



TREINAMENTO A SÓS
ONLINE

SEJA FELIZ E aumente seus ganhos

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

SEJA FELIZ

E aumente seus ganhos

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

Você já ouviu falar de: Ciência da Felicidade?

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

Ciência da felicidade / Neurociência

A Ciência da Felicidade / Neurofelicidade é processo para criar e alcançar um bem-estar duradouro, ou seja, sabemos que a felicidade está ao nosso alcance simplesmente pelo nosso esforço.

Isso quer dizer que depois de estabelecermos bases reais para entender a felicidade, podemos criar estratégias que nos permitam ser felizes.

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

Benefícios:

- Diminuição dos índices de acidentes vasculares cerebrais, doenças cardíacas e suscetibilidade a infecções;
- Bem estar e energia para prática de exercícios físicos e novos hábitos alimentares, ou seja, busca de uma vida mais saudável;
- Pessoas felizes tendem a viver mais;
- Profissionais felizes produzem mais e atingem mais rapidamente seus objetivos e com isso possuem uma performance financeira de alto impacto;
- Felicidade aumenta a criatividade, curiosidade e a motivação.

Equipe de \$usexo

**“O sucesso não leva a
felicidade, mas a
felicidade sim, leva ao
sucesso”.**
(Tal Ben Shahar)

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós



Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

Viva os sentimentos e as sensações:

- Seja real, portanto, seja humano;
- Normal sorrir e chorar; ter bons momentos e maus momentos; ficar triste e ficar feliz;
- É preciso aprender a lição que a tristeza nos trás e entender o que nos deixa feliz, e nos proporciona bem-estar e paz interior;
- Tenha momentos você com você mesmo;
- Faça TERAPIA, o melhor do mundo é aprender a lidar com nossos fantasmas e conhecer bem nossas sombras e nossa luz;
- Entenda, você controla sua mente e seus pensamentos, e você é o resultado dos seus pensamentos.

Equipe de \$usexo



NÃO PENSE NUM ELEFANTE ROSA!

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

Viva as emoções!

- Ao rejeitar um fenômeno, mais ele se intensifica!
- As emoções estão no mesmo canal, tanto as boas quanto as ruins, elas existem e simplesmente acontecem;
- Quando bloqueamos a negativa, bloqueamos a positiva também;
- Se você não consegue chorar com intensidade, não consegue ter um ataque de risos com intensidade;
- Tire o NÃO e as expressões negativas da sua mente!
“Não tenha medo” / “Não fique com medo” / “Isso é difícil para mim” / “Eu não sou boa em ganhar dinheiro”.
- Substitua por expressões e afirmações positivas e a vida se transformará positivamente.

Equipe de \$usexo

**FELICIDADE É UMA
QUESTÃO DE DECISÃO!
Eu decido ser feliz!
E sou feliz!**

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

**FELICIDADE É UMA
QUESTÃO DE DECISÃO!
Eu decido ser feliz!
E sou feliz!**

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós



Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

Mente próspera, vida próspera!

Podemos começar a ver o copo meio cheio em vez do copo meio vazio.

E essa mudança em nossa mentalidade transformará a capacidade de nosso cérebro para produzir as substâncias químicas associadas ao bem-estar, criando uma inércia a partir de uma origem que se mantenha.

Aplique pequenas mudanças constantemente, não se muda do dia pra noite a sua vida, mas sua mente sim.

Equipe de \$usexo

O que faz você feliz?
Você feliz o que faz?

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

Dicas de ouro!

- Defina suas metas e objetivos;
- Use suas forças para aproveitar melhor o seu dia, o presente é o seu maior presente;
- Acesse suas emoções positivas, e aprenda a lidar com as negativas, negar as negativas só atrapalham a sua vida;
- Aprenda algo novo todos os dias;
- Construa relacionamentos positivos;
- Entenda o sentido de sua vida, seu propósito e viva para coloca-lo em prática;
- AGRADEÇA e transcenda, desta forma será feliz.

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

Dicas de ouro!

- 1 - acredite em você! A fé em VOCÊ é o seu maior combustível.
- 2 - Compartilhe conhecimentos. Quanto mais você ensina, mais você aprende!
- 3 - Aprenda a admirar e se inspirar nas outras pessoas! Menos "mimimi", julgamentos e competição. MAIS ELOGIOS, UNIÃO E COOPERAÇÃO.
- 4 - SEJA FELIZ. Você quer fazer os outros felizes?! Que tal começar por você. Quanto mais você for verdadeiramente feliz, mais felizes ficarão as pessoas que estão a sua volta!
- 5 - Use sem moderação os produtos que você vende, seja o ratinho do seu laboratório. Compartilhe com seus clientes suas experiências.

Equipe de \$usexo

Dicas de ouro!

6 - Tenha METAS e OBJETIVOS claros para todos os dias de sua vida. Programe o que você vai fazer para alcançar suas metas, listando as pequenas tarefas do dia a dia. Evite ficar perdido com aquela frase "Não sei o que fazer hoje! Nem sei por onde começar"

7 - Seja OTIMISTA e fale o que você deseja do mundo! PARA DE RECLAMAR!

Ao invés de ficar gritando pro mundo tudo que você não tem ou aquilo que está ruim pra você - MUDE! Comece a dizer o que você vai conquistar!

VOCÊ É O RESULTADO DOS SEUS PENSAMENTOS E DAS SUAS FALAS!

Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

Dicas de ouro!

8 - PLANTE O BEM QUE ELE VEM! Faça com os outros aquilo que você gostaria que fizessem com você!

9 - Por falar em PLANTAR... para florescer é preciso SEMEAR
Superação - tenha diariamente uma SUPER AÇÃO!

Engajamento - use suas forças e virtudes como combustível para vencer!

Missão - tenha sempre claro qual é a sua missão e seu propósito de vida!

Energia - tenha Tesão e disposição para dar sempre o seu melhor!

Alvos - saiba diariamente quais são seus alvos e as metas que vai conquistar!

Relacionamentos - busque interações e pessoas para estar ao seu lado nessa linda trajetória chamada VIDA!

Equipe de \$usexo

Dicas de ouro!

10 - SEJA GRATO!

Quanto mais eu agradeço mais coisas boas acontecem na minha vida!!!!



Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

SOU FELIZ! SOU GRATA! TENHO SUSEXO!



Equipe de \$usexo

THAIS PLAZA (11) 98229-6337

a sós

a sós

OBRIGADO!