

#31

FRASES **MOTIVACIONAIS** DO  
Senhor Tanquinho



Senhor.  
Tanquinho

## 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 benefícios 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

**Uma jornada**

**de 1000 KM**

**começa com**

**O PRIMEIRO PASSO**

**#SENHORTANQUINHO**

Nunca deixe de  
fazer algo só por  
causa do tempo  
que vai levar.

**O TEMPO**  
vai passar de  
qualquer jeito.



#SenhorTanquinho

A

# MUDANÇA

»»»»»»»»»»»»»»»» COMEÇA ««««««««««««««««

ONDE ACABA SUA ZONA DE CONFORTO

SENHOR TANQUINHO

#Senhor

Tanquinho

**Se você  
pode fazer...**

**OU**

**Se sonha  
que pode fazer...**

**...COMECE AGORA!**



VOCÊ NÃO  
FRACASSA  
QUANDO CAI

MAS SIM QUANDO  
SE RECUSA A  
LEVANTAR

#SENHORTANQUINHO

# VOCÊ VAI QUERER

# DESISTIR

# NÃO

# DESISTA

#SenhorTanquinho



As coisas que pedimos aos céus,  
na maioria das vezes,

Estão  
em

nossas  
mãos

SenhorTanquinho

**TUDO PARECE  
IMPOSSÍVEL  
ATÉ QUE SEJA FEITO**



Senhor  
**Tanquinho**



Se o  
plano 'A'  
não  
funcionar,

LEMBRE-SE DE QUE O ALFABETO  
**TEM MAIS 25 LETRAS.**

[#SenhorTanquinho](#)

Pare de dizer  
*"Eu devia"*  
e comece a dizer  
*EU VOU*

—

#SenhorTanquinho

**Quanto maior a luta**  
**Mais doce é a**  
**Recompensa**



**Senhor**  
**Tanquinho**

# QUANDO DISSER SIM PARA OS OUTROS



TENHA CERTEZA QUE NÃO ESTÁ  
DIZENDO NÃO PARA VOCÊ MESMO



**AS VEZES COISAS RUINS  
ACONTECEM EM NOSSAS VIDAS  
PARA NOS COLOCAR NA DIREÇÃO  
DAS MELHORES COISAS QUE  
PODERIAM NOS ACONTECER**

**#SENHORTANQUINHO**

# Conheça seus limites...

## E depois os

# DESAFIE.

**#SenhorTanquinho**



# ARRISCAR



É MELHOR DO QUE

Se ARREPENDER

---

#SenhorTanquinho

# Reduza o açúcar...



... você já é um doce.

#SenhorTanquinho

A MELHOR

decisão que já tomei

foi ACREDITAR EM MIM

#SenhorTanquinho

**Trabalhe Duro**

**E em silêncio**

**Deixe que o seu  
SUCESSO faça**

**BARULHO**

**Senhor Tanquinho**

Quem realmente quer  
algo encontra um

**CAMINHO**

Quem não quer  
encontra uma

**DESCULPA**

**#SenhorTanquinho**

NÃO BASTA

**DESEJAR**

UMA VIDA MELHOR



VOCÊ DEVE

**CRIÁ-LA**

#SENHORTANQUINHO

A photograph of a vast field of yellow flowers, likely rapeseed, stretching towards a horizon. In the background, a single, large, dark green tree stands prominently against a pale, overcast sky. The overall scene is peaceful and natural.

**O MELHOR MOMENTO PARA  
PLANTAR UMA ÁRVORE ERA HÁ  
20 ANOS ATRÁS. O SEGUNDO  
MELHOR É AGORA...**

**#SenhorTanquinho**

**Progredir  
lentamente é  
bem melhor  
do que dar  
desculpas  
rapidamente**

**#SenhorTanquinho**



Um dia as pessoas que não  
acreditam em você vão  
contar a todos como vocês  
se conheceram...

SENHOR TANQUINHO

.....Não.....

DEIXE QUE OS  
SEUS SONHOS

☰ SEJAM APENAS ☰



SONHOS



**#SENHORTANQUINHO**

**- TODA -**  
**VITÓRIA**

---

---

COMEÇA COM A  
**DECISÃO DE TENTAR**

---

#SENHORTANQUINHO

**QUANDO TUDO ESTIVER**

**INDO CONTRA VOCÊ,**

**LEMBRE-SE:**



**UM AVIÃO SÓ DECOLA  
CONTRA O VENTO**

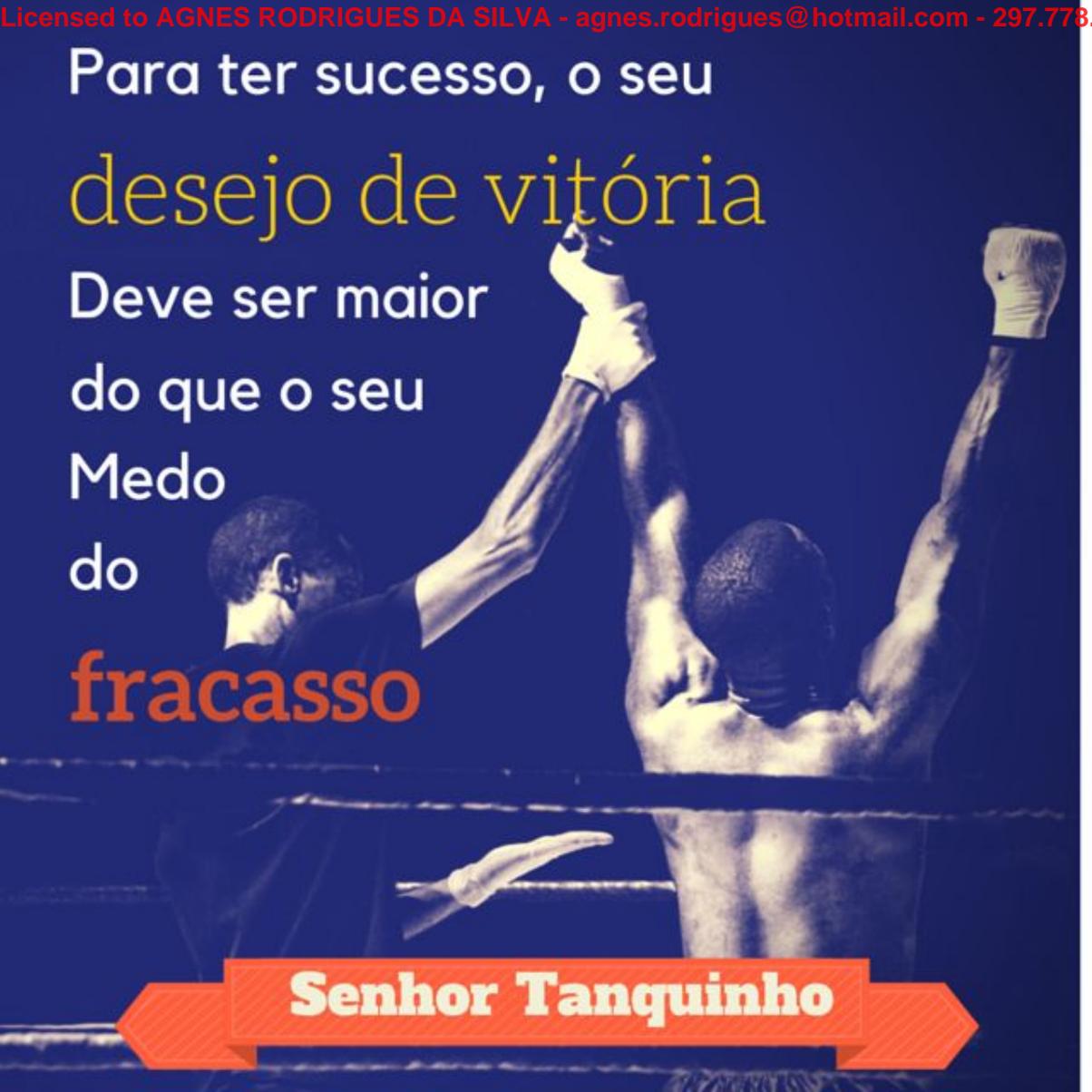
#SenhorTanquinho

Para ter sucesso, o seu  
desejo de vitória

Deve ser maior  
do que o seu  
Medo  
do

**fracasso**

**Senhor Tanquinho**



FAÇA ALGO

HOJE

QUE TE FARÁ SENTIR

ORGULHO

AMANHÃ

#SenhorTanquinho

Para poder  
obter algo  
que você  
nunca teve



É preciso  
fazer algo  
que você  
nunca fez.

**#SenhorTanquinho**

Sempre que você  
se encontrar  
do lado da  
maioria

É hora de  
**PARAR**  
e  
**REFLETIR.**



**#SenhorTanquinho**

Um barco fica completamente  
seguro quando está no porto.

Mas não é  
para isso que  
ele foi feito.

#SenhorTanquinho

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