TAREFA DO PASSO 03 DO LIVRO VENDA-SE COM MAESTRIA

PLANILHA 01 – FORTALECENDO AS CRENÇAS DE IDENTIDADE, CAPACIDADE E MERECIMENTO.

1) PRIMEIRO EXERCÍCIO – *AUTOVALIDAÇÃO* – FORTALECENDO A CRENÇA DE IDENTIDADE:

- Declarar com entusiasmo e verdade, se possível em voz alta, e na frente do espelho: pelo menos 10 elogios, começando com o EU SOU....
- Por exemplo: Eu sou corajosa; Eu sou linda; Eu sou responsável; Eu sou poderosa; Eu sou vencedora; Eu sou importante; Eu sou feliz; Eu sou amada; Eu sou Especial; Eu sou rica, Eu sou humilde, Eu sou solidária....
- Fazer esse exercício de preferência no início do dia, antes de sair de casa e, se possível, com a roupa de sair, perfumada e com a maquiagem de artista da Globo.

EU SOU:_____.
EU SOU:_____.
EU SOU:_____.
EU SOU:_____.
EU SOU:_____.
EU SOU:_____.
EU SOU:_____.
EU SOU:_____.
EU SOU:_____.
EU SOU:_____.

2) SEGUNDO EXERCÍCIO – *PROFETIZANDO O SEU DIA* – FORTALECENDO A CRENÇA DE CAPACIDADE:

- Declarar com entusiasmo e verdade, se possível em voz alta, e na frente do espelho: pelo menos 10 profecias sobre o seu dia (ou sua semana), começando com o EU VOU FAZER... ou EU VOU CONSEGUIR (ou algum outro verbo que implique resultado ou conquista) .... (Quanto mais específica você for, mais eficaz será o exercício);
- Por exemplo: Eu vou fazer o meu trabalho hoje com excelência; Eu vou fazer 2 horas de leitura do livro VENDA-SE COM MAESTRIA; Eu vou fazer 1 hora de corrida de rua; Eu vou conseguir bater todas as metas; Eu vou conseguir a promoção que estou almejando; Eu vou conseguir organizar as minhas finanças e pagar todas as dívidas; Eu vou conseguir começar o meu novo negócio; Eu vou aprender uma coisa nova hoje...
- Assim como o exercício anterior, fazer esse exercício de preferência no início do dia, antes de sair de casa e, se possível, com a roupa de sair, perfumada e com a maquiagem de artista da Globo.

EU VOU:_____.
EU VOU:_____.
EU VOU:_____.
EU VOU:_____.
EU VOU:_____.
EU VOU:_____.
EU VOU:_____.
EU VOU:_____.
EU VOU:_____.
EU VOU:_____.

3) TERCEIRO EXERCÍCIO – AGENDANDO AUTOPREMIAÇÕES – FORTALECENDO A CRENÇA DE MERECIMENTO:

- Agendar pelo menos 1 autopremiação por semana. Autopremiação é uma espécie de presente que você dá a si mesma. Necessariamente deve ser uma ação concreta, que tem como principal objetivo gerar algum prazer ou benefício para você mesma.
- Exemplos de autopremiação: ir a algum salão de beleza; ir para um restaurante mais refinado com a sua família ou com seu *love* (ou sozinha ou com as suas amigas); fazer uma viagem (curta ou demorada); comprar uma roupa ou uma bolsa que você está precisando; passear no shopping ou ir a alguma balada com as amigas; enfim, qualquer ação que lhe faça se sentir bem e importante.
- Você deve agendar com antecedência essa autopremiação e fazer o possível para honrar com o compromisso assumido.
- Não faça, por favor, nenhuma extravagância, que você não possa arcar financeiramente.
- O importante, para que esse exercício surta o efeito esperado, é que você se sinta merecedora de ganhar esses presentes.
- Outro músculo que trabalharemos nesse exercício é o músculo do foco, pois o agendamento de autopremiações faz o nosso cérebro se habituar com a rotina de metas para se alcançar um automerecimento.
- Para te ajudar nisso, segue abaixo a tabela, que você poderá utilizar para fazer seus agendamentos de autopremiações. Você só precisará preencher as datas correspondentes a cada semana e a cada dia, escrever qual o presente que você irá se dar nessa respectiva semana e, por fim, marcar com um “X” no dia exato que você irá fazer essa ação.

AGENDAMENTOS DE AUTOPREMIAÇÕES						
SEMANA 1 (DE: / / - ATÉ: / /)						
AUTOPREMIAÇÃO:						
SEX	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
/	/	/	/	/	/	/
SEMANA 2 (DE: / / - ATÉ: / /)						
AUTOPREMIAÇÃO:						
SEX	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
/	/	/	/	/	/	/
SEMANA 3 (DE: / / - ATÉ: / /)						
AUTOPREMIAÇÃO:						
SEX	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
/	/	/	/	/	/	/
SEMANA 4 (DE: / / - ATÉ: / /)						
AUTOPREMIAÇÃO:						
SEX	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
/	/	/	/	/	/	/
SEMANA 5 (DE: / / - ATÉ: / /)						
AUTOPREMIAÇÃO:						
SEX	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
/	/	/	/	/	/	/
SEMANA 6 (DE: / / - ATÉ: / /)						
AUTOPREMIAÇÃO:						
SEX	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
/	/	/	/	/	/	/
SEMANA 7 (DE: / / - ATÉ: / /)						
AUTOPREMIAÇÃO:						
SEX	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
/	/	/	/	/	/	/
SEMANA 8 (DE: / / - ATÉ: / /)						
AUTOPREMIAÇÃO:						
SEX	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
/	/	/	/	/	/	/

4) QUARTO EXERCÍCIO – *MINDFULNESS*: *VIVENDO O PRESENTE* – FORTALECENDO AS CRENÇAS DE IDENTIDADE, CAPACIDADE E MERECIMENTO

- Prática diária de uma técnica de *Mindfulness* chamada de "vivendo o presente", com duração de apenas 5 minutos. *Mindifulness* é o nome dado ao estado mental de controle da atenção ou dos pensamentos (eu já te falei que é possível controlarmos os nossos pensamentos, só não contei ainda como podemos fazer isso. Esse exercício é uma dessas formas).
- Esse exercício fortalecerá os músculos da sua concentração e te ajudará a controlar de forma mais plena os seus pensamentos e a viver mais o tempo presente.
- É esperado, após algumas semanas de treino desse exercício, com boa consistência, que você consiga ter o absoluto controle sobre os seus pensamentos, o que te ajudará a também controlar os sentimentos e, por sua vez, as suas crenças (que é o produto das três variáveis: comunicação, pensamento e sentimento).
- Passo a Passo da técnica de *Mindfulness* "vivendo o presente":

    - Procure um lugar calmo e sem ruídos, de preferência logo no início do dia (recomendo que você deixe tudo que está fazendo nesse momento e faça esse exercício. A partir de amanhã, você faz ele novamente, após o seu despertar da manhã, até virar um novo hábito de sua rotina);
    - Sente-se de forma confortável no chão, numa cadeira ou sofá, de preferência com as pernas entrelaçadas e as mãos apoiadas no joelho;
    - Deixe os ombros e a coluna eretos e o rosto rente ao horizonte (nem apontando para cima nem para baixo);
    - Ative em seu celular um temporizador (cronômetro de contagem regressiva) de **5 minutos**;
    - Dê o play no temporizador e feche seus olhos (leia primeiro toda a técnica abaixo e depois volte para essa etapa);
    - Faça 3 respirações bem profundas;
    - Esvazie a sua mente de todo tipo de pensamento;
    - Se concentre em sua respiração (que deve ser a mais natural possível);
    - Ainda com os olhos fechados, ative os outros sentidos (olfato, tato, audição e paladar);
    - Primeiro, sinta o cheiro do ar que você está respirando;
    - Segundo, sinta a temperatura do ambiente, do chão, da roupa tocando a sua pele, do vento tocando seu corpo;
    - Terceiro, escute os sons a sua volta, sem qualquer julgamento ou crítica. Os sons do vento, da rua lá fora, dos pássaros, dos ruídos da casa vizinha;

- Quarto, perceba o gosto da sua saliva, passando a língua pelas regiões da boca e depois acompanhando a saliva entrando pelo esôfago;
- Tente ao máximo não pensar em nada relacionado ao passado e nem ao futuro. Se concentre apenas nesse momento presente.
- Viva intensamente esse momento, como se fosse a coisa mais importante a fazer;
- Se algum pensamento sobre passado ou futuro surgir, não faça qualquer julgamento. Apenas agradeça a sua mente por esse pensamento e se despeça dele. Diga assim para cada pensamento que involuntariamente surgir: "*oi pensamento, obrigado pensamento e tchau pensamento".* E depois você volta ao estado de concentração plena sobre o momento presente.
- Vá contemplando esse momento presente e todos os detalhes que lhe cercam, variando entre os 4 sentidos e controlando os pensamentos intrusos.
- Faça esse exercício até o despertador do celular tocar.