

**MUDANDO
A VIDA**

**COM A
AUTOCONVERSA**



AUTOESTIMA

DAVIDSON RENATO

AUTOESTIMA

*Mudando A Vida Com A Auto
Conversa*

ÍNDICE

Introdução

Capítulo 1 - Pensamento Positivo E Auto-Fala

Capítulo 2 - Pontos Fortes Internos Descobertos em Estratégias Positivas e Falando Sozinho

Capítulo 3 - Sugestibilidade Para Pensamento Positivo E Auto-Fala

Capítulo 4 - Pensamento Positivo em Conversa Própria Sugerida

Capítulo 5 - Perda De Peso Em Reflexões Positivas E Auto-Fala

Capítulo 6 - Deixar De Fumar Através De Estratégias Positivas E De AutoConversa

Capítulo 7 - Configurando Seu Programa De Parar De Fumar Em Auto-Fala E Reflexões Positivas

Capítulo 8 - Hipnose e Falar Positivo

Capítulo 9 - Atitude No Pensamento Positivo E Auto-Fala

Capítulo 10 - Compromissos Em Pensamento Positivo E Auto-Discussão

Capítulo 11 - Mantenha-Se Saudável Com Pensamento Positivo E Auto-Fala

Capítulo 12 - Aplicando os Benefícios de Auto Conversa ao Pensamento Positivo ao nosso Cotidiano

Capítulo 13 - Benefícios no Auto Conversa Positivamente

Capítulo 14 - Supere O Medo Com Pensamento Positivo E Conversa Afinada

Capítulo 15 – Auto Conversa e Recursos Positivos na Mente Subliminar

Capítulo 16 - Como O Auto-Debate Pode Impulsionar Sua Personalidade A Resultados Positivos

Capítulo 17 - Descobertas Subliminares Através De Práticas De AutoConversa Positivas

Capítulo 18 - Como A Auto Conversa E O Pensamento Positivo Funcionam Com A Mente Subconsciente

Capítulo 19 - Pareceres Em Auto Conversa E Aprendizagem Mental Submersa Positiva

Capítulo 20 - Concepções Errôneas Em Auto-Fala Subliminar E Positiva

Capítulo 21 - Produtos Enganosos De Pensamento Positivo E Auto-Fala

Capítulo 22 – Auto Conversa Levando A Pensamentos Positivos

Capítulo 23 - Produzindo Conversa Auto-Positiva e Uso Subliminar

Capítulo 24 - Estratégias Auto Conversa e Pensamento Positivo

Capítulo 25 - Auto-Discussão e Alívio do Estresse

Capítulo 26 - Saiba O Que Fazer Com As Auto Conversas E Pensamentos Positivos

Capítulo 27 - Sucesso Com Pensamento Positivo E Autoconhecimento

Capítulo 28 - Como Conduzir Uma Sessão De Conversação Positiva Relaxante Através De Exercícios Preparatórios De Relaxamento

Capítulo 29 - Como Colocar O Poder Da Auto-Fala Positiva Em Ação Por Si Mesmo

Capítulo 30 - Como Se Preparar Para Uma Sessão De Auto-Fala Positiva Relaxante E Produtiva

Capítulo 31 - Tome Boas Decisões Em Pensamento Positivo E Auto-Fala

Capítulo 32 - Relaxamento No Pensamento Positivo E Auto-Fala

Capítulo 33 - Fale O Que É Certo No Pensamento Positivo

Capítulo 34 - Sugestibilidade Em Positivo E Auto-Fala

Capítulo 35 - Referência A Auto Conversa E Pensamento Positivo

Capítulo 36 - Removendo Obstáculos com Autoimagem Positiva Conversa e Pensamento Positivo

Capítulo 37 - Sabedoria Empresarial da Autoconversa e do Pensamento Positivo

Capítulo 38 - Combater as Toxicodependências em Autofonia e Pensamento Positivo

Capítulo 39 - Retrocedendo o Hábito em Autofonia e Pensamento Positivo

Capítulo 40 - Aprendizagem Positiva E Auto-Fala

Capítulo 41 - Sugestões em Autofonia e Pensamento Positivo

Capítulo 42 - Autodisciplina No Pensamento Positivo E Na Auto-Fala

Capítulo 43 - Tornar-Se Consciente Com O Autoconhecimento E O Pensamento Positivo

Capítulo 44 - Encontrando Esperança com Autoconhecimento e Pensamento Positivo

Capítulo 45 - Reflexões positivas e auto-fala

Capítulo 46 - Encontrando sua Criança Interior com Auto Conversa e Atitudes Positivas

Capítulo 47 - Encontrando Suas Ferramentas De Plano de Casa Em Auo Conversas E Reflexões Positivas

Capítulo 48 - Saúde E Bem-Estar Em AutoConversação E Pensamento Positivo

Capítulo 49 - Reduzindo os Riscos na Auto Conversa e no Exercício Positivo

Capítulo 50 - Auto-Discussão e Sentimentos Positivos na Consciência

Capítulo 51 - Confiando na Auto Conversa e no Pensamento Positivo

Conclusão

Referências e Dicas de Livros

Davidson Renato - Todos Os Direitos Reservados

Aviso Legal

O Autor esforçou-se por ser tão preciso e completo quanto possível na criação deste material, não obstante o fato de que ele não garante ou representa a qualquer momento que os conteúdos sejam precisos devido à natureza em rápida mudança das informações na Internet e em bibliotecas.

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, o Autor não assume responsabilidade por erros, omissões ou interpretação contrária do assunto aqui tratado. Qualquer prejuízo percebido de pessoas, pessoas ou organizações específicas não é intencional.

Nos livros de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda ou retornos certos. Os leitores são alertados para responder em seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.

Este livro não se destina a ser usado como fonte de consultoria jurídica, empresarial, contábil ou financeira. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, comercial, contábil e financeira.

Você é encorajado a imprimir este livro para facilitar a leitura.

Boa leitura!

Davidson Renato

Sobre o Autor

Davidson Renato é Administrador de Empresas com formação desde de 2003

Com experiências já vividas buscou no campo do conhecimento formas e caminhos que o levaram a superar procrastinação e a falta de valorização como profissional e com parcerias em geral.

Já trabalhou em diversas empresas, Construtoras, Concessionárias e Instituições Financeiras e tem experiência como desenvolvedor de negócios online, e sentiu-se a necessidade de transformar a forma de ver as coisas e pessoas em várias situações.

Pensando na forma como superou suas dificuldades e as suas angústias, sentiu-se a necessidade de montar este material para que mais pessoas pudessem conhecer e aplicar o que está escrito aqui entre as linhas.

Vamos começar esta leitura e desejo a vocês muito sucesso e muitas conquistas.

Boa Leitura

Davidson Renato

davidred2015@gmail.com

davidsonprincipe@yahoo.com.br

Introdução

O diálogo interno é um método que usamos para nos tornarmos pensadores positivos.

Quando falamos sobre nossos problemas consigo mesmos, isso nos ajuda a nos aproximarmos de nós mesmos e a aprender a confiar em nossas ações. Usando a conversa interior podemos mudar nossos comportamentos que interrompem nossas vidas. Podemos usar a conversa interior para encontrar motivação para curar nosso corpo, mente e espírito.

O diálogo interno é uma reflexão positiva que nos dá energia. Quando nos sentimos bem por dentro, temos energia natural que florescerá.

Quando começamos a nos sentir bem, nossas vidas se tornam mais fáceis. Nós achamos nossa auto-produtividade no trabalho, nos relacionamentos, em casa, na sociedade e assim por diante.

A conversa interna é uma ótima maneira de reduzir custos, já que não temos que confiar em conselheiros, ao contrário, podemos aprender a administrar nossa vida usando nossas próprias habilidades inatas.

Você ganha muitas recompensas de auto-fala.

A conversa interna dá a você a chance de aumentar a autoconfiança, a autoestima e aprender mais sobre você e quem você é. Além disso, você aprende sua história. Isso leva você a aprender o seu propósito na vida, que é vital para sobreviver com sucesso. Mais uma vez, você aprende sua personalidade, o que é excelente, já que você precisa dessa informação também para sobreviver com sucesso na vida.

Está provado há muito tempo que a maioria dos nossos problemas vem do fracasso em saber quem somos. Assim, conhecê-lo é o último passo para pensar positivo e viver uma vida bem sucedida. Por esta razão, precisamos aprender a usar a auto-fala como um amigo consolador para viver uma vida mais feliz.

Capítulo 1 - Pensamento Positivo E Auto-Fala

Pensadores positivos usam autoconversas para aumentar sua autoestima e confiança. A conversa consigo mesmo foi considerada uma forma de doença mental, mas novas descobertas mostraram que a conversa interior é um processo de cura.

Quando as pessoas usam a conversa interior, encontram respostas para seus problemas. Às vezes as pessoas usam autoconversas através da escrita. O que eles fazem é anotar seus sentimentos, emoções, *etc.* A pessoa escreve tudo o que sai de sua mente subconsciente e consciente e depois revisa as informações para encontrar respostas para os problemas.

O diálogo interno é encorajador e pode aliviar o estresse. Quando uma pessoa usa a auto-fala de maneira eficaz, ela não apenas encontra alívio, mas a mente a recompensa com pensamentos positivos.

Como Auto Conversa consigo mesmo:

A auto-fala funciona de uma forma que a pessoa se comunica verbalmente ou de forma escrita para si mesmo. A pessoa faz um [brainstorming](#), por assim dizer, para que possa explorar a mente e encontrar novas ideias que os orientem a encontrar respostas para problemas financeiros, relacionamentos e outros problemas que estão ocorrendo em suas vidas. Você também pode se beneficiar da auto-fala.

Quando uma pessoa fala com frequência, ela descobre estresse desnecessário sobre o qual pode rir mais tarde.

Por exemplo, às vezes nos preocupamos com coisas sobre as quais não temos controle, ou coisas que simplesmente não exigem preocupação, como se preocupar em perder um programa de televisão. Claro, isso é simples, mas algumas pessoas se preocupam sem razão alguma, que podemos usar a conversa consigo mesmo para encontrarmos risadas depois de percebermos o que fazemos.

O diálogo interno é mais do que apenas comunicação verbal com o eu. Auto-fala vem sob a forma de escrita. Como mencionei anteriormente, quando você escreve seus sentimentos, é uma maneira de expressar seus pensamentos e desenvolver novas ideias para que você possa encontrar respostas para o seu problema. A conversa interna também inclui o desembrulhar do problema.

Para ajudar você a entender como a conversa interna funciona, podemos revisar algumas estratégias para sua conveniência. Eu gostaria de começar com o desembrulhar do problema.

Como desembrulhar seus problemas:

Primeiro, pense na intenção. Nosso objetivo é dar a você a chance de transmitir conflitos e resistência. Primeiro, porém, vamos olhar de perto para as intenções e ver onde ela pode chegar no pensamento positivo.

Para começar, você quer definir limites. Este é o seu final estrutural que ajuda você a organizar, estabelecer objetivos para o seu propósito e delinear suas estratégias.

Em seguida, você quer aproveitar as informações. Aprenda os fatos especificados em relação ao seu histórico. Reserve algum tempo para encontrar os equívocos corretos e encontre algum raciocínio para aprender essas novas informações.

Vá para o próximo passo. Agora forneça informações. Aprenda algo novo que você pode fornecer fatos também e usá-lo para esclarecer quaisquer equívocos.

Encontre uma equipe de suporte. O apoio vem na forma de um ambiente acolhedor, amigos, família, confiança, relacionamento, *etc.* Você quer construir um relacionamento positivo com você.

Mova para focar. Mude de assunto para que você não se sinta sobrecarregado. Em áreas confusas, readapte seu pensamento para que você mude de assunto. Isso ajudará você a esclarecer sua confusão gradualmente.

Encontre esclarecimentos. Elabore seus pensamentos. Em áreas vagas, especifique ou coloque ênfase onde você vê áreas que precisam de esclarecimento. Mova-se para descobrir para que você possa eliminar a confusão.

Encontre esperança. Transmita suas expectativas. Afirme que fazer mudanças é uma grande recompensa e é alcançável. Aprenda a restaurar seu moral. Aumente sua confiança fazendo as mudanças necessárias que você verá que irão beneficiá-lo.

Em seguida, catarse para que você promova a auto-fala e encontre alívio do seu estresse. Expresse seu estresse e emoções infelizes livremente. Diga-lhe que você está seguro e está tudo bem se comunicar. Converse com seus problemas e sentimentos livremente, torne-se seu

melhor amigo. Nossas forças internas são a fonte que nos ajuda a descobrir nossa mente positiva.

Capítulo 2 - Pontos Fortes Internos Descobertos em Estratégias Positivas e Falando Sozinho

O diálogo interno é uma linha de abordagens que podemos empregar para nos tornarmos leitores de livros positivos.

Quando falamos particularmente sobre nossas dificuldades com o eu, isso nos ajuda a nos aproximar de nós mesmos e a aprender a obter segurança de nossa conduta ou comportamento. Usando estratégias de auto-fala, podemos ajustar nossos formulários que cortam nosso sucesso na vida. Usando habilidades de falar sozinho, podemos ter uma discussão consigo mesmo para descobrir nossas forças internas para descobrir nossos desejos de curar nossa mente e espírito da individualidade.

Conversa de força interior é uma reflexão positiva que nos dá energia. Quando nos sentimos bem por dentro, o espírito que determina nosso estado de florescimento. Quando começamos a nos sentir bem, nossas vidas se tornam um suspiro de alívio. Nós achamos que nosso humor vale a pena no trabalho, nos relacionamentos, no domicílio, na sociedade e assim por diante.

Nós ganhamos muitas recompensas da auto-fala. O Falar Sozinho é uma discussão consigo mesmo que lhe dá uma sacudida justa* para aumentar suas forças internas - confiança, autoestima e aprender mais sobre você e quem você é.

Além disso, você aprende seus tempos passados. Isso lhe dá a chance de aprender seus objetivos ao longo da vida, o que é essencial para continuar com sucesso. Você aprende seu tipo de personalidade, que é atraente, já que você precisa dessa informação também para sobreviver com sucesso na vida.

A história tem provado que a maioria dos nossos problemas não chega a ser o que somos. Consequentemente, saber quem você é, é a capacidade de dar um passo de cada vez para fazer com que os passos cheguem em união de um lado para o outro, pensando efetivamente e vivendo uma vida bem-sucedida.

Para esta generalização, que todos precisam para aprender como para empregar a nossa auto-fala tem uma discussão consigo mesmo como um amigo delicioso para lutar por uma vida mais feliz.

A conversa interior também é conhecida como autoterapia. Em vez de pagar uma fortuna por serviços de aconselhamento, aprenda a confiar em você e use métodos de auto-fala para encontrar suas forças internas na descoberta de uma atitude positiva.

O diálogo interno é o processo de conversar mentalmente com você. A autoterapia, a forma de conversa interior, é uma maneira de se autofertilizar usando descrições para esclarecer sua confusão. Isto é, de acordo com suas próprias admissões, livremente para transmitir suas posses em parte de seus comportamentos e qualidades, abordando-os em métodos específicos.

A conversa interior também é uma forma de auto-congratulação. Esse processo ajuda você a se convencer, frequentemente orientando seus ganhos pessoais e mostrando sua satisfação. Você expressivamente se preocupa com problemas, que a auto-fala o guia a encontrar respostas. Este processo torna você extremamente consciente conscientemente de impressões, reforços, forças internas, *etc.* Você se inclina para se sentir confortável com seus fracassos e falhas quando começa a perceber que todos os humanos cometem erros.

Mais uma vez, quando você usa reflexos positivos, como a auto-fala, você coleciona pontuações de compensações. O diálogo consigo fornece a probabilidade de aumentar sua autoconfiança, autoestima, *etc.* Você aprende a confiar em você. Essa estratégia de provedor de moradia permite que você aprenda seus alvos na vida, que é uma contribuição para se manter firme com sucesso.

Mais uma vez, você aprende quem você é, o que é uma grande recompensa, já que você se compromete a envolver esse novo achado para ficar por perto* auspiciosamente na longevidade.

O diálogo interno é uma reflexão produtiva que lhe dá energia. A que horas você começa a perceber sua satisfação interior, você tem uma iniciativa natural que determina seu sucesso. Quando você começa a sentir-se profundamente com um bem-estar, sua vida se torna menos estressante.

O diálogo interno é um método que usamos para amadurecer os sábios úteis. Use auto-fala para positivo pensando hoje. A sugestionabilidade afirma que, usando a conversa interior, podemos curar nossos corpos e nossa mente.

Capítulo 3 - Sugestibilidade Para Pensamento Positivo E Auto-Fala

Como aplicar uma conversa interna positiva e empregar o processo de sugestionabilidade para superar o medo de voar.

Por que deveríamos querer superar o medo de voar, especificamente?

Embora existam muitos medos experimentados por uma grande variedade de pessoas, provavelmente um dos mais comuns hoje é o medo de voar. Pode não ter um efeito debilitante em todos, mas para uma cultura que depende tanto de viagens aéreas, pode ser especialmente problemática para muitas pessoas.

Algumas pessoas que confiam mais em viagens de avião são, naturalmente, aquelas que voam com maior frequência, como pessoas que precisam viajar de avião para fins comerciais, ou aquelas que têm família espalhadas por uma área ampla e os meios para se manter em contato frequente com eles.

Essas pessoas, no entanto, provavelmente passam tanto tempo voando que foram capazes de superar qualquer timidez que possa ter experimentado. Em vez disso, são as pessoas que se veem obrigadas a embarcar num avião, talvez para visitar um parente em uma emergência ou para viajar devido a uma mudança recente, que provavelmente se verá forçada a enfrentar seu medo. Embora seja possível reservar uma rota alternativa, isso geralmente é proibitivo em termos de custos, especialmente se for necessário viajar em relação à água. Em tais casos, torna-se especialmente necessário enfrentar o medo.

Tudo bem, então, como eu uso técnicas positivas de auto-fala para me ajudar a superar meu medo de voar?

Como o processo de empregar técnicas positivas de auto-fala é realmente apenas o processo de iniciar um programa de autocondicionamento, muitas das técnicas usadas para empregar o processo são muito semelhantes àquelas usadas quando um sujeito deseja se envolver em auto-hipnose.

Tendo isso em mente, os sujeitos serão capazes de entender por que, nesse caso, pode ser muito útil empregar o uso de gravações de áudios

para ajudar no treinamento da mente para superar o medo de voar.

As fitas obviamente não devem ser adquiridas pré-gravadas, mas devem ser gravadas na própria voz do participante, aumentando assim o nível de conforto até mesmo das pessoas mais resistentes à ideia de sugestionabilidade, já que reconhecer sua própria voz falando com elas provavelmente diminuirá sua voz nível de desconfiança significativamente.

Se as gravações não estiverem disponíveis ou o objeto estiver desconfortável ao usá-las, comece a falar diretamente com uma delas - a maneira **“antiquada”!** – também funciona.

O que essas gravações devem dizer?

É importante que os sujeitos usem as gravações para não enfatizar o que é atualmente o caso, como o medo de voar, mas sim enfatizar o que elas querem ser no futuro. Por essa razão, eles devem ter certeza de que as declarações nas fitas refletem a realidade que elas querem que aconteça.

Algumas sugestões são:

Tenho orgulho de poder fazer algo que eu costumava ter medo.

Eu não tenho que ficar nervoso ou tenso com a perspectiva de voar. Eu acho fácil relaxar.

É uma sorte que eu possa usar as viagens aéreas para chegar onde preciso ir tão rápido. Isso excita em vez de me alarmar.

Minha capacidade de superar meu medo de voar me dará maior autoconfiança em todas as áreas da minha vida. Isso me dará um senso maior de autocontrole.

Eu manifestarei fé e confiança quando estiver no avião.

Em vez de me preocupar com o meu medo, adotarei a capacidade de controlá-lo. Eu estou no controle do meu medo e vou superá-lo.

Capítulo 4 - Pensamento Positivo em Conversa Própria Sugerida

O medo é provavelmente a coisa mais comum em nossas vidas que nos impede de ter sucesso. Quando você tem medo de diminuir sob a superfície da nossa mente, muitas vezes isso encoraja a dúvida. A dúvida geralmente estimula a baixa autoestima, a confiança, o que impede que uma pessoa ganhe na vida.

Essas condições geralmente têm efeitos debilitantes no corpo e na mente. No entanto, podemos usar a auto-fala para remover essas dúvidas e medo. Primeiro, você quer definir seu medo.

Alguns de nós dependem fortemente de enterrar seus medos ao invés de confrontá-los de frente. A melhor maneira de enfrentar o seu medo é descobrir o seu medo e enfrentá-lo de frente.

Por exemplo, se você tem medo de altura, faça uma viagem de avião ou de avião e domine esse medo. Comece a dar um passo de cada vez para vencer esse medo. Isto é o que eu fiz para superar o medo das alturas. Uma vez, eu literalmente desmaiei quando subia três degraus em uma escada. Ainda assim, decidi dominar meu medo, em vez de permitir que meu medo me dominasse.

Como posso usar procedimentos positivos de auto-fala para me ajudar a superar meus medos?

Em vez de me preocupar com o meu medo, adotarei a capacidade de controlá-lo. Eu estou no controle do meu medo e vou superá-lo. A melhor maneira de superar seus medos é usando afirmativas.

Trabalhe comigo:

Diga: Em vez de enfatizar meus medos, adaptarei a aptidão de tomar conta de minha própria vida. Eu tenho controle dos meus medos. Eu vou deixar esses medos para trás.

Eu recomendo a fé clara e a confiança de que posso dominar meus medos. Minha inteligência para superar meu medo de uma rápida resolução me dá a melhor autoconfiança em todas as áreas da minha vida. Isso me dará um senso maior de autocontrole.

É fortuito para mim que eu possa usar meus medos para me conectar. Descobrir e desafiar meus medos aumenta minha energia ao invés de me alarmar.

Não preciso ficar ansioso com o panorama da transmissão. Acho que velejar sem rodeios com meus medos.

Os processos de empregar estratégias positivas de autoterapia são, na verdade, um processo de dirigir-se a reprogramar sua autoconfiança. Usando muitas técnicas, você pode se engajar nos processos de intensa conversa interna positiva para abordar os tópicos que o guiam no engajamento com o autodesenvolvimento e a descoberta.

A conversa positiva do self, assim como os processos de embelezamento em habilidades úteis de fala interna, é essencialmente todo o processo de instigar um esquema de reprogramação para aquecer as táticas de auto-hipnose, por assim dizer.

É essencial que os sujeitos usem o medo de registros sem chocar a mente. Às vezes você pode chegar a cabeçalhos que parecem assustadores, em vez de fugir desses medos, desafiá-los.

Alternativamente, para impactar o que você deseja se tornar no futuro, você deve remover a dúvida fazendo declarações afirmativas que reflitam os fatos. Faça sugestões, como as afirmações listadas acima. Eu me tornarei mestre do meu medo, ao invés do meu medo me dominar.

Afirmativas:

Em contraste, de sobrecarregar minha mente e corpo com minhas restrições, aceitarei minhas habilidades para tomar parte dos meus medos. Eu sou o painel de controle de meus medos e tomarei o controle sobre essas dúvidas que prendem minha mente.

Tenho a intenção de manifestar fé e confiança quando faço esforços para dominar meus medos. Minha proficiência para superar meus medos me proporcionará uma autoimagem e confiança positivas. Meu domínio disponibilizará para mim o novo aprendizado de autopreenchimento. Sou senhor de mim e não permitirei que o medo domine minha mente e meu corpo novamente.

Usando auto-fala você pode perder peso também.

Capítulo 5 - Perda De Peso Em Reflexões Positivas E Auto-Fala

Como aplicar a auto-fala positiva e o processo auto-hipnótico para ajudar num programa de perda de peso?

Pode uma conversa interna positiva realmente me ajudar a perder peso?

Não há uma única resposta fácil para essa pergunta, simplesmente porque não há um processo simples e fácil que possa ser usado para obter uma perda de peso infalível.

Certamente, apenas sentar e conversar consigo mesmo sobre a perda de peso não será a única coisa que você precisa fazer para conseguir a perda de peso, já que a conversa interior positiva não funciona dessa maneira.

Não pode fazer calorias cair do seu corpo, mas se usado de forma adequada e eficaz, pode ajudar a alterar o seu estado mental e sua receptividade à ideia das várias partes de um programa de perda de peso que o levará a longo prazo e saudável, perda de peso equilibrada

Uma conversa interna positiva não é sobre realizar coisas sem ter que fazer nada, mas sim motivar-se para encontrar a força de vontade necessária para realizá-las.

Qual é o primeiro passo para perder peso através de conversa interna positiva?

Primeiro, você deve tomar uma decisão definitiva sobre o processo de perda de peso. Comece lembrando-se de que você está totalmente comprometido em dar a si mesmo um corpo mais saudável e um estilo de vida mais equilibrado. Diga a si mesmo como você se sentirá bem depois de atingir suas metas e reforçar continuamente essas metas como se fossem suas.

Em seguida, você deve determinar se você está com sobrepeso e precisa de uma dieta real e regime de exercícios em tudo.

Algumas pessoas têm se tornado extremamente sensíveis à ideia de seu peso por comentários ofensivos feitos no passado ou pelo conceito de

beleza produzido em massa e gerado pela mídia, mas podem na verdade ser perfeitamente saudáveis, peso para a sua altura.

Para determinar se este é o caso para você, primeiro você deve consultar um médico, que lhe dirá se seu peso e estilo de vida estão saudáveis para você. Se você não for, pode até não haver uma falha física em seu estilo de vida atual, mas sim um problema de saúde. Talvez o seu médico descubra um desequilíbrio tireoidiano ou outra condição de saúde que tenha contribuído para o seu peso, impedindo que você atinja um tamanho saudável.

Se este for o caso, nenhuma quantidade de conversa interna positiva irá ajudá-lo simplesmente porque um programa tradicional de perda de peso não será de nenhuma utilidade para você, e seu problema precisará ser tratado clinicamente.

Se, no entanto, o seu problema estiver relacionado com dieta e/ou exercício físico, o seu médico poderá também dar sugestões sobre como pode perder peso de forma saudável.

Ele ou ela pode ter vitaminas para recomendar, ou talvez sugerir que você corrija outros problemas de saúde que tornariam o processo de perda de peso difícil ou mesmo perigoso, como anemia ou pressão alta. Essas condições sérias precisam ser corrigidas e monitoradas antes de você estar pronto para começar qualquer tipo de programa de exercícios.

Depois de ter visto um médico, como é que a auto-fala positiva entra?

Depois de ter consultado um médico, você pode começar o processo de auto-fala positiva como um guia para a perda de peso. Agora que você recebeu alguns fatos concretos de seu médico de família, você tem algo em que se concentrar quando se dirigir a si mesmo e ao problema que deseja enfrentar.

Seu médico lhe dará algumas informações médicas sobre o processo de perda de peso, e é uma boa ideia mantê-lo à mão sempre que você se sentar para se preparar para o programa.

Consulte as informações e lembre-se quão saudável e grande você se sentirá depois de ter concluído o programa e referenciar os materiais fornecidos pelo seu médico. Eles fornecerão uma base sólida para você se lembrar de seus objetivos e também como é possível alcançá-los.

Ao gastar vários minutos a cada manhã, energizando-se com esses lembretes, você se dará o incentivo necessário para iniciar e manter uma dieta saudável e um programa de exercícios que leve à perda de peso. Além de perder peso, usando a auto-fala você pode parar de fumar.

Capítulo 6 - Deixar De Fumar Através De Estratégias Positivas E De AutoConversa

Como aplicar a auto-fala positiva e o processo auto-hipnótico para ajudar a parar de fumar.

Pode uma conversa interna positiva realmente me ajudar a parar de fumar?

Embora uma conversa interna positiva seja um bom caminho para ajudá-lo a sair, é importante lembrar que, no final, a decisão final cabe a você. Você deve primeiro querer e comprometer-se a abandonar seu hábito de fumar antes mesmo que o mais poderoso programa positivo de autoconversa possa ser útil para você.

Quais são algumas das coisas que devo fazer e dizer para mim mesmo, a fim de usar uma conversa interna positiva para parar de fumar?

Durante a sua sessão de conversa interna inicial positiva, bem como todas as sessões que se seguem, é importante que se lembre de quanto deseja deixar de fumar. Durante a primeira sessão, especialmente você vai querer reforçar a si mesmo a decisão que você fez para sair para sempre.

Você vai querer dizer a si mesmo que a decisão que você tomou para parar de fumar é uma decisão final e concreta e que você não vai adiar. Você deve enfatizar para si mesmo que vai iniciar o processo de demissão imediatamente, não amanhã ou depois de amanhã, e que não se permitirá exceções em nenhuma situação, desde que queira deixar de fumar por completo.

Repita para você mesmo todos os dias pelo menos uma vez por dia as razões que você listou para parar de fumar. Estas razões podem ter vindo do conselho de um médico ou de um ente querido preocupado, ou talvez você esteja esperando uma criança e que esteja ciente das consequências que ameaçam a vida para eles, se você continuar a fumar.

Existem problemas físicos que levaram à sua decisão, como tosse crônica, dores no peito, asma ou outros problemas de saúde que tornam o tabagismo excepcionalmente indesejável? Repita todos esses motivos para

si mesmo todos os dias diante do espelho, reforçando sua decisão de parar para sempre.

Certifique-se de convencer-se dos riscos para a sua própria saúde e a saúde dos outros, caso continue a fumar. Lembre-se de que fumar nunca melhorará sua saúde e será um prejuízo para a vida toda se você não parar. Convença-se de que você deve estar disposto a abandonar certos hábitos prazerosos, a fim de beneficiar sua saúde e a saúde daqueles que o rodeiam a longo prazo.

Diga-se repetidamente que você não vai comprar mais cigarros ou charutos ou o que quer que seja, você está inclinado a fumar. Sugira a si mesmo que você não apenas não comprará mais cigarros, mas que, se enfraquecer ao aceitar um de um conhecido, você o descartará imediatamente ou o quebrará ao meio.

Diga a si mesmo que agora está preocupado, talvez até obcecado, com a compulsão de se abster de fumar. Lembre-se de que quanto mais tempo você não fumar mais, mais fácil será evitar fumar para sempre.

Diga a si mesmo como você ficará orgulhoso quando dominar o hábito que está tentando quebrar.

Faça uma lista de todas as coisas que você será capaz de fazer com a melhoria da saúde e do dinheiro que você economizou ao não comprar cigarros, e carregá-lo com você. Leia a lista em voz alta para si mesmo quantas vezes precisar, a fim de se lembrar da natureza valiosa do seu objetivo.

Mantenha um registro do seu progresso.

Dessa forma, toda semana você pode se sentir, e com a voz alta dizer quanto tempo passou desde a última vez que você teve um cigarro. Quando os dias se transformam em semanas, depois em meses e finalmente em anos, você experimentará um sentimento de realização sempre renovado a cada vez que disser a si mesmo quanto tempo passou.

Defina o seu programa de parar de fumar através da auto-fala positiva.

Capítulo 7 - Configurando Seu Programa De Parar De Fumar Em Auto-Fala E Reflexões Positivas

Fumar é um hábito desagradável. Não só o seu parceiro que beija um cinzeiro, o seu interior começa a ficar preto gradualmente e as artérias endurecem. Fumar é algo que queremos evitar a todo custo. Portanto, temos que aprender a configurar o nosso programa e parar de fumar através da auto-fala e reflexões positivas.

O diálogo interno é uma estratégia de autoterapia eficaz que treina a mente consciente e inconsciente para cessar ou começar a fazer algo. A conversa interna permite que você ajuste seus comportamentos para melhor.

A conversa interior envolve cognições, as quais você aprenderá a endossar e identificar seus desadaptativos e a desafiar seu pensamento ilógico. Além disso, você aprende a desafiar emoções e pensamentos irracionais. Você aprende a desafiar suas atitudes. Isso ajudará você a readaptar seu estilo de vida para que você possa ter sucesso.

A conversa interna permite que você readapta seus comportamentos. Você aprende a se identificar com você confiando no feedback.

Suas maneiras desadaptadas você aprenderá a identificar reconhecendo as consequências que emergem de suas decisões.

A conversa consigo mesmo guia você ao autocontrole. O diálogo interno encorajará a dominar os seus sentidos e assumir o controle da sua vida dizendo: Eu me sinto melhor quando não fumo e o tabaco não é meu comandante, eu sou o mestre da minha vontade de fazer ou não fazer algo que não pudesse me cause danos.

A conversa interna envolve o uso positivo de sentimentos. Quando você aprender a identificar seus sentimentos, intensificará a aceitação desses sentimentos. Você tem uma consciência mais profunda e aprenda a assumir responsabilidade por suas ações.

A conversa interna lhe dá uma nova visão. Você recebe incentivo ao entender as razões subjacentes por trás de suas ações. As dinâmicas e

suposições que você obterá intuições que lhe ajudarão a explorar sua mente subconsciente, encontrando novas cognições e motivação. Seus comportamentos serão analisados, assim como suas atitudes, crenças, sentimentos, *etc.*

Conforme você avança, você encontrará causas por trás de por que você fuma. Isso ajudará você, permitindo que você aceite. Depois de aceitar, você encontrará força de vontade para parar.

Usando afirmativas, auto-fala e às vezes encenação você pode ajustar sua vida, fazendo novas alterações. Mudanças você verá em uma nova luz. Em vez de pensar nas mudanças como um fardo, você sentirá um impulso no desenvolvimento para novas habilidades adaptativas, habilidades, cognições, comportamentos, *etc.*, você achará mais fácil lidar com amigos, familiares ou outras pessoas ao seu redor.

Depois de ver maneiras de fazer alterações. Comece a reforçar essas mudanças falando por si mesmo através dos processos. Use opções de apoio positivas em relação aos seus padrões de comportamento. Você verá suas cognições em vista.

Usando os forçadores de rédeas, mova-se para desafiar a resistência. Use a resistência de maneira que você possa conquistar os impedimentos para melhorar e mudar efetivamente.

Agora comece a resolver os problemas em seus relacionamentos. Comece a construir uma coligação funcional e mova-se para reconciliar as rupturas. Contende com a sua dependência para confiar no tabaco e, em seguida, descobrir e determinar esses distúrbios.

Você não vai achar fácil no começo parar de fumar. No entanto, se você trabalhar para isso e continuar conversa interna positiva no tempo, você achará mais fácil parar. O primeiro passo é descobrir a causa, mover-se para o efeito e desafiar os obstáculos para que você possa removê-los.

Depois de concluir sua terapia, comece a seguir seus objetivos e comece a implementar novas ideias para encontrar maneiras de remover esses hábitos desagradáveis. Tire um tempo para ganhar estrutura em sua vida e, em seguida, remova quaisquer inconsistências quando elas surgirem. Desafie seus problemas e defina metas. Estabeleça metas para parar de fumar. Dê a si mesmo uma linha do tempo para parar, criando um plano para que isso aconteça.

Capítulo 8 - Hipnose e Falar Positivo

Se você gosta e está confortável com quem você é, então as chances são de que você não precisa trabalhar muito para se tornar uma personalidade mais atraente e carismática. As pessoas mais confortáveis em sua própria pele não são as pessoas que procuram melhorar ou alterar suas personalidades.

Se você se sentir satisfeito com a pessoa que você é agora, então você é provavelmente uma daquelas pessoas que trabalharam duro para obter uma personalidade amável.

As pessoas que são tímidas, se aposentam ou podem ser inseguras em suas próprias identidades que têm maior probabilidade de querer mudar algo sobre si mesmas para torná-las mais atraentes para os que as rodeiam, sem perceber que muitas vezes as pessoas são como meramente um reflexo de como se projetam.

As pessoas que se sentem menos à vontade com quem são frequentemente refletem isso, seja consciente ou inconscientemente, na maneira como interagem com outras pessoas. Se eles são menos extrovertidos e mais retraídos, o que de fato é apenas uma natureza tímida ou insegura pode até ser visto como esnobe, frio ou desinteressado naqueles ao seu redor.

Essas pessoas são muitas vezes incompreendidas porque projetam inconscientemente uma imagem de si mesmas que, embora não seja exata de seu verdadeiro eu, é realmente um reflexo de quem elas acreditam que as outras pessoas pensam que são. Uma vez que outras pessoas apenas reforçarão esta percepção reagindo aos seus próprios mal-entendidos de pessoas tímidas, a pessoa tímida torna-se ainda mais retraída, criando um ciclo verdadeiramente infeliz. Elas são essas pessoas e não aquelas que são confiantes em si mesmos e confortáveis e felizes com quem são como pessoas, que têm maior probabilidade de querer mudar ou melhorar sua personalidade.

Como a auto-fala positiva pode ajudar a melhorar a personalidade de uma pessoa?

Embora a conversa interior positiva não mude de fato a personalidade de alguém, ela pode ser processada para mudar a percepção

dela e, assim, alterar o modo pelo qual ela se projeta para os outros, alterando-se, por sua vez, da maneira como os outros os percebem.

Assegurando-se de sua própria atratividade como pessoas e a conveniência de sua própria empresa, pessoas normalmente tímidas e que se aposentam podem descobrir a nova confiança que irão projetar para o mundo em geral. É o mesmo efeito de quando um amigo nos faz um sincero elogio sobre algum aspecto de nosso caráter. Não só estamos satisfeitos em ouvir isso, mas nos tornamos mais conscientes dessa boa qualidade e fazemos um esforço inconsciente para avançar mais.

Que tipo de coisas as pessoas devem dizer para alcançar essa mudança em suas personalidades?

As pessoas devem começar e terminar reforçando seu próprio valor como seres humanos. Pode ser extremamente útil fazer uma lista de todas as coisas que você disse no passado sobre suas personalidades.

Também pode ser útil incluir alguns elogios à aparência física, já que eles também nos fazem sentir bem e projetar confiança, mas não devem ser o foco da conversa interior, já que os atributos físicos podem mudar rapidamente e nunca devem mudar, ser o foco de nossa avaliação de nosso próprio valor.

Ao repetir elogios que outros nos deram, somos capazes de nos lembrar que outras pessoas também viram nosso valor e notaram o suficiente para nos comentar diretamente.

Os participantes devem então construir a lista de elogios com ideias próprias. Eles podem querer listar outros atributos admiráveis que eles querem que as pessoas notem mais e dizer a si mesmos que começarão a exibir essas boas qualidades para os outros. À medida que reforçam seu próprio valor como seres humanos, eles adquirem uma confiança cada vez maior em si mesmos que não só será notada por aqueles ao seu redor, mas também refletida no comportamento dos outros em relação ao assunto, transformando um ciclo outrora vicioso em benéfico.

Adquira uma nova atitude na auto-fala.

Capítulo 9 - Atitude No Pensamento Positivo E Auto-Fala

Para alcançar o sucesso, precisamos ter uma atitude positiva.

Podemos conseguir isso usando pensamento positivo e auto-fala. As pessoas que têm sucesso precisam pensar de forma positiva e dizer a si mesmas que podem fazê-lo.

Ser positivo e dizer a si mesmo que você pode fazer algo como alcançar esse grande sonho que você tem para o futuro vai mudar sua atitude e tornar esses sonhos realidade. Diga a si mesmo que você pode fazer isso em vez de pensar negativo e deixar sua autoestima de que o sonho é muito grande e que você nunca chegará tão longe.

Isso é chamado de afirmativas, que trazem boas recompensas.

Se pensarmos em coisas negativas, nossa mente vai nos convencer de fazer algo, especialmente se parecer assustador. Não preste atenção àquelas noções negativas, pule lá pensando positivo, como **"eu posso fazer isso"**.

Nossas atitudes dependem de como estamos pensando. Se pensarmos em pensamentos negativos, ficaremos infelizes fazendo com que nossa atitude cheire mal. Quando estamos felizes, pensando em coisas positivas, nossa atitude será feliz e nós, por sua vez, podemos ser mais felizes com os outros, assim como com nós mesmos. Temos que ser felizes com nós mesmos para ter uma boa atitude em relação à vida.

Descubra por que você está guardando rancor de alguma coisa. Pense em como você tem essa atitude podre e o que você pode fazer para mudar a maneira como você se sente. Faça uma lista de todas as coisas que o deixaram com raiva e o que o deixou com raiva de si mesmo. Agora, priorize a lista com a pior em cima e trabalhe até que a parte inferior seja a menor que o incomoda.

Agora faça algumas sugestões sobre como eliminar essa lista para que você goste de si mesmo e das pessoas ao seu redor. Mudar não vai ser fácil e algumas pessoas podem tirar sarro de você ou ficar bravo, mas fazer o que você tem que fazer para mudar sua atitude de negativo para positivo.

Você não pode ter um pensamento positivo e auto falar se você não está feliz com você mesmo. Pense positivo e diga a si mesmo que você fará essas mudanças para ser o tipo de pessoa em seus sonhos.

Se você ainda não fez uma lista de sonhos e objetivos, você quer fazer isso agora. Faça sua lista de sonhos e metas que você realmente tem que trabalhar para alcançá-los. Quando você está escrevendo, você pode estar pensando em coisas negativas como "**Eu nunca serei capaz de obter este sonho**", mas você pode mudar sua atitude na vida e usar seu poder de pensamento positivo e auto-fala.

Sinta-se como uma nova pessoa com um ajuste de atitude. Lembre-se de que, se você pensa de maneira negativa, é como vai se sentir. Pensamento positivo e auto-fala farão você pensar feliz dando-lhe melhor saúde também.

Pense em coisas felizes por pensamento positivo que você irá obter um longo caminho para seus objetivos para o futuro.

Aliviar o estresse pensando em coisas positivas ajudará a evitar problemas de saúde. O estresse pode causar pressão alta, doenças cardíacas, derrames e colesterol alto. Comece a aliviar o estresse com pensamento positivo e auto-fala.

Diga a si mesmo que você será uma pessoa feliz hoje. Todos os dias você vai aprender a sorrir mais, aprender uma nova habilidade e fazer algo positivo para si mesmo. Estes e muitos outros que pensam positivo ajudarão a aliviar o estresse e ajudarão a colocar sua vida nos trilhos com melhor saúde.

Os sujeitos devem sempre construir sobre a lista de intromissão com idéias próprias. Faça um compromisso com você melhor.

Capítulo 10 - Compromissos Em Pensamento Positivo E Auto-Discussão

Nossa autoestima e confiança diminuirão se pensarmos em coisas negativas. Não deixe pensamentos negativos tomarem conta das nossas vidas. O pensamento positivo e a conversa interior ajudarão a mudar nossa vida para melhor e nos sentiremos melhor sobre nós mesmos e sobre os outros ao nosso redor.

Mantenha-se positivo pensando e faça o que fizer você se sentir bem consigo mesmo. Não preste atenção ao que os outros pensam, apenas ouça o seu consciente e subconsciente para se tornar a pessoa que você quer ser.

Estabeleça metas e anote-as, pois isso o ajudará de várias maneiras. Certifique-se de que essas metas sejam grandes e desafiadoras. Para ter sucesso e alcançar nossos objetivos, temos que ser positivos para que possamos ter sucesso.

Depois de definir suas metas na vida, assuma o controle e faça o desafio de chegar ao fim. Descobrir em sua mente com pensamento positivo e auto-falar que é o que você precisa fazer para ter sucesso, a fim de alcançar seu objetivo. Nosso sentimento interior precisa pensar positivo, seja consciente ou inconscientemente.

Deixe sua mente pensar e conversar.

Aprenda a ser mais entusiasta e sonhe grande para ser bem sucedido. Assuma o compromisso de ser positivo consigo mesmo para estar no controle. Ouça o seu pensamento positivo e habilidades de auto-fala para tornar seus sonhos realidade.

Aprenda a relaxar e aprender novas habilidades para o autodesenvolvimento pensando positivo. Deixe seu subconsciente falar com você sobre as ideias de como melhorar a si mesmo e assumir o controle para chegar onde você quer ir no final do arco-íris. Você pode aprender e aprender por ser um pensador positivo e deixar sua auto-fala lhe dizer como fazê-lo.

Seja criativo e aceite desafios por ter pensamento positivo e auto-fala, isto vai ajudá-lo através deles. Você logo estará no controle com seu novo pensamento positivo e ouvindo seus pensamentos. Você pode mudar

seus pensamentos negativos para ser pensamento positivo e deixar sua auto-fala lhe dizer o que precisa ser feito.

Conhecer novas pessoas e conversar com elas ajudará sua mente consciente e subconsciente a pensar pensamentos positivos. Fazer perguntas e dizer às pessoas o que você fez ou sente lhe dará a confiança de que você precisa para aumentar sua autoestima e dar à mente um pensamento positivo na auto-fala.

Deixe-se sentir bem para seu interior aprender novas habilidades e técnicas para ajudar a mudar a você para ser a pessoa que você quer ser pelo pensamento positivo. Seus pensamentos internos mudarão à medida que você for construindo sua autoestima mudando de pensamentos negativos para pensamentos positivos.

Com pensamento positivo e conversa interior, subconscientemente, você verá que sua atitude e confiança estão mudando a cada dia. Sempre faça perguntas, escreva seus objetivos e pensamentos, sempre ser positivo o levará ao sucesso.

Você notará que sua saúde melhorará à medida que você aumenta sua autoestima. Quando somos felizes dentro de nós mesmos, somos mais saudáveis. Torne-se uma pessoa mais saudável quando você mudar sua atitude, eliminando o estresse que se acumula dentro de nós mesmos.

O estresse irá e pode causar muitos problemas de saúde para todos nós. Se tivermos muito estresse por causa de coisas negativas, aprenderemos a controlar nossas vidas. Uma vez que o estresse assume o nosso eu interior, pode levar à depressão e às vezes é mortal. Não deixe seus pensamentos negativos assumirem a depressão. Fique feliz com pensamento positivo e auto-fala.

Ao se tranquilizar notando sua atratividade, ela aumentará sua confiança. Insista em fazer alterações. Quando você se sentir negativo, você deve começar sessões de auto-fala para recuperar sua confiança. Cada passo que você dá é um passo para mais perto de você. Mantenha-se mais saudável conversando a cada dia.

Capítulo 11 - Mantenha-Se Saudável Com Pensamento Positivo E Auto-Fala

Todos nós precisamos nos sentir saudáveis e felizes em nossas vidas diárias para nos sentirmos satisfeitos com nós mesmos. O pensamento positivo e a autofonia nos ajudarão a nos tornar contentes e a nos ajudar a manter um futuro melhor e saudável.

Se você gosta do seu eu íntimo, então as probabilidades são de que você não precisa trabalhar com limites impenetráveis para se tornar uma personalidade mais atraente e de escolha. As pessoas que estão bem em sua própria pele não são o clã que procura desenvolver ou ajustar suas personalidades.

Precisamos nos exercitar todos os dias para nos mantermos saudáveis. Ao se exercitar, podemos melhorar sua autoestima, confiança, ajudar a prevenir doenças e também ajuda a manter nosso peso no controle.

Eu sei que você provavelmente já esteve em um milhão de dietas e nada funciona ou tentou todos os programas de exercícios que saem. Você ainda tem 10 quilos acima do peso e não tem energia para fazer nada. Os panos que você tirou ainda estão pendurados no armário que não foi usado durante todo o inverno porque são muito pequenos.

Comece agora e pense positivo dizendo a si mesmo que podemos voltar a esses panos ou você terá sucesso neste novo programa de exercícios que você deseja começar.

Faça alguns objetivos, como quanto peso você quer e vai perder nos próximos 6 meses. Diga a si mesmo que em seis meses você deixará cair um tamanho em seu número. Não pense negativo e diga que você nunca verá o dia chegar.

Por pensamento positivo e auto-fala, você pode fazer qualquer coisa que você quer fazer com um pouco de trabalho duro e mudanças no seu estilo de vida. Criar uma lista de metas é o primeiro passo e não olhe para trás depois de começar a trabalhar nelas. Continue se esforçando para chegar ao fim do arco-íris.

Comece um programa de exercícios hoje e reserve um certo tempo para você. Não se deixe dizer que você não tem tempo, isso é pensamento

negativo. Diga a si mesmo que você pode encontrar tempo para fazer por si mesmo.

Veja o que você está comendo. Com certeza, não deixe seu eu interior dizer que não é possível que você já tenha falhado duas ou mais vezes. Você pode fazer isso apenas observar quando e o que você come. Certifique-se de obter todas as vitaminas em que você precisa para se exercitar e se manter saudável.

Pense positivo e diga a si mesmo que você vai comer direito para que você possa fazer seu programa de exercícios. Manter-se saudável é um modo de vida e lhe dá a felicidade que você merece.

Fique saudável parando de fumar. Diga a si mesmo que você não precisa de cigarros para ser feliz e contente. Eu sei que seu sentimento interior está pensando positivo porque quer um cigarro, mas não escute, pois parar de fumar vai ser mais saudável e você vai economizar dinheiro para essa roupa nova que você estava querendo.

Pensamento positivo e auto-fala podem fazer muito por você e sua saúde. Pode ajudar a prevenir muitas doenças, como câncer, colesterol alto, pressão alta e ajudar a prevenir muitas outras.

Depressão pode ser causada por não pensar positivo. Sua mente lhe dirá que você não tem energia, ficar na cama o dia todo ou a limpeza da casa pode esperar até amanhã. Não deixe a depressão tomar conta da sua vida. Fique em contato consigo mesmo e use seu autopoder em pensar positivo.

É o mesmo efeito de quando um colega do peito nos faz um sincero elogio sobre alguma forma de nosso caráter. Não é meticuloso que nos contentemos em ouvir isso, mas nos tornamos mais receptivos a essa eminência gratificante e isso nos ajuda a fazer uma conclusão inconsciente para avançar mais. No próximo capítulo, você aprenderá a aplicar os benefícios da conversa interna positiva.

Capítulo 12 - Aplicando os Benefícios de Auto Conversa ao Pensamento Positivo ao nosso Cotidiano

Esta conversa positiva é válida, ou é apenas um monte de besteiras?

Existem várias opiniões de especialistas sobre a adequação geral da conversa interna positiva como uma ajuda de longo prazo para a melhoria geral da qualidade de vida de uma pessoa, uma vez que cada pessoa é tão única e tão individual que provavelmente não há duas pessoas empregando o processo exatamente da mesma maneira.

Algumas pessoas podem vê-lo como uma cura mágica - tudo o que eles precisam apenas empregar algumas vezes antes de ver os resultados.

Naturalmente, essas pessoas estão fadadas ao desapontamento, uma vez que uma conversa interna positiva é apenas uma etapa de um longo processo de autodesenvolvimento e deve ser usada com frequência para ser verdadeiramente eficaz. No entanto, outras pessoas que estão verdadeiramente desejosas de fazer mudanças efetivas a longo prazo em um ou mais aspectos de suas vidas.

Além disso, quem está disposto a comprometer-se com um programa de longo prazo para realizar isso muitas vezes tem a força e a determinação de não falar da força de vontade e persistência necessárias para obter um sucesso duradouro de técnicas positivas de autofonia?

Estas são as pessoas que estão dispostas a investir o tempo para se encorajarem, especialmente quando ninguém mais está por perto para fazê-lo, a fim de produzir um resultado a longo prazo e positivo para suas vidas. Ao empregar as técnicas positivas de auto-fala dessa maneira, elas estão em posição de ter êxito em praticamente qualquer área em que se dediquem.

Qual é a ideia básica por trás da conversa interna positiva?

O princípio geral da conversa interna positiva é que as pessoas são capazes de melhorar alguns aspectos de suas vidas, concentrando-se nos aspectos positivos. Se estes são aspectos que já existem, ou aspectos que eles querem sobreviver no futuro.

Concentrando-se nesses pontos específicos e reforçando-os para si mesmos repetidamente, as pessoas são capazes de criar em si mesmas antecipação e expectativa de que elas acontecerão. As pessoas costumam usar um espelho para esse processo, falando para si mesmas como se fosse um amigo para um amigo de confiança.

É mais fácil confiar em nós mesmos do que em outras pessoas, mas falar com um espelho muitas vezes dá às pessoas uma base e a sensação de que estão sendo faladas diretamente por uma pessoa em quem confiam, reforçando a exatidão daquilo que elas prometem passar.

Uma conversa interna positiva obviamente não deve ser confundida com uma cura para tudo de qualquer espécie, ou por uma fórmula mágica que fará com que o problema desapareça imediatamente. No entanto, isso criará no sujeito um senso de antecipação e uma determinação de sucesso que o colocará bem no caminho para alcançar as metas delineadas durante o processo de auto-fala.

Quais são alguns aspectos da vida das pessoas que podem ser melhorados por uma conversa interna positiva?

Praticamente qualquer parte da sua vida em que espera ter controle físico ou mental pode ser melhorada aplicando o processo de auto-fala positiva. Normalmente, as áreas mais facilmente influenciadas pela conversa interior são aquelas que envolvem a aplicação de força de vontade ou uma mudança no pensamento e estado mental das pessoas.

Apenas algumas das áreas da vida das pessoas que podem ser e foram melhoradas pela aplicação da auto-fala positiva. São os processos de quebra de um vício, como jogar ou fumar, a erradicação de certos medos e fobias que interferem com a vida diária, a melhoria da visão da vida e capacidade de lidar com o estresse diário, a melhoria do foco mental e habilidades, a melhoria do compromisso com os relacionamentos e a eliminação de maus hábitos.

Muitas outras áreas podem ser trabalhadas, embora virtualmente qualquer coisa, você pode colocar na sua mente para poder ser realizada com um pouco de força de vontade e um pouco de encorajamento positivo.

Pensamento positivo e auto-fala irá mantê-lo mais saudável e feliz, utilizando todos os seus benefícios.

Capítulo 13 - Benefícios no Auto Conversa Positivamente

Há um olho especialista derivado na completa adequação da conversa interna positiva como uma ajuda de denominação difusiva para a melhoria geral da qualidade de vida de uma pessoa, uma vez que cada indivíduo é tão não-repetido e tal pessoa que provavelmente não há dois para ocupar exatamente da mesma maneira.

Alguns seres humanos podem enxergar nisso como uma cura para a [taumaturgia](#) (**realização de milagres**) que eles desejam apenas empregar algumas vezes à frente para ver os resultados. Naturalmente, os humanos instantâneos são predestinados ao desencantamento, uma vez que a auto-fala equilibrada é apenas um passo em um longo processo de autoaperfeiçoamento e as demandas geralmente são usadas para ser verdadeiramente positivas.

Ainda assim, outro proletariado almeja com candidez a diretiva em uma longa locução de mudanças efetivas em um ou mais aspectos de suas vidas. Além disso, aqueles que estão entusiasmados em assumir um compromisso consigo mesmos em programas de estilo de arrastamento para realizar isso muitas vezes têm o impulso e a força da mente para dizer a força da vontade e perseverança que é obrigatória para fazer um sucesso duradouro técnicas positivas de autoimagem-conversa?

Como funcionam as noções básicas de conversa interna?

Aqueles tornam-se complacentes em investir tempo em encorajar-se, notavelmente raramente quando ninguém está por perto para fazê-lo, a fim de efetuar um termo interminável e um resultado positivo. Ao manter uma auto-fala positiva neste consuetude, essas pessoas estão em uma situação difícil de ser vitoriosa em praticamente qualquer ideia que eles colocam suas mentes.

Princípios nos benefícios aplicados:

Os princípios básicos da conversa interna positiva são que os indivíduos são inteligentes para progredir em alguma fase de suas vidas, absorvendo os aspectos mais básicos. Se imediatamente esses aspectos existiram anteriormente, ou inclinações que eles querem continuar no futuro.

Ao aplicar pedidos positivos de ponderação e conversa interior, você ficará menos doente e mais feliz. Muitas outras áreas podem ser afetadas, embora não absolutamente nada, você pode colocar sua mente para ser realizadora com um pouco de autodisciplina e um pouco de encorajamento positivo.

De fato, qualquer fragmento de sua vida excedente, que você esperaria ter controle físico ou mental, poderia ser um produto final ou transformado adiante pelos processos de autoconfiança positiva.

Como regra geral, os lugares que geralmente são facilmente injustos por meio da autoconfiança, são, no entanto, aqueles que absorvem as aplicações do autocontrole ou fazem mudanças nos fundamentos mentais. Apenas algumas das áreas vizinhas de sua vida que poderiam se transformar e foram aprimoradas pela apresentação de uma conversa de autoconfiança positiva.

São os processos de estranhamento e chute, como se aventurar ou fumar. Isso envolve a extração de características atenuadas convincentes, juntamente com fobias, que podem interferir na vida normal.

Assim, as melhorias da inclinação da vida e da competência para se conduzir evitando os estresses diários, esse aprimoramento dos sentidos dá atenção às habilidades. A fixação de uma queda para bolsas de estudo e a eliminação de maus hábitos é algo a considerar também.

Uma discussão progressiva com o seu EU tem obviamente não ser um bollix para uma cura de todos os tipos, ou para um entendimento mágico que causará um revés instantâneo no consumo.

Compreensível de expectativa e a força da mente para pior que irá definir ele ou ela bem no caminho para perceber os princípios definidos resumidos para a duração do gabar-se em auto-falar internamente.

Quando você presta atenção a pontos meticulosos e reforça esses pontos repetidamente, o proletariado se tornará uma alma capaz de criar previsões e expectativas de que elas logo acontecerão. Use uma conversa interna positiva para se tornar seu próprio mestre. Supere seus medos com auto-fala.

Capítulo 14 - Supere O Medo Com Pensamento Positivo E Conversa Afinada

As pessoas estão sendo retidas do sucesso geralmente por causa do medo do sucesso. Em caso de dúvida, isso nos traz para baixo, diminuindo nossa confiança e autoestima. Ter medo do fracasso no sucesso é o medo mais comum que temos.

Uma vez que você perceba o que está causando o seu medo, você pode passar para técnicas de autofonia para mudar as condições. O medo afeta a mente e o corpo, fazendo-nos cair tanto quanto os outros ao nosso redor.

Não deixe o medo controlar sua vida. A conversa consigo mesmo ajudará você a fazer o que quiser quando usar o pensamento positivo. Algumas pessoas têm medo de passar por cima de uma cerca. Para superar esse medo de passar por cima do muro, diga a si mesmo que pode fazê-lo. Encare e force a si mesmo a passar por cima do muro até o outro lado.

Superar um medo sistematicamente e falar por si mesmo ao longo de cada passo irá ajudá-lo a realizar e enfrenar esse medo. Pense positivo você pode e vai fazer isso para ter sucesso.

Diga a si mesmo que você está no controle de sua vida e o medo não vai atrapalhar. Depois de ultrapassar a cerca, você ganhará autoconfiança e autoestima porque disse a si mesmo que poderia fazer isso e fez.

A autoconfiança e a estima o ajudarão a superar outros medos à medida que ele cresce. Uma vez que você consiga superar um medo, o próximo será mais fácil porque você o fez uma vez, agora você pode fazê-lo novamente para chegar aonde deseja ir para ter sucesso. Assuma o controle, ganhe autoconfiança com pensamento positivo e conversa interior.

Use pensamento positivo e auto-fala para aprender as técnicas de reprogramação da sua mente para pensar positivo. Não deixe seu consciente e subconsciente lhe dizer que algo não pode ser feito. Se você acha positivo em vez das coisas negativas, logo aprenderá que pode fazer o que quiser e ser bem-sucedido positivo.

Desafie seus medos e trabalhe seu caminho através do processo sendo positivo. Não corra de seus medos de sucesso. Tome uma decisão de que você pode e vai se tornar o mestre em superar o meu medo do sucesso ou de um certo medo.

Para se tornar a pessoa que você quer ser no futuro, você precisa ser positivo e superar o fato de ter falhado uma vez por pensar em coisas negativas. Ganhar o autocontrole e o processo de pensamento irá reprogramá-lo e em breve você terá pensamento positivo e nem vai perceber isso.

Diga a si mesmo que você assumirá o controle para aliviar sua mente e corpo. Você pega todas as coisas boas e ruins da vida com um pensamento positivo. Use pensamento positivo e auto-fala para permanecer no controle. Diga a si mesmo que, com confiança e autoestima, você pode dominar qualquer coisa.

Precisamos ser positivos no mundo de hoje em ordem aos medos da vida cotidiana. Todos os dias algo acontece e se estamos pensando em coisas negativas, o tempo todo nossos medos aumentam e perdemos, o autocontrole.

Aprendemos cometendo erros, e ter a certeza de que podemos superar algo que podemos aprender com nossos erros e impedir que aconteçam novamente. Erros fazem de todos nós uma pessoa melhor para o futuro.

Ser positivo fortalecerá sua confiança e autoestima para ser a pessoa que você sempre quis ser.

Dirija-se para assumir o controle para liberar sua mente e seu corpo. Leve ao bom para combater o mal e aprenda como torná-lo positivo. Diga e viva para si mesmo com pensamentos positivos e força interior, pois você pode estar no controle. Expresse-se com confiança e auto-homenagem de modo que você pode dominar todos os obstáculos que vêm a seu caminho. Toque em sua mente subliminar.

Capítulo 15 – Auto Conversa e Recursos Positivos na Mente Subliminar

Nossa tendência de personalidade é uma mistura de nossas cavidades emocionais, crenças, influente epidemia, mentalidade e percepções.

Todos os fatores diretos geram o conceito dessa pessoa, assim como suas maneiras. Como o modo de perceber isso é uma parte esmagadora de criar uma personalidade. Essa é a impressão mais íntima que também pode ser tão eficaz em influenciar a personalidade de alguém quanto na comida consciente dos resultados.

Uma pessoa que observa um filme para o modelo aprenderá algo em diversos níveis. A mensagem do filme pode se tornar consciente para essa pessoa em uma abordagem identificada. No entanto, o esquema de cores harmoniosamente engajado no filme, na trilha sonora, no sintonizador gráfico sintonizado e na própria cinematografia pode ter selecionado o resultado subconsciente ou subliminar dessa pessoa.

Muitos programas alocam a você ferramentas de pesquisa que podem direcionar a uma enorme seção de realizações daquele filme, que talvez seja de natureza subliminar.

A humanidade, que acredita e atua como ativista nos conceitos da Discussão de Auto Confiança, afirma que muitas alterações podem surgir após o exame minucioso de qualquer filme cinematográfico ou a visão de uma cena natural ou algo do gênero não é pago às abstrações subliminares aprendidas.

Se concluídas pelo edifício correto, a autoimagem positiva e o Falar podem até fraturar e ajudar a ordem social a civilizar-se como indivíduos.

Na era moderna, os produtos de comercialização de elogios concordaram em mais de uma alternativa na promoção desses produtos, que ajudam os consumidores na aprendizagem subconsciente. No entanto, o que eles sentiram falta é que a auto-fala faz o mesmo que essas gravações, ainda assim os produtos são ajudantes que podem promover a auto-fala.

Os advogados da conversa da força interior aceitam como verdade que os muitos podem progredir em suas qualidades, reforçando-os para ouvir algumas sucessões projetadas de sons, além de sons musicais relaxantes como técnica.

Esses jurados por testadores são crentes governamentais de que a política do corpo pode melhorar suas maneiras, usando a mente subliminar. Esses profissionais de marketing estão fazendo progressos em seus esforços, uma vez que fizeram a opinião municipal de que o material, que é importante para melhorar as tendências de personalidade de uma pessoa por meio de práticas de aprendizado autoconscientes, é um problema básico.

Não obstante as outras escolas municipais de pensamento que não contarão com isso, sem se mexer, a negociação dos produtos limita-se à autofonia e ao autodesenvolvimento de sua personalidade, empregando a autoconversa de fato sobre outras alternativas.

Os membros que introduziram alternativas indiretamente agora enviam instrumentos que afirmam realmente impressionar e serem capazes de disparar nossas personalidades e não têm uma incerteza contenciosa.

Alguns proletários acreditam que a especulação dentro do material das articulações não era digna e não deixava perplexos os elogios dos vendedores de produtos comerciais. Esses outros crentes levam o público a pensar que os CDs são os programas que eles compraram e são de segunda mão para os propósitos do Auto Conversa, ou seja, ajudantes para essa abordagem de autoterapia.

De acordo com esses fornecedores e criadores, algumas das ferramentas de aprendizado subliminares podem auxiliar no controle do humor, tabagismo, dependência de drogas, etc., mas não conseguem dizer que o uso de habilidades inatas pode ter os mesmos efeitos.

Na verdade, você pode usar práticas de auto-fala e até combiná-las com a dramatização de papéis e receber acima dos resultados que a maioria desses subprodutos lhe dará.

Antes de gastar dinheiro em ferramentas de marketing para parar de fumar, perder peso, etc., sente-se e desafie suas habilidades inatas para controlar sua mente, o que inclui tocando na mente subliminar ou

subconsciente para encontrar as ferramentas que poderiam levá-lo ao sucesso.

Você tem opções, use-as em vez de deixá-las queimar na chaleira.

Capítulo 16 - Como O Auto-Debate Pode Impulsionar Sua Personalidade A Resultados Positivos

As pessoas têm pontos de vista distintos, apesar dos problemas que ocorrem dentro da mente subliminar.

Há um par de estudiosos medievais muito extensos do pensamento. Uma escola pode acreditar que falta uma quantidade adequada de fatos da pesquisa empírica, o que poderia demonstrar que adquirimos conhecimento em níveis misteriosos. A outra escola de [brainstorm](#) favorece a aprendizagem da mente subconsciente.

Esse debate começou há várias décadas, iniciado entre profissionais da psicologia que argumentavam que a mente pode ou não aprender nas camadas subliminares.

O outro erudito medieval de nível grau de pensamento, publicamente conhecido, é o fio que puxa para as literaturas subliminares. Essas almas julgam que nossa mente subconsciente tem muito a ver com a maneira como agimos em público. No entanto, nem tudo que fazemos diariamente passa pelo livro de regras sobre extensões culturais que aprendemos com os esforços sentidos.

Muitos grupos maiores em um dia desejam que um único caso de dissuasão aponte sobre um outro sem conhecer a racionalização. Isso é para o seguinte exercício nos cérebros, fatos aprendidos no andar subconsciente.

Isto unicamente não é a entrada municipal relacionada ao nosso Auto Conversa, mas muitos dos nossos próprios atos podem estar relacionados a esses segmentos de disciplina que não conhecemos. Pode-se aprender muito enquanto se pratica a conversa interior muitas vezes. É possível aumentar sua mente e vocabulário praticando autoconversas positivas todos os dias.

A conversa interior é o escalão da percepção em que podemos desmascarar termos cientificamente na moda. A mente subliminar é notada como algo que é menor nas circunstâncias.

Em Auto Conversa, podemos aprender com o nosso entorno sem reconhecê-lo. As imagens geradas durante os anos 50 estão no pátio de touros desde aquela época. Recebeu exagero nos anos 90, quando foi deliberado por vários psicólogos primários que incluíam a auto-fala.

Esses especialistas receberam avanços devido à atenção de produtos subliminares promovidos por muitas empresas, que fornecem ferramentas para que você aprenda uma conversa interna positiva por meio de treinamento subliminar.

Apesar da ampla disciplina de pensamentos e desses crenes, esse estado não tem força comparável às experiências passadas. Os anunciantes e suas empresas aliadas executam material amigável voltado para a Fala Consigo Positiva e têm sido estratégias suficientes para criar um caminho para o mercado.

Hoje, você tem uma grande variedade de empresas que promovem o autodesenvolvimento, o biofeedback, o aprendizado acelerado, o aprendizado subliminar, as ferramentas positivas e de auto-fala.

Auto Conversa Consigo Positivamente é a elevação da percepção que normalmente não podemos registrar. As pessoas terminaram os experimentos e as lições práticas que alguns dos experimentos foram bem sucedidos, que são provas da sabedoria subliminar humana.

Nós não aprendemos tudo na escola. Pelo contrário, a maioria do nosso conhecimento vem da observação de nossas experiências passadas. Somos muitas coisas, as quais temos nossas próprias opiniões, e somos muito resistentes a isso, mas a maioria das pessoas não conhece esse pensamento ou como ele se originou. Em linha reta, a mente do partido é um conjunto único de células nervosas.

Os humanos são em grande parte mais inteligentes do que as nossas próprias avaliações podem ver. A que horas olhamos para a sabedoria, indexamos mais do que percebemos.

Esta é a nossa sanção das pessoas que supõem que a nossa mente intuitiva ou subliminar é, para fins práticos, esculpir nossa personalidade. Enquanto podemos olhar para uma vista panorâmica da montanha, nossas percepções tomam mais do que imaginamos, que fica abaixo do chão da nossa mente subliminar.

Assim, falar de forma positiva, apesar de quaisquer alegações, é uma ferramenta útil que podemos usar para melhorar nossa qualidade de vida. A descoberta ajuda em sua mente subliminar através do diálogo e do pensamento positivo.

Capítulo 17 - Descobertas Subliminares Através De Práticas De AutoConversa Positivas

Talvez não saibamos sobre essa parte subliminar do aprendizado, mas a coisa que incorporamos na mente dessa maneira permanecerá conosco.

Nossas espirituosas mentes estão trabalhando ativamente para metodizar todas essas percepções de uma forma que nos torna mais informados e bem arredondados devido às nossas cartas. Assim, cada item que é aprendido pelo nosso cérebro em um falar subliminar ou uma auto-fala positiva é registrado por ele e todo esse registro e atividade de nosso cérebro desenvolve nossa personalidade.

Aqueles que acreditam em aprender também acreditam que o Auto Conversa pode ter muitos e muitos efeitos em nós. Auto Conversa tem um poder de mudar e melhorar nossas personalidades.

Personalidade de uma pessoa é uma mistura de suas emoções, crenças, visões e percepções. Todos esses fatores geram coletivamente a atitude dessa pessoa, bem como o comportamento. Agora, como as percepções são uma parte importante da constituição de nossa personalidade, as percepções subliminares também podem ser tão efetivas em moldar nossa personalidade quanto as percepções subconscientes ou conscientes.

Uma pessoa que assiste a um filme, por exemplo, aprenderá algo no nível subconsciente. A mensagem do filme será entendida pela pessoa de maneira conhecida. Mas as cores usadas no filme, as trilhas sonoras, os gráficos usados e a cinematografia podem ter algum efeito subliminar nessa pessoa.

Pode haver uma grande parte do aprendizado daquele filme que pode ser de natureza subliminar. As pessoas que acreditam e defendem o conceito de Autoconversa acreditam que muitas mudanças que ocorrem em uma pessoa depois de ver qualquer filme desse tipo ou de ver uma cena natural ou algo do tipo são devidas às percepções aprendidas subliminarmente.

Se feito por um planejamento adequado, as práticas do Auto Conversa podem ajudar as pessoas a melhorar a si mesmas como pessoa.

Na era atual, os anunciantes usaram mais de uma opção para promover os produtos, que o ajudam na aprendizagem subliminar. Os defensores da autofonia acreditam que as pessoas podem melhorar suas personalidades ouvindo algumas sequências especiais de sons e música, bem como muitas dessas técnicas.

Os anunciantes estão fazendo todos os esforços possíveis para fazer o público acreditar que o material, que, segundo se diz, melhora sua personalidade pela Auto Conversa é bom. Embora a outra escola de pensamento não acredite nela, ainda assim, as vendas dos produtos relacionados ao Auto Conversa e a melhora na sua personalidade ao usá-las são ótimas.

Se esses instrumentos são realmente impressionantes o suficiente para melhorar nossa personalidade ou não, é uma questão discutível. Algumas pessoas pensam que a sua experiência com o material relacionado não valeu a pena e acabaram de perder dinheiro para os anunciantes enganosos. Os outros acham que as gravações e os softwares que eles compraram e usaram para o propósito de Auto Conversa são muito eficazes.

Eles são bons para ouvir e são eficazes o suficiente para trazer uma mudança positiva na personalidade do usuário em poucos dias. Algumas pessoas afirmam que os auxílios de Auto Conversa os ajudaram a controlar suas mudanças de humor.

Sempre que falamos de qualquer coisa, sempre há coisas boas ou ruins ligadas a ela. Pode não haver tantas vantagens do Auto Conversa quanto os anunciantes reivindicam. No entanto, pode haver alguns bons efeitos que esse tipo de aprendizado pode criar em uma personalidade.

O que mais nos convém é fazer o melhor uso dos recursos de aprendizagem disponíveis. Isso você pode fazer apenas seguindo de perto todas as instruções que lhe foram dadas por usar esse equipamento particular de Auto Conversa. Ao fazer isso, suas chances de tirar o melhor proveito dessa experiência serão maiores. Usando o subliminar de auto-fala e pensamento positivo irá beneficiá-lo de várias maneiras.

Capítulo 18 - Como A Auto Conversa E O Pensamento Positivo Funcionam Com A Mente Subconsciente

Talvez não possamos compreender que nossa mente subconsciente tenha informações embutidas e enterradas, de modo que seja necessário algum esforço para extrair as partes vitais que podem completar uma memória detalhada ou uma experiência que encontramos. De fato, as partes subliminares aprendem quando não temos consciência disso.

Por exemplo, quando você digita um ensaio para a sua escola e ouve música simultaneamente em segundo plano, seu subconsciente está recebendo informações, quer você saiba disso ou não. Você pode ouvir uma música no rádio que você não conhece, mas em algum ponto abaixo da estrada um gatilho cortará sua mente subliminar e você começará a recordar as letras dessa música.

A mente subliminar pode trabalhar a seu favor, e você pode extrair informações diariamente do seu subconsciente e usá-lo em seu favor, melhorando a sua memória. Você pode fazer isso através da auto-fala e treinamento para o pensamento positivo.

Você não pode dizer que um produto vale a pena ou não sem você tentar. A menos que você dê uma chance e para as pessoas que não acreditam em Auto Conversa, você não pode dizer que isso não é possível.

Para fazer valer a sua experiência, você deve obedecer às regras do jogo. Ouvir aqueles seres interiores e outros produtos relacionados pode ser útil para trazer a personalidade mais amistosa e agradável de você. As pessoas que acreditam no Auto Conversa positivamente acreditam em quem são.

Pode haver muitos efeitos em uma pessoa por esse tipo de aprendizado subliminar. As pessoas usam esse material que é dito para melhorar os personagens neles, que por sua vez, resultam em torná-lo mais popular com seus colegas e amigos. Todo mundo gosta de ser elogiado pelas pessoas com quem mora. Nem todo mundo tem uma personalidade descontraída, que é atraente o suficiente para os outros serem simpáticos.

Criar tais traços em sua própria personalidade pode ser um sonho para você. O Auto Conversa, ajuda a ser bom o suficiente para fazer você aprender essas coisas mesmo sem você saber isso. Você só pode apreciar a mudança em sua personalidade, que será que aconteça, sem seus esforços e você estará aprendendo no nível de Auto Conversa.

Existem muitas empresas que afirmam que podem fornecer-lhe o melhor material da cidade para melhorar a sua personalidade, aprendendo com a sua mente subliminar através de auto-fala e pensamento positivo.

Se você levar a sério os passos para o autoaperfeiçoamento e quiser melhorar sua personalidade usando os recursos de Autoconversão, procure por auxílios específicos que incentivem a conversa interior.

Muitos dos sites hoje em dia são especializados em tais produtos. Você pode dar uma olhada nesses sites e comparar as opiniões dadas sobre esses sites pelas pessoas. Os preços dos produtos também devem ser verificados para que você possa obter os melhores produtos disponíveis.

Outra boa ideia é conversar com algum psicólogo ou psiquiatra sobre isso. Como é algo em que eles estão muito interessados, eles serão capazes de orientá-lo sobre como proceder.

Na verdade, somos mais inteligentes do que nossas próprias estimativas nos levam a acreditar. Enquanto os especialistas afirmam que o ser humano médio só é capaz de usar 10% do poder do cérebro, assim eles enganam você, já que você pode usar a auto-fala e o pensamento positivo para melhorar sua mente.

Nossas mentes são um aglomerado de células nervosas que precisam criar novas células para sobreviver e nos ajudar a ter sucesso. Este alimento chamado auto-fala e pensamento positivo encoraja essas células nervosas. Os comentários em Auto Conversa e aprendizagem mental submersa positiva não conseguem ver que esta é uma terapia real que pode funcionar.

Capítulo 19 - Pareceres Em Auto Conversa E Aprendizagem Mental Submersa Positiva

Em termos gerais, fala-se de duas teorias mantidas pelos especialistas a esse respeito. Um dos grupos pensa que não existe aprendizado latente e que não temos a inteligência de usar a auto-fala ou o bom pensamento para extrair dessa escola em nossa mente.

Eles não concordam com a apreensão elementar e acham que não há provas suficientes da pesquisa empírica para nos assegurar de que todos os tipos de autoconversas acontecem. Eles acham que precisamos de muito mais provas antes de começarmos a acreditar nos poderes da aprendizagem subliminar.

Essas pessoas não são positivas pelas provas genuínas em favor da aprendizagem oculta. Considerando que este grupo de muitos com a opinião de que o Auto Conversa não aparece o tempo todo e que este tipo de realizações não é tão importante, é bastante grande em número, mas outro grupo de uma opinião seriamente forte também existe.

Esse punhado de mortais acredita nos poderes ocultos da mente subliminar. Eles sustentam que muitos [enactments](#) são prova suficiente, o que pode nos dizer que uma pessoa percebe mais do que ele sabe que ela percebe.

Para eles, as teorias formuladas pelos psicólogos a esse respeito são muito verdadeiras. Eles têm uma coleta aceitável para serem considerados válidos. É um debate acalorado entre esses dois grupos de pessoas que se a Conversa ocorre ou não. Em cada lado, os grupos têm opiniões muito sólidas e os quebra-cabeças têm suas próprias provas para fortalecer seu ponto de vista.

Esse tem sido um dos debates mais importantes da história da ciência nas últimas eras. Embora o conceito estivesse em discussão desde a década de 1950, veio à luz do limiar nos anos 90 e até agora está lá. Nós estivemos consciencioso para a tal visão de um psicólogo após o outro que fez sua própria pesquisa.

Metade deles entende os poderes do Auto Conversa e a outra metade se opõe seriamente ao âmbito do aprendizado associado pela aprendizagem subliminar. Ainda não confundimos o que é a verdade. Os

cientistas são esplêndidos e estão tentando encontrar a resposta honesta para nós.

Autoimagem positiva - Conversa é basicamente a percepção de ideias e aprendizagem pela mente humana abaixo do último andar da sensação estimável. O último estrato de sensação detectável é chamado de zona subconsciente. Quando uma pessoa compreende a este nível de prontidão do cerebelo, ele ou ela aprende que cultiva alguma coisa.

Por exemplo, se você ouvir uma música que você toca é capaz de lembrar a sequência de palavras. Isso é duplex que você tem escrito pela atividade de colado a essa melodia.

Você identifica o que aprendeu. Você desenvolveu uma percepção sobre isso, o que você sabe. No entanto, pode ter ocorrido algum aprendizado subliminar. Você pode ter percebido algo mais do que isso nessa aura, mas você mesmo não saboreia que esse item tenha acontecido.

A matilha da sociedade e os cientistas que não acreditam no plano de Autoconversão, pois tudo isso não é aprendido.

Esse tipo de aprendizado não se empoleira. No entanto, aqueles que acreditam nele afirmam que essa coisa emerge muito tempo. Eles pensam que grande parte dos nossos fatos de comportamento do tipo subliminar de erudição. Este é um dos maiores debates, especialmente entre as pessoas que reconheceram a psicologia.

Muitos dos psicólogos aclamados pelo mundo fizeram recentemente seus doutorados neste campo. A razão é que é grande no pátio de touros e se um dos grupos faz com que o outro acredite que seu ponto de vista está correto, exista uma grande mudança no teste de quociente de inteligência da teoria da grande unificação.

Até este minuto, não sentimos qual é a verdade distinta. Esperamos que o criptograma seja resolvido em breve.

Capítulo 20 - Conceções Errôneas Em Auto-Fala Subliminar E Positiva

Muitos psicólogos definiram como aprendemos com a mente subconsciente.

Como há um desacordo básico sobre a existência da aprendizagem subconsciente, existem várias definições diferentes, que foram dadas por diferentes cientistas. Basicamente, existe uma ideia comum.

A mente subconsciente é a aprendizagem pela mente humana sem que a pessoa a conheça.

Por exemplo, uma pessoa está olhando para uma flor. Algumas das coisas que ele ou ela notarão obviamente e há certas coisas que perceberam sobre aquela flor que eles conhecem e compreendem.

De acordo com especialistas mentais, é o nível da nossa mente subliminar que realmente tem a última percepção, que podemos sentir. Isso é politicamente incorreto. No entanto, de acordo com aqueles que acreditam no conceito Auto Conversa, haverá algumas percepções, o que irá acontecer, mas a pessoa não saberá sobre isso.

Essas percepções podem trazer uma mudança em sua atitude, essas percepções podem afetar sua personalidade sem que a pessoa saiba. Esse tipo de aprendizado é aprendizado subliminar.

A ideia do Auto Conversa está aí há cerca de cem décadas. Até agora, no entanto, tornou-se mais importante no passado recente. A principal razão de se tornar tão importante é que agora existem muitas empresas que estão vendendo seus produtos no mercado, alegando que esses produtos ajudarão as pessoas na aprendizagem subliminar. No entanto, muitos desses produtos não ensinam uma conversa interna positiva.

Agora, como as vendas desses produtos são muito altas, precisamos verificar neste estágio se o Auto Conversa ocorre ou não. Este é um debate, que precisa de toda a nossa atenção neste momento de apontar. Os cientistas deram a este debate toda a devida importância, especialmente após o advento das ajudas do Auto Conversa. Agora precisamos saber a verdade é muito rápida.

Existem muitas empresas que estão ganhando dinheiro com a venda do auxílio do Auto Conversa. Se não houver o Auto Conversa, precisamos impedi-los de fazer tais produtos.

As empresas, que estão vendendo seus produtos em nome do Auto Conversa, também afirmam que estudaram o tópico em detalhes e que têm provas de que seus produtos são bons o suficiente para melhorar a personalidade de uma pessoa, aumentando o nível de aprendizado subliminar. Essas empresas geralmente usam fitas de áudio e vídeo e CDs para esse propósito.

Agora, existem poucas empresas que introduziram algum tipo de softwares, que dizem ser capazes o suficiente para produzir sólidos efeitos de Auto Conversa. O que essas empresas e outras pessoas que acreditam no poder do Auto Conversa têm a dizer é que a mente está funcionando mesmo quando estamos dormindo.

Nós não sabemos que estamos aprendendo alguma coisa com o ambiente no nível subliminar, mas o fazemos. Como resultado, essas pessoas acham que os CDs com um arranjo particular de sons e cores podem ser eficazes o suficiente para melhorar nossas personalidades.

Eles acreditam que este tipo de material é tudo muito bom, pois é inofensivo para os outros e pode ajudar uma pessoa a se tornar uma pessoa melhor só por causa do uso de tais coisas. O Auto Conversa tem sido um dos maiores debates no passado recente.

Até agora, não temos uma prova concreta de que esse tipo de aprendizado acontece ou não. Não podemos ter certeza sobre isso, pois a teoria ainda está no meio. É algo que ainda temos que provar. No momento, não sabemos se isso acontece ou não. Como resultado, não podemos ter certeza de quão verdadeiros são os efeitos das ajudas do Auto Conversa. As empresas, que estão vendendo as coisas, afirmam que é possível aprender muito usando esses CDs, que são tanto de áudio quanto de vídeo.

Muitas pessoas acreditam no poder dessas coisas e muitas não acreditam nisso. Aprenda sobre os produtos enganosos para familiarize-se com a auto-fala.

Capítulo 21 - Produtos Enganosos De Pensamento Positivo E Auto-Fala

O que eles acreditam:

O material fornecido pelas empresas é, na verdade, em diferentes formas. Algumas pessoas acreditam que você precisa embutir a mensagem real dentro de toda a cena, para que o processo de autoconversão a detecte e você aprenda sem assumir nenhum peso.

Outros acreditam que, como não há aprendizado de natureza subliminar, precisamos saber exatamente o que estamos olhando ou ouvindo. Essas coisas podem ter outros efeitos. Geralmente, os CDs de vídeo feitos pelas pessoas que trabalham neste campo são feitos para enterrar o objeto real que deve gerar a atenção adicionando sons e mais cores.

Eles pensam que, desta forma, a mente será capaz de perceber a coisa certa no nível subliminar e o propósito será servido. Muitas pessoas não conseguem ver o uso de alguns dos produtos que incentivam a aprendizagem subliminar. Enquanto algumas dúvidas podem existir, os fatos também são ferramentas úteis. No entanto, o que são realmente bons se não encorajam a conversa interior.

A conversa interior é um processo natural que temos desde a criação, que nos é dado como uma ferramenta para curar o corpo e a mente.

Aprendendo no nível subliminar, alguma coisa é positiva?

As pessoas que acreditam nos poderes do Auto Conversa acreditam que é a melhor maneira de aprender muitas coisas.

Como não vai devorar a sua energia e tempo, é bom. No entanto, outras pessoas de outras escolas de pensamento não acreditam nisso. Eles acham que o Auto Conversa pode ser muito perigoso.

Eles acham que os CDs usados para o Auto Conversa no subliminar podem não ser muito bons para sua saúde. Se esses CDs e softwares tiverem algum efeito, isso deve ser negativo. Basicamente, o mesmo debate continua. Metade do mundo é para o lado direito da linha e a outra metade estão à esquerda da linha.

Ambos os lados acreditam fortemente que seu ponto de vista é o correto. Ambas as partes não estão dispostas a aceitar o ponto de vista dos outros. O debate continua e continuará até que um cientista nos forneça provas suficientes para acreditar que isso acontece ou não.

Muitas pessoas não concordam com essa apreensão elementar, pois sentem que não há provas suficientes para assegurar que a autoconversão ocorra a partir de processos de aprendizagem subliminar ou de recursos musicais. Muitos espectadores acreditam que precisamos de mais evidências de que podemos usar a auto-fala para extrair da mente subliminar.

Se esses CDs são falsos ou não, o fato é que podemos usar a auto-fala e reflexões positivas para curar o corpo e a mente. Se você praticar a auto-fala a cada dia, com o tempo você se sentirá positivo e bom em você. Você pode usar esta terapia sem o auxílio de produtos subliminares.

As pessoas que não estão convencidas de que o processo de auto-fala para obter da mente subconsciente pode melhorar suas vidas estão perdendo apenas a oportunidade de viver mais felizes. Esses grupos de tribos podem concluir que a autoconversa não acontece o tempo todo e que essa rubrica de aprendizado do subliminar não é relevante é muito grande em número, mas também existe outra combinação de opiniões extremamente grandes.

Alguns desses grupos de pessoas sentem que, dentro dos limites do nosso ministério oculto de aprendizagem subliminar, há habitats restritos que nenhum homem jamais deveria explorar. Eles consideram que muitos incidentes são suficientes, o que pode nos dizer que um indivíduo percebe mais do que ele sabe que percebe.

Capítulo 22 – Auto Conversa Levando A Pensamentos Positivos

A Auto Conversa é um dos maiores debates nas últimas décadas. Embora haja muito debate, o fato é que a autofonia provou funcionar efetivamente ao longo dos anos.

Há claramente duas escolas de pensamento sobre o debate sobre o assunto. Uma escola de pensamento acredita que a auto conversa não ocorre e não há nada como um processo de auto conversa. Não deve ser considerado uma parte importante da aprendizagem humana.

A outra escola de pensamento acredita que esse tipo de aprendizado é comum. A Auto Conversa é o tipo de aprendizado em que nossa mente percebe abaixo do nível final de sensação. Agora esse tipo de percepção é feito por uma pessoa sem que ela a saiba.

Atualmente, existem muitas empresas, que estão trabalhando nesse campo, e estão produzindo muitas coisas, o que é dito ser útil para pessoas que querem aprender mais aprendendo mais através de ajudas da Auto Conversa. Essas ajudas são consideradas suficientemente eficazes para fornecer às pessoas o tipo certo de percepções.

Essas percepções, por sua vez, ajudam as pessoas a desenvolver suas personalidades em um sentido positivo da palavra. As pessoas geralmente são fascinadas pelo conceito de aprendizado subliminar. Muitas pessoas querem comprar e experimentar o material de ajuda subliminar só porque tem sido um debate no passado e, de fato, o debate ainda continua.

Devido ao seu fascínio por todo o conceito, muitas pessoas querem comprar os CDs e outras coisas para ver se a Auto Conversa ajuda ou não o mundo.

Podemos dizer que a aprendizagem a partir da mente subliminar ocorre, e temos provas de que a conversa consigo mesmo pode de fato curar o corpo e a mente, se tratada corretamente. Se você quiser participar desse experimento e quiser comprar um pouco do material da Auto Conversa, precisa entender o conceito em detalhes.

Saber apenas a definição não é suficiente. Se você é sério o suficiente para participar dos experimentos e quer experimentar a Auto

Conversa de acordo com as reivindicações das empresas que estão produzindo as coisas relacionadas, você deve conhecer os prós e contras desses primeiros socorros. Você deve conhecer os conceitos mantidos pelos dois grupos primeiro. Uma vez que você tenha terminado, você pode ver por si mesmo se deve ou não optar por isso.

Aqueles que não acreditam nos poderes da Auto Conversa pensam que a abordagem de usar pode ser perigosa para a mente humana. Os CDs, que são usados para fazer isso, têm uma ordem específica de arranjo de som e cores. Isso pode não ser muito saudável.

Algumas pessoas acham que é uma abordagem positiva, enquanto outras não pensam assim. Se você está a favor desta abordagem ou não, você não deve saltar sobre a opção disponível no mercado. Este é um debate, que ainda está acontecendo. Nós não sabemos qual é a verdade real. Nesta situação, não nos é possível decidir se é puramente saudável seguir tais auxílios ou não. Nessa situação, o que você precisa fazer é pesquisar e concluir seu dever de casa antes de encontrar algo certo para você comprar, o que pode ajudá-lo na aprendizagem subliminar. Comece a produzir sua terapia de autointervenção.

Capítulo 23 - Produzindo Conversa Auto-Positiva e Uso Subliminar

Existem muitas empresas, que agora estão trabalhando no campo da produção de bens relacionados à aprendizagem subliminar.

Na verdade, a ideia veio do dono do cinema, que alegou que ele aumentou as vendas de cocaína e pipoca adicionando os quadros de “**beber coca**” e “**Fome, comer pipoca**” nos filmes, que eram exibidos no cinema. Ele alegou que as vendas aumentaram em mais de 50%.

As mesmas coisas foram testadas por muitas outras pessoas, mas os resultados não foram os mesmos. Nesta situação, as pessoas não sabem se acreditam na conversa ou não. Assim, nem todo o equipamento produzido pelas empresas vendedoras a este respeito pode ser considerado saudável o suficiente para ser confiável e usado por um.

Existem muitos tipos de produtos disponíveis no mercado, que as empresas produtoras afirmam que são úteis para melhorar a sua personalidade através da aprendizagem subliminar. Na maioria das vezes, o material está disponível como fitas de vídeo e áudio e CDs. No passado, havia mais tendência de produzir fitas de vídeo. Ainda agora os CDs são mais comumente usados, assim, o material está disponível na forma de CDs agora. Os CDs são apenas áudio e vídeo também.

Esses CDs têm um arranjo particular de sons e músicas, juntamente com os esquemas de cores adicionados aos CDs de vídeo. Esses arranjos são considerados suficientemente eficazes para produzir resultados muito positivos nas pessoas que ouvem ou assistem a esses CDs.

Existem muitas opções disponíveis a esse respeito. Você pode encontrar muitas e muitas coisas relacionadas a Auto Conversa, se você for ao mercado e começar a procurá-lo. Indo para o mercado procurando o material certo pode não ser as melhores ideias, há muitas empresas que pretendem produzir as melhores coisas no campo. Se você quiser se apossar de algumas coisas realmente boas, você deve procurar primeiro na internet.

Existem muitas empresas que têm sua interface web agora. As empresas que estão produzindo o material da Auto Conversa também têm

seus sites. Você pode visitar esses sites e encontrar os produtos certos para você mesmo.

Como encontrar ajudas de autoaperfeiçoamento:

As listas de todos os produtos disponíveis estão na web. Um benefício adicional de pesquisar o material através da web será que você será capaz de comparar os preços do material dessa maneira.

Essa comparação não é possível se você tentar pesquisar o mercado real. Você não será capaz de dar uma olhada em todas as coisas disponíveis e seus preços, se você mesmo for ao mercado. Você só pode encontrar os melhores produtos possíveis através de uma pesquisa completa com a ajuda da internet.

A web irá ajudá-lo a comparar os preços dos produtos, bem como as avaliações dos produtos. Você não deve pular em nenhum ou todos os produtos disponíveis. Você deve decidir cuidadosamente qual produto você deseja usar.

Se você quiser pesquisar na Web pelos produtos relacionados, comece com um bom mecanismo de pesquisa. Pesquise pelo Yahoo!

Como alternativa, o mecanismo de pesquisa do Google. Esses mecanismos ou qualquer outro mecanismo de busca da mesma classe poderão levá-lo aos sites dessas empresas, que fizeram bom nome no campo da produção de auxiliares da Auto Conversa.

Esses tipos de produtos de aprendizado podem beneficiá-lo e incentivá-lo a iniciar sua terapia de auto-fala para melhorar sua vida. Os psicólogos [skinnerianos](#) reconheceram há muito tempo como a auto-fala positiva e eficaz pode ser, mas a recusaram porque isso levou os clientes a usar os recursos naturais. O auto-diálogo é uma ótima ferramenta terapêutica, mas quando você combina isso com a dramatização, pode ganhar imenso.

Capítulo 24 - Estratégias Auto Conversa e Pensamento Positivo

Alguns de nós têm dificuldade em usar a auto-fala como uma ferramenta útil para curar o corpo e a mente. A maioria dos problemas surge da falta de compreensão do que a auto-fala pode fazer por você. Além disso, uma vez alegações errôneas de vários especialistas, grupos de pessoas, etc, consideraram a auto-fala como uma clara indicação de doença mental.

No entanto, depois que os especialistas exploraram mais profundamente os potenciais que a conversa interna poderia oferecer, eles descobriram mais tarde que isso não é apenas uma autoterapia, é uma solução para curar o corpo e a mente.

O diálogo interno é eficaz, mas quando você aplica pensamentos positivos e estratégias de dramatização com a terapia, você tem uma ferramenta extremamente útil.

Como a conversa interior e a dramatização funcionam juntas: O ponto de partida começa com a vontade de curar. Defina seu objetivo primeiro para que você saiba o que deseja realizar com seus processos terapêuticos naturais.

Por exemplo, se você quiser parar de fumar, defina uma meta. O que você está prestes a fazer é tocar em sua mente subliminal ou subconsciente para encontrar a causa. Depois de encontrar a causa, será mais fácil aceitar a responsabilidade, o que o levará a agir.

Conversa interna e dramatização em movimento: Sente-se em uma área confortável em sua casa. Tome alguns minutos e respire naturalmente. Inspire e expire naturalmente, para que sua respiração se torne natural. Relaxe sua mente.

Você pode ter pensamentos pensando em você. Em vez de lutar contra seus pensamentos, permita que fluam suavemente. Se você encontrar uma área dolorosa em seus pensamentos, deixe ir. Você só pode curar em vez de sofrer de memórias dolorosas, permitindo-lhes para deixar você ver as causas, efeito, e detalhes para o que causou o problema.

Agora, veja você em um ambiente confortável. Você pode visitar qualquer lugar que você gosta. Apenas deixe você saber que está seguro

nesta atmosfera. Diga-lhe que nada pode te machucar. Você pode visitar um belo jardim botânico ou as montanhas de Minas Gerais. Vá a qualquer lugar que você deseje ir. Se você tiver problemas para visualizá-lo nesta área segura, encontre brevemente algumas imagens on-line e use-as como ajuda para iniciar seu processo de visualização.

Depois de ter suas imagens reunidas e visões em mente, imagine você sentado do outro lado da sala com você. Você se vê sentado em outra cadeira. Imagine essa pessoa como alguém que você quer conhecer melhor. Deixe seus pensamentos irem. Liberte sua mente quando começar a desacelerar.

Agora, coloque-se no lugar de alguém que você gostaria de se tornar enquanto "**você**" está sentado em toda a sala em um ambiente confortável e cadeira.

Agora, inicie uma comunicação com VOCÊ. Diga o que quiser dizer para você mesmo. Mantenha-o amigável.

Tente evitar bater em você, já que seu motivo é pensar positivo enquanto você se aproxima de você. Fale sobre seus objetivos com "**VOCÊ**". Expresse livremente seus pensamentos, sentimentos, crenças, ideias, por que, o que é, onde, quando, como, *etc.*

Pense nas suas perguntas: Por que eu comecei a fumar? (**Se aplicável**) O que me levou a começar a fumar?

Onde eu comecei a fumar? O que estava no ambiente no momento que me leva a fumar? Quais as influências que me fizeram fumar?

Quando eu comecei a fumar? Como eu comecei a fumar?

Quais são os meus sentimentos em relação ao tabagismo? Quais são meus pensamentos?

O que eu acredito sobre fumar?

Que novas ideias posso usar para encontrar a causa do meu hábito?

Que novas ideias posso usar para parar de fumar?

Agora use afirmativas para convidar o pensamento positivo em sua mente: Eu me sinto bem quando não estou fumando. Quando não fumo, tenho mais energia.

Fumar provoca câncer.

Por que eu iria querer pôr em perigo a minha vida?

Eu tenho tão pouca consideração por mim que eu causaria tanto dano ao meu corpo e mente?

Continue andando até encontrar a causa e explore sua história para que você possa juntá-la até atingir sua meta de parar de fumar, se esse fosse o caso. Faça isso diariamente e você achará mais fácil a cada dia parar maus hábitos que podem lhe causar danos. Alivie seu estresse com auto-fala.

Capítulo 25 - Auto-Discussão e Alívio do Estresse

Auto Conversa serve para montar e criar uma entrevista de improvisos em sua mente. Esse processo é flexível, o que às vezes ocorrem confrontos que provocam um cabo de guerra em sua mente que pode competir com seus planos diários.

Os bailes de máscaras causam uma sucessão de mudanças, que podem incluir a revisão de seus pensamentos. Você pode desafiar cada dever que realiza diariamente. Sua mente deixa de permitir que você vá sem algum interesse, observações ou cálculos sobre você.

Quando você se torna consciente dos processos em sua mente, é o começo para retomar o controle de sua vida. Você pode usar esse controle para eliminar o estresse injustificado.

As propinas mecânicas podem fazer com que você coloque bombardeios, o que muitas vezes leva a pensamentos negativos. Você começa a julgar você. Sua mente constantemente estima suas ações, o que pode fazer você se sentir incapaz. Uma pessoa sentindo-se incapaz muitas vezes não tem confiança, autoestima e comumente se sente excessivamente ansiosa como resultado.

Você quer converter esse modo de pensar para que sua mente funcione a seu favor. Parte desse estresse vem da sua história. Você terá pensamentos simples porque alguém em sua vida pode ter lhe dito que você não era engenhosamente amplo.

Talvez seus pais tenham passado a vida dizendo: "**Você não pode fazer isso, você não pode fazer isso**".

Você pode ter ouvido ou dito: "**em nenhum caso costurei**". Essa tarefa é difícil, eu faço não se qualifica para gerenciar essa tarefa.

Isso é influências. Influências desempenham um papel vital em nossa vida e muito muitas vezes são a maioria das influências negativas. Você quer para virar que "**não pode**" em torno e início dizendo-lhe que você pode realizar qualquer coisa que você colocar sua mente.

Diga isso comigo. "**Eu posso fazer qualquer coisa que eu colocar minha mente para fazer.**"

Continue dizendo isso todos os dias e você ficará surpreso com o poder que sente. Ao longo de toda a sua vida, você provavelmente produziu muitas declarações de crença não-conformes em relação à sua aparência e habilidades para funcionar. Você pode ter um feedback negativo, você é seus pais biológicos, irmãos, governanta, colegas, *etc.*

O fato é que as autoridades quando nos dão feedback negativo parecem ficar por mais tempo do que o feedback negativos que recebemos de crianças indisciplinadas. Não obstante, quaisquer fatores de feedback negativo nas decisões que você toma em uma escala diária. Na verdade, qualquer feedback negativo vai sair em sua atitude ou comportamento, e muitas vezes você não vai reconhecer isso porque está enraizado em sua mente subliminar ou subconsciente.

Cada dia que você vive, esses pensamentos negativos os inserem dentro de sua mente subconsciente. Cada pensamento negativo se apareceu ou não afeta você. Você não precisa de ninguém em sua vida. Essas pessoas são exatamente as pessoas que vão ajudar a custar o seu sucesso se você permitir.

Você pode achar difícil ficar longe de membros da família ou amigos que o deixam para baixo, mas o fato é mostrar a eles o amor difícil ficando longe e evitando seus pensamentos para o pensamento positivo através da conversa interna que acabará por conquistá-los. O amor duro sempre funciona, especialmente quando você deixa sua conduta fazer a caminhada.

Quando você começa a reconhecer pensamentos urgentes, sente-se e converse com você. Não permita que esses pensamentos o governem, mas assuma o controle desafiando-os e descobrindo de onde vêm esses pensamentos.

Sente-se e explore seu eu interior. Tire um tempo para rever o que está causando você se sentir negativo. Pergunte por que você se sente negativo. É porque alguém te fez se sentir assim?

Agora revise suas conquistas.

O que você realizou?

Como essas conquistas se equiparam ao fracasso?

Sabe o que fazer a seguir.

Capítulo 26 - Saiba O Que Fazer Com As Auto Conversas E Pensamentos Positivos

Seu ator interior se apresenta em seus comportamentos, atitude, comunicação verbal, linguagem corporal e assim por diante.

Às vezes, pode parecer que esse ator negativo se recusa a desocupar as instalações e fica com você por muito tempo. A revelação *deformada*, no entanto, permite que você controle seus pensamentos. Você pode usar a conversa interior para controlar sua mente, tornando-a uma assistente para você, em vez de um mestre em todas as suas ações.

Ampliando sua consciência é um ótimo começo para pensar positivo. Você pode fazer isso incentivando a auto-fala em sua vida diária. Em vez de se abater todos os dias, comece a inspirar sua mente para falar bem de você. **“Eu sou uma boa pessoa e merece sucesso.”** Isso é um começo.

Você deve amadurecer conscientes do seu eu interno. Comece aprendendo a notar os sinais de seus pensamentos negativos e, em seguida, revise para ver o que está enganando você.

Abra sua consciência. Assuma suas entonações, visualizando-as como você. Tenha em mente que essas vozes não são você, ao contrário, são suas vozes históricas que prendem você.

A verdade de que você tem a capacidade de se manifestar significa que você pode reconhecer que tem pensamentos negativos. Induzir a deliberar sobre o que você visualiza ser. Observe atentamente sem acreditar nos pensamentos negativos. Ao perceber pensamentos interruptivos, em vez de rejeitá-los, discuta com sua mente por que esses pensamentos existem.

Em seguida, em vez de reagir ao que seus pensamentos lhe dizem. Você não precisa agir em resposta às desilusões em sua mente. Você pode dominar este pensamento negativo, tornando-se consciente desses pensamentos à medida que eles surgem.

Monte um plano que você pode marcar junto com seus pensamentos, apenas percebendo esses pensamentos, não és teu comandante, antes tu és o teu mestre.

Quando você sentir como se estivesse colidindo com seu eu interior, observe mais de perto. Preencha as lacunas com reflexos positivos. Use essas lacunas para sua vantagem.

Você começará a notar que este pensamento é que esses pensamentos negativos o afogaram por muitos anos.

Inicialmente, você criou estes dogmas negativos em breve, a partir do input negativo que você ouviu originalmente de seus pais biológicos, membros do corpo docente ou outros que demonstraram influência sobre você.

Agora, você é um ser adulto para descobrir que aprofundou esse feedback negativo em seu próprio tipo de individualidade.

Agora comece seu processo de auto-fala.

As pessoas que me deram feedback negativo eram imaturas e não tinham influência sobre mim. Em vez de ser a pessoa que penso que sou, sou a pessoa que desejo ser. Eu posso realizar qualquer coisa que eu coloquei minha mente também e consegui muito da minha vida.

Sente-se e analise suas realizações. O que você realizou? Pense em como você realizou cada recompensa recebida.

Continue até você começar a se sentir positivo em relação a você. Anote os novos pensamentos que vêm à mente para ajudá-lo a recordar essas grandes realizações.

Às vezes seus pensamentos farão fronteira esporadicamente. Quando você é desafiado com o seu desempenho ou algo que está argumentando contra, ou tem um efeito negativo em sua mente, desafie-o ao invés de permitir que esses pensamentos tomem o controle de você. Revise o que você aprende enquanto pratica a conversa interior para que você possa aprender com ela sem esquecer o que você aprendeu.

Consciência bem comportada durante todo o processo de auto-fala é o começo de aprender a controlar sua vida. Os refrigeradores mecânicos que você tem com o implacável ofensivo negativo, aflições, bem como suas avaliações, irão apoiá-lo, especialmente quando você se sentir sobrecarregado. Domine-os através da auto-fala, ao invés de permitir que eles dominem você e transformem seus pensamentos em positivos.

Capítulo 27 - Sucesso Com Pensamento Positivo E Autoconhecimento

Todos nós queremos ter sucesso no mundo, seja na saúde ou na vida em geral. Sem pensamento positivo e auto-fala, não seremos capazes de avançar e ter sucesso em qualquer coisa.

O pensamento negativo não nos levará a lugar nenhum na vida. Precisamos aprender a parar de ouvir nosso subconsciente antes que ele tenha a chance de nos dominar e governar.

Nosso subconsciente pega pensamentos negativos das coisas que ouviu e incorpora em nosso cérebro. Se alguém lhe disse que você não pode fazer algo, ou você falha uma vez, por que tentar novamente. Estas são apenas algumas coisas que todos ouvimos uma vez ou outra.

Mudar nossa maneira de pensar não é fácil de fazer, então temos que pensar positivo e dizer a si mesmo, com conversa fiada, que podemos mudar. Continue repetindo para que você possa dominar os pensamentos negativos e alterá-los.

Mudar seu pensamento para ser positivo vai demorar um pouco, porque o nosso subconsciente está sempre no caminho com pensamentos negativos que de nenhuma maneira vão nos ajudar a mudar a forma como pensamos se os deixarmos. Dizer a si mesmo que você vai mudar a forma como se sente em relação a si mesmo ou ao seu trabalho, repetindo-o repetidamente, dominará e vencerá.

Pense positivo e você pode usar a auto-fala para levá-lo a qualquer lugar que você quiser no futuro para o sucesso. O sucesso é muito trabalho para a maioria de nós e quando você continua dizendo a si mesmo que você pode ter sucesso, você irá em frente e encontrará seu sonho em pouco tempo.

Escrever nos ajudará a ter sucesso no futuro fazendo e estabelecendo metas. Escrevendo aliviar o estresse que nos impede de fazer muitas coisas em nossas vidas. O estresse nos dominará e nos controlará exatamente como nosso subconsciente.

Alivie um pouco de estresse indesejado com os objetivos que você tem para o futuro escrevendo-os. Pensar pensamentos negativos causam

estresse, e estresse faz com que nossos corpos caiam causando depressão. Não deixe que o estresse e os pensamentos negativos assumam o controle.

Comece hoje a aliviar o stress e a pensar positivo para o sucesso. Há sucesso lá fora para todos nós quando nós dizemos que podemos chegar ao pote de ouro no final, fazendo mudanças em nossas vidas.

Para aliviar o estresse, precisamos fazer mudanças. Se seu objetivo é perder peso, você tem que aliviar o estresse por não pensar em coisas negativas e mudar sua dieta. Você quer mudar seu pensamento e dieta para que ela se harmonize. Exercício para perder peso é fazer mudanças em nossas vidas, dizendo-nos que vamos encontrar o tempo para exercer três vezes por semana para ajudar a se livrar do peso indesejado.

Exercício vai ajudar a aliviar o estresse, tendo tempo para você atingir o objetivo de perder peso. Quando você faz essas mudanças, está pensando que será bem-sucedido.

O sucesso está no pensamento positivo e na auto conversa de que podemos mudar a forma como pensamos e fazemos as coisas. Podemos aliviar o estresse causado pelas mudanças para ter sucesso.

Agora trabalhe comigo:

Eu quero perder peso. Estou disposto a me esforçar para perder cinco quilos nas próximas semanas. Eu pretendo me exercitar, fazer dieta e usar conversa fiada para começar a pensar positivo e perder o peso que desejo perder. Não vou falhar, pois estou confiante de que posso perder esse peso de maneira oportuna. Eu não espero mais de mim do que consigo.

Capítulo 28 - Como Conduzir Uma Sessão De Conversação Positiva Relaxante Através De Exercícios Preparatórios De Relaxamento

É tão importante se eu estou relaxando durante a minha sessão de auto-fala?

Pode não ser a coisa mais importante da sua sessão, mas é certamente uma delas. É melhor saber como configurar sua “**estação**” de auto-fala para ficar relaxado e confortável enquanto conduz sua sessão. Estes exercícios de relaxamento irão prepará-lo tanto para o processo de auto-fala positivo quanto para ser mais receptivo às sugestões que você está dando a si mesmo.

Como eu conduzo estes exercícios de relaxamento?

Para começar esses exercícios de relaxamento, é muito importante encontrar um local onde você possa ter certeza de que não será perturbado. Se for possível, também é melhor trancar a porta. Tente escolher um horário para realizar seus exercícios de relaxamento quando houver muito pouco ruído externo para distraí-lo. Se você mora em uma área barulhenta ou ocupada ou se a única vez em que você tem que realizar seus exercícios é provavelmente muito barulhenta ou ativa, você vai querer investir em protetores auriculares para ajudar a reduzir a distração externa.

Também é melhor escolher uma ocasião em que você sabe que não estará cansado demais para se concentrar ou mesmo se preocupar demais para se concentrar. Tente escolher um horário em que você não terá uma lista completa de tarefas domésticas ou trabalhos em fila e esperando por você imediatamente depois de terminar. É melhor escolher um momento em que sua mente seja a mais clara possível.

Comece organizando-se confortavelmente em uma superfície macia, mas de apoio, como um sofá ou até mesmo uma cama. Algumas pessoas realmente acham que esses locais não são propícios ao relaxamento, pois fazem com que pensem em dormir ou relaxem demais, por isso fazem melhor se acomodarem no chão, apoiados por um tapete macio.

Isto é melhor que o assunto, experimente uma variedade de superfícies e locais antes de determinar o que melhor atende a uma necessidade pessoal. Às vezes, uma almofada plana ou uma almofada firme ou travesseiro também podem ser úteis para serem resolvidos.

A que horas você tem certeza de que escolheu a posição que lhe oferecerá o maior conforto e apoio disponíveis, deite-se de costas com os braços apoiados no chão ao lado do corpo, mas sem tocar o corpo. Olhe para o teto e tenha cuidado para que você não olhe, mas apenas permita que seus olhos relaxem, e até divaga um pouco, se é isso que lhe parece mais natural quando conduz este exercício de relaxamento.

Dê a si mesmo tempo para inspirar e expirar de maneira relaxada e regulada. Não apresse respirações ou force-as, mas simplesmente encontre a taxa de respiração mais confortável em sua posição e mantenha-a.

Ao praticar suas técnicas de relaxamento, também é útil praticar sua técnica positiva de auto-fala. Quando você começar a relaxar e se acomodar, incentive-se falando em frases de tom nivelado como as seguintes:

“Vai levar algum tempo e paciência para eu aprender apropriadamente essa técnica de relaxamento. Levará algum tempo para eu me tornar muito bom nisso, mas tenho paciência e desejo de realizá-lo”.

“Eu vou dominar esta técnica de relaxamento.”

“Eu vou convencer meu corpo a trabalhar para mim. Eu serei capaz de melhorar minha visão da vida dominando essa técnica de relaxamento. ”

Tome de volta seu poder.

Capítulo 29 - Como Colocar O Poder Da Auto-Fala Positiva Em Ação Por Si Mesmo

Eu sempre tenho que ter um objetivo específico em mente quando começo minhas sessões positivas de auto-fala?

Não, você nem sempre precisa ter um objetivo concreto em mente quando começa suas sessões de auto-fala. É verdade que ter um determinado objetivo ou direção em mente pode ser extremamente benéfico para ajudá-lo a progredir em uma área específica, mas se você está procurando apenas melhorar sua visão sobre a vida e sua capacidade de lidar com situações difíceis, aqui estão algumas frases úteis que você pode usar em suas sessões positivas de auto-fala para atingir essa meta.

“Vou me lembrar de realizar tarefas cotidianas que às vezes podem passar despercebidas. Eu vou abrir espaço para o equilíbrio na minha vida, para o tempo com meus amigos e familiares, assim como o tempo para mim mesma.”

"Eu não vou realizar qualquer tarefa que eu saiba que está além da minha capacidade de lidar com sucesso."

"Quando eu escolher realizar uma tarefa, vou progredir de maneira estável."

“Vou me tornar mais dedicado ao processo de uma vida completa e equilibrada. Eu ficarei empolgada em melhorar minha vida.”

"Toda vez que eu pratico meus exercícios de relaxamento, farei o meu melhor para progredir positivamente."

"Estou disposto, ansioso e pronto para fazer quaisquer alterações à minha agenda diária e estilo de vida que possam ser necessárias para mudar a minha vida para melhor."

“Cada dia dedico algum tempo e esforço para melhorar minha autoconfiança. Eu vou trabalhar duro para me tornar mais seguro de mim mesmo e mais auto possuído”.

“Eu quero ter uma visão objetiva da minha vida para que eu possa ver quais aspectos deve ser melhorado para que eu alcance uma melhor felicidade e melhore o sucesso.”

“Vou levar tempo para tomar nota de todos os meus sucessos, e vou ter certeza de ter prazer nos resultados. Também farei todos os esforços para aprender com quaisquer falhas ou contratemplos que eu possa encontrar, e certifique-se de vê-los como oportunidades de aprendizado.”

“Farei todos os esforços para mudar o que está em meu poder de mudar, mas também terei o cuidado de aceitar as coisas que não estão ao meu alcance para mudar e, em vez disso, trabalhar para mudar minha atitude e visão daquelas coisas que me desagradam. que eu não posso mudar. Em vez de ficar irritado, tentarei tornar-me mais filosófico sobre eles”.

“Meu nível de paciência pode ser melhorado. Vou trabalhar para ficar menos irritado com as coisas mais pretinhas da vida.”

“Evitarei assuntos perturbadores que me aborrecem e aos que me rodeiam. Não vou me debruçar sobre tópicos mórbidos ou perturbadores.”

“Farei todos os esforços para me concentrar nas coisas agradáveis da vida. Vou me concentrar no tipo de pessoa que quero ser.”

"Farei todos os esforços para me proteger de minhas fraquezas conhecidas."

“Eu vou tomar nota dos meus erros do passado. Embora eu tenha o cuidado de não me debruçar sobre eles tanto que ofusquem sucessos futuros, é importante reconhecê-los para que eu possa aprender com eles no futuro”.

“Farei todos os esforços para tomar nota cuidadosa dos obstáculos que estão entre mim e minha futura felicidade, saúde, segurança geral e paz de espírito. Também me esforçarei para ver como eles podem ser superados”.

"Se eu encontrar desapontamento, isso não abalará minha fé em mim ou em minhas habilidades", "serei capaz de me concentrar e me concentrar melhor".

“Eu serei capaz de lembrar as coisas com maior facilidade. Minha memória vai melhorar.”“Meu autocontrole aumentará.”

"Vou desenvolver uma paz de espírito e sensação de tranquilidade."

Claro, estas são apenas sugestões. Para resultados máximos, é melhor fazer uma lista pessoal do que você deseja alcançar e trabalhar a partir daí. Relaxe com ações produtivas.

Capítulo 30 - Como Se Preparar Para Uma Sessão De Auto-Fala Positiva Relaxante E Produtiva

Será que realmente importa se estou confortável ou não quando me preparo para a minha auto-fala positiva?

Enquanto ninguém vai arrombar sua porta para repreendê-lo por se preparar incorretamente se você não se preparar para uma sessão de auto-fala positiva exatamente da maneira recomendada pela maioria dos especialistas no campo da auto-fala positiva, ainda é uma boa ideia para colocar um pouco de pensamento e esforço na organização da sua sessão.

Há uma grande quantidade de sugestionabilidade envolvida no processo de auto-fala, que simplesmente significa que as pessoas que se auto-comunicam realmente estão dando a si mesmas uma espécie de sugestão hipnótica também. Quanto maior o nível de sugestibilidade de uma pessoa, maior a probabilidade de a sessão de diálogo interno se revelar mais benéfica.

Portanto, é importante elevar seu nível de sugestionabilidade o máximo possível enquanto se prepara para uma sessão de conversa interna positiva. Como os estudos mostraram que as pessoas que são mais confortáveis e relaxadas em seu ambiente tendem a ser mais sugestionáveis, já que elas reduzem os guardas mentais naturais quando ficam mais relaxados, é uma boa ideia preparar um ambiente que promova o maior relaxamento.

Naturalmente, esse tipo de ambiente varia ligeiramente de pessoa para pessoa, já que todos relaxam de maneiras diferentes por diferentes razões. É melhor para o sujeito encontrar um quarto e uma situação que seja confortável por motivos pessoais, e não por motivos convencionais. Apenas tome cuidado para não deixar as coisas muito confortáveis, já que você não quer adormecer!

Ok, então estou confortável. No entanto, quais são algumas outras maneiras que eu posso usar se preparar para a minha sessão positiva de auto-fala?

O primeiro passo para criar um ambiente produtivo para uma sessão de conversa interna positiva é eliminar todo tipo de distração! Se você tem uma família jovem, ativa e barulhenta, é melhor ter certeza de que eles serão ocupados de outras maneiras, de preferência fora de casa.

Tão divertido quanto possível ter a família por perto e até mesmo. Por mais relaxante que algumas pessoas possam achá-lo, é importante que a única voz que você ouve durante sua sessão positiva de autofonia seja a sua, ou então você pode ficar confuso apesar de si mesmo!

Você estará dando a si mesmo algumas instruções muito específicas durante a sua sessão e você pode até mesmo estar lidando com algumas questões pessoais, possivelmente privadas, que você preferiria não ser ouvido, então é mais aconselhável ter certeza de que todos estão quietamente ocupados alguma outra parte da casa. Se necessário, faça um pequeno sinal de “**não perturbe**” e pendure-o fora da sala em que você conduz suas sessões.

Dessa forma, sua família terá a certeza de saber que este é seu horário pessoal e privado e que eles precisarão voltar mais tarde. Para crianças pequenas, pode ser útil comprar um temporizador simples limites!

Algumas outras maneiras que você pode preparar para uma sessão de auto-fala positiva produtiva e recompensadora podem parecer triviais, mas farão uma grande diferença no longo degraú. Certifique-se de usar roupas soltas e confortáveis, ajuste a temperatura na sala a um nível confortável e cuide de todas as necessidades físicas antes de começar a sessão.

Isso poderia envolver comer uma refeição leve e agradável se você espera ficar com fome, ou usar o banheiro antes de começar. Desta forma você estará menos distraído e em melhor posição para ter uma ótima sessão. Tome boas decisões ao iniciar a conversa interior e estabelecer metas.

Capítulo 31 - Tome Boas Decisões Em Pensamento Positivo E Auto-Fala

Pensar positivo pode levar uma pessoa a um longo caminho neste mundo para o sucesso. Podemos ser mais saudáveis e ter sucesso em tudo o que queremos quando você pensa positivo na conversa interna.

Ao tomar uma boa decisão, você precisa pensar positivo antes de responder ou decidir como lidar com o problema. As pessoas tomam decisões o tempo todo e se perguntam por que no mundo elas disseram ou fizeram algo de uma forma ou de outra quando não dá certo.

Ouvimos coisas negativas e nossa mente e cérebro os pegam e os armazenam para uso posterior. Nossa mente subconsciente pensa pensamentos negativos usando conversa interior para enviá-los para nós. Nós fazemos o que está sendo enviado, seja a resposta errada ou não.

Para tomar uma boa decisão, precisamos estar pensando positivo para dominar os pensamentos negativos.

Pense positivo; como eu posso fazer isso ou eu vou conseguir isso sozinho. Continue repetindo isso repetidamente até que o subconsciente desista e recue para que a conversa interior se torne positiva.

Se estamos pensando e fazendo coisas negativas na tomada de decisões, nunca chegaremos a lugar nenhum neste mundo. Nossa saúde vai cair rapidamente porque você não estará motivado para sair e se exercitar ou cozinhar uma refeição saudável. Pensamentos negativos irão assumir e nós perdemos o controle de nós mesmos.

Não deixe pensamentos negativos arruinando sua vida. Assuma o controle e comece a pensar positivo na conversa interna. Aprenda a autogestão e ganhe a confiança de que você não permitirá que coisas negativas o controlem.

Faça algo de si mesmo e seja mais saudável com pensamento positivo e auto-fala.

Repetidamente, diga a si mesmo todos os dias que começará a se exercitar hoje. Defina seus objetivos agora para que você saiba o que você quer no futuro do seu treino.

Você quer soltar um tamanho em panos, perder peso, fortalecer seus músculos ou aliviar o estresse indesejado? Você pode fazer essas coisas e mais, pensando positivo.

Definir um objetivo e anotá-lo no papel. Este é um começo de pensar positivo. Escrever ajuda a aliviar o estresse e estabelecer metas lhe dará algo positivo para se trabalhar. Faça o seu maior objetivo no topo para que você não esqueça o que é.

À medida que você alcança, seus objetivos os marcam. Isso ajudará você a ver onde você pode ir quando pensa positivo.

Recompense-se à medida que você alcança cada meta para melhorar a saúde com pensamento positivo e auto-fala. Compre uma roupa nova, coloque uma nota na geladeira quando você perder o peso que você trabalhou tão duro para perder, compre uma bicicleta nova quando seus músculos ficarem mais fortes e começar a andar de bicicleta, rir e se divertir aliviando o estresse. Tenha orgulho de seu sucesso ao atingir cada meta.

Não pare de pensar positivo quando você começar a checar seus objetivos. Faça novos para ir mais longe para ter sucesso. Não olhe para onde você estava, mas olhe para frente com pensamento positivo e auto-fala.

Ser mais saudável e mais feliz ajudará a prevenir muitas doenças e você se sentirá como uma pessoa nova à medida que começar a ver o quanto se sentirá melhor ao pensar positivo.

Aproveite a sua nova saúde e felicidade com pensamento positivo e auto-fala você percorreu um longo caminho e continue indo em frente para ter sucesso.

Continue seu diálogo consigo mesmo todos os dias para desenvolver um padrão de pensamento positivo. Se você deixar ele irá única definir você volta e você vai ter que começar a terapia de novo.

Alcance seus objetivos. Você também pode contar com grupos de suporte, membros da família que dão apoio, amigos, *etc.* para alcançar seus objetivos. Basta fazer isso diariamente para alcançar seus objetivos. O relaxamento é uma parte da auto-fala, desde que você vai conseguir.

Capítulo 32 - Relaxamento No Pensamento Positivo E Auto-Fala

Todos nós precisamos relaxar para podermos funcionar diariamente. Precisamos pensar positivo com auto-fala para relaxar.

Às vezes, quando estamos tensos e estresse sobre algo, se estamos pensando pensamentos negativos, o estresse e músculos tensos só vai ficar parado. Pensar positivo e dizer-lhe que está tudo bem com a prática e nos muda pode aprender a relaxar.

Nosso subconsciente nos diz que tivemos um dia muito longo, mas não há tempo para relaxar e aproveitar a vida. Você pode mudar esse pensamento, pensando que o dia acabou e vá para algo novo e divertido. Seja positivo e aprenda a praticar o relaxamento.

Tirar um tempo para si mesmo irá ajudá-lo a relaxar. Diga a si mesmo que todos os dias você vai caminhar para relaxar. Anote no calendário como uma de suas atividades diárias e anote o tempo que você vai se dar. Isso é pensar positivo e dizer a si mesmo é auto-fala.

Seja positivo e aprenda as técnicas de relaxamento, como caminhar ou tirar um tempo para deitar na grama. Enquanto você está deitado na grama, diga a si mesmo que vai relaxar imaginando os pensamentos fluindo pela sua cabeça. Imagine-se flutuando em uma nuvem e está quieto, ouça os pássaros ou cheire as flores.

Diga-lhe para abrandar a sua respiração, pensando primeiro. Tome respirações lentas e profundas para ajudá-lo a aprender o relaxamento. Fale positivo para si mesmo pensando ou em voz alta. Você está deitado na grama profunda ouvindo os pássaros dizendo a si mesmo para respirar lenta e profundamente. É preciso praticar para aprender a relaxar, mas ele virá através do pensamento positivo e da auto-fala.

Acenda algumas velas no banheiro e mergulhe em uma banheira de água quente. Vire o música no baixo e diga a si mesmo que este é o seu tempo apenas. Seja positivo e relaxe assistindo as velas queimarem. Desligar a luz e observar as chamas queimando enquanto absorve a música suave é uma boa maneira de aprender a relaxar e pensar positivo.

Algumas pessoas têm dificuldade em dormir ou passar uma noite inteira de sono descansado. Eles podem dormir, mas é em um sono tão

profundo que eles acordam depois de algumas horas ou de manhã, sentindo que nunca foram dormir. Quando você for para a cama pensando positivo em como foi seu dia ou no dia seguinte, você se sentirá melhor. Diga a si mesmo para não estar pensando sobre o dia difícil que você terá amanhã, mas que tudo vai dar certo e ficar bem. Pensar positivo e Auto Conversa mesmo irá ajudá-lo a dormir com bons sonhos e não pesadelos.

Pensar positivo vai te dar um longo caminho para alcançar seus objetivos e relaxamento. Comece hoje fazendo mudanças para que você possa aliviar o estresse, para que o relaxamento seja mais fácil e traga conforto para você.

Você será mais saudável, mais feliz, e todo mundo vai gostar de estar perto de você quando você se tornar uma nova pessoa, pensando positivo.

Você tem as forças internas, mas leva você à extraí-las para usar em seu favor. O diálogo interno é uma autoterapia garantida que o guiará para o pensamento positivo. Não te decepcione, em vez disso, continue discutindo com a pessoa em quem você pode realmente confiar, ou seja, você, em como melhorar sua vida.

Quando você se sentir como se o mundo te decepcionasse, use sua conversa consigo mesmo para aumentar sua coragem e começar a pensar negativo novamente. A prática torna seu desafio mais fácil, então pratique todos os dias. Receba as coisas certas em auto-fala.

Capítulo 33 - Fale O Que É Certo No Pensamento Positivo

O diálogo interno é uma prática terapêutica que nos beneficia de muitas maneiras. Auto-fala em suma é mentalmente falando para si mesmo. Você discute com você coisas que você pode dizer para si mesmo, como pensamentos negativos ou possíveis.

O diálogo interno é o processo de adesão à autoterapia. Quando você fala com você, você se autofertiliza usando palavras e pensamentos para descrever quem você é. Você trabalha de acordo com suas próprias admissões livremente para possuir qualidades ou comportamentos particulares que beneficiam você de uma maneira positiva.

O diálogo interno é complacência consigo mesmo. Você é mentor ou menciona suas realizações pessoais e se mostra satisfeito com essas características. Durante a auto-fala você pode ficar pouco à vontade às vezes. Você pode se sentir intensamente e desajeitadamente ciente de seus fracassos ou falhas, especialmente na presença dos outros, e pode acreditar que os outros estão percebendo seus comportamentos.

Se você é autoconsciente, pode se sentir extremamente consciente de suas impressões feitas por outros e ter uma propensão para agir de uma maneira que reforce essas impressões. Você quer evitar isso e desenvolver pensamentos positivos, levando-os à posse com todas as suas características e poderes obrigatórios para funcionar por conta própria. Em vez de perceber sua personalidade como outra pessoa pode ver, você quer percebê-lo em sua própria luz.

A conversa consigo mesmo é o começo de se tornar a pessoa que reconhece a si mesmo.

Se você luta com práticas de auto-fala, você pode se beneficiar de alguns dos CDs subliminares on-line. Esses itens podem incentivá-lo a participar no reconhecimento do seu verdadeiro eu.

Como encontrar guias de auto-ajuda:

Você será capaz de obter as avaliações das pessoas on-line. As pessoas que já usaram os produtos são a melhor fonte para saber se a coisa funciona de acordo com sua descrição ou não. Embora os sites sejam as melhores fontes para obter muito conhecimento sobre o material

necessário, nem todos os sites são confiáveis o suficiente para serem considerados autênticos.

Muitos sites podem adicionar comentários de usuários por conta própria apenas para aumentar as vendas.

Para evitar isso, você precisa saber quais das empresas estão realmente se tornando grandes no mercado e quais são as revisões reais.

Se você quer algo realmente bom para si mesmo, outra ideia é pedir o conselho do psicólogo. Essas pessoas estão lidando com a teoria em todos os momentos. Como resultado, essas pessoas precisam ser as mais bem informadas sobre as ajudas da Auto Conversa usadas pelas pessoas. Outra saída é encontrar o conselho certo através dos livros.

Como o tópico ainda é um debate em andamento, nenhuma fonte pode ser considerada autêntica o suficiente. Essas duas fontes, juntamente com a pesquisa na Internet, podem ser consideradas suficientes para tomar uma decisão de compra. Sempre que você quiser comprar alguma coisa nova para você, você deve completar sua lição de casa primeiro. Especialmente se você quiser obter algumas coisas como o Auto Conversa você precisa trabalhar nisso primeiro.

Como tem sido um debate há muitos anos, os psicólogos têm prestado mais atenção a esse tópico ultimamente. Há muitas pesquisas sendo conduzidas no campo da Auto Conversa ultimamente. Muitas universidades do mundo estão atualmente envolvidas em algum tipo de pesquisa relacionada a este campo da psicologia. Nem todas as pessoas acreditam que esse tipo de aprendizado existe. Algumas pessoas estão fazendo suas pesquisas para provar que a Auto Conversa existe enquanto outros estão tentando provar que a Auto Conversa não existe.

Qual é o motivo, como o tópico é um debate quente pelos últimos muitos anos; os psicólogos estão tentando resolver essa questão de uma vez por todas.

Capítulo 34 - Sugestibilidade Em Positivo E Auto-Fala

Como aplicar uma conversa interna positiva e empregar o processo de sugestionabilidade para superar o medo de voar

Por que deveríamos querer superar o medo de voar, especificamente?

Embora existam muitos medos experimentados por uma grande variedade de pessoas, provavelmente um dos mais comuns hoje é o medo de voar.

Pode não ter um efeito debilitante em todos, mas para uma cultura que depende tanto de viagens aéreas, pode ser especialmente problemática para muitas pessoas. Algumas pessoas que confiam mais em viagens de avião são, obviamente, aquelas que voam com maior frequência, como pessoas que precisam viajar de avião para fins comerciais, ou aquelas que têm família espalhadas por uma área ampla e os meios para se manter em contato frequente com eles. Essas pessoas, no entanto, provavelmente passam tanto tempo voando que foram capazes de superar qualquer timidez que possa ter experimentado.

Em vez disso, são as pessoas que se veem obrigadas a embarcar num avião, talvez para visitar um parente em uma emergência ou para viajar devido a uma realocação recente, que provavelmente se verá subitamente forçada a enfrentar seu medo. Embora seja possível reservar uma rota alternativa, isso geralmente é proibitivo em termos de custo, especialmente se for necessário viajar na água. Em tais casos, torna-se especialmente necessário enfrentar o medo.

Tudo bem, então, como eu uso técnicas positivas de auto-fala para me ajudar a superar meu medo de voar?

Como o processo de empregar técnicas positivas de auto-fala é realmente apenas o processo de iniciar um programa de autocondicionamento, muitas das técnicas usadas para empregar o processo são muito semelhantes àquelas usadas quando um sujeito deseja se envolver em auto-hipnose.

Tendo isso em mente, os sujeitos serão capazes de entender por que, nesse caso, pode ser muito útil empregar o uso de fitas gravadas ou CDs para ajudar na formação da mente para superar o medo de voar.

As fitas obviamente não devem ser adquiridas pré-gravadas, mas devem ser gravadas na própria voz do participante, aumentando assim o nível de conforto até mesmo das pessoas mais resistentes à ideia de sugestionabilidade, já que reconhecer sua própria voz falando com elas provavelmente diminuirá sua voz. nível de desconfiança significativamente.

Se as fitas não estiverem disponíveis ou o objeto estiver desconfortável ao usá-las, comece a falar diretamente com uma delas - a maneira “**antiquada**”! - também funciona.

O que essas fitas devem dizer?

É importante que os sujeitos usem as fitas para não enfatizar o que é atualmente o caso, como o medo de voar, mas sim enfatizar o que elas querem ser no futuro. Por essa razão, eles devem ter certeza de que as declarações nas fitas refletem a realidade que elas querem que aconteça.

Algumas sugestões são:

Estou orgulhoso de poder fazer algo de que eu costumava ter medo.

Eu não tenho que ficar nervoso ou tenso com a perspectiva de voar. Eu acho fácil relaxar.

É uma sorte que eu possa usar as viagens aéreas para chegar onde preciso ir tão rápido. Isso excita em vez de me alarmar.

Minha capacidade de superar meu medo de voar me dará maior autoconfiança em todas as áreas da minha vida. Isso me dará um senso maior de autocontrole.

Eu manifestarei fé e confiança quando estiver no avião.

Em vez de se preocupar com o meu medo, vou adotar a capacidade de assumir o controle. Eu estou no controle do meu medo e vou superá-lo. Faça referência à auto-fala a cada dia.

Capítulo 35 - Referência A Auto Conversa E Pensamento Positivo

Auto-fala refere-se à conversa que se passa no ambiente em sua cabeça.

O diálogo interno é usado para enfrentar desafios contínuos que experimentamos todos os dias. A habilidade inata que temos nos ajuda a combater as observações que fazemos a nós mesmos. Nossa mente não passa por um único dia sem fazer comentários, elogiar ou avaliar cada movimento nosso.

Para reduzir esses pensamentos negativos, temos que enfrentar a conscientização. Este é o começo para assumir o controle de sua vida. Os lábios automáticos dentro da sua cabeça vão colocar barreiras para impedi-lo de progredir. Pensamentos, julgamentos e compreensão contrários podem se recusar a ceder aos sentimentos ou pensamentos que o intimidam, impedindo-o de realizar suas tarefas diárias.

Ao praticar a conversa interior, você aprenderá a reconhecer os pensamentos negativos à medida que eles chegam. Você estará preparado, o que é algo que você quer. Quando você está preparado, você se prepara para a batalha que sua mente pode levá-lo.

O feedback de auto-movimento que você coleta de seu invariável derramar de melhores pensamentos negativos, condenação de si mesmo e valor de impostos de você é a batalha inicial para terminar um relacionamento infeliz e conhecer você.

Sucedendo, você não está obrigado a agir em resposta aos seus pensamentos que podem apresentar um feedback negativo. Você quer quebrar esse hábito. Quebrar o hábito começa com a consciência de seus pensamentos.

A fração de segundo* você começa a se tornar consciente desses pensamentos, percebe que isso é o que eles são, apenas pensamentos. Este não é seu mestre, a menos que você não esteja disposto a tomar as medidas para dominar sua mente.

Entre em contato com você, tornando-se consciente de seus pensamentos. Preencha as divergências à medida que aparecerem ou quando você as notar. Se você se vê menosprezando você, tome tempo para

aprender por que você está fazendo isso. Use sua consciência para fazer um brainstorming* e encontrar maneiras de desafiar esses pensamentos negativos.

Como funciona:

Eu não posso fazer nada certo.

Por quê:

Por que não posso fazer nada certo?

Quando:

Quando comecei a pensar que não posso fazer nada certo?

Onde:

Onde eu estava e o que estava fazendo quando pensei que não poderia fazer nada certo?

Quem:

Quem me disse que não posso fazer nada certo.

O que:

O que me fez pensar que não posso fazer nada certo.

Quando vir sua mente vagando, identifique-se com você satisfazendo os requisitos de seus pensamentos. Isto é, comece a encher as divergências quando elas aparecerem e comece a derrubá-las quando começar a percebê-las. Se você começar a pensar negativo mais um pouco, revise suas descobertas que você alcançou com as perguntas acima. Use sua ponderação para fazer um brainstorm* e descobrir uma linha de ataques para contestar esses pensamentos não-construtivos.

Quanto mais esforço você colocar nele, mais fácil será encontrá-lo para superar o pensamento negativo e voltar ao pensamento positivo.

Agora olhe para as suas perguntas.

O que você descobriu?

Você viu alguma área que possa abordar e que pode mudar sua opinião?

Se você aprendeu algo novo, sente-se e converse com você para ver como isso pode beneficiá-lo. Se não tiver nenhum benefício no momento, coloque-o em seu arquivo mental, pois algo pode surgir mais tarde. Anote também para que você não esqueça.

O segundo disruptivo* começa a sentir-se atento aos seus pensamentos, reconhece o valor dos pensamentos como os pensamentos, ou seja, os infalíveis pensamentos. Mais uma vez, esses pensamentos não são o seu mestre, exceto que você não é complacente para tomar as medidas necessárias para se tornar o oficial militar de sua própria mente. Remova esses obstáculos do seu caminho.

Capítulo 36 - Removendo Obstáculos com Autoimagem Positiva Conversa e Pensamento Positivo

Eu sinceramente não acredito que haja todo mundo em uma ordem lógica que de fato tenha resistido aos desafios da vida sem suportar o estresse, apesar de quão rica essa pessoa possa ser.

A vida está sempre mudando, e com as complexidades atuais acontecendo no Iraque, ela carrega para fora. Milhões de pessoas a cada dia estão lutando por novas maneiras de reduzir o estresse e remover as dificuldades que estão fora de seu caminho para prevalecer.

A melhor maneira de evitar a tensão é garantir que você tenha muita paz. Um dos melhores métodos e meios para mover o estresse e salvar seu calibre mental é exercitar diariamente.

Ir caminhar; comute sua bicicleta em torno do bloco. Isso ajudará você a descansar respirar fácil à noite.

Se você é adversidade, situações financeiras existem soluções para o problema. Eu percebo a humanidade lá fora que está sofrendo dificuldades financeiras e não pode trabalhar ainda que você possa descansar. Se você sustentar a Internet, muitos programas permitem que você pesquise programas que você pode sinalizar programas gratuitos e adicionais que oferecem sites gratuitos e fama gratuita.

Faça a mudança! Empregos de pistoleiro contratado também estão disponíveis on-line, pesquisa.

Tirar as barreiras do seu caminho, encontrando um trabalho que você pode fazer sem causar sua violência adicional de saúde para o rendimento secundário, fora da escrita.

Obstáculos são grandes se você continuar criando montanhas.

A violência provou deteriorar a saúde e o bem-estar de uma pessoa. O impulso é uma mudança espontânea, psicológica e física, que é uma maneira que a pessoa que está prevendo pode estar sustentando fracassos mentais que não estão surgindo. É hora de sente-se e avalie seu cérebro.

Olhe para a sua situação e veja se consegue encontrar uma solução. Veja se consegue localizar o problema e aliviá-lo. Em outras palavras,

avaliie seu nó górdio e encontre uma solução para os problemas que estão causando problemas. Isso se chama auto-análise: conversa interna.

Às vezes, os escritores ficam estressados porque podem se empoleirar em um ambiente que não ofereça oportunidades ou, no máximo, potencial que atenda à sua educação e habilidades. Tudo bem em propor. Talvez você não seja capaz de se mudar hoje, mas planeje mudar para um local melhor no tempo.

Conselheiros provaram que luzes de aproximação de pista artificial brilhantes podem melhorar o seu humor se você suportar com a mudança de coragem do ambiente. Eu mantenho o Natal, iluminações e luzes fluorescentes no meu ano todo.

A música de concerto é mais uma nova ruga para aliviar o estresse. É um fato comprovado que as pessoas costumam fazer concessões porque seus desejos estão obscurecidos e não conseguem afastar o nevoeiro de seu caminho.

A reconciliação também ajudará a reduzir o estresse quando os desincentivos estiverem criando problemas. Tire uma ou duas horas do seu dia para se deitar e meditar.

Não se preocupe. Suficiente para cada dia de ano: Se você é pai de crianças, aconselho vivamente que reserve um tempo para reduzir o estresse. Spin-off * pode causar muito estresse, infelizmente.

Os empates podem se tornar esmagadores se você não tiver tempo para jogar. Eu não me importo com quantos anos você tem. Assistimos a um filme. Dê um passeio, visite amigos. Atividade sociável ajuda irregularmente você está se sentindo desanimado.

As pessoas ao seu redor estão deixando você louco?

A solução mais sábia para esse problema é encontrar amigos que ofereçam algo à sua personalidade em vez de habitualmente tirá-la.

As pessoas comuns ao seu redor estão deixando você louco?

A solução mais sábia para essa teoria é encontrar amigos que ofereçam algo à sua personalidade em vez de tirá-la consistentemente. Pense em auto-fala e empurre-os para fora do caminho.

Os obstáculos listados além podem contribuir para o estresse.

Mova-os! Obtenha alguma sabedoria empresarial no próximo capítulo.

Capítulo 37 - Sabedoria Empresarial da Auto Conversa e do Pensamento Positivo

Imagine desenvolver um conhecimento de negócios que o leve a um grande sucesso.

Se você puder imaginar isso agora, pense nos resultados que surgem da conversa interior e do pensamento positivo. Usando a auto-fala e o pensamento positivo, você pode fazer qualquer coisa ser verdadeira, incluindo o desenvolvimento da sabedoria empresarial que enviará uma mensagem nos próximos anos.

Imagine isso:

A cautela comercial pode resultar em trabalho para os líderes da empresa que desejam aumentar o treinamento comercial e adicionar novos clientes. Progresso e mentes ambiciosas realizam o crescimento de tarefas quando as abordagens de gerenciamento são simples e completas. Abordagens para um negócio pesado em crescimento e prosperidade podem ser resistentes às vezes com o grande aumento de possibilidades. De modo geral, a sabedoria empresarial não precisa ser prejudicada quando você usa o bom senso, segue os planos e inicia uma recuperação que atua no seu negócio.

Os gerentes são funcionários de alto desempenho que trabalham para manter um negócio funcionando sem problemas. Os trabalhos devem incluir um plano de continuidade de negócios, um plano de recuperação e uma solução para o ganho de negócios. Os gerentes são os diretores dos funcionários e devem informar seus funcionários sobre mudanças, planos de continuidade e até mesmo testes de precaução que os autorizem a ajudá-los a melhorar no ambiente de trabalho.

Atualmente, os computadores são usados em quase todos os equipamentos em todo o mundo, e os backups devem ser feitos em backups incrementais e completos para evitar uma perda completa para as empresas.

A discriminação de tarefas é produzida quando os controladores são informados e têm a promessa trabalhável correta. Fontes estão disponíveis para ajudar os negócios a crescer produtivamente.

A sabedoria empresarial vem de práticas de gerenciamento firme, estratégias e estratégias de serviço telefônico enérgico, links de fornecedores ocupacionais e coalizão de negócios, e controle competente e convincente. Se você anunciar o pessoal certo para definir suas tarefas no início, e elas não implicam ser viciadas, você está avançando muito no jogo.

Bom, ou devo dizer "**excelente**" habilidade de serviço de clientela é essencial para o crescimento da empresa. Se você tem funcionários, que trabalham e ministram aos seus clientes como trapos de segunda mão, é mais do que provável que seus clientes encontrem outro ambiente para comprar, buscar serviços ou promover apoio.

Gerentes bem familiares estão atentos às demandas de atendimento ao cliente. Muitas vezes as pessoas se afastaram do mau atendimento ao cliente. Não deixe isso acontecer com você. Os clientes gostam de empresas que oferecem comprometimento, funcionários envolvidos e um ambiente geral que produz recursos.

Reduzir os custos para atender às necessidades de seus clientes é importante, assim como o atendimento ao cliente. Os clientes não gostam de pagar preços altos se não precisarem. A altitude da economia muda de ano para ano e os cortes estão em demanda.

Transferência e controle devem estar na lista de serviços ao cliente. Se você não tem um estoque do que seus clientes estão buscando, então seus clientes decidem ter uma lista de outros lugares para visitar. Compreensão de negócios obtém boas recompensas quando os negócios se preocupam com seus clientes.

Não contrate ou treine seu pessoal para pressionar os clientes a comprar seus serviços, mercadorias ou outras ofertas. A nacionalidade, ao contrário das crenças, odeia um vendedor empolgante. Preocupar-se com o seu cliente antecipadamente e dar-lhes espaço é essencial para bons negócios diplomáticos.

Agora que você tem uma visão de como seria ter essa sabedoria empresarial, comece hoje a sua reunião positiva de estratégia de autoimagem e atraia quando você pensa positivamente que é útil todos os dias. Combater o vício em drogas para crianças é possível com práticas de auto-fala.

Capítulo 38 - Combater as Toxicodependências em Autofonia e Pensamento Positivo

As ervas são um estimulante comum que mata as células do cerebelo e faz o cérebro correr mais devagar. A entidade se adapta a essa atitude viciante. A música sinfônica é uma parte seriamente influente de ser apedrejada ou alta, especialmente para adolescentes.

Uma vez as ervas é um absurdo, ou seja, eu não estou alto, no último minuto a pessoa está comprando maconha para melhorar a alta. Sua espera para obter erva daninha, variam de, eu vou com o meu associado para o cinema, ou então fora para comer. A ação do problema surge da falta de reconhecimento de quem é a pessoa, ou seja, a amamentação não passou a conhecer sua própria personalidade.

Aprender a conversa interior pode ajudar seu filho a controlar o que ele é e ajudá-lo a combater o vício em drogas. Alguns amadurecem frequentemente também usam drogas, no entanto, mais pressão dos pares para semear hoje em dia, provoca oscilações de humor e as ervas naturalmente solucionam o estresse. A alta é como que excepcional por um curto período de tempo, e então você espera fome, o que a palavra comum é, eu tenho o munches.

A maconha torna emotiva ambígua e você faz coisas que você não percebe. Você não pode se virar e, comumente, fica de pé diante de seus olhos, mas mentalmente você não estará a salvo. É um ponto cego.

Você precisa de ajuda. A ajuda está dentro de você. Tudo o que você precisa fazer é se aproximar, encontrar suas forças internas através da conversa interior e iniciar seu processo de aconselhamento.

As pessoas fazem todos os tipos de drogas. Uma das drogas comuns hoje é bem conhecida e perigosa.

O oxycotton é uma dessas drogas que é de fato estabelecida como um depressivo empregado como uma forma de cocaína, ou seja, o **Oxycotton** é uma droga que **cheira***.

As drogas submetem uma reação insensível ao longo da festa, que muitas vezes é palpável, mas excepcionalmente prazerosa depois que o usuário entra em sintonia com a cura. A corrida da cabeça é outra coisa que as pessoas gostam.

Esta corrida de cabeça dura pouco tempo e enfatiza a pessoa a querer mais. Mais é o que você está causando sua morte à mão. Comece seu programa de auto-fala hoje e coloque essa droga para trás. No interior, você tem forças internas que você pode usar para dominar esses vícios.

O VIKADEN está certificado para afetar, mas ele continua nos miligramas, mas muito raramente, você está na nuvem nove, você sabe que ele é rotulado como erva daninha. VIKADEN faz com que os salários paranoicos esclareçam as coisas. A pessoa começa a ver coisas que realmente não existem.

Muitos acham as alucinações assustadoras, ainda quando acaso a droga muitas vezes é colocada nas enfermarias e classificação louca. Certamente, lugares como este negam, mas eles provavelmente têm snafus idênticos, mas quem é o culpado. Você quer usar a auto-fala para tocar. A mente dessensibiliza a mágoa, não ajuda.

Em vez de se tornar o próximo problema na sociedade, comece a tomar medidas para se tornar o líder no futuro que talvez possa ajudar alguém a dominar as drogas através da conversa interna e do pensamento positivo.

Beber pode vir a você de uma maneira diferente, uma vez que é legal, mas as drogas revelam um novo conceito, ainda beber afeta o fígado. Essa fraqueza surge da mente. Algumas pessoas são espontâneas, algumas excitadas, etc, e você nunca pode notificar, mas é usado para extremos e muitas vezes viciado como uma desculpa para evitar sair da negação. No final, o fígado será destruído, mas alguns empregarão álcool para aliviar a dor e a angústia. Usando a auto-fala você pode dominar praticamente qualquer gancho, especificamente se você praticar a auto-fala a cada dia.

Pratique a auto-fala e deixe essas drogas! Chute esse hábito:)

Capítulo 39 - Retrocedendo o Hábito em Autofonia e Pensamento Positivo

Comece o curso de ação de auto-fala hoje e mova-se para o pensamento eficaz antes que seja tarde demais chutando esses velhos hábitos.

Você bebe diariamente?

Bem, pegue uma carga disso, enquanto você pode ter ouvido isso uma centena e uma vezes, não importa o que você vai ouvir de novo.

Como usar o álcool afeta você e por que você pode usar:

O consumo de álcool chega a você de forma diferente em vista do fato de que a droga é legal. No entanto, as drogas revelam uma nova noção, apesar das consequências, ou seja, beber, como as drogas a tempo, o matam. O álcool, quando consumido demais, prejudica as pessoas, mas ingere muito e você não vai gostar dos resultados. A bebida não apenas obscurece sua mente, impede você de pensar direito e pode causar a formação de veneno ou outros perigos para a saúde a aparecer a tempo.

Algumas pessoas usam álcool por várias razões. Alguns emocional, alguns em chamas, etc, e você nunca pode dizer, mas é empregado para extremos e muitas vezes utilizado mecanismo de defesa para escapar de alguma forma de dor enterrada na mente subliminar ou subconsciente.

No final, os pedidos de fígado são destruídos, mas algumas pessoas ainda tomam uma decisão sobre o uso da dipsomania para aliviar a dor e o desconforto. Eles não conseguem entender seu desconforto, o que faz com que eles bebam. Empregando o diálogo interno, você pode ajudá-lo a conquistar esse acréscimo, principalmente se você colocar em prática a auto-fala a cada dia.

Comece o processo de auto-fala em brasa, e abra sua mente para pensamentos positivos antes que seja tarde demais.

Beber é um vício secular que emerge dos dias ocidentais, e de volta mais distante. O velho ditado, curiosidade mata o gato, é um dos misticismo do povo final amargo hoje que provou impiedosamente verdade.

Às vezes você tem que mostrar um amor duro quando uma pessoa não está disposta a tomar medidas de auto-fala ou outras medidas para parar.

Se você souber que algum spin-off futuro não dessensibiliza, seja o adulto e relate a maneira às autoridades competentes. A pessoa pode começar a ranger os dentes agora, mas depois ele/ela pedirá para ficar endividado com você. Sem contar, é importante apoiar seu amigo, membro da família ou filho e informá-lo que não há problema em dizer não. Não, não é uma rejeição em todos os casos, é um símbolo de amor. Essa é a pessoa que está dizendo: **"Eu me importo"**.

Se você tem um problema com a bebida, largue o hábito e comece seu programa de auto-comunicação. Comece agora com "**Eu me preocupo comigo**". Diga a si mesmo que você se importa com você e com sua saúde. Você vale a pena os passos que você tem que dar para chutar esse mau hábito.

Algumas ações tornam-se persistentemente para dessensibilizar sua mente para drogas ou álcool. Você está matando as células nervosas e as células do sangue cada vez que você bebe. Não só você está realizando para dessensibilizar sua mente, você também está trabalhando para destruir seu corpo.

Entenda que dessensibilizar é o processo de tornar você menos sensível ao medo. Você aprende a se tornar menos sensível ao medo avassalador, repetindo a exposição a situações de medo ou objetando de maneira artificial ou natural. Assim, o que você está fazendo com o álcool é enterrar o medo que irá ressurgir novamente, e não é de fato dessensibilizado, assim você está criando um novo medo.

Você pode dominar isso agora. Comece um programa de auto-fala com você.

Sentar-se. Aprenda sobre seus pontos positivos. Aprenda porque você merece viver. A menos que você tenha um desejo de morte, suas práticas de auto-fala promoverão o pensamento positivo, que com o tempo você chute esse hábito e coloque essa bebida fora.

Capítulo 40 - Aprendizagem Positiva E Auto-Fala

Saúde mental pessoal é o que nos faz rir e permanecer saudável. Quando pensamos em coisas negativas, nossa saúde mental, como a autoestima e a confiança, diminui. Com pensamento positivo e auto-fala, podemos construir o nosso estado de saúde mental para aumentar a forma como nos sentimos para tornar a nossa autoestima e confiança crescer.

Pensar negativo sobre nós pode fazer mais mal do que bem, e isso é um fato. Quando pensamos negativo o tempo todo, ficamos deprimidos, perdemos peso, mudanças de atitude podem ser prejudiciais e mortais em alguns casos.

Não perca o controle e deixe as coisas negativas tomarem conta da sua vida. Assuma o controle e coloque sua saúde mental pessoal em primeiro lugar para se manter saudável com pensamento positivo e auto-fala.

Pense positivo, ajudando os outros quando eles estão em necessidade. Isso ajudará sua saúde mental a se tornar mais forte e mais positiva, porque você foi capaz de fazer algo por alguém ao seu lado.

Sorria e relaxe todos os dias, especialmente se você perceber que está franzindo a testa sobre algo que deu errado. Sorria e pense positivo para virar o caminho errado.

NOTA: Você sabia que, se você sorri pelo menos um minuto por dia a cada hora, reduz as rugas?

Exercício irá ajudar a sua saúde mental e alivia o estresse depois de um longo dia. Aproveite este momento para relaxar, visite outro grupo de exercícios ou peça a um vizinho que participe da sua caminhada. Você estará pensando positivo exercitando, construindo autoestima e confiança por falar e conhecer o vizinho que você viveu por um ano. Use auto-fala como um regime de exercícios para melhorar sua mente ainda mais.

Escrever ajudará a saúde mental, aliviando o estresse e dando-lhe tempo também. Você pode falar com alguém e eles não ouvem, mas quando está no papel você pode voltar e ver como você lidou com as coisas naquele dia. Se você resolveu um problema, anote-o, você pode

olhar para trás e ver até onde você passou desde o mês passado, pensando positivo para sua saúde mental pessoal.

Ao realizar algo, diga a si mesmo como você o fez. Pense em como foi tratado. Escrever resultados de uma realização fará você feliz quando voltar a ler o passado.

Comece a pensar positivo para se fortalecer. Deixe a sua autoconfiança e estima sair ao ar livre. As pessoas vão virar as cabeças quando você participa de uma conversa com eles, em vez de se virar e sentar em um canto.

Seus colegas de trabalho vão adorar trabalhar com você quando você sorri o tempo todo e deixá-los saber que você é feliz. Seus amigos não querem trabalhar com alguém que está sempre deprimido.

Quando você começa a fazer novas amizades e elas começam a pedir para você participar do almoço ou ir às compras com elas, sua saúde mental melhora e você se sentirá como se estivesse vivendo em um novo mundo.

Agora você tem novos amigos, mais energia para exercitar, espera ansioso por um novo dia e a vida parecerá muito mais importante. Pensamento positivo vai te dar um longo caminho na vida. Use qualquer sistema de suporte disponível para você. Nunca pense que você está sozinho. Alguém lá fora entende o que você está passando e está pronto para lhe dar uma mão ou ouvido se você precisar.

Não espere que você ou outras pessoas reconheçam as mudanças imediatamente. Levará tempo para mudar seus hábitos de pensamento.

Como você se sente sobre a vida? Demorou muitos anos pensando negativo e vai. Faça suas sugestões.

Capítulo 41 - Sugestões em Autofonia e Pensamento Positivo

Sugestões podem ajudar a guiá-lo para práticas de auto-fala, que levam a um pensamento positivo. Quando você se senta e conversa com você, você passa a saber quem você é e começa a se sentir melhor consigo mesmo.

Use sugestões como um acionador de partida para fazer a bola rolar.

Por exemplo, você pode sugerir que você tem opções.

Como funciona:

Minhas opções são grandes. Eu tenho a escolha de tornar minha vida melhor se eu colocar minha mente nisso. Estas são sugestões de alguma forma que podem guiá-lo em uma discussão para ajudá-lo a encontrar maneiras de melhorar sua vida.

O diálogo interno é uma prática terapêutica. Conversar com algumas pessoas é um pensamento interior que elas ouvem todos os dias.

Por exemplo, sua mente pode dizer que você esqueceu alguma coisa. Você então usa esse gatilho para descobrir o que você esqueceu. Esta é uma forma de auto-fala, mas para realmente se Auto Conversa, você tem que ter uma comunicação comum.

Falar sozinho:

Eu tenho a capacidade de terminar minhas tarefas hoje?

Claro que sim. Eu posso acabar com eles. O que eu preciso fazer é derrubar as grandes tarefas e trabalhar com as tarefas menores. No final do dia, eu teria concluído minhas tarefas. Eu estou começando agora.

Falar sozinho:

Eu bebi muito na noite passada. Eu me sinto inútil hoje. Eu sou inútil? Não, eu não sou inútil. Eu cometi um erro e vou trabalhar duro para evitar esse erro novamente. Eu aprendi com o meu erro.

Falar sozinho:

Por que eu cometi o mesmo erro repetidamente?

Brainstorm: Qual foi o erro? Por que isso é um erro? Como isso é um erro? Quando cometi o erro pela primeira vez? Quem eu estava por perto quando cometi o primeiro erro?

Depois de aprender, qual é o erro, você pode começar a reconhecê-lo como um erro. Depois de descobrir por que você cometeu o erro, você passará a aceitar e aprender a evitar o mesmo erro novamente. A identificação do prazo em que você cometeu o erro também ajudará você a encontrar a causa. Se você puder descobrir quem influenciou você, isso ajudará você a remover a qualidade que causa estresse.

Falar sozinho:

As pessoas não gostam de mim. Por que as pessoas não gostam de mim?

O que eu fiz de errado para fazer as pessoas não gostarem de mim?

Brainstorm: Com que tipo de pessoas você se associa? Você precisa dessas pessoas em sua vida? Talvez essas pessoas sejam julgadoras e saiam para apontar o dedo para alguém.

Você perguntou a essas pessoas por que elas não gostam de você?

Talvez eles gostem de você. Talvez você tenha um problema autoconsciente com o qual possa se sentar e conversar sozinho para encontrar a causa.

Parte do problema talvez seja que você não gosta de si mesmo.

Como você se sente em relação a você?

Você realmente sabe quem você é?

Qual é a sua atitude em relação à vida?

Qual sua atitude em relação a você?

Use conversa fiada e pensamento positivo para conhecê-lo melhor. Isso ajudará você a encontrar as respostas que estão sentadas na sua frente o tempo todo. Estude cada aspecto de sua auto-fala. Quando você fala com você, escute como você ouve seu melhor amigo quando eles falam com você.

Não tome sua conversa consigo muito drasticamente. Em vez disso, alivie a carga. Divirta-se um pouco enquanto fala consigo mesmo através dos seus problemas.

Auto-fala divertida:

Ninguém gosta de mim. Portanto, o que eu tenho ficção personagens que me acham interessante. Eu não preciso que os outros gostem de mim, já que eu gosto de mim mesmo e também de meus amigos fictícios.

Por exemplo, é meu melhor amigo e parece pensar que eu tenho qualidades excepcionais. Bem, exceto pelo um. Parece incomodá-lo quando fico com raiva rapidamente quando alguém me faz uma pergunta. Opa, acabei de descobrir uma coisa. Aprenda a autodisciplina.

Capítulo 42 - Autodisciplina No Pensamento Positivo E Na Auto-Fala

Construir autodisciplina às vezes é difícil de fazer. Todos nós precisamos de disciplina para ter sucesso com todos os desafios e problemas da vida cotidiana. Construa sua autodisciplina com pensamento positivo e auto-fala.

Para ter sucesso, precisamos ser fortes e usar nossas habilidades de pensamento positivo para manter nossa autodisciplina no controle. Precisamos estar no controle de nossas vidas para ter sucesso no mundo hoje. Aprenda a manter o controle da autodisciplina pensando positivo.

Se pensarmos em coisas negativas o tempo todo como **"isso não vai funcionar"** ou **"se eu não tivesse feito isso nunca teria sido assim."**

Seja positivo e diga: **"isso vai funcionar"** ou **"eu" Terá que sarar e fazer diferente da próxima vez."**

Quando você diz isso a si mesmo em voz alta, está dizendo ao seu cérebro coisas positivas que ele precisa ouvir para superar os pensamentos negativos.

Temos que gostar de nós mesmos para ter sucesso na vida. A autodisciplina com pensamento positivo pode nos ajudar a nos tornar a pessoa que queremos ser fazendo metas. Anote seus objetivos que você quer e trabalhe duro, pensando positivo e dizendo-se que você pode e vai chegar ao pote de ouro no final do arco-íris.

Ao atingir cada meta, recompense-se fazendo algo especial. Pense positivo do que você gostaria depois de atingir cada meta.

Por exemplo, se você quiser parar de fumar, defina uma data como seis meses do que fazer uma viagem de compras e, no final do primeiro ano, tire férias. Você vai economizar muito dinheiro, bem como tornar-se mais saudável para as férias no final de um ano você vai ter o dinheiro e se sentir melhor sobre sua saúde também.

Pensamento positivo e auto-fala é necessário para gerenciar sua autodisciplina. Se você tem certeza de que vai perder peso, precisa de autodisciplina para sair da mesa quando tiver o suficiente para comer. A autodisciplina dirá para você não comer mais, o suficiente é suficiente.

Você pode mudar a maneira como pensa, colocando algum esforço na situação. Faça uma lista das mudanças que você deseja fazer para aumentar sua autodisciplina. Seja positivo ao escrever a lista por dizer, **"Eu posso perder 10 quilos"** ou vou parar de fumar.

Continue dizendo a si mesmo em voz alta que você pode e vai fazer alguma coisa. Esteja no controle e re programe seu cérebro para pensar positivo em vez de negativo. Você tem que dominar os pensamentos negativos que estão lhe dizendo para comer aquele último pedaço de bolo para que ele não mofe. Seu cérebro logo se tornará pensamento positivo e dirá que você não quer aquele pedaço de bolo. Sua autodisciplina lhe dirá para deixar o bolo para outra pessoa que não teve nenhum.

Assuma o controle de sua autodisciplina com o pensamento positivo antes que ele tome conta de você. Sem autodisciplina, sua saúde diminuirá, você tomará decisões erradas ou sua autoestima diminuirá drasticamente.

Estar no controle ajudará a prevenir doenças como doenças cardíacas e pulmonares ou câncer. Mantenha-se mais saudável e feliz quando desenvolver uma autodisciplina forte para si e para os que o rodeiam.

Prometa juntar-se ao processo de autoconfiança agora e mova sua criança interior para o pensamento prático antes de melhorar sua saúde geral. É a primeira página para melhorar sua pré-adolescência agora, para que você possa viver uma vida produtiva através da autodisciplina que você desenvolveu a partir da auto-fala.

Sua criança interior geralmente tem pontos escuros, com os quais você pode se conectar para aprender a autodisciplina através de práticas de auto-fala.

Capítulo 43 - Tornar-Se Consciente Com O Autoconhecimento E O Pensamento Positivo

A autoconsciência ajudará você a saber para onde ir no futuro. Com pensamento positivo e auto-fala, podemos e vamos seguir caminhos.

Se não formos aonde ir no futuro, que diversão a vida será, então precisamos de metas para trabalhar. Primeiro, você precisa descobrir quem você é antes de tentar definir essas metas.

Seja positivo e pense em si mesmo.

A autoconsciência nos leva a saber que você está bem. Você encontrará equilíbrio e visões honestas de sua própria personalidade, e frequentemente terá a capacidade de interagir com os outros com franqueza e confiança. A autoconsciência, em seguida, trabalha com a auto-fala, construindo o pensamento positivo. Você simplesmente não pode perder com a auto-fala.

Como encontrar a autoconsciência através da conversa interior:

Você começa a encontrar uma área tranquila. Em seguida, visualize-se sentado na sala com outra pessoa na sala. Você está seguro, então não se preocupe. A pessoa sentada do outro lado da sala é você. Você quer conhecer esse cara, porque este é o seu melhor amigo e o único ser humano que você pode confiar para a vida.

Agora imagine o seu amigo. Pergunte ao seu amigo como ele se sente sobre si mesmo. Pergunte a ele o que está acontecendo em sua vida e diga que você está lá para dar uma mãozinha.

Incentive seu amigo para que ele retorne e ofereça uma ajuda quando necessário.

Cada dia que você vem para conhecê-lo, você encontrará sua vida muito mais fácil. Em vez de julgar você, aproveite sua conversa consigo, tornando-a uma aventura divertida.

Aventuras Divertidas:

ME: Oi, como você está hoje.

Eu respondo: Ah, estou bem. Um pouco desgastado por trabalhar longas horas.

EU: Bem, por que você se abusa de trabalhar demais?

Eu respondo: Bem, acho que devo minha lealdade, dedicação, prontidão aos meus semelhantes.

EU: E o que eles devem a você por esse trabalho tão árduo?

ME: Resposta: Eles me agradecem de alguma forma.

EU: E como é isso?

ME Replay, Talvez eu não me agradeça.

ME: Exatamente ...

Eu respondo, não saltamos a pista?

EU: NÃO, nós ainda estamos no mesmo trem, só a pista é mais longa.

ME Resposta: Bem, precisamos encurtar as faixas, porque sinto que estou perdendo o ponto.

EU: Você não está perdendo o ponto. Você está no caminho certo; sou eu a pensar em jogar mini-golfe com os rapazes.

ME: Boy de onde veio isso.

ME: Isso veio de mim me sentindo ansioso para terminar o trabalho hoje à noite, para que eu possa relaxar e assistir televisão para variar, em vez de bater esse teclado até meus dedos incharem e minha mente inflar.

Eu respondo, então o que está acontecendo.

EU: Eu me sinto estressado e sobrecarregado. Eu preciso respirar ar fresco para que eu possa se recuperar de escrever longas horas. Eu respondo podemos balançá-lo.

Eu: claro, podemos balançar isso. Contanto que você não se importe que eu vá para o meu pequeno mundo de brincadeiras, onde todos os meus amigos que me fazem feliz estão pendurados.

Eu respondo, não mesmo. Eu sou um desses amigos, então vamos nos encontrar hoje à noite e nos divertir um pouco depois que você terminar o seu trabalho.

Eu, uau ... eu terminar, você deve estar ajudando.

Eu respondo, estou em um plano de aposentadoria mental, vou ajudar quando eu me aposentar deste plano.

Veja como isso funciona. Pode parecer maluco, mas quem se importa. Você está discutindo questões e, se olhar entre as mensagens, verá um vazio esperando para ser preenchido. Essa pessoa se sente desvalorizada até certo ponto e se sente arrogante. Talvez se ela fizer uma pausa, ela se sentirá viva novamente e afastará esses pensamentos negativos.

Encontre sua esperança em seguida!

Capítulo 44 - Encontrando Esperança com Autoconhecimento e Pensamento Positivo

O pensamento positivo começa com a construção da autodisciplina, o que todos sabemos que às vezes é difícil de fazer. Ocasionalmente nos perfuramos para nos tornarmos bem sucedidos com todos os desafios e atoleiros com a vida puramente cotidiana. Por essa razão, precisamos trabalhar com nós mesmos para construir a autodisciplina para melhorar nossa vida e o desempenho geral.

Para golpear, precisamos ser leais e empregar nosso pensamento efetivo explorando os bens para manter nosso autogoverno no controle. Precisamos estar no controle de nossas vidas para ter sucesso no mundo hoje.

Aprenda a permanecer no console com sua força interior, pensando positivo.

Quando pensamos negativo, muitas vezes nos sentimos deprimidos. Sentado o dia todo dizendo, eu gostaria de não ter feito isso, só perpetuamente tem sido desse jeito "**Seja positivo e diga**", isso é que é capaz de funcionar "**ou**". Eu vou ter que sarar e fazer os pólos se separarem tempo. "**Quando você diz a si mesmo de forma audível, está informando a sua massa cinzenta**", coisas eficazes que ela precisa tomar para questionar a fim de derrotar o duplo negativo.

Temos que alimentar a mente e o alimento corporal para estrategemar esses pensamentos negativos da vida. O autocontrole do pensamento positivo pode nos ajudar a nos tornar a pessoa que queremos ser fazendo metas. Escreva seus padrões e expectativas para que você possa ter um plano em direção ao seu objetivo.

Ao atingir cada intenção, recompense-se fazendo algo especial. Pense de maneira positiva no que você gostaria que você atingisse cada propósito. Para a história do caso, se você quiser fumar bastante definir uma data, em seguida, fazer uma compra e no final do primeiro ano tirar férias. Você economizará muito dinheiro. Assim como você vai se tornar um pessoa mais saudável.

É preciso ponderar positivamente e ter uma autoimagem positiva de ter uma discussão para administrar sua vida. Se você aprender a pensar

positivo, você terá que se auto-disciplinar para se afastar da mesa quando tiver a oportunidade de comer. Quando você tem autodisciplina, seu corpo lhe dirá quando você tiver o suficiente.

Você pode mudar a maneira como pensa desafiando sua mente e colocando esforço no nó górdio. Crie uma lista de cada alteração que você deseja realizar. Seja progressivo intermitentemente escrevendo a lista, **"Eu posso perder 10 quilos"** ou ordeno parar de fumar.

Mantenha-se revelando a si mesmo declarando que você pode e fará qualquer coisa que você colocar sua mente. Mantenha o controle enquanto reprograma seu cérebro para pensar positivo, em vez de pensar em pensamentos negativos. Você tem que dominar os pensamentos negativos.

Tome o painel de sua autodisciplina com o pensamento afirmativo sobre o ex-leve você inevitavelmente. Sem o método de aplomb, sua proteção de saúde decide sobre a queda, você fará em decisões de trapos ou sua solicitação de autoestima diminuirá drasticamente. Você pode debelar doenças, como pneumoconiose ou câncer, quando você emprega a autodisciplina. Mantenha-se mais saudável e contente que você se torna um forte autogoverno para você e para os que estão ao seu redor.

Prometa unir-se ao discurso de autoconfiança agora e leve a sua criança interior para a prática Refletindo antes para recuperar sua saúde completa. É a página mais importante para melhorar sua pré-adolescência agora, para que você possa viver uma vida produtiva através da disciplina positiva da autoimagem que você instruiu na auto-fala.

Seu anjinho interior geralmente tem pontos escuros, com os quais você pode se conectar para aprender autoconfiança - práticas completamente autofônicas.

Encontre sua esperança, tomando de volta sua mente. Não deixe que os pensamentos negativos que vêm de influências externas em algum lugar da sua vida lhe roubem seu sucesso.

Capítulo 45 - Reflexões Positivas E Auto-Fala

Gerencie sua auto-fala com pensamento positivo e auto-fala

Aprender a gerenciar suas emoções, mudando para o pensamento positivo, leva tempo e prática. Todos nós precisamos de habilidades gerenciais uma vez ou outra para tomar boas decisões, a fim de executarmos nossa tarefa diária e as que acontecem sem aviso prévio. Construir disciplina de aprumo é intermitentemente inflexível de se fazer. Todos nós precisamos de autocontrole para ter sucesso com todos os desafios e problemas da vida cotidiana. Coloque sua vontade própria com pensamento positivo e auto-fala.

Para ter sucesso, precisamos ser fortes e usar nossa intuição positiva para manter nossa autodisciplina no controle.

Você está sempre pra baixo?

Você se sente deprimido sobre algo que aconteceu?

Você se sente estressado por tomar uma decisão ruim?

Você sente que não pode mais fazer nada certo?

Pensar positivo e aprender novas habilidades gerenciais em como pensar e ouvir a auto-fala.

Pergunte a si mesmo se alguém continua repetindo coisas negativas como **“você não pode fazer isso”**, **“você nunca vai chegar tão longe na vida”** ou **“você tentou dessa maneira, não tente de novo”**.

Você ficaria bravo e Diga-lhes para recuar e deixá-lo sozinho, certo?

Eu sei que ficaria muito bravo e não quero mais estar perto deles.

Comece e se livre das coisas negativas dizendo aos seus pensamentos que você está cansado do modo como as coisas estão sendo feitas. Seja positivo e mude tomando o controle e aprendendo a administrar os pensamentos negativos que estão passando pela sua cabeça.

Sempre que você começa a pensar, pensamentos negativos param e ouvem o que eles são dizendo.

Em seguida, respire fundo e fale em voz alta com o seu eu interior, falando baixo e suave, então não é um choque para o seu sistema e apenas

diga: **“Estou cansado de ouvir isso e vou ter certeza de que vou e posso me administrar na mansão adequada”**.

Levará algum tempo para aprender como administrar sua auto-fala para ser positivo, porque seu cérebro já está programado para pensar em coisas negativas. Você tem ouvido tudo isso **"eu não posso fazer isso"** e **"se eu não tivesse ou poderia"**, tanto tempo levará algum tempo para ver e aprender a mudar estes para ser pensamentos positivos.

Você veio ao longo do caminho para perceber que você precisa aprender novas habilidades de gerenciamento em como você pensa. Agora é hora de usar sua nova habilidade de aprendizado e saber quando e como usá-los.

Pratique todos os dias em mudar seus pensamentos para ser positivo, repetindo-os repetidamente. Não espere ver uma diferença em sua atitude imediatamente. Não espere ver novas mudanças em seus comportamentos imediatamente. Levará tempo e confiança de que você pode fazer isso.

Não tenha medo de cometer erros ao tentar novas habilidades de pensamento. Todos nós cometemos erros, mas podemos aprender com eles. Cometer erros nos leva a pensar de maneira diferente da próxima vez para dar certo.

Nunca espere ser perfeito, porque ninguém é. Todos nós precisamos aprender novas habilidades todos os dias para manter nossos cérebros ativos e motivados para aprender coisas novas.

Se você quiser, alguma pesquisa sobre pensamento positivo e conversa fiada acaba com um pouco de tempo para si mesmo e vai para a biblioteca ou fica on-line.

Você descobrirá que há muitas informações para você ler, CD's estão disponíveis para ajudá-lo a aprender o pensamento positivo em auto-fala também.

Leitura vai dar-lhe mais ideias e informações sobre como para tornar a sua vida mude para ser positivo. Encontre sua criança interior com auto-fala.

Capítulo 46 - Encontrando sua Criança Interior com Auto Conversa e Atitudes Positivas

Votem na autoconfiança - tenham uma discussão com o processo agora e movam sua juventude interior para o pensamento mundano antes de avançar sua saúde geral. É a página mais importante para melhorar sua pré-adolescência agora, para que você possa viver uma vida produtiva através da disciplina positiva da autoimagem que você instruiu na auto-fala. Seu anjinho interior geralmente tem pontos escuros, com os quais você pode se conectar para aprender autoconfiança - práticas completamente autofônicas.

Você tem um anjinho dentro de você. Sente-se e familiarize-se com este homenzinho, já que foi provado que muito antes de este homenzinho se desenvolver, que deixar de conhecer a sua criança interior pode causar-lhe dor nos próximos anos.

Quando você encontra sua criança interior e se torna a controladora de sua mente, ela o ajudará a combater doenças como coração e doença pulmonar ou câncer. Você achará mais fácil ficar mais forte quando usar a autofonia para encontrar sua criança interior.

Começar com:

Você pode intercambiar a maneira como você pensa, colocando algum esforço em encontrar sua criança interior. Reserve um tempo para criar um registro das mudanças que você quer que ocorram e não se esqueça de falar sobre o aumento de sua subordinação. Seja progressista escrevendo e tirando a lista enquanto discute essas mudanças com sua criança interior.

Em um esforço para triunfar, precisamos nos sentir seguros e empregar nossas habilidades de pensamento positivo para manter nossa disciplina positiva de autoimagem, mantendo o controle. Precisamos estar no painel de nossas vidas para ter sucesso no mundo hoje. Aprenda a manter o controle da autodisciplina pensando positivo.

Pensar pensamentos negativos o tempo todo como, então, reverter seus pensamentos. Enjoin distintamente, dizendo ao seu intelecto coisas progressivas que precisa auscultar para superar os pensamentos sombrios.

A construção da autolimitação é periodicamente rígida. Todos nós exigimos a preparação para estarmos florescendo com todos os comandos e problemas da vida cotidiana. Construa sua vida aproximando-se de sua criança interior e aprenda a autodisciplina com pensamento positivo e conversa de autoconfiança.

Prometa agora unir-se à autoconfiança-confiança-palestra e sugira a sua aliciadora interna ao pensamento prático para desenvolver a sua saúde como um todo. É a primeira página a desenvolver sua criança interior agora, para que você possa viver uma vida laboriosa, encorajando o cultivo positivo da autoimagem que você desenvolveu a partir de si mesmo - tenha uma discussão com sua criança interior. Sua criança interior geralmente tem pontos escuros, com os quais você pode se conectar para aprender autoconfiança e autocontrole por meio de práticas de autoconversa.

Temos que gostar de nós mesmos para ter sucesso na vida. Auto-refrear com pensamento positivo pode sustentar-nos a inclinar a pessoa que queremos ser fazendo metas e conhecer sua criança interior. Anote seus princípios que você quer e trabalhe inflexível, pensando positivo e dizendo a si mesmo que você pode e demanda estimar o pote de ouro no

final do desejo vazio. Não esqueça de incluir seu criança interior para que ele/ela não se sinta deixado para trás novamente.

Ao atingir cada meta, recompense você e sua criança interior curtindo algo especial. Pense positivamente no que você gostaria de ter sucesso em cada limite estabelecido com sua criança interior. Suas ferramentas de casa plana podem ajudá-lo com auto-fala.

Capítulo 47 - Encontrando Suas Ferramentas De Plano de Casa Em Auto Conversas E Reflexões Positivas

Todos nós precisamos de doutrinação em um esforço para ser bem sucedido com todos os decretos e dores de cabeça que vêm da vida diária. No entanto, você tem o poder em você, puxando suas ferramentas de casa plana para iniciar a reconstrução de sua vida. Nunca é tarde demais.

Para nos tornarmos revolucionários, precisamos encontrar nossa força interior e usar nossas habilidades de pensamento afirmativo para construir nossa autolimitação no painel de controle. Precisamos estar no controle de nossas vidas para realizar algo no mundo na coisa. Você pode aprender a permanecer no controle falando repetidamente com você.

Se refletirmos sobre coisas negativas o tempo todo, muitas vezes nos encontramos em uma rotina.

Muitas vezes podemos dizer: **"Eu não posso mais fazer isso"**. Seja útil e diga: **"Isso vai funcionar"** ou **"Eu terei que lidar e fazer isso de uma maneira diferente da próxima vez"**. Em si mesmo falando alto, está deixando escapar suas coisas positivas da medula oblonga que precisa ouvir para prevalecer sobre esses pensamentos desaprovadores.

Assuma o controle de sua disciplina de força interior com ponderação positiva antes de assumir o controle de você. Sem a autodisciplina, sua proteção à saúde diminuirá, você tomará decisões erradas, ou sua ordem positiva de autoestima aumentará drasticamente.

Faça um compromisso com você para participar do processo de autoconfiança agora e aproxime-se do seu instinto para a prática. Ponderando antes de renovar sua medicina geral preventiva. Melhore sua vida em outras palavras. Você pode viver mais saudável e feliz, explorando você.

Estar no controle irá ajudá-lo a prevenir doenças como insuficiência cardíaca e pulmonar ou inchaço. Continue saudável e energizado ao desenvolver uma autodisciplina forte para si e para os que estão ao seu redor.

Estar no controle de sua disciplina de força interior com pensamento construtivo antes de assumir o controle reduzirá os riscos à

saúde e os colapsos mentais. Sem a sua disciplina de força interior, a sua saúde irá desmoronar, você fará com que os pobres façam as regras, ou a sua autoestima, o que causará um grande colapso mental.

Continue a revelar a si mesmo, a cada um, que você pode realizar o que quiser, assumindo o controle de sua vida. Mantenha o controle e re programe sua mente. Em vez de pensar, pensamentos negativos durante todo o dia tornam uma prática pensar pelo menos um ou mais pensamentos positivos a cada dia. Quanto mais você pratica, mais fácil se tornará.

Você tem que ferramentas para casa plana e dominar o seu desinteresse que estão dizendo que você não tem controle Torne-se um pensador positivo através da auto-fala e diga que você tem o poder de ter sucesso. Sua auto-conduta pode dizer-lhe para tirar férias de pensamentos negativos, que é algo que você quer ouvir.

Ao estimar cada meta, recompense-se fazendo algo exclusivamente agradável. Comece a perceber o que você gostaria de positivo depois de atingir cada ponto zero.

À medida que você se torna o seu próprio representante, defina metas mensais, faça uma viagem de compras e termine antecipadamente em um lugar preferido tirando férias. Aproveite a vida. A vida é curta demais para deixar passar por você, vivendo em coisas sobre as quais você não tem controle.

Pensamento positivo e auto-fala é algo de que todos podemos nos beneficiar, uma vez que nos ajuda a alinhar nossa auto-regulação.

Por exemplo, se você tem certeza de que vai perder peso, precisa de auto-ordem para sair da mesa quando tiver tido o suficiente para comer. A autodisciplina irá direcioná-lo a não continuar comendo; em vez disso, você saberá que já teve o bastante, desde que se sinta contente.

Capítulo 48 - Saúde E Bem-Estar Em AutoConversaço E Pensamento Positivo

Programa de bem-estar e bem-estar em autoconversaço e pensamento positivo

Saúde e bem-estar são uma das principais prioridades para muitos hoje. Nós queremos descanso, dieta, exercícios, etc., para manter a medicina preventiva para alcançar o bem-estar, mas o que muitas vezes sentimos falta é que nossas mentes também precisam disso.

O autocontrole é o mecanismo número um de que precisamos para viver menos doentes. Podemos obtê-lo a partir do diálogo pessoal e do pensamento positivo, mas isso nos leva a fazer o esforço.

Se você está tingido na descoberta de alternativas comprovadas que são mais eficazes para:

Proibindo o acesso ao envelhecimento indescritível

Continue com um peso permanente

Aumentar o nível de energia, o metabolismo e ficar atento Vivendo uma vida maior e mais saudável

Todo mundo tem fome de evitar derrames. Se você está mais preparado, então você é um candidato para o diabetes de glicose, pressão arterial elevada e outras doenças prejudiciais. Evitar levantar-se em anos significa que você é presunçoso para se exercitar diariamente e se alimentar direito; evite estilos de vida artificiais e fracos prejudiciais. Além disso, você é encorajado a usar a auto-fala e o pensamento positivo para libertar sua mente.

Recreio em uma vitalidade regular e comer escrupulosamente pode ajudar o homem a viver um comprimento mais longo e saudável.

Metabolismo é importante para entender, desde que o metabolismo é a gênese que ajuda as pessoas a controlar o peso e a sentirem-se profundamente energizadas. Você saboreia o seu tipo de vida?

Se não, você deve pedir informações ao seu médico de família para ajudá-lo a concordar em sua odisséia para perder peso. Para controlar um nível de birra saudável, você também deve estar disposto em uma base regular para a equipe, comer direito e evitar alcoolismos prejudiciais.

Exportar em uma base regular e comer direito pode ajudar os indivíduos a apresentar uma vida maior e mais saudável.

O metabolismo é importante para entender, já que o metabolismo é a fonte que ajuda as pessoas a manter o saco de areia e se sentir energizado. Você saboreia sua amostra da respiração da vida? Se não, você deve pedir informações ao seu médico para ajudá-lo em sua jornada para perder peso.

Sua criatura requer um certo Adicionando menos panos para o seu secador irá reduzir as despesas. De carboidratos saudáveis, proteínas, gorduras e ingredientes PDQ são diferentes para cada ano peculiar. É por isso que você deve conhecer o seu tipo de metabolismo para manter sua saúde e peso na classificação de luxo.

Alguns indivíduos têm um metabolismo muito alto, enquanto outros são muito baixos. Se você é enérgico, mais do que crível você tem uma alta taxa de metabolismo, o que é bom. Se você ficar em casa o dia todo, provavelmente terá uma baixa taxa de metabolismo.

Se você quiser consertar problemas de baixo metabolismo, vai pedir autocontrole. O processo exige concursos agradáveis, alimentos saudáveis, três refeições por dia e vontade de sair regularmente. Os exercícios de condição são normalmente adequados para queima de gordura. Quando você queima gordura, aumenta seu metabolismo. Para aqueles de nós com alto metabolismo, significa que nós pedimos para aprender a descartar nossa energia e motivação.

É relevante que comemos de forma saudável, independentemente do fato de que a peste com alta taxa de metabolismo possa controlar seu peso mais rapidamente do que as convicções de baixo fôlego de vida. Comer em forma e exercícios pode ajudá-lo a manter a calma, mas manter um peso saudável.

Você sabia que a digestão de três refeições baratas por dia pode ajudá-lo a aumentar o equilíbrio?

Você também identificou que beber líquidos nas refeições não é bom?

Está certo. Recomenda-se que as pessoas bebam líquidos meia hora antes e depois das refeições.

Finalmente, enquanto você trabalha com saúde e bem-estar, também trabalha com autofonia e pensamento positivo para melhorar sua vida em geral. Reduza seus riscos.

Capítulo 49 - Reduzindo os Riscos na Auto Conversa e no Exercício Positivo

Podemos considerar exercícios físicos para ver como isso pode nos beneficiar de várias maneiras. No entanto, ainda precisamos considerar exercícios para o cérebro, para que ele possa se beneficiar também. Enquanto o exercício físico encorajará o cérebro quando você aplicar o diálogo interno e o pensamento positivo, ele aumentará ainda mais a sua saúde mental e física.

Vamos rever primeiro o exercício para ver o que podemos obter ao trabalhar os músculos e articulações.

O exercício físico é uma ótima maneira de reduzir os riscos de acidentes vasculares cerebrais, doenças cardíacas e diabetes, e pressão alta, colesterol alto e assim por diante. Trabalhar com frequência ajudará, pois fortalece os ossos, a cartilagem, a coluna vertebral, o sistema nervoso, os músculos e as articulações. Articulações quando a flexibilidade promoverá o fluxo sanguíneo de modo que vá para o cérebro livremente. Os tecidos e células também funcionam adequadamente quando você se exercita. Isso significa que toda vez que você constrói seus músculos, o cérebro também se beneficia.

O exercício inclui exercícios cardiovasculares, aeróbica, treinamento de força e treinamento de resistência e isométrico e assim por diante. Uma das rotinas de exercícios recentes é o plano de Pilatos. As máquinas e equipamentos irão ajudá-lo a esculpir o corpo, mas você não está prejudicando as articulações.

De fato, quando você treina, você deve evitar sobrecarregar as articulações. As articulações são instrumentos poderosos que temos e quando essas articulações estão sobrecarregadas, pode causar sérios problemas a incorrer.

Exercício irá promover a boa saúde. O exercício evita que os músculos e articulações fiquem rígidos. Quando os músculos e articulações estão rígidos, abre as portas para inflamação, inchaço, dor e outros sintomas artríticos. Quando as articulações e os músculos não estão funcionando corretamente, isso afeta o sistema nervoso central. O sistema nervoso central repousa, enviando informações às células vivas que

canalizam as mensagens através e dos neurotransmissores para o cérebro e para a coluna vertebral.

Se esta área for interrompida, você estará abrindo a porta para alguns problemas sérios no futuro.

Agora que você tem uma ideia geral de como o exercício pode ajudá-lo, confira como os exercícios cerebrais positivos e positivos podem beneficiá-lo também.

De fato, o sistema nervoso central, devido à incapacidade de se exercitar, afeta os dois hemisférios do cérebro que se dividem e canalizam para a medula espinhal. O que acontece é que os quatro lóbulos são afetados. Esses lobos incluem o lobo frontal, parietal, temporal e occipital. Quando a incapacidade de se exercitar começa a afetar os músculos e articulações, os tecidos, células e sistema nervoso central são afetados, o que também atinge o cérebro?

Agora vemos questões incorrerem, uma vez que os lóbulos contêm nossa personalidade, obras intelectuais, fala motora, sensações, comunicações sensoriais integradas, espacial, visão, paladar, olfato, fala e nossa capacidade de ouvir.

Divida:

Quando você se fala e pensa positivo, isso afeta esses hemisférios de uma maneira boa. O que acontece é que o cérebro começa a construir novas células, o que substitui as células que estão morrendo. Cada vez que você alimenta sua mente com alimentos positivos e, em seguida, trabalha com conversa interior, você está construindo fala motora, sensações, intelectual, personalidade, comunicação, visão, espacial, olfato, fala, paladar e assim por diante.

Este é o processo de trabalhar a mente. Quando você trabalha a mente, ela irá recompensá-lo de várias maneiras. No entanto, se você combinar exercício, ou seja, exercício físico com exercícios cerebrais, você vai viver ainda mais saudável.

Agora que você tem uma visão geral, sente-se e converse com você para colocar a bola em movimento.

Falar sozinho:

Eu vou começar a me exercitar hoje. Eu tenho o poder dentro de mim para começar a trabalhar minha mente e corpo hoje. Eu não vou folgar.

Cada dia que eu acordar, vou praticar o diálogo, o pensamento positivo e trabalhar em prol de um corpo saudável.

Capítulo 50 - Auto-Discussão e Sentimentos Positivos na Consciência

Seja positivo e pense em si mesmo. A autoconsciência leva você a conhecer a si mesmo. Você encontrará equilíbrio e visões honestas de sua própria personalidade e frequentemente terá a capacidade de interagir com os outros com franqueza e confiança.

A autoconsciência, em seguida, trabalha com as autoconversas, construindo um pensamento positivo. Você simplesmente não pode perder com a auto-fala.

Como encontrar a autoconsciência através da conversa interior:

Você começa a encontrar uma área tranquila. Em seguida, visualize-se sentado na sala com outra pessoa na sala. Você está seguro, então não se preocupe. A pessoa sentada do outro lado da sala é você. Você quer conhecer esse cara, porque este é o seu melhor amigo e o único ser humano que você pode confiar para a vida.

Descubra quem é essa pessoa perguntando a si mesmo como eu ouvi. Para onde eu vou no futuro, eu gosto de quem eu sou. Precisamos gostar de nós mesmos antes de podermos realizar pensamentos positivos e auto-conversações. Encontre-se e aprenda a gostar dessa pessoa construindo sua autoconsciência para tornar sua visão de vida mais feliz e saudável para o seu próprio bem-estar.

Faça uma lista de como você se sente em relação a si mesmo. Escreva tudo que você quer saber sobre você. Faça outra lista usando o pensamento positivo e decida como você vai melhorar para tornar sua vida a sua vida. Torne-se uma pessoa nova quando descobrir quem você é e como você pode mudar.

Diga a si mesmo que você pode fazer essas mudanças repetidamente. Vai parecer uma eternidade antes de ver qualquer mudança. Você levou anos para chegar até aqui e, à medida que vai descendo a linha, você verá seu novo você e os outros.

Na segunda lista usando pensamento positivo, pergunte a si mesmo quem eu posso fazer mudanças ser um sucesso. Você pode ter tido na primeira lista que você não gosta do jeito que você é.

Uma segunda lista colocou coisas positivas como eu quero cabelo curto em vez de longo como tem sido por 20 anos. Seja positivo e diga que vai cortar na próxima semana o estilo que você gosta. Mudar seu penteado depois de 20 anos que a mãe quer que você use é uma grande mudança.

Faça as mudanças devagar para que você possa dar ao cérebro tempo para aprender que você vai usar o cabelo curto, então não deixe que ele se torne um penteado de 20 anos de idade.

Faça suas mudanças devagar para poder reprogramar seu cérebro, exceto todas as coisas positivas que você está finalmente fazendo. Cada

passo será mais fácil e divertido à medida que você aprende a ser positivo sobre as mudanças que deseja na vida.

Fazer metas e anotá-las é uma das melhores maneiras de aprender sobre você. Também é uma boa maneira de aprender como você pode fazer mudanças positivas para ser uma pessoa melhor.

Comece hoje com a lista, faça as alterações por escrito e comece a trabalhar na parte inferior. Defina um tempo de longo alcance para alcançar cada meta para que você possa fazê-lo lentamente. Não vai acontecer assim que você anotá-las.

Dicas:

Cada dia sente-se e diga a si mesmo algo positivo. Use afirmativas para encorajá-lo a permanecer forte. Use a auto-fala sempre e tente eliminar pelo menos um pensamento negativo a cada dia. Isso ajudará você a desenvolver a força para se tornar uma alma positiva.

Você tem uma força interior. Use-o ao máximo e você terá sucesso na vida. Quando você cair, empurre um pouco mais para continuar sua farra vencedora.

Capítulo 51 - Confiando na Auto Conversa e no Pensamento Positivo

A autoconfiança é um método que usamos para nos tornarmos pensadores positivos. Muito raramente falamos excessivamente de nossos problemas com a autoconfiança, isso nos ajuda a tocar em nós mesmos e a aprender a confiar em nossas ações.

Usando uma conversa de calma, podemos trocar nossos comportamentos que interrompem nossas vidas. Podemos usar a conversa interior para encontrar motivação para curar nosso corpo, mente e espíritos.

Uma discussão com é uma reflexão positiva que nos dá energia. Não é raro que apenas conheçamos o bem cercado de energia natural que florescerá. Quando começamos a nos sentir bem, nosso estilo de vida fica mais fácil. Nós achamos nossa auto-produtiva no trabalho, nos relacionamentos, na cultura e assim por diante.

O diálogo interno é uma maneira rouca de reduzir custos, já que não precisamos depender de conselheiros, e sim aprender a administrar nossa vida usando nossas próprias habilidades inatas.

Você ganha muitas recompensas de auto-fala. A conversa interna dá a você a chance de aumentar a autoconfiança, a autoconfiança e aprender mais sobre você e sobre quem você é; Além disso, você aprende sua história.

Isso leva você a aprender seu animus na sobrevivência, que é vital para sobreviver com sucesso. Mais uma vez, você aprende sua tendência de personalidade, o que é saliente, já que você precisa dessa informação também para sobreviver com sucesso na vida.

Ficou comprovado que a maioria dos nossos problemas vem do fracasso em saber quem somos.

Portanto, conhecê-lo é o último passo para pensar positivo e viver uma vida de ação. Por esta razão, precisamos aprender a usar a força interior como um amigo consolador para apresentar uma época mais feliz.

Quando a humanidade usa auto-conversações, os quebra-cabeças encontram respostas para seus problemas. Às vezes as pessoas usam auto-

monólogos através da escrita. O que eles fazem é anotar seus sentimentos, emoções, *etc.*

A pessoa identifica tudo o que sai de sua mente subconsciente e consciente e depois reavalia as informações para encontrar respostas para os problemas.

A autoimagem positiva é encorajadora e pode amenizar o estresse. Não é raro que uma pessoa manipule a auto-fala de maneira eficaz, os enigmas não só encontram a rolha, a pessoa se sente confiante e a mente recompensa.

Difícilmente existe uma força interna de oração, eles conseguem estresse desnecessário que eles podem rir a seguir.

Por exemplo, constantemente nos preocupamos com coisas sobre as quais não temos controle, ou conhecimento que simplesmente não requer julgamento, como enervar a falta de instruções de televisão. Claro, isso é baunilha, mas algumas pessoas se preocupam sem razão alguma, com as quais podemos usar uma autoimagem positiva - temos uma discussão para encontrarmos risadas depois de percebermos o que fazemos.

A autoconfiança é mais do que apenas uma correspondência com autoconfiança. Período crucial da fala do aplomb em incluir da escrita. Como mencionei anteriormente, quando você formula seus sentimentos, é uma maneira de expressar seus pensamentos e desenvolver novas ideias para que você possa encontrar respostas para sua situação. Auto-fala também inclui noz duro para quebrar desembrulhando.

Para remediar você percebe como funciona a força interior, podemos rever algumas estratégias para o seu prazer. Eu gostaria de começar com o desdobramento do ninho de égua.

Conclusão

A auto-fala é um método que usamos para nos tornarmos pensamentos positivos. Variável falamos não utilizados nossos problemas com a Auto Conversa, nos ajudam a chegar mais perto de nós mesmos e aprender a creditar nossas ações. Usando a força interior, tenhamos uma discussão com a qual podemos mudar nossos comportamentos que cortam nossas vidas. Podemos usar a auto-discussão para encontrar impulso para curar nosso corpo, mente e engolir.

A conversa interior é uma cogitação positiva que nos dá perseverança. Quando nos sentimos gratificados em ambientes fechados, temos energia natural que florescerá. Quando começamos a nos sentir bem, nossa vida se torna mais fácil. Nós achamos nosso autoprodutivo no trabalho, em irmandades, em casa, na sociedade e assim por diante. A auto-fala é uma ótima maneira de reduzir custos, já que não temos que esperar pela confiança no cérebro, ao contrário, podemos aprender a administrar nossa vida usando nossos próprios bens inatos.

Você ganha muitos elogios de confiança, ter uma discussão com. A Auto Conversa em uma discussão com lhe dá a chance de aumentar a autoimagem positiva confiança, apraz-estima e aprender mais sobre você e quem você é.

Além disso, você aprende sua história. Este trabalho para você aprender o seu destino na vida, que é fundamental para sobreviver com sucesso. Mais uma vez, você aprende seu tipo de personalidade, o que é excelente, já que você precisa dessas informações também para sobreviver com sucesso na vida.

Comece o seu programa de auto-fala hoje!

Muito Sucesso!

Davidson Renato

Referências e Dicas de Livros

[Apaixone-se por Si Mesmo. O Valor Imprescindível da Autoestima \(Português\) – por Walter Riso \(Autor\).](#)

Caderno de Exercícios Para Aumentar a Autoestima (Português) – por Rosette Poletti (Autor), Barbara Dobbs (Autor)

A Autoestima do Seu Filho (Português)_por Dorothy Corkille Briggs
(Autor), Waltensir Dutra (Tradutor)

[Autoestima: um guia prático \(Guias Práticos\) eBook Kindle – por David Bonham-Carter \(Autor\), Janaína Marcoantonio \(Tradutor\)](#)

Table of Contents

[Autoestima: um guia prático \(Guias Práticos\) eBook Kindle – por David Bonham-Carter \(Autor\), Janaína Marcoantonio \(Tradutor\)](#)

[Introdução](#)

[Capítulo 1 - Pensamento Positivo E Auto-Fala](#)

[Capítulo 2 - Pontos Fortes Internos Descobertos em Estratégias Positivas e Falando Sozinho](#)

[Capítulo 3 - Sugestibilidade Para Pensamento Positivo E Auto-Fala](#)

[Capítulo 4 - Pensamento Positivo em Conversa Própria Sugerida](#)

[Capítulo 5 - Perda De Peso Em Reflexões Positivas E Auto-Fala](#)

[Capítulo 6 - Deixar De Fumar Através De Estratégias Positivas E De AutoConversa](#)

[Capítulo 7 - Configurando Seu Programa De Parar De Fumar Em Auto-Fala E Reflexões Positivas](#)

[Capítulo 8 - Hipnose e Falar Positivo](#)

[Capítulo 9 - Atitude No Pensamento Positivo E Auto-Fala](#)

[Capítulo 10 - Compromissos Em Pensamento Positivo E Auto-Discussão](#)

[Capítulo 11 - Mantenha-Se Saudável Com Pensamento Positivo E Auto-Fala](#)

[Capítulo 12 - Aplicando os Benefícios de Auto Conversa ao Pensamento Positivo ao nosso Cotidiano](#)

[Capítulo 13 - Benefícios no Auto Conversa Positivamente](#)

[Capítulo 14 - Supere O Medo Com Pensamento Positivo E Conversa Afinada](#)

[Capítulo 15 – Auto Conversa e Recursos Positivos na Mente Subliminar](#)

[Capítulo 16 - Como O Auto-Debate Pode Impulsionar Sua Personalidade A Resultados Positivos](#)

[Capítulo 17 - Descobertas Subliminares Através De Práticas De AutoConversa Positivas](#)

[Capítulo 18 - Como A Auto Conversa E O Pensamento Positivo Funcionam Com A Mente Subconsciente](#)

[Capítulo 19 - Pareceres Em Auto Conversa E Aprendizagem Mental Submersa Positiva](#)

[Capítulo 20 - Concepções Errôneas Em Auto-Fala Subliminar E Positiva](#)

[Capítulo 21 - Produtos Enganosos De Pensamento Positivo E Auto-Fala](#)
[Capítulo 22 – Auto Conversa Levando A Pensamentos Positivos](#)
[Capítulo 23 - Produzindo Conversa Auto-Positiva e Uso Subliminar](#)
[Capítulo 24 - Estratégias Auto Conversa e Pensameno Positivo](#)
[Capítulo 25 - Auto-Discussão e Alívio do Estresse](#)
[Capítulo 26 - Saiba O Que Fazer Com As Auto Conversas E Pensamentos Positivos](#)
[Capítulo 27 - Sucesso Com Pensamento Positivo E Autoconhecimento](#)
[Capítulo 28 - Como Conduzir Uma Sessão De Conversação Positiva Relaxante Através De Exercícios Prepa](#)
[Capítulo 29 - Como Colocar O Poder Da Auto-Fala Positiva Em Ação Por Si Mesmo](#)
[Capítulo 30 - Como Se Preparar Para Uma Sessão De Auto-Fala Positiva Relaxante E Produtiva](#)
[Capítulo 31 - Tome Boas Decisões Em Pensamento Positivo E Auto-Fala](#)
[Capítulo 32 - Relaxamento No Pensamento Positivo E Auto-Fala](#)
[Capítulo 33 - Fale O Que É Certo No Pensamento Positivo](#)
[Capítulo 34 - Sugestibilidade Em Positivo E Auto-Fala](#)
[Capítulo 35 - Referência A Auto Conversa E Pensamento Positivo](#)
[Capítulo 36 - Removendo Obstáculos com Autoimagem Positiva Conversa e Pensamento Positivo](#)
[Capítulo 37 - Sabedoria Empresarial da Autoconversa e do Pensamento Positivo](#)
[Capítulo 38 - Combater as Toxicodependências em Autofonia e Pensamento Positivo](#)
[Capítulo 39 - Retrocedendo o Hábito em Autofonia e Pensamento Positivo](#)
[Capítulo 40 - Aprendizagem Positiva E Auto-Fala](#)
[Capítulo 41 - Sugestões em Autofonia e Pensamento Positivo](#)
[Capítulo 42 - Autodisciplina No Pensamento Positivo E Na Auto-Fala](#)
[Capítulo 43 - Tornar-Se Consciente Com O Autoconhecimento E O Pensamento Positivo](#)
[Capítulo 44 - Encontrando Esperança com Autoconhecimento e Pensamento Positivo](#)
[Capítulo 45 - Reflexões positivas e auto-fala](#)
[Capítulo 46 - Encontrando sua Criança Interior com Auto Conversa e Atitudes Positivas](#)

Capítulo 47 - Encontrando Suas Ferramentas De Plano de Casa Em Auto Conversas E Reflexões Positivas

Capítulo 48 - Saúde E Bem-Estar Em AutoConversa E Pensamento Positivo

Capítulo 49 - Reduzindo os Riscos na Auto Conversa e no Exercício Positivo