

Bárbara Ruano  
Guimarães

Coach de alta performance  
e treino mental

# Saber (re)AGIR

o segredo para cuidar de si  
e potenciar a sua autoestima

6  
semanas  
de amor  
por si

INFLUÊNCIA

# Índice

---

Prefácio .....	7
Introdução .....	11

## *Semana*

### 1

COLOQUE-SE EM PRIMEIRO LUGAR .....	17
Dia 1 .....	19
Dia 2 Viva de forma consciente .....	27
Dia 3 O poder libertador de perdoar .....	34
Dia 4 5 minutos que farão toda a diferença....	43
Dia 5 Viva no presente, um dia maravilhoso de cada vez .....	48
Dia 6 Liberte-se do julgamento .....	54
Dia 7 Verbalize a sua verdade .....	59

## *Semana*

### 2

VIVA COM UMA MENTE ABERTA E UM ESPÍRITO LIVRE .....	65
Dia 8 .....	67
Dia 9 Aprenda a viver com a dúvida .....	74
Dia 10 Perdoe-se por escolher o medo .....	81
Dia 11 Prefira o otimismo .....	87
Dia 12 O dobro de pequenos passos, metade da frustração .....	91
Dia 13 Vergonha vs. Culpa .....	95
Dia 14 In-Spirit .....	99

## *Semana*

### 3

APRENDA A VALORIZAR-SE .....	107
Dia 15 .....	109
Dia 16 Viva para si... sem exceções .....	114
Dia 17 Ensine aos outros um pouco mais sobre si .....	118
Dia 18 Pare com as comparações .....	122
Dia 19 Viva em plena generosidade .....	128
Dia 20 Construa o seu código de conduta ...	131
Dia 21 Abra-se a novas experiências .....	136

*Semana*

**4**

LEVANTE-SE DEPOIS DE CAIR .....	141
Dia <b>22</b> .....	143
Dia <b>23</b> O ambiente conta! .....	146
Dia <b>24</b> Dar valor faz-nos sorrir de novo .....	151
Dia <b>25</b> Alinhe-se de novo .....	155
Dia <b>26</b> Defina o seu lugar no paraíso .....	161
Dia <b>27</b> Elimine as suas desculpas .....	167
Dia <b>28</b> Seja o seu superamigo .....	173

*Semana*

**5**

AVANCE MESMO QUE TENHA MEDO .....	183
dia <b>29</b> .....	185
Dia <b>30</b> Aprenda a mudar os seus pensamentos .....	195
Dia <b>31</b> Foque-se no que tem de bom, esqueça os defeitos .....	201
Dia <b>32</b> Use a sua varinha de condão .....	204
Dia <b>33</b> Ame, perdoe, mas não aceite o que não é aceitável .....	209
Dia <b>34</b> Lide com a incerteza e aumente a sua confiança .....	216
Dia <b>35</b> Melhore a sua energia .....	224

*Semana*

**6**

VIVA A SUA MELHOR VERSÃO .....	235
Dia <b>36</b> .....	237
Dia <b>37</b> Faça a sua lista do «Não fazer» .....	241
Dia <b>38</b> Perceba o seu «porquê» .....	246
Dia <b>39</b> Implemente rituais de sucesso pela manhã .....	254
Dia <b>40</b> O poder da palavra «NÃO» .....	257
Dia <b>41</b> Ganhe clareza .....	259
Dia <b>42</b> 5,4,3,2,1... Faça! .....	263

Notas finais .....	269
--------------------	-----

# Prefácio

---

Conheci a Bárbara durante o confinamento devido à pandemia de Covid-19. Não fisicamente, porque não podíamos sair de casa, mas *online*, como todos estávamos a conviver.

Uma amiga em comum achou que nos devíamos conhecer e eu aceitei o desafio!

A ideia era a Bárbara ajudar-me a clarificar o meu propósito, perceber melhor a minha missão de vida, mas acabou por ser mais do que isso. Assim, aqui estou eu, muito orgulhosa a escrever o prefácio do seu livro!

Tudo o que me disse nesse encontro fez tanto sentido que me levou a (re)agir sobre muita coisa na minha vida. A primeira decisão e mais complicada era definir a meta. Onde quero chegar e qual o meu objetivo: ajudar-me a mim? Ajudar os outros? Ser feliz? Sentir-me realizada? Ter uma situação estável? Um amor? Um trabalho em que me sinta realizada?

Perguntas normais, entre outras, que nos devemos fazer de tempos a tempos para garantir que estamos no caminho certo. Será normal ao longo de uma vida colocarmos em causa o nosso percurso? Hoje sei que sim, há sempre coisas a mudar e que podem influenciar a nossa realidade.

Ao passar a ter uma meta, podem existir vários caminhos para chegar até ela, mas é preciso saber se estamos em alguns desses caminhos sabendo que são os nossos caminhos e não a perseguir uma meta que

não é a nossa. Faço-me entender? É normal acontecer, desviarmo-nos do Eu e passarmos a ter sonhos que são dos outros e que, por isso mesmo, não nos completam por inteiro.

A partir do momento em que a Bárbara descreveu a minha missão e o meu propósito, passei a ter uma responsabilidade de os implementar na minha vida, nas minhas rotinas, nas minhas ações, nas minhas respostas, nas minhas lutas, nos meus sonhos, nos meus desejos e à minha volta.

Agir com serenidade e certezas torna-se mais fácil quando existe um propósito, caso contrário iremos andar às voltas à espera do milagre irreal. Chamo o milagre irreal, quando algo que nem sabemos o que é e que queremos muito, acontece sem termos feito nada por isso. Por exemplo, ganhar o Euromilhões sem ter jogado. A maior parte das pessoas faz planos de como iria gastar esse dinheiro sem nunca ter investido 1€.

Sem querer revelar o resultado da minha consulta, ou consultas, porque foram mais do que uma, sinto como missão dizer-vos que escolheram o livro certo para vos ajudar a mudar alguns pontos da vossa vida.

Não haja dúvidas de que para ter resultados será sempre necessário arregaçar as mangas e começar a trabalhar no lado emocional, nos nossos objetivos, nas nossas rotinas, no nosso amor-próprio, na relação que temos com os outros e principalmente na relação que temos connosco.

Das coisas que mais me entusiasmou ao receber o convite da Bárbara para escrever este prefácio é saber que vou fazer parte de um livro muito completo quase ao ponto de se poder chamar um manual de sobrevivência para quem precisa urgentemente de (Re)agir! Aqui volto a implementar a minha missão de ajudar quem precisa, fazendo parte do processo e estando aqui a apoiar completamente um projeto que pode ajudar imensas pessoas.

Quando estamos continuamente a negar ou atrasar as nossas mudanças ou os planos de atuação, estamos conscientemente a adiar os nossos propósitos, as nossas carreiras, as nossas ambições, os nossos sonhos e tudo o resto.

Mesmo em tempos difíceis e em alturas em que o mundo parece que vai desabar, não devemos cruzar os braços nem muito menos adiar os nossos objetivos.

Beijinhos

*Sofia Novais de Paula*

P.S.: Este prefácio foi escrito em novembro de 2020, durante a pandemia de Covid-19. Estávamos em plena instabilidade económica e social, mas nem por isso é menos importante fazer investimentos a nível emocional.



# Introdução

---

Durante alguns anos senti que estava à deriva e sem rumo porque constantemente a vida me tinha posto à prova. Não conseguia encontrar um fio condutor e sentia-me uma alma sem poiso. Houve alturas que me virei contra o mundo por não estar a conseguir avançar sozinha, em que, por orgulho, decidi negar a ajuda que a minha família de apoio me oferecia, pois queria seguir sem tomar partido deste amor que me chegava. Acreditava que negar esta ajuda era sinal de força e de independência. O tempo mostrou-me que estava errada. Ter alguém connosco é uma bênção imensurável. Passei por processos diferentes e todos eles fizeram de mim a pessoa que sou. Tenho as minhas imperfeições, como muitos terão, e os meus momentos de tristeza com os quais aprendi a lidar.

**A DETERMINADA ALTURA SENTI QUE ERA TEMPO DE MUDAR, TEMPO DE AGIR, OU MELHOR, DE REAGIR. DE OLHAR PARA O MEU MUNDO, PARA O MUNDO LÁ FORA E TENTAR PERCEBER DE QUE FORMA PODIA ALTERAR AQUILO QUE DURANTE MUITO TEMPO ACREDITAVA QUE NÃO PODERIA SER MUDADO.**

Durante muito tempo lutei contra esta ideia de que precisava de ajuda, mais uma vez porque o meu ego achava que precisar de ajuda era sinónimo de fraqueza. Estava tão enganada! Hoje sei que pedir ajuda é sinal de sermos humanos, de termos uma forte intenção de

sermos felizes, de quereremos «sair do túnel» e de não nos acomodarmos com a situação de «coitadinho». Quando estava num momento de depressão ou descompensação, a minha energia esgotava-se, ao ponto de eu fazer um esforço gigante para sair da cama, para tratar dos meus filhos, para estar bem, para não chorar e para ter motivação para continuar. Não conseguia comer e mal dormia. Mas o meu coração não queria estar ali, eu só queria ser capaz de sorrir e concretizar os meus sonhos, que eram e são tantos. Nesses dias, sem comer e já a arrastar-me para fora da cama, insistia até ao limite em não pedir ajuda, o que acabava sempre por acontecer. Isto ocorria quando eu já estava há uns dias sem descansar e não conseguia falar sobre nada sem chorar. Quando o meu corpo só queria ficar na cama, no escuro, para não enfrentar o que o Universo trazia, então percebia que tinha batido no fundo e que resolver sozinha esta situação seria muito desafiante.

Ao tomar consciência do meu estado, comecei a estudar e investigar. Como não gosto de químicos, procurei formas saudáveis que me permitissem manter os meus níveis de dopamina e serotonina equilibrados e, com isso, transformar a minha vida na minha melhor versão.

Um dia de cada vez, assim foi o meu percurso. Um caminho feito de descoberta de mim mesma e dos que me rodeiam, de aceitação, de me levantar depois das quedas, de enfrentar os meus medos, de descobrir a minha melhor versão. Um caminho realizado em 6 semanas, durante o qual percebi que é possível deixar a apatia para trás e reagir às adversidades. Perante a depressão ou a desmotivação, existe algo dentro de nós que nos permite sempre aprender a reagir.

Hoje tenho rituais que me motivam e que me permitem ser a pessoa que sou, feliz comigo, em paz com o que a vida me dá, com um amor imenso para dar e a trabalhar no meu amor-próprio. Acredito agora que o Universo sabe o que faz e que a cada momento está a dar-nos sinais que devemos ouvir.

Este livro, que é um diário (ou um guia) e um porto seguro de autoestima e amor-próprio onde pode voltar sempre que o seu ego lhe quiser pregar partidas, parte assim da minha experiência pessoal e tem como objetivo ajudar os outros, tendo como base o que resultou comigo e o que resulta nas consultas que dou. Aqui vai encontrar textos diários

Ter abundância pertence a todos:  
Os que lidam com negócios,  
Os que lidam com sucesso,  
Os que lidam com pessoas,  
Os que lidam com desafios.

Todos temos o direito de ter abundância  
É seu o papel de encontrar a sua melhor  
e mais maravilhosa forma de o fazer...  
É seu o dever de ser grato por todas as  
pequenas manifestações de abundância  
que lhe chegarem.

Bárbara



com algumas tarefas simples para cumprir, meditações e conversas para ter consigo. Vai aprender que o seu melhor amigo é você e é consigo que deve aprender a viver.

**TORNE-SE NA MELHOR PESSOA QUE CONHECE E APRENDA  
A AMAR CADA MOMENTO DA SUA VIDA. ORGULHE-SE DA  
PESSOA QUE QUER SER.**

O livro está organizado em 6 semanas, sendo que, em cada uma delas, encontrará um tema, e cada dia irá debruçar-se sobre um tópico específico relacionado. No fundo, pretendo que este seja um percurso gradual e tranquilo, que lhe permita refletir calmamente sobre cada passo que dá. Um passo por dia e ao fim de 42 dias, sem quase se dar conta, vai descobrir que é possível reagir à adversidade, ao medo, à apatia e encontrar a sua melhor versão.

O que sugiro é que comece a leitura dos temas semanais num domingo para que tenha tempo de ler a introdução do tema com calma. Em cada dia da semana tem um pequeno texto para ler de manhã e, à noite, reserve um momento, antes de adormecer, para fazer o resumo do que foi feito durante o dia. É uma leitura inspiradora e que pode mesmo mudar a sua vida.

Acredito que, no final destes 42 dias, a sua perceção sobre o Universo, sobre si e sobre o caminho que está a percorrer será diferente. Provavelmente alguns temas irão provocar-lhe mais resistência. No entanto, abrace essa resistência, tendo consciência de que, por vezes, o nosso ego é relutante à mudança.

Este livro parte da minha experiência pessoal, mas foi escrito a pensar em si, que acredito ter um coração mágico e bom com imensa vontade de sucesso, e é a si, enquanto pessoa individual e única, que me vou dirigir.

Sugiro que se deixe guiar e que siga os passos que aqui partilho. Seja paciente e confie no que o mundo constrói. O Universo sabe o que faz e nem sempre escolhe o tempo que nós achamos ser o mais adequado. A vida tem as suas formas de nos guiar e, por alguma razão, este livro chegou às suas mãos.

Para que o possa seguir com mais consciência, peço-lhe que tenha um bloco consigo ou que utilize o espaço de notas para escrever. As notas são importantes porque a mente fixa melhor tudo o que escrevemos. Escrever pode ser terapêutico e é uma maneira de exorcizar todas as frustrações reprimidas que sobrecarregam a sua mente. Muitas vezes colocar por escrito palavras, sentimentos, emoções que não verbalizámos, mas que devíamos ter verbalizado, ajuda a aliviar a nossa consciência. Nada deve ficar por dizer. Existem milhares de formas de dizer o que sentimos e, se optarmos por uma construtiva e por falar com amor, tanto nós como aqueles que nos rodeiam irão, sem dúvida, beneficiar com isso.

O hábito de escrita diária dá-lhe uma consciência maior do que quer, dos seus limites e dos seus objetivos, permite que organize os seus pensamentos e que não sobrecarregue a mente com ideias que acabam por ser nocivas para si. Ao ler aquilo que escreveu, a mente fica mais alerta e toma uma maior consciência sobre o que está escrito. A escrita organiza os nossos pensamentos porque contribui para uma seleção mais consciente dos mesmos.

Estamos então prontos, tem aqui o seu guia de 6 semanas de amor por si para apontar as suas reflexões e os seus exercícios. Já sabe, guarde um momento para si todas as manhãs e todas as noites. Vamos começar.



1

*Coloque-se*

em primeiro lugar

# Dia 1

---

Bem-vindo a um novo capítulo da sua vida, um capítulo onde iremos aprender a amarmo-nos e a cuidarmos de nós acima de tudo. Este é um passo inicial muito importante para começar a descobrir a melhor versão de si. Ter a iniciativa de dar esse mesmo passo significa que tomou consciência de que é necessário agir para mudar. Estou mesmo muito feliz por ter feito essa escolha e por partilhar consigo este percurso, durante o qual estarei sempre ao seu lado para o apoiar.

Será que pensar em si é egoísmo, será que estar a cuidar de si é estar a faltar aos outros? A resposta é não! Cuidar de si é a maior demonstração de amor que pode dar às pessoas que ama, porque cuidar de si é querer estar bem, querer ser independente, querer estar equilibrado emocionalmente, é assumir que o mundo não é perfeito. Somos vulneráveis e todos temos o nosso caminho a percorrer. Pensar em si é viver com confiança na pessoa que é, com todas as imperfeições, com os momentos de pausa e sem pensar em rejeição ou julgamentos.

No ano passado, deparei-me com uma situação que prova isto mesmo: uma amiga minha (vou chamar-lhe Maria) estava a passar por um mau bocado, pois estava apaixonada por uma pessoa que não a tratava como ela merecia. Era alguém que queria estar com ela ocasionalmente e depois ter a liberdade de não partilhar fosse o que fosse da sua vida. A Maria sabia que tinha de se afastar, mas, no fundo, sentia que tinha tanto para lhe dar e pressentia que ele precisava de ajuda. Veio

até mim para me pedir auxílio, queria muito ajudá-lo, mas tinha consciência de que aquilo lhe estava a fazer mal. Perguntava-me qual era o seu limite. Deveria pensar mais em si própria ou continuar a ajudá-lo? Não é uma decisão fácil, principalmente quando um dos nossos valores principais é nutrir os outros.

Depois de conversarmos durante algum tempo, disse à Maria:

*Chega uma altura nas nossas vidas em que devemos pensar em nós.*

*Não adianta pensar no bem-estar dos outros, se estamos a anular a nossa essência. Não há nada de mal em deixar os outros seguirem o caminho deles, porque não estamos a abandoná-los, estamos a deixar que aprendam com o seu percurso.*

*Cada um tem as suas batalhas e desafios e não é nosso dever lutar as batalhas dos outros.*

No fundo, aquela relação estava a fazer-lhe mal, independentemente do que ele precisava ou não, ela estava a ir-se abaixo. O facto de ele desconectar-se dela quando lhe apetecia deixava-a insegura, com pouca autoestima e com várias perguntas:

O que foi que eu fiz?

O que tenho de ser mais para que ele goste de mim?

Onde está o meu erro?

Quais são os meus defeitos?

Todo este diálogo interior não é saudável, nem para a Maria, nem para ninguém. É importante que a pessoa que está ao seu lado acrescente algo à sua vida, que faça transparecer em si o que de melhor tem para dar e não abale a sua autoestima e autoconfiança. Esta situação pode ser recorrente em vários contextos, há muitas formas de nos anularmos porque queremos ajudar ou agradar aos outros.

Hoje em dia trabalho, também, com jovens desportistas e quantas vezes os vejo querer ter resultados por pressão dos pais (ou treinadores), apenas porque os pais vivem intensamente as vitórias dos filhos como se fossem suas. Talvez as suas vidas não lhes tenham dado as

alegrias que queriam e agora veem uma nova oportunidade de «vencer» à custa das vitórias dos filhos. Numa empresa, quantas vezes vemos a falta de segurança e autoconfiança de líderes serem descarregadas em colaboradores? Quando alguém não está bem consigo e não quer olhar para si mesmo, começa a passar essa energia para as pessoas à sua volta. Isto acontece porque querem ter a validação do seu mal-estar, porque não aceitam que os outros possam estar melhor ou mesmo porque é bem mais fácil exigir que os outros melhorem para que a sua própria vida melhore. Não acontece assim, pois quando queremos melhorar é em nós que temos de nos focar. Mudar o exterior jamais irá alterar os nossos estados ou desequilíbrios emocionais. Poderão as pessoas à nossa volta condicionar o nosso humor e bem-estar? Sim, mas se não soubermos quem somos, é uma mudança temporária que só acontece nesse momento em que estamos juntos.

Acredito que já tenha tido amigos, ou que conheça amigos de amigos que exigem muito, ou até mesmo, que manipulam uma relação de amizade emocionalmente e que no limite fazem a vida deles depender de si. Esta é outra forma de prender alguém numa relação pouco saudável. Seja qual for o exemplo e o cenário, pessoas que nos prendem têm algo a resolver e cabe a elas fazer esse trabalho, não a si. Mesmo em relações amorosas, temos casos em que um dos membros do casal afirma frequentemente que não pode viver sem a outra pessoa, e que só ela importa. Que sem ela a vida não tem sentido e que o seu afastamento o deixará miserável, para depois ter dias em que passa para o afastamento total, em que quer viver na total independência demonstrando indiferença quanto à relação ou pessoa em causa. Este padrão de narcisismo é uma forma de manipulação e demonstra insegurança e um desequilíbrio emocional extremo. Em qualquer dos casos, quem ataca, está instável, tem oscilações recorrentes e intensas de humor e exige é quem deverá pedir ajuda e não o contrário.

Lembre-se de que só conseguimos ajudar quem quer ser ajudado e, enquanto essa pessoa não pedir ajuda, ela não tomou consciência de que há algo a mudar. Se assim for, é seguir o nosso caminho confiando que, quando for a hora, a mudança acontecerá e que cada

um tem na vida aquilo que escolhe. Uma relação não tem de ser um esforço e o nosso amor-próprio já é por si mesmo um trabalho diário que devemos fazer, não deve ser destruído por ninguém.

O Universo está cá para todos e para nos mostrar as nossas melhores qualidades e não o contrário.

O primeiro trabalho que tem de fazer por si é ter consciência de onde é que está a sua paz e o seu equilíbrio para ter a perfeita noção de quando o mesmo está a ser abalado. Quando sentir que está a esquecer-se de quem é, por favor, não permita que isso continue. Não vai aparecer um botão vermelho à sua frente de cada vez que se estiver a esquecer de si, mas o seu coração toca campainhas gigantes e bem altas quando isso acontece. Eu acredito que sabe e sente quando algo não é para si, também sei que por vezes escolhe não ouvir porque é mais fácil, porque evita o conflito e muitos de nós não gostamos de conflito. Cabe-lhe a si começar a dizer que não, afastar-se e escolher outros ambientes, outras pessoas, outras formas de fazer. Cabe-lhe a si pedir ajuda a um amigo, a um *coach*, a um terapeuta, o que lhe fizer sentido. Cabe-lhe a si começar a dizer o que sente sem atacar. Apenas dizer o que sente e o que lhe vai na alma. Pode fazer este exercício: quando algo estiver a apertar-lhe o coração, pergunte-se:

*Porque é que eu estou a sentir isto?*

*Que pensamentos é que esta situação está a causar em mim?*

*O que é que eu acho em relação a esta situação e em relação àquilo em que estou a pensar?*

Quando vir que está numa relação (seja de que natureza for) em que está a abdicar do seu livre-arbítrio e da sua vontade, realize o seguinte exercício que poderá colocar em prática frequentemente quando se vir num contexto que lhe aperta o peito e faz emergir o pior de si. Imagine que hoje decidiu: chega! Comece por descrever num papel todos as vezes em que gostava de ter dito «não, não quero» ou algo diferente do que disse. Neste primeiro dia basta fazer apenas isso: ganhar consciência dos momentos em que abdicou de si.

O que quer que peça ao Universo  
lembre-se de que pertence a um todo.

Pode pedir tudo o que quiser para si,  
mas peça sempre, sempre  
pensando que no Universo existe uma  
lei enorme de reciprocidade.

Bárbara



No dia seguinte, tenha um papel à mão onde vai começar a colocar um **X** de cada vez que abdicou da sua vontade e um **V** de cada vez que disse a sua verdade. Por vezes, verbalizar a nossa verdade é apenas dizer «não». Nos dez dias seguintes vai continuar a fazer este exercício até que perceberá o quanto já abdicou de si e o quanto agora consegue ser mais fiel ao seu coração. A intenção é que o número de **V** comece a ser maior que o número de **X**.

Este processo é um percurso, não um fim. O nosso ego e incerteza vão tentar muitas vezes comparar-nos com outros e isso é uma armadilha. Se ouvir a voz do ego e da comparação, o seu medo de ser menos vai tomar conta de si, por isso, oiça a voz do amor por si.

Para que a sua autoconfiança esteja «protegida», saiba que tem muito valor para dar, tenha consciência de todas as suas qualidades e do seu melhor Eu.

É sobre este tema que vamos falar esta semana, da sua melhor versão e de como esta não deve ser abalada nem posta em causa, nem por si, nem por ninguém. Amanhã começa a semana e com ela, alguns exercícios e reflexões.

O primeiro exercício começa hoje.

Se seguiu a minha sugestão, está a ler este livro a um domingo. Escolhi este dia, porque imagino que tenha mais tempo para se dedicar a si próprio.

Posto isto, termino este texto com o exercício que sugiro que realize antes de se deitar.



# Exercício

---

## QUAIS SÃO OS MEUS VALORES?

Antes de começar permita-se ter 5 minutos para acalmar um pouco. O que pretendo é que seja generoso consigo e não coloque muita pressão sobre o exercício. Vou pedir-lhe que escreva dez tópicos sobre um tema, mas se não conseguir os dez tópicos, escreva cinco, escreva três, escreva dois..., mas escreva. Tenha alguma tranquilidade ao fazer este exercício e pense pela sua cabeça. Não pense no que os outros pensam ou segundo a opinião dos outros e, devagar, afaste as vozes que o condicionaram durante todos estes anos. Está a começar um novo capítulo, por isso, novas vozes vão entrar na sua mente. Queremos que estas vozes sejam as suas.

No seu diário, ou nas suas notas, escreva Dez valores sobre si, dez qualidades que tem, dez coisas que sabe fazer bem, dez locais onde se sente acarinhado com o que está a fazer. Vou dar alguns exemplos para que se consiga identificar com este exercício:

- ▶ Dou um beijo aos meus filhos ao deitar e digo que os amo;
  - ▶ Sou bom a cozinhar;
  - ▶ Sou amigo dos meus amigos e estou lá para quando precisam;
  - ▶ Consigo dizer «não» quando sei que é algo que me vai prejudicar;
  - ▶ Gosto de ensinar;
  - ▶ Gosto de ajudar;
  - ▶ Gosto de estar lá para a minha família;
  - ▶ Sou bem-sucedido nos negócios;
  - ▶ Sou um bom líder;
  - ▶ Sou um bom colega de trabalho;
  - ▶ Sigo os meus objetivos até ao fim;
  - ▶ Cuido com carinho do meu gato ou do meu cão;
- Etc.

Poderão ser milhares os exemplos, estes são apenas alguns. Peça-lhe que hoje escreva dez sobre si. Amanhã de manhã vou explicar-lhe o que deve fazer com o que escreveu.

---







---

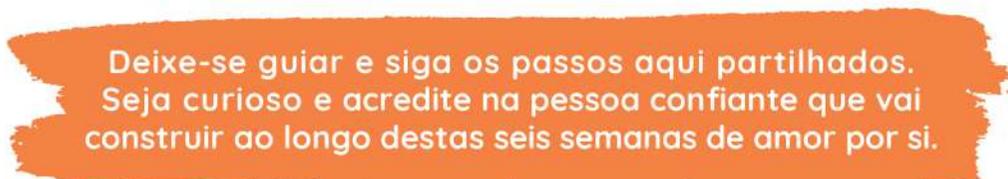
## Há alturas da nossa vida em que sentimos que é tempo de mudar, tempo de agir, ou melhor, de reagir.

---

Combinando leituras diárias, tarefas simples, meditações e reflexões escritas, a *coach* Bárbara Ruano Guimarães desenvolveu um livro de autoestima e amor-próprio que o irá acompanhar ao longo de seis semanas e ao qual pode voltar sempre que sentir necessidade. Este livro parte da experiência pessoal da autora, mas foi escrito a pensar em si.

Durante essas semanas, dedicadas a temas como a **coragem**, a **autoestima**, a **resiliência**, o **perdão**, a **afirmação** ou a **motivação**, a autora propõe-lhe reflexões diárias de manhã e à noite, a fim de que resgate o seu poder pessoal através de um percurso gradual e tranquilo.

Para este livro ser transformador, deve escrever os exercícios propostos. O hábito de escrita diária dá-lhe uma maior consciência da sua realidade, daquilo que quer, dos seus limites e dos seus objetivos, permite que organize os seus pensamentos e que não sobrecarregue a mente com ideias que acabam por ser nocivas para si.



Deixe-se guiar e siga os passos aqui partilhados.  
Seja curioso e acredite na pessoa confiante que vai  
construir ao longo destas seis semanas de amor por si.



**INFLUÊNCIA**

um outro olhar

20|20 editora

ISBN 978-989-564-727-9



9 789895 647279

Desenvolvimento Pessoal