



Gerencie os pensamentos.

12 semanas para mudar uma vida/ Augusto Cury- 3 ed- São Paulo:Planeta, 2015



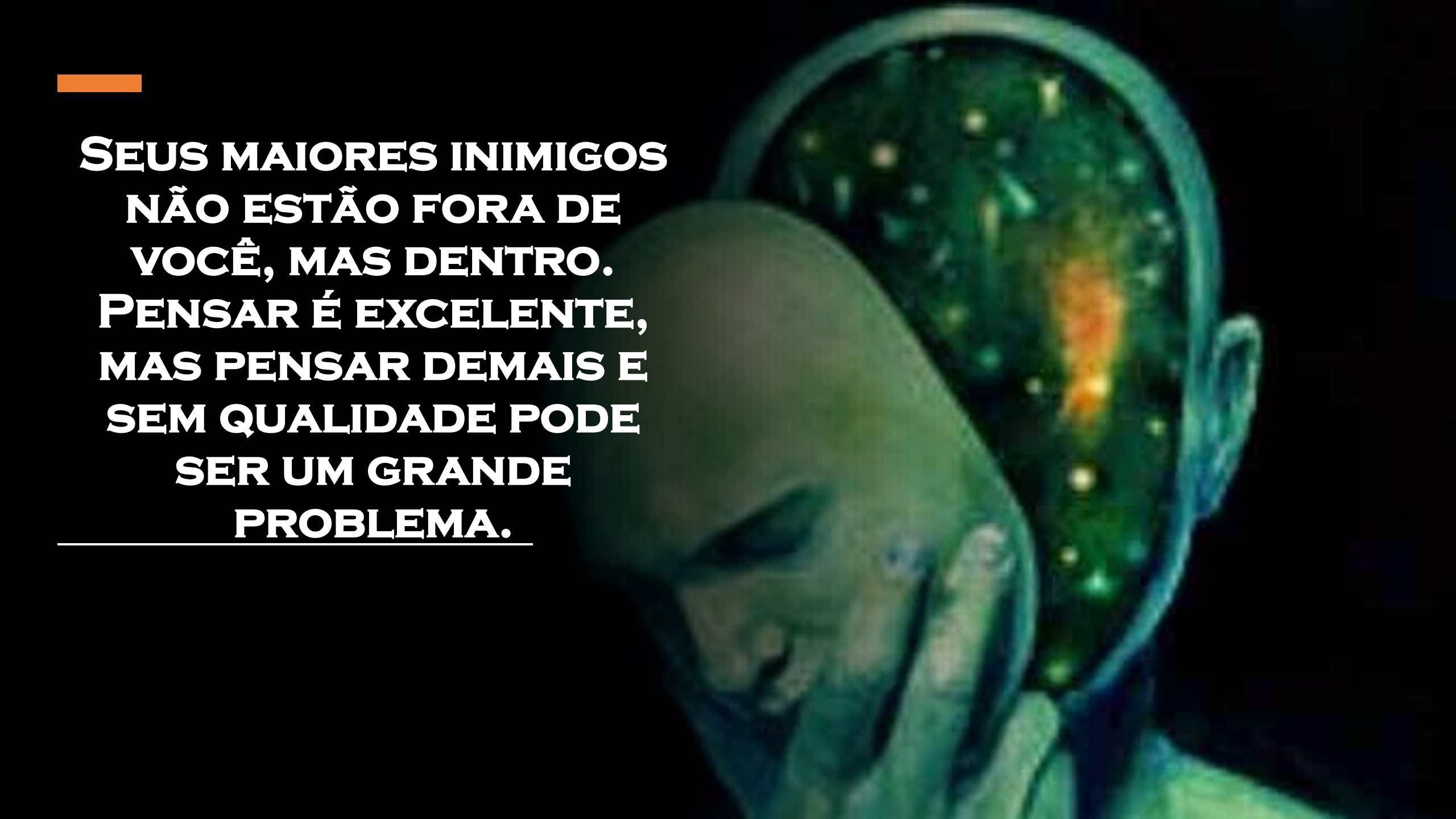
SEJA SENHOR E NÃO SERVO DOS SEUS PENSAMENTOS

•

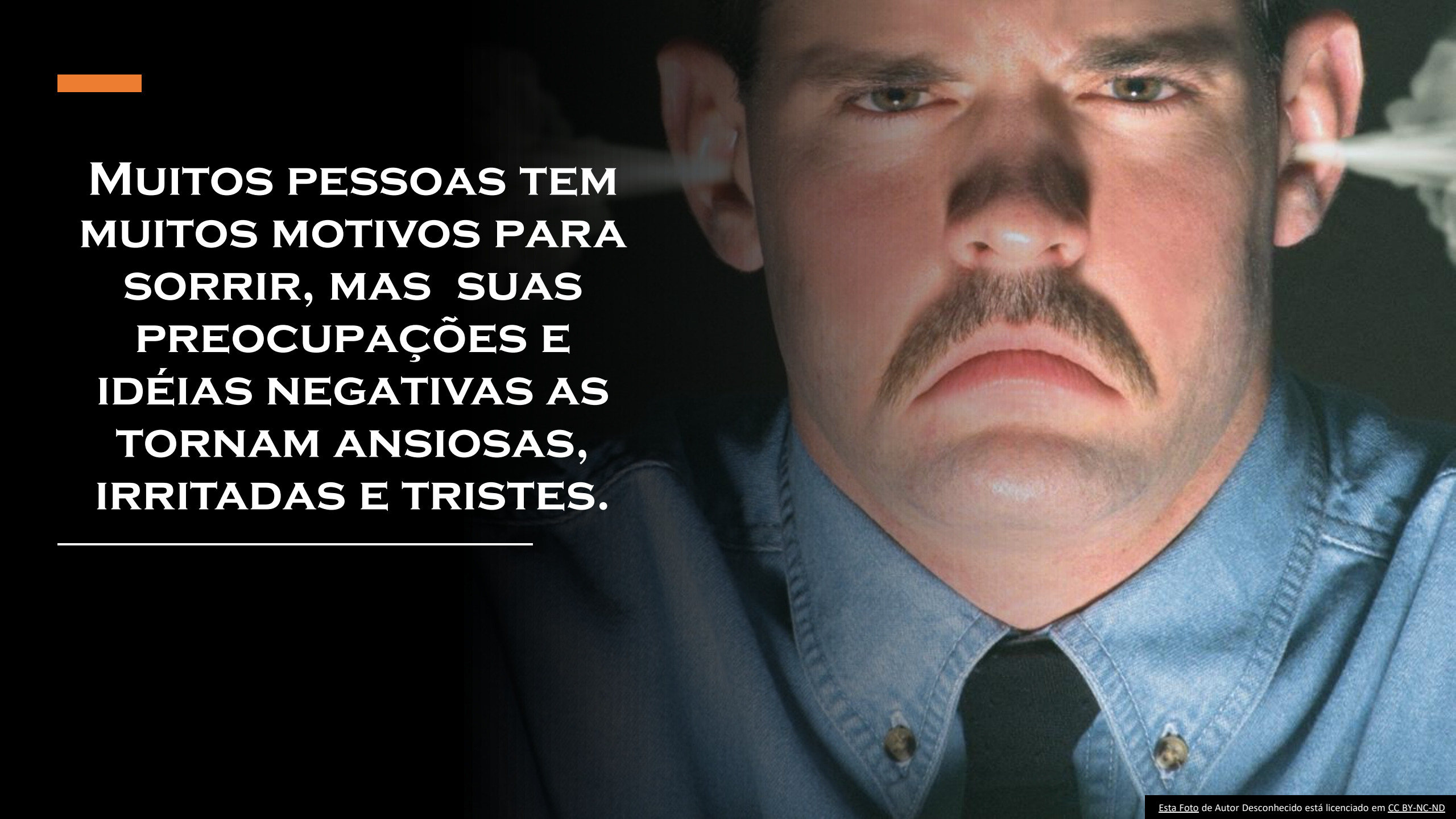
**GOVERVE A CONSTRUÇÃO
DOS PENSAMENTOS QUE
DEBILITAM E BLOQUEIAM A
INTELIGÊNCIA.**



**NÃO GRAVITE EM
TORNO DOS
PROBLEMAS DO
PASSADO E DO
FUTURO. VIVA O
HOJE DE MANEIRA
TRANQUILA. O
MUNDO DOS
PENSAMENTOS
PODE SER UMA
FONTE DE
DELEITE OU DE
TERROR.**



**SEUS MAIORES INIMIGOS
NÃO ESTÃO FORA DE
VOCÊ, MAS DENTRO.
PENSAR É EXCELENTE,
MAS PENSAR DEMAIS E
SEM QUALIDADE PODE
SER UM GRANDE
PROBLEMA.**



**MUITOS PESSOAS TEM
MUITOS MOTIVOS PARA
SORRIR, MAS SUAS
PREOCUPAÇÕES E
IDÉIAS NEGATIVAS AS
TORNAM ANSIOSAS,
IRRITADAS E TRISTES.**

COMO GERENCIAR OS PENSAMENTOS?

USE A TÉCNICA D.C.D.
DUVIDE/CRITIQUE/DETERMINE.

1º DUVIDE DAS MENTIRAS DOS PENSAMENTOS NEGATIVOS. TUDO QUE VOCÊ CRÊ, O CONTROLA.

2º CRITIQUE CADA IDEIA PESSIMISTA. CADA PENSAMENTO NEGATIVO DEVE SER COMBATIDO.

3º DETERMINE SER ALEGRE, SEGURO E FORTE. DECIDA TER ENCANTO PELA VIDA, CONTEMPLAR O BELO, LUTAR PELOS SEUS SONHOS. PROCLAME ISSO NO PALCO DA SUA MENTE.

