



Freedom CREATION

How To Live Life On Your Own Terms

aviso Legal

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este ebook o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este ebook deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste ebook é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste e-book estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões. O autor e o editor não se responsabilizarão por qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegado por ser causado direta ou indiretamente por este ebook.

Sobre o autor

{first_name} {last_name} é um empresário que vive em {country} e adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas sobre o tópico {topic}.

{first_name} é uma pessoa apaixonada que vai além e entrega em excesso.

Palavras de sabedoria de {first_name}:

"Acredito que conhecimento é poder. Todos devem melhorar a si mesmos e / ou os negócios, não importa em que estágio da vida se encontrem. Seja para desenvolver uma mentalidade melhor ou aumentar os lucros. Seguir em frente é fundamental."

Se você quiser saber mais sobre {first_name} {last_name}, visite:

{seu URL}

Índice

Introdução	6
Capítulo 1 - Reconhecendo sua gaiola.....	8
Desbloqueando sua gaiola.....	9
O que você precisa desbloquear.....	10
Comprometimento	10
Positividade	11
Capítulo 2 - Redescobrimo quem você é.....	12
Quem é você realmente?	13
Vá devagar	14
Re-apresentando-se	15
Capítulo 3 - Aprendendo a se amar	16
Respeitando-se.....	17
O amor próprio não é egocêntrico	18
Capítulo 4 - Compreendendo seus sentimentos.....	20
Consciência dos seus sentimentos.....	21
Suas emoções e seus relacionamentos com os outros	22
Capítulo 5 - Motivação quando preso em um barranco	24
O fogo dentro de você.....	25
Fazendo da motivação um hábito	27
Capítulo 6 - Enfrentando Seus Medos	29
O medo é apenas 'falsas evidências que parecem reais'	30

Respondendo aos seus medos.....	31
Transformando o medo em poder.....	32.
Capítulo 7 - Cercando-se de positividade.....	34
Assuma o controle de seus pensamentos.....	35
Positividade do projeto.....	36.
Pessoas positivas.....	37.
Capítulo 8 - Procurando a liberdade.....	39.
O que vem depois da liberdade?.....	40.
Viver a vida com um propósito.....	41.
Capítulo 9 - Fazendo melhores escolhas.....	43
Pare de pensar demais.....	44
Emoção versus lógica.....	45
E se suas decisões fizerem com que você falhe?.....	46.
Capítulo 10 - Vivendo a vida que você deseja.....	48.
Defina seu próprio significado de sucesso.....	49.
Mudança de boas-vindas de braços abertos.....	50.
Conclusão.....	51

Introdução



É normal se envolver no frenesi da vida cotidiana e esquecer todos os sonhos e esperanças que você já teve. Você passa pelos movimentos diários de rotina, como se fosse um robô.

Você acorda, se veste, prepara o café da manhã, manda as crianças para a escola, vai para o trabalho, volta para casa, brinca com as crianças um pouco, janta, dorme.

Essa é a sua vida em poucas palavras? Você não fica entediado com tudo isso?

Houve um momento em que você se sentiu feliz e livre? Talvez, quando você era mais jovem, quando não tinha muita responsabilidade em seus ombros?

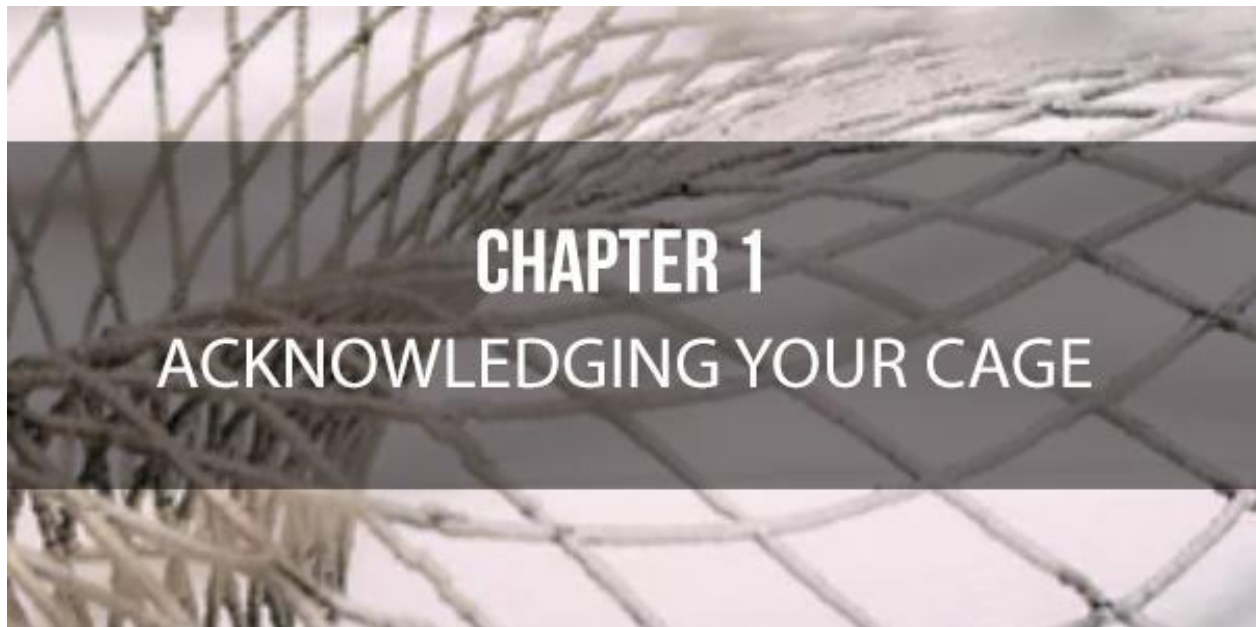
Você não gostaria de voltar a isso e ser feliz novamente? Você sabe, passa mais tempo com sua família e faz coisas juntos?

Embora possa parecer extremamente difícil agora ou talvez até impossível, dependendo de onde você está agora, saiba que a liberdade está ao seu alcance.

Claro, pode levar anos e anos, mas se você planejar sua 'fuga' corretamente, certamente poderá fazê-lo.

Neste guia, mostrarei tudo o que você precisa saber para poder escolher seu próprio caminho e viver uma vida feliz e realizada.

Capítulo 1 - Reconhecendo sua gaiola



"O segredo da felicidade é a liberdade ... E o segredo da liberdade é a coragem." - Tucídides

Muitos de vocês que estão lendo este guia provavelmente estão vivendo uma vida livre. Você não está preso em uma jaula física ou cela de prisão. Mas se você se sentir constrito, se sentir que as paredes estão se fechando ao seu redor e não puder respirar, provavelmente estará preso em uma jaula ou prisão mental.

Sua gaiola mental é exatamente o que o rótulo diz - está tudo em sua mente. Sua mente está prendendo seus pensamentos e seu corpo físico por dentro. Está literalmente envenenando você de dentro para fora.

A verdade é que, mesmo se você mora em uma jaula real, ainda pode ser feliz e livre. Quão? Rompendo com os limites sufocantes de sua mente, da negatividade, de vários estressores em sua vida.

Desbloqueando sua gaiola

A primeira coisa que você precisa fazer para obter liberdade é desbloquear sua gaiola.

Mas isso é muito mais difícil do que parece.

Primeiro de tudo, você sabe onde está a chave?

Você pode tentar procurá-lo em seu entorno, em seus relacionamentos, em seu local de trabalho, em qualquer lugar, na verdade, mas não o encontrará lá.

Em vez disso, você precisa olhar profundamente dentro de você.

VOCÊ segura a chave da sua liberdade.

Você pode sair da gaiola a qualquer momento, mas, por algum motivo, o qual apenas você conhece, não está disposto ou não consegue. Você está se aprisionando por dentro.

É porque você se sente mais seguro lá? Você acha que os grandes lobos maus ou a dura realidade da vida chegarão para você no momento em que você sair da gaiola?

Sair da prisão auto-imposta exige coragem. Toneladas de coragem. Isso ocorre porque a libertação de uma gaiola mental não é exatamente tão clara quanto tentar escapar de uma gaiola física, onde você pode identificar visualmente os pontos de saída.

Com uma gaiola física, você pode identificar facilmente onde estão a porta, a janela ou qualquer outro ponto fraco, para poder quebrá-la e seguir o caminho da liberdade. Com uma gaiola mental, por outro lado, você nem sabia por onde começar!

O que você precisa desbloquear

Sair de sua prisão auto-imposta é muito possível. Não deixe ninguém lhe dizer o contrário. Aqui está o que você precisa para se libertar da sua gaiola:

Comprometimento

Se você realmente quer sair da gaiola, precisa se comprometer a sair. Se você não se comprometer ou seguir seus planos, estará voltando à sua jaula. Você estará preso novamente. E você estará de volta à estaca zero.

Você identificou seu objetivo - uma vida de liberdade. Você nunca poderá alcançá-lo se não se comprometer e agir para alcançar seu objetivo final

É tão fácil voltar aos velhos hábitos. Um simples erro pode fazer com que todo o seu trabalho duro desmorone e você voltará ao ponto em que começou. E é tão fácil dizer "eu desisto" no momento em que os obstáculos começam a bloquear seu caminho.

Você deve ter a coragem de continuar renovando seu compromisso todos os dias. Ninguém disse que isso seria fácil. Você precisa descobrir o que o manterá motivado durante toda a sua jornada.

O fato é que você realmente não precisa ficar sozinho em sua jornada. Encontre alguém para ajudá-lo a se responsabilizar. Você alcançará seus objetivos mais rapidamente se houver alguém torcendo por você do lado de fora.

Positividade

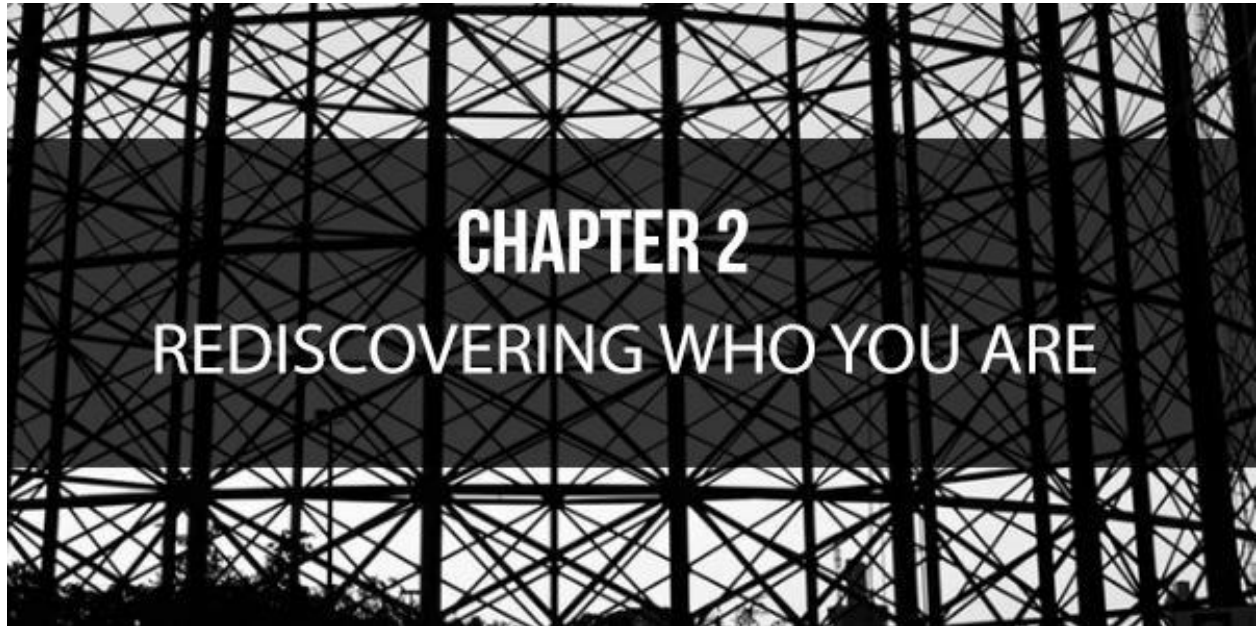
Há muita negatividade acontecendo no mundo agora. Não importa o quão comprometido você pensa que é, se você não tiver um pinga de positividade dentro de você, provavelmente irá falhar.

Você vê, você está lutando contra si mesmo. Você está lutando contra a escuridão e a negatividade dentro de você. Como você pode fazer isso se não lança alguma luz?

É a sua positividade que lhe mostrará a chave para desbloquear sua gaiola! Isso ajudará você a descobrir o que precisa fazer para se libertar.

Sua positividade será sua principal arma ao longo de sua jornada de autodescoberta. O caminho para a felicidade e a liberdade estará cheio de desafios e obstáculos. Você precisa de toda a positividade que puder superar e superar tudo que estiver no seu caminho.

Capítulo 2 - Redescobrimo quem você é



"O que for preciso para encontrar o verdadeiro você, não se assuste se o resto do mundo olhar chocado." - Stephen Richards

Quando você fica preso na gaiola por muito tempo, tende a esquecer quem você realmente é. Você se acostumou a fingir ser outra pessoa e sente que não se conhece mais. Você enterrou o verdadeiro você há tanto tempo, parece que será impossível reviver seu antigo eu agora.

A boa notícia é que, quando você finalmente desbloquear sua gaiola, poderá se reconectar com o velho você - o verdadeiro você. Você nunca realmente saiu, estava apenas escondido da vista debaixo de todos os chapéus diferentes que tinha que usar.

Quem é você realmente?

Quando você sair da gaiola, perceberá que o mundo não é mais o que era antes. Tudo mudou. Seus velhos amigos provavelmente já se mudaram e agora vivem vidas muito diferentes das suas. O que você costumava achar interessante pode não ser mais interessante para você.

Felizmente, existem algumas maneiras pelas quais você pode conhecer quem você realmente é certo neste exato momento.

A primeira coisa que você precisa descobrir é quem realmente quer ser e o que realmente deseja fazer.

Claro, você pode ter outras pessoas dependentes de você agora, como seu cônjuge e seus filhos, e seu mundo gira em torno deles. Mas você não precisa ser apenas uma esposa e uma mãe, ou um marido e um pai. Você ainda pode ser você mesmo!

Você ainda tem sua própria identidade. Mas o problema é que você não é mais a mesma pessoa.

Você cresceu ao longo dos anos - tornou-se mais maduro, mais experiente, mais conhecedor da vida.

É isso que você precisa descobrir - o VOCÊ atualmente.

Vá devagar

Com o tempo, você pode ter esquecido seus desejos e perdido o contato com seu antigo eu. Apressar sua jornada pode assustá-lo de volta à sua jaula. Você não quer que isso aconteça. Você quer se libertar!

Deixe o processo de redescobrir a si mesmo acontecer naturalmente. Explore suas vontades e desejos e deixe o "real" sair lentamente. Dê pequenos passos, se necessário, e familiarize-se com quem você realmente é.

Tire algum tempo 'eu' todos os dias. Apenas alguns minutos por dia podem fazer maravilhas para você.

Você pode começar um diário onde anota tudo o que pensa. Não se preocupe se o que você está escrevendo parecer bobo. Está tudo bem, você é o único que vai ler!

Anotar seus pensamentos ajudará você a descobrir o que realmente deseja e quem realmente é. Há algo de catártico na escrita, use-o para ajudá-lo a sair da sua concha.

Você também pode reviver suas memórias favoritas, seus lugares favoritos, suas pessoas favoritas, as coisas favoritas que costumava fazer quando.

O que houve nessas coisas que o deixaram tão feliz e livre? É possível recriar esses cenários?

Veja se você pode fazer isso e, embora não seja exatamente o mesmo que você lembra, ainda trará muita alegria. Isso o inspirará a continuar fazendo mais das mesmas coisas, simplesmente porque te faz feliz!

Re-apresentando-se

Redescobrir a si mesmo também significa ajudar outras pessoas a conhecer o 'novo' você também. Eles não precisam gostar de você imediatamente. De fato, alguns podem até expressar raiva ou decepção. Mas não deixe que as opiniões deles o afetem, você não está mais preso em uma gaiola onde eles podem facilmente atormentá-lo.

Você é livre para ir como quiser. Se eles não gostam do verdadeiro você, terão que encontrar uma maneira de lidar com isso. Você não é escravo de ninguém, é livre para seguir seus desejos e sonhos na vida. Você é livre, ponto final.

Gaste tempo com pessoas que apoiarão você novo e aprimorado. Eles ajudarão você a se sentir melhor consigo mesmo. Você pode contar com eles quando precisar de alguém para lembrá-lo do motivo de precisar sair da gaiola em primeiro lugar.

Dar o primeiro passo para fora da gaiola é sempre o mais difícil, mas depois disso, fica mais fácil se afastar do velho você.

À medida que o tempo passa, as lembranças de seu tempo em sua prisão autoimposta se tornam nebulosas. Mas não esqueça disso! Deixe-o servir como um lembrete do que acontecerá se você se perder de vista novamente.

Capítulo 3 - Aprendendo a se amar



"Adore-se primeiro e tudo o mais cair na linha. Você realmente tem que se amar para fazer qualquer coisa neste mundo. " - Lucille Ball

Você ama sua família, seu cônjuge, seus filhos, seus amigos. Mas você se ama? Você sabe o que quer para si mesmo? Você sabe quem você realmente é?

Se você esconde o verdadeiro você há anos, é hora de sair. Não há benefício em fingir ser alguém que você não é. Você está apenas se aprofundando cada vez mais em sua prisão autoimposta.

Quando você aprender a se amar, começará a ver algumas mudanças que nunca havia experimentado antes. Você aprenderá a ser mais livre com suas escolhas. Vocês

não prestará tanta atenção ao que as outras pessoas estão dizendo. Você aprenderá a dizer o que realmente deseja dizer.

O novo você pode ser uma surpresa para as pessoas ao seu redor. Mas, na verdade, desde que você esteja feliz, o que eles dizem ou pensam sobre você não deve importar. Esse é o poder de amar a si mesmo!

Você não será limitado pelas coisas antigas que costumavam fazer você se odiar. Você não se importará mais se estiver acima do peso, se não tiver uma pele perfeita ou dentes brancos perolados, ou se o seu cabelo naturalmente se parece com um ninho de pássaro, ou algo superficial como esse. Você será capaz de se aceitar por quem realmente é.

Quando você aprender a aceitar seu eu imperfeito, abrirá os olhos e verá tantas oportunidades ao seu redor. Você já perdeu isso antes porque estava muito ocupado fingindo ser outra pessoa.

Respeitando-se

Com o amor próprio vem o respeito próprio. Quando você aprende a se respeitar, aprende a respeitar seus limites. Você aprende a se colocar em um pedestal, enquanto antes você permitiria que outros andassem por cima de você.

Você aprende a seguir o que seu coração deseja e a realizar seus próprios desejos. Você não espera mais que outras pessoas aprovelem suas decisões (é claro que você pode procurar os conselhos delas para garantir que está tomando as decisões corretas).

Você não deseja mais a opinião dos outros. No passado, você pode ter seguido maus conselhos de pessoas que respeitava, simplesmente porque as respeitava mais do que a si mesmo.

Você perceberá que se respeita quando finalmente aprender o poder da palavra "não". Você não será mais o capacho favorito de todos. Você aprenderá a se levantar e lutar por si mesmo.

Ao mesmo tempo, você também aprenderá como começar a dizer "sim". "Sim" para coisas que trarão boas notícias para você. "Sim" às oportunidades que podem ajudá-lo a alcançar seus objetivos mais rapidamente. "Sim" para novos relacionamentos com pessoas que o respeitarão.

Por fim, seu respeito próprio o levará à autodisciplina. Você aprende a importância de criar hábitos positivos e abandonar os maus. Você se tornará uma pessoa melhor que tem o poder de influenciar os outros de maneira positiva.

O amor próprio não é egocêntrico

Amar a si mesmo não é o mesmo que ser narcisista ou ser egocêntrico. Os narcisistas não se amam, amam a imagem que têm de si mesmos. Uma imagem onde tudo gira em torno deles. Eles são cegos para suas falhas e suas más qualidades.

Quando você se ama, é totalmente consciente de si. Você conhece seus traços bons e ruins. Você abraça seus sentimentos. Você toma cuidado para não antagonizar os outros e causar problemas nos relacionamentos. Em tudo que você faz, você considera os dois lados da moeda.

CRIAÇÃO DA LIBERDADE

Quando você é egocêntrico, você quer que todos se curvem diante de você. Você quer que as pessoas respeitem seu espaço e seus direitos, e não retribuam o favor. Você se sente autorizado a tudo e, quando seus desejos são negados, você se ataca e desempenha o papel de uma vítima lamentável.

O amor próprio ensina você a ser mais compassivo, não apenas em relação a si mesmo, mas também aos outros. Você se torna seu melhor amigo e, como seu melhor amigo, aprende a aceitar suas próprias emoções. Isso, por sua vez, também leva a uma melhor conscientização sobre as emoções de outras pessoas.

Como você é mais aberto a todos ao seu redor, aprecia a singularidade de todos. À medida que o seu amor próprio cresce, o mesmo acontece com o seu amor pelos outros. É quando você realmente se torna altruísta.

Você tem tanto amor dentro de você que transborda para todos ao seu redor! É fácil perdoar a si mesmo e, como tal, fica mais fácil perdoar aqueles que menosprezaram você.

Imagine como será o mundo se todo mundo se amar. A música "O amor faz o mundo girar" finalmente começará a fazer sentido para você.

Capítulo 4 - Compreendendo seus sentimentos



“Não presto atenção aos elogios ou culpas de ninguém. Eu simplesmente sigo meus próprios sentimentos. - Wolfgang Amadeus Mozart

Passamos por diferentes emoções e sentimentos todos os dias. Alternamos entre sentir-se feliz, triste, zangado, frustrado, estressado, ansioso, esperançoso, sem esperança, etc. Às vezes, você pode estar muito ocupado para prestar atenção e tentar entender por que está passando por essas emoções.

É importante prestar atenção a isso. Por quê? Porque suas emoções geralmente o levam para a próxima direção que você tomará. Suas emoções podem levá-lo através de uma montanha-russa figurativa.

Se você não entender por que está se sentindo dessa maneira, será impossível saber como contê-lo.

Consciência dos seus sentimentos

Aprender a conter ou regular seus sentimentos é importante. Se não for controlada, suas emoções poderão fazer com que você se arrependa mais tarde, algo que terá consequências duradouras para você e para outras pessoas.

Não entender seus sentimentos, especialmente os negativos, pode levar a um comportamento destrutivo que o afogaria ainda mais na miséria.

Se você não parar, será um ciclo vicioso e interminável. É muito possível ficar preso nessa crueldade e nunca alcançar a liberdade que você sempre sonhou.

Estar ciente de suas emoções permitirá que você pare com toda a negatividade que está acontecendo em sua mente. A racionalização de seus sentimentos o ajudará a entender por que você está se sentindo do jeito que está. Isso permitirá que você dê um passo atrás e analise a raiz de seus sentimentos.

Por exemplo, se você está sempre se sentindo estressado e sobrecarregado no trabalho ou em casa, convém pensar um pouco. Você pode se perguntar:

Por que você se sente assim? O que você pode fazer para mudar sua situação? Se a situação mudar, você se sentiria feliz? Você se sentiria melhor consigo mesmo? Será que o desespero finalmente vai embora?

Dar um nome a essas emoções ajudará você a descobrir o que realmente deseja. Você pode até elevar o nível seguinte, identificando o grau de uma emoção específica.

Por exemplo, se você está se sentindo estressado hoje. Você está um pouco estressado ou estressado? Por quê? O que causou isso?

Identificar e entender suas emoções o ajudará a descobrir onde você quer estar e quem você quer estar. Ela desempenha um papel enorme no seu desejo de sair da sua jaula mental independente.

Se você quer liberdade suficiente, suas emoções o levarão a ir além de seus limites e explorar novos territórios.

Suas emoções e seus relacionamentos com os outros

Quando você está em contato com suas emoções, tende a se tornar um indivíduo mais produtivo. Em vez de reprimir seus sentimentos, você é capaz de canalizá-lo para atividades mais produtivas.

Você pode facilmente dar 100% a cada pequena coisa que fizer. Você pode elevar o seu desempenho no trabalho e os diferentes papéis que desempenha em sua vida.

Compreender suas emoções também ajuda a construir relacionamentos mais positivos. Isso ajuda você a entender melhor as pessoas ao seu redor.

Comunicar seus sentimentos aos outros também é saudável nos relacionamentos, pois ajuda a criar intimidade e confiança. Você se torna mais transparente e os outros podem vê-lo facilmente por quem você realmente é - um indivíduo feliz e livre!

Capítulo 5 - Motivação quando preso em um barranco



“As pessoas costumam dizer que a motivação não dura. Bem, nem tomar banho - é por isso que recomendamos diariamente. ” - Zig Ziglar

Não importa o quanto você queira liberdade e felicidade, provavelmente chegará um momento em que você se sentirá desmotivado. Quando você se sente tão desesperado e tudo o que você quer fazer é desistir.

Quando tudo ao seu redor parece sombrio e sombrio, e você não consegue ver o que está à sua frente, é fácil perder de vista seus sonhos. É fácil voltar à sua zona de conforto, à sua maneira antiga e esquecer o que você decidiu fazer.

Mas está desistindo da resposta certa? Isso o aproximará de seus objetivos ou apenas o afogará em desespero?

Eu acho que você e eu sabemos a resposta para a pergunta. Desistir quando você percorreu um longo caminho significa que você perdeu uma quantidade considerável de tempo. Seria melhor fazer outra coisa em vez de perseguir o sonho que tanto desejava.

Você será feliz quando desistir? Você sentirá que realizou algo de bom? Não, você não vai. Você provavelmente se sentirá mal, provavelmente sentirá como se tivesse perdido alguém que amava.

Quando o fogo queimando dentro de você se extinguir, você precisará de muita limpeza interna para queimá-lo novamente.

O fogo dentro de você

Quando você chega ao fundo do desespero e se deita nas cinzas dos seus sonhos, lamentando sua perda, precisa olhar profundamente dentro de você novamente para obter as respostas.

O que aconteceu? Por que você deixou tudo escapar? Você não quer mais ser livre e feliz?

Responder a perguntas como essa após o desaparecimento do seu sonho será difícil. Talvez você precise de algum tempo para processar tudo. Tire um tempo, mas não demore muito. Senão, você corre o risco de esquecer totalmente o que provocou o incêndio em você pela primeira vez.

CRIAÇÃO DA LIBERDADE

Volte no tempo e faça o possível para lembrar por que queria tanto a liberdade.

Você estava cansado de ser infeliz? Você estava cansado de sempre sentir que está tentando alcançar a vida, mas não pode, não importa o quanto tente? Você estava cansado de ter que fingir viver uma vida que muitos desejavam para você, mas não você?

Anote tudo. Trace novamente o caminho que você seguiu antes e lembre-se do seu ponto de ebulição.

Quando tudo começou a fazer sentido para você? Quando você finalmente colocou o pé no chão e disse que já tinha o suficiente? O que o empurrou para o limite?

Procure um local tranquilo. Feche os olhos e reviva esses sentimentos. Use-o para tentar reacender o fogo dentro de você.

Se o fogo não estiver pegando, continue se aprofundando no seu passado até sentir uma faísca ganhando vida. Em seguida, alimente-o com mais das mesmas emoções até obter um grande fogo queimando dentro de você.

Quando você recuperar o fogo, tente ver se você pode voltar para onde parou. Se não for possível, pode ser necessário fazer tudo do zero. Mas está tudo bem.

Use essa falha como uma ferramenta de aprendizado. Anote tudo o que aprendeu. Na próxima vez que você começar a se sentir mal e sem combustível, poderá se lembrar facilmente de como superou um desafio semelhante no passado.

Fazendo da motivação um hábito

Que melhor maneira de manter-se sempre motivado do que criar um hábito? É isso mesmo, hábitos são algo que você faz de maneira rotineira. Você não precisa se lembrar de fazer algo quando faz isso por hábito. Você só vai fazer isso.

Então, quando você faz da motivação um hábito, está basicamente atingindo dois coelhos com uma cajadada só. Você está fazendo algo que o levará mais perto de seus objetivos e economizando um tempo precioso.

Agora, a coisa com os hábitos de construção é que eles levam tempo. Você não pode esperar que algo permaneça da noite para o dia. Você precisa treinar-se para realizar a atividade que deseja, para transformá-la em hábito. Você pode começar fazendo isso logo após ou antes de outro hábito bem estabelecido.

Por exemplo, escovação de dentes. Se você criou o hábito de escovar os dentes depois de acordar e antes de ir para a cama, pode 'ancorar' seu novo hábito (motivação).

Então, por exemplo, você sabe que vai escovar os dentes de manhã. Depois de escovar os dentes, você poderá adotar o novo hábito. Faça isso por algumas semanas até se acostumar com a nova rotina.

Antes que você perceba, você estará adotando seu novo hábito de motivação todas as manhãs sem precisar se lembrar!

Quando você está motivado todos os dias, será mais fácil alcançar seus objetivos. Você não precisa mais procurar constantemente novas fontes de motivação.

Toda vez que você adota o novo hábito, fica motivado. Mesmo que às vezes você se sinta deprimido durante o dia, no momento em que adquire o hábito, ele se recupera e ajuda a mantê-lo no caminho certo!

Conseguir liberdade e felicidade é muito mais fácil quando você tem um suprimento infinito de motivação. Você pode facilmente superar seus pensamentos negativos e quaisquer outros obstáculos que possam estar no seu caminho.

Mesmo se você for pego de surpresa, sempre encontrará uma maneira de voltar e continuar lutando pelos seus sonhos.

Capítulo 6 - Enfrentando Seus Medos



"Cada um de nós deve enfrentar nossos próprios medos, deve ficar cara a cara com eles. Como lidamos com nossos medos determinará aonde vamos com o resto de nossas vidas. Experimentar a aventura ou ser limitado pelo medo dela. "- Judy Blume

O medo é apenas um instinto natural. Não há como fugir disso - faz parte do nosso mecanismo de sobrevivência. Estamos conectados para sentir medo.

Sem isso, estaríamos nos colocando em perigo o tempo todo. É o que nos impede de fazer coisas malucas que podem nos colocar em uma cama de hospital ou em um caixão.

Você consegue imaginar a vida sem temer nada? Você seria corajoso, com certeza, mas você acha que consegue passar o dia inteiro sem sofrer um acidente? Ou melhor, você viverá para ver o fim do dia? Provavelmente não.

Não ter um pinga de medo provavelmente o levará a atravessar ruas sem olhar para os dois lados primeiro. Ou você tolamente experimentaria colocar sua mão em algum lugar que não deveria estar. Parece assustador, certo? O fato é que há um número infinito de maneiras pelas quais você pode causar danos a si mesmo se não tiver medo de nada.

Como você já deve saber, experimentar o medo (racional) é literalmente uma dádiva de Deus. Pode salvá-lo de todos os tipos de danos e perigos.

No entanto, existe algo como estar com muito medo. Às vezes, seu medo pode literalmente paralisá-lo e torná-lo imóvel. Você acaba não fazendo nada por causa do seu medo.

Você não atinge nenhum dos objetivos que definiu para si mesmo. Você não está fazendo nenhum favor a si mesmo se deixar que o medo assuma o controle de sua vida.

Quando se trata de buscar a felicidade e a liberdade, você precisa aprender a colocar seus medos irracionais sob controle.

O medo é apenas 'falsas evidências que parecem reais'

Seus medos podem parecer reais para você. No entanto, a verdade é que nem sempre é real. Quando você tem medo de algo, está pensando em algo que pode

acontecer em algum momento no futuro. Isso significa que há uma chance significativa de que o que você tem medo NÃO aconteça!

Pergunte a si mesmo: quantos de seus medos já se tornaram realidade? Todos eles? 50%? 20%? 1% ?!

Digamos que apenas 10% dos seus medos se tornem realidade. Isso significa que você passou um tempo considerável se preocupando com os 90% que não se materializaram!

É muito tempo desperdiçado apenas pensando em possibilidades em que você poderia ter passado esse tempo fazendo algo produtivo, como trabalhar em coisas que o levarão mais perto de seus objetivos!

Respondendo aos seus medos

Se você definiu como meta da sua vida alcançar a liberdade máxima e a felicidade duradoura, e seus medos o prejudicam à inação, então você precisa aprender a responder a esses medos.

Uma maneira de fazer isso é enfrentando seus medos de frente. Reconheça o que você tem tanto medo e encontre maneiras de superar esse medo!

Por exemplo, se você tem medo de falar em público (mas sabe que essa habilidade é importante para o seu sucesso), precisa descobrir como pode falar em público sem se sentir como um cervo nos faróis toda vez que pisa na frente de alguém. uma multidão!

Você pode aprender várias técnicas para ajudá-lo a se tornar um orador mais confiante. Você pode contratar um treinador ou um mentor para mostrar as cordas. Com prática suficiente, você será capaz de superar seu medo de falar em público rapidamente!

isso é apenas um exemplo. Você pode ter outros medos igualmente assustadores que estão bloqueando seu caminho para o sucesso. Quaisquer que sejam seus medos, basta colocá-lo em perspectiva e você poderá controlá-lo.

Transformando o medo em poder

Racionalize seu medo e olhe para ele de um ponto de vista neutro. Pense em você como um cientista olhando seus medos sob um microscópio. Faça a si mesmo algumas perguntas como:

Existe alguma base para meus medos? Existe alguma chance remota de que isso aconteça? O que desencadeou o medo? O que posso fazer para que o medo desapareça?

Na maioria das vezes, é apenas sua mente jogando com você e fazendo você pensar em pensamentos irracionais. Fazer algumas perguntas o ajudará a pensar com clareza. No entanto, na hipótese de seus medos terem 100% de probabilidade de se tornar realidade, deixe seu instinto de autopreservação assumir o controle!

Analisar seu medo e destruí-lo ajudará a reduzir o poder que tem sobre você. O pensamento racional literalmente mostra a luz e expõe seus medos pelo que realmente é - uma invenção da sua imaginação hiperativa!

Quando você conseguir superar seus medos, seu caminho para o sucesso se tornará muito mais claro.

Capítulo 7 - Cercando-se de positividade



"Cerque-se de pessoas que o elevarão mais alto."

- Oprah Winfrey

Você está cercado de negatividade. Em todos os lugares que você olha, não importa para onde se virar, verá pessoas negativas. Você ouvirá comentários negativos. Até sua própria mente tem sua parcela de pensamentos negativos.

Quando você deixa toda a negatividade chegar até você, é tudo o que vê. É como estar cercado por uma enorme fumaça negra e você não pode ver o que está além. Você nem consegue ver o que está à sua frente!

Você se afoga no pensamento pessimista. Você não consegue controlar seus medos - você deixa que você o controle. Toda vez que sua boca se abre, você pronuncia palavras de desgraça e tristeza. Você acha que nada de bom vai acontecer com você. E com esse tipo de mentalidade? Você provavelmente está certo.

Se você não consegue ver o lado bom das coisas, mesmo em situações ruins, é praticamente impossível. Você não saberá quando a oportunidade bater à sua porta, você não a reconhecerá, mesmo que isso acerte sua cara!

Então, como você luta contra uma presença tão onipresente? Eis como: cercando-se de positividade, você pode manter a negatividade a distância!

Assuma o controle de seus pensamentos

Sim, é possível se encarregar de seus pensamentos. Eles não são involuntários, a menos que, é claro, você opte por deixar seus pensamentos divagar por conta própria. O que realmente não é uma idéia tão boa, especialmente se a maioria dos seus pensamentos é do tipo negativo.

Para começar a assumir o controle de seus pensamentos, você precisa estar sempre consciente de si mesmo. Quando você se pegar pensando negativamente, pare imediatamente.

Diga a si mesmo: "PARE!" Então faça um 180 rápido. Então, em vez de seguir em uma direção negativa, seus pensamentos estarão em uma direção positiva.

Quando você começar a pensar: "Eu não posso ...", repreenda-se e diga algo como: "Eu posso e vou ... aqui está o que vou fazer para garantir que chegue lá".

É algo realmente simples de se fazer. O truque é pegar-se no ato de ter pensamentos negativos!

Quando você faz isso com bastante frequência, verá que o transformou em um hábito (positivo). Quando isso se torna tão arraigado em você, você se vê pensando positivamente o tempo todo e finalmente acaba com seus pensamentos negativos.

Positividade do projeto

Semelhante atrai semelhante. Portanto, se você deseja que mais energia positiva entre em sua vida, precisa pensar em maneiras de começar a projetar positividade para o mundo exterior.

Para iniciantes, você pode começar a usar palavras positivas. Você pode elaborar uma lista de palavras positivas que deseja usar com frequência. Use essas palavras e frases positivas em suas conversas com outras pessoas e também quando estiver conversando consigo mesmo. Quando você diz coisas positivas, mesmo que não acredite nelas a princípio, mais cedo ou mais tarde, começará a acreditar no que diz.

Outra coisa que você pode fazer é sorrir com mais frequência. Quando você sorri, parece mais amigável com os outros. Quando você sorri genuinamente, parece mais feliz e mais atraente para todos ao seu redor.

Pense nisso. Para quem você gravita? Alguém sorrindo e feliz, ou alguém sério e severo? Aposto que você abordaria o sorriso

pessoa primeiro. Então, se você quiser fazer novos amigos, simplesmente aprenda a sorrir mais!

Você também deve começar a praticar gratidão. Pense nas coisas pelas quais você é grato em sua vida. Agradeça aos seus entes queridos. Agradeça às pessoas que fizeram a diferença na sua vida - por menor que tenha sido. Eles vão gostar, e isso ajudará a fortalecer seu vínculo com outras pessoas.

Pessoas positivas

Pessoas positivas estão por toda parte, mas será difícil atraí-las para sua vida se você acompanhar sua negatividade. Certamente, uma alma amável pode ter pena de você e tentar reformá-lo por conta própria, mas mais cedo ou mais tarde, sua negatividade chegará a eles. Quando isso acontecer, eles estarão correndo para a porta. Eles não gostariam que sua negatividade se refletisse neles!

Portanto, a primeira coisa que você precisa fazer é ter certeza de dominar a arte de assumir o controle de seus pensamentos. Respire fundo sempre que sentir que a negatividade sairá de você tão cedo. Apague seus pensamentos e tente imaginar algo sereno - como uma floresta tropical ou o oceano ou qualquer imagem mental que faça você se sentir calmo.

Quando você aprende a dominar suas emoções e começa a projetar positividade, verá que pessoas positivas estarão seguindo em sua direção. Cultive esses novos relacionamentos. Eles vão apoiá-lo e animá-lo sempre que você se sentir triste.

Agora, pessoas positivas também não são perfeitas. Mas eles não vão esconder seu lado sombrio. Em vez disso, eles procuram maneiras de curá-lo. Eles reconhecem sua

erros e fracassos, e eles tentam tirar algo da experiência.

Aprenda com pessoas positivas e siga sua liderança. Eles estão no seu lugar e certamente sabem como manter a negatividade sob controle.

Cercar-se de positividade levará tempo. Mantenha sua autoconsciência sempre alta. Mais cedo ou mais tarde, você descobrirá que a positividade terá conquistado sua vida.

Com positividade, você achará muito mais fácil lidar com todos os obstáculos e desafios que surgirão ao trabalhar em direção ao seu objetivo final - liberdade e felicidade!

Capítulo 8 - Procurando a liberdade



"Em vez de tentar tornar sua vida perfeita, dê a si mesmo a liberdade de transformá-la em uma aventura e vá sempre para cima." - Drew Houston

Buscar a liberdade e querer viver a vida em seus próprios termos é um objetivo maravilhoso. Você não será mais limitado por tempo ou dinheiro e estará livre para fazer o que quiser. No entanto, antes mesmo de começar a perseguir esse seu sonho, pergunte a si mesmo o que acontecerá depois de alcançá-lo.

Você encontrará a liberdade cumprindo? Você finalmente alcançará a verdadeira felicidade?

Você pode dizer "sim" sem realmente pensar nas coisas. Quem não gostaria desse tipo de liberdade, certo? Quando você finalmente se torna seu próprio chefe

e você não está em dívida com ninguém nem com nada, você pode estar além do êxtase. Mas, às vezes, você precisa ter cuidado com o que deseja.

O que vem depois da liberdade?

A verdade é que muitas pessoas não conseguem entender o que a liberdade realmente significa para elas. As pessoas que não planejam tudo são geralmente as vítimas disso.

Se você não planeja tudo, ou seja, planeja apenas como conseguir a liberdade, mas NÃO como gastará seu tempo APÓS ter conquistado essa liberdade, pode acabar se arrependendo da sua decisão. .

Aqui está um exemplo:

Você trabalha como escravo há anos e tudo o que realmente quer é trabalhar em casa. Então, você planeja como conseguirá sua liberdade e, finalmente, será seu próprio chefe.

Alguns anos depois, você economizou dinheiro suficiente e se sente à vontade para deixar seu emprego. No entanto, em sua liberdade recém-encontrada trabalhando em casa, de repente você percebe que não é tudo o que precisa ser.

Você percebe que não planejou bem o suficiente sobre como vai estruturar seus dias sem que alguém lhe diga o que fazer.

Você não tinha a mentalidade certa para isso, então provavelmente vai odiar isso eventualmente. Você passará seus dias procrastinando e gastando todo o dinheiro que economizou.

Mais cedo ou mais tarde, o dinheiro vai acabar. E você perceberá que era melhor trabalhar para outra pessoa, então você volta para a sua antiga gaiola chamada 'emprego'.

Então, veja bem, se você não planeja como vai viver sua vida depois de alcançar a liberdade, fracassará muito. Você dirá que a liberdade não foi feita para você, o que em essência é verdadeiro.

Liberdade é para pessoas que conseguem lidar com a liberdade. É para pessoas que têm disciplina para viver sua vida como planejado. Não é para as pessoas preguiçosas e indisciplinadas que não estão dispostas a trabalhar na vida livre e sem ônus.

A boa notícia é que você realmente não precisa voltar para sua vida na "gaiola". Você ainda pode mudar sua vida. Apenas ajuste sua mentalidade e comece a viver sua vida com um propósito muito mais alto.

Viver a vida com um propósito

Quando você tem muito tempo livre e não está acostumado a ter tanta liberdade, pode ficar entediado ou enlouquecer. É por isso que é importante que, ao planejar uma vida de liberdade, você também planeje o que vem depois de finalmente alcançar a liberdade.

CRIAÇÃO DA LIBERDADE

Para muitos, a resposta é viver a vida livre com um propósito satisfatório. Pode ser o que você quiser, realmente. Mas para a maioria das pessoas, sua idéia de uma vida gratificante significa a capacidade de ajudar os outros. Eles querem causar impacto na vida de outras pessoas.

Viver a vida com um propósito tão nobre é simplesmente incrível. Imagine-se dedicando seu tempo e seus recursos para ajudar os outros, para que eles também possam viver uma vida um tanto agradável!

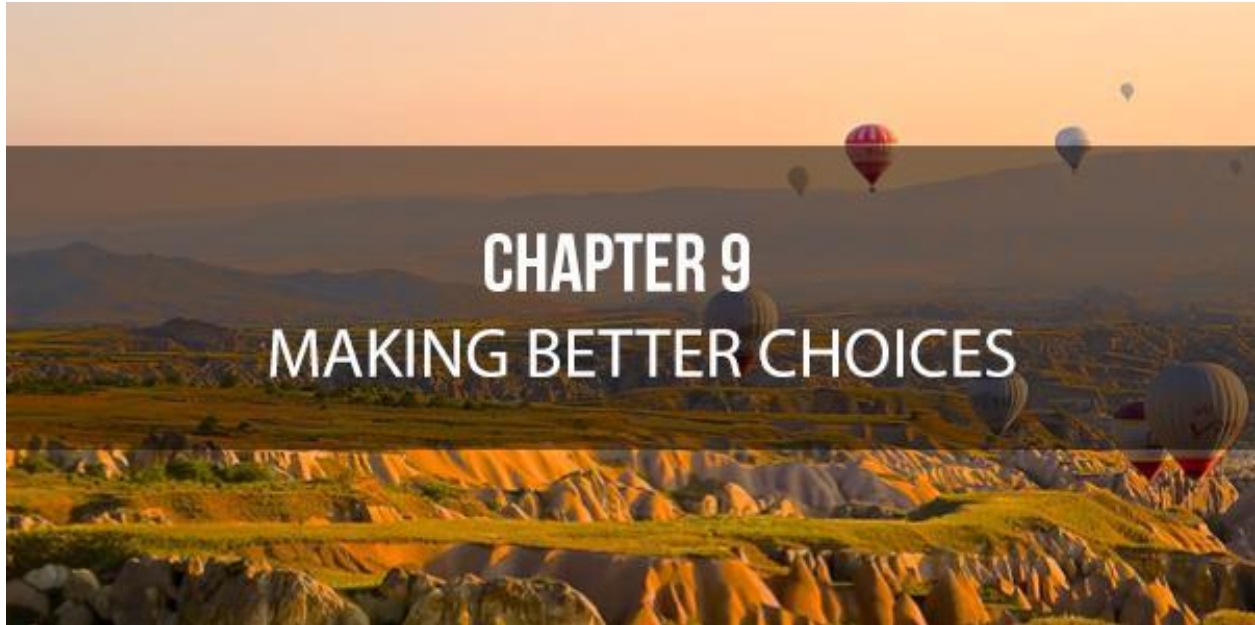
Há muitas pessoas que vivem suas vidas assim. Eles não se importam com elogios, prêmios ou recompensas monetárias. Essas pessoas têm muito amor em seus corações e seu altruísmo é realmente algo para se contemplar.

A liberdade oferece a você a maravilhosa oportunidade de buscar seu próprio futuro. Mas não precisa ser tudo sobre você. De fato, se você libertar sua liberdade, descobrirá que a liberdade envelhecerá rapidamente.

As pessoas egocêntricas e egocêntricas não recebem muito amor na vida real e podem ficar sozinhas quando todo mundo começa a evitá-lo por causa de sua arrogância.

Então, quando você finalmente alcançar a liberdade que está buscando agora, não pense apenas em si mesmo. Pense nos outros também. A maioria das pessoas não terá a mesma sorte que você.

Capítulo 9 - Fazendo melhores escolhas



"A vida é uma questão de escolhas, e toda escolha que você faz faz você."

- John C. Maxwell

Durante toda a sua vida - e durante toda a sua jornada para a liberdade - você estará enfrentando muitos garfos na estrada. Desde a tomada de decisões triviais até as cruciais, suas escolhas terão um impacto em sua vida e em outras pessoas.

Então, você precisa aprender a escolher sabiamente. Mas como exatamente você se assegura de fazer as escolhas certas? Escolhas que acabarão por levá-lo ao seu sonho de viver uma vida feliz e livre?

Pare de pensar demais

É essencial aproveitar o seu poder mental para tomar grandes decisões. No entanto, em muitos casos, você não precisará gastar muito tempo pensando nos resultados de suas decisões, especialmente se estiver lidando com decisões pequenas e que não ameaçam a vida. Em tempos como esses, seus esforços serão mais bem gastos fazendo algo mais produtivo.

Pensar demais nas coisas é um grande obstáculo para seus recursos. Perde tempo, usa muita energia cerebral, consome sua energia e alimenta o pensamento negativo.

Você gasta muito tempo pensando nos "e se", em vez de no "quando". Você se verá pensando em todas as coisas negativas que podem acontecer, em vez das boas.

Muitas vezes, sua decisão depende do que as outras pessoas possam pensar de você. Quando você inadvertidamente deixa outras pessoas assumirem o controle de suas escolhas, então você está dando a elas muito poder sobre você.

Se você está lidando com algo em sua própria vida, algo que não terá impacto sobre os outros, precisará agir de acordo com seus próprios interesses. Você não está sendo egoísta se não está machucando ninguém.

Você provavelmente está com muito medo de que alguém não goste de suas escolhas, portanto, tome suas decisões com base no que acha que fará com que outras pessoas gostem de você ou respeite você. Esse, meu caro leitor, não é o caminho certo para viver. Você nunca alcançará a liberdade se colocar muito peso no que os outros pensam de você.

Pergunte a si mesmo: "Ficarei feliz com minha decisão?"

Se sua resposta for "sim", isso é ótimo. No entanto, se você não for feliz com isso, é melhor escolher outra coisa que o fará feliz. Você não está vivendo sua vida pelos outros, está vivendo sua vida por si mesmo.

Se isso faz você feliz, fazendo os outros felizes, faça-o de qualquer maneira. Você só precisa traçar a linha em que suas decisões não o deixarão infeliz.

Emoção versus lógica

Decisões difíceis exigem uma abordagem diferente. Você tem duas maneiras de fazê-lo: decida com base no que parece certo para você (emoção) ou no que você sabe que é certo (lógica). Essas duas abordagens para tomar decisões não são mutuamente exclusivas.

Você pode decidir fazer algo com base em informações factuais de que está fazendo a coisa certa, mas, ao mesmo tempo, sabe profundamente em seu coração que é realmente a coisa certa. Esse é o melhor de ambos mundos. Quando sua lógica e suas emoções se alinham, você pode definitivamente dizer que fez a decisão certa!

Pesar prós e contras também é uma boa idéia, especialmente se você estiver tomando uma grande decisão que terá repercussões nos outros. Você pode escrever seus pensamentos no papel para poder ver facilmente qual decisão será a mais adequada para você.

Você também pode compartilhar suas idéias com seus familiares ou com quem quer que seja afetado por sua decisão. Receba informações de todos que serão afetados. Você não quer tomar uma decisão da qual se arrependerá mais tarde, por isso é melhor ter todas as bases cobertas.

Quando se trata de decidir sobre as coisas que afetarão sua felicidade e liberdade a longo prazo, é melhor não tomar decisões no local.

Pense bem e avalie suas opções. O que sua cabeça diz e o que seu coração diz?

Tente encontrar o denominador comum entre sua lógica e sua emoção. Isso fará com que você alcance seus objetivos finais mais rapidamente.

E se suas decisões fizerem com que você falhe?

Qual você prefere escolher? Escolhendo a coisa errada e tendo a oportunidade de corrigi-la, ou não escolher? Espero que você tenha escolhido a primeira opção. Quando você escolhe errado, pelo menos agora você sabe o que não está funcionando.

Se você escolher entre 5 opções diferentes, terá 20% de chance de acertar. Se você escolheu errado na primeira vez, então está procurando apenas mais 4 opções, o que significa que você tem 25% de probabilidade de escolher a resposta certa.

Basicamente, o ponto aqui é que, quanto mais você fracassar, mais perto estará de seus objetivos, pois estará apenas eliminando as escolhas erradas. Toda vez que você falha, você aumenta as chances de ter sucesso na sua próxima tentativa!

Se você optar por não fazer absolutamente nada, nunca saberá a verdade, nunca descobrirá qual é a resposta certa, simplesmente porque nunca tentou. Portanto, ao não escolher, suas chances de escolher a coisa certa são um zero grande e gordo.

Então, pense sobre isso na próxima vez que você falhar. Realmente significa apenas que você está se aproximando de seus objetivos!

Capítulo 10 - Vivendo a vida que você deseja



"O resumo mais triste de uma vida contém três descrições: poderia ter, poderia ter e deveria ter." - Louis E. Boone

Quando você passa a vida inteira fazendo coisas que 'deveria' estar fazendo, em vez do que 'quer' fazer, chegará um momento em que você se arrependerá de tudo. Muitas vezes, isso acontece no leito de morte.

Quando sua morte iminente está olhando para você de frente, e você não tem nada a fazer além de esperar pelo seu último suspiro, você olha para sua vida e pensa em tudo que perdeu.

Existe algo mais doloroso do que a constatação de que você perdeu seu tempo fazendo coisas que outra pessoa queria para você? E realmente não viveu sua vida do jeito que você queria?

Voce só conseguiu uma vida. Você precisa aproveitar ao máximo. Se você está preso agora em uma vida que não quer viver, precisa encontrar maneiras de sair dela.

Descubra o que o fará feliz e trabalhe em um plano sólido que o ajudará a chegar aonde deseja ir.

Defina seu próprio significado de sucesso

Sucesso para muitas pessoas significa ter uma tonelada de dinheiro e viver uma vida de luxo. Para outros, significa finalmente comprar sua própria casa. Para alguns, sucesso significa finalmente conseguir o emprego dos seus sonhos.

Qual é o seu significado de sucesso?

Seja o que for, não deixe a definição de sucesso alheia colorir a sua. Você não precisa seguir a norma, especialmente se isso significa abrir mão da sua felicidade por algo que você realmente não quer. Novamente, você acabará se arrependendo de sua decisão mais tarde. Portanto, é melhor definir como é a sua própria versão do sucesso.

Gaste seu tempo e energia fazendo coisas que realmente importam para você, mesmo que isso signifique arriscar a decepção das pessoas de quem você gosta. No final, você estará vivendo sua vida exatamente da maneira que deseja.

E as pessoas com quem você se importa? Se eles realmente se importam com você, eles aparecerão. Eles finalmente encontrarão uma maneira de fazer as pazes com sua decisão, especialmente quando virem que você está feliz com sua vida!

Mudança de boas-vindas de braços abertos

Se há uma coisa na vida que é uma constante constante, é a mudança. Suas necessidades e seus desejos na vida mudarão. Sua definição de sucesso também pode mudar com o tempo.

Por exemplo, sua definição de sucesso nos seus 20 anos pode ser contratada no emprego dos seus sonhos. Nos seus 30 ou 40 anos, sua definição de sucesso pode ser ter seu próprio negócio e ser seu próprio chefe.

Nos seus 50 ou 60 anos, quando as crianças cresceram e voaram da gaiola, sua definição de sucesso pode significar viver em um barco ou viajar pelo mundo, e não precisar trabalhar para isso.

Então, veja bem, você não está vinculado a uma única definição de sucesso. Contanto que o que você almeje o faça feliz, não tenha medo de seguir seus sonhos!

Conclusão



Viver a vida em seus próprios termos pode parecer impossível quando você tem tantas responsabilidades e tantas expectativas a cumprir.

Não se curve às pressões do mundo exterior.

Pode parecer uma batalha difícil, mas se você desenvolver sua coragem, poderá derrubar todas as barreiras mentais e físicas que atrapalham sua felicidade e liberdade.