



**Saiba como
traçar um
novo caminho
começando
com um
simples
exercício**



Você tem consciência de seus sonhos, intuições, fantasias, lembranças, realidade, ou tudo isso parece se confundir ainda mais na sua vida?

Viver a vida sem questionamentos, sem analisar as próprias atitudes pode ser mais cômodo e permite que você fique numa zona de conforto, mesmo que esteja insatisfeito e reclamando de algo o tempo todo.

O viver passa ser apenas ter prazer em busca da satisfação de necessidades básicas como dinheiro, comida, sexo e trabalho, não levando em conta sua essência, seus sonhos e sua realização pessoal.

É necessário entrar em contato com nossos desejos e emoções para que possamos ter mais inteligência emocional e conseguir compreender nosso funcionamento, podendo assim gerar mudanças de atitudes.

Muitas pessoas evitam encarar sua realidade de várias formas como por exemplo, trabalhando muito, cuidando da vida dos outros, comendo demais, e desta forma distanciam-se cada vez mais de seus reais sentimentos,

agindo impulsivamente, caminhando sem saber para onde ir e até adoecem.

Os vícios, a compulsão, o esquecimento, a ansiedade e a depressão representam algumas das formas de proteção, são mecanismos de defesa, que aliviam a dor inconsciente mas que promovem mais insatisfação e desgaste emocional.



Chegou a hora de olhar para dentro de si mesmo e perguntar: “O que acontece, por que me sinto triste, vazio, insatisfeito, infeliz, ansioso? Para onde quero ir?”

Desta maneira é possível iniciar uma busca, um autoconhecimento para obter as respostas.

Olhar para dentro de si, a princípio, pode parecer difícil, doloroso e desconfortável, porém é o primeiro passo para sua transformação, para o “empoderamento pessoal”.

Os exercícios de autoconhecimento lhe proporcionarão uma maior compreensão de si próprio, fazendo

com que você entenda as origens de muitos de seus comportamentos.

Para isso um olhar externo é fundamental, ou seja, um profissional que escute, acompanhe e faça os links necessários, proporcionando apoio e motivação para conduzir e direcionar o processo.

A maior conquista que podemos obter é tomar posse de si, realizar –se como pessoa, como indivíduo

na sociedade, como profissional e nos sentirmos melhores, capazes e aceitos, principalmente por nós mesmos.

Você pode alcançar o que quiser, desde que saiba para onde ir, assim conseguirá mudar, traçar suas metas e começar a agir.



Seja o principal personagem do espetáculo que é a sua própria vida, ensaie seus sonhos, planeje seu script e atue com alegria, dando o melhor de si a cada ato. E a cada etapa realizada será mais um degrau alcançado em direção ao topo, à sua realização.

E o que fazer para mudar?

Acredito que vivemos para poder contribuir com algo para os outros, para um mundo melhor.

Mas nem todo mundo pensa assim, muitas pessoas passam pela vida sem estímulo, vontade, acabam frustrados e desmotivados, passam a ser um alerta de com viver mal, e outras tantas pessoas vibram, fazem

e acontecem, estão sempre criando novidades para elas e para os outros, essas pessoas se tornem o exemplo de como viver plenamente a vida aproveitando todas as oportunidades e ainda mais, proporcionando oportunidades para os outros.

O que você quer para sua vida?

Como assumir o controle de seus pensamentos e atitudes?

O que você pode fazer hoje para começar a mudar e criar um novo destino?

Podemos iniciar o processo de mudança após realmente decidirmos mudar e todos os recursos para essa mudança estão dentro de nós. E o importante é acreditar nisso e agir.



**A mudança tem que ter consistência,
desta maneira será duradoura.**

1. Exija mais de você mesmo, e do mundo, eleve seu padrão de exigência do que tem a dar e receber. Faça uma lista do que quer e do que não quer mais. Do que aceita como bom para você e do que não aceita mais.

2. Tenha convicção de tudo o que pensou no primeiro passo, acredite em você.

3. Comece a traçar novos planos, estratégias. Encontre um modelo que já deu certo e se inspire, aprenda o que foi feito e adapte ao seu objetivo.

O mais importante e talvez mais difícil para seguir um caminho é a decisão de segui-lo. Decidir e seguir em

frente são hábitos de pessoas bem sucedidas que sabem o que querem e o inverso é verdadeiro, pessoas que demoram para tomar decisões não seguem a diante, acabam desistindo ou tendo um resultado negativo.

Aprenda com suas decisões, caso o resultado não esteja de acordo com o esperado, ou seja negativo, veja o que pode aprender com isso ao invés de ficar reclamando.

Suas decisões e não suas condições é que determinam seu destino.

Comece agora sua mudança:

Escreva 3 coisas que você precisa fazer e que vêm adiando.

Após cada uma delas escreva o porque não ter tomado nenhuma atitude até agora.

Existe algum pensamento conflitante, sentimento ruim, dolorido com relação a essas ações? As vezes o simples fato de perder tempo de lazer ou não querer parar de trabalhar para fazer tal coisa já seja um obstáculo.

Já fez seu exercício, então compartilhe comigo sua experiência, clique [aqui](#), tire suas dúvidas e vamos continuar sua nova jornada!