

#31

FRASES MOTIVACIONAIS DO
Senhor Tanquinho



Senhor
Tanquinho

Vol. 3

SOBRE OS AUTORES

Este eBook foi carinhosamente feito por Guilherme Torres e Roney Fernandes - os responsáveis pelo Senhor Tanquinho.



SOBRE O SENHOR TANQUINHO

Senhor Tanquinho é o site de alimentação e saúde que você pode confiar - porque é comprometido com ajudar você a conquistar os resultados e o estilo de vida com liberdade que você deseja e merece.

Nossa missão é ajudar a colocar **você no controle do seu corpo**.



O QUE É ESTE LIVRO

Este livro é uma compilação de algumas das nossas 31 frases motivacionais favoritas.

A nossa intenção ao escrevê-lo foi que você conseguisse obter os mesmos benefício e motivação que nós obtivemos e obtemos com essas pérolas de sabedoria.

COMO LER ESTE LIVRO

Como você quiser, é claro!

Mas vamos dizer aqui o modo como nós pessoalmente gostamos de usar este livro.

Gostamos de abrir uma frase por dia (pode ser na ordem do livro, ou mesmo aleatoriamente), logo antes de começarmos a trabalhar.

Aí, lemos a frase em voz alta e nos perguntamos em que situação das nossas vidas ela se encaixa, e como podemos fazer para melhorar um pouco mais neste dia que se inicia.

Seja como for, queremos que você se sinta à vontade para nos mandar um email contando seu progresso, suas descobertas e sua evolução.

Ao seu sucesso!

Guilherme e Roney

Quando me perguntam por que prefiro comida de verdade...

@senhortanquinho

Você jogaria
areia no motor
de uma **Ferrari**?

“

**Não deixe uma pessoa que
abriu mão dos sonhos dela
convencer você a abrir mão
dos seus.**

- Zig Ziglar

@SENHORTANQUINHO

O futuro chega

um dia de cada vez.

@senhorthanquinho



@SENHORTANQUINHO

**Tenha a coragem de viver uma vida
verdadeira com você, não com o que
os outros esperam de você**

EU POSSO
ACEITAR O
FRACASSO



**PORQUE TODO
MUNDO FRACASSA
EM ALGO**

MAS NÃO POSSO
ACEITAR **NÃO TENTAR**



**@SENHOR
TANQUINHO**

ARRISQUE!

A VIDA É MUITO
CURTA PARA SER
PEQUENA

@SENHORTANQUINHO

APRECIE SUA
JORNADA

A VISTA NÃO É
BONITA APENAS
NO TOPO

@SENHORTANQUINHO

A MELHOR MANEIRA DE
PREVER O SEU FUTURO



É CRIÁ-LO

@SENHORTANQUINHO

**"Você está confinado
apenas pelas paredes
construídas por você
mesmo."**

- Andrew Murphy

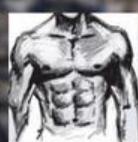
@senhortanquinho



"Se você não gosta de
alguma coisa, mude-a. Se
você não pode mudá-la,
então mude sua atitude.
Não reclame."

- Maya Angelou

@senhortanquinho



**"Aja como se o que você
faz fizesse diferença.
Porque faz."**

- William James



@senhortanquinho



"A DÚVIDA ACABA COM MAIS
SONHOS DO QUE A FALHA JAMAIS
IRÁ ACABAR."

-SUZY KASSEM

@SENHORTANQUINHO



**A coragem nem sempre ruge.
Às vezes, ela é a voz
silenciosa ao final do dia que
diz: 'Tentarei novamente
amanhã'.**

- Mary Anne Radmacher



@senhortanquinho



**"Se você está
procurando
aquela pessoa
que vai mudar
a sua vida,
olhe no
espelho."**

- Roman Price

@senhortanquinho



**" A MANEIRA DE COMEÇAR É PARAR
DE FALAR E COMEÇAR A FAZER. "**

- WALT DISNEY

@SENHORTANQUINHO



**"PREFIRO
MORRER DE
PAIXÃO DO QUE
DE TÉDIO"**

Vincent Van Gogh



"Se você não **priorizar** sua vida,
alguém vai priorizá-la para você."



COMEMORE A FORMAÇÃO DE NOVOS BONS HÁBITOS

@SENHORTANQUINHO



Às vezes as estradas mais
inóspitas são as que levam aos
lugares mais belos



@SenhorTanquinho

Esteja tão ocupado em
melhorar a si mesmo

A ponto de não ter
tempo de criticar os
outros.

Foque no seu objetivo.

As pessoas ao seu redor têm
de aprender a respeitar a
sua **vontade** e as suas
metas.



#SenhorTanquinho

@SENHORTANQUINHO

LEMBRE-SE

SEMPRE

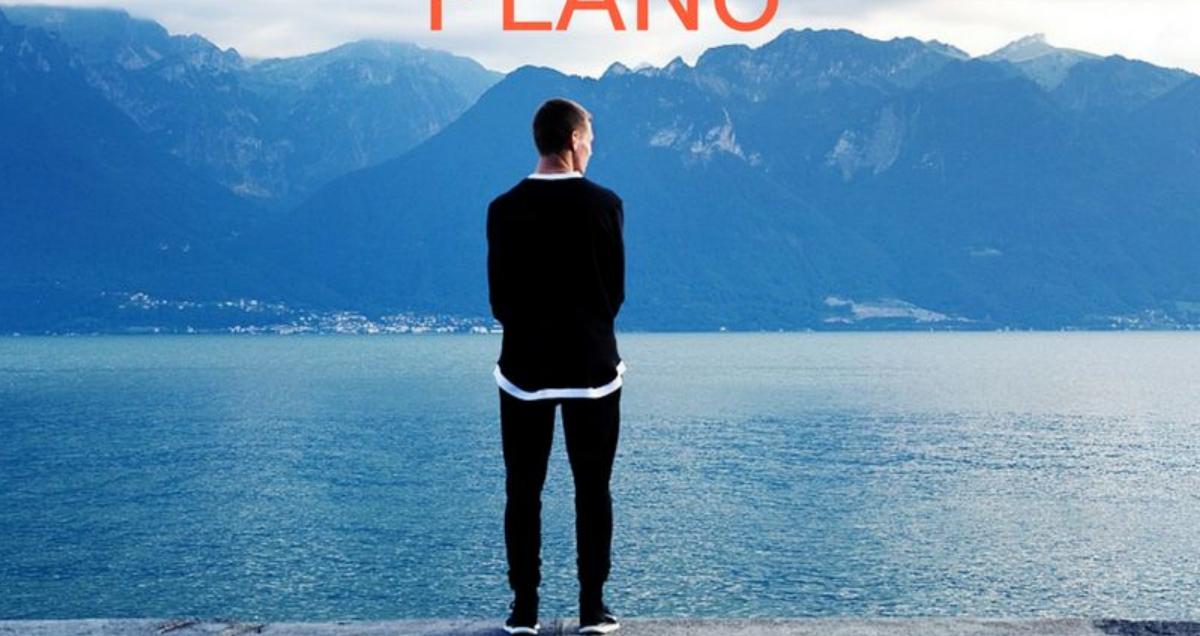


VOÇÊ NÃO TEM
QUE FAZER O QUE
OS OUTROS
FAZEM



ASSUMA A CORAGEM DE FAZER AS
COISAS DO SEU JEITO

NÃO TENHA UM SONHO
E SIM UM
PLANO



@SenhorTanquinho

**NÃO SE TRATA DE
SABER EXATAMENTE O
QUE FAZER - MAS SIM
DE COMEÇAR A FAZER
O QUE VOCÊ JÁ SABE**

- Tony Robbins

@SENHORTANQUINHO



Se a sua missão
fosse fácil
Todos teriam
conseguido



@SenhorTanquinho

Seja mais forte do
que as suas
desculpas.

A photograph of two people, a man and a woman, running on a sandy beach. They are wearing dark wetsuits. A large, white-capped wave is crashing behind them, creating a dynamic and powerful scene. The sky above the horizon is a soft, warm color, suggesting either sunrise or sunset.

@SenhorTanquinho



Senso comum
não é ação
comum.

@SENHORTANQUINHO

“

Só porque você demorou
mais do que outras
pessoas para **atingir** o
resultado não quer dizer
que você tenha falhado.

#SENHORTANQUINHO

TODOS QUEREM ALGO.

POUCOS AGEM.



@SENHORTANQUINHO

**VOCÊ NÃO PRECISA DE
UM NOVO OBJETIVO.**

**VOCÊ PRECISA SE
COMPROMETER.**

@SENHORTANQUINHO

A vida é 10% definida pelas coisas
que acontecem com você...



**E 90% por sua
reação a elas.**

@senhorthanquinho

Compartilhe este eBook com
alguém que você gosta!



Assim você ajuda seu amigo a atingir seus objetivos
- e o Senhor Tanquinho a divulgar seu trabalho



Senhor
Tanquinho