



leadership



VISION



teamwork

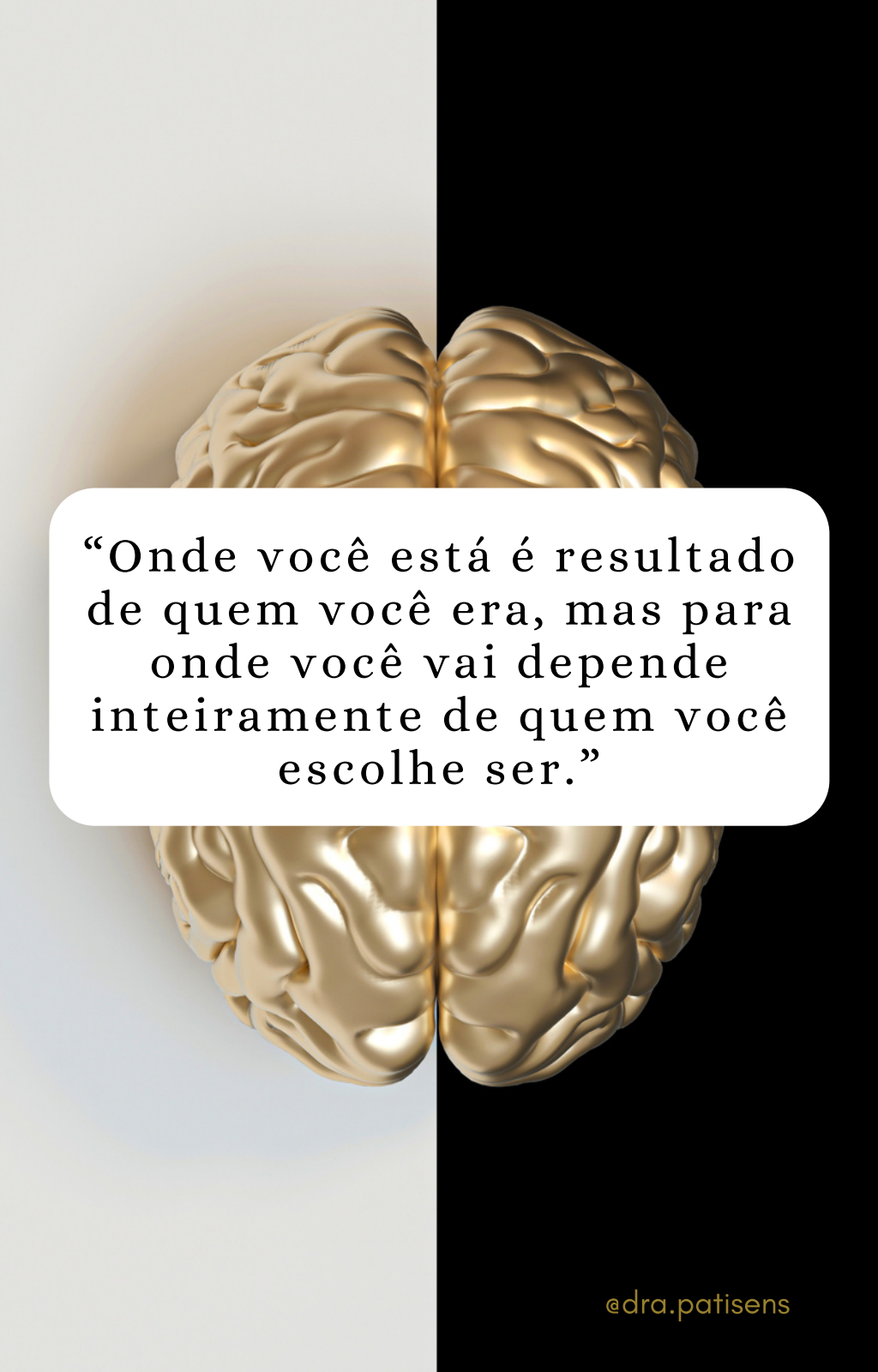


REPROGRAMME SEU SUBCONSCIENTE

@dra.patisens

2019



A golden brain is shown from a top-down perspective, split vertically down the middle. The left half is set against a light grey background, and the right half is set against a black background. The brain's surface is highly detailed, showing the complex folds and grooves of the cerebral cortex. A white rounded rectangular box is superimposed over the center of the brain, containing a quote.

“Onde você está é resultado de quem você era, mas para onde você vai depende inteiramente de quem você escolhe ser.”

Além de desenvolver hábitos saudáveis,
nesses primeiros 30 dias, você também estará
desenvolvendo o estado mental que precisa para
melhorar sua vida interna e externamente.

Se sentirá menos estressado, mais centrado,
concentrado, feliz e empolgado com sua vida.
Você estará gerando mais energia, vitalidade, clareza
e motivação para seguir a direção de seus maiores
sonhos e objetivos.

Lembre-se sempre...

Você é o autor de sua vida,
ela poderá ser e será melhor,
mas somente depois que você tiver
foco e dedicação, todos os dias,
para transformar-se!

É exatamente o que esses próximos 30 dias de sua
vida podem ser.
Um novo começo, a sua nova versão!

@dra.patisens

**DESCUBRA
QUAL É A(S)
SUA(S) META(S)**



Para que você tenha sucesso no seu novo desafio, é de extrema importância que você saiba realmente qual sua é a sua(s) **meta(s)**.

Aonde você quer chegar?

Deixe claro para a sua mente, seu subconsciente e para o universo, qual é o **seu objetivo**.

Sustentar suas metas é importante, porque isso lhe permite alinhar sua energia pessoal a elas e, assim, conquistar resultados.

Qual é a(as) sua(s) META(S) nesse momento? (ex: Emagrecer, cortar doces, ser mais saudável, realizar atividade física...)

R: _____

DESCUBRA SUA MOTIVAÇÃO



motivation



VISION



A **motivação**

influencia a direção do comportamento humano.

Ela é o fogo que acende o impulso interno para a **ação**.

Quais os motivos que te fazem querer atingir essa meta?

(Ex: Ter mais disposição, ser mais saudável, colocar uma roupa de banho e me sentir bem...)

R: _____

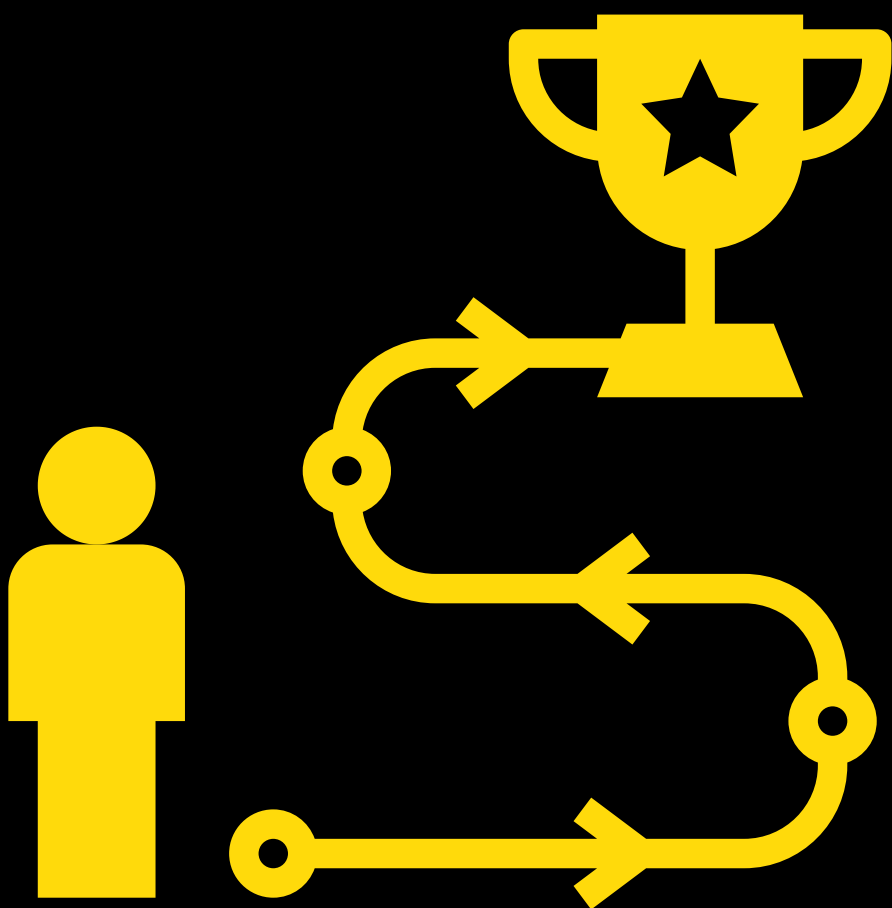


Dica...

Tenha sempre as suas metas e motivos em mente, pois a chama tende a diminuir conforme os dias passar dos dias. Dando espaço para resistências e procrastinação...

Então, deixe suas metas e motivos escritos em um bloco de notas na cabeceira de sua cama. Sempre que levantar, leia. Eles acenderem logo cedo a chama da motivação, da ação! Isso te trará mais foco e determinação para ajudar a seguir o caminho de seus objetivos

DESCUBRA O(S) CAMINHO(S)



Você precisa ter clareza do que precisa ser realizado ou modificado em sua vida. Quando você define metas, o segundo passo é criar o **roteiro**.

Com **metas definidas** e o **roteiro traçado**, você tem toda a clareza do que precisa ser feito e fica muito mais fácil para driblar as **resistências** e a **procrastinação** .

Quais as **AÇÕES** você precisa realizar para alcançar sua **META**? Coloque a ação, o dia da semana e o horário que você vai realizar. (ex: 01. Realizar caminhada, 5x na semana, às 9h; 02. Higienizar vegetais da semana, toda segunda, às 11h; 03. Preparar o lanche que levo para o trabalho, todos os dias, as 7:30h, etc..)

R: _____

PROGRAMAÇÃO



Hora de agendar suas AÇÕES!

Crie uma agenda para organizar e e agendar os horários de todas as suas atividades diárias e de cada AÇÃO que você listou. Separa cada atividade com uma cor diferente.

Dica: eu uso o app agenda de Google. Mas existem várias agendas digitais, ou "Planner" impressos, escolha a que preferir.

Exemplo da minha agenda:

SEG	TER	CASAR	QUI	SEX
11	12	13	14	15
Meditação, Visualização e Escrita	Meditação, Visualização e Escrita	Meditação, Visualização e Escrita	Meditação, Visualização e Escrita	Meditação, Visualização e Escrita
Café da manhã, 7:40		Café da manhã, 7:40		Café da manhã, 7:40
Calistenia 8:10 - 9:40	Ioga 8:30 - 9:30	Calistenia 8:10 - 9:40	Ioga 8:30 - 9:30	Calistenia 8:10 - 9:40
Manicure 10h - 11h	Banho 10h - 11h	Banho 10h - 11h	Banho 10h - 11h	Banho 10h - 11h
PostFeed 10h - 11h				
Banho 11h - 12h	Leitura 11h - 12h	Leitura 11h - 12h	Leitura 11h - 12h	Leitura 11h - 12h
Almoço 12h - 13h	Almoço 12h - 13h	Almoço 12h - 13h	Almoço 12h - 13h	Almoço 12h - 13h
Clínica 13:30 - 18:00	Clínica 13:30 - 21:30	Clínica 13:30 - 21:30	Clínica 13:30 - 21:30	Clínica 13:30 - 21:30
Lanche, 16:30	Lanche, 16:30	Lanche, 16:30	Lanche, 16:30	Lanche, 16:30
Aula 18 - 20:00				
Mercado 20h - 21h				
Preparar Jantar e Banho 21:30 - 22:30	Preparar Jantar e Banho 21:30 - 22:30	Preparar Jantar e Banho 21:30 - 22:30	Preparar Jantar e Banho 21:30 - 22:30	Preparar Jantar e Banho 21:30 - 22:30
Leitura 10:30 - 23:30	Leitura 10:30 - 23:30	Leitura 10:30 - 23:30	Leitura 10:30 - 23:30	Leitura 10:30 - 23:30

COMUNIDADE



COMUNIDADE

É importante nos cercarmos de pessoas que estão buscando as mesmas **metas** e **objetivos** que nós. Quando você achar que não vai conseguir, olhe em volta: será que é só você que tem essa dificuldade?

Crie um grupo de whatsapp com amigo(a)s, participe de grupos de atividade física etc..

Toda vez que você estiver empacado(a), desmotivado, recorra à comunidade! Peça ajuda e receba o acolhimento de que está no mesmo barco que você!

Motive e seja motivado!



@dra.patisens

COMPROMETIMENTO



"No momento em que nos comprometemos,
a providência também se põem em
movimento.

Todo um fluir de acontecimentos surgem a
nosso favor. Como resultado de nossa
atitude, acontecem todas as formas
imprevistas de coincidência, encontros e
ajuda, que nenhum ser humano jamais
poderia ter sonhado encontrar.

Qualquer coisa que você possa fazer ou
sonhar, você pode começar. A coragem
contém em si o poder, o gênio e a magia."

(Johann Wolfgang Von Goethe)

@dra.patisens



Querer é muito fácil...

Todo mundo querer alguma coisa...

Ser mais saudável, ganhar muito dinheiro, se destacar na empresa. Mas o que difere as pessoas que conquistam seus objetivos da que fracassam?

O Comprometimento

Ninguém atinge resultados extraordinários, sem realmente se comprometer a eles. Quando você não se compromete realmente com seus objetivos, além de não conquistá-los, você piora o seu autoestima e sua confiança. Revelando-se a si mesmo, como alguém que não mantém a palavra.

Vamos então, criar agora um compromisso de você, com você.

Eu, _____, comprometo-me com meu desafio de 30 dias, todos os dias, porque sei que isso irá me proporcionar mais saúde, clareza, autoconhecimento e comprometimento com minhas **metas e objetivos**. Se por ventura eu pular um dia, prometo voltar no dia seguinte e recapitular os eventos e lições, e das quais sou grato, para completar todos os dias. Acredito ser **digno, capaz e merecedor** de saúde e bem estar como qualquer pessoa no mundo.

Assinatura: _____

Data: _____

Lembre-se sempre:
Sem **ação**, sem **resultado**.
Você jamais atingirá sua META
se não AGIR.

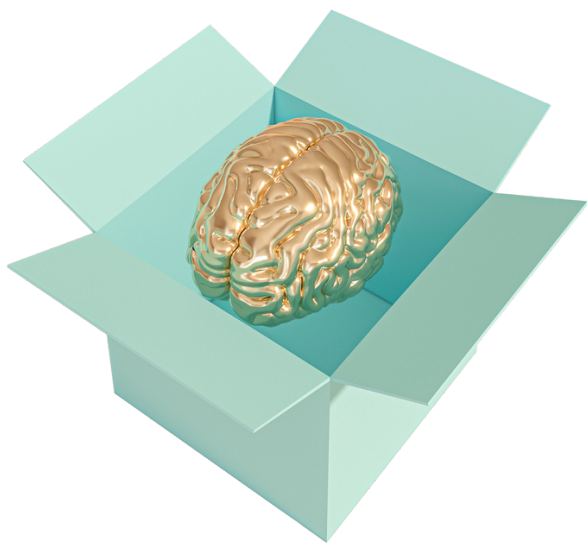
Seu resultado, é da proporção do
seu esforço. Depende apenas de
você!

A HORA É AGORA



REPROGRAME SEU SUBCONSCIENTE

@dra.patisens



Dra Patrícia Caroline Sens

Nutricionista Clínica Ortomolecular

www.patisens.com.br