

WILLIAM
SANCHES

AUTOESTIMA

BLINDADA

APRENDA A REPROGRAMAR SUA MENTE DE
FORMA POSITIVA PARA ENTRAR EM VIBRAÇÃO E
ALINHAMENTO COM A PROSPERIDADE

)) Academia

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

SUMÁRIO

1º passo

SÓ SE FAZ O CAMINHO CAMINHANDO 19

Deixando para trás a culpa 23

O que você vai fazer agora que percebeu
que quem faz seu destino é você? 28

2º passo

A TEORIA DAS JANELAS QUEBRADAS 33

Sua situação atual não é seu resultado.

O melhor está por vir 34

Não disse que é fácil, mas valerá a pena 36

Você é terreno fértil e próspero 37

3º passo

ANALISANDO O MAPA 45

1 – Saúde e bem-estar 46

2 – Seu corpo 46

3 – Amor-próprio 47

4 – Equilíbrio emocional 48

5 – Aprendizados 50

6 – *Hobbies* e diversão 51

7 – Vida profissional 52

8 – Vida afetiva 53

9 – Vida social 53

10 – Amigos 55

11 – Espiritualidade 58

12 – Felicidade 58

4º passo

RECONHECENDO TERRENO	63
Mindset da escassez	72
Mentalidade fixa	74
Mentalidade progressiva	75

5º passo

VOCÊ NÃO É O PROBLEMA	79
Pensamento	89
Vibração	90
Palavra	92
Atitude	98
Hábito	101
Realidade	106

6º passo

CHEGA DE QUASE DAR CERTO	109
Será que há uma impostora morando dentro de você?	118
1 – Esforço fora do comum	120
2 – Autodepreciação	120
3 – Medo de aparecer	121
4 – Procrastinação	122
5 – Comparação com os outros	123
Crenças limitantes	125
7 crenças poderosas que uso em minha vida para elevar a autoestima	141

7º passo

SUPERFLUIDEZ	143
Vibração Frágil não produz prosperidade	147
O poder do amor-próprio	148

Mente quântica	154
O que seria uma mente quântica?	155
O poder da harmonia emocional – equanimidade	157

8º passo

RESULTADO PODEROSO	161
Pilares da autoestima	162
1º – Consciência de quem sou hoje	163
2º – Mente progressiva	164
3º – Autorresponsabilidade sobre os hábitos	164
4º – Crenças fortalecedoras	164
5º – Amor-próprio	165
Você nunca está sozinha	165
Você está preparada para um relacionamento cinco estrelas?	166
Seja rosa, mas sem esperar pelo Pequeno Príncipe!	166
Pare de ser contatinho	167
Quem bate na mesma tecla escuta sempre o mesmo som	167
Gratidão	171
Você é copo ou lago?	173
O hábito que te faz prosperar	174
Felicidade blinda sua autoestima	176
Pare de orar errado!	177
Case-se primeiro com você	179
Votos	181

)|(Academia

PREFÁCIO

Mergulhar neste livro, escrito pelo meu amigo William, foi como tomar um banho de amor-próprio e dizer SIM para tudo de belo que a vida reserva para mim.

Acredito que a realização pessoal e profissional acontece a partir do momento em que você olha amorosamente para dentro, identifica crenças e hábitos que estão oferecendo resistência à manifestação dos seus sonhos, ressignifica acontecimentos, honra sua história e se permite ser quem você é!

Pode parecer uma longa e desafiadora jornada, mas William é um desbravador munido de conhecimento e ferramentas inovadoras que guiarão você nesta viagem fantástica rumo à reconexão com seu eu cocriador e à construção de uma **autoestima blindada**.

Nestas páginas, reconheço princípios que nortearam minha trajetória, especialmente quando me lancei ao campo do desenvolvimento humano. Uma das lições mais significativas e determinantes na criação da minha realidade atual é que vivemos num mundo de infinitas possibilidades, portanto a vida que você vive agora pode ser transformada magicamente, a partir da SUA mudança interior. A grande sacada é entender que você não atrai o que quer, mas, sim, aquilo que é, e a grande mágica acontece quando acessa essa mudança e se torna a sua melhor versão.

A vida e as pessoas são seus espelhos mágicos, revelando tudo de belo ou feio que existe aí dentro e te tratando do jeitinho que você se trata! AMOR atrai AMOR, e até hoje não me deparei com ninguém mais interessante, sedutor e magnético do que aqueles que se AMAM e se ACEITAM de verdade.

Sugiro que dedique especial atenção à websérie, um recurso inovador que permite uma interação maior com o autor, acelerando ainda mais a construção da sua autoestima blindada.

Deixe-se levar pela mão amiga de William, faça os exercícios sugeridos, responda com sinceridade às perguntas dele, assumo o compromisso de criar novos hábitos, olhe com mais amor para você, aceite-se e abra-se para viver a vida plena, abundante, amorosa e feliz com a qual sempre sonhou, afinal tudo acontece através de você.

Eu amo você.

Vida, surpreenda-me.

Beth Russo

INTRODUÇÃO

A baixa autoestima é um sentimento de menos-valia, de se sentir “menos” que muita gente por aí, de achar que não é capaz de nada e que nada dá certo para si mesmo. O indivíduo torna-se frágil, inseguro, com medo de tudo.

Ter baixa autoestima é abandonar o batom no fundo da bolsa e se esquecer de que é bonita! É ir deixando de pintar os cabelos; é guardar as roupas mais bonitas à espera de usá-las em um evento especial, mas que nunca chega. Isso a impede de ter momentos importantes!

Tudo vai parecendo muito ruim, porque seus pensamentos positivos são corroídos, dando espaço apenas para os negativos e pessimistas. Quem sofre de baixa autoestima – e eu falo sofrer, pois isso causa, sim, sofrimento – tende a interpretar fatos e sinais da VIDA de uma maneira sempre desagradável e tem uma visão extremamente negativa de si mesmo o tempo todo, apesar de aqueles à sua volta afirmarem o contrário. Não vê elogio; só percebe críticas e se menospreza.

Quem não tem autoestima não consegue viver uma vida plena em prosperidade. Parece que sempre falta algo, que algum campo da vida não está bom de verdade. E, sinceramente, não está mesmo! Não é só o cabelo que a baixa autoestima te impede de arrumar; é seu quarto, seu guarda-roupa, sua conta

bancária, suas amizades, seus relacionamentos, suas emoções. A vibração baixa não gera prosperidade, mas provoca escassez.

Você se viu nesses quatro primeiros parágrafos?

Se a sua vida não está como gostaria que estivesse, você precisa tomar uma **DECISÃO!**

Autoestima é tão importante porque é o amor que se tem por si.

Como o Universo vai te trazer tudo de bom se você mesma não se dá?

Comecei de forma pesada, eu sei... Mas é preciso! Para ter uma **AUTOESTIMA BLINDADA** e elevada a ponto de entrar na frequência da abundância e **PROSPERAR**, é necessário parar de “mi-mi-mi” e enfrentar o problema.

Se você se largar pelo meio do caminho, ninguém volta para te buscar. Só você é eterna consigo mesma, então **CHEGA!**

Que bom que está aqui comigo agora. Este é o primeiro e mais importante passo: você decidir transformar e reprogramar sua mente.

Neste livro, você vai aprender a reprogramar sua mente por meio de técnicas que utilizo há anos em consultório e nos treinamentos que promovo em todo o Brasil e na Europa. Reuni as melhores e mais eficazes para você. Porque quem sofre uma dor tem pressa! Eu sei que essa dor de não viver como sempre sonhou te machuca.

Como eu já disse centenas de vezes no meu canal do YouTube e nos programas de TV dos quais participo: **cansei de ver mulher sofrendo!** Isso me move e virou meu propósito de vida!

O OBJETIVO DESTES MÉTODOS QUE VOCÊ ACABA DE INICIAR É A CRIAÇÃO E A MATERIALIZAÇÃO DE UMA NOVA REALIDADE.

Tudo o que você viveu até aqui é seu. Ninguém quer. Talvez nem você queira mais, mas sua trajetória é importante porque te trouxe até aqui. Agora, você começa um novo método com tudo que estudei e pesquisei sobre AUTOESTIMA. Não é um livro científico, pois essa não é minha intenção, mas eu, como treinador mental, tenho ferramentas para que você coloque em prática e comece a ver os resultados já na primeira semana!

Você mesma vai perceber que as coisas começarão a ficar diferentes daqui para a frente, e eu quero saber de tudo. Vamos combinar o seguinte: sempre que postar uma foto ou fizer uma publicação praticando os métodos que vou propor nos próximos capítulos, coloque #autoestimablindada para que eu possa ver você e o seu avanço, o seu sucesso.

Também vou deixar disponível uma **websérie**, para que possa assisti-la quantas vezes quiser. Você vai perceber que, em alguns momentos da leitura, faremos uma parada para você acessar o treinamento on-line, plataforma em que vou conversar com você. A websérie é sua e exclusiva apenas para quem está lendo este livro, que deve estar sempre contigo. Faça uso dela também. Autoestima é treino, é hábito, é processo intenso de transformação e manutenção.

Uma longa caminhada começa com um primeiro passo.

Quero que saiba que estamos juntos e que o melhor está por vir!

Para começar, respire fundo e diga em voz alta: “Eu me amo e está tudo bem”.

Boa leitura. Eu escrevi com amor.

WILLIAM SANCHES

)|(Academia

1º PASSO



Academia
#Autoestima blindada

**SÓ SE FAZ
O CAMINHO
CAMINHANDO**

Seja responsável pela própria felicidade. Você é totalmente responsável pela realidade que está vivendo agora! Tenha clareza disso. Depois, saiba que você é responsável por produzir seus sonhos e por destruí-los. Pode parecer pesado, mas não quero pegar leve. Você tem em mãos um PROCESSO COMPLETO DE CRIAÇÃO DE AUTOESTIMA, não apenas um livro que fala sobre autoestima.

Sim, nele você vai encontrar palavras bonitas, mas também as verdades que muitas vezes precisamos ouvir. Há técnica, afirmações poderosas, vídeos e o mais importante: VOCÊ, AQUI, DISPOSTA A SE RECRIAR.

Vou falar muito disso mais para a frente. Calma, que tudo vai se alinhar. Será importante estar comigo **até o fim deste processo**. Isso tudo que se inicia é pela pessoa mais importante deste mundo para você: você mesma!

Mais ninguém!

Será bom ter por perto um lápis ou uma caneta sempre que iniciar sua leitura. Como se trata de um método, de um processo, algumas técnicas e anotações serão feitas no próprio livro. Ele é seu. E, se você seguir todos os passos, terá sua **Autoestima Blindada** e bem cuidada talvez como nunca antes em sua VIDA.

O bacana é que o momento, a hora certa, chegou. Não existe: “Eu deveria ter descoberto este livro antes”. Tem a hora certa para isso. E a hora certa é agora.

Antes de qualquer coisa, responda o seguinte: o que você quer com este livro?

Mais especificamente, como seria uma AUTOESTIMA BLINDADA para você?

Se você se deixar pelo meio do caminho, ninguém tem obrigação de voltar para te buscar. O papel de vítima não combina com quem quer ter uma AUTOESTIMA BLINDADA, tampouco com quem está disposta a prosperar e a crescer muito.

Quem cresce aparece. Então, saiba que vai incomodar também. Consegue imaginar uma mulher incrível, com autoestima e vibração elevadas, pensando como **vítima**, achando sempre um culpado para o que acredita estar dando errado? Não dá!

Deixe esse papel para lá, já tem gente demais o encenando neste palco da vida, e ele não combina com você. Demita essa personagem.

Você é COCRIADORA da sua realidade.

Vou explicar.

Deus é o criador de tudo, é o próprio Universo, a Vida. Você, porém, é cocriadora da sua realidade.

Um exemplo simples seria o seguinte: se eu tivesse alguém me ajudando a escrever estas páginas, eu seria o **autor** e a outra pessoa, o **coautor**.

Um faz a obra-prima e o outro colabora com isso.

DEUS = CRIADOR
VOCÊ = COCRIADORA

Você tem a liberdade, a LEI DO LIVRE-ARBÍTRIO. Pense comigo: se existisse destino preestabelecido, você não teria toda liberdade de escolha. Há muitas leis que nos regem, e mais adiante falaremos de algumas que a **mecânica quântica** já nos permite perceber e compreender. É o poder da nossa mente quântica: pensamentos, sentimentos, palavras, ações, hábitos e... REALIDADE.

Por natureza, tudo no universo físico é feito de partículas subatômicas como os elétrons, as quais estão em um estado de onda (energia). Potencialmente, são “tudo” e “nada”; existem em todos os lugares e em lugar nenhum até que sejam observadas. **Tudo o que há na nossa realidade física, portanto, existe como puro potencial.** Você perceberá aqui que TUDO criado no Universo por Deus é puro potencial. É tudo abundante e lindo! Se as partículas subatômicas podem existir de forma simultânea em uma infinidade de lugares possíveis, somos potencialmente capazes de criar uma infinidade de possíveis realidades. Esta que você está vivendo agora é apenas uma entre infinitas possibilidades.

SUA REALIDADE DE AGORA É
APENAS UMA DENTRO DAS INFINITAS
POSSIBILIDADES QUE O UNIVERSO
DISPONIBILIZA PARA VOCÊ.

O que quero te dizer é que, se você pode imaginar um acontecimento futuro na sua vida baseando-se nesses seus desejos, essa realidade já existe como possibilidade. E, se existe a possibilidade, seu desafio agora – e este livro vai te ajudar nisso – é cocriar. Lembre-se: o que você vive agora é apenas uma entre as infinitas possibilidades que o Universo disponibiliza.

Se a sua mente é quântica e tem o poder de influenciar até o aparecimento de um elétron, então também pode criar novas possibilidades. Claro que estou aqui procurando explicar da forma mais simples e objetiva para que você entenda, de verdade, que não estou blefando ao dizer que você pode elevar sua autoestima e entrar em alinhamento com uma vida próspera; por isso, a mecânica quântica nos ajuda a provar o que antes era algo muito distante de compreender.

Perceba que estou fazendo uso da expressão CRIAÇÃO com frequência. Nas páginas que seguem você vai notar que é você quem cria.

Você vai caminhando e fazendo seu caminho. Lembra?

Tudo o que viveu até aqui é ótimo. Parabéns, você deu o melhor de si e agiu como poderia agir, mas agora está para trás, é realidade já construída, da qual não tem como sair, mas pode iniciar agora para construir a nova VIDA.

Deixando para trás a culpa

Imagine o seguinte: você está iniciando uma longa jornada, uma viagem para a qual só pode levar o essencial.

Nem preciso dizer que o essencial é você mesma. Sua mala é pequena e cabe apenas o necessário para se manter. Você ocuparia espaço nessa mala com culpa, vitimismo, raiva, cobranças? Creio que não. Mesmo porque, se sua mala está cheia, como quer trazer coisas novas dessa viagem? É preciso ter espaço!

Viajei uma vez com um querido amigo cuja mala estava muito cheia, com muita coisa mesmo. Nela não cabia mais nada, além de estar muito pesada. Durante os passeios, ele sempre dizia: “Nem vou comprar isso porque depois não consigo embarcar no avião”. Ou então: “Puxa... Na minha mala não cabe mais nada!”.

Tem gente indo assim para a vida: com as malas cheias, não percebendo que não cabe mais nada nelas.

Mais para a frente, você verá que vou trabalhar os sentimentos que te impedem de **blindar** sua autoestima, os chamados **SENTIMENTOS BOICOTADORES**. Além disso, vou mostrar de forma clara as consequências desses comportamentos. A culpa é o primeiro deles; depois, avançaremos em outros.

Talvez sua mente deva estar pensando assim: *Mas este não é um livro que fala sobre autoestima?* Sim, é, por isso é preciso limpar os sentimentos que impedem você de brilhar sua luz!

A **culpa** de ter feito assim ou de outro jeito não agrega nada. A culpa nada mais é que o sentimento de algo que deveria ter feito ou que não fez, ou seja, é **PASSADO!**

O passado aqui é ótimo como experiência e aprendizado, mas não como sofrimento. Tudo o que

viveu é seu. Deixe de lado esse método, porque você iniciou um novo.

Sabe aquela voz interna que diz o tempo todo “Eu não deveria ter feito assim... Eu deveria ter dito aquilo para ele”? Isso é CULPA, sentimento de baixa vibração que te rouba energia próspera da criatividade.

Neste primeiro passo (sim, é só o primeiro, mas importante), tenha clareza de que não dá para levar nessa viagem o que você carrega aí dentro como culpa. Esse é o primeiro sentimento que te impede de avançar; é como um elástico forte que não te deixa avançar.

O sentimento de culpa gera uma vibração muito baixa, equivalente à destruição. Isso é forte, mas é verdade. Ninguém prospera ou cria novos horizontes carregando sentimentos tão pesados de culpa. Não existe um culpado de nada até aqui, nem você nem ninguém! É o que deu para fazer. Suas experiências e seus conhecimentos te trouxeram até esta etapa da vida. Não seria possível criar outra realidade com os conhecimentos e os pensamentos que tinha. Repito: é o que deu, é o que tem para hoje.

No entanto, a partir de agora, você inicia um novo processo na CONSTRUÇÃO DE UMA AUTOESTIMA BLINDADA, e isso requer passar por etapas. A primeira é deixar para trás o que passou, carregar como experiência e aprendizado, não como culpa.

Para entender quão grave é o sentimento de CULPA, leia a seguir a história de uma garota de 16 anos, que aqui chamaremos de Amanda, um nome

inventado para facilitar a compreensão, que precisou fugir de casa porque não aguentava mais seus pais agressivos e uma família oprimida, retrógada:

EM BUSCA DE OPORTUNIDADES, de uma vida nova, **Amanda** fugiu para a cidade cheia de sonhos, como toda jovem. Lá ela conheceu **um jovem**, que lhe deu todo o carinho e amor que sempre buscou, mas nunca teve. Ela engravidou dele, porém o rapaz a abandonou e sumiu quando soube que ia ser pai. Em desespero e sem imaginar que não tinha mais saída, ela viu a única solução: abortar. Atualmente, aos 66 anos de idade, essa mulher sofre com a culpa. Cinquenta anos depois, ela está com seus filhos, netos, mas, com a cabeça e a consciência expandida de hoje, se arrepende amargamente do que cometeu há cinquenta anos.

Essa mulher não conseguiu curtir os filhos e os netos, além de não poder encarar a si mesma pelo que cometeu aos 16 anos. Você e eu sabemos que ela matou alguém, tirou a vida de um indivíduo indefeso antes mesmo que ele pudesse nascer. Sou terrivelmente contra o aborto; quem me conhece sabe que sou a favor da vida. No entanto, ninguém tem o direito de julgar nem de defender, porque não sabemos o que se passava na vida e no emocional daquela moça. Sim, a atitude dela gerou resultados, contudo isso é entre ela e Deus. Não quero entrar nesse mérito, mas, como treinador mental, preciso entender como funcionou essa mente por cinquenta anos.

Quando essa senhora me procurou, ela chorava como se o aborto tivesse acontecido naquela mesma semana. Ao me contar sua história, eu via nos olhos

dela o pulsar de uma libertação. A sua vibração era extremamente baixa, já havia superado dois processos de tratamento de quimioterapia, mas não tinha curado a ferida aberta da culpa.

É quase unanimidade concordar que o que ela fez foi errado, mas como culpar uma menina de 16 anos que não teve nem orientação sexual? De quem é a responsabilidade? Não sei se há culpados, mas existe o fato, a mente antes e após.

Essa senhora estudou espiritualidade, e sua culpa, seu sofrimento, sua baixa autoestima e sua dor tornaram-se ainda maiores ao tomar conhecimento da gravidade dos seus atos. Ela viveu o **Estado de Sofrimento** durante cinquenta anos!

Eu, então, apliquei nela algumas técnicas ao longo do tratamento que fez comigo, algumas das quais vou compartilhar aqui ainda nos próximos passos.

O que quero que você perceba é que SUA MENTE, em algum momento, agiu como dava para ser. Isso não tira a culpa de quem fez algo, mas traz ainda mais consciência para quem quer aprender a evoluir. Meu foco não está em achar culpados ou apedrejar quem “errou”. A ideia aqui é capacitar aquelas que procuraram o despertar.

Na história da Bíblia, ninguém atirou pedras. Quando Jesus, questionado sobre o caso de Maria Madalena, afirmou que atirasse a primeira pedra aquele que não tivesse pecados, ninguém atirou! Os que estavam ali para julgá-la saíram, um de cada vez, a começar pelos mais idosos.

Será que nos esquecemos dessa lição? Se sua mente julgou enquanto eu contava o caso da senhora

que cometeu um aborto aos 16, preste atenção ao nível alto de julgamento. Infelizmente, nossa mente acaba por recriminar os atos passados, tanto dos outros como de nós mesmos!

O que você vai fazer agora que percebeu que quem faz seu destino é você?

Você é construtora do seu destino. Agora, com conhecimento em mãos, conduzirá suas **AÇÕES** e **ESCOLHAS**. Se escolher ficar parada, vai colher um resultado; caso opte por entrar em ação, vai colher outro resultado. Das duas maneiras, obterá **RESULTADOS**.

**A FÉ GERA AÇÃO, E A AÇÃO É
QUE GERA O MILAGRE!**

Entenda milagre como seus resultados, suas conquistas, **SUA NOVA REALIDADE**.

Se quiser ter uma **AUTOESTIMA BLINDADA**, precisará entrar em ação. Isso você já sabe e está combinado. Faça tudo aquilo que eu propuser a você, por mais que ache simples ou que não resultará em nada.

Desafie-se ainda mais o tempo todo. Diga à sua mente: “Eu vou fazer, sim! Isso vai me blindar”. Não importa sua idade nem o que faça, você está em um processo poderoso para blindar sua autoestima. E eu, quando me sento em frente ao computador para

escrever um livro, não estou de brincadeira. Minha intenção é impactar vidas, pois essa é minha missão!

A sua voz interna tende a dizer o tempo todo: “Que bobagem... Isso não vai me levar a nada”. Saiba que essa voz tem nome: **autossabotagem!**

Antes de continuar, pegue um lápis ou uma caneta rapidinho e, como naqueles testes de escola, assinale as alternativas nas quais você se encaixa atualmente. Seja sincera e não pense muito nas respostas.

- Nunca me sinto bonita o suficiente.
- Sempre tenho sensação de vazio sem motivo aparente. Parece solidão.
- Falta confiança em mim mesma.
- Há excesso de justificativas para os meus atos.
- Acredito que todos estão contra mim e costumo ser vítima de tudo.
- Tento encontrar um culpado para os acontecimentos negativos à minha volta.
- Não encontro um objetivo para minha vida, seja no âmbito pessoal, seja no emocional, seja no profissional.
- Sinto-me agressiva e submissa no momento de resolver meus desafios.
- Não sou ativa socialmente: evito eventos, encontros em família, festas.
- Sinto medo constante de ser reprovada pelos outros.
- Há sempre em minha mente a seguinte dúvida: *O que será que estão pensando de mim?*

- Baseio-me apenas no que dizem ao meu respeito.
- Manipulo as pessoas com quem me relaciono.
- Tenho a sensação de estar sendo traída ou enganada todo o tempo.
- Quando alguém se interessa por mim, logo penso: *Mas o que ele viu em mim?*
- Costumo desistir fácil das coisas e passo um tempo acomodada.
- Em vez de tentar novos relacionamentos, resolvo as coisas dizendo: “Não quero mais ninguém!”.
- Evito ir a lugares sozinha porque tenho medo do julgamento alheio.

Se você assinalou 4 das alternativas anteriores, preste atenção: você está com sua autoestima descoberta, desatenta e insegura. Vibrando fragilmente.

Se assinalou **mais de 4**, você está numa VIBRAÇÃO DE ESCASSEZ.

Baixa autoestima não é uma doença, e sim um sentimento, por isso não existe um diagnóstico específico. Olhe atentamente para os seus comportamentos e hábitos, pois vamos cuidar deles.

Em uma escala de 0 a 10, avalie quanto você está **satisfeita** com sua AUTOESTIMA agora. Circule o número para deixá-lo registrado:

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

* * *

Ao longo deste livro, você vai encontrar muitas seções que eu denomino AFIRMAÇÕES PODEROSAS.

UMA SUGESTÃO >

Torne-as mágicas para você. Fique consigo mesma, ouça uma música zen ou de meditação (procure por música de alta frequência) e respire fundo. Coloque uma de suas mãos em seu peito, se puder, e repita essas **afirmações poderosas**, sempre sentindo cada palavra, em voz alta ou internamente, mas com firmeza. O que importa não é a maneira como você as dirá, mas, sim, a intenção e o sentimento envolvidos durante esse momento. Suas microcélulas vão mudar na mesma hora!

AFIRMAÇÕES PODEROSAS



**EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!
INICIO UM CAMINHO DE BÊNÇÃOS PARA MIM!
ESTOU ABERTA A UMA NOVA REALIDADE ABUNDANTE!
SOU LIVRE E OLHO PARA A FRENTE COM LIBERDADE!
LIDO COM AS NOVAS IDEIAS COM AMOR E FACILIDADE!
ESTOU PRONTA PARA QUE A VIDA ME SURPREENDA
POSITIVAMENTE!
EU ME AMO E ESTÁ TUDO BEM!**



WEBSÉRIE

Convido você a acessar o vídeo número 1 da **websérie Autoestima blindada**. Coloque seu celular sobre o código abaixo com um leitor de QR Code. Para usar o aplicativo QR Droid, basta que o seu smartphone com sistema operacional Android ou iOS tenha uma câmera fotográfica.

Te explico. O QR Droid é um aplicativo gratuito para Android ou iOS que faz escaneamento facilitado de QR Codes. Caso não tenha um leitor de QR Code em seu celular, você pode fazer o download dele gratuitamente. Isso será importante, porque você terá ao longo deste livro 4 vídeos para acessar, os quais agregarão em sua transformação.

Antes de seguir para o 2º passo, assista ao **vídeo 1**. Quero conversar com você lá!

