10 Passos Para Ser Um Jovem De **INSIGHT**!

Hi Friend! :)

Se você fez o download desse Ebook tenho certeza que você quer buscar meios de transformar sua vida, independente de onde você esteja hoje, você quer MAIS e MELHOR, certo? Parabéns, vou entregar isso para você em 10 simples passos. São 10 aprendizados que tive ao longo da minha breve jornada até aqui, sendo um autodidata no campo de desenvolvimento pessoal desde os 13 anos de idade, para que você possa "modelar" um caminho já percorrido e encurtar anos em páginas de um livro virtual. São ideias e conceitos fundamentais que a maioria das pessoas não tem conhecimento, logo, quando você tem acesso, está a frente em diversos sentidos. O Método Jovem de INSIGHT! Abra sua mente e se entregue a este pequeno livro que pode plantar uma nova semente de prosperidade, riqueza e abundância em sua vida.

Makis Papagheorgiou
#jovemdeinsight

Makis Papagheorgiou tem 23 anos e é um entusiasta no campo de desenvolvimento pessoal para jovens, que assim como ele, não se contentam com uma vida "OK". Coach e Empreendedor é loucamente focado em ensinar as pessoas a ter uma vida EXTRAORDINÁRIA!

Aos 13 anos de idade, Makis foi tocado fortemente pela "Lei da Atração", naquele momento teve consciência de que ele não era mais vítima das circunstâncias externas. A partir daí sua vida começou a melhorar muito, em todos aspectos. Porém colocou todo seu foco em **TER** dinheiro, coisas e eventos supérfluos e egoísticos. Se encontrou em um momento de angústia e se questionou: "É só isso mesmo? ".

Nesse momento Deus ou a Vida o levou a conhecer, através do Youtube, um grande mestre espiritual chamado Eckhart Tolle, autor do best-seller O Poder do Agora. Compreendendo que a felicidade mora dentro de nós a todo e qualquer momento, somos somente uma simples, pura e poderosa energia vital. Porém colocou todo seu foco em **SER** espiritual,

sereno e pacifico. Se encontrou em um momento de angústia, pois não havia nenhuma visão de futuro e ambição, trazendo uma certa relativização da vida: onde tudo é, tudo pode e tudo está bom.

Mais uma vez, com essa mesma fome de procurar por respostas, Deus ou a Vida o levou a conhecer, também através do Youtube, Tony Robbins, um dos grandes pioneiros do desenvolvimento pessoal e Coaching.

Compreendendo que a felicidade deve ser buscada incansavelmente, ele me fez tomar ação para colocar minha vida onde faltava para uma vida de abundância e contribuição: no verbo **DAR**, ou seja, contribuir e passar adiante a fórmula de uma vida de alegria e satisfação: **TER, SER E DAR.**

Nós seres humanos somos o único animal mortal, no sentido de que sabemos que vamos morrer, diferentemente do seu cachorro, que está ai do seu lado, dormindo sossegado. Como diz o ilustre Mario Sergio Cortella, *"mas eu não quero morrer, eu quero ficar – o único modo de ficar é na obra, na importância, é fazer falta"*. A vida é muito curta para ser pequena. Nós vivemos uma média de 75 anos - pouquíssimo em comparação a escala de tempo global. Contudo, quando eu me for quero ter sido importante para muita gente. Somos livres, portanto nós vivemos dilemas, ao contrário de um pássaro que só tem uma escolha – ele é limitado pela própria natureza, ele não pode resolver ir caminhando num dia bonito. Nós livres, no entanto podemos fazer o que quisermos, até mesmo ir contra nosso próprio bem-estar. Termos o poder de escolha, o livre arbítrio. *"Porque não és quente nem frio, ei de vomitar-te" (Apocalipse 3:15,16).* Mas esquecemos que não nascemos para sobreviver, mas sim para ter abundância. Ter ambição e se manter olhando sempre para o horizonte em busca de mais e melhor. Utopia significa: "ainda não", é o inédito viável.

É a ideia de continuarmos buscando, melhorando, treinando. Expandir e tonificar o músculo sem parar. Ter uma insatisfação positiva – ter horizonte, ter meta. Durante tua vida, porque fez o que fez? E porque não fez o que não fez? Aliás, porque fez o que fez do modo que fez? E porque deixou de fazer o que deveria ter feito? *"Eu vim para que tenham vida, e a tenham com abundância" (João 10:10).*

Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora a fazer um novo fim. A rotina quando se torna monotonia, se incorpora em nós e passamos a fazer sem pensar, sem refletir. Quando nos habituamos com o podre, a menos que recebemos uma sacudida, nós o fazemos.

"Não há nada que o hábito não torne aceitável". Erasmo de Rotterdam.

Portanto, eis o provérbio Árabe: *"Homens são como tapetes, as vezes precisam ser sacudidos"*. É necessário checar os hábitos para ver se eles têm fundamento, pois nos acomodamos a frequentar mesma praça, mesmo banco, sentar na mesma cadeira – adoramos o que nos é familiar, pois não precisamos refletir, é confortável. Há diferença entre uma vida robótica, automática, de uma que é meditada. Obra é cuidar da vida para que ela não apodreça.

“Os pensamentos do diligente tendem só para a abundância, porém os de todo apressado, tão-somente para a pobreza. ” (Provérbios 21:5)

É necessário sair do fluxo do rio que te leva inconscientemente, sentar na margem e verificar que caminho quer tomar. Então você vai se ver em uma crise pois foi sendo levado por hábitos negativos e reações inconscientes. Saiba que nem o sucesso nem o fracasso são eventos que acontecem da noite para o dia, pequenas ações ou omissões diárias te levam a fracassou sucesso. Contudo, a crise vem para te fazer mudar por mal, já que não mudou por bem. É como se a vida dissesse: "Vamos dar uma chacoalhada nessa pessoa, está muito tediosa essa vida". Crise vem para te fazer crescer e evoluir, sair do monótono e confortável rio da vida. É importante sair do rio da vida, sentar na margem e ter a conscientização de se perguntar: Onde estou indo? Onde estou indo vai me deixar feliz fisicamente, financeiramente, mentalmente, emocionalmente, nos relacionamentos?

Em tempo de crise é necessário sair desse rio e sentar a margem e começar a tomar certas ações conscientes indispensáveis:

1 - alimentar a mente com boas palavras;

2 - condicionar o corpo para fortificar o espirito; e

3 - ter modelos de vida inspiradores perspectiva de que sua vida também pode ser extraordinária, não importando o que você fez nem de onde veio.

1. Quais são seus GRANDES sonhos? Eles têm GRANDES motivos, razões e porquês?

Para muitos de nós, não é uma tarefa fácil escolher o futuro, com a certeza de que estaremos no caminho certo. Segundo pesquisas, cerca de 90% das pessoas não tem a visão de futuro totalmente clara e definida. Isso nos aponta o porquê de tantas pessoas insatisfeitas com a vida que levam. Sem uma visão, objetivo ou meta maior de vida, não há para onde ir. E se não há para onde ir, qualquer caminho serve! Foi nesse exato ponto que tive uma de minhas grandes crises, e portanto, oportunidades de evolução. Eu estava trabalhando há 4 anos com uma coisa que eu não gostava, me iludindo com o dinheiro que eu recebia, comprando coisas supérfluas e pagando contas, ou seja, uma vida de insatisfação contínua. Eu escondia de mim mesmo aquilo que eu amava fazer enquanto me ocupava trabalhando e estudando algo que eu não gostava. Durante toda aquela época eu escutava uma voz interna:

"Makis, você deve continuar nesse emprego estável e faculdade tradicional". Era a voz da zona de conforto ameaçando meus sonhos! Foi quando eu resolvi dizer CHEGA!

Abracei meu sonho maior, o qual desde os 13 anos pensava ser um Hobby - ser mentor e Coach dos jovens que comigo se identificarem. Minha visão é ajudar o máximo de pessoas a dominarem suas vidas, através da mente, corpo, espirito e emoções! ***"Sem visão, o povo perece" (Provérbios 29.18).*** Contudo, saiba que você deve, não só saber O QUE quer para seu futuro, mas O PORQUÊ quer. Você os seus grandes porquês!

Pense bem, quando você quer algo, em última análise, você quer um sentimento que isso vai te trazer, correto? Qualquer coisa que você queira tem que ter uma motivação por trás. Um exemplo hipotético: se você diz que não tem tempo para academia, daí eu digo:

"Se você fizer academia, você terá 15% de mais longevidade de uma pessoa que não faz academia, e portanto, você terá muito mais tempo de vida, mais tempo para ver seus netos se graduarem e se casarem". Você iria para academia agora?

Pense assim: a sua missão e o seu sucesso envolve muitas pessoas além de você. O melhor líder não é aquele que trabalha pelo seu crescimento, para ter destaque e ascensão em sua carreira, mas pelo desenvolvimento dos seres humanos, da própria família, amigos e da sociedade. Quando você pensa na sua missão, você pensa na verdadeira mudança que ela pode fazer? Você pensa no legado que deixará?

"Mudança nunca é uma questão de habilidade, mas sim de motivação" (Tony Robbins)

2. CLAREZA É PODER

Se lembra da metáfora do rio da vida que citei no capitulo anterior? Devemos estar atentos se estamos nesse fluxo do rio, para que não seja tarde quando você perceber e se questionar do porquê foi parar ali. Em 5 anos você chegará, a pergunta é: ONDE?

O problema é que a grande maioria das pessoas - podemos dizer tranquilamente que 90% delas - não sabem com clareza e nitidez para onde quer ir, logo não é possível criar um planejamento e pequenas ações rotineiras para avançar em direção ao tão desejado ponto B. Para responder você precisa criar uma visão definida, sugiro que você se afaste e olhe sua vida de de modo ampliado, sem limitações ou temores. Nesse contexto você poderia realizar o que quiser na vida, então você se projeta no futuro e diz:

“Se minha vida fosse perfeita, em 5 anos, como ela seria? Como ela seria diferente de hoje? O que teria que acontecer, começando hoje, para eu criar a vida perfeita, em algum momento no futuro? Como seria minha renda perfeita? Dinheiro suficiente e trabalhando confortavelmente? Quais seriam as condições perfeitas de trabalho? Como seria minha carreira? Quais seriam as condições perfeitas da minha família? Saúde perfeita? ”.

3 - O PODER DAS DECISÕES

Não sobre o que acontece, mas sim o que você faz com o que acontece. Não temos controle externo do mundo, mas temos total controle interno:

1 – No que focar? No que tenho ou que não tenho? O que posso fazer ou que não posso? O que eu tenho em controle ou o que está me controlando? Vou focar no passado, presente ou futuro? O ponto é que, o que quer que você escolha focar - sendo positivo ou negativo - vai ter trazer um sentimento, um significado.

2 – O que isso significa? Esse é o fim ou o começo? Deus está me castigando ou me dando um desafio? Ou ele está me dando um presente?

3 – O que eu vou fazer? Sua ação terá uma qualidade muito mais positiva e impactante.

3. O Poder do Estado Emocional

3.1 Foco e Fisiologia