

Life,  
High Performance  
& Business Coach

AG

*Alexandra Guimarães*



O teu momento de verdade

EMPOWERING  
PEOPLE  
EVERYDAY

WWW.ALEXANDRAGUIMARAES.COM

É hora de **Agires**  
**FAZERES** aquilo que pensas que não és capaz.

## 2 Forças que podem desbloquear a tua VIDA

Modelo Mundo

e

Condições Vida

**M.M. = C.V. = FELICIDADE**

**M.M. ≠ C.V. = INFELICIDADE, TRISTEZA, DOR E SOFRIMENTO**

### Modelo do Mundo

Cada um de nós tem a sua vivência, o seu modelo do mundo. Vivemos o mundo de forma diferente e é através dos nossos valores, crenças e regras, que damos significado aos eventos que nos acontecem ou os que vivemos.

### Condições de Vida

Significa como estamos a viver no momento. Quando o nosso M.M. não está alinhado com as nossas C.V., sentimo-nos insatisfeitos, tristes, infelizes e desapontados.

Ao trocamos a palavra expectativa por objetivos, saímos do estado de efeito e entramos em causa. Nós não podemos controlar as nossas expectativas o que nos traz frustração, enquanto que os nossos objetivos põem-nos em ação para fazermos o que precisa ser feito.

**Empenha-te em aprender com os teus erros em vez de te recriminares por eles.**

## Crenças

Uma crença é uma verdade para ti, uma certeza absoluta, sobre algo.

Está relacionado com algo no futuro, quando preciso realizar alguma coisa, tomar decisões, necessito de ter alguma certeza sobre o que vai acontecer. Então, é gerada uma crença, um sentimento de certeza sobre algo. Estas crenças podem ser criadas por eventos do passado ou por referências dos nossos pais, familiares próximos, na escola, de amigos, da religião que seguimos, entre outras. Podemos acreditar também em algo oposto ao que vivemos. Poderias ter vivido uma experiência que te fez acreditar em algo oposto, e isso também é uma crença.

### Reflexão:

Uma crença é uma decisão. Tu tens o poder de decidir acreditar ou alterar essa crença.

**Olha para a tua vida e responde com toda a honestidade:**

O que precisas mudar para criares a Vida que tanto desejas?

O M.M. ou as C.V.?

O que podes estar a perder devido ao teu M.M. atual?

De que forma é que as tuas C.V. atuais, podem estar a limitar a criação da vida que desejas?

O que vai ser diferente e o que vais ganhar se mudares o teu M.M. e/ou as tuas C.V.?

AG

*Alexandra guimaraes*

O que estás comprometido em mudar no teu M.M. para criares e viveres a tua vida Incrível?

O que estás comprometido em mudar nas tuas C.V. para criares e viveres a tua vida Incrível?

E  
M  
P  
O  
W  
E  
R  
I  
N  
G  
  
P  
E  
O  
P  
L  
E  
  
E  
V  
E  
R  
Y  
D  
A  
Y

## **Analisa e escreve o que te está agora a impedir**

Qual a principal crença limitadora que te está a impedir de criar ou viver a tua vida Incrível?

O que ganhaste até hoje por teres aceite esta crença limitadora?

O que perdeste até hoje por teres aceite esta crença limitadora?

Que experiência, situação ou acontecimento do teu passado, fez com que tivesses criado ou aceite esta crença limitadora?

Que regras ou referências estão a suportar esta crença limitadora?



*Alexandra guimaraes*

Faz mesmo sentido continuares a aceites esta crença limitadora? Se continuares a aceitar, o que vais perder ainda mais na tua vida?

## **Começa já a criar a tua vida Incrível**

O que podes decidir acreditar agora?

O que vai ser possível na tua vida com esta nova crença?

Que novos resultados vais poder criar na tua vida Incrível com esta nova crença?

E  
M  
P  
O  
W  
E  
R  
I  
N  
G  
  
P  
E  
O  
P  
L  
E  
  
E  
V  
E  
R  
Y  
D  
A  
Y



*Alexandra Guimarães*

Empowering people everyday

LIFE, HIGH PERFORMANCE & BUSINESS COACH



**Partilha comigo os teus resultados e diz-me como te sentes**

\*podes partilhar também com um amigo(a), alguém que confies verdadeiramente, e até fazer este exercício ele(a) também!

[empowering.people@alexandraguimaraes.com](mailto:empowering.people@alexandraguimaraes.com)

(351) 91 999 10 91

AG

*Alexandra guimaraes*

Notas:

EMPOWERING  
PEOPLE  
EVERYDAY

AG

*Alexandra guimaraes*

Notas:

EMPOWERING  
PEOPLE  
EVERYDAY