



Que resultados você teve de ontem para hoje?

O mundo tem regras, mas será que é assim que você quer ser?



Está na hora de você sair da zona de conforto e tomar as rédeas da sua vida.



Que bom que você tirou um tempo para cuidar de si.

Estamos aqui para te ajudar a sair do buraco onde se encontra.

MARATONA DA Autoestima

Aula 2 - com Patrícia Cândido
Realização Luz da Serra Live

Quando você não tem autoestima você não tem confiança, não consegue falar em público, fica tímido, você não se arruma, não se gosta, entra num círculo vicioso e cai no buraco.



Gratidão aos alunos Luz da Serra e ao nosso time que está dando estrutura e suporte para que esta aula aconteça.



Muitas vezes nós definimos quem somos através da nossa profissão.

O trabalho/carreira é o que mais mexe com a nossa autoestima.

PEGUE

Papel e caneta, você receberá inspiração, pois sua aura estará super energizada.



Tenha também seu espelho em mãos.



Quando você eleva a sua energia você eleva o seu ponto de atração e transforma as situações que acontecem com você.

CARREIRA

Às vezes por falta de confiança você escolhe carreiras completamente desconectadas da sua essência, porque a família quis, porque dessa forma ganharia mais dinheiro, etc.



Às vezes temos chefe e trabalho ruins e nos perguntamos:

O QUE EU FIZ PARA MERECEER ISSO?



Temos que nos responsabilizar por tudo que temos em nossas vidas.

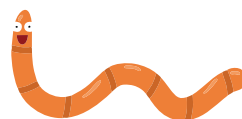


As pessoas difíceis aparecem para nos ensinar alguma lição que estamos ansiando por aprender. Elas são grandes professores.

Começar a jornada profissional é como ir para a escola pela primeira vez. É lá que aprendemos coisas desnecessárias.

MARATONA DA Autoestima

Aula 2 - com Patrícia Cândido
Realização Luz da Serra Live



E lá vem o MINISTÉRIO DA MINHOCA mais uma vez.

OS MEDOS IRRACIONAIS COMEÇAM A AFLORAR.



Preciso competir;
Preciso ser o melhor;
Preciso ser *phoda*;
Preciso performar muito;
Preciso dar meu sangue;
Preciso ser a mais bonita;
Preciso ser a mais bem vestida;
Preciso ser notada;
Preciso estar em forma;
Preciso chamar atenção;
Preciso estar atento às novidades;
Preciso ser mais rápido que os colegas.

Normalmente as pessoas colocam uma pressão enorme nos seus ombros por todas essas "necessidades".



Que preço você paga se não mudar?

Qual o preço de não tomar a atitude necessária?

Ninguém tem um plano para você mudar a sua vida, você precisa fazer a sua mudança.



Você precisa decidir que agora é o momento da sua mudança e agir.



"Tudo começa a mudar quando aceitamos nossa vulnerabilidade."



"Não podemos ser corajosos sem ter ao menos um espaço seguro para elaborar nossos medos e nossas quedas."

Brené Brown

O espaço seguro pode ser um ombro amigo, um lugar especial em sua casa, um lugar especial em sua cidade onde você pode parar para refletir.



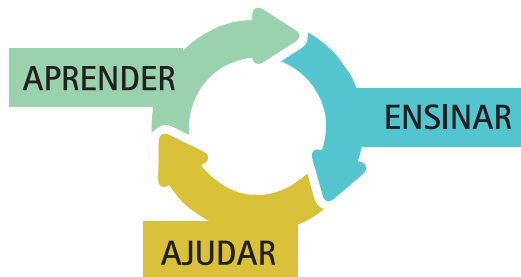
Tá tudo bem se sentir frágil de vez em quando, mas você não pode ficar aí para sempre.

MARATONA DA Autoestima

Aula 2 - com Patrícia Cândido
Realização Luz da Serra Live

"O ser humano só aprende por contraste, não tem como saber o que é dia sem conhecer a noite."

AMBIENTE COMPETITIVO → AMBIENTE COLABORATIVO



Quando você compete, se compara e cobra uma postura dos outros, faz os relacionamentos se destruírem.

Você pode e deve comunicar o que lhe desagrada... Desde que seja com AMOR



A mensagem precisa passar pelo coração primeiro para depois subir para o 5º chakra (da comunicação).

Acalme-se antes de conversar, fale quando o sangue estiver frio. Resolva com amor, pelo amor, na tentativa de ajudar.

Não deixe as coisas acumularem no trabalho, se não está bem, acalme-se e converse com a pessoa que te desestabilizou.



Existem pessoas que são viciadas em ficar em desarmonia, cada hora está sem conversar com alguém.



Saia do estado de vítima, não existe culpado, mocinho ou vilão. Tudo é atraído através da energia.



Quando você se arruma, além de ser um ato de amor consigo mesmo é também um ato de amor com as pessoas que você encontra.



Pijama é para dormir, se arrume para ficar em casa, esteja agradável para você mesmo, você merece sua companhia arrumadinha.

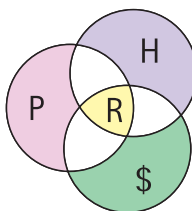


Tudo de ruim acontece quando você começa a se sentir vítima de alguém.

MARATONA DA Autoestima

Aula 2 - com Patrícia Cândido
Realização Luz da Serra Live

PROCURE O SEU PH\$



PAIXÃO

Você precisa encontrar um nicho em que trabalharia até de graça, de tanto que ama fazer.

Dica: Olhe para os seus livros, canais de youtube, informações que consome, certamente encontrará o seu tema preferido.



HABILIDADE

Você precisa fazer algo que seja natural para você, algo que você tenha habilidade.



\$ RENDA

Esta atividade precisa ser rentável, para que você possa ter uma vida digna.



REALIZAÇÃO

A realização é o ponto de equilíbrio entre as três coisas, PAIXÃO, HABILIDADE e RENDA.



MOMENTO SE AMANDO – Exercício

Para ter autoestima na carreira:

1. Encontre o que mais ama fazer, aquilo que faz seu coração vibrar.
2. Faça um trabalho que ajude o mundo a ser melhor.
3. Invista nas suas habilidades e delegue o restante.
4. Jamais pare de estudar e aprender.
5. Trabalhe com alegria e energia alta.



IMPORTANTE

Esse é um treinamento completo de 4 dias sendo que no quarto dia teremos um Resumão e um GRANDE DESAFIO.

COMO VAI SER



Aura Moment



Se amando
(exercícios)



#quebreomuro



Aura Rádio



Laser Point



Presentes

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



pat.candido



luzdaserra



baixe o Guru app!



t.me/luzdaserra

maratonadaautoestima.com.br

MARATONA DA Autoestima

Aula 2 - com Patrícia Cândido

Realização Luz da Serra Live



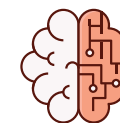
A vida jogou tijolos em você,
dizendo barbaridades e negatividades
em relação ao que você é.

Construímos um muro
de dores em nós.

E se este muro não existisse?

#quebreomuro

Faça uma foto criativa com suas
amigas ou família assistindo à
Maratona da Autoestima e poste
em suas redes sociais usando a
hashtag #quebreomuro



O MÉTODO

Ativamos a sua consciência para
entender que a história que você está
contando na sua cabeça nem
sempre é verdadeira.

CONSCIÊNCIA



Choque de
crenças

TRATAMENTO



Quebra do muro
das dores

HÁBITO NOVO



Nova
Programação

ÍMÃ DO PODER



Nova consciência
e ponto de atração

CRESCIMENTO CONTÍNUO



Ser o que nasceu
para ser e brilhar
consistentemente

Voce vai precisar:

Quebrar o muro das dores;
Sair da carenciosfera;
Mentores para te mostrar o caminho.



LASER POINT

- A jornada profissional é como a escola;
- Ministério da Minhoca na carreira; 
- Competição na jornada profissional;
- Aceitando a vulnerabilidade; 
- Ambiente competitivo ⇒ colaborativo;
- Aprendendo, ensinando e ajudando;
- Comunicação amorosa; 
- Saindo do estado de vítima; 
- Se amando: dicas para ter autoestima na carreira; 
 - 1) Seu coração precisa vibrar
 - 2) Ajudar o mundo
 - 3) Invista nas suas habilidades
 - 4) Estude, aprenda
 - 5) Energia Alta e Alegria

MARATONA DA Autoestima

Aula 2 - com Patrícia Cândido

Realização Luz da Serra Live



AUTOESTIMA E PROSPERIDADE



Muitas pessoas não se sentem merecedoras da prosperidade.
Uma das provas que você não tem autoestima para a prosperidade é sentindo raiva das pessoas ricas.

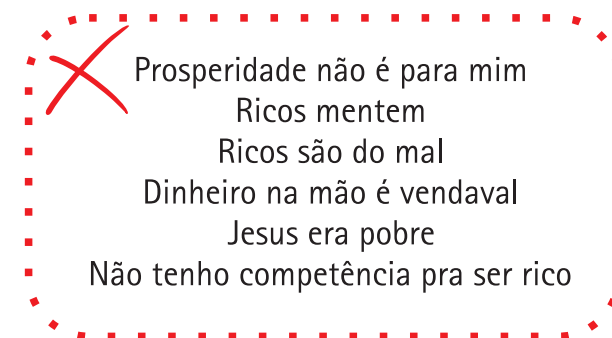
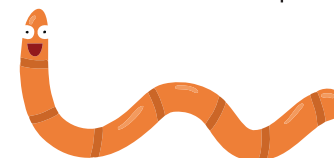


Dinheiro é o fluxo vital da terceira dimensão.

Sem dinheiro você não vive, você usa o dinheiro para absolutamente tudo.

É preciso mudar os paradigmas para atrair a prosperidade.

Limpar as crenças limitantes, minhocas sobre riqueza.



Isso tudo são crenças colocadas de forma inconsciente em nossa mente.

Precisamos aprender a limpar.

SOBRE NÃO SE SENTIR MERECEDOR

De onde vem essa culpa de não achar que você pode? Antepassados, sofrimentos da vida.



Vivemos em um planeta de abundância feito para você, olhe para a abundância da natureza.

MARATONA DA Autoestima

Aula 2 - com Patrícia Cândido

Realização Luz da Serra Live



Você pode e deve produzir muitos frutos e desfrutar.

Exija seus direitos, você é um herdeiro divino.



Você só precisa preencher um formulário do universo.

Para preencher é só pensar e sentir.



Cada vez que você pensa, você preenche uma requisição e você recebe.



⇒ Preencher o formulário do Universo (o que você pensa, o universo entende que você quer mais disso).

⇒ Ser grato por suas bênçãos (não é da boca para fora, é sentindo gratidão com todas as células do seu corpo).

⇒ Povoar sua mente e vida de coisas e pessoas de alta vibração...



AURA RÁDIO

Grave um áudio dizendo seu nome, onde mora, as mudanças de forma resumida e termine o áudio dizendo #quebreomuro .

Você poderá ganhar um livro da Patrícia.



54- 9.9902-1178



LASER POINT

- Os medos escondem seus maiores tesouros;
- Minhocas sobre a riqueza;
- Não se sentir merecedor...
- Planeta da abundância;
- Você é um herdeiro divino;
- Preencha o formulário do Universo;
- Seja grato pelas suas bênçãos;
- Esteja rodeado de coisas e pessoas boas.



MOMENTO SE AMANDO - Exercício

Pegue papel e caneta e escreva:
3 motivos que me afastam da Prosperidade;
3 motivos pelos quais quero ter Prosperidade.

NA PRÓXIMA AULA

AUTOESTIMA E OS OUTROS...

Família, amigos, colegas...
Benção ou Maldição?