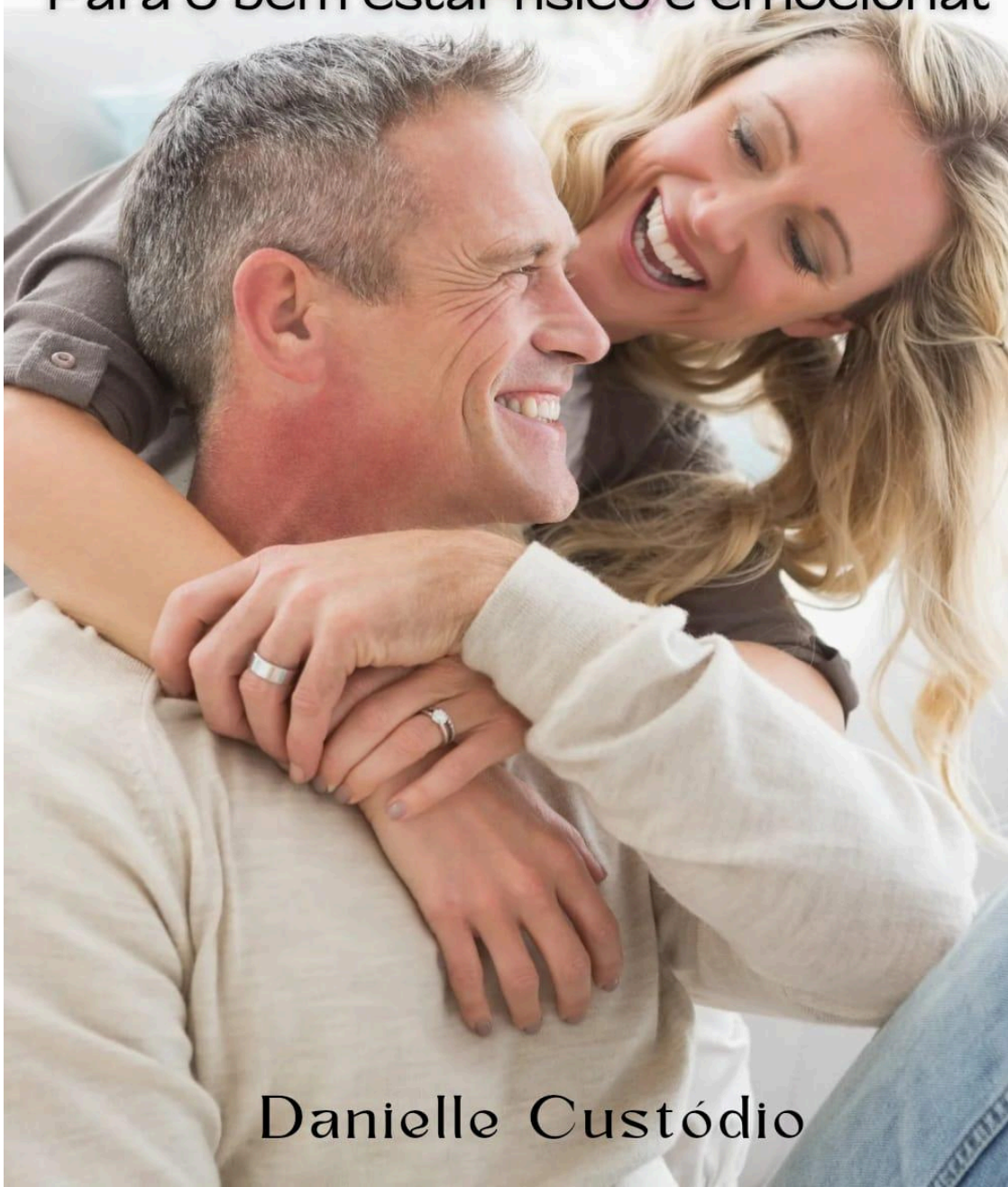


# E-book Dicas

1

Para o bem estar físico e emocional



Danielle Custódio

## **DICAS PARA O BEM ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL**

**"Cada minuto que se perde é um tempo da sua  
vida que não volta mais.**

**Pare de adiar e aja!.**

O melhor da vida é viver bem, estar bem e querer o bem. Por isso, lembre-se de que você é o projeto mais importante da sua vida e não deve ser adiado. Seja sua prioridade! Ainda que as mudanças nos assustam, acredite! Elas são necessárias. Aquele que cuida da mente, de suas emoções e do seu corpo físico demonstra amor por si próprio e torna sua vida saudável em todos os aspectos.

A pergunta é, você está insatisfeito (a) em alguma área da sua vida ? Gostaria de mudar algo?

Você sente que por mais que tente, não sai do mesmo lugar?

Se sente bloqueado (a) e não consegue avançar? Ou talvez seja daquelas pessoas que têm projetos, objetivos e não sabem por onde e nem como começar?

Parabéns! Você faz parte da grande maioria na atualidade e nesse ebook vou lhe dar algumas dicas de como você poderá começar a mudar a sua vida e assim alcançar o melhor do seu

potencial para atingir aquilo que deseja ou ser e ter a vida que tanto almeja.

Faça uma simples atividade mental e descubra o que ocupa sua mente?

Saiba que aquilo que mais pensa e ocupa sua mente é o que você vai atrair. Se você é do tipo que só pensa em doença, sinto muito lhe dizer,mas é exatamente isso que vai atrair, se só pensa em dívidas ou se deixa consumir por preocupações e o que vai atrair para si mesmo. Muitas pessoas ainda não sabem ou não entenderam que nós somos como um imã gigantesco e vou compartilhar um pouco sobre esse assunto. A primeira dica que deixo aqui é: Mude seus pensamentos e controle seus medos

ou busque ajuda e faça terapia para vencê- los e superá- los.

Saiba que seus pensamentos são uma coisa real, ele possui uma energia e tem poder para trazer a existência como podemos observar o exemplo da história de Jó registrado na Bíblia em jó 3:25

Porque aquilo que temia me sobreveio; e o que receava me aconteceu.

A verdade que há sobre essa passagem bíblica é exatamente isso, aquilo que mais tememos atraímos. Sendo assim, procure ajuda enquanto há tempo! Trate seus medos e aprenda a modificar seus pensamentos hoje mesmo! Você pode mudar tudo que quiser, não importa como anda sua vida ou quais suas circunstâncias atuais.

**Acredite! você pode e merece ter uma vida diferente, só depende de você. Ninguém mais pode mudar sua vida, a não ser você mesmo.**

**Faça uso do poder da ação e saia do lugar que te paralisa e te impede de viver o melhor da sua vida!**

**Com suas emoções curadas e seus pensamentos corretos, você pode viver sua melhor versão e trazer a realidade tudo o que deseja.**

**Lembre-se, que seus pensamentos tornam-se reais. Se você não está satisfeito (a) com sua vida atual seja na área da saúde, com seu corpo físico, em seu relacionamento conjugal ou área profissional ou financeira. Saiba que assim como existe uma raiz ou causa, também existe uma solução, procure ajuda !**



## DICAS

Tire os olhos das circunstâncias atuais. Mude seus pensamentos e altere os negativos pelos positivos.

Se você não está satisfeito (a) com seu corpo, peso, imagem ou outro, mude! mas faça alguma coisa além de reclamar ou apenas ficar observando!

Faça esse exercício diariamente valorizando cada detalhe do que há em você e em seu corpo e agradeça. Muitos gostariam de ter o que você possui, acredite! Infelizmente, a maioria das pessoas se concentram apenas naquilo que não querem e isso é o que elas atraem para si porque

o subconsciente não sabe a diferença entre as palavras QUERO e NÃO QUERO sendo assim, ao pensar e até verbalizar saiba que isso que você está atraindo e trazendo a realidade para você!

É simples assim, quando focamos em alguma coisa ou pensamos em algo é exatamente isso que estamos chamando a realidade e o mesmo serve para palavras ditas e que às vezes pronunciamos sem nos dar conta com expressões de negação tipo: sou feio (a), nao consigo, nao vai dar certo, ninguém me quer, vou me atrasar e etc, e mesmo que sejam ditas de forma inconsciente é isso que vai receber!

Basta pensar e pronto! Isso é o suficiente.

O que muitos não sabem e não me canso de dizer é que a nossa mente tem um grande poder, aquilo que você pensa e capaz de trazer a realidade.

Procure vigiar seus pensamentos e os altere imediatamente quando perceber que são negativos a respeito de qualquer coisa, assunto ou área da sua própria vida!

Nunca se esqueça que aquilo que mais pensa ou foca é o que vai possuir em sua vida. São os seus pensamentos que vão determinar o seu futuro!

Acredite! É você quem cria sua vida ou a vida que espera ter, você colhe os frutos da semente dos pensamentos e palavras que planta. Isso mesmo, os pensamentos são sementes e sua colheita ou o seu futuro vai depender das

sementes que você planta, então a dica é: Escolha bem as suas sementes, porque a colheita vem!

Se você é um tipo de pessoa que só reclama, queixa ou murmura por algo que o desagrada é o que vai obter enquanto não aprender a mudar ou alterar os seus pensamentos como também suas palavras.

Não esqueça que o que pensa agora (hoje, presente) determina o seu futuro. Decida ter bons pensamentos sobre você e em todas as áreas da sua vida que deseja mudanças e sempre que houver pensamentos negativos substitua-os por bons pensamentos imediatamente. Outra dica é: Sempre que se sentir mal, entristecido, melancólico, emotivo, dependente, carente ou vulnerável procure fazer algo que o distraia e

agrade você como caminhar ao ar livre, ir a academia, pedalar, ouvir músicas, dançar, ler, assistir ou ouvir algo engraçado ou talvez uma outra atividade ou esporte que te mantenha com bom humor.

**Medite nessas passagens Bíblicas**

**Peçam e Deus vos dará. (Mt 7.7)**

**Se sabe que pode ter, ser ou fazer o que deseja e que não há limites, é só começar!**

**Pedis e não recebeis, porque pedis mal.**

**(Tg 4.3)**

**E tudo o que pedirem em oração, se crerem, vocês receberão" (Mt 21.22)**

Aquilo que é impossível aos homens, é possível a Deus. (Lc 18.27)

Deus é poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo quanto pedimos ou pensamos, mediante seu poder que atua em nós! (Ef 3.20)

E Jesus disse-lhe: Se tu podes crer; tudo é possível ao que crê. (Mc 9.23)

Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco.

( I Tss 5.18)

Além de pedir,acreditar e agradecer, veja se e sinte se como já o tenha recebido, isso é fé.

Ora, a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam, e a prova das coisas que se não vêem. (Hb 11.1)

**Creia no invisível e tome posse no visível.**

**Não olhe as circunstâncias atuais, nem suas limitações ou dificuldades. Não tente entender como será ou como conseguirá, apenas acredite e confie em Deus!**

**Confie no SENHOR de todo o seu coração e não se apoie na sua própria capacidade e entendimento; lembre-se de colocar Deus em primeiro lugar, em todos os seus caminhos, e ele guiará os seus passos, e você andarás pelo caminho certo. (Pv 3. 5-6)**

**Crie uma fé inabalável e descanse no Senhor Deus, espere e receberá!**

**Portanto, eu digo: Tudo o que vocês pedirem em oração, creiam que já o receberam, e assim sucederá. (Mc 11.24)**

**Tudo que foi criado, inventado começou na mente e foi manifestado do invisível para o visível. Então acredite, tenha fé e dê o primeiro passo!**

**Realize essa atividade diariamente:**

**Ao acordar não esqueça de tirar um momento da sua vida para agradecer e comece seu dia declarando palavras positivas e espere coisas grandes e maravilhosas acontecer e assim vai ter!**

**Ao invés de dizer não tenho tempo, diga:**



Tenho mais do que tempo!

Ao invés de dizer que a vida não é fácil, diga: A vida é boa e leve, sou feliz por viver e pela vida que tenho. Procure transformar todas as situações ruins do seu dia em coisas positivas e extraia o melhor que puder , seja experiência ou aprendizado, desfrute positivamente. **Mude seus hábitos. Acreditar também envolve agir.**

Toda ideia para subir uma escada começa no primeiro passo e ainda que veja apenas o primeiro degrau, aja! Fale que vai até o final dela e pense que vai conseguir e acredite, pois assim será!

Lembre-se que nossos pensamentos se tornam reais.

Porque, como imagina em sua alma (mente),  
assim é. (Pv 23:7)

Se você gostou dessas dicas e deseja saber mais,  
adquira agora mesmo O GUIA PRÁTICO 7  
PASSOS PARA ALCANÇAR RESULTADOS  
POSITIVOS por apenas R\$ 9,90 clicando no link  
<https://go.hotmart.com/B94035248B?dp=1>

### **SOBRE A AUTORA**

Danielle Custódio é terapeuta TRG, escritora, palestrante, instrutora e presta atendimentos em mentorias. Especializada em leitura corporal e comportamental e tem ajudado diversas pessoas, motivando as a ter mudanças em seu estilo de vida e desenvolvimento pessoal. Para saber mais informações, siga nas redes sociais.

Para adquirir outros livros, segue links

\*Manual de Capelania:

<https://amzn.eu/d/1sKtZuf>

\*Capelania Escolar

<https://amzn.eu/d/guQVemB>

\*Sabedoria para o bem estar físico e emocional

<https://amzn.eu/d/iuLbZAT>

\*A mulher e o poder da decisão

<https://a.co/d/c1ZTRQB>

\*Mente renovada, vidas transformadas

<https://amzn.eu/d/colLjdK>

\*Morrer para frutificar

<https://a.co/d/jjUjVho>

\*Cumprindo um chamado

<https://a.co/d/fN2TKm8>

\*6 Passos para se uma mulher de êxito

<https://a.co/d/iLmdCYU>

\*O SÓTÃO

<https://a.co/d/iPps5bO>

\*Recuperando a Identidade Cristã

<https://a.co/d/adhSeic>

\*Manual de Capelania Fúnebre

<https://a.co/d/09KcUpit>

