutará pela retaguarda se você estiver atrasado em suas tarefas? A última coisa que você quer fazer é escolher alguém que simpatize com você e diga coisas como "não importa, sempre há amanhã".

Você precisa de alguém que realmente o responsabilize. Se você está lutando para encontrar alguém, existem sites onde você pode declarar seus objetivos e a comunidade fará de tudo para alcançá-los.

Imagine esse cenário. Você ainda está trabalhando em seu emprego de período integral e teve um dia estressante. Você volta para casa e suas tarefas diárias estão esperando por você. Então, o que você faz? Tirar a noite de folga? Se você não prestar contas a ninguém, poderá fazer isso facilmente, porque somente você saberá que se decepcionou.

Se você tiver que explicar sua falta de atividade a alguém que você sabe que vai lhe dar dificuldades, então esse pode ser o impulso extra necessário para superar o cansaço e realizar suas tarefas. Você sabe qual opção é melhor, não é?

No caso de você não encontrar um bom "parceiro de prestação de contas" em seu círculo de familiares e amigos e não gostar da ideia de compartilhar seus sonhos com estranhos on-line, há outra opção que você pode encontrar um pouco "por aí". Mas tenha paciência conosco, se você levar isso a sério, pode realmente funcionar bem para você.

O que estamos falando aqui é a criação de um "chefe imaginário". Esse chefe o responsabilizará e o elogiará ao máximo quando você realizar suas tarefas diárias e permanecer no caminho certo e lhe dará uma surra verbal se você ficar para trás devido à preguiça.

Se você adota essa ideia, somente você precisa saber. No final de cada dia, você se sentará com seu chefe imaginário e revisará o que alcançou. Seu chefe lhe dará um tapinha nas costas se você se saiu bem e chutou para trás se não o fez. Tente por um tempo e leve a sério.





Realmente funciona.

## **Não compartilhe suas metas com todos**

Em alguns livros de sucesso, você será incentivado a compartilhar seus objetivos com todos que conhece. Isso se baseia na premissa de que você será responsável perante muitas pessoas e que o estimulará a interromper a procrastinação e a seguir o caminho certo com seus planos diários.

Mas, em nossa opinião, isso tem uma desvantagem séria e é altamente recomendável que você não compartilhe suas metas com todos - apenas aqueles em quem você pode confiar usarão as informações para incentivá-lo.

Nossa razão para isso é porque, sem exceção, todos têm pessoas negativas em seu círculo de familiares e amigos. Se atualmente você está ganhando US \$ 30.000 por ano e a maioria dos seus amigos também, e de repente anuncia que ganhará US \$ 100.000 ou mais a partir do próximo ano, isso chocará as pessoas e provavelmente causará inveja.

Eles encontrarão todos os tipos de maneiras de tentar convencê-lo disso. Você ouvirá coisas como "você nunca fará isso" e "você não tem o que é preciso". Se você tem dureza mental (que discutiremos em um capítulo posterior), pode deixar que esse tipo de comentário ricocheteie em você e continue independentemente.

Mas se você ainda não está nesse ponto, esse tipo de negatividade pode ser devastador para o seu progresso. Às vezes, pessoas realmente próximas a você, como seus pais ou irmãos, podem dizer que você está "desperdiçando seu tempo". Alguns podem até rir de você. Portanto, nosso conselho é guardar tudo para você até que você tenha desenvolvido a resistência mental para lidar com isso.

No próximo capítulo, discutiremos a necessidade de você controlar seus pensamentos para conseguir o que realmente deseja...



## 4º Objetivo

# Como controlar a mente para conseguir o que quiser

Até agora, discutimos que, para obter o que você deseja, você precisa:

- Identifique o que você realmente deseja
- Estabeleça metas emocionantes
- Crie um plano para atingir seus objetivos

Depois de ter feito essas três coisas, você estará muito à frente da grande maioria das pessoas! Agora é hora de você tomar medidas para alcançar o que realmente deseja e isso é de longe a coisa mais desafiadora de fazer.

Você se lembra do que lhe dissemos sobre agir diariamente, fortalecendo sua mente subconsciente? Não apenas isso, mas seu subconsciente verá que você está falando sério e o ajudará a conseguir o que deseja.

### **Use sua mente subconsciente para sua vantagem**

Você pode não perceber isso, mas sua mente subconsciente é uma ferramenta de conquista que você precisa do seu lado para superar os desafios que temos pela frente. Ele fornecerá a intuição necessária para lidar com todos os seus problemas.

Seus pensamentos são responsáveis por onde você está hoje. Tudo o que você tem ou não tem em sua vida agora se resume a seus pensamentos anteriores. Então, o que você acha que precisa mudar para conseguir o que realmente deseja?

É isso mesmo que você precisa mudar de idéia

E não se trata apenas de mudar seus pensamentos - você precisa controlá-los se quiser ter sucesso. Isso é fácil? Não, não é ...





## **É possível? Sim, certamente é!**

Você tem duas mentes que são suas mentes conscientes e subconscientes. Também dentro de você existem duas forças opostas - nós as chamamos de seu eu superior e inferior. Mais sobre isso daqui a pouco. Sua mente subconsciente é tão poderosa que pode fornecer tudo o que você precisa para conseguir o que deseja.

Mas existe um lado ruim. Se você não controla seus pensamentos corretamente, sua mente subconsciente pode fazer você desistir. Então, como você para isso? É uma simples questão de controlar o que entra no seu subconsciente e o que fica de fora.

## **Você está no controle de seus pensamentos**

Lembre-se sempre de que você está no controle de seus pensamentos. Portanto, se for esse o caso, você pode garantir que apenas as coisas certas entrem em sua mente subconsciente. Como você faz isso? Bem, continue a ler e nós lhe diremos.

Antes de entrarmos no controle do pensamento, vamos dar uma olhada nas suas duas forças opostas que chamamos de "eu superior" e "eu inferior". Estes são melhor explicados por meio de exemplos:

### **Seu Eu Superior**

Esta é a força dentro de você que o obriga a fazer as coisas certas. Você tem muitas tarefas a cumprir na busca do que realmente deseja e o seu eu superior fornece a energia para você realizar todas essas tarefas.

### **Seu Eu Inferior**

Esta é a força dentro de você que procura o caminho de menor resistência. Se você deixar seu eu inferior dominar sua vida (como muitas pessoas fazem), em vez de continuar com suas tarefas diárias, você se sentará no sofá e desperdiçará sua vida



assistindo TV ou passando horas nas mídias sociais.

Então, como você garante que o seu eu superior esteja no mais alto e o seu eu inferior seja mantido bem baixo (você nunca pode se livrar completamente dessa força)? A resposta é que você precisa controlar seus pensamentos.

## **Livrar-se da negatividade em sua vida**

Se você realmente deseja obter o que deseja, terá que ser mais egoísta. Todos nós temos pessoas em nosso círculo familiar e de amigos que são negativas. Essas pessoas passam o tempo que podem reclamar de tudo. É sempre culpa de outra pessoa, é claro.

Cada vez que você estiver na companhia dessas pessoas, a negatividade delas terá um impacto sobre você. No próximo capítulo, mostraremos como você pode desenvolver a resistência mental necessária para garantir que qualquer negatividade não o afete e o conheça de maneira diferente.

Até chegar a esse ponto, você precisa de uma maneira de lidar com a negatividade dos outros. É ridículo sugerir que você nunca mais se encontre com essas pessoas. Alguns deles serão familiares e amigos amados que você tem há anos. Mas recomendamos que você reduza a quantidade de tempo que gasta com eles.

Quando você está na empresa deles e eles começam a questionar o que você está fazendo, precisa lidar com isso corretamente se eles fizerem comentários e críticas negativas. Portanto, se alguém lhe disser "você nunca será capaz de fazer isso", neutralize-o imediatamente, pensando: "Eu posso fazer qualquer coisa".

A outra boa maneira de lidar com a negatividade dos outros é apenas tratar o que eles dizem como sua opinião. Todo mundo tem opiniões e algumas pessoas adoram tentar forçá-las a você. Então, quando você ouvir algo negativo, pense: "essa é apenas a opinião deles e eles não estão certos".

Nem todas as críticas são ruins, é claro. Se alguém que você respeita tenta fazer críticas construtivas sobre a maneira como você está fazendo algo, esteja sempre preparado para ouvir.





Quando você acredita que as críticas são injustificadas, pense "esta é apenas a opinião deles e elas não estão certas".

Mas se houver algo valioso para você nas críticas, agradeça à pessoa por apontá-las. Como exemplo, você pode ter decidido contratar um mentor para ajudá-lo a obter o que realmente deseja. Essa pessoa fez o que você está tentando fazer, então você precisa ouvir o que ela diz. É sua escolha se você aceita ou não os conselhos deles.

Outra coisa que recomendo fortemente é que você evite passar horas nas mídias sociais. Há uma tonelada de mensagens negativas por aí no espaço social. Você pode pensar que pode lidar com isso, mas no começo isso pode ser muito desafiador para você. Não estamos dizendo que nunca use a mídia social, mas reduza o tempo que você gasta nela.

E as notícias na TV? Algumas pessoas simplesmente não podem perder as notícias e ficam felizes em absorver toda a negatividade que ela traz. Nosso conselho é parar de assistir as notícias, especialmente logo de manhã. Não comece o seu dia com muitas mensagens negativas ao seu redor.

## **Como controlar seus próprios pensamentos**

Se você receber um comentário negativo de outra pessoa, é menos provável que acredite e o internalize do que se um pensamento negativo surgir na sua cabeça. Isso ocorre porque você confia em si mesmo mais do que em qualquer outra pessoa.

Então, se você pensar de repente "Eu não posso fazer isso", isso terá muito mais impacto do que alguém dizendo a mesma coisa. O que você precisa fazer aqui é agir sobre esse pensamento negativo imediatamente, pensando: "Eu posso fazer qualquer coisa e vou descobrir isso" ou algo semelhante.

Você não quer que o pensamento negativo "eu não posso fazer isso" entre e se incorporando à sua mente subconsciente. Se você não neutralizar pensamentos como esse, seu subconsciente começará a acreditar que você não pode fazer muitas coisas que terão consequências devastadoras para você.



Você já se perguntou por que alguns pensamentos negativos parecem dominar você? Isso acontece com todos e o motivo é que você está focando no problema e não na solução. Se você está tendo alguns problemas financeiros e não tem dinheiro suficiente para o aluguel, o foco nesse problema reduzirá sua energia e o deixará fraco.

O tempo todo você estará pensando em não ter dinheiro para pagar o aluguel. A resposta para isso é focar em uma solução. Pergunte a si mesmo "quais são as melhores maneiras de encontrar o dinheiro para pagar o aluguel?" Seu subconsciente irá ajudá-lo, fornecendo algumas idéias.

Ao fazer isso, você se libertará da espiral negativa em que se encontra. Você terá mais energia para enfrentar o problema e encontrar a solução certa. Portanto, sempre que você enfrentar isso, sempre se concentre na solução e não no problema.

## **Pare de viver no passado**

Muita gente mora no passado e deixa isso governar seu futuro. Só porque você falhou em algo no passado não significa que você sempre falhará no futuro. Todos nós fizemos isso. Há algo que nos impede de fazer o que precisamos fazer e deixamos nosso passado nos convencer de que nunca superaremos esse problema.

Isso envia inteiramente as mensagens erradas para o seu subconsciente. Isso fortalece a crença de que você tentou uma vez e falhou e, portanto, sempre falhará. Você tem o hábito de desistir de coisas novas facilmente? Se você fizer isso, é porque sempre fez isso. Você está deixando seu passado influenciar seu futuro.

Então, como você pode deixar seu passado para trás? Novamente, é tudo sobre controlar seus pensamentos. Quando você vai começar algo novo e um pensamento surge em sua cabeça como "Não vou ficar nisso por muito tempo" depois neutralize isso imediatamente com algo como "não importa que eu tenha desistido das coisas com facilidade antes, agora eu as verei".

Será necessário um esforço persistente para fazer isso funcionar para você. Não há feitiço ou correção durante a noite para





controlar seus pensamentos. Após um período bastante curto de neutralização de seus pensamentos negativos, você descobrirá que tem uma visão muito mais positiva da vida. Este é o primeiro sinal de que você está assumindo o controle de seus pensamentos.

No próximo capítulo, discutiremos como você pode desenvolver resistência mental que o ajudará a conseguir o que realmente deseja ...



## 5º Objetivo

# Como desenvolver resistência mental para conseguir o que deseja

Se você realmente deseja obter o que deseja, deve garantir que nunca desista. Haverá momentos em que você se deparará com problemas que não sabe resolver e isso pode sobrecarregá-lo. Depois, haverá momentos em que você está cansado e não tem energia para realizar suas tarefas.

Todo mundo tem esses problemas, então como a elite poucos supera esses problemas e segue em frente? A resposta é que eles têm uma resistência mental que os vê através dos tempos difíceis. Eles têm o que chamamos de "resolução de ferro", o que significa que, em qualquer situação em que estejam, eles passarão por isso e continuarão.

As pessoas de sucesso que têm essa dureza mental não perdem tempo com coisas sem sentido, como assistir horas de TV e mídias sociais. Se eles são sobrecarregados por algo, rapidamente saem desse estado e depois continuam. Eles nunca deixam seu eu inferior dominar sua vida.

### Use a Lei da Inércia

Qual é a lei da inércia? A melhor maneira de explicar isso é que é desafiador mudar no início, mas depois de trabalhar nessa mudança por um tempo, haverá uma grande força para continuar com ela.

Você precisa batalhar constantemente com seu eu inferior, que está lhe dizendo para desistir e sentar no sofá. Isso leva à letargia e procrastinação. Usando a Lei da Inércia, você pode fortalecer seu eu superior para que ele se torne dominante e o mantenha no caminho certo.

Para fazer isso, você precisa se esforçar para fazer algo, mesmo quando não deseja. Você terá dias ruins em que simplesmente não deseja trabalhar em suas tarefas. A melhor maneira de sair desse estado é empurrá-lo. Ao fazer isso, você confirmará ao





seu subconsciente que é um verdadeiro tomador de ação.

## Traços para a dureza mental

Então, como você desenvolve a resistência mental necessária para afastar a negatividade e continuar o que está acontecendo ao seu redor? Bem, você precisa desenvolver seis características que o tornarão mais forte mentalmente e fornecerão uma determinação de ferro. Aqui estão as 6 características necessárias para a resistência mental:

1. Começar
2. Prioritizar
3. Foco
4. Persistência
5. Reveja
6. Organização

Vamos dar uma olhada em cada um deles por vez.

### Começar

Se você deseja obter o que deseja, precisa "iniciar". E isso significa começar agora mesmo! Não espere por alguém ou qualquer coisa. A hora de começar é agora! Ao iniciar, você utilizará o poder da inércia. Escrever um livro começa com as primeiras palavras. Então, basta começar e continuar.

Mas e se você não puder começar agora? E se a coisa que você deseja fazer for muito difícil para você? Nunca acredite que algo seja muito difícil para você. Basta começar. A maioria das coisas não é nem de longe tão difícil quanto parece à primeira vista. Divida uma tarefa grande em componentes menores e comece.

Se você tem muitas coisas em sua lista diária de "tarefas a fazer" e não sabe por onde começar, isso pode sobrecarregá-lo e pode levar você a não começar nada. Então, nessa situação, você precisa desenvolver o segundo traço, que é...



## Prioritizar

OK, então você tem 7 tarefas que deseja concluir hoje. Com qual você começa? Recomendamos que você comece com a tarefa que o incomodará o dia todo, se você não fizer isso. Talvez isso esteja pagando uma fatura ou respondendo a um e-mail importante. Por alguma razão, você está adiando isso e agora a pressão está realmente forte.

Você não quer ter esse tipo de pressão em sua vida, então faça isso primeiro. Você se sentirá muito melhor depois e terá poderes para realizar as outras tarefas. Se algo está estressando você, será mais complicado se concentrar em suas outras tarefas.

A próxima prioridade é escolher a tarefa mais fácil da sua lista. Talvez você sempre tenha sido instruído a resolver a coisa mais difícil primeiro, mas não concordamos com isso. Ao lidar com algo fácil, você cria impulso para seguir em frente e usa a Lei da Inércia para sua vantagem.

Isso não significa que você deve procrastinar sobre tarefas difíceis, é claro. Eles precisam ser feitos também. É muito mais fácil lidar com as tarefas mais difíceis quando você tem o momento de concluir uma tarefa e não está estressado.

Portanto, depois de uma tarefa que vai estressá-lo, se você não a concluir e concluir a tarefa mais fácil da sua lista, você precisará dar uma olhada nas tarefas restantes e priorizá-las em ordem de importância. Eles fazem cada um em ordem.

## Foco

A capacidade de se concentrar totalmente no que você está fazendo até que esteja completo é uma das ferramentas mais poderosas para sua resistência mental. Agora é mais desafiador focar nas coisas do que nunca, porque o mundo de hoje está cheio de distrações.

Certifique-se de evitar distrações óbvias. Não tente trabalhar em suas tarefas com a TV em segundo plano. Da mesma forma, será realmente complicado para você concluir suas tarefas em uma sala cheia de pessoas que estão conversando. Você sabe as coisas que vão distraí-lo, então evite-as.





É quase impossível não se distrair o tempo todo. Quando isso acontece, você precisa se concentrar novamente no que estava fazendo novamente. Se você é o tipo de pessoa que tem uma mente errante, continue se concentrando até que se torne uma segunda natureza.

## **Persistência**

Este é outro grande traço de resistência mental que você simplesmente deve desenvolver. A persistência vence guerras, conquista medalhas de ouro nas Olimpíadas, cria empresas multibilionárias e encontra curas para doenças. É o total oposto de desistir.

Quando você desiste de alguma coisa, por menor que seja, deixa o seu eu inferior voltar à sua vida. Seu subconsciente recebe os sinais errados e isso aumentará a probabilidade de você desistir novamente no futuro.

Por que as pessoas desistem de coisas? Um dos motivos mais comuns é o medo do fracasso. Você acha que as pessoas que têm tudo na vida não cometeram erros e têm vontade de desistir em algum momento? Claro que não. Mas eles não desistiram porque eram persistentes. Eles aprenderam com seus fracassos e seguiram em frente.

Se você estiver em uma situação em que deseja desistir, retire sua folha de objetivos e leia as razões pelas quais está fazendo isso. Isso acenderá um fogo embaixo de você e lhe dará a motivação para continuar. Levante-se e mova seu corpo. Dê um soco no ar e diga em voz alta "vamos lá" para se renovar.

Continue trabalhando em sua persistência. É uma característica de resistência mental muito valiosa. Você nunca conseguirá o que realmente deseja se continuar desistindo. Pessoas persistentes sempre ganham o dia.

## **Reveja**

Este aqui pode te deixar um pouco confuso. Por que isso é necessário para a resistência mental? É muito importante revisar o que você está fazendo regularmente para ver se está



no caminho certo. Se você não fizer isso, poderá gastar muito tempo e energia se movendo na direção errada.

Digamos que um dos seus objetivos é perder peso. Uma maneira de revisar isso é subir na balança regularmente. Mas há mais do que isso. O seu novo regime deixa você com fome e cansado? Você está se sentindo mais saudável com o que está fazendo ou mais prejudicial?

Quando você revisa o que está fazendo, ele informa o que está funcionando e o que não está. Você pode fazer mais do que está funcionando e adotar uma abordagem diferente com as coisas que não estão funcionando conforme o esperado. Portanto, planeje revisões regulares do seu progresso em relação às suas metas. Você realmente precisa saber se está no caminho certo ou não.

## **Organização**

Se você estiver desorganizado em sua vida, isso apresentará uma série de desafios que você pode facilmente evitar. Imagine precisar de algo para concluir uma tarefa e não ter idéia de onde ela está. Pode ser um arquivo de computador ou um documento físico, por exemplo. Você precisa encontrá-lo e isso vai estressá-lo e desperdiçar seu valioso tempo.

Não há varinha mágica para acenar para uma melhor organização. É apenas algo que você tem que fazer. Quando você receber ou criar um novo arquivo de computador, salve-o em um local onde saiba que poderá encontrá-lo facilmente no futuro. Não basta salvá-lo em qualquer lugar. Com o tempo, você pode criar milhares ou até milhões de arquivos no seu computador.

Um sistema simples de pastas funcionará. Cada vez que você trabalha em algo novo, crie uma nova pasta para ele. Isso levará apenas alguns segundos e poupará muito tempo no futuro, quando você precisar consultar os arquivos importantes que possui.

Organize todos os seus documentos importantes também. Use um pequeno arquivo ou organizador doméstico para poder localizar facilmente as coisas. Virar a casa de cabeça para baixo para encontrar um documento é muito frustrante e





deixará você de mau humor.

No próximo capítulo, discutiremos como você pode aumentar seus níveis de confiança para obter o que realmente deseja ...



## 6º Objetivo

### Autoconfiança

Em sua jornada para conseguir o que realmente deseja, você precisará de confiança. Confiança em sua capacidade de fazer algo, confiança em abordar pessoas que podem ajudá-lo e assim por diante. Muitas pessoas não têm esse tipo de confiança e pensam que é um presente que apenas algumas pessoas possuem.

#### Isso não faz sentido.

Você pode aumentar sua confiança a qualquer momento que desejar. Com os métodos deste capítulo, você terá a confiança necessária para fazer um discurso público em vez de correr uma milha. Você terá a confiança necessária para enfrentar problemas que nunca experimentou no passado. De fato, você terá confiança para fazer qualquer coisa...

### Enfrentando seus medos

O medo é a razão pela qual as pessoas não estão confiantes. Eles não querem se aproximar de uma garota ou menino atraente porque temem a rejeição. Eles não querem experimentar coisas novas porque têm medo do fracasso e que as pessoas riem delas. Isto soa familiar?

Esse é um medo irracional e toda vez que você o aceita, você o fortalece e seu eu inferior virá à tona e lhe dirá que você não precisa fazer isso. Todo mundo tem medos irracionais e a melhor maneira de lidar com eles é enfrentá-los de frente.

Portanto, se você precisar fazer algo novo para alcançar seu objetivo, basta dizer a si mesmo que você pode fazê-lo e, então, fazê-lo! Se você falhar na primeira vez, não importa. Apenas volte ao seu cavalo e tente novamente! Depois de enfrentar seus medos de cabeça por um tempo, você descobrirá que poderá facilmente fazer as coisas que sempre temeu.

Você está expandindo sua zona de conforto e enviando fortes sinais para sua mente subconsciente e para o Universo.





Enfrentar seus medos de frente é a melhor maneira de superá-los. Vai ser desafiador no começo, mas em pouco tempo você os superará completamente.

## **Desenvolva seu auto-respeito**

Queremos que você tenha tanta confiança que pode fazer qualquer coisa. Para chegar a esse nível, você precisará fortalecer seu auto-respeito. Se você tem uma opinião baixa de si mesmo, tem um pouco de trabalho a fazer. Mas em pouco tempo você pode ter uma auto-estima muito alta.

Pense nas coisas que você alcançou no passado. Talvez você tenha aprendido a dirigir ou passou em alguns exames difíceis. Realmente não importa o que era, contanto que fosse um desafio para você. Depois de ter conseguido essas coisas, como você se sentiu?

Você teve um forte sentimento de satisfação? Você estava realmente orgulhoso de si mesmo? Recrie esses sentimentos e faça os fortes. Você pode usar esses sentimentos para gerar a confiança de que precisa rapidamente para enfrentar qualquer coisa em sua vida.

## **Criar uma âncora física**

Se você quiser ter super confiança a qualquer momento, poderá criar uma âncora física. Isso é realmente fácil de fazer e o ajudará quando você precisar de um aumento de confiança. Na última seção, pedimos que você se lembre de algo desafiador que você fez e, em seguida, experimente os sentimentos fortes resultantes disso.

Agora é hora de usar isso para sua vantagem. Lembre-se de um evento passado em que você superou as probabilidades e obteve sucesso. Experimente os fortes sentimentos de orgulho e satisfação. Ao mesmo tempo, aperte o polegar e o indicador juntos para criar uma âncora física.

Portanto, na próxima vez em que você precisar aumentar a confiança, basta apertar o polegar e o indicador da mesma maneira e sentir esses sentimentos fortes novamente. Isso



realmente funciona. O segredo é tornar os sentimentos o mais fortes possíveis quando você estiver criando a âncora.

Se você não sentir fortes sentimentos ao usar essa âncora física, repita o processo de ancoragem novamente. Os sentimentos não eram fortes o suficiente quando você o fez pela primeira vez. Depois de instalar esta âncora, você pode usá-la a qualquer momento e em qualquer lugar para obter um grande aumento de confiança.

No próximo capítulo, falaremos sobre sua rotina diária para obter o que você realmente deseja ...





## 7º Objetivo

### Como manter uma rotina

Se você deseja obter o que realmente deseja, precisa estabelecer uma rotina diária para apoiar isso. Isso envolve tomar ações consistentes todos os dias e enviar os sinais mais fortes para sua mente subconsciente e o Universo de que você realmente deseja o que deseja.

#### Comece o dia de folga

É essencial começar bem o dia. Você quer ter um começo positivo, e não negativo.

Então, aqui está o que recomendamos que você faça:

- Leia sua declaração de objetivo e seus motivos para querer atingir o (s) objetivo (s)
- Leia sua declaração para o Universo
- Leia suas afirmações positivas
- Visualize que você já tem o que realmente deseja
- Planeje seu dia e comece a trabalhar em uma tarefa

Todas essas coisas ajudarão a enviar os sinais certos para sua mente subconsciente e para o Universo. Eles também ajudarão a desenvolver sua resistência mental (especialmente persistência) e fortalecerão sua crença de que você conseguirá o que deseja.

#### Use um diário

Se você não possui um diário, é altamente recomendável que você comece a usá-lo agora. Você pode registrar seus objetivos no diário, bem como sua declaração ao Universo e suas



afirmações positivas. Também é uma boa idéia registrar suas tarefas diárias em seu diário.

Anote seus sentimentos à medida que continua sua jornada. Todos os dias, faça uma anotação em seu diário sobre o que você fez e como se sente. Observe os obstáculos que você teve que superar.

Depois de fazer alguns lançamentos no diário, você pode refletir sobre até que ponto chegou. Isso é ótimo para motivação extra. Se você se sentir deprimido por algum motivo, retire seu diário e lembre-se do que conseguiu até agora.

## **Aprenda algo novo a cada dia**

Seja comprometido com a aprendizagem da vida. O aprendizado não termina quando você sai da escola. Isto é apenas o começo. Faça um compromisso de aprender pelo menos uma coisa nova a cada dia. Não importa quão pequeno seja. Continue desenvolvendo seu conhecimento o tempo todo.

## **Termine o dia certo**

Antes de se aposentar à noite, recomendamos que você faça o seguinte:

- Leia sua declaração de objetivo e seus motivos para querer atingir o (s) objetivo (s)
- Leia sua declaração para o Universo
- Leia suas afirmações positivas
- Visualize que você já tem o que realmente deseja
- Planeje o dia seguinte

Novamente, você está enviando os sinais mais fortes para sua mente subconsciente e para o Universo. Você dormirá profundamente sabendo que planejou o dia seguinte.





## Manipulação de inatividade

Haverá momentos em que você simplesmente não poderá concluir suas ações diárias ou até iniciá-las, porque algo acontece em sua vida para evitar isso. Isso pode ser uma tragédia como uma morte na família ou algum outro tipo de emergência.

Sempre que você perder um dia por qualquer motivo, não se perca. Durante o mesmo dia, encontre alguns minutos por conta própria, quando puder pensar em suas ações e objetivos. Faça isso no banheiro, se for necessário!

Leve consigo um pedaço de papel e uma caneta e, em seguida, escreva um mini plano sobre como você se recuperará dessa inatividade. Você pode precisar redefinir a prioridade das ações para que no dia seguinte lide com as realmente importantes primeiro.

O importante é que você pense sobre seu objetivo e suas ações. Você precisa continuar dizendo à sua mente subconsciente e ao Universo que você é sério e realmente deseja manifestar seus desejos. Isso realmente funciona e levará apenas alguns minutos. Somos realistas e entendemos que essas coisas acontecem.

No capítulo final, discutiremos as melhores práticas para obter o que você realmente deseja ...



## 8º Objetivo

# Melhores práticas aumentar seu potencial

Aqui estão as melhores práticas que recomendamos que você siga para obter o que realmente deseja. Queremos que você seja bem-sucedido e, seguindo essas 8 melhores práticas, você terá a chance máxima de conseguir tudo o que deseja em sua vida.

### 1. Determine o que você realmente quer

Reserve um tempo para pensar em diferentes aspectos da sua vida. Use as perguntas do capítulo um e anote suas respostas. Reflita sobre cada resposta e imagine como você se sentirá se isso estivesse em sua vida agora. Coloque-os em ordem de quão forte você se sente sobre eles. Escolha 1-3 deles como as coisas que você realmente deseja.

### 2. Defina metas usando o SMART FOR ME

Use o processo SMART FOR ME para definir metas que sejam realistas e que o excitem. Ao escrever cada meta no papel, adicione a verdadeira razão pela qual você deseja alcançá-la. Tenha cuidado para não assumir muitos objetivos. Recomendamos que 3 seja o máximo.

### 3. Crie um plano para atingir sua meta

Gaste tempo criando um plano para atingir seus objetivos. Você usará esse plano para criar tarefas diárias, semanais e mensais. Ter tarefas diárias é muito importante, pois quando você trabalha nessas tarefas, você envia os sinais certos para sua mente subconsciente e para o Universo.





## 4. Controle seus pensamentos

Controlar seus pensamentos é crucial para conseguir o que você realmente deseja. Se você vive em um mundo de negatividade, sua mente subconsciente nunca acreditará que você está falando sério. Neutralize todos os pensamentos negativos com positivos. Pare de habitar no passado e evite a negatividade o máximo que puder. Crie e use afirmações positivas.

## 5. Desenvolver resistência mental

A resistência mental o ajudará a superar quaisquer barreiras e eliminar a negatividade, para que você possa continuar trabalhando em direção ao que realmente deseja. Você precisa desenvolver as 6 características a seguir:

1. Começar
2. Prioritizar
3. Foco
4. Persistência
5. Reveja
6. Organização

## 6. Aproveite o poder da lei da atração

Use o poder da Lei da Atração para conseguir o que realmente deseja. Escreva uma declaração para o Universo e leia isso todos os dias. Reflita sobre seus objetivos todos os dias e faça suas ações diárias para enviar os sinais certos ao Universo. Visualize que você já tem o que deseja e experimente como isso é bom. Acredite que funcionará para você.

## 7. Aumente sua confiança

Você precisará estar o mais confiante possível para alcançar seus objetivos e conseguir o que realmente deseja. Enfrente



seus medos de frente e faça-o de qualquer maneira. Desenvolva seu auto-respeito, refletindo sobre realizações passadas. Crie uma âncora física para aumentar sua confiança a qualquer momento.

## **8. Desenvolva uma rotina diária**

Comece bem o dia refletindo sobre seu (s) objetivo (s), lendo sua declaração para o Universo, lendo suas afirmações positivas e planejando suas tarefas e trabalhando em pelo menos uma tarefa. Comece um diário e faça uma entrada todos os dias. No final de cada dia, reflita sobre seu (s) objetivo (s), leia sua declaração para o Universo, leia suas afirmações positivas e planeje suas tarefas para o dia seguinte.





## Conclusão

Agora você sabe tudo o que precisa fazer para obter o que realmente deseja. Agora é sua vez de agir e fazer acontecer. Não basta ler este guia e deixá-lo acumular poeira digital no disco rígido. Esta é a sua vida, então siga as etapas e aplique o que aprendeu.

A maioria das pessoas não tem idéia do que realmente deseja, ao decidir isso, você estará nas ruas à frente da maioria da população. Mas não pare por aí - defina seus objetivos e tome as ações necessárias para alcançá-los.

Trabalhe incansavelmente no controle de seus pensamentos e no desenvolvimento da resistência mental de que você precisa para continuar quando as coisas ficarem difíceis. E você precisa acreditar que as coisas ficarão difíceis para você.

Esperamos que você tenha gostado de ler "Consiga o que realmente deseja" e que tenha achado este guia informativo e inspirador. Comece agora mesmo, identificando o que você realmente deseja e siga o restante dos conselhos e orientações fornecidos aqui. Esperamos sinceramente que você consiga o que deseja em sua vida.



LUCIMARA  de MORAIS



**GUIA PRÁTICO DE  
COMO OBTER O  
QUE VOCÊ DESEJA!**

