

Por **Euler N Alves**

Assuma o Controle

Como fazer para ter o **Autocontrole** necessário para tomar o **Comando de sua vida**. Um um guia completo para descobrir e **neutralizar** as crenças limitantes que te colocam de passageiro na sua vida



Sobre o Autor

Euler Nilton Alves, nascido em Ribeirão Preto em novembro de 1.967, formado em Direito e Pós-graduado nas áreas de Direito e Educação, apaixonado pelo conhecimento sempre buscou nos livros e cursos a realização pessoal, prega com suas ações que "O conhecimento sem ação é mera informação." Por isso tem por missão ajudar o maior número possível de pessoas a se desenvolver pessoal e profissionalmente colocando o conhecimento em ação. Fundador do site [Fique Fora da Caixa](#), plataforma criada para ajudar as pessoas a se desenvolverem pessoal e profissionalmente.

Sumário

Autocontrole	5
Confira algumas das situações abaixo e veja se você se encontra em situações semelhantes.	6
Entenda e obtenha controle de seus sentimentos	11
Tente este exercício simples para ajudá-lo a entender seus sentimentos.....	11
Para obter o autocontrole total primeiro, você deve decidir o que deseja da vida.....	16
Desenvolva essas qualidades para alcançar o sucesso	20
Trabalhe na construção dessas habilidades e você terá mais autocontrole	20
Aceite-se e realize-se	25
Você tem direito ao seu próprio poder pessoal.....	29
Seu potencial e como mantê-lo sob seu controle.....	34
Acredite em si mesmo para ter sucesso.....	37

ISENÇÃO DE RESPONDABILIDADE

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este ebook o mais completo e preciso possível. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este ebook deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste ebook é educar. O autor e o editor não se responsabilizarão por qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegado por ser causado direta ou indiretamente por este ebook.

Assuma o controle

Autocontrole

Você sente que está perdendo o controle de si mesmo?

Você está pronto para se encarregar de sua própria vida?

Por estar no comando de sua própria vida, você se sentirá mais poderoso, sua autoconfiança se elevará a níveis muito altos.

A maioria das vezes, as pessoas estão permitindo que outras pessoas se encarreguem de suas vidas, achando que isso é o normal.

Às vezes é fácil cair nessa armadilha.



Se você achar que está deixando que outras pessoas o controlem apenas para manter a paz, continue lendo para obter algumas informações úteis e voltar aos trilhos para um autocontrole total.

Confira algumas das situações abaixo e veja se você se encontra em situações semelhantes.

➤ Quando as pessoas dizem coisas ruins para você ou falam duramente com você, você apenas deixa passar e nunca se defende? Você segura toda a dor dentro de você e nunca deixa a outra pessoa saber que ela a machucou?

- Você nunca dá sua opinião sobre nada, você está sempre preocupado que, se você dizer o que pensa aos outros, eles pensarão que você é um tolo ou irão rir de você?
- Se alguém quer fazer algo que você não quer ou não aprova, para não causar polêmica você vai junto com ele, gostando ou não?
- Você sempre precisa que as pessoas deem seu consentimento ou façam com que você sinta que está tudo bem antes de tomar qualquer ação?
- Você tem medo de se levantar e tomar uma decisão?
- Você vive sua vida apenas acompanhando todo mundo?
- Você não tem estrutura para sua própria vida?
- Você está disposto a seguir o plano de outra pessoa, mas não possui um?
- Você tem muitos objetivos e sonhos; no entanto, você não se atreve a agir para caminhar em direção a eles?
- Você se vê dizendo que não posso fazer isso?
- Você vive com medo de tentar algo novo?

- Você tem muitos talentos, mas tem medo de mostrar todo o seu potencial?
- Você se vê passando sem rumo pela vida e se contentando com menos do que poderia ser?

Se alguma das afirmações acima parecer verdadeira a seu respeito, é hora de você assumir o controle de si mesmo e de sua vida.

Você merece mais do que permitir que as pessoas falem severamente com você.

Você merece se defender.



Sua opinião é importante e você merece que ela seja ouvida.

Você não precisa da aprovação ou consentimento de outras pessoas para tomar uma decisão.

Depois de começar a tomar decisões por conta própria, você começará a se sentir melhor consigo mesmo.

Você merece ter estrutura em sua vida e um plano de ação para tornar sua vida mais bem-sucedida e agradável.

Você merece alcançar seus objetivos e sonhos.

Nunca diga a si mesmo que você não pode fazer algo.

Isso simplesmente não é verdade.

Se você pode visualizar algo que deseja em sua mente, você tem dentro de si o primeiro passo para alcançá-lo.

Nunca tenha medo de mostrar às pessoas todo o seu potencial.

Não permita que outras pessoas o controlem e o deixe com medo de tentar algo novo.

Quanto mais você sair e experimentar coisas novas melhor se sentirá consigo mesmo.

Você tem a capacidade de fazer muitas coisas boas.

É hora de assumir o controle de si mesmo e se tornar a pessoa que você conhece o que está dentro de você.



Entenda e obtenha controle de seus sentimentos

Para controlar seus sentimentos primeiro, você precisa entender o que faz você se sentir da maneira que você se sente.

Você precisa entender por que lida com qualquer situação do jeito que você lida.

Ao saber o porquê de você lidar com as coisas da maneira que você lida, você pode ter um controle melhor de si mesmo e começar a fazer algo para mudar essa situação.

Tente este exercício simples para ajudá-lo a entender seus sentimentos.

Sente-se em uma cadeira confortável e preste muita atenção em como as diferentes partes do seu corpo se sentem.

Preste atenção em como você respira.

Você respira pelo nariz e expira pela boca?

Sua respiração é profunda ou superficial?

Existem áreas do seu corpo que sentem tensão?

Apenas sente-se por alguns minutos e familiarize-se com a forma como seu corpo reage quando ainda está sentado em uma cadeira.



Agora preste muita atenção a quaisquer sentimentos, imagens ou memórias que lhe vierem à mente.

O que esses sentimentos dizem sobre você?

Você está tendo mais sentimentos positivos ou negativos?

Quanto mais você entende seus sentimentos, mais se comunica com suas emoções.

Reserve alguns momentos para reconhecer quais sentimentos estão predominando.

Se você estiver com maus sentimentos, diga a si mesmo que não há problema em sentir isso neste momento.

Não tente analisar seus sentimentos agora.

Simplesmente deixe seus sentimentos transparecerem.

Se você estiver se sentindo confortável e em paz, permita-se sentir bem.

Se você está sentindo medo ou raiva, permita-se descobrir o que está causando isso.

Se estiver sentindo dor, permita-se sentir e anote o que está causando a dor.

Apenas deixe todos os seus sentimentos saírem e os reconheça.

Ao aprender a entender seus sentimentos, você pode obter mais autocontrole.

Não importa que tipo de sentimentos você esteja sentindo, reconheça que existe uma razão para a maneira como você está se sentindo.

Delicadamente, pergunte a si mesmo por que está se sentindo assim.

Há algo acontecendo que está fazendo você se sentir assim?

Houve um som ou um perfume que lembrou algo que fez você se sentir assim?

Não tente entender seus sentimentos neste momento.

Tente se aprofundar em sua mente subconsciente e veja se consegue revelar a razão de seus sentimentos.

Quanto mais você aprende a reconhecer seus sentimentos, mais fácil é descobrir como alterá-los, se necessário.

Concentre-se no sentimento que está sentindo e expresse-o produzindo um som que o acompanha.

Você poderia gritar, chorar, respirar fundo; você pode rir ou emitir qualquer outro som que expresse como você está se sentindo.

Se você estiver triste, pode se tranquilizar dizendo que tudo ficará bem.

Permita-se sentir qualquer emoção que esteja sentindo.

Permita-se reconhecer totalmente por que está se sentindo do jeito que está e, em seguida, permita-se deixar passar o sentimento.

Quanto mais você se conhecer, mais poderá alcançar o autocontrole total.



Para obter o autocontrole total primeiro, você deve decidir o que deseja da vida

Como você descreveria sua vida ideal?

Quais são suas esperanças e sonhos?

Você está procurando amigos e relacionamentos?

Você quer mais dinheiro e um estilo de vida melhor?

Você gostaria de ter uma saúde melhor?

Gostaria de um trabalho melhor ou mais desafiador?

Você já tentou fazer alterações em qualquer uma das áreas da sua vida que queria mudar e não conseguiu?

Que coisas você fez que não deu certo para você e o que você acha que poderia fazer de diferente para fazê-lo funcionar agora?

Talvez adotando uma abordagem diferente da adotada na primeira vez, você poderá ter sucesso em sua nova tentativa.

Olhe de diferentes ângulos e veja se consegue descobrir idéias que o ajudarão a ter sucesso dessa vez.

Não importa o que você queira fazer para ter sua vida ideal, comece a trabalhar nas coisas necessárias para que elas aconteçam.

Se você deseja uma saúde melhor, quais as mudanças que você precisaria fazer para que isso acontecesse?

Se você quer ter mais dinheiro, mas tem pensamentos negativos, tente mudar esses pensamentos para positivos.

Se você deseja um emprego melhor, o que precisa fazer para conseguir isso?

Tire um tempo para descobrir todas as coisas diferentes que você deseja da sua vida anote em um papel em um lado da folha, trace um risco dividindo a folha ao meio e depois anote tudo o que você precisa fazer para alcançar essas coisas na mesma ordem que você listou seus desejos.

Ao saber o que você quer da vida, você está no caminho de obter autocontrole.

Se você sabe o que quer, vá em frente com tudo o que tem.

Você já deve ter ouvido alguém falar: " Se você não sabe onde quer chegar, qualquer caminho servirá".

Desenvolva uma atitude positiva para alcançar todos os seus objetivos.

Desenvolva suas habilidades todos os dias e trabalhe em si mesmo e sua confiança aumentará.

Você segura a chave do seu sucesso em suas mãos.



Tudo o que você precisa fazer é estender a mão e agarrá-lo.

Se o que você deseja para sua vida é algo grandioso, não se preocupe, fragmente o seu objetivo em pequenas metas anuais, mensais, semanais e diárias, e comemore a cada meta diária executada com sucesso.

Isso servirá de combustível para você correr atrás das suas metas semanais, mensais, anuais e quando menos esperar olha o seu objetivo alcançado.

Tome medidas todos os dias para trabalhar em direção ao que você quer da vida e cada dia se tornará um pouco mais fácil e você estará um pouco mais próximo de alcançar seus objetivos.

Desenvolva essas qualidades para alcançar o sucesso

Para obter o sucesso que você deseja na vida, precisará trabalhar em seu próprio desenvolvimento pessoal.

Toda vez que você atingir uma meta, desenvolverá sua autoconfiança, melhorará seus relacionamentos e se aproximará de suas metas financeiras e começará a se sentir melhor com a vida em geral.

Trabalhe na construção dessas habilidades e você terá mais autocontrole

Decidiu agora que você será uma pessoa mais autoconfiante?

Diga a si mesmo todos os dias que acredita em si mesmo e que sabe que pode alcançar seus objetivos na vida.

Se você não tem autoconfiança e não acredita em si mesmo, é muito difícil alcançar o autocontrole total.

Diga ao seu subconsciente todos os dias que você é uma pessoa autoconfiante e que sabe que pode fazer tudo o que pensa.

Mantenha uma atitude positiva.

Quando você tem uma atitude negativa, ela fica sempre no seu caminho, e isso retira sua energia e faz com que você sinta que não pode alcançar seus objetivos.

Se você se permitir que o seu pensamento negativo prevaleça coisas como **eu não consigo fazer isso, isso não é para mim, eu não sou capaz de ser essa pessoa**, sua mente subconsciente assumirá o controle e dirá se você pensa assim é assim que será.

Quando isso acontece, é muito difícil conseguir o que você deseja.

Você tem que dizer a si mesmo repetidamente que eu posso fazê-lo e depois dizer o que você quer fazer.

Diga ao seu subconsciente que vou fazer isso e sei que posso fazê-lo.

Repetindo isso consistentemente para sua mente subconsciente, ela não terá escolha a não ser acreditar e fazer.

Aprenda a se comunicar efetivamente com outras pessoas.

Não há nada mais importante do que aprender a se comunicar bem com os outros.

Se você estivesse em uma sala com outras 20 pessoas e dissesse a cada uma delas separadamente a mesma palavra, cada uma delas interpretaria algo diferente.

É por isso que é tão importante aprender como se comunicar bem.



Quando você conversar com os outros, peça que eles repitam o que você disse e o que eles acham que você quis dizer com isso.

Dessa forma, você estará mais seguro de que eles entenderam o que você quis dizer.

Gaste tempo aprendendo um tom de voz adequado e como usar a abordagem correta dependendo de quem você está falando.

Passe algum tempo aprendendo novas habilidades de vocabulário e redação, que o ajudarão em suas habilidades de comunicação.

Aprenda a gerenciar o estresse.

Se você ficar estressado toda vez que algo não for do seu jeito, será muito difícil alcançar o sucesso.

Passe algum tempo todos os dias fazendo exercícios de relaxamento para aprender a controlar melhor o estresse.

Quanto mais você usar técnicas de alívio do estresse, melhor se tornará para enfrentar os desafios que enfrentar.

Não deixe o medo controlar sua vida.

Quando você sentir medo, pergunte a si mesmo: este é um medo racional?

Se não for, diga a si mesmo para deixá-lo ir.

O medo é um obstáculo para alcançar seus objetivos.

Isso pode impedi-lo de obter sucesso, com medo de dar o próximo passo.

Não deixe que o medo te controle.

Você controla o medo.



Aceite-se e realize-se

Você é como muitas outras pessoas quer sempre tenta agradar aos outros para se sentir aceito?

O problema é que isso pode levar você a se sentir deprimido ou infeliz.

Não há nada de errado em se preocupar com as outras pessoas e tentar considerar seus sentimentos, no entanto, se você está sempre infeliz, as pessoas acabam desejando não estar ao seu redor.

Você pode levar em consideração os sentimentos de outras pessoas e ainda cuidar de si mesmo.

Você só precisa encontrar algum tipo de equilíbrio.

Seja você mesmo, ajude as pessoas, mas se deixe ajudar por elas também.

Isso irá ajudá-lo em todos os aspectos da sua vida.

Você merece desenvolver seu potencial e ser você mesmo.

A primeira coisa que você precisa fazer é se conhecer conhecer seus limites e saber do que gosta.

Se você sempre fez o que todo mundo queria, você não tem certeza do que realmente gosta de fazer.

Reserve um tempo para prestar atenção a cada coisa que você faz durante a semana.

Preste muita atenção se você está ou não se divertindo.

Se você se sentir infeliz ou frustrado ao fazer essas coisas, na próxima vez em que for solicitado, recuse.

Agora faça isso, dê uma olhada no espelho e se familiarize com a forma como age, se veste, anda e fala.

E então responda essa pergunta: Este é o verdadeiro você ou você está se comportando como pensa que os outros esperam?

Você pode pedir a um amigo ou membro da família para ajudá-lo a se analisar.

Mas talvez você precise saber escutar o que eles têm a dizer, isso pode exigir de você um toque a mais de humildade para lidar com as críticas que virão.

Apenas certifique-se de encontrar alguém que possa ser aberto e honesto com você.

Você é diferente de qualquer outra pessoa no mundo.



Você tem suas próprias qualidades únicas que ninguém mais tem.

Ao avaliar sua personalidade, tente descobrir se você tem mais qualidades negativas ou positivas.

Você precisa aprender a aceitar e lembre-se de que você é uma pessoa única e especial.

Quando você encontrar aspectos negativos mostrando seu rosto feio, analise o que você poderia fazer para reverter isso e substitua-o por um positivo.

Você merece que os outros o respeitem, assim como você se respeita.

Mesmo que você tenha algumas más qualidades, sabe que pode alterá-las e que merece ser respeitado pelos outros.

Nunca se deixe condenar pelos outros e, especialmente, **não se condene.**

Se você estiver fazendo isso, lembre-se rapidamente de que é digno de respeito.

Depois de entender que pessoa maravilhosa e especial você é, reserve um tempo para conhecer a si mesmo.

Perceba que, ao se aceitar e mostrar respeito por si mesmo, todos os aspectos de sua vida serão aprimorados.

Você terá mais autoconfiança e auto-estima, o que, por sua vez, facilitará muito o autocontrole.

Você tem direito ao seu próprio poder pessoal

Dentro de cada um de nós existe um grande poder.

A maioria das pessoas desconhece esse poder.

Eles sentem que são vítimas na vida e se tornam impotentes.

Depois de entender que você tem esse grande poder dentro de você, poderá fazer mudanças em sua vida para melhor.

Cabe a você decidir usar o poder para o bem ou para o mal.

Ao usá-lo para o bem, você descobrirá que todos os aspectos de sua vida se tornarão melhores.

Se você o usar para o mal, destruirá tudo em seu caminho e sua vida se tornará vazia e triste.

Você tem tudo dentro de você para gerar seu próprio poder pessoal.

Você pode usar suas emoções para acreditar em sua própria autossuficiência e aproveitar sua própria força interior para lidar com a vida cotidiana.

Tenha em mente que se você não usar seu poder pessoal e assumir o controle de sua vida, ficará à mercê de outras pessoas que usarão o poder delas para influenciá-lo e controlá-lo.

Quando isso acontece, você permite que outras pessoas o dominem e controlem você e sua vida, ou seja, você vira passageiro de sua vida.



A única coisa que isso fará por você é fazer você se sentir impotente e, portanto, se ressentir de outras pessoas.

Tire um tempo para examinar suas ações.

Você se vê sempre permitindo que outras pessoas administrem sua vida?

Você se sente impotente, mas continua usando?

Comece hoje e perceba que você tem poder e permita-se controlar sua própria vida da maneira que deseja, assuma o Comando de sua vida e faça o seu navio andar para onde você desejar.

Se outras pessoas tentarem controlá-lo, diga-lhes que você não vai mais permitir isso e se elas não gostarem, você sente muito, mas é isso que deve ser, posicione-se, isso vai te empoderar.

Reserve um tempo para deixar de lado as crenças que o limitam.

Pode ser muito difícil mudar hábitos antigos, mas se você trabalhar neles um pouco de cada vez, fica mais fácil a cada vez.

O fato é que ninguém é impotente.

As pessoas que se veem sendo controladas por outras pessoas geralmente começam deixando-as controlar uma vez e depois são apenas bolas de neve a partir daí.

Antes que você perceba, eles estarão fazendo você pular toda vez que pedirem.

Torna-se um hábito para você quando se sente impotente com essa pessoa.

Esse é o padrão que deve ser quebrado e você deve recuperar seu poder pessoal.

Depois de permitir que alguém tire seu poder pessoal de você, você pode se encontrar tentando justificá-lo.

Você pode pedir que outras pessoas sintam pena de você porque essa pessoa está controlando você.

Se você se pegar fazendo isso, precisa parar imediatamente e se afastar da conversa.

Então, quando você estiver sozinho, anote exatamente o que aconteceu e analise-o para ver como você pode mudar a situação para recuperar o controle de seu poder pessoal novamente.

Depois de derrubar o muro e parar de deixar as pessoas passearem por cima de você, sua vida começará a mudar para melhor.

Você descobrirá que, quando se defender, sua autoconfiança aumentará a cada vez.

Seu potencial e como mantê-lo sob seu controle

Cada pessoa é única e tem um incrível potencial a ser explorado para seu próprio bem estar.

Quando criança, você aprendeu sobre seu potencial com seus pais.

À medida que você cresce e vai à escola, aprende com professores e outros colegas de classe.

Você determinou seu potencial com base em como as **outras** pessoas o tratam, como **outras** pessoas se parecem, o talento de **outras** pessoas, se **outras** são mais inteligentes do que você ou muitas **outras** coisas.

Percebe que você está sempre se comparando a OUTRAS pessoas para medir qual será o seu potencial?

No momento em que você cresceu, você pode ter uma falsa sensação de seu próprio potencial com base em algumas dessas coisas.

Seu potencial é basicamente as coisas que você sabe que pode fazer.

Ao descobrir as coisas em que você é bom, está no caminho de se capacitar e tomar as rédeas da sua vida.

Faça isso agora, faça uma lista de todos os seus talentos e coisas em que você é bom?

Não importa quão pequenos eles sejam, continue escrevendo até que você tenha escrito tudo o que sabe fazer.

Você ficará surpreso com o potencial que você tem e ainda não utiliza.

Agora que você fez a lista de seus talentos, por que não fazer um brainstorming e encontrar maneiras de usá-los.



Comece com uma pequena lista de idéias para não se sentir sobrecarregado.

Em seguida, trabalhe em uma coisa da sua lista até que ela termine.

Você terá uma sensação de conquista fazendo isso e poderá passar para o próximo item da sua lista.

Depois de terminar sua lista, você se sentirá capaz de colocar em prática alguns projetos que estão pegando poeira no fundo da gaveta.

Cabe a você decidir quanto tempo você gostaria de gastar trabalhando em seu novo potencial.

Lembre-se de que quanto mais você coloca mais controle, terá sobre sua própria vida.

Você é o único que pode controlar sua vida.

É sua decisão dizer: não vou mais deixar que outras pessoas me controlem.

Eu tenho o potencial e o talento para me controlar.

Acredite em si mesmo para ter sucesso

Você acredita que é capaz de fazer tudo o que pensa?

Você está ciente de que qualquer coisa em que possa pensar ou sonhar, você tem o poder dentro de você para alcançá-lo?

Se você não tivesse a capacidade de alcançá-lo, sua mente não seria capaz de conceber isso.

Se houver algo que você queira, mas tenha medo de começar, fragmente em partes menores, se precisar, mas comece agora.

Veja todas as mudanças como uma oportunidade de crescimento.

Toda vez que você faz a menor mudança em sua vida, tem a chance de crescer e ter sucesso de maneiras que nunca imaginou serem possíveis.

Deixe de lado as antigas crenças que estão te limitando e substitua-as por novas que irão te posicionar como um vencedor.

Quase todas as crenças que você tem foram programadas em sua mente subconsciente ao longo da vida, pela maneira como

os **outros** o tratam ou pela maneira como você permite que os **outros** o tratem.

Cabe a você formar um novo sistema de crenças e convencer sua mente subconsciente de que essas coisas são verdadeiras, que as suas crenças antigas são apenas a visão de outras pessoas e que você não concorda mais com isso.

Depois de se livrar das velhas crenças negativas e substituí-las por crenças positivas, você estará mais no controle de sua própria vida.

Aprenda a questionar todas as crenças que você manteve até agora em sua vida.

Tire um tempo para descobrir se isso é uma verdade ou algo que foi programado em sua mente que é falso.

Depois de mudar suas crenças limitantes e adotar novas, você verá todos os aspectos de sua vida começando a correr mais tranquilamente.

Sua autoconfiança aumentará.

Você se tornará menos pessimista.

Você se tornará uma pessoa mais otimista.



Você encontrará meios de alcançar seus objetivos muito mais fácil.

Você aprenderá a se aceitar como uma pessoa única e especial.

Antes que você perceba, você terá total controle de sua vida e a partir daí nunca mais vai querer sentar ao lado e deixar os outros dirigirem a sua vida para qualquer lugar que você não queira ir.

Forte abraço e nunca se esqueça: **VOCÊ É CAPAZ DE ESTAR SEMPRE NO COMANDO DE TUA VIDA.**

87 cm

**O sucesso é a soma
de pequenos
esforços repetidos
dia após dia.**



110 cm

**Conheça o método para criar seu negócio na internet
a partir do zero, mesmo para iniciantes.**

CLIQUE PARA CONHECER