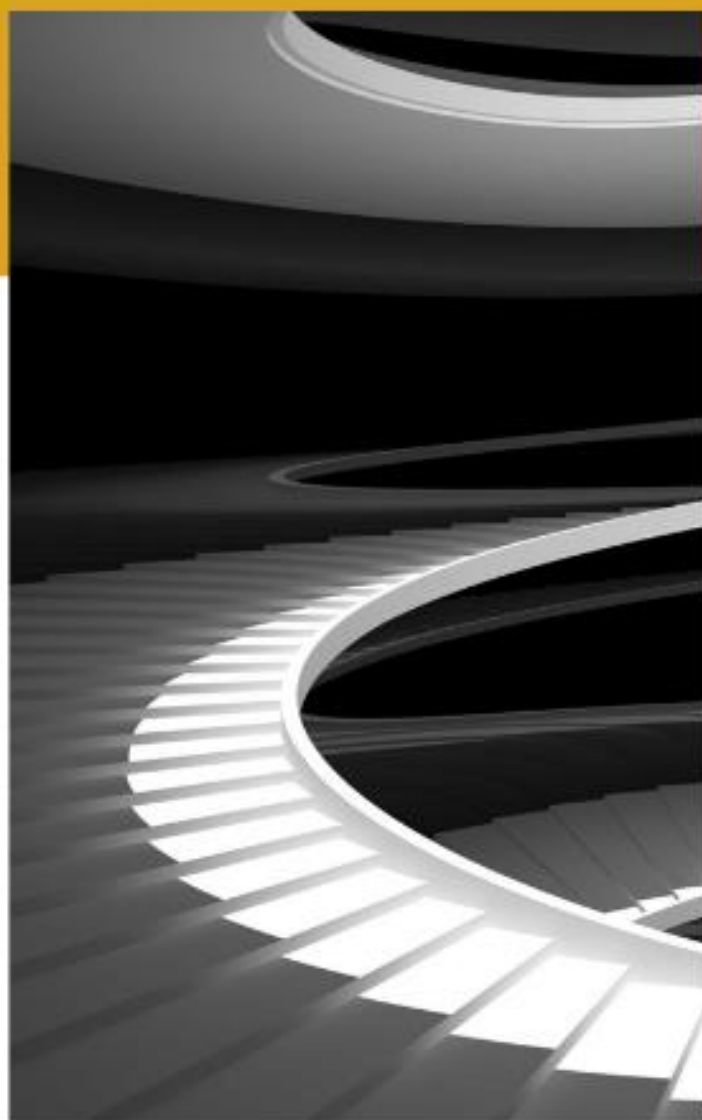


7 passos para Transformares a tua vida HOJE

*Superei
a tetraplegia
e ajudo-te
nos desafios
da TUA
VIDA!*



**Fernando
Frazão**

Descobre como criar a vida que desejas,
superar desafios de qualquer tipo e
alcançar o teu potencial máximo
tal como
o Cristiano Ronaldo!

Descobre o poder que está dentro de ti!

A vida desafia-nos constantemente, muitas vezes de forma totalmente inesperada e difícil. Talvez já tenhas passado por momentos em que tudo parecia **desmoronar ou sentiste que o chão te fugia debaixo dos pés?**

Eu sei muito bem o que é isso...

Em 2020, a minha vida deu uma volta completa. Um acidente deixou-me tetraplégico, e, num piscar de olhos, perdi tudo o que considerava garantido. Os médicos foram diretos: disseram-me que nunca mais voltaria a andar e dependeria de outros para as tarefas do dia a dia, mesmo as mais simples como ir ao wc, vestir, higiene...

Naquele momento, poderia ter-me resignado aceitando que a recuperação era impossível. No entanto, no meio da adversidade, este desafio extremo levou-me a iniciar uma jornada de autodescoberta e superação onde aprendi que, mesmo nas circunstâncias mais difíceis, temos um poder ilimitado dentro de nós, capaz de transformar a nossa realidade!

A transformação começou dentro de mim!

Aprendi que o que acontece à nossa volta não precisa de definir quem somos ou como vivemos. Com meditação, reprogramação mental e uma mudança profunda no meu estado interior, comecei a ver resultados que ninguém achava possíveis. Contra todas as previsões, reescrevi a minha história.

E agora, estou aqui para te dizer que **também tens esse poder. Não importa o que enfrentas** neste momento, quero mostrar-te que a **mudança começa dentro de ti.**

Vamos juntos nesta jornada?

Quem sou eu?

Olá 😊

Sou o Fernando Frazão.

Sou hipnoterapeuta,
terapeuta transpessoal,
mentor espiritual e de
autocura. Mas, acima de
tudo, sou alguém *que viveu
na pele o que significa
enfrentar desafios
aparentemente
intransponíveis.*



A minha vida mudou por completo quando enfrentei a tetraplegia, uma experiência que me ensinou uma das lições mais valiosas que podemos aprender: o verdadeiro poder não está lá fora, **mas sim está dentro de nós.**

Hoje, dedico-me de coração a ajudar outras pessoas a **descobrirem essa força interior!**



Quem sou eu?

Com uma abordagem que une ciência, espiritualidade e práticas terapêuticas, trabalho com quem deseja **transformar a sua vida**, seja a nível pessoal, profissional, emocional ou até mesmo na saúde.

Juntos, desafiamos barreiras e criamos novas realidades!

Este ebook é um reflexo da minha jornada e do meu propósito. Quero partilhar contigo as ferramentas e práticas que me ajudaram a ultrapassar os meus limites e a viver em alinhamento com o meu propósito. **Não importa o tamanho do desafio que enfrentas neste momento, acredita em mim, tens dentro de ti tudo o que precisas para superar e construir a vida que mereces.**

Estou aqui para te guiar nessa jornada!



Como este ebook te vai ajudar a superar os teus desafios?

O propósito deste ebook é claro: dar-te as ferramentas práticas e a inspiração necessária para assumires o controlo da tua vida e desbloqueares o teu verdadeiro potencial.

Aqui encontrarás estratégias simples, mas poderosas, que podem ser aplicadas em qualquer área da tua vida, seja na saúde, nos relacionamentos, na carreira ou na concretização dos teus sonhos.

Não penses que é apenas um guia de superação. **É muito mais do que isso!** É um convite para embarcares numa jornada interior, para olhares para dentro de ti e descobrires uma força que talvez nem soubesses que tinhas. É sobre reconheceres o teu poder e usá-lo para dares o primeiro passo rumo à transformação que tanto desejas.

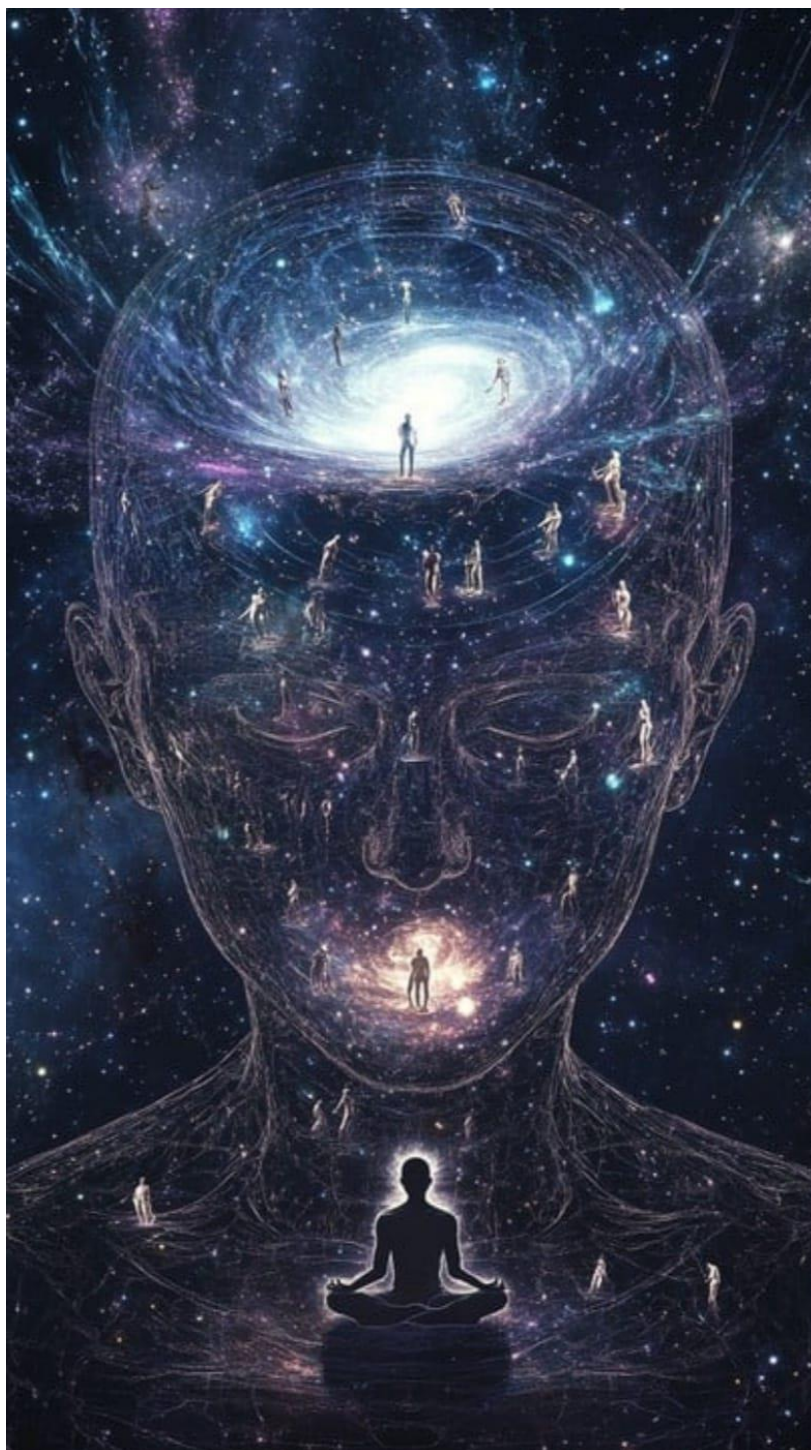
A minha jornada mostrou-me que o impossível pode tornar-se possível. E quero que saibas que, independentemente do desafio que enfrentas, **também podes criar uma nova realidade para ti!**

Agora, convido-te a mergulhares nestas páginas, a abraçares estas lições e a permitires que este seja o início de uma mudança profunda. O poder está aí, dentro de ti – só falta despertá-lo.

Vamos a isso?

Passo 1:

Reconhece o Teu Mundo Interior



Reconhece o Teu Mundo Interior

Já alguma vez paraste para pensar em como o teu mundo interior afeta tudo o que acontece à tua volta?

Talvez tenhas notado que, quando te sentes ansioso ou negativo, as situações parecem mais desafiadoras. Ou, quando te sentes em paz e confiante, as coisas fluem mais facilmente. O que acontece dentro de ti tem um impacto direto no que acontece fora de ti:

- Se estás a enfrentar **um grande desafio, como uma mudança de carreira, problemas financeiros ou de saúde**, os teus pensamentos podem ser o teu maior aliado ou o maior obstáculo. Se te concentrares nos medos, como “não consigo”, tudo parece mais complicado. Mas, ao abrires a tua mente para soluções, comesças a ver caminhos onde antes só vi bloqueios.
- Perder controlo sobre a tua vida pode ser assustador, mas deves concentrar-te naquilo que está ao teu alcance. Aceitar a incerteza permite-te avançar com mais confiança.
- Se **não acreditas em ti**, os teus relacionamentos serão afetados.

•Se **tens a crença** de que não mereces amor ou sucesso, as tuas interações vão refletir isso mesmo, os teus relacionamentos serão afetados e vais atrair pessoas que reforçam essas crenças.

•Se **tens dúvida** sobre o teu valor isso terá impacto no teu trabalho e relacionamentos. Por outro lado, quando te sentes seguro de quem és, as relações tornam-se mais autênticas e harmoniosas.

•O medo do julgamento dos outros limita-te, mas lembra-te que o teu valor não depende da opinião dos outros. Quando **aceitas quem és**, sentes-te mais livre!

•Se **tens medo de perder o teu emprego** ou de estagnar, lembra-te que tens sempre a capacidade para aprender e reinventar-te. Pequenos passos podem levar-te a grandes mudanças.

Estes exemplos mostram como o que está a acontecer dentro de ti, as tuas crenças, os teus sentimentos e pensamentos, molda e determina as tuas experiências no mundo exterior e como interages com ele.

O exterior é apenas um reflexo do que se passa dentro de ti.

A verdade é que **tudo começa dentro de ti!**

Quando enfrentei a tetraplegia, tive uma revelação poderosa: **nada na minha vida mudaria enquanto eu não transformasse aquilo que estava a acontecer dentro de mim.** As circunstâncias externas podiam ser difíceis, mas só quando comecei a mudar a minha mentalidade, a **aceitar as minhas emoções** e a **confrontar os meus medos**, é que realmente comecei a ver transformações à minha volta.!!

Dedica alguns minutos do teu dia para te conectares contigo mesmo.

Fecha os olhos, respira fundo e observa o que está a acontecer dentro de ti. O que estás a **sentir**? Quais são os **pensamentos que surgem**? Ao fazeres isso, começarás a perceber padrões, crenças e bloqueios que talvez estejam a condicionar a tua vida sem que te dê conta.

Uma prática simples, mas poderosa, é construir um diário onde possas registar as tuas reflexões diárias. Isso vai ajudar-te a perceber com clareza como o teu mundo interior está a influenciar as tuas ações e decisões.

Lembra-te: **olhar para dentro é o primeiro e mais importante passo na tua transformação.** Só quando nos conhecemos verdadeiramente é que podemos começar a **mudar a nossa realidade.**

Passo 2:

Aceita a Responsabilidade pela Tua Vida



Aceita a Responsabilidade pela Tua Vida

Estás disposto a aceitar que és o criador da tua realidade?

- O quê? Eu criador? Então a culpa da minha realidade não é do Estado, do meu chefe incompetente ou do meu companheiro tóxico? Eu sou uma vítima...!

- Não, não és vítima. És o criador da tua realidade!

Sentes-te desconfortável, não é?

Este passo pode ser desconfortável no início, mas acredita, é profundamente libertador!

Durante algum tempo, eu também acreditei que a solução para a minha condição vinha de algo externo, um tratamento milagroso, uma cura que aparecesse de repente.

Contudo, a verdadeira transformação só começou quando percebi algo crucial: **era eu quem tinha de assumir o controlo da minha vida!**

Eu **decidi** que iria superar a tetraplegia e foi nesse momento que tudo começou a mudar.

Aceitar a responsabilidade pela tua vida não significa culpares-te pelas dificuldades que enfrentas.

Significa, sim, **reconheceres que todas as tuas escolhas, ações e pensamentos** têm um impacto direto na tua realidade.

Isto é um convite para abraçares o teu poder de criação!

Só quando percebi que o **meu destino** estava nas minhas mãos, é que realmente tomei as **rédeas da minha vida!**

Agora, é o **teu momento de refletir!**

Faz uma lista das áreas da tua vida onde sentes que não tens controlo.

Pode ser na tua saúde, nos teus relacionamentos, na tua carreira ou nas tuas emoções.

Depois, pergunta-te: "O que posso fazer para mudar esta situação?" Mesmo que a mudança pareça distante ou difícil, lembra-te: quando assumes o controlo, ganhas o poder de transformar.

Este é o passo para uma nova maneira de viver. Quando reconheces que és o criador da tua realidade, a tua vida começa a mudar de forma extraordinária!

Passo 3:

Define a tua Intenção



Define a tua Intenção

O que é que realmente desejas para a tua vida?

A resposta a essa pergunta é mais **poderosa** do que imaginas. Definir intenções **claras** é essencial para que possas orientar a tua energia e focar os teus esforços naquilo que realmente importa para ti.

Quando enfrentei a tetraplegia, a minha recuperação não era apenas um sonho distante – era uma decisão consciente.

Decidi, todos os dias, que iria recuperar a minha autonomia física, e essa intenção foi o que me guiou. Não foi algo passivo; tornou-se um compromisso diário com a minha transformação.

Agora é a tua vez!

Senta-te num lugar tranquilo e escreve o que realmente gostarias de transformar na tua vida!

Pensa em todas as áreas: saúde, carreira, relacionamentos, bem-estar emocional.

Não te limites – imagina a vida que realmente desejas viver! Depois, pergunta-te:

"Estes objetivos estão alinhados com aquilo que valorizo verdadeiramente?"

Por exemplo, se procuras uma carreira mais gratificante, questiona-te:

"Esta intenção está alinhada com o que me traz propósito e alegria?"

Quando as tuas intenções estão alinhadas com os teus valores, a tua jornada torna-se muito mais clara e o caminho, mais direto.

Lembra-te, quando defines uma intenção clara, crias um mapa que orienta as tuas ações, pensamentos e até as tuas emoções!

E, com esse foco, serás **capaz de transformar** a tua vida de maneira **profunda e significativa!**

Passo 4:

Acredita no poder da tua mente



Acredita no Poder da tua Mente

Se acreditasses plenamente no poder da tua mente, que realidade gostarias de criar em relação a trabalho, saúde e amor?

Se acreditasses plenamente no poder da tua mente, que realidade gostarias de criar em relação a trabalho, saúde e amor?

Esta foi uma das maiores descobertas na minha jornada de superação: a **mente** é, sem dúvida, **a ferramenta mais poderosa que temos**.

Quando comecei a acreditar verdadeiramente no poder da minha mente, as mudanças começaram a acontecer. Um dos primeiros passos foi visualizar o meu corpo a recuperar-se todos os dias e a repetir afirmações como:

"Eu sou capaz de superar este desafio".

E, com o tempo, tudo começou a mudar.

A mente é como um músculo, quanto mais a treinas, mais forte ela se torna.

Então, começa agora a **treinar a tua mente** para trabalhar a teu favor. A visualização é uma prática poderosa: imagina o futuro que desejas, mas não como algo distante ou incerto. Visualiza-o como se já fosse uma realidade, como se já estivesse a acontecer neste momento.

Além disso, as afirmações positivas são como sementes que plantamos na nossa mente. Repete diariamente frases como:

- "**Eu tenho o poder de transformar** a minha realidade."
- "**Eu sou capaz de alcançar qualquer objetivo** que me proponha".

O que é mais importante, lembra-te: aquilo em que focas a tua atenção, cresce. Por isso, escolhe cuidadosamente os pensamentos que alimentas, eles serão os que te impulsionam para a frente.

Treina a tua mente e vais ver como, com o tempo, ela começa a trabalhar a teu favor, ajudando-te a conquistar aquilo que antes **parecia impossível!**

Passo 5:

Alinha a Tua Energia Interior



Acredita no Poder da tua Mente

Já paraste para pensar em como está a tua vibração energética neste momento?

Estás a vibrar numa frequência de calma, equilíbrio e confiança, ou sentes-te preso em ansiedade, stress ou desmotivação?

A verdade é que tudo no Universo é energia, e cada pensamento, emoção e ação que tens emite uma vibração única.

Essa vibração influencia não só como te sentes, mas também como o mundo à tua volta reage a ti.

Quando a tua **energia está desalinhada**, isso manifesta-se em bloqueios, desconforto e uma enorme dificuldade em atrair as mudanças que tanto desejas.

Pode ser como um íman que, em vez de atrair as oportunidades que procuras, acaba por afastá-las.

Na minha jornada de superação, percebi que **alinhar a minha vibração energética** era essencial para transformar a minha realidade.

Foi através de práticas como a **meditação, a respiração consciente e a visualização** que consegui elevar a minha frequência.

Com o tempo, notei como a minha energia se tornava mais equilibrada e a minha realidade começava a refletir esse novo estado interior. Este **alinhamento** foi o que fez a diferença.

Agora, quero convidar-te a experimentar algo simples, mas poderoso.

Reserva alguns minutos todos os dias para te reconectares com a tua energia interior.

Fecha os olhos, inspira profundamente e imagina a tua **energia a expandir-se**, dissolvendo bloqueios e vibrando numa frequência mais elevada. Imagina essa energia a circular por todo o teu corpo, criando uma sensação de equilíbrio, força e paz.

Com a prática diária, vais perceber que, ao alinhares a tua energia, estás a transformar a tua vida de forma profunda e intencional.

Quando a tua **vibração interior** está **em sintonia** com o que **desejas**, o mundo à tua volta começa a alinhar-se também.

Passo 6:

Supera os Desafios com Resilência



Supera os desafios com Resiliência

Como tens encarado os desafios da tua vida?

Vês os problemas como obstáculos intransponíveis ou como oportunidades de crescimento?

A verdade é que os desafios não são **barreiras!**

São, na realidade, convites para descobrires a tua força interior. Eles surgem para te mostrar do que és realmente capaz e para te impulsionarem a evoluir.

Durante todo o meu processo de recuperação, enfrentei momentos de dúvida, medo e frustração.

Houve dias em que parecia que tudo estava perdido. Contudo, em vez de me render a esses sentimentos, fiz uma escolha – escolhi ver cada desafio como uma oportunidade para crescer.

Cada dificuldade foi uma oportunidade de aprender algo novo sobre mim mesmo e sobre a vida.

E agora, quero partilhar contigo uma prática poderosa:

- Sempre que te deparares com um obstáculo, pergunta-te: "**O que isto tem para me ensinar?**".

- Além disso, cria um **diário de gratidão**. Nele, regista todas as dificuldades que já superaste e os pequenos avanços que fizeste! Quando olhas para trás e percebes o quanto **já conquistaste**, a **confiança em ti** mesmo cresce de **forma exponencial**. Cada vitória, por menor que seja, torna-te mais forte e mais preparado para o que está por vir.

Lembra-te: a resiliência não é a ausência de dificuldades, mas a capacidade de as **superar com coragem, sabedoria e confiança**. Os desafios são, sem dúvida, as maiores oportunidades para te tornares mais forte!

Passo 7:

Cria a Tua Nova Realidade



Cria a Tua Nova Realidade

Agora, pergunto-te: Se pudesses recriar a tua vida a partir de hoje, como seria?

Imagina a vida que desejas viver – a saúde que queres ter, a carreira que almejas, os relacionamentos que desejas cultivar. Define essa **visão de forma clara** e, mais importante, começa a agir em direção a ela.

Para isso, define um plano de ação simples e prático para os teus objetivos. Por exemplo, se desejas melhorar a tua saúde, compromete-te a fazer pequenas mudanças todos os dias: meditar por alguns minutos, adotar uma alimentação mais equilibrada, praticar atividades físicas. Cada uma dessas ações, por mais simples que pareça, é um passo crucial na direção da tua transformação.

Além disso, **visualiza o teu futuro ideal**, não como algo distante ou impossível, mas como se já estivesse a acontecer neste momento. **Age como se já estivesses a viver essa realidade** e permite que as tuas ações diárias reflitam esse novo estado de ser.

Lembra-te: **o futuro começa hoje**. O que fazes agora, as escolhas que tomas e as ações que empreendes, criam a realidade de amanhã. Quando alinhas os teus pensamentos, intenções e ações, **torna-te o criador da tua nova realidade**.

Este é o momento perfeito para alinhares as tuas ações com os teus objetivos e criares a vida que sempre desejaste!

Durante a minha jornada, aprendi algo essencial: **pequenas ações diárias**, quando alinhadas **com uma visão clara e um propósito verdadeiro**, podem criar mudanças extraordinárias ao longo do tempo.

Não são os grandes passos que transformam a nossa vida, mas sim a **consistência** das escolhas que fazemos todos os dias!

Conclusão:

O Primeiro Passo É Agora



O primeiro Passo é Agora

Chegaste ao final deste guia, mas a verdadeira transformação começa agora, com uma escolha.

Vais continuar a viver da mesma forma ou vais dar o **primeiro passo** para criar a vida que sempre desejaste?

Lembra-te de algo fundamental: todo o poder de mudança que procuras está dentro de ti.

Não precisas de procurar **soluções fora de ti**, porque tudo o que precisas já está ao teu alcance – está **na tua mente**, no **teu coração** e nas tuas escolhas diárias.

Quando enfrentei os maiores desafios da minha vida, percebi que o momento mais importante era sempre o **agora!**

Não importa onde estás ou o que já enfrentaste até aqui; o que importa é o que decides fazer com o **momento presente**. Este é o ponto de partida para a tua jornada de transformação.

Não esperes pelo "momento certo", porque o momento certo é **agora!**

O que importa é a ação que tomas **hoje!**

Começa com pequenos passos – talvez reservar apenas cinco minutos do teu dia para refletir, meditar ou escrever as tuas intenções.

Cada pequena ação conta, e são essas ações diárias que, com o tempo, criam grandes mudanças.

E lembra-te: não precisas de fazer este caminho sozinho. Se sentires que estás pronto para aprofundar estas práticas e desbloquear ainda mais o teu potencial, convido-te a juntar-te à minha comunidade.

No meu canal do YouTube e nos meus workshops, partilho ferramentas práticas e inspirações que podem ajudar-te a continuar a tua jornada de transformação.

Por fim, nunca te esqueças de que a **vida é um processo de criação contínua**.

Tu és o criador da tua realidade!

Dá o primeiro passo hoje e descobre o que és realmente capaz de alcançar!

No meu canal do YouTube, exploro muitos destes temas com mais profundidade.

Visita-o aqui: <http://www.youtube.com/@fernando.frazao>

Acredita em ti!

Gratidão,

Fernando Frazão