

William Sanches



12 maneiras de como
ter um ano POSITIV⁺!



William Sanches está dentre os maiores destaque quando se trata de assuntos relacionados ao Desenvolvimento de Potenciais e Espiritualidade.

É Coach formado pela Sociedade Brasileira de Coaching, especializou-se em Programação Neuro Linguística - pela Sociedade Internacional de PNL e Hipnose na Prática Terapêutica.

Cursou Letras e Pedagogia e pós-graduou-se em Língua Portuguesa, Literaturas e Educação. Também estudou as Questões Sociais do Novo Milênio na Universidade de Coimbra, em Portugal.

Autor de 12 livros publicados no Brasil e em toda América Latina..

**"Pare de olhar para
a porta que se
fechou!"**

**Viva a realidade
de agora!"**

- William Sanches

Introdução

Você acredita que menos da metade das resoluções de ano novo duram **mais que 6 meses?**

Inclusive, um quarto delas **falha** logo na primeira semana?

Se você realmente quer alcançar seus objetivos, faz sentido torná-los realistas desde o início – grandes chances de que você vá precisar de uma estratégia para te manter na linha quando sua energia diminuir.

Daí sempre tem aquele que diz:

“Todo final de ano eu faço tudo, pulo 7 ondas, como lentilha, fico de branco e procuro ter pensamentos positivos. E nada na minha vida muda.”

O que muda uma vida não é calendário e sim atitudes!

Separei 12 Maneiras e comportamentos que te ajudarão a ter um ano mais POSITIVO!

Se manter positivo é o desejo de todo mundo! Mas como fazer isso?

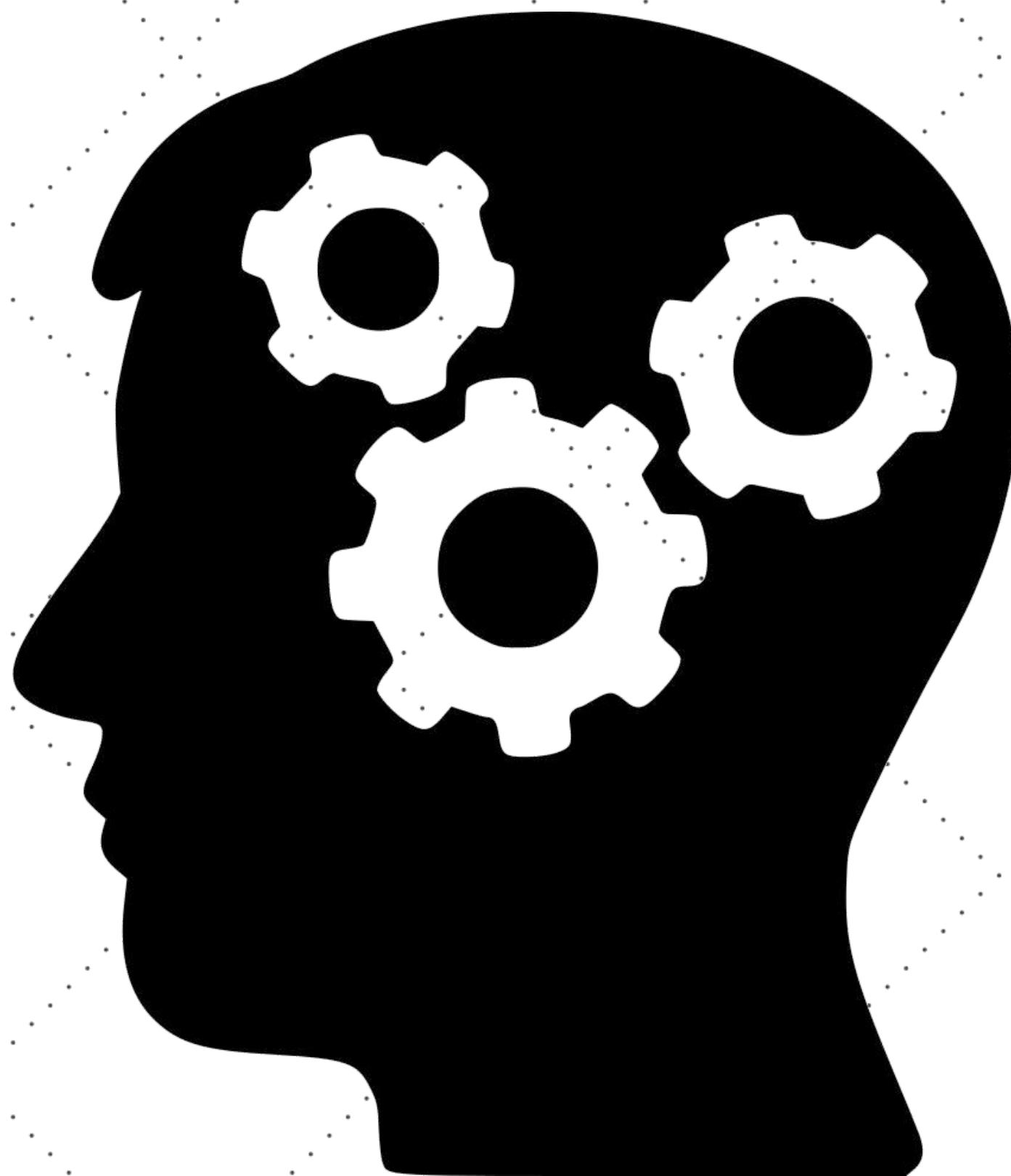
O segredo está nos Hábitos!

Você que sempre me acompanha sabe que sempre explico o poder que eles possuem, mas se ainda não sabe vou te explicar rapidinho antes dos **12 comportamentos**. Com certeza vale essa explicação pois você irá curtir e aproveitar ainda mais as dicas!

O hábito é sua **mente subconsciente** atuando, ou seja, isso já foi pensado, vivido, sentido e absorvido!

Você tem **centenas** de hábitos e eles constroem sua realidade. Achar que Deus comanda tudo e você vive o que ele decide já nem combina mais com você que chegou até aqui com seu **LIVRE ARBÍTRIO**.

Agora, você vai escolher o Hábito novo que deseja ter e em seguida irá treiná-lo. Isso mesmo, você irá insistir. Nossa mente precisa apenas de **21 dias** e pronto! O hábito novo está instalado!



Separei **12 bem POSITIVOS** para você praticar. Uma dica, não precisa escolher todos de uma vez. Vá aos poucos, lembre-se, é aos poucos que as coisas dão certo!

1º Maneira Positiva



**SEJA REALISTA SOBRE O QUE
VOCÊ PODE ALCANÇAR**

É difícil se manter focado quando se escolhe **muitos objetivos**. A produtividade cai e você se desmotiva achando que não é capaz.

Torne seus **objetivos** alcançáveis, mensuráveis, realistas e com prazos.

Se você sabe direitinho o que deseja, agora se pergunte: **isso é capaz, realizável mesmo? Viável? Vai mesmo me fazer feliz?**

Tenha pé no chão nessa hora!

O desejo tem de ser **seu**. Não dos **outros**.

2º Maneira Positiva



**REDEFINA SEUS OBJETIVOS
SE ELES FICAREM MUITO
DESAFIADORES**

Não tenha vergonha de **redefinir** seus objetivos e metas. Veja só: em um ano eu planejei trocar de carro, queria um mais moderno, novo e desses carros altos que eu adoro dirigir, sabe como terminei o ano passado? **Andando de uber!**

Isso mesmo. Eu resinifiquei tanto minha vida e meus valores que mudei de objetivo ao longo dos meses. Fui morar pertinho do meu consultório e hoje levo **3 minutos** a pé até o trabalho. Resumindo: **não preciso mais de carro!** Muito menos enorme e alto como eu queria.

Isso pode acontecer porque nós não somos pedra nem estáticos. **Nossas vidas mudam e numa rapidez incrível.**

3º Maneira Positiva



**CRIE METAS DE CURTO
PRAZO**

Assim você pode ir percebendo o quanto **é capaz**. Objetivos muito longos podem se **perder no meio do caminho.**

As pessoas mudam, você muda, o mundo muda e cada vez numa rapidez incrível.

Se você puder pensar **AGORA** numa meta de Curto prazo.

Qual Seria?

Como vai saber que atingiu seu objetivo?

4º Maneira Positiva



**SE RECOMPENSE A CADA
PEQUENO SUCESSO**

Faça algo que goste e principalmente não se puna tanto. Lembre-se que Fracasso não existe, é apenas uma plaquinha dizendo “**vá por outro caminho!**”.

Nossa mente adora **recompensa**. Já viu o cachorro feliz porque ganhou uma bolachinha no final da exibição? A mente dele recebe um prazer, um impulso. Porque não fazer o mesmo consigo?

Conseguiu algo? **Se dê** um presente e não precisa ser algo com custo monetário. Pode ser algo que goste muito e **não custa nada**. Muitas coisas na vida são prazerosas e não custam nada.

5º Maneira Positiva



**Se afastar de pessoas
negativas!**

Já viu o que a âncora faz com o Navio?
Deixa ele estagnado!

Pessoas **Negativas** funcionam como
âncoras em nossas vidas!

São tão negativas que fazem questão
de te colocarem para baixo. São
pessoas extremamente pesadas
energeticamente e fazem questão de
ser assim. Conhecidas também como
pessoas tóxicas.

**Pessoas tóxicas são aquelas que
preferem ficar com o uso negativo das
palavras e as utilizam para provocar
danos**, causar medos, cultivar amarguras
e gerar lágrimas sem qualquer propósito
ou a fim de beneficiar a si mesmos.

Possuem sempre uma garrafa de **veneno** para compartilhar com qualquer um que cruze seus caminhos, sob a forma de autossuficiência.

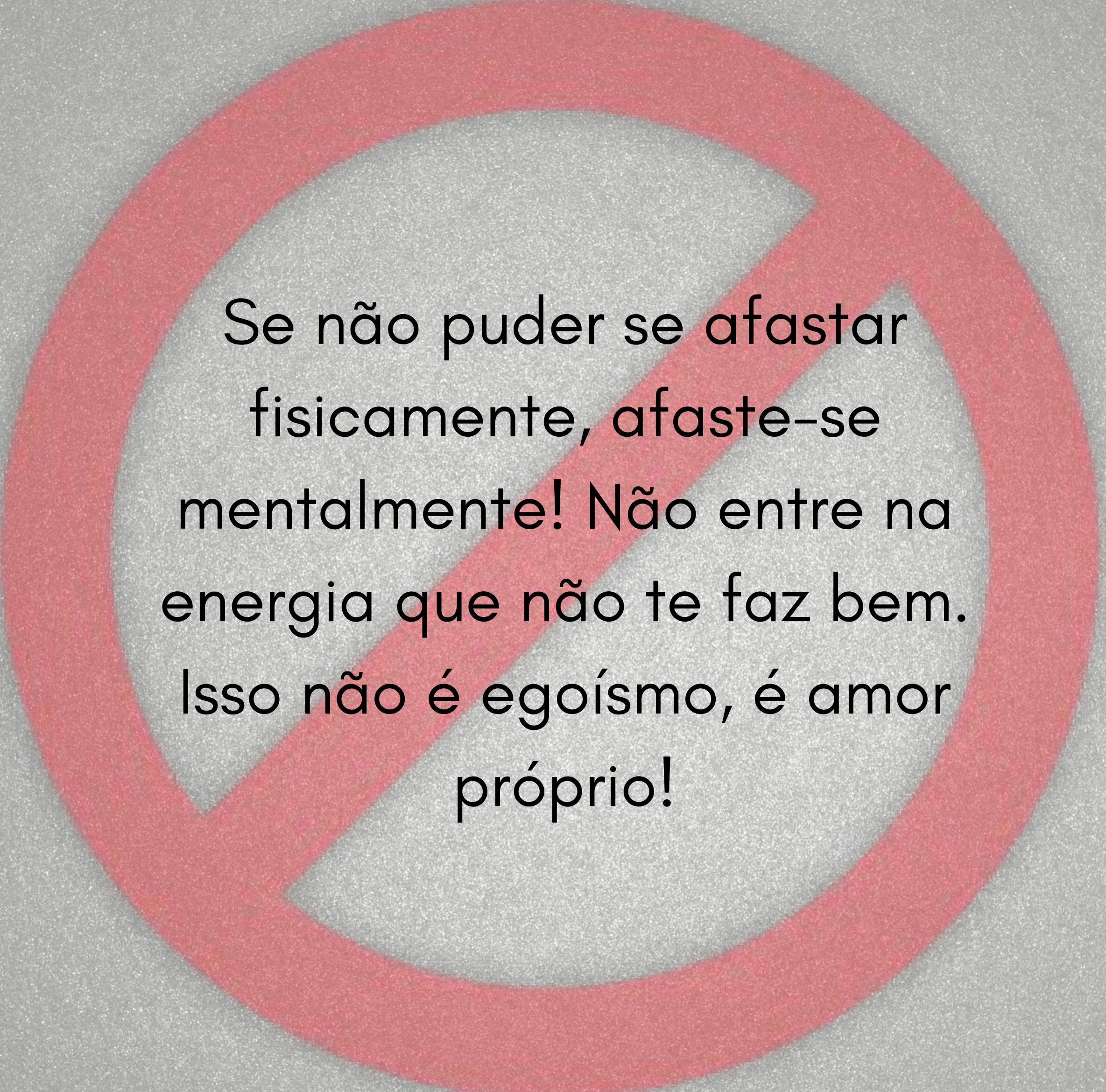
É muito fácil identifica-las!

São aquelas que, você chega para contar uma coisa boa, e elas sempre tem **algo ruim** para colocar no lugar...

Cuide disso, fale menos, não compartilhe sonhos muito menos peça opiniões sobre projetos futuros! Fuja dessa energia!

Pessoas assim não são bacanas para se ter por perto. Elas estão treinadas para **olhar o pior do outro...** Sem perceber começam a roubar sua energia te colocando sempre para baixo, sempre na pior vibração energética!

Dica



Se não puder se afastar fisicamente, afaste-se mentalmente! Não entre na energia que não te faz bem. Isso não é egoísmo, é amor próprio!

6º Maneira Positiva



**Pare de contar aos outros
mais do que eles precisam
saber!**

Você pode não perceber, mas **abrir-se demais** aos outros pode prejudicar o seu sucesso pessoal. Você nunca sabe como está a energia do outro.

São vários os motivos, mas simplificando, quando você conta demais o que não deve aos outros, você começa a **criar expectativa**, assim se você mudar de ideia, fica mais difícil, pois outros podem cobrar de você por decisões que já não fazem mais parte dos seus planos.

Você pode despertar inveja nos outros, essa é a pior macumba que pode existir. Se quer ter sucesso em algo, não conte. **Feche essa matraca!**

Você pode perder o entusiasmo ao ouvir o pessimismo dos outros a respeito dos seus planos.

Lembrou da última dica que dei?

Sempre tem um tio ou uma tia, um colega que se deu mal naquilo que você sonha em fazer. Daí, já viu, você entra na negatividade que **não era sua**, além disso o outro pode colocar medo em você em relação aos seus planos.

Jamais revele a alguém quais são as suas metas de vida a longo prazo. **Seus sonhos são seus, só seus.** No máximo para as pessoas da sua casa que você ama muito, mas nunca no sentido de aprovação. Caso seus planos mudem você não deve satisfação a ninguém. Opte por traçar metas e objetivos e cuide para que você possa **atingi-los**.

Deixe que os outros vejam seus resultados depois de prontos, **não seus rascunhos.**

Outra coisa importante para se **manter positivo** nesse ano e em todos os outros, não fale tantos dos seus problemas em família!

Não é privilégio de ninguém. Toda família tem problemas.

Todo mundo conhece o histórico de problemas familiares e partilhar com os outros é algo muito delicado, principalmente porque o problema não é só seu, mas sim de todo um grupo de parentes. Se tiver alguém que confie, um amigo, tudo bem, **mas sair espalhando mazelas sobre quem convive com você** diz mais sobre quem você é do que sobre os outros.

7º Maneira Positiva



**Guarde seus Desafios para
você!**

Primeiro porque isso de achar que tem de sofrer para conseguir algo não passa de uma **Crença Limitante**. Quem disse que tudo na vida precisa ser sofrido?

Poupe você disso e poupe os outros de saberem suas dificuldades!

Se você está se privando de alguns prazeres para alcançar um bem maior, **não deve ficar se gabando por aí**.

“Eu trabalho a semana toda para isso, sem parar para me divertir”. “Eu parei de sair, de beber álcool, de fumar, tudo para o bem de...”. “Eu me esforço muito para conseguir, fico noites acordadas trabalhando”. “Ralei para estar aqui onde estou hoje...”

Não há nada mais chato do que isso, pessoas que **se gabam do seu esforço** e privação para se mostrar um personagem determinado e merecedor. Principalmente se essas coisas já aconteceram há muito tempo.

Quando você fica contando aos outros suas amarguras do passado, **você injeta ainda mais energia nelas**, dá mais valor, coloca mais ressentimento nesta sensação. Sua mente acha que está **acontecendo agora!**

Deixe o passado para trás, supere seus sentimentos, não contagie os outros com essa energia negativa. Já tem gente negativa demais no mundo. **Seja luz!**

Chico Xavier tem uma frase assim:

“Uns queriam um emprego melhor; outros, só um emprego. Uns queriam uma refeição mais farta; outros, só uma refeição.”

Pare com a ilusão de contar seus problemas aos outros e achar que isso vai **diminuir sua dor** ou vai encontrar conformismo nas palavras do outro. Cada um está vivendo seus desafios próprio. Cada um vive sua batalha interna. Às vezes, o que para você é o fim do mundo, por dentro o outro está ainda mais quebrado que você. Para se manter positivo é preciso parar com a falsa mania de querer penalidade ou dó das outras pessoas. Primeiro que essa é uma **energia horrível** de querer em sua direção.

Segundo, que você é responsável pela sua **VITÓRIA!**

Procure compartilhar luz, palavras de amor e fé por onde passar. Caso você precise desabafar, faça isso com uma pessoa de confiança apenas ou com um **profissional de sua segurança**. Um terapeuta, um Coach, um psicólogo.

Se não tem condições de nada disso. Escreva! Isso mesmo, abra um caderninho e lamentações e escreva e ao final de cada lamentação, termine dizendo porque você é grato. **Termine sempre lembrando algo bom que te aconteceu nesse dia!**

8º Maneira Positiva



**Faça a si mesmo perguntas
positivas!**

Pode até parecer um passo simples como todo esse meu E-book, mas é assim que as coisas precisam funcionar.
De forma simples e eficaz!

Lembre: estou trabalhando comportamentos positivos e criando uma mentalidade otimista com esse trabalho!

Sabe essa voz interna que conversa com você o tempo todo? Pois bem, você vai deixá-la **mais positiva** a partir de agora com as perguntas.

Olha como funciona a mente **negativa**, veja como são elaboradas as perguntas internas:
“Por que isso aconteceu comigo?”

“Por que coisas ruins me acontecem o tempo todo?”

“Porque nunca tenho sorte?”

Postura de Vítima:



Agora, veja a importância das perguntas **positivas**:

“O que posso fazer para melhorar esta situação?”

“O que posso aprender com esta situação?”

“Qual o passo mais pequeno que posso realizar para começar a resolver esta situação a partir de agora?”

Postura de Protagonista:



Assim age a mente positiva!

Importante fazer melhores perguntas, alinhadas com uma perspectiva virada para a solução. Nossa tendência diante de um desafio é se fechar e achar que nada vai dar certo.

Daí então, o que fazemos? Treino!

Diante dos desafios a partir de agora,
treine sua mente para o positivo.
Você vai perceber que sua postura
muda, seu emocional muda, sua
energia muda e consequentemente as
coisas acontece!

9º Maneira Positiva



Fazer algo por si!

O que tem feito para você, só para você?

Não quero aqui te cobrar nada, quero só te lembrar que você é **importante para si!** Quando faz para todo mundo e se esquece, que ordem emana ao universo?

Ser **otimista e positivo** não é apenas sobre pensar de uma maneira diferente e virada para a solução. É também ter a noção de que temos um corpo e quanto melhor cuidarmos dele mais preparados e fortalecidos estamos para enfrentar as dificuldades ou para promovermos a obtenção dos nossos objetivos.

Mente sã em corpo são. O ditado é antigo mas sábio.

Precisamos de ter um sono restaurador, de exercitar o corpo e de alimentá-lo devidamente para que possamos sentir-nos bem.

Por isso, **não negligencie estes fundamentos básicos**. Cuidar do seu corpo físico da maneira correta pode minimizar os problemas da vida.

Além de correr e caminhar, eu tenho feito duas vezes por semana Pilates. E tenho amado! Descobri que meu corpo **tinha muitos limites, mas que podem ser superados**.

Aos poucos percebo que estou ficando melhor, com a postura melhor, com a respiração melhor. Consequentemente estou melhor em tudo.

Não estou dizendo para você fazer Pilates, estou dizendo para **você fazer alguma coisa por si.**

Quando estou 1 hora ali treinando, aquele tempo É MEU! De Mais ninguém, estou dizendo pro meu corpo **“Eu te amo!”**



Cuide, não espere ser cobrado!

10º Maneira Positiva



**Não ocupe sua mente antes
do tempo!**

O **habito de estar preocupado** é uma poderosa e destrutiva forma de utilizar os mecanismos do pensamento contra nós mesmos.

Pré-ocupado: ocupado antes do tempo!

Este hábito pode ser um dos seus **maiores obstáculos** para o otimismo e positividade perante a vida.

Veja esse **passo a passo** que uso sempre que minha mente teima em estar preocupada!

Se quiser, aplique esse método e depois me diga como funcionou! É incrível!

1º passo:

Pergunte a **si mesmo** “Quantas das minhas preocupações já aconteceram na realidade?”

Provavelmente vai descobrir que a resposta é: **muito poucas**.

A maioria das coisas que você teme em toda a sua vida nunca irão acontecer.

Muitas não aconteceram! Não é?

Eles são apenas pesadelos ou monstros a **OCUPAREM** a mente.

Esta questão pode ajudá-lo a fazer uma verificação da realidade, para se acalmar e perceber que você provavelmente está apenas construindo um pesadelo imaginário.

Pensando assim como te expliquei você vai agir como age um computador quando **passa um antivírus**.

2º passo:

Olhe para o **conteúdo** da sua preocupação.

Analise de forma consciente, respire fundo, olhe para os seus pensamentos. Pense naquilo que pode fazer no momento para preparar-se, modificar ou prevenir esses acontecimentos imaginados, criados apenas aí dentro. Quantos deles possuem realmente **a chance de acontecer?**

Ocupar a mente antes do tempo é preencher apenas com coisas irreais, essa parte da mente é usada para criar, sonhar, trazer coisas novas, ser criativo! Assim será seu ano a partir de agora. Quanta coisa boa você irá criar a partir de agora? Quanta realidade de luz irá trazer para você?

11º Maneira Positiva



Aceite a Imperfeição!

Pare de sofrer com a busca da perfeição e de achar que nunca é bom o suficiente. Quem nasce pronto é sapato, geladeira, carro e vai se gastando. Ser humano é exatamente o contrário: **não nascemos prontos!**

Permita-se passar pelo processo do aprendizado e pronto!

O seu jeito é o jeito certo!

Não deixe que a perfeição arruine a sua vida

Um erro comum que as pessoas fazem ao fazer uma mudança nas suas atitudes é pensarem que têm de ser perfeitos e fazer as coisas na perfeição o tempo todo. Isto pode afastá-los do retorno positivo das suas ações.

A mudança para uma atitude positiva pode ser gradual. Na vida, aqui e ali você pode escorregar, tropeçar, recuar, errar, no entanto, isso não tem necessariamente que **ser interpretado como negativo**. É caminho, é aprendizado.

Se quer se apaixonar por algo esse ano? Se apaixone pelas **voltas que a vida dá!** Pelos ciclos que mudam e pelas boas novas que chegam!

Se você for aprendendo com as experiências menos bem conseguidas e for aceitando os desafios, certamente irá se manter firme no caminho da possibilidade para chegar onde pretende. Lembre-se: lá no início do E-book **falamos sobre metas!**

Este foco na melhoria gradual é muito mais sustentável e passível de trazer sucesso a longo

prazo do que tentar chegar a um padrão desumano fundamentado na perfeição. Aceite seu tempo, seu jeito, sua forma de ser e sentir! **Ela é só sua!**

Seja feliz assim e vá se aperfeiçoando! Aperfeiçoar-se é permitir melhorar sempre. **Buscar perfeição é criar um padrão desumano para si!**



12º Maneira Positiva



Viver na Gratidão!

Aqui já não é mais sentir Gratidão. **É viver na Gratidão!** É perceber que tudo vem para o melhor. Que tudo concorre para o bem! De forma leve e significativa!

Faça esse teste rápido:

- O que tenho na minha vida hoje pelo qual posso estar grato?
- Quem são 3 pessoas que eu posso ser grato por ter na minha vida e porquê?
- Quais são as três coisas que eu posso ser grato a meu respeito?

Comece assim. É só um começo, **mas já é um primeiro degrau.** Para chegar no topo da escada eu piso primeiro no primeiro degrau.

Assim, um por vez e quando menos espero: já estou lá em cima. **Como seria perceber e agradecer cada degrau?**

Como seria sua mente ao aprender sobre cada momento vivido e mesmo diante dos mais difíceis dizer “O que aprendi aqui?”.

Viver na Gratidão se torna um hábito e você se conecta com o divino mais puro e próspero.

Perceba, eu não escrevi um E-book para você dizendo

“12 maneiras para ser Feliz” ou “Siga aqui a receita para a felicidade”.

Mesmo porque ela não existe!

O que eu quis fazer com esse Livro Digital é te contar **12 Maneiras de como trabalhar sua mente de forma Positiva** e assim tornar-se um hábito bom.

Imagina se cada pessoa viver um pouco mais positiva e tocar na vida de outras pessoas de forma significativa?

É exatamente esse mundo que buscamos! **Melhor e mais Positivo!**

Por isso tudo, guarde com você esse Mantra!

Por isso tudo, guarde com você esse Mantra!

Facilidade, Alegria e Glória!

William Sanches

www.williamsanches.com.br