



+31

FRASES MOTIVACIONAIS DO
Senhor Tanquinho

Vol. 2

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.

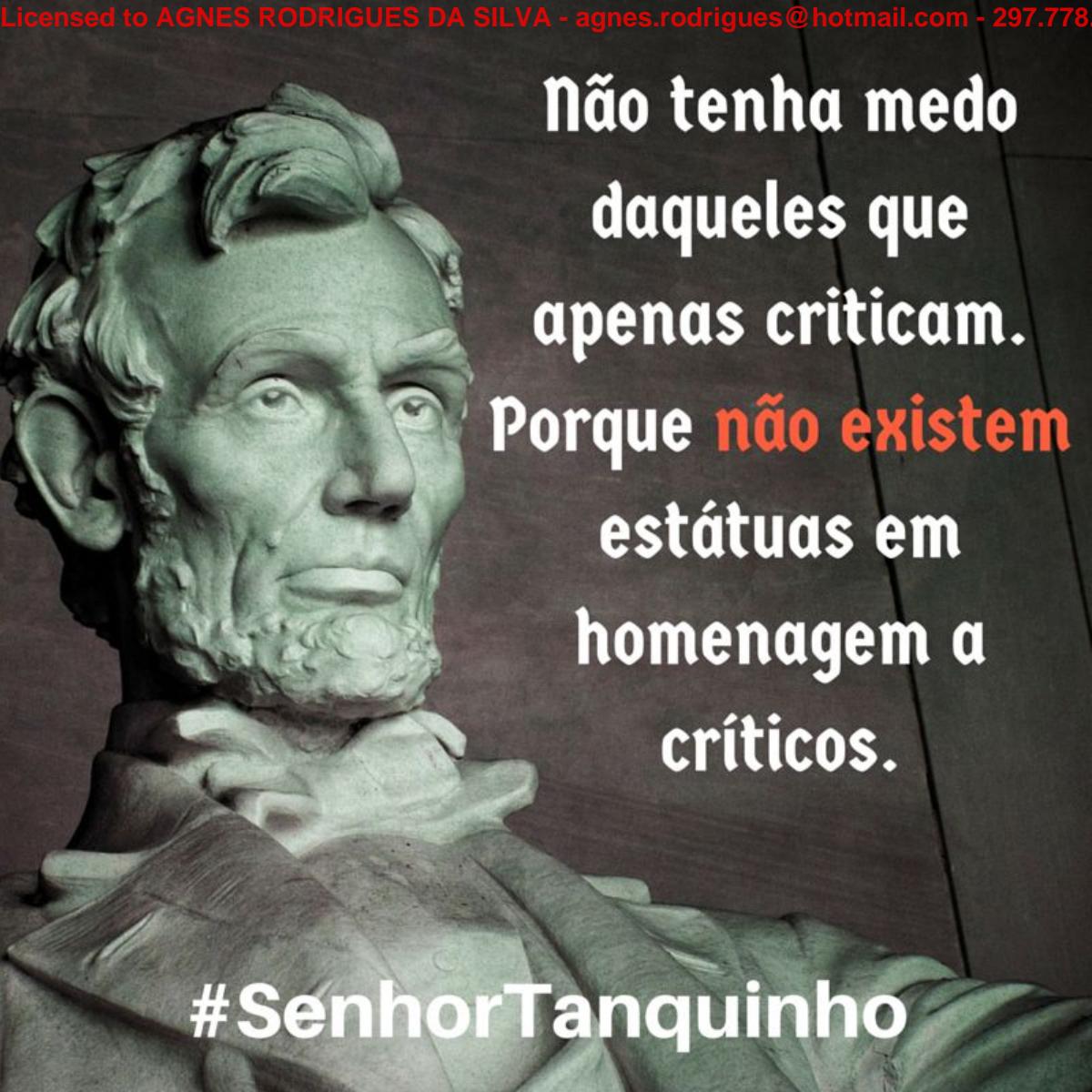
Gostamos de abrir uma frase por dia (pode ser na ordem do livro, ou mesmo aleatoriamente), logo antes de começarmos a trabalhar.

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



Não tenha medo
daqueles que
apenas criticam.
Porque não existem
estátuas em
homenagem a
críticos.

#SenhorTanquinho

AS COISAS VÊM PARA AQUELES QUE ESPERAM...

Mas somente as
coisas deixadas por
aqueles que lutam...



A diferença entre o mestre e o aprendiz é que o mestre teve de falhar mais vezes do que o aprendiz chegou a tentar.



#SenhorTanquinho

ALGUMAS PESSOAS
SONHAM COM O
SUCESSO



ENQUANTO OUTRAS
ACORDAM E TRABALHAM
DURO PARA FAZÊ-LO
ACONTECER

#SENHORTANQUINHO

- Comece onde **você** está
Use o que **você** puder usar

Faça o que **você**
tiver de fazer



@senhortanquinho

#SenhorTanquinho

Crescer dói.

Mudar dói.

**Mas nada dói mais do
que estar preso ao
que não é seu.**

Daqui a um ano

você vai desejar

ter começado

HOJE



Senhor
Tanquinho

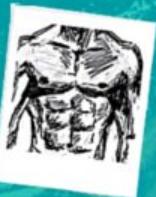
É melhor caminhar sozinho
do que com alguém que
atrapalha seu caminho



#SenhorTanquinho

Evolução não se
trata de ser
perfeito - e sim
de progredir
sempre.

#SENHORTANQUINHO



NÃO TENHA MEDO DE
FALHAR
E SIM DE
NÃO TENTAR



MICHAEL JORDAN

#SENHOR TANQUINHO



VOCÊ NÃO CONSEGUE
RESULTADOS
FORA DO COMUM
APENAS SEGUINDO O
SENSO COMUM

#SENHORTANQUINHO

Não deixe os **erros e**
frustrações do
passado controlarem
o seu
FUTURO





Não importa quão lentamente você esteja progredindo - você ainda está na frente de **todos** que não começaram.

#SENHORTANQUINHO
#CONTROLESEUCORPO



Não tenha medo de
falhar

E sim de jamais
progredir

#SENHORTANQUINHO

O Futuro Depende Do que fazemos hoje

Mahatma Gandhi



"O passado pode
doer, mas, do jeito
que eu vejo, você
pode **fugir dele** ou
aprender com ele."

- Rafiki



O preço de tentar e errar
é bem mais barato do que
o de

não fazer
nada



Permita a você mesmo
ser um aprendiz.
Ninguém começa
sabendo tudo.



#SenhorTanquinho

**Quando você
pensar em
desistir...**



**Pense em por
que você
começou...**

Se o vento não
ajudar
pegue os remos.



#SenhorTanquinho

”

Se você não
mudar nada,
Nada vai mudar.

Tony Robbins

#SENHORTANQUINHO

Se você está cansado de

RECOMEÇAR



Pare de **DESISTIR.**

- "Se você quer mudar seus hábitos, existem duas regras:

**#1 - Comece agora
#2 - Não se desvie."**



Wyatt Woodsmall

#SenhorTanquinho

—
SE VOCÊ QUER TER
SUCESSO

SEJA
CONSISTENTE

**SENHOR
TANQUINHO**

O INVESTIMENTO COM MELHOR RETORNO É EM **CONHECIMENTO**

#SENHORTANQUINHO

Você tem que estar comprometido
com sua saúde.

Muita gente está "interessada" em
emagrecer e viver saudável.

Mas quantos estão **comprometidos?**

A large, rugged mountain peak covered in snow and clouds.

#SENHORTANQUINHO

***Sucesso não acontece
da noite para o dia...***



***Mas sim quando **a cada dia**
você melhora um pouco em
relação ao dia anterior.***

Tá vendo aquele cara no
topo da montanha?

Ele não nasceu lá.



#SenhorTanquinho

O paradoxo é que eu
primeiro preciso me aceitar
como sou



Para então
conseguir MUDAR

#SENHORTANQUINHO

VOCÊ DEVE SER
LENTO NA DECISÃO
E RÁPIDO NA
EXECUÇÃO

Napoleão Bonaparte





Você vai me ver

LUTAR

Mas nunca vai me ver

DESISTIR

#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