



Espero que por esta altura já tenhas aceite o meu desafio na sequência do workshop da semana passada e que estejas agora pronto para dar mais um passo na direção de manter ou recuperar o controlo da tua saúde e do teu bem estar físico.

A minha proposta é que mais uma vez olhes para dentro e descubras mais sobre ti e sobre o que podes fazer para alavancar a sua saúde e bem estar físico hoje e sempre ao longo de toda a sua vida.

Lembra-te que nunca és o problema, és e deves ser sempre a solução para a tua vida.

### **1. FAZ UMA AUTO ANÁLISE À TUA SAÚDE E AO TEU BEM ESTAR FÍSICO ATUAL**

**Pergunta:** Como te sentes em relação à tua saúde? Em em relação ao teu corpo? Faz uma descrição pormenorizada.

### **2. COMO É QUE TE QUERES SENTIR NO FUTURO?**

**Pergunta:** Descreve pormenorizadamente como te queres sentir - pode ser o peso ideal, a imagem ideal, os níveis de energia que pretendes, os exercicios que te vês a praticar, os níveis de sono, a quantidade de agua que gostaria de beber....

### 3. QUAIS SÃO AS TUAS CRENÇAS EM RELAÇÃO À SAÚDE E AO TEU BEM ESTAR FÍSICO?

**Pergunta:** No que acreditas verdadeiramente quando pensas em saúde?

As tuas crenças moldam e sustentam a tua vida. São elas que vão influenciar os teus pensamentos e as tuas ações. Por isso é bom que tenhas crenças que favoreçam os teus propósitos em relação à saúde.

Reflete de forma profunda e honesta sobre aquilo em que acreditas e escreve-o. Partilho contigo algumas das minhas crenças que te poderão inspirar. Adota-as como tuas, modifica-as ou substitui-as por outras com que mais te identifies. O que interessa são as tuas crenças e as de mais ninguém.

- Não há nada mais importante na minha vida do que a minha saúde e o meu bem estar físico. Acredito que o meu corpo é um mecanismo que funciona como um relógio e que foi concebido para viver livre de doenças.
- Acredito na epigenética (capacidade dos nossos genes responderem ao meio ambiente a que estão sujeitos) e que somos seres poderosos que têm o poder de auto cura.
- Acredito que meus estados mentais influenciam o meu DNA, que responde de acordo com os meus sentimentos de amor, compaixão, alegria e raiva, ódio, ciúme, ....
- Acredito que estou no controlo de 90% da minha saúde e do meu bem estar físico.

Enquanto fazes este exercício podes criar em simultâneo uma imagem mental de ti e daquilo que te vês a fazer cheio de saúde. Podes inclusive usar uma fotografia em que gostes de te ver para te inspirares para criares novas crenças para ti. E, se achares que alguma das tuas crenças te limitam ou não te servem mais, deita-as fora. Lembra-te que também se acreditava que a terra era plana



**4. QUAL É A TUA VISÃO PARA A TUA SAÚDE E BEM ESTAR FÍSICO?**

**Pergunta:** A visão refere-se ao estado ideal que gostarias de alcançar nesta área tão importante da tua vida. Pergunta a ti mesmo: Como é que te queres sentir? O que imaginas para ti? Descreve claramente a tua Visão ideal.

Mais uma vez partilho contigo uma pequena parte da minha visão, que te possas inspirar. Mas, claro, o que interessa é a tua visão!

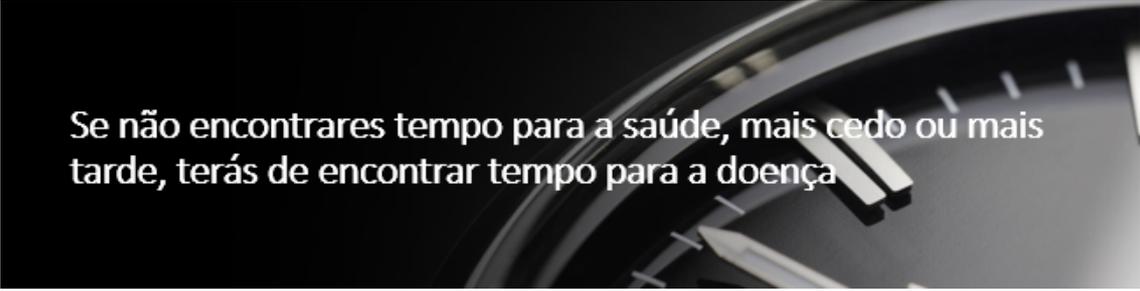
- Eu quero sentir-me jovem e com energia todos os dias! Vejo-me com uma aparência fantástica; com um corpo tonificado, músculos bem definidos, sem barriga (uma área crítica para muitas mulheres!!). Quero manter o meu peso nos meus 53Kg de sempre.
- Vejo-me a comer sempre muito bem, principalmente deliciosos pratos à base de vegetais.
- Quero fazer exercícios que me deem prazer e resultados, e não quero nunca deixar de fazer caminhadas em montanha.
- Quero viver até aos 100 anos de idade mantendo toda a minha independência e com uma mente clara. Sentir-me realizada e que vivi uma vida consciente.

**5. QUAL É O TEU PROPÓSITO PARA TUA SAÚDE E BEM ESTAR FÍSICO?**

**Pergunta:** É o teu Propósito que dá origem aos motivos imperiosos para o que queres nesta área. O que te anima? O que te faz passar à ação e tomar medidas? No fundo, o que te motiva a alcançar a tua Visão?

Eis novamente um exemplo daquilo que me motiva. Sendo que, aquilo que interessa é o que te motiva a ti!

- Quero viver uma vida longa sem depender de terceiros para cuidar de mim (sejam eles conhecidos ou desconhecidos), nem entregar a minha saúde aos médicos e aos hospitais.
- Quero estar em perfeita forma porque quero fazer tantas coisas na vida com o meu marido, a rota dos Annapurna's, Machu Pichu, a Patagônia. Quero tirar férias com amigos e familiares e quero sentir-me ótima, sem dores de cabeça, sem dores de costas, sem excesso de peso....
- Quero exercer a minha actividade profissional até quando eu quiser e para isso preciso de me sentir em forma, ter energia, clareza de pensamento e vivacidade de espírito.



**Se não encontrares tempo para a saúde, mais cedo ou mais tarde, terás de encontrar tempo para a doença**

**6. QUAL A TUA ESTRATÉGIA PARA ALCANÇARES A TUA VISÃO?**

**Pergunta:** A estratégia refere-se às ações específicas que vais tomar para atingir os teus objetivos nesta área. Como é que vais materializar a tua visão? Que tipo de hábitos e atitudes podes implementar?

Crie a tua própria estratégia! Podes começar com coisas muito pequenas para não ficares sobrecarregado e stressado. Podes introduzir todas as semanas algo de novo seja no plano alimentar, na prática de um exercício físico ou na prática de uma atividade relaxante como a meditação ou começar um diário de agradecimentos.

O importante é ir melhorando a cada dia, revendo a estratégia e ajustando-a aos nossos objetivos a cada vez que fizer sentido. Idealmente passa as tuas ações para a tua agenda (como o tempo dedicado ao exercício ou a hora de meditar), para que comecem a fazer parte integrante do teu dia a dia. Verás que rapidamente se vai tornar um hábito.

**NOTA FINAL**

Gostaria ainda de te deixar uma nota com base na minha experiência pessoal. Escreva as tuas respostas num documento e introduz fotografias, imagens ou slogans inspiradores. Revê o teu documento frequentemente e ajusta aquilo que precisar de ser ajustado, pois verás que à medida que o tempo passa ficarás mais inspirado. E não te esqueças de medir o teu progresso face à tua estratégia. Ao fim de um ano, verás que já só precisas de ajustar o teu documento de seis em seis meses ou de ano a ano.

Por fim e muito importante: celebra sempre os teus sucessos, aprende com os teus fracassos e nunca deixes de seguir em frente.

Votos de uma feliz jornada!

