



Nem sempre somos tão fortes quanto gostaríamos, tão bem sucedidos quanto imaginamos ser um dia ou tão amados quanto desejamos.

E com as decepções também chega o medo, a ansiedade, a depressão... aos poucos a vida vai perdendo o sentido! Nessa hora é preciso rever todos os planos traçados.

PATRÍCIA PRATES

Idealizadora



O que te trouxe até aqui não é o que vai te levar adiante!



A ANSIEDADE E A DEPRESSÃO VIERAM ME VISITAR

Certo dia, acordei às 03:00 da manhã, sentindo como se o mundo estivesse desabando sobre mim. Enquanto uma descarga de cortisol corria pelo meu corpo e a *minha mente era tomada pelo medo*, me dei conta de que tudo que eu tinha vivido até ali não fazia mais sentido. Era preciso mudar para avançar. *Nesse momento, a ansiedade e a depressão vieram me visitar.*

Ao invés de dar-lhes cadeira para sentar eu tracei 10 passos para trilhar. A *viagem parecia longa e solitária, mas num ato de desespero eu dei o primeiro passo*, como uma criança que estava aprendendo a andar. Afinal, naquela altura qualquer lugar era melhor do que aquele em que eu estava. Somente mais tarde pude perceber que na verdade *aquele passo não foi um ato de desespero, mas sim de coragem*, pois desejar mais que profundo nos faz agir, e agir é o que determina o nosso sucesso.

A GRANDE VIRADA...

Eu havia determinado aos 12 anos de idade que seria próspera e feliz.

Nada nem ninguém poderia tirar esse desejo de mim. Naquela madrugada, *13 anos mais tarde, a vida me confrontou e eu revidei dando o primeiro passo*, mostrando-lhe que eu não havia desistido dos meus sonhos, muito menos de mim. Reiterando que sou dona do meu barco, capitã do meu destino e estou predestinada ao amor, a prosperidade, a saúde e ao sucesso.

“Para aqueles que desejam mais que profundo, o sucesso é apenas uma questão de tempo e dedicação.” **Patrícia Prates**





UMA DOR QUE NOS CONSUME AOS POUCOS...

Sabemos que a ansiedade e a depressão estão relacionados a um desequilíbrio hormonal, o que pode ser genético. Porém, estudos nos mostram que a ansiedade e a depressão vem ocorrendo muito mais por problemas e frustrações.

Os vilões da ansiedade e depressão...

Dentre os principais problemas causadores da ansiedade e depressão estão os problemas relacionados a finanças, a família e a emprego, pois essas são áreas que se relacionam diretamente com as necessidades básicas do ser humano. Quando fracassamos numa dessas áreas perdemos completamente o controle, o que acaba afetando nossas emoções.



PROBLEMAS FINANCEIROS

Dependência financeira ou endividamento.



PROBLEMAS FAMILIARES

Dificuldade para se relacionar ou a brigas com parentes.



PROBLEMAS PROFISSIONAIS

A dificuldade para encontrar um propósito ou o desemprego.

"Para aqueles que desejam mais que profundo, sempre haverá soluções." **Patrícia Prates**



PROBLEMAS FINANCEIROS

A dependência financeira, o endividamento são situações perturbadoras que nos tira a vontade de continuar, mas somente as pessoas que já aprenderam a atrair a prosperidade experimentam uma vida próspera e afortunada.

PROBLEMAS PROFISSIONAIS

O desemprego, trabalhar em lugar que não gostamos, a sensação de incompetência são situações que nos leva a grandes ansiedade e tristezas, mas o amadurecimento das emoções é fundamental para conseguirmos definir um caminho profissional que nos traga equilíbrio e prosperidade..



PROBLEMAS FAMILIARES

Estabelecer relações duradouras, nos sentir amados, aceitos pela família... esses são os nossos desejos mais profundos, porém só conseguimos experimentar isso quando estamos preparados para amar e ser amado.

*Conhecer os gatilhos mentais que te levaram a adoecer é um processo importante para você não se tornar refém de suas próprias emoções. **Patrícia Prates***

ANSIEDADE & DEPRESSÃO

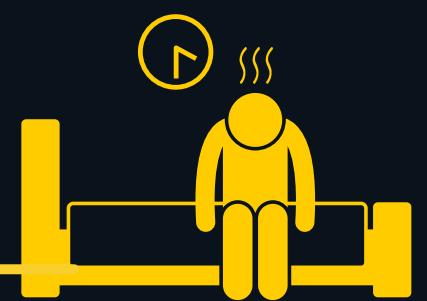
O PONTO CHAVE

A ansiedade e a depressão tem estágios e se instalam respectivamente por alta exposição a stress extremo e um período longo de tristeza profunda.

Se você realmente quer se livrar da ansiedade e/ou da depressão você precisará trilhar o caminho do autoconhecimento para gerenciar esse stress e/ou liberar essa tristeza profunda.



SINAIS DE DEPRESSÃO



Alterações no apetite e no sono e dificuldade para sentir prazer.



Cansaço constante e indisposição frequente e isolamento social.



Sentimento de culpa e perda da autoestima.

SINAIS DE ANSIEDADE



Pensamentos catastróficos, de ruína ou adoecimento.



Explosões por irritabilidade e falta de paciência.



Falta de concentração e dificuldade de tomar decisões.



Angústia, medo, apreensão e agressividade.



O GRANDE MOMENTO

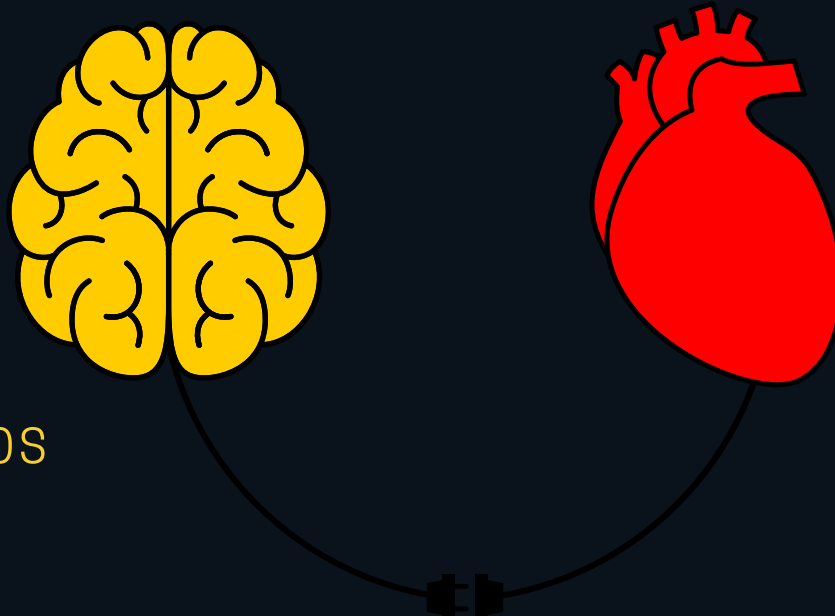
Nesta altura do campeonato com certeza você já sabe que você é o ator principal da sua própria história, mas o desafio está em atuar de forma produtiva... então, lah vai 10 passos pra você vai driblar a ansiedade e dar um chute na depressão.

Neste e-book você encontrará 10 passo pra vencer no jogo da vida, esses passos estão baseados nos 3 princípios da PNL(Programação Neurolinguística). Razão e emoção precisam andar de mãos dadas para uma vida de sucesso.

MUDANÇA DE PENSAMENTOS

MUDANÇA DE SENTIMENTOS

MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS



EU TE DOU...

...UM CAMINHO A SEGUIR, MAS OS PASSOS DEPENDE DE UM COMPROMISSO SINCERO COM VOCÊ MESMO.

AÇÕES E REAÇÕES

Como agimos frente as oportunidades e reagimos diante dos desafios da vida determina o nosso sucesso ou fracasso.

Em algum momento da vida, você já parou para avaliar a qualidade das suas ações e reações frente aos desafios da vida? Os nossos comportamentos são como espelho, eles sempre refletem em nós mesmos. Se positivos, trazem paz, se são negativos trazem dificuldades e dor.

ANALISAR O CICLO DA VIDA

ENTENDER O SEU PERFIL COMPORTAMENTAL

DEFINIR SEUS OBJETIVO COM BASE NOS DESAFIOS ATUAIS

1º PASSO



OBSERVAÇÃO...

A forma como agimos e/ou reagimos a determinada situação afasta ou mantém as pessoas. A qualidade dos nossos comportamentos é fundamental para o sucesso financeiro, profissional ou familiar.

Neste passo você irá descobrir a qualidade das suas ações e reações, bem como compreender a sua fase no ciclo da vida.



EU SOU QUEM SOU

Reconhecemos quem somos, sem as amarras da ilusão de quem pensamos ser, nos conduz exatamente ao caminho que precisamos para atingir o sucesso.

O principal desafio para declarar nosso sucesso profissional, financeiro ou familiar, reside em nossa dificuldade em saber exatamente quem somos. Pois nos ocupamos demais em ser quem outras pessoas querem que sejamos.

ANALISAR QUEM É VOCÊ SEM O EGO

SE DAR UM FEEDBACK REALISTA

MODELAR SUAS MEMÓRIAS NEGATIVAS

2º PASSO



OBSERVAÇÃO...

Quem é esse eu que se encontra com medo e em profunda tristeza? Esse você é o Eu de verdade ou aquele criado no mundo das ilusões, das expectativas, das ambições desmedidas... Neste passo você descobrirá quem realmente você é e quais os seus desejos mais profundos.



CRENÇAS E VALORES



As nossas crenças e valores são como estrada e combustível, se estiverem errados, os problemas serão inevitáveis, se faltarem ficaremos em apuros.

Isso quer dizer que alinhar as nossas crenças e os nossos valores aos nossos sonhos e desejos é fundamental para termos sucesso em nossa vida financeira, profissional ou amorosa.

ANALISAR E LEVANTAR SEUS VALORES REAIS

DESCOBRIR SEUS VALORES INVISÍVEIS

3º PASSO



OBSERVAÇÃO...

A cadeia de crenças e valores que estabelecemos, a partir das nossas experiências tem o poder nos levar ao sucesso ou ao fracasso. Tudo dependerá da qualidade desses valores e crenças, bem como do alinhamento deles aos seus desejos reais. Neste passo você irá se conectar com seus verdadeiros valores.



POR TRAZ DO DESEJO

Por traz de toda dor, de todo sonho, de toda vontade, de todo medo... existe um desejo gritando para ser satisfeito. Então foque no desejo.

O desejo é a raiz de toda realização, mas também pode nos causar dor, pois precisamos estar preparados para trilhar o caminho que nos leva a realização. Sem a devida preparação não mensuramos as consequências dos nosso desejos.



ANALISAR O SIGNIFICAFADO DAS SUAS CRENÇAS E DOS SEUS VALORES (A RAIZ DOS SEUS DESEJOS).

4º PASSO



OBSERVAÇÃO...

O desejo é o início, o meio e o fim. Tudo que criamos, criamos porque desejamos, portanto o desejo é a fonte. Mas, juntos aos desejos virão os desafios para o alcance, e é nesse momento que precisamos estar seguros das nossas motivações. Neste passo você irá aprender a avaliar a raiz dos seus desejos.



CICLO DA PROSPERIDADE



Uma das principais coisas em comum entre as pessoas bem sucedidas é a aplicação do ciclo da prosperidade em suas vidas. Nele está o grande segredo do sucesso financeiro.

Gostar de dinheiro significa dizer que você conhece suas necessidades e deseja cuidar daqueles que você ama. Mas, somos treinado a abominar o dinheiro e a consequência disso é não vivenciar o ciclo da prosperidade.

IDENTIFICAR SUA FASE DE VIDA - CICLO DA VIDA

APLICAR NA SUA VIDA O 4 CICLOS DA PROSPERIDADE E - ENTENDER O PORQUÊ VOCÊ AINDA NÃO ALCANÇOU A PROSPERIDADE FINANCEIRA!

5º PASSO



OBSERVAÇÃO...

O endividamento é a falta de relacionamento positivo com o dinheiro, já a dependência financeira representa o nosso sentimento de não merecimento. O ciclo da prosperidade nos ensina a viver uma vida livre das crenças limitantes sobre dinheiro. Neste passo você aprenderá a se relacionar com o dinheiro de tal forma que aprenderá a conquistá-lo.



MUDANÇA EVOLUTIVA



A resistência a mudança representa a principal prisão do ser humano, pois se adaptar faz parte da sobrevivência de qualquer espécie.

Parte da nossa resistência a mudança advém do medo de sermos julgados ou rejeitados, mas quando compreendemos que as mudanças são necessárias para nossa evolução passamos não só aceitar como nos preparar para mudar.

APLICAR A MATRIZ DA GESTÃO DE MUDANÇA NA SUA VIDA

DESCOBRIR OS SEUS SIGNIFICADOS E O IMPACTO DELES NA SUA VIDA

6º PASSO



OBSERVAÇÃO...

Mudar é viver, se analisamos todo o ciclo da vida vamos perceber que passamos por mutações e transformações, portanto nos abrir para o novo nos faz viver no novo. Ter dinheiro, construir uma carreira de sucesso ou amar e ser amada exige que estejamos abertos ao novo. Neste passo você aprenderá a fazer a gestão da mudança na sua vida.



AMOR E PERTENCIMENTO



Todas as conquistas que realizamos se baseiam inconscientemente na necessidade de pertencer, pois somos seres sociais.

Nem sempre teremos o apoio daqueles que amamos, ou da nossa família, mas mesmo assim é preciso seguir. Quando compreendemos nossa linguagem do amor, aprendemos a sentir toda forma de amor sem dependências afetivas.

RECONHECER SUA LINGUAGEM DO AMOR

CONSTRUIR SUA HISTÓRIA EM 4 CAPÍTULOS

REFLETIR SOBRE SUA AFILIAÇÃO - A REPRESENTAÇÃO DO SEU SISTEMA FAMILIAR

7º PASSO



OBSERVAÇÃO...

O desejo de amar e ser amado é intrínseco ao ser humano, por isso nos sentimos vazios quando não nos sentimos amados, mas quando aceitamos o amor em sua forma simples e genuína podemos viver sem sermos dependentes ou prisioneiros. Neste passo você aprenderá a sentir o amor em todas as suas formas.



PROPÓSITO E MISSÃO



Ter um propósito de vida nos torna fortes diante dos desafios, pois saber aonde se pretende chegar nos dá um caminho e um sonho pra sonhar.

Segundo Napoleão Hill, em seu livro A lei do sucesso, as pessoas que realmente tem uma vida bem sucedida são aquelas que definiram um propósito de vida e trabalharam dentro dele sem olhar para trás. Se você tem um propósito você tem uma causa para lutar.

IDENTIFICAR E RECONHECER SUA MISSÃO NA VIDA

8º PASSO



OBSERVAÇÃO...

Saber onde se quer chegar é uma parte crucial para o alcance de uma vida próspera e feliz, pois ter um propósito na vida, também dá sentido a vida. Sem propósito somos como um barco sem rumo nem destino.

Neste passo você descobrirá qual o seu verdadeiro propósito.



CAMPO DE FORÇA



Algumas pessoas se concentram tanto na dor, ou naquilo que não está dando certo que acabam não descobrindo sua verdadeira força.

Muitas vezes não fomos incentivados a acreditar em nós mesmos, em nossa capacidade e por isso acabamos não reconhecendo nosso valor e nossa força. Como consequência disso, podemos nos tornar dependentes e inseguros frente aos desafios que vida nos impõe.

ANALISAR SEU CAMPO DE FORÇA

9º PASSO



OBSERVAÇÃO...

Observamos que o sentimento de insegurança é um ponto em comum entre as pessoas que entram em depressão, pois é um dos primeiros sinais de incapacidade. Neste passo você descobrirá que todos nós temos um nossa força, você só precisa despertá-la.



ROTA DE AÇÃO



Saber e não fazer é o mesmo que não saber, por isso construir uma rota de ação para a construção de uma vida nova é a melhor forma de seguir em frente.

Neste momento você pode estar se questionando porque está sofrendo, ou porque está passando por tamanha dor... mas, quero que reflita sobre as decisões que tomou que te levaram até este ponto da sua vida.

DEFINIR SEU PROPÓSITO, VISÃO E LEGADO

MONTAR UMA ROTA DE AÇÃO PARA ATINGIR SEUS NOVOS OBJETIVOS

10º PASSO



OBSERVAÇÃO...

*A parte mais dolorosa é reconhecer que o ponto em que você está neste momento são consequências de suas escolhas, por isso todos os passos anteriores serviram para te preparar para tomar decisões mais assertivas, a partir de agora. **Neste último passo você irá criar uma rota ação para uma nova vida.***





RECEPÇÃO

Este e-book vai além de um convite a reflexão sobre como você lida com as áreas de maior impacto na sua vida, ele determina um caminho para você atingir a prosperidade e o sucesso, tendo como base que; sucesso significa o prazer em ser ou estar. Para isso é preciso receber os seus vários Eus.

DÊ o primeiro passo somente se você estiver passando por um dos três momento abaixo...



PROBLEMAS FINANCEIROS

Se sente dependente financeiramente, se sente incapaz, tem compulsão por compras ou se encontra endividado.



PROBLEMAS FAMILIARES

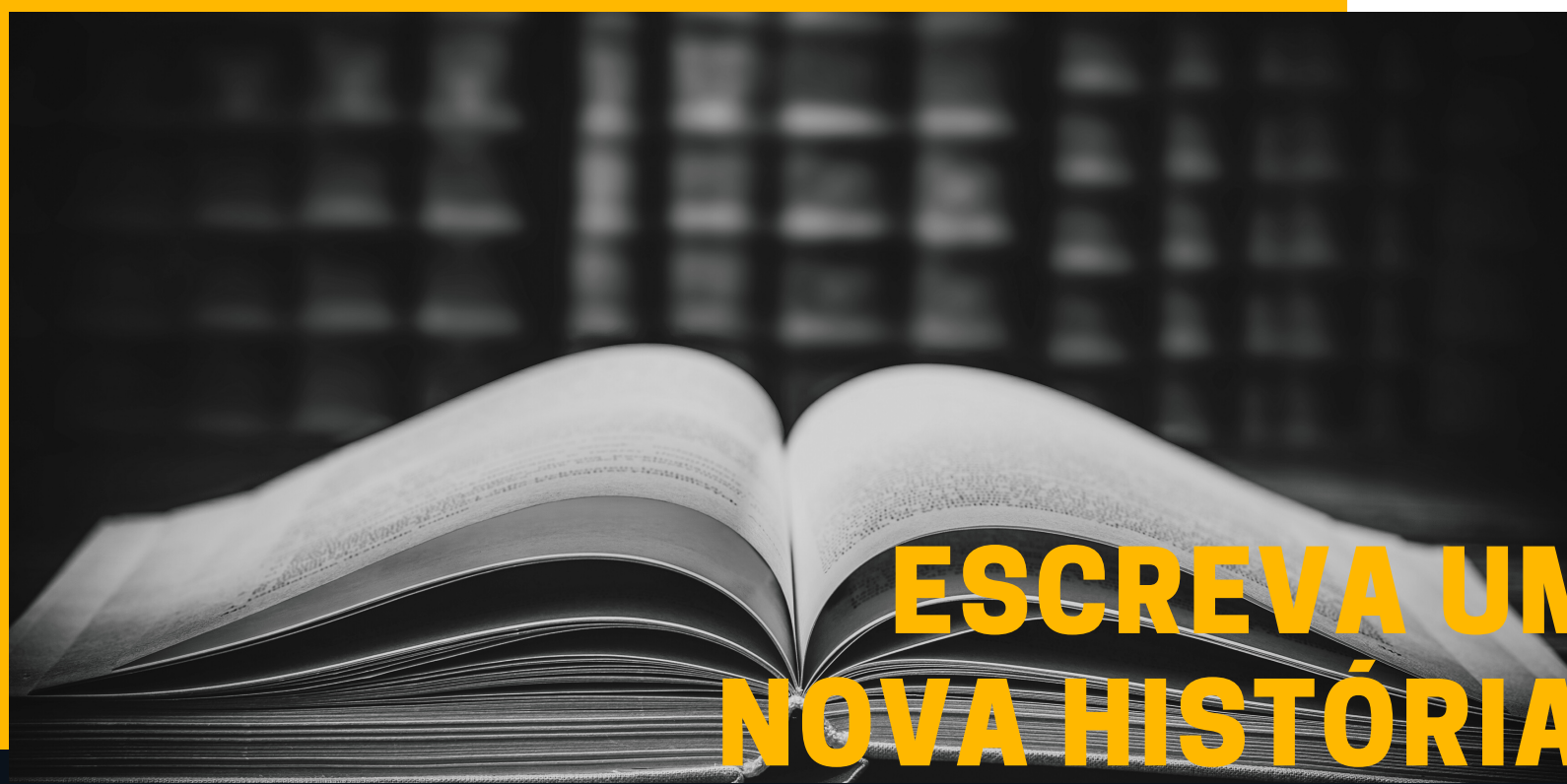
Sente dificuldade para estabelecer relações saudáveis e duradouras ou está sempre brigando com a família.



PROBLEMAS PROFISSIONAIS

Ainda não descobriu seu verdadeiro dom, vive trocando de emprego, se sente frustrado no trabalho atual ou está desempregado.

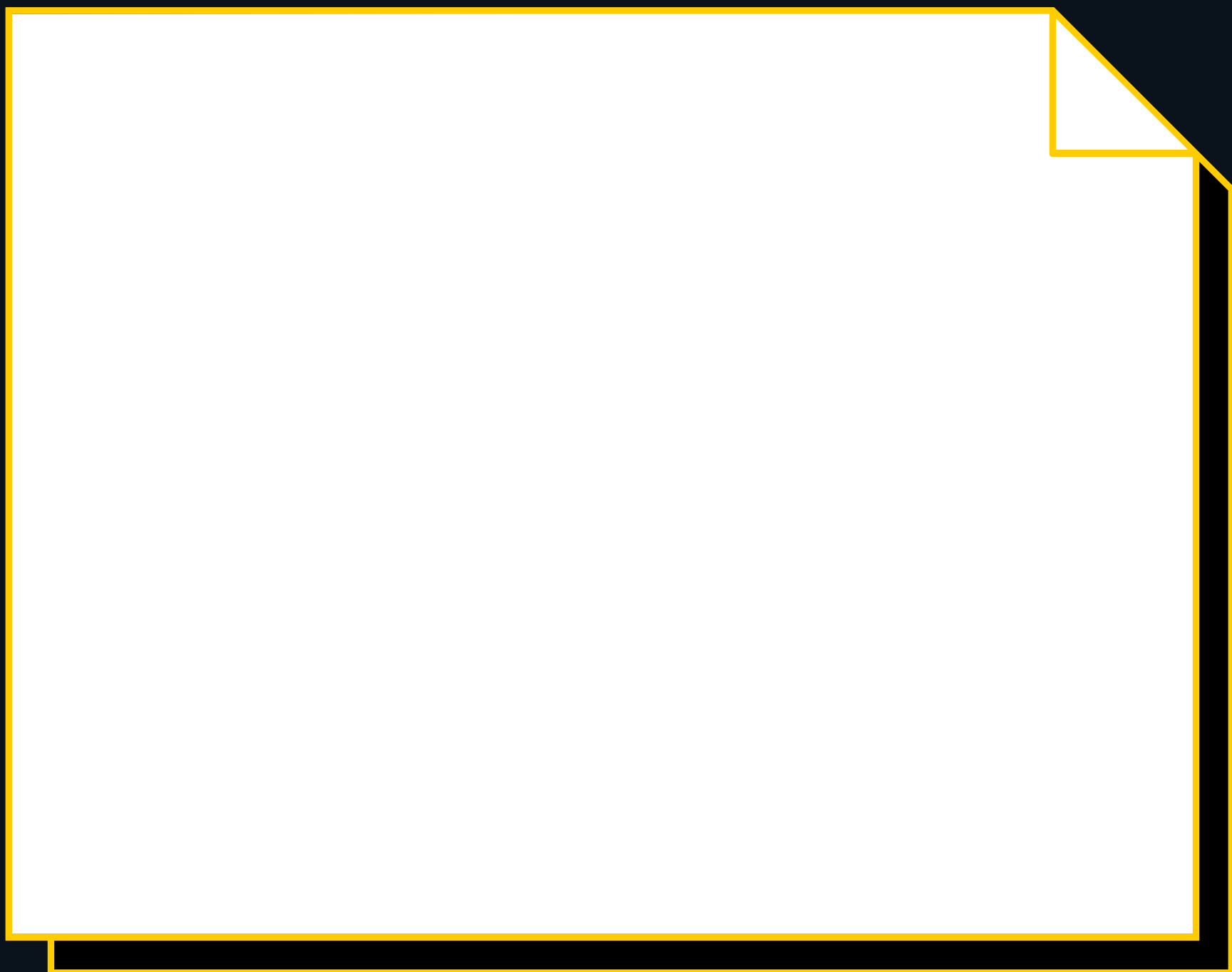
Este material não está ligada a nenhuma seita ou religião, nenhum movimento político, nenhuma organização ou instituição. É uma iniciativa própria de Patrícia Prates. O objetivo é auxiliar as pessoas a traçar um caminho para o sucesso, prosperidade, saúde mental e emocional, a partir do autogerenciamento.



ESCREVA UMA NOVA HISTÓRIA...

Dê o primeiro passo... comece escrevendo tudo aquilo que te aflinge, tudo aquilo que te frustra, tudo que você sonha e se sente incapaz de realizar... tudo que tira sua paz, seu equilíbrio... escreva e confronte seu maior inimigo. Seu medo!

Até o último passo, tudo isso ficará para trás, porque uma nova história será escrita, a medida que você avançar.



A ansiedade e a depressão são como aqueles "amigos chatos" que nos faz entender que é preciso mudar de caminho ou fazer diferente, se quisermos colher sucesso, amor, prosperidade e saúde.

Eu desejo mais que profundo que este material sirva de apoio para a nova história que você vai escrever após dar o primeiro passo.

AS ESTATÍSTICAS

CERCA DE 17 MILHÕES SOFREM DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Só no Brasil, cerca de 17 milhões de pessoas estão com depressão, cuja origem habita em alterações nos neurotransmissores do cérebro (como a serotonina, a noradrenalina e a dopamina), mas também em diferentes situações de frustrações.

SAIA DAS ESTATÍSTICAS

Dê seu primeiro passo!

www.siceduacao.com.br/depressaoeansiedade

VER MAIS

Para melhor aproveitamento deste material e eficiência dos passos recomendamos o uso das ferramentas para autoaplicação.