

As 7 chaves para
Autoconfiança

Larissa Gabriella

olá minha linda tudo bem? gratidão por ter
você aqui comigo viu?! depois de muitos
estudos dentro do thetahealing,
neolinguística e positive coaching (Psicologia
positiva aplicada) resolvi ajudar outras
mulheres a se encontrarem e ser felizes com
elas mesma assim como eu consegui.

Desenvolvi este material para te ajudar a ser
quem você quer ser, a descobrir o seu poder
pessoal, realizar seus sonhos, dizer chaga a
tudo que te impede, vamos lá?

PARABÉNS POR TER TOMADO A DECISÃO DE SE
DESENVOLVER

Sumário

1. Questionar é expandir
2. Crenças
3. Imagem pessoal
4. Vocabulário de sucesso
5. O corpo fala
6. O poder da auto-sugestão
7. Motivação

7 chaves para Autoconfiança

1. Autoconhecimento: Questionar é expandir! É tão difícil falar de nós mesmos não é verdade? de olhar para dentro de nós, é muito melhor falar do clima, dos animais, da politica... Um certo dia um rapaz me perguntou: Lari me fale mais sobre você? pensei e fiquei huuuum, então eu gosto disso e daquilo e blá blá blá, a conversa fluiu como normalmente flui né? mas depois eu comecei a me questionar, quem sou eu? Muitas vezes vivemos no automático, respondemos as pessoas e a nós mesmos no automático. Respostas já programadas Quando você se conhece tudo se torna mais fácil, você vive a vida que quer viver, tem a sua própria opinião e entende o que te motiva, o que te faz sorrir, entende quais as emoções que tem sentido e o que te leva a senti-las.

Agora te convido para esta aventura incrível, se descobrir!

PERGUNTAS PODEROSAS

☐ Eu tenho sido quem realmente sou? feito o que realmente gosto?

☐ Quem eu realmente sou? o que eu realmente gosto de fazer?

☐ Se eu fosse a pessoa que desejo ser, como eu seria? o que eu falaria sobre mim?

☐ E se eu resolvesse acreditar que sou essa pessoa a partir de hoje, como isso mudaria minha vida?

☐ O que eu acredito sobre mim?

Quais meus 3 principais talentos? quais as atitudes que comprovam estes talentos? Quais emoções que sinto diariamente?

☐ Quais emoções eu quero sentir diariamente?

2. Crenças

Não é o que as pessoas dizem, é o que você se conta que faz a diferença. É o que você se culpa, no que você se limita, no que você decide acreditar!

PERGUNTAS PODEROSAS

- O que eu acredito sobre a vida?
- Se eu pudesse resumir a vida em uma só palavra qual seria?
- A vida é?
- Quais são minhas limitações? (Exemplos: Timidez, medo, insegurança...)
- O que tem me atrapalhado de conquistar meus sonhos?
- O que eu acredito sobre meus sonhos?
- O que eu acredito sobre relacionamentos?

TE CONTAR UM SEGREDO AQUI RAPIDINHO

Toda limitação tem origem na mente, e só é possível vencer medos, limitações, insegurança...enfrentando-os, se você fugir só vai deixar de ser quem você é de verdade.

O QUE NINGUÉM TE CONTOU ATÉ HOJE É

Esta pessoa que você tanto quer ser, você já é, mas ela está guardada dentro de uma caixa na qual só depende de você abrir e ser livre. Como eu sei que tenho crenças limitantes? se pergunte: minhas crenças estão me ajudando ou atrapalhando?

O SEGREDO PARA COMBATER CRENÇAS LIMITANTES É COLOCAR CRENÇAS FORTALECEDORAS NO LUGAR E COLOCAR EM PRÁTICA DIARIAMENTE

Exemplo:

Isso é impossível para mim
Eu posso, sou capaz!

E para que isso se torne real no seu subconsciente você precisa se repetir diariamente, repetir sua crença nova e acreditar! persistência e consistência

. 3. Imagem Pessoal

Quer da um tapa na cara da falta de autoestima, da insegurança? Se você está triste se sentindo para baixo, insegura, tá vamos lá ai... você senta em frente a tv com visual de uma pobre coitada, toda largada... como você se sente?

Agora se você ainda se sentindo pra baixo, faz aquela make, coloca uma roupa que caia bem, cores alegres, arruma os cabelos... da até uma animada para sair não e mesmo? Seu inconsciente não sabe o que é real ou mentira, e com isso você muda estados emocionais.

BATE PAPO COM UMA AMIGA

Conversando com uma amiga essa semana ela me contou que estava super cansada se sentindo mal, mas precisava continuar na viagem de trabalho, eventos e tudo mais... então ela acordou olhou no espelho e disse: sou linda vou passar uma make daquelas, me vestir bem como eu mereço, assim ela fez e seu dia foi produtivo ela se sentia ótima consigo mesma, o cansaço estava lá claro que estava, porém ela se sentia poderosa e determinada!

4. Vocabulário de sucesso

"As palavras têm o poder de desencadear guerras ou criar paz, destruir relacionamentos ou reforçá-los".

Tony Robbins

Quando você fala eu vou tentar seu inconsciente entende isso como: ok se eu tentar posso não conseguir pelo menos eu tentei... você tentou eu sei que sim...

E se você trocasse por: Eu vou fazer fazer

Percebe a diferença?

AO TROCAR AS PALAVRAS VOCÊ PODE MUDAR SEU ESTADO EMOCIONAL

Escolha palavras que rompa o padrão e mude o estado emocional Alguns exemplos:

1. Estou irritada ou furiosa
(Aborrecida) (Azucrinada)

2.Tenho um problema
(Desafio)

3. Eu vou tentar
(fazer) (realizar)

4. estou com medo
(Receio)

Agora sugiro que faça uma lista com no mínimo 10 palavras que você usa no seu dia a dia que podem ser substituídas

5. O corpo fala

Já ouviu falar que o corpo fala? como assim Lari? o corpo fala? eu hem.. É o seguinte antes mesmo de nos apresentarmos e abrirmos a boca para falar, nossa fisiologia e a forma que nos posicionamos e vestimos, mostra quem somos e o que sentimos. o corpo mostra o que esta dentro de nós, emoções e personalidade. O que muitas pessoas não sabem Da mesma maneira que o corpo pode mostrar como nos sentimos ele pode nos ajudar a mudar estados emocionais. você já viu alguém que se sente triste e inseguro com a cabeça erguida andando olhando para frente e não para baixo? alguém triste sorrindo e dando gargalhadas?

Quando você muda sua fisiologia, usa postura de uma pessoa segura, dá um sorriso, se porta como alguém de sucesso, automaticamente seu estado emocional muda, você começa a se sentir melhor e acreditar que pode. E quando você acredita ser capaz você se torna quem quiser.

DESAFIO

A cada momento que se sentir uma mal ou insegura mude sua postura, peito pra fora, cabeça erguida, sorriso no rosto, jogada de cabelo e vaaai... depois me conta como se sentiu.

6. O poder da Auto-sugestão

Eu fiz o teste e funcionou! Antes de dormir eu sugeria para mim mesma o seguinte: posso acordar feliz, segura e confiante amanhã não posso? E se eu acordar bem amanhã? acordar de bem com a vida, super descasada e com muita energia? Adivinha só como comecei a acordar todos os dias? Já aconteceu de você ter que acordar em um determinado horário e minutos antes do despertador tocar você abre os seus lindos olhos e fala caramba nem precisava de despertador. Aposto que era um dia que você queria muito acordar para tal compromisso, estava ansiosa, havia dito para si mesma amanhã preciso acordar neste horário.

**Agora te convido para praticar o poder da
Auto-sugestão Todos os dias antes de dormir
vai sugerir como quer acordar no dia seguinte**

- Feliz
- Confiante
- Disposta
- Linda
- De bem com a vida
- Grata
- Autoestima lá encima
- Preparada

Faça este exercício por no mínimo 15 dias até que seu inconsciente tome isso como verdade, e você acorde todos os dias sendo a pessoa que quer ser!

7. Motivação

Combustível Emocional, motivo para a ação

☐ Com o que você alimenta sua mente?

☐ Como são as pessoas que você interage?
positivas? negativas?

☐ Que lugares tem indo? Nossa motivação é como se fosse uma pilha, se nós não nos motivarmos a bateria de motivação acaba, por isso muitas vezes começamos algo e não terminamos, ficamos felizes e nos sentimos bem por alguns dias e depois estamos desanimados e ficamos inseguros!

NOTÍCIA BOA

Nós podemos nos automotivar

☐ Acordar pela manhã alimentar sua mente com aquilo que trás felicidade para seu dia

☐ Estar com contato com pessoas positivas e acreditam em você e na vida.

☐ Ler bons livros

☐ Seguir pessoas que te motive nas mídias sociais

☐ Ir em eventos que te motive Faça atividades que te faça bem, que te faça se sentir viva.

EXERCÍCIO

Faça uma lista com coisas, lugares, pessoas... que te motive e coloque em prática se recarregue todos os dias de autoestima, alegria, amor, determinação!

