

capítulo II

Workbook

DA TEORIA À PRÁTICA

1. Sutis, mas sábias atitudes podem mudar toda uma vida. E você? Como vai mudar aquele hábito que tanto está o prejudicando? Escreva aqui, com as próprias palavras, aquilo que entende que precisa mudar.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Quais gatilhos disparam esse hábito?

.....

.....

.....

.....

3. Que tipo de recompensa você está recebendo por eles?

.....

.....

.....
.....
.....

4. Como você poderia receber o mesmo tipo de recompensa, porém, com um hábito que não o prejudicasse?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Quais novas atitudes você terá para transformar o hábito?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Como vai fazer isso?

.....

.....

.....

.....

.....

7. Quando começará?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Quem poderá colaborar ou até mesmo praticar junto, caso seja viável, esse novo comportamento?

.....

.....

.....

.....

.....

9. Quem você vai pedir para o estimular a ir em frente, cobrando resultados das novas posturas?

.....

.....

.....

.....

.....

10. Como você poderá medir os resultados alcançados?

.....

.....

.....

.....

.....

INSPIRAÇÃO NA TELA

Poder além da vida vai fortalecer seu entendimento sobre a mentalidade de crescimento e, ainda, trará uma reflexão especial sobre o quão importante é ter humildade de rever nossos projetos, sonhos e objetivos.

QR CODE

Faça o seu Potinho de Gratidão. Desenvolva a habilidade de se encher de gratidão, mesmo pelas coisas mais simples e até pelos momentos inesperados e difíceis, aqueles que fizeram você sair da zona de conforto, se reinventar, ver a vida sob novas perspectivas. A gratidão é poderosa, um grandioso exercício emocional, social e espiritual.

No QR Code a seguir, por meio de um vídeo, eu mostro como realizar esse exercício.

Aliás, fica aqui meu registro de gratidão por poder expressar o que vivo por intermédio deste livro e por ter você como leitor, uma pessoa tão especial. Gratidão... Que está registrada no Potinho! ♥