

## WORKSHOP ONLINE VIRE O JOGO COM WILLIAM SANCHES

*“O que quer que a mente possa conceber e acreditar, a mente pode realizar!”*

Napoleão Hill

### Criando Padrão Positivo

As palavras que você seleciona, sistematicamente, irão moldar a sua realidade. No desenho do Lipe e Hard dá para ver claramente o Padrão positivo e negativo só observando as palavras que saem das personagens. Olha que interessante, sem falar nada, você conseguiu identificar o PADRÃO MENTAL deles, o que chamamos de MINDSET.

Toda palavra é profecia do que se pensa. Ela é a marca do seu padrão mental, logo, como vibra, atrai e vive!

O que faremos é justamente criar um novo padrão. Um padrão positivo. Para isso você está aqui VIRANDO O JOGO. E para as coisas começarem a acontecer, vamos de dentro para fora!

Lembra: a frequência muda a atrai tudo!

Veja essa tabela que escrevi e assinale ao lado de cada frase aquelas que você fala ou pensa. As que mais usa no seu dia a dia. Assinale as frases que mais se aproximam de sua realidade hoje.

✓ Nada para mim dá certo.	
✓ Estou cansado de errar sempre.	
✓ Isso não é mesmo para mim.	
✓ Não era para ser. Deus quis assim.	
✓ Tudo para mim é mais difícil.	
✓ Eu nasci assim e não mudo.	
✓ Sou assim mesmo.	
✓ A vida não é fácil.	
✓ É preciso ralar para se conseguir algo.	
✓ Dinheiro é sujo.	
✓ Não sou bom o suficiente.	
✓ De que adianta estudar?	
✓ De que adianta viver?	
✓ De que adianta ser honesto?	
✓ De que adianta me arrumar, ninguém me olha mesmo.	
✓ Ninguém se importa comigo.	
✓ Eu sabia que não ia dar certo.	

✓ Tenho uma depressão há anos...	
✓ Sou doente.	
✓ Sou burro.	
✓ Não sei guardar dinheiro.	
✓ Homem nenhum presta.	
✓ Mulher é tudo interesseira.	
✓ Sou pobre mesmo.	
✓ Vida de pobre é assim...	
✓ O país está em crise, deixa passar e depois faremos.	
✓ Amanhã eu faço.	
✓ Segunda eu começo.	
✓ No ano que vem eu mudo...	
✓ Não nasci para o amor.	
✓ Nunca fui amado, as pessoas só estão comigo por interesse.	

Seja sincero, como tem usado as palavras que saem de você?

Melhor ainda, seus pensamentos sobre você, como são?

Quero que escolha 5 frases negativas das que assinalou e as reescreva aqui de forma positiva. Por exemplo: “Nada para mim dá certo”, mude para: “A partir de agora, as coisas dão e darão certo para mim.”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Adotar um ponto de vista positivo significa desenvolver um modo mais construtivo de ver as coisas, converter dificuldades em oportunidades únicas. Isso é um comportamento. As frases que assinalou dizem muito sobre o seu comportamento. Se observar, elas estão sempre cercadas de uma atitude e, logo, de um resultado. Como você pensa, fala e faz age faz as coisas acontecem para você da forma que tem acontecido.

Martin Seligman é psicólogo e professor da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos. Passou cerca de 25 anos estudando comportamento de pessimistas e otimistas. Suas conclusões são incríveis.

Muitas pessoas acham que ser pessimista ou ser otimista é um traço de personalidade, mas não. Se você se considera um pessimista, pode ficar tranquilo. Você pode criar um novo padrão.

As definições de Seligman são as seguintes:

**Otimista** reage às adversidades da vida partindo da ideia de que tem poder para resolvê-las, então, se pode resolver os desafios e vencê-los, não se abala.

Comportamento:

- **Percebe que os desafios são passageiros.**
- **Faz com que os eventos negativos sejam isolados e não generalizados, por exemplo, “minha vida é uma droga!” não existe no comportamento do otimista.**

**Na vida dele tem muita coisa dando certo. Ele isola somente o negativo e trabalha para resolver.**

- **Desenvolve ainda mais suas habilidades e talentos para superar as situações.**

O **pessimista** reage às adversidades partindo da ideia de impotência e se coloca como vítima. Uma impotência aprendida há muitos anos. Ele se instalou essa emoção negativa, então ele resume tudo o que acontece em sua vida:

- **Os acontecimentos negativos são sempre piores do que parecem.**
- **Os problemas são enormes e seus efeitos serão prolongados.**
- **Se sente sempre culpado por tudo.**
- **Fala o tempo todo das coisas que não deram certo. Lembra disso anos a fio.**

Você pode perceber que a diferença entre o pessimista e o otimista está na forma como ele interpreta os acontecimentos. Isso irá influenciar suas decisões e ações no presente e suas expectativas em relação a vida futura. A escolha de agora garante a vida que terá.

Você não acredita no Professor Martin Seligman, que pesquisou esses comportamentos 25 anos? Não acredita em mim, que estou há 19 anos trabalhando com desenvolvimento de potenciais humanos?

Não tem problema. Tudo se resume aqui, porque isso é bíblico:

*“E isto afirmo: aquele que semeia pouco, pouco também ceifará; e o que semeia com fartura, com abundância também ceifará.”*

*2 Coríntios 9:6-8*

É a sua vida. Só você pode virar o JOGO.