



DIA 15 - CONVERSANDO COM VOCÊ MESMO(A)

O que você pensa de si mesmo é muito mais importante do que o que os outros pensam de você. O que você diz para si mesmo é muito importante para seu bem-estar e felicidade. O que você diz para si mesmo determina sua vibração, energia e cria sua realidade.

Vou te sugerir agora que pegue aquele seu caderno e anote uma lista de frases que você costuma dizer para si próprio, aquele **diálogo interno**.

Abaixo tem alguns exemplos, mas você vai escrever o que você costuma dizer **PARA SI MESMO(A)** e então vai começar a fazer **substituições**, até que isso fique fluente dentro de você:

1. **"É muito difícil", "é difícil"**. Troque por **"não é fácil"**. O cérebro não tem imagem para o **NÃO**, que é abstrato, portanto, quando você diz **"não é fácil"**, sua programação se torna positiva: **"fácil"**.
2. **Risque de seu vocabulário o verbo "vou tentar fazer"**, que antecipa fracasso. Diga: **"vou fazer"**.
3. **"É complicado"** – diga: **"é complexo"**.
4. **"Não consigo"** – troque por **"eu consigo"**.
5. **"Tenho medo de falhar, de errar"**, troque por **"vou me preparar e eu consigo"**.
6. **"Não quero engordar"** – diga: **"quero emagrecer; manter meu peso ideal"**.
7. **"Não tenho dinheiro"** – saia da escassez e se programe para a abundância. Diga: **"vou me programar para o que eu quero e eu consigo. O universo supre todas as minhas necessidades."**
8. **"Sou dependente de...."** – diga: **"estou me libertando da vontade de...."**
9. **"Sou sozinho e carente"** – diga **"Eu me amo e me aceito como sou. Estou de bem comigo mesmo e com a vida."**
10. **"Sou uma pessoa teimosa"** – diga **"sou uma pessoa perseverante"**.

O importante é **prestar atenção** naquilo que pensa e no que fala para si mesmo. Esteja atento a seus pensamentos, sentimentos, emoções e palavras. Lembre-se que **tudo começa pelo pensamento**. Vigie, analise seus pensamentos. Corrija, caso esteja sendo negativo consigo mesmo ou com as pessoas.

Os resultados serão surpreendentes!