

Neilon Barreto
barretonfernandes@gmail.com
01976360552
HP3365853940C2

Como os seus Pensamentos Negativos afetam a sua vida e como Reprograma-los.

MIA LINCOLN
MENTORIAS



O poder dos Pensamentos Negativos

Temos mais de 70 mil pensamentos por dia, e 80% deles negativos, sem ao menos darmos conta. Esses pensamentos têm um impacto significativo em nossa vida diária. Eles podem criar um ciclo de autodestruição, afetando nossa autoestima, relacionamentos e sucesso pessoal.

Quando não confrontados, esses pensamentos podem se enraizar profundamente, dificultando nossa capacidade de ver as coisas de forma positiva. No entanto, ao compreender o poder desses pensamentos, podemos começar a quebrar esse ciclo prejudicial e encontrar uma conexão mais profunda com nossa intuição.

Neilon Barreto
barretohernandes@gmail.com
01976360552
HP3365853940C2

É crucial reconhecer o impacto dos pensamentos negativos e aprender a transformá-los em uma força positiva. Este e-book explora essa jornada de transformação, fornecendo insights, estratégias e recursos para ajudar os leitores a se tornarem mestres de sua própria mente.

MIA LINCOLN
MENTORIAS

O impacto dos pensamentos negativos na vida diária

Pensamentos negativos podem ter um impacto avassalador. Eles podem moldar a maneira como vemos o mundo, influenciar nossas emoções e até mesmo afetar nossas decisões e ações. Quando nos permitimos ser consumidos por pensamentos negativos, isso pode levar a um ciclo de autossabotagem, prejudicando nosso bem-estar físico, mental e emocional. A energia negativa gerada pelos pensamentos pode causar estresse, ansiedade e até afetar nossos relacionamentos e desempenho no trabalho.

Meilon Barreto
barretonfernandes@gmail.com
HP3365853940C2

Além disso, os pensamentos negativos tendem a atrair mais pensamentos semelhantes, criando um padrão prejudicial que pode ser difícil de quebrar. Eles podem distorcer nossa percepção da realidade, levando-nos a interpretar situações de maneira que reforce nossas crenças negativas, criando um ciclo vicioso.

Portanto, é de suma importância reconhecer e abordar os impactos dos pensamentos negativos em nossa vida diária, a fim de promover uma mentalidade mais positiva e saudável. Ao compreender como esses pensamentos afetam nosso cotidiano, podemos tomar medidas para transformar nossa mentalidade e criar uma realidade mais positiva e gratificante.

MIA LINCOLN
MENTORIAS

Técnicas para Reprogramar a Mente:

Se você não sabe por onde começar, o link da **Metodologia de Reprogramação do Movimento Cura: do Caos à Cocriação** está no final deste eBook, onde eu te guio **passo a passo**.

Meditação Mindfulness

A meditação mindfulness, ou atenção plena, é uma técnica que envolve focar a atenção no presente, sem julgar ou tentar mudar qualquer pensamento ou sensação que surja. A prática regular da meditação mindfulness tem sido associada a uma redução do estresse e da ansiedade, promovendo a clareza mental e a capacidade de reprogramar padrões de pensamentos negativos.

Afirmações Positivas

O uso de afirmações positivas envolve a repetição de frases positivas, focadas na transformação dos pensamentos negativos em positivos. Ao incorporar afirmações relacionadas à autoconfiança, autoestima e gratidão, é possível reprogramar a mente para adotar uma abordagem mais positiva diante dos desafios e situações cotidianas.

A respiração consciente, tambem muito importante, é uma prática que envolve **direcionar a atenção para a respiração**, observando a sensação física associada ao processo de inspirar e expirar. Vamos explorar como ela se relaciona com a **reprogramação mental**:

1. **Conexão Mente-Corpo**:
   - A respiração consciente fortalece a conexão entre a mente e o corpo. Ao focar na respiração, você traz sua atenção para o momento presente, reduzindo a dispersão mental e a ansiedade.
   - Essa prática é versátil e acessível, podendo ser realizada em qualquer lugar e a qualquer momento. Ela ajuda a alinhar os pensamentos com as sensações físicas, promovendo equilíbrio emocional.
2. **Redução do Estresse**:
   - A respiração consciente ativa a **resposta de relaxamento** do sistema nervoso. Inspirar profundamente e expirar lentamente acalma a mente e o corpo, reduzindo o estresse e a ansiedade.
   - Quando estamos estressados, nossa respiração tende a ficar superficial e rápida. Praticar a respiração consciente ajuda a reverter esse padrão, trazendo calma e clareza mental.
   - Ao incorporar a respiração consciente à rotina, você pode reprogramar padrões mentais negativos. Ela ajuda a interromper pensamentos automáticos e a cultivar uma mente mais presente e positiva.
3. **Como Praticar**:
   - Sente-se confortavelmente em uma cadeira, com o rosto e os ombros relaxados.
   - Coloque as mãos perto do estômago e respire profundamente.
   - Inspire contando até quatro e expire contando até oito, mantendo um ritmo confortável.
   - Observe como você se sente após um minuto de respiração consciente.
   - Pratique diariamente para colher os benefícios dessa técnica simples e poderosa.

Neilon Barreto
01976360552

Reconhecendo padrões de Pensamentos Negativos

Aqui estão alguns exemplos de padrões normais e pensamentos negtivos na vida cotidiana. Existem muito mais. Importante indentificar quais fazem parte da sua vida, Muitas pessoas têm esses pensamentos, mas nem sabem que isso pode estar afetando o seu bem estar e a sua vida como um todo.

1. **Autocrítica Excessiva**:
   - **Pensamento**: “Eu sou um fracasso.”
   - **Explicação**: Quando a autocrítica se torna dominante, mesmo diante de elogios, pode indicar baixa autoestima e outros transtornos emocionais.
2. **Preocupação Excessiva com o Futuro**:
   - **Pensamento**: “Tudo vai dar errado.”
   - **Explicação**: Pessoas ansiosas tendem a antecipar o pior cenário, o que pode afetar suas decisões e planejamento a longo prazo.
3. **Visão Negativa dos Outros**:
   - **Pensamento**: “As pessoas são todas egoístas e desonestas.”
   - **Explicação**: Projetamos no outro o que não queremos admitir em nós mesmos. Essa visão negativa pode refletir insatisfações pessoais.
4. **Catastrofização**:
   - **Pensamento**: “Se eu falhar nisso, minha vida estará arruinada.”
   - **Explicação**: Ampliar pequenos problemas para proporções desproporcionais pode gerar ansiedade e paralisia.
5. **Generalização Excessiva**:
   - **Pensamento**: “Nunca consigo fazer nada certo.”
   - **Explicação**: Extrair conclusões negativas com base em um único evento pode distorcer a realidade.
6. **Pensamento de Abandono**:
   - **Pensamento**: “As pessoas vão me deixar.”
   - **Explicação**: Medo irracional de ser rejeitado ou abandonado, muitas vezes ligado a experiências passadas.
7. **Comparação Social**:
   - **Pensamento**: “Todos estão indo melhor do que eu.”
   - **Explicação**: Comparar-se constantemente aos outros pode minar a autoconfiança.
8. **Filtragem Mental**:
   - **Pensamento**: “Ignorei todos os elogios e foquei apenas na crítica.”
   - **Explicação**: Focar apenas no negativo distorce a percepção da realidade.
9. **Ruminação**:
   - **Pensamento**: “Por que isso aconteceu comigo?”
   - **Explicação**: Reviver repetidamente eventos negativos sem encontrar soluções construtivas.
10. **Pensamento de Vitimização**:
    - **Pensamento**: “A vida é injusta comigo.”
    - **Explicação**: Acreditar que somos vítimas das circunstâncias pode nos impedir de agir e buscar mudanças.

Neilon Barreto
barretonfernandes@gmail.com
01976360552
IP3365853940C2

Conectando com a Intuição para transformar Pensamentos Negativos

A reprogramação mental e emocional e a conexão com a intuição são 2 coisas que podem, e devem acontecer simultaneamente. Pode ser muito desafiador se conectar com a intuição sem entender a sua mente e os seus pensamentos negativos primeiro. *E, se você deseja acelerar o seu processo com ferramentas quânticas e energéticas de reprogramação, deixarei o link do Movimento Cura: do Caos à Cocriação no final deste e-book.*

A intuição é a capacidade de compreender algo instantaneamente, sem a necessidade de raciocínio lógico, acesso direto ao Eu Superior. Quando estamos lidando com pensamentos negativos, a conexão com a intuição pode ser uma ferramenta poderosa para transformar nossa perspectiva. Ao conectar com a intuição, conseguimos acessar um nível mais profundo de entendimento, permitindo-nos questionar e reavaliar os pensamentos que nos afetam adversamente. A intuição nos guia para além das limitações da mente racional, direcionando-nos para insights e soluções que podem conduzir à superação de padrões negativos.

Nelon Barreto
01976360552
HP3365853940C2

Essa conexão com a intuição pode ser fortalecida por meio de práticas como a meditação, o contato com a natureza, a busca por momentos de silêncio e reflexão, e a atenção plena ao nosso interior. Dessa forma, nos tornamos mais conscientes dos pensamentos negativos que surgem, permitindo-nos abordá-los de maneira mais ativa e construtiva.

Além disso, a conexão com a intuição nos ajuda a discernir entre pensamentos baseados no medo, na ansiedade e na autopiedade, e aqueles que são genuinamente intuitivos e alinhados com o nosso verdadeiro eu. Ao desenvolver essa habilidade, somos capazes de transformar gradualmente nossos padrões mentais, tornando-nos mais receptivos ao fluxo positivo de pensamentos e emoções que nutrem o nosso bem-estar.



A influência das Crenças Limitantes:

A maioria dos seus pensamentos negativos vem de crenças limitantes e traumas da infância, e isso impacta sua vida hoje de diversas maneiras sem que você perceba:

- **Impacto na autoestima:** As crenças limitantes têm o poder de minar a confiança e a autoestima das pessoas, criando barreiras para o crescimento pessoal. Essas crenças muitas vezes se manifestam como pensamentos autodepreciativos e autolimitantes.
- **Interferência nas relações interpessoais:** As crenças limitantes podem influenciar negativamente a forma como nos relacionamos com os outros, levando a atitudes defensivas, dificuldades de comunicação e sentimentos de inadequação.
- **Impacto na busca por oportunidades:** Muitas vezes, as crenças limitantes impedem que as pessoas busquem novas oportunidades, se arrisquem ou se desafiem, o que pode limitar o crescimento profissional e pessoal.

Neilon Barreto
barretonfernandes@gmail.com
01976360552

Se você realmente quer mudar a sua vida, o primeiro passo é compreender seus pensamentos e reprogramar suas crenças. Nada muda no lado externo até que você mude o seu interno.

A importância da prática da Gratidão

Praticar a gratidão diariamente pode ter um impacto significativo em nossa saúde mental e bem-estar. Ao focar nossa atenção nas bênçãos e momentos positivos da vida, somos capazes de cultivar um estado mental mais positivo e resiliente.

Além disso, a prática da gratidão pode ajudar a reduzir o estresse, promover a resiliência emocional e fortalecer relacionamentos interpessoais. Ao expressar gratidão, reconhecemos a importância das pessoas e eventos em nossas vidas, criando um senso de conexão e pertencimento.

Neilon Barreto
Q1976360552

É importante integrar a gratidão em nossa rotina, seja por meio de um diário de gratidão, prática de mindfulness ou simplesmente dedicando um momento do dia para refletir sobre as coisas pelas quais somos gratos. Essa prática intencional pode transformar nossa perspectiva e nos permitir enfrentar desafios com mais resiliência e esperança.

MIA LINCOLN
MENTORIAS

A jornada para se tornar um Mestre da Mente

Nossa jornada para nos tornarmos mestres da mente é uma busca constante pela compreensão, autoconhecimento e autodesenvolvimento. É um caminho de mergulho profundo em nossos próprios pensamentos, emoções e padrões mentais. Para alcançar a maestria da mente, é essencial praticar a atenção plena, a meditação e o cultivo de pensamentos positivos.

Além disso, o autoquestionamento e a reflexão sobre nossas crenças limitantes desempenham um papel crucial nessa jornada. Devemos aprender a desafiar e reestruturar nossos pensamentos negativos, substituindo-os por padrões mentais mais positivos e fortalecedores.

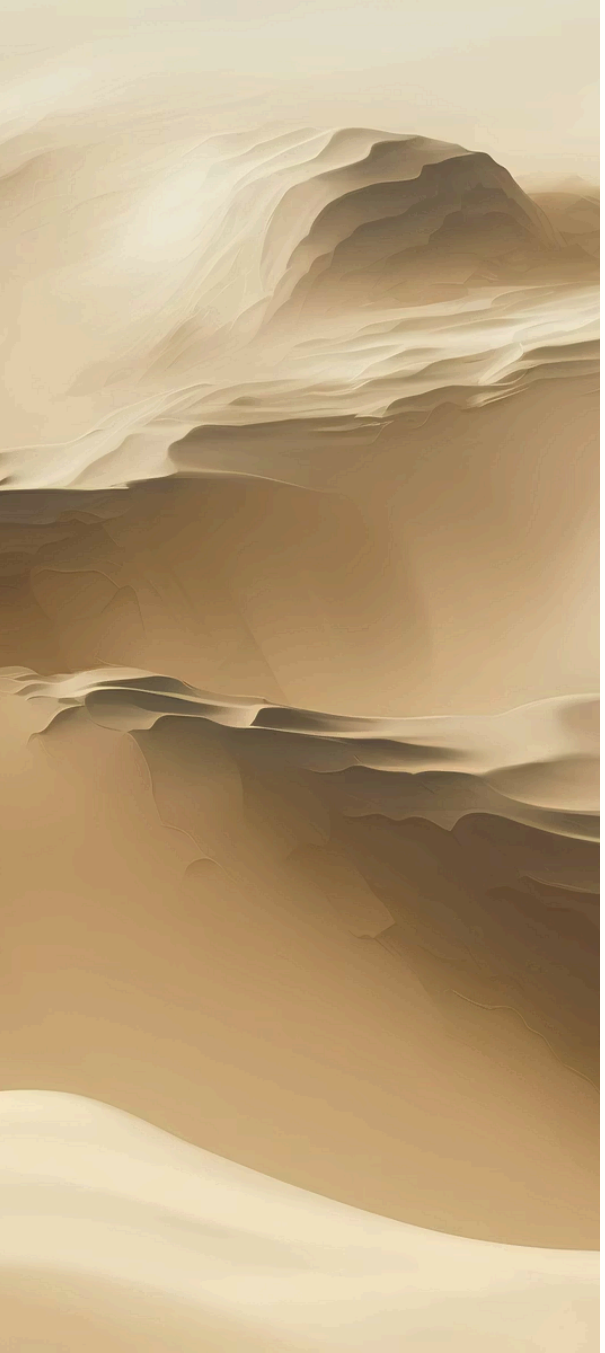
Neilon Barreto
barretonfernandes@gmail.com
01976360552
HP3365853940C2

Com dedicação e prática, podemos reprogramar nossa mente para alcançar estados mais elevados de consciência, paz interior e clareza mental. A jornada para nos tornarmos mestres da mente é um compromisso diário com o autodesenvolvimento e a busca da harmonia interior.

É uma jornada desafiadora, mas extremamente recompensadora, que nos conduz à realização pessoal, equilíbrio emocional e maior conexão com nossa intuição e propósito de vida.

MIA LINCOLN
MENTORIAS





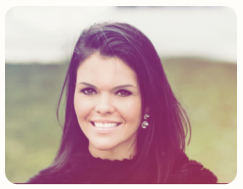
Vivendo em harmonia com a Mente e a Intuição

Ao viver em harmonia com a mente e a intuição, encontramos um estado de equilíbrio interior que nos permite navegar pela vida com clareza e serenidade. A prática da atenção plena nos ajuda a reconhecer e acolher tanto os pensamentos positivos quanto os negativos, sem nos prender a eles. Ao desenvolver essa consciência, somos capazes de direcionar nossos pensamentos para construir uma realidade alinhada com nossas intenções mais autênticas.

Neilon Barreto
barretonfernandes@gmail.com
HP3365853940C2

Conectar-se com a intuição nos guia para decisões que ressoam com nossa essência, levando-nos a caminhos que nos preenchem de satisfação e propósito.

A busca pela harmonia interna é uma jornada enriquecedora, que nos conduz a uma vivência mais plena e significativa. Encontrar esse equilíbrio fortalece nossa conexão com o universo e nos permite manifestar nossa verdade com confiança e gratidão.



Mia Lincoln por Marcela

Nutricionista no Canadá, mentora, canalizadora e criadora da marca Mia Lincoln. Eu amo viajar, explorar este mundo e acessar cada vez mais meu poder de cocriar uma vida livre, leve e abundante.Há anos, dedico minha jornada a guiar pessoas a transformarem suas vidas e cada vez mais vejo como os pensamentos moldam a nossa realidade.

Neiton Barreto
barretonfernandes@gmail.com
01976360552

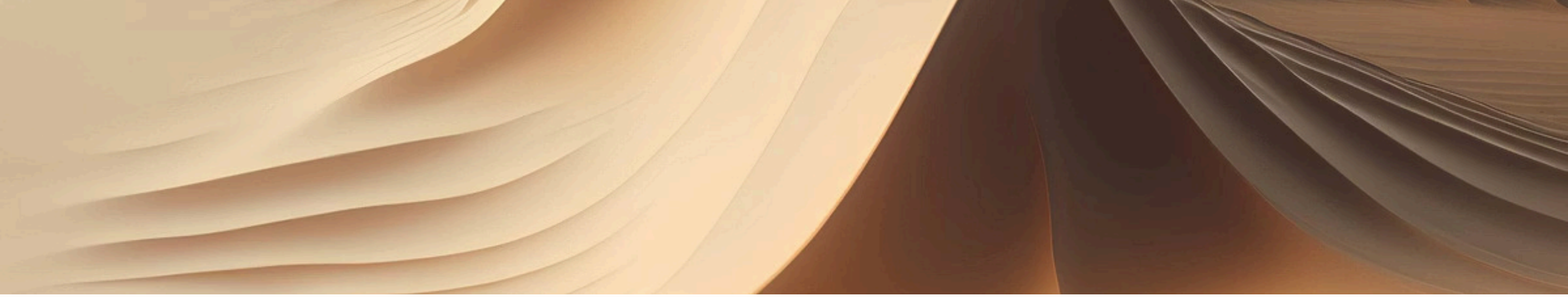
Minha trajetória começou em meio ao caos, após diagnósticos como crises de pânico, insonia e dores crônicas. Foi nesse momento que iniciei um processo profundo de cura energetica, e minha vida se transformou em todos os aspectos.

Essa experiência me levou a aplicar e vivenciar o poder da mente na cocriação.

Hoje, compartilho esse caminho através da minha metodologia, agora também disponível em português. ***O Movimento Cura: Do Caos à Cocriação*** *nasceu com o propósito de facilitar o despertar da consciência, mostrando que o poder de cura energética e de cocriar a realidade já está dentro de cada um de nós, basta compreender as teorias e aplicar ferramentas práticas no dia a dia. Acesse aqui* **http://www.mialincoln.com.br**

Este e-book gratuito tem o intuito de trazer conscientização de que você tem o poder de mudar seus padrões e compreender como seus pensamentos afetam o seu estado de ser e, consequentemente, a sua vida. Espero ter contribuído.

MIA LINCOLN
MENTORIAS



Contato:

Instagram: soumilincoln

Youtube: Mialincoln.

Sessões, mentorias e consultorias: www.mialincoln.com.br/bio

Neilon Barreto
barretonfernandes@gmail.com
01976360552
HP3365853940C2

© Mia Lincoln Todos os direitos reservados. Este material está protegido por direitos autorais e é destinado apenas para uso pessoal e não comercial. Os guias gratuitos fornecidos têm o propósito exclusivo de auxiliar os leitores em suas jornadas individuais. É importante ressaltar que a implementação dos ensinamentos é de responsabilidade exclusiva do leitor, que deve avaliar cuidadosamente como e quando aplicá-los em sua própria situação.

MIA LINCOLN
MENTORIAS