

WORKBOOK

**CURSO DE RESPIRAÇÃO COERENTE**



**Bem-vindos!**

**OBJETIVOS DO CURSO:**

**Elevar os níveis de energia, rapidamente.**

- Reduzir o stress, a ansiedade e a fadiga que vai crescendo ao longo do dia.
- Aumentar a intuição, encontrar melhores respostas para a vida.
- Perceber em que energia está a vibrar e a irradiar.
- Para o mundo à volta e para os mais próximos.
- Obter mais equilíbrio, aumentando a resiliência perante adversidades.
- Viver com mais bem-estar e mais feliz.

## CONTEÚDOS E PRÁTICAS

<b>1ª Semana</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vamos criar as bases</li><li>• Estabelecer objetivos pessoais</li><li>• Os 5 pilares do bem-estar</li><li>• Aprender a repor os níveis de energia rapidamente</li><li>• Prática: <u>Técnic 1 e 2.</u></li></ul>	<b>2ª Semana</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Construir a resiliência.</li><li>• Aumentar os níveis de energia.</li><li>• Rever os 5 pilares.</li><li>• Aprender a gerir as emoções.</li><li>• Prática: Técnica 3</li></ul>	<b>3ª Semana</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Como ultrapassar os medos</li><li>• Como tomar decisões intuitivas.</li><li>• Como transformar o medo em força.</li><li>• Prática: Técnica 4</li></ul>	<b>4ª Semana</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicar o poder pessoal</li><li>• Aprender a alterar situações difíceis.</li><li>• Esquematizar a rotina do dia.</li><li>• Prática: Técnica 5</li></ul>
--	--	---	--

### 1ª Semana

#### 7 Aulas:

Nestas 7 aulas fizemos uma primeira abordagem das bases:

1. ENERGIA.
2. 5 PILARES DO BEM-ESTAR
3. TÉCNICA 1 E 2.
4. ESTABELECER OBJETIVOS PESSOAIS.

Sugiro que reveja todas as aulas da semana passada. Encontra todo o material deste curso, no meu site, na área de membros: [www.alice-sousa.com](http://www.alice-sousa.com).

TPC da 1ª semana, para aprofundarmos na 2ª semana:

- Escreva os seus sonhos, e objetivos. Reveja a aula nº 6
- Comece a preencher a grelha de objetivos, em anexo.

Nome	Meus objetivos para próximas 3 semanas:			
	Quantidade	Unidade	Frequência	Observações
Hidratação: ÁGUA		Litros	Dia	Observações
Prática respiração coerente		Minutos	Dia	Observações
Exercício Físico		Vezes	Semana	Observações
Alimentação saudável		Vezes	Semana	Observações
Repouso		Qualidade	de 1 a 10	Observações

## 5 PASSOS PARA ALCANÇAR OS SEUS SONHOS!

### 1º ESCREVA OS SEUS SONHOS.

#### Defina a suas prioridades.

Torne os seus sonhos em objetivos – use o método SMART

A técnica de definir **objetivos SMART (inteligentes, em português)**:

S - ESPECÍFICOS

M - MENSURÁVEIS

A – ACIONÁVEIS ou ATINGÍVEL

R - REALISTAS

T - TEMPORAL

**Desejo:** Quero perder peso, vou fazer uma dieta.

#### Exemplo de **OBJETIVO SMART:**

S - Quero perder peso de forma saudável.

M - Quero perder 5 kg.

A - Vou procurar a ajuda de um profissional para criar um estilo de vida saudável.

R - Vou perder cerca 1 kg por mês.

T – Até julho.

Se o objetivo não for específico e mensurável no tempo, não saberá se o atingiu, e também não poderá acompanhar o progresso.

Há outros objetivos mais desafiadores, como deixar de ser uma pessoa ansiosa, ou sair da depressão, conseguir dormir melhor...

Tudo isso se alcança, vamos dar um passo de cada vez.

### 2º PARTILHE OS SEUS SONHOS

Não viva os seus sonhos só. Comprometa-se com outras pessoas, e partilhe os seus objetivos. Assim vai atrair a ajuda que precisa para ir mais longe. Ninguém vai muito longe sozinho.

#### **PARTILHE OS SEUS SONHOS E OBJETIVOS NO NOSSO GRUPO PRIVADO DO TELEGRAM**

### 3º DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Aprenda o que precisa para alcançar os seus objetivos.

Faça cursos on-line ou presenciais, procure um mentor, leia livros, explore na internet. Faça coisas novas...

Ex: Quero perder peso, não sei cozinhar comida saudável.

- Procure um mentor, ou curso de culinária de comida saudável.

Ex: Quero ser vegetariana e não sei como gerir a minha dieta.

Faça um cursos e programas de como comer de forma saudável comida vegetariana.

Quero aprender a meditar. Faça um curso de Meditação.

Questão:

- **O que precisa de aprender, para alcançar os seus objetivos?**

Faça uma lista, e coloque um prazo para começar a aprender o que precisa.

#### **4º ORGANIZAÇÃO E DISCIPLINA**

Ter uma agenda, e **colocar na agenda tudo de importante** fazer ao longo do dia.

- Objetivos.
- Tarefas diárias.
- Tempo que vai dedicar filhos, companheiros, família...
- Cuidar de si: exercício físico, aprendizagens...

Ex: quero cuidar melhor do meu filho.

- Isso está na agenda? Quanto tempo de qualidade vai dedicar ao filho? A que horas vai dedicar esse tempo ao filho?

- Eliminar do dia tudo o que condiciona e ocupa o seu tempo, sem lhe adicionar qualquer satisfação ou valor.

Exemplo: ouvir as queixas dos outros, passar horas nas Redes Sociais... Tarefas domésticas desnecessárias.

- Não iniciar o dia a reclamar, por exemplo com o atraso dos filhos, ou com o trânsito, isso arruína com a sua energia logo de manhã.

#### **5º MELHORIA CONTÍNUA:**

- **ENERGIA**
- **FOCO**
- **APRENDIZAGEM**
- **HÁBITOS**

A base de tudo é a **ENERGIA** que colocamos em tudo o que fazemos. A nível mental, físico e espiritual.

**A nível mental**, temos os pensamentos. Pensamentos positivos trazem resultados positivos. Praticar Respiração Coerente, trazer a atenção para o presente, para o que é verdadeiramente importante.

**Energia a nível físico**, gerir a energia para evitar a drenagem ao longo do dia. Encontrar estratégias para melhorar a performance física. Por exemplo: fazer exercício físico, fazer pausas ao longo do dia e caminhar na natureza, praticar Respiração Coerente.

**Energia a nível espiritual**, o que acreditamos, a fé que temos, a ajuda que vem do interior. Praticar Respiração Coerente, ajuda a criar e manter a conexão com o Eu interior, com a intuição. Meditar.

**FOCO:** Focar o que realmente é importante para a sua vida, evitar as distrações. Ser disciplinado.

**APRENDIZAGEM:** procurar aprender as competências que lhe faltam para alcançar os seus objetivos.

Por exemplo: aprender a cozinhar comida saudável. Aprender uma estratégia para alcançar os objetivos.

Decidir aprender toda a vida, procurar ampliar os conhecimentos.

**HÁBITOS:** implementar novas rotinas ao longo do dia que conduzam aos objetivos que deseja alcançar.

Avaliar as tarefas que fez ao fim do dia, e colocar na agenda, a forma mais eficaz para melhorar a sua performance no dia seguinte.