

@joaosobrinhohipnose



Como efetuar sua

**Transformação**

**Mental**

Dicas Práticas

@joaosobrinhohipnose



**Não existe  
Caminho...**

**Você  
é o caminho**



- + A ideia deste E-book nasceu de nossa última viagem à cidade de São Paulo para participar de mais uma Formação em Hipnoterapia.*
- + Aproveitamos a viagem de aprendizado e estendemos um pouco em férias, na intenção de curtir e descansar.*
- + Durante os dias de viagem, no curso e nos passeios, muitos insights chegaram em nossa mente e fomos registrando em fotos e anotações; as quais viraram este material em suas mãos e também uma série de lives em nosso Instagram, onde abordamos aspectos úteis para sua autoavaliação, entregando orientações e dicas para:*
  - + - vencer seus limites*
  - + - trabalhar seus medos*
  - + - mudar seu estado atual*
  - + - fortalecer seus conceitos*
  - + - definir seu caminho*
- + Esperamos, com muito carinho, que a leitura deste e-book e as lives possam ser úteis para sua Transformação Mental e libertação de travas que podem estar te prejudicando.*
- + Venha conosco, nesta viagem onde o objetivo é você.*
- + João Sobrinho e Márcia Feliciano*



@joaosebmrhohipnose

Treinar sua  
Mente

@joaosobrinhohipnose



- + *Na maioria das vezes seus limites estão em sua mente.*
- + As vezes desistimos de um objetivo por achar que não temos condições de atingi-lo.
- + Este "achar" vem de nossas crenças; e faz com que vejamos apenas aquele ponto de vista como verdade.
- + Mas sempre existem possibilidades de chegar onde deseja, se sua mente estiver focada no objetivo e não no problema.
  
- + *Não foque nas suas desculpas.*
- + *Foque nas suas capacidades.*
- .
- + ***Experimente.***

+ "O mundo é mental"...

+ Então você cria seu mundo, sabia disso?

+ Acreditar que não pode vai fazer sua mente te entregar:

+ - *capacidades falhas*

+ - *ideias erradas*

+ - *pouca força de vontade.*

+ Acreditar que pode vai permitir que sua mente te entregue:

+ - *novas e melhores capacidades*

+ - *ideias sempre renovadas e assertivas*

+ - *força de vontade e comprometimento com seu objetivo.*

+ As duas opções estão ao seu dispor.

+ **Você escolhe como deseja pensar.**

- + Você se torna o seu pior inimigo quando desiste de você.
- + Então não desista.
- + Vão haver:
  - + - *dias difíceis*
  - + - *momentos de esforço*
  - + - *pedras no caminho*
  - + - *situações desanimadoras...* E mais.
- + Mas também haverá:
  - + - *sorrisos de felicidade*
  - + - *momentos de vitória*
  - + - *pessoas ao seu lado*
  - + - *conquistas fantásticas...* E muito mais.
- + Se você desiste, vai perder tudo isso.
- + Se ficar muito difícil, desacelera um pouco; reabastece; ajusta o plano e segue em frente.

**+ *Nunca desista de você.***



03 passos  
para Treinar  
a sua Mente

## Foque no seu Objetivo

- + Manter o foco naquilo que deseja vai te ajudar a ter continuidade em seu caminho.
- + Por mais que ocorram distrações ou problemas - e sempre vão ocorrer - mantenha sua mente focada em 02 aspectos principais:
  - + - *PORQUE* este é o seu objetivo.
  - + - *O QUE* ele representa para você.
- + Estas duas respostas serão suficientes para que você consiga manter a direção e o foco, mesmo quando tudo parecer estar contra você.
- + Sua mente foi condicionada e influenciada a vida toda para não seguir seus sonhos e desistir dos seus objetivos.
- + Mas esta é a verdade dos outros, que foi imposta sobre você.
- + Qual é a sua verdade?
- + Não se permita controlar pela verdade dos outros.
- + ***Mantenha seu foco naquilo que é importante para você.***

## Alimente Pensamentos Positivos

- +A verdade de sua mente é:
  - +*Pensamento gera Emoção que gera Comportamento.*
  - +Nunca esqueça disso.
- +Sua mente tem um poder incrível de transformação em sua vida.
- +Você só precisa alimentá-la com o combustível certo.
  - +Os pensamentos positivos vão te manter motivado e determinado, mesmo quando os problemas acontecerem.
  - +Eles vão te ajudar a moldar a sua visão de mundo e transformar sua interpretação das coisas e dos acontecimentos.
  - +Pensar positivo é um hábito. E hábitos podem ser desenvolvidos. Não esqueça isso.
- +***Faça com que sua mente possa vibrar em uma sintonia positiva, forte e crescente.***
  - +***E a sua vida irá na mesma direção.***

## Planeje os seus passos

- + *Ensinar a sua mente o que você deseja é o melhor caminho para criar a sua realidade.*
- + Tudo ocorre em sua mente primeiro, para depois acontecer na vida.
- + Visualize, crie, perceba, monte seu objetivo em todos os detalhes na sua mente. E ela dará um jeito de que ele venha à vida.
- + Muitas pessoas gastam muito tempo e energia planejando e pensando da maneira errada.
- + Muitos criam em sua mente a realidade "e se der errado?" e despendem energia valiosa preocupados com erros e problemas.
- + Faça diferente! Se atreva a mudar.
- + Seja um dos que criam na sua mente a realidade "e se der certo?" e utilize sua energia de forma criativa e valiosa, criando soluções.
- + *O sucesso é uma questão de escolha, já disse o @conradoadolpho ... O fracasso também.*
- + **Faça a sua escolha.**





Enfrentar seus  
Medos

@joaosobrinhohipnose



+ *O que o medo te faz deixar de viver?*

+ Muitas pessoas deixam de ser felizes pelo simples fato de ter medo do que as pessoas vão pensar.

+ Outras não seguem seus sonhos por medo do que as pessoas vão falar.

+ Algumas iniciam seus caminhos mas travam ou desistem por medo do que irão enfrentar.

+ Você não acha que é muito medo para uma pessoa só?

+ ***Já pensou como seria se não precisasse sentir este medo?***

+ Você está sendo vigiada, sabia disso?

+ Muitas pessoas acreditam que o mundo está contra elas. Isto não é verdade.

+ Mas muitas pessoas do mundo estão sempre de olho em você.

+ Pais, familiares, amigos, professores, colegas, vizinhos e até desconhecidos.

+ Muitos te observam com esperança.

+ Outros com curiosidade.

+ Alguns com ambição.

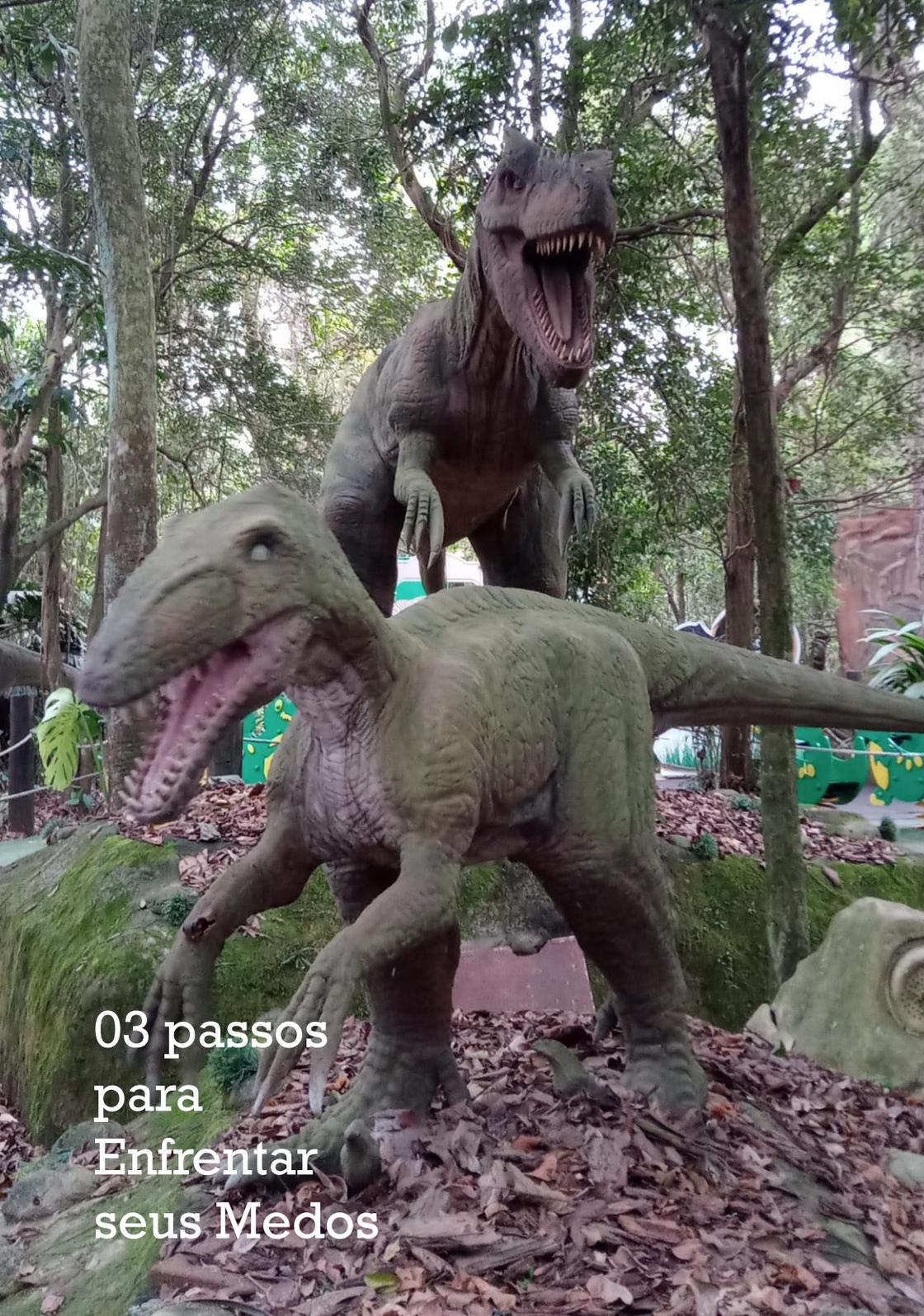
+ Uns com maus olhos.

+ Mas nada disso é importante.

+ A única coisa que importa é:

+ ***Como você se enxerga no mundo?***

- + Seu caminho sempre terá pedras e espinhos.
- + Alguns serão reais: rochas e matos.
- + Outros serão simbólicos: fatos e acontecimentos.
- + Uns serão de carne e osso: pessoas tóxicas e negativas.
- + Mas todos te fortalecerão; se você não desistir.
- + Siga em frente.
- + Não deixe o medo te dominar.
- + Use sua força, determinação e inteligência para vencer estes obstáculos.
  
- + Você tem uma fonte infinita de poder dentro de você.
- + ***Escolha o que ela vai jorrar.***



03 passos  
para  
Enfrentar  
seus Medos

## Seu maior medo está na sua imaginação

- + Sabia que, quase sempre, o bicho é menos feio do que pintam?
- + Normalmente você tem medo de algo que está na sua imaginação. E que nunca necessariamente aconteceu ou acontecerá.
- + E isso é muito comum.
- + Quer ver uma coisa:
  - + - pare e observe realmente do que você tem medo?
  - + - este medo é fácil de se tornar real?
  - + - defina o que pode realmente acontecer.
  - + - dê um nome a este medo.
  - + - avalie o que você pode fazer para combater este medo.
  - + - diga em quanto tempo você pode iniciar?
- + Está vendo que não é tão difícil assim?
- + Então sempre que tiver um medo te atrapalhando, siga estes passos; isto vai te ajudar muito.
- + Lembre-se: sua mente pode ser sua maior amiga ou pior inimiga.
- + Vai depender apenas ao quê você dá tempo e atenção.
- + ***Escolha os bons sentimentos e as boas coisas.***

## Não corra dos seus medos

- + Isso só vai fazer eles crescerem dentro de você e, então, você vai correr ainda mais.
- + Tudo aquilo que você dá tempo e atenção cresce; com seu medo não será diferente.
- + Se não deseja enfrentá-lo, nem encará-lo; também não fuja dele. Não o transforme no monstro que ele não é.
- + Lembre que ele tem a força e o tamanho que você dá para ele.
  - + Toda vez que você foge ou desiste por conta de um medo, ele se torna mais forte em seu subconsciente.
    - + E vai tomar mais suas forças.
    - + E vai tolher mais sua vida.
    - + E vai te prejudicar cada vez mais.
- + Pare de fugir e se volte para o seu medo; aceite esta sua limitação; entenda de onde ele vem e agradeça a ele por te proteger todos estes anos.
  - + Depois avalie as seguintes questões:
    - + - você tem real sentido para temer?
    - + - este medo vai te perseguir?
  - + - é possível continuar sem ser afetada por este medo?
  - + - o que precisa fazer para tornar isso possível?
- + Assim você poderá encontrar uma resposta viável para este medo; e um caminho para seguir em frente, apesar dele.

**+ Experimente.**

## Foque nos momentos de força e coragem

- + A sua mente identifica padrões e tende a repeti-los sempre que a ocasião for similar ao que já aconteceu.
- + A sua reação ao medo certamente é um padrão validado pelo seu subconsciente.
- + Mas você pode mudar isso.
- + Passe a focar em momentos onde foi forte e corajosa; onde foi vitoriosa; onde se sentiu determinada.
- + Não apenas uma vez; mas algumas vezes por dia foque nestes momentos; lembre-se destas emoções; viva-as novamente.
- + E vá alimentando seu subconsciente com elas.
- + Passe a agir com estas emoções e a fazer com que elas sejam parte do seu dia.
- + Com a repetição e o tempo, seu subconsciente vai identificar um novo padrão e vai substituir o padrão antigo.
- + Você passará a ser mais controlada, segura e confiante diante das adversidades. E isso vai transformar seus dias.
- + Não se deixe abater pelo que não aconteceu, nem pelo que muitas vezes está apenas em sua mente.
- + Você pode vencer; quando se dedicar de verdade.
- + O @michaelarrudaoficial diz sempre: "quando sua fé for maior que seus medos, milagres acontecem"
- + ***Faça com que aconteçam.***



# Sair do Lugar Comum



@joaosobrinhohipnose



- + Você se sente confortável onde está?
- + Seguir caminhos de outros, pensamentos de outros, comportamentos de outros...
- + Assistir séries que outros gostam, ir à lugares que outros vão, buscar o que outros buscam...
- + Comer o que outros disseram que é bom, vestir o que outros disseram que é bonito, viver a vida pelos olhos de outros...
- + ***Você se sente confortável onde está?***

- + Você queria ser como a cegonha branca da foto anterior?
  - + Ela está cercada de mesmice; mas não está envolvida por ela.
  - + Ela está acompanhada de animais iguais; mas continua seguindo seus instintos.
  - + Ela tem um grande grupo reunido às suas costas; mas escolhe olhar para frente.
  - + Ela poderia tentar mudar o que é; mas prefere ser exatamente quem é.
- + *Você queria ser como a cegonha da foto?***

- + Porque você se limita pelos limites dos outros?
- + Seguir o caminho de outros te levará ao destino deles.
- + Viver pela régua dos outros te limitará às medidas deles.
- + Acompanhar as decisões de outros te trará os resultados deles.
- + Querer ser igual aos outros te fará apenas mais um deles.

***+ Porque você se limita pelos limites dos outros?***

03 passos para ser  
você mesmo e sair  
do lugar comum



# Seja forte nos seus valores e conceitos

- + Mesmo que muitas pessoas possam tentar te afastar do que acredita e tirar a sua certeza.
- + O seu caminho estará repleto de grupos de pessoas que serão atrativos, dos quais você será tentada a mudar para fazer parte. Mas não precisa ser assim.
- + Se tem certeza do que acredita e do que deseja, siga seus valores.
- + Podem acontecer duas coisas:
  - + - você acertar e ficar muito, muito feliz e realizada; ou
  - + - você pode errar, e ter que começar tudo de novo. E não vai ser fácil.
- + Mas você não vai precisar carregar o peso do "e se..."; não haverá dúvida em sua mente nem em seu coração.
- + Não haverão culpas ou remorsos; apenas a certeza que foi você mesma e que fez o que acreditava.
- + Mas lembre-se: mudar e adaptar seus planos para atingir seus objetivos é sinônimo de força e persistência.
- + ***Fraqueza é desistir e mudar para deixar de ser quem você é.***

# Seja única naquilo que entrega

- + Muitas pessoas farão o que você faz e terão objetivos parecidos.
- + Algumas podem ser melhores outras menos aptas... Mas cada uma terá uma entrega diferente. Nunca haverão pessoas e resultados iguais.
- + Mas alguns serão tão parecidos que podem ser confundidos com um só resultado.
- + Então não seja assim.
- + Não se permita entregar o mesmo que outras pessoas.
- + Faça de um jeito que, mesmo não sendo a melhor, seja única no que entrega.
- + Coloque seu amor;
- + Coloque seu valor;
- + Coloque seu calor;
- + Em tudo o que faz.
- + Entregue o que gostaria de receber; muitas pessoas se contentam em entregar menos.
- + Não seja você uma delas.
- + Seja quem deixa saudade;
- + Seja quem impressiona;
- + Seja quem faz o melhor.
- + E não precisará se preocupar em deixar de ser quem é.  
***Porque as pessoas vão desejar saber e conhecer você cada vez mais.***

## Seja paciente e eficiente em suas atitudes

- + Não tenha pressa para mostrar o que sabe ou o que acredita.
- + As pessoas não vão aceitar no primeiro momento as suas verdades e convicções.
- + Você deve agir pacientemente, criando a base para seu crescimento, valorização e reconhecimento.
- + Não desista de você por não agradar as pessoas que julga importantes ou necessárias em seu caminho.
- + Faça o melhor que puder sempre; entregue consistentemente os resultados de quem você é; construa uma reputação e prove seu valor.
- + Isso vai te dar a tranquilidade de poder ser você mesmo, em um mundo onde as pessoas estão cada vez mais iguais.
- + Seja forte.
- + Seja única.
- + Seja paciente.
- + ***Seja, simplesmente, você mesma.***



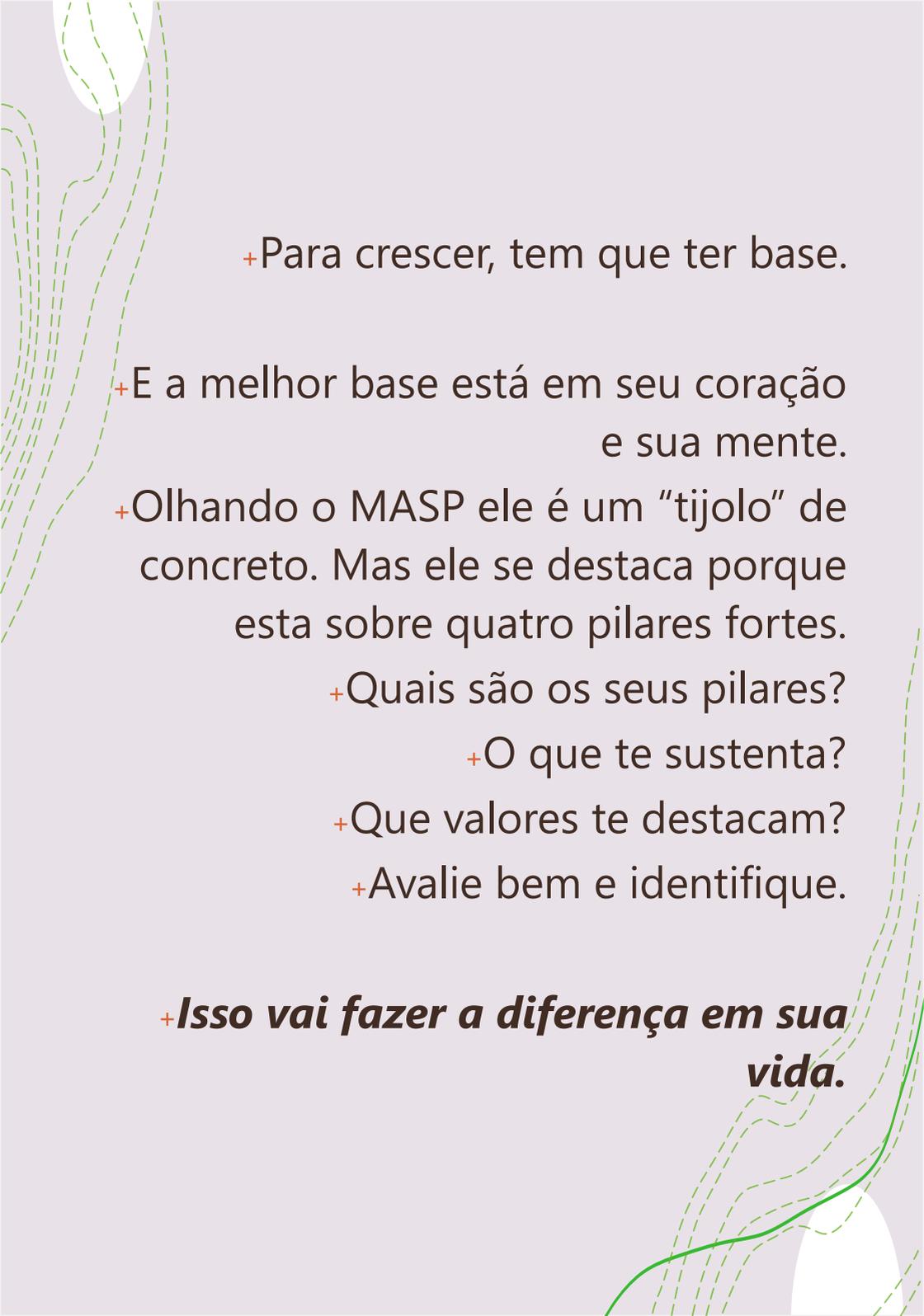


Mostrar  
seus Valores

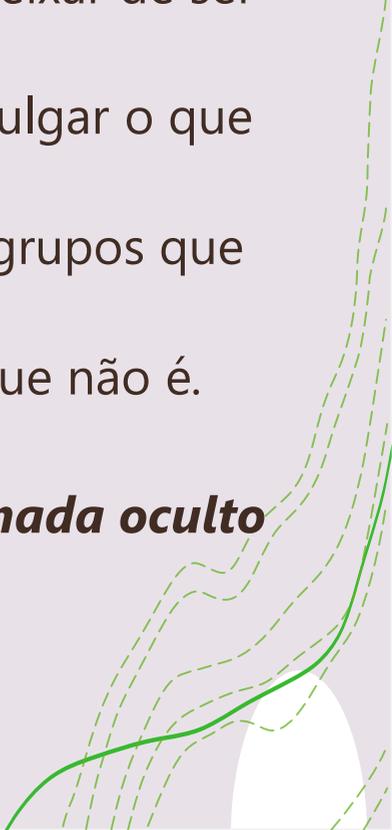
@joaosobrinhohipnose

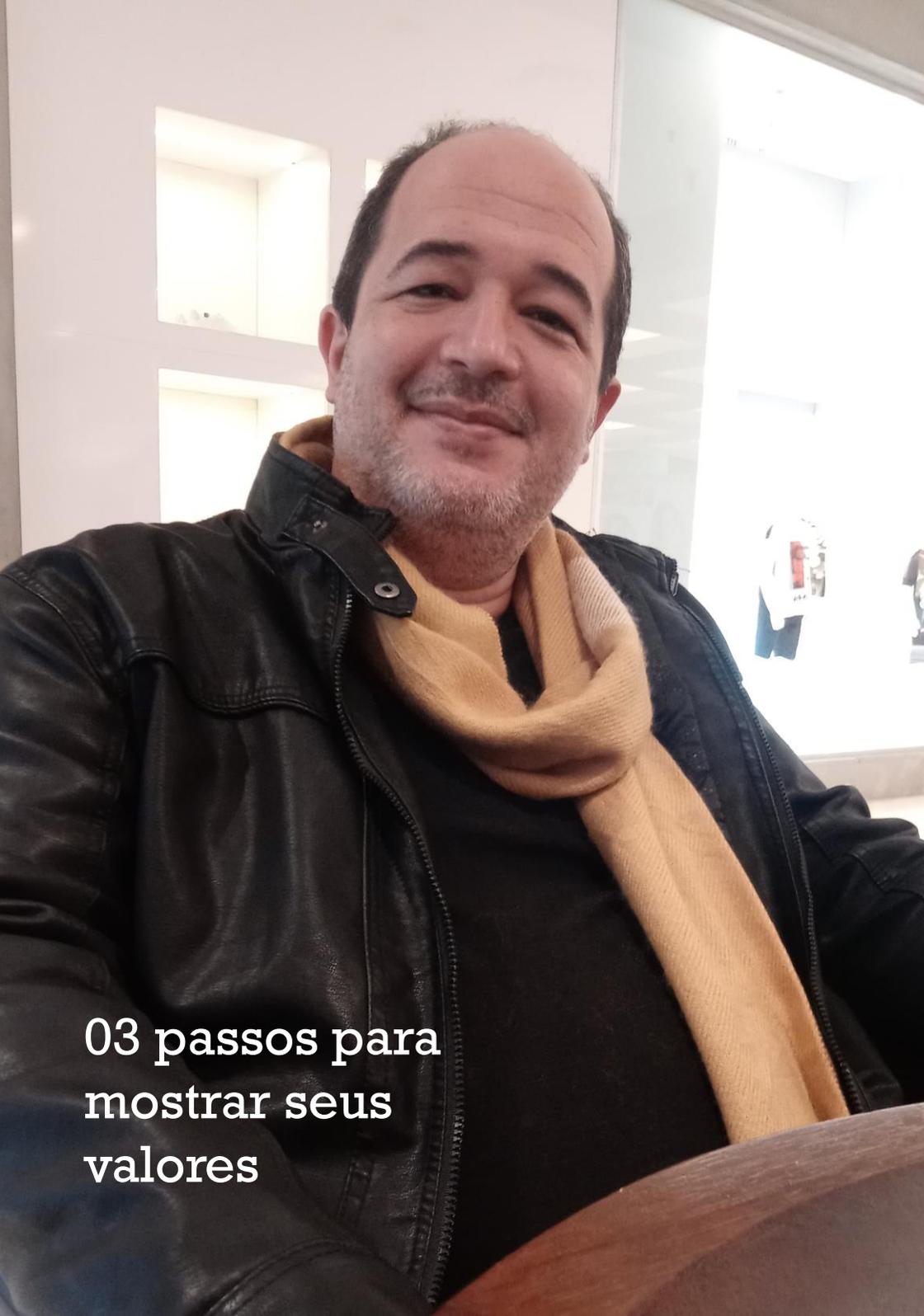


- + Você se destaca pela solidez de seus valores?
  - + Alguma vez já tinha pensado nisso?
  - + O que você acha que quando as pessoas lembram de você dizem: "puxa... A fulana é ..."
  - + Que valores você transmite?
  - + Que valores você defende?
  - + Quem é você na referência das pessoas?
- + *Vai se avaliando aí, e vamos conversar mais nas próximas páginas.***

- 
- + Para crescer, tem que ter base.
  - + E a melhor base está em seu coração e sua mente.
  - + Olhando o MASP ele é um “tijolo” de concreto. Mas ele se destaca porque esta sobre quatro pilares fortes.
    - + Quais são os seus pilares?
    - + O que te sustenta?
    - + Que valores te destacam?
    - + Avalie bem e identifique.

***+ Isso vai fazer a diferença em sua vida.***

- 
- + Não abra mão de seus pilares para se igualar aos outros.
  - + Você não é eles.
  - + Seus valores e princípios são aquilo que vai te destacar e deixar sua marca no mundo.
  - + Não abra mão deles para deixar de ser quem realmente é.
  - + Muitas vezes vai querer divulgar o que não acredita.
  - + Outras vezes participar de grupos que não gosta.
  - + Algumas vezes mostrar o que não é.
- + *Não se iluda. Não existe nada oculto debaixo do sol.***
- 

A middle-aged man with a slight smile, wearing a black leather jacket and a yellow scarf, is seated in a wooden chair. He is positioned in front of a brightly lit store window. The window displays various items, including a white jacket and a blue garment. The background shows the interior of the store with white walls and recessed lighting.

03 passos para  
mostrar seus  
valores

## Aparência não é tudo

- + Por melhor que você se vista e se porte, ninguém pode sustentar uma mentira todo o tempo.
- + Em muitos momentos a índole que carrega irá se fazer presente e as pessoas irão conhecer quem verdadeiramente você é.
- + Então seja transparente.
- + Pense coerentemente com seus valores.
- + Aja coerentemente com seus pensamentos.
- + Fale coerentemente com suas ações.
- + Assim todos saberão quem você é e como se apresenta. E isto será sua marca. Sua referência.
- + Muitas pessoas irão admirar sua postura e, muitas vezes, será referenciado como modelo para outros.
- + Seja este modelo.
- + Aceite-se pelo que é.
- + ***Trabalhe para se tornar quem deseja ser.***
- + ***E não pare.***

# Seja você mesmo em todos os lugares

- + Respeite as normas e regras de locais onde possam existir, mas não mude seu íntimo para parecer o que não é.
- + Seja na rua ou na ópera, mantenha seus pilares e alimente sua índole.
- + A transparência e autenticidade farão com que as pessoas te admirem e aceitem.
- + Entretanto, cuidado com suas atitudes. Que elas sejam retas, equilibradas e honestas. Se não for assim, avalie o caminho que está indo.
- + Muitas pessoas acreditam que podem pegar atalhos para o sucesso ou a felicidade e terminam prejudicando outros em seu caminho.
- + Na maioria das vezes este é um caminho onde a "volta" custa mais que a "ida"; evite este caminho.

**+Lembre: tudo tem um preço.**

## Transforme o lugar onde estiver

- + A maioria das pessoas vai sempre tentar se adaptar ao local ou grupo onde estiver; e assim vão abrir mão de suas características naturais.
- + Muitos mudarão temporariamente seus valores, apenas para se encaixar "alí".
- + Você não precisa fazer isso.
- + Ao invés de se deixar "contagiar" com a energia e ambiência do lugar, contagie a todos com a sua energia e sua mentalidade.
- + Ajude; Esclareça; Oriente;
- + Ampare; Converse; Entenda;
- + Dê ideias; Sorria...
- + Você pode fazer tantas coisas para ser você mesmo e influenciar de forma positiva o ambiente e as pessoas ao seu redor...
- + Pode não ser de imediato; pode demorar um pouco. Mas as coisas boas sempre irão prevalecer.
- + Nossa mente sempre vai preferir coisas boas e agradáveis. Então seja estas coisas e transforme o ambiente ao seu redor.
- + Lembre do grande profeta "louco" que dizia: Gentileza gera gentileza.
- + Toda causa tem um efeito.
- + ***Seja você a causa positiva na vida das pessoas.***





Atingir  
seus Objetivos

@joaosobrinhohipnose



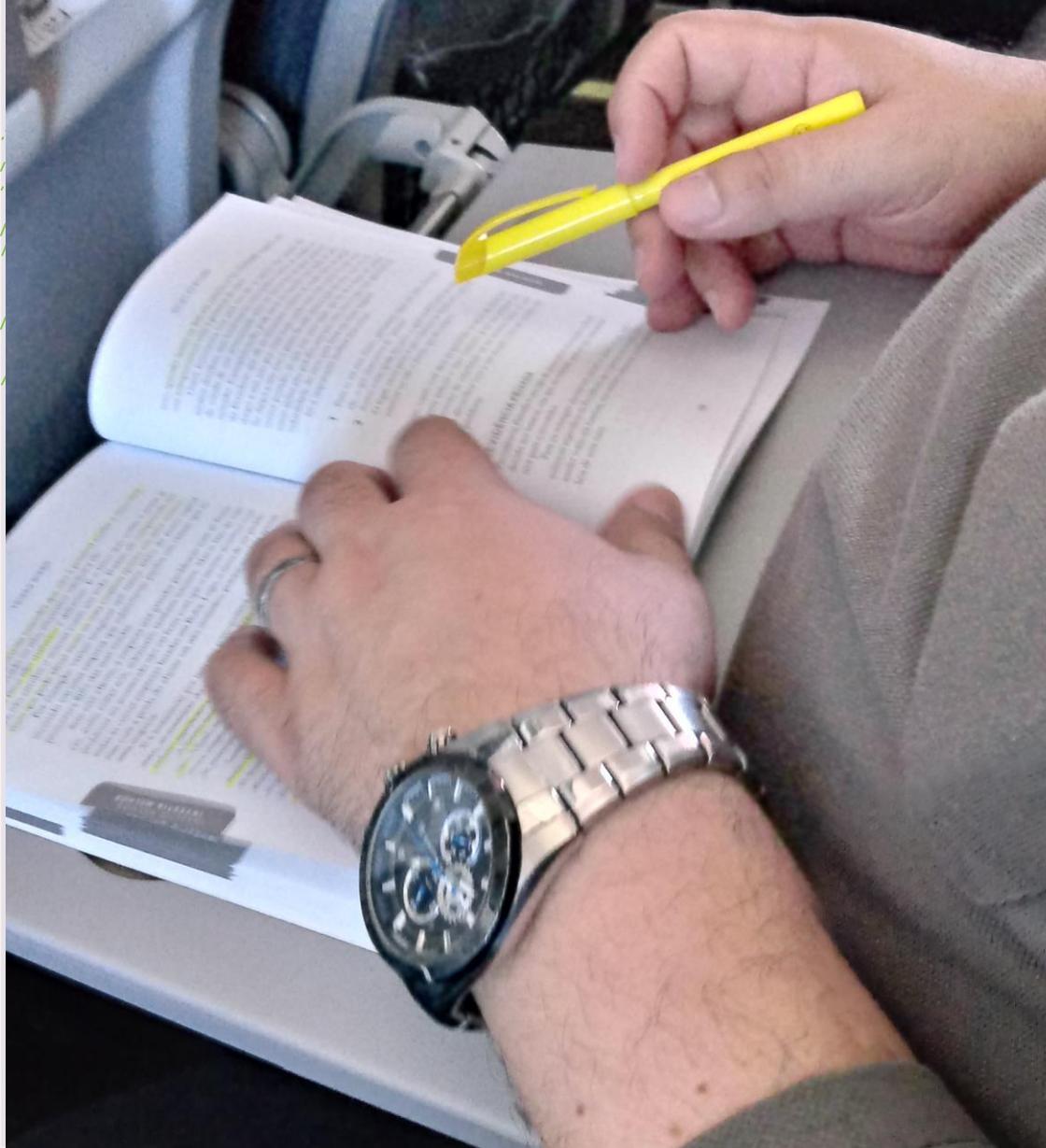
- + Todo caminho é uma viagem.
  - + Toda viagem nos leva a algum lugar; seja uma viagem exterior ou interior.
  - + O grande objetivo é aprender com a jornada. Não somente no destino, mas durante todo o percurso.
- + Aproveitar a jornada é parte essencial da felicidade de chegar lá.***

- + Siga o seu objetivo e se dedique a ele.
  - + Se estiver distante, programe a viagem.
  - + Se for um caminho difícil, prepare o que for necessário.
  - + Se achar que não consegue sozinho, encontre quem te ajude e apoie.

***+ As maiores e melhores jornadas são sempre divididas com quem se ama.***

- + O caminho é sempre escuro e perigoso para quem não se prepara.
  - + Você se sente preparado para trilhar sua jornada?
  - + Você tem as ferramentas necessárias para atingir o objetivo?
  - + Você conhece as emoções que podem te ajudar?
- + *Conhecer o caminho e saber evitar os problemas é parte importante de sua jornada.***

# 03 passos para atingir seus objetivos



## Aprenda sobre seu objetivo

- +Estude, leia, escute, assista e consuma todo material que puder sobre o que você deseja.
- +Quanto mais você conhecer, mais terá consciência se realmente é aquilo que quer e melhor poderá traçar seu plano de viagem.
- +Muitos caminhos tortuosos podem ser evitados se você tiver conhecimento.
- +Encare isso como um mapa; que vai te mostrar os passos a serem dados.
- +Procure aprender com os melhores; com quem já chegou onde você deseja... Eles terão os melhores conselhos e ensinamentos para você.
- +Isso pode fazer toda a diferença em sua jornada.
- +E, muito importante, não esqueça de dividir seu conhecimento com quem está ao seu lado.
- +Este equilíbrio de conhecimento pode ser a diferença entre uma decisão equivocada tomada sozinha, ou um equívoco evitado identificado em conjunto.
- +***Pense nisso.***

## Faça o que for necessário

- +Tem que acordar cedo? acorde.
- +Tem que dormir tarde? Durma.
- +Tem que trabalhar no domingo? Trabalhe.
- +Tem que investir em algo? Invista.
- +Tem que viajar? Viaje.
- +Tem que mudar seu comportamento? Mude.
- +Tem que criar um hábito? Crie.
- +Tem que buscar ajuda? Busque.
- +Ou seu objetivo não vale a pena?
- +Ou seu sonho não merece o esforço?
- +É neste ponto que a maioria das pessoas não consegue seguir em frente, se frustra e desiste.
- +Elas não fazem o que é necessário fazer.
- +Acham que é sacrifício ao invés de esforço.
- +Acham que é gasto ao invés de investimento.
- +Acham melhor viver o agora do que construir o amanhã.
- +E você?
- +**O que você acha?**

## Divida a jornada com quem te apoie

- + Muitas vezes chegar onde você deseja exigirá esforço - que só será visto como sacrifício se você não estiver 110% comprometido com seu objetivo.
- + Neste caminho vão haver dias em que você vai estar cansado, desanimado, desmotivado... E isso é natural.
- + Estar com uma pessoa que tenha os mesmos objetivos que o teu vai fazer total diferença neste momento.
- + Ela vai apoiar, animar, ajudar e até levantar você quando você fraquejar e cair.
- + O esforço será dividido pelos dois e será mais fácil de carregar.
- + Ao contrário, se você tem uma pessoa que não te apoia, não te anima, não está comprometida com os objetivos de vocês... Adivinha o que pode acontecer?
- + Encontre uma pessoa que esteja sintonizada com você e que siga no mesmo caminho.
- + ***Vocês vão se completar.***



**Ou o seu Objetivo  
não vale à pena?**



@joaosobrinhohipnose



+ Quando você visitar meu site vai encontrar a seguinte definição:

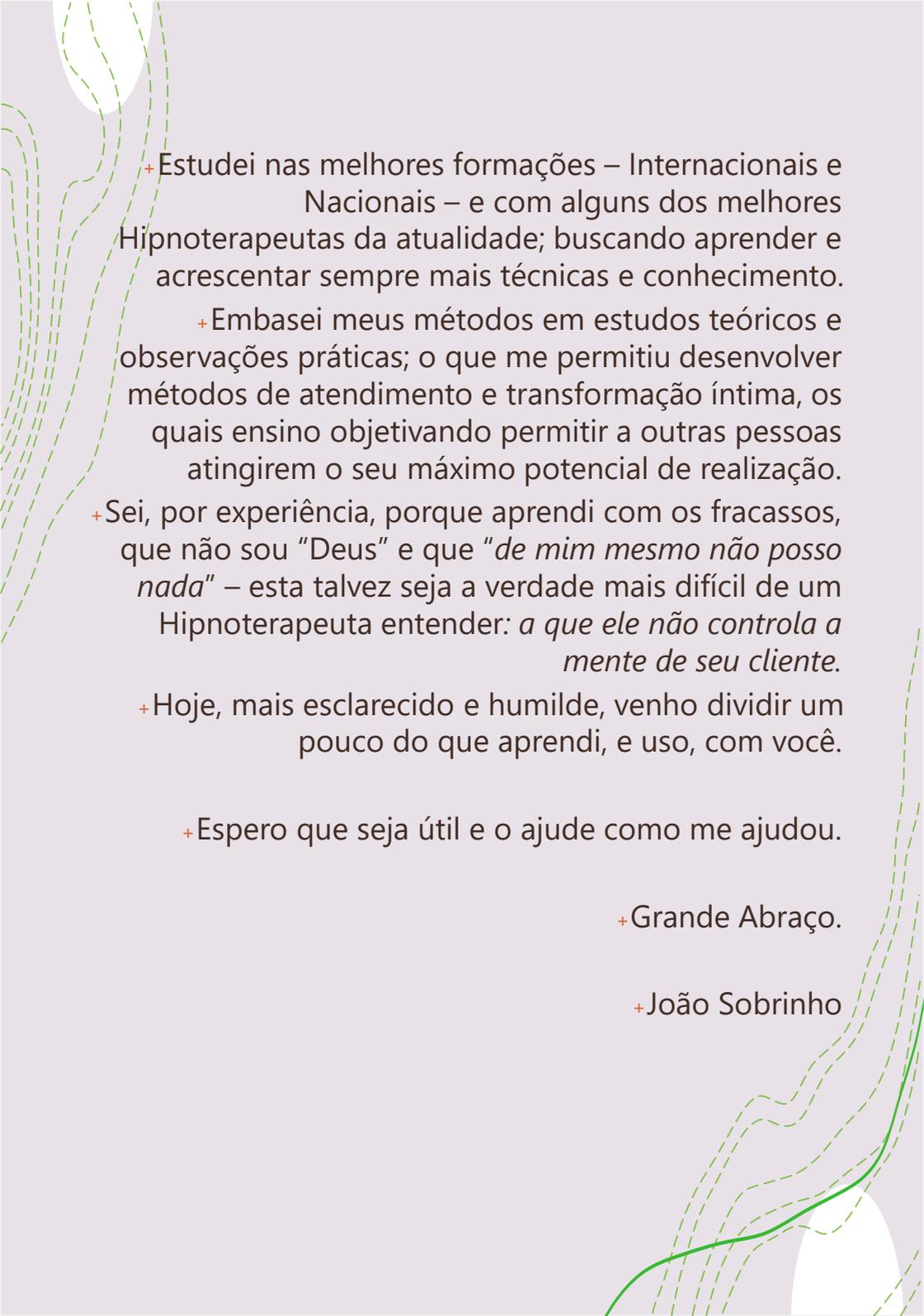
+ *"Sou casado e sou feliz. Encontro na vida o que entrego a Ela, de todo o coração. Hipnoterapeuta por paixão ao que faço, acredito que apenas uma alma humana pode tratar outra alma humana".*

+ Esta é uma definição tão boa quanto qualquer outra a meu respeito; mas eu gosto muito dela porque ela define "o que faço" e "o que gosto": *eu me sinto bem ajudando as pessoas.*

+ Encontrei na Hipnoterapia uma maneira de fazer isso: de realmente ajudar as pessoas a se libertarem de suas dores, medos, traumas e distúrbios. *Desde que elas desejem ser auxiliadas.*

+ Conheço a Hipnoterapia em seus três aspectos: *como Cliente, como Hipnoterapeuta e como Instrutor de Hipnoterapia*; isso me dá condições de afirmar, com propriedade, que poucas ferramentas são tão poderosas e tem uma capacidade de transformação tão grande.

+ Eu consegui vencer estes processos dos quais falamos aqui, e outros mais, através da Hipnoterapia; por isso busquei me especializar nesta ciência, para que pudesse passar esta liberdade à frente, impactar vidas e auxiliar as pessoas a atingirem o máximo que podem ser; a Realização e o Sucesso estão à sua porta.

- 
- + Estudei nas melhores formações – Internacionais e Nacionais – e com alguns dos melhores Hipnoterapeutas da atualidade; buscando aprender e acrescentar sempre mais técnicas e conhecimento.
    - + Embasei meus métodos em estudos teóricos e observações práticas; o que me permitiu desenvolver métodos de atendimento e transformação íntima, os quais ensino objetivando permitir a outras pessoas atingirem o seu máximo potencial de realização.
  - + Sei, por experiência, porque aprendi com os fracassos, que não sou “Deus” e que *“de mim mesmo não posso nada”* – esta talvez seja a verdade mais difícil de um Hipnoterapeuta entender: *a que ele não controla a mente de seu cliente.*
  - + Hoje, mais esclarecido e humilde, venho dividir um pouco do que aprendi, e uso, com você.
  
  - + Espero que seja útil e o ajude como me ajudou.

+ Grande Abraço.

+ João Sobrinho