



SE TORNE  
**INVENCÍVEL**

“É impossível vencer aquele  
que não desiste”

PROGRAMA  
**AVANTE**

SE TORNE  
**INVENCÍVEL**

“É impossível vencer aquele  
que não desiste”

Quando as circunstâncias da vida mudam, você muda? A sua conduta muda?

Em tempos difíceis nem todos estão preparados para o incontável.  
Mas isso não significa que temos que parar por aí.  
Podemos fazer muitas coisas para fortalecer nosso corpo, mente e alma  
para conseguirmos lidar com as situações.  
não importando o que aconteça.

Estamos sendo cercados de muita negatividade, mas esse guia foi criado  
exatamente por conta disso. Para podermos viver de forma mais positiva  
e conseguir se colocar na melhor posição possível!  
Este é um guia criado para o Autodomínio.

É assim que conseguimos prosperar durante esses momentos!

Mas lembre tudo o que estará aqui NÃO é reservado apenas para  
os tempos difíceis!!!

Não estou me referindo apenas a quando a adversidade ataca.  
Mas também quando os tempos são ótimos e estamos bem mais  
confortáveis.

Conseguir ter os mesmos valores perto quando as coisas são fáceis  
é algo que deve ser analisado.

Porque eu poderia argumentar que esse é o verdadeiro problema.

Quando toda a poeira baixar... Quando nossas  
vidas começam a voltar ao que eram antes...  
Tudo é o suficiente pra você? Você não quer mais?

Independentemente das circunstâncias precisamos estar preparados.  
Para prosperarmos em todos os momentos.

Nós vamos vencer sempre independente do momento!  
E vamos obter o que queremos nessa vida!

PROGRAMA  
**AVANTE**

# SE TORNE INVENCÍVEL

## A MENTALIDADE DE QUEM QUER VENCER

Ter a mentalidade de vencedor é a base para alcançar nosso desenvolvimento pessoal.

Fortalecendo a mente é a melhor maneira de se condicionar a superar momentos difíceis. Temos que começar em algum lugar.

**SEMPRE** vamos começar com a nossa mente.

## MOTIVAÇÃO

Sempre me perguntam como me mantenho motivado e como me mantenho focado. EU geralmente respondo algo como:

“Se eu quero atingir meus objetivos o que eu devo fazer...  
TUDO o que eu posso”.

Então como você não fica focado e motivado?

Como você desiste de seus sonhos se você sabe que a única coisa que determina se você vai realizar seus objetivos ou não é que você nunca **DEVE DESISTIR?**

Então não importa onde você esteja sempre tem que progredir constantemente. EU tenho que progredir constantemente. EU tenho que colocar mais esforço e determinação.

**VOCÊ DEVERIA TAMBÉM.** Muitas pessoas estão contando com você!

Lembre-se do seu **PORQUÊ.**

PROGRAMA  
**AVANTE**

# SE TORNE INVENCÍVEL

## POSITIVIDADE

Nesta vida, tudo é sobre o que significa para você.

Se você é inerentemente uma pessoa negativa, mas se você escolha a positividade quando você sabe que está inerentemente negativo, significa mais. Quando você tem uma personalidade que se vicia facilmente e você escolhe progredir, quando você cresce em um ambiente negativo, quando você está perto de pessoas negativas e você usa seu tempo para ser uma pessoa positiva SIGNIFICA MUITO MAIS.

Tudo é sobre o que significa para você

FODA-SE os outros e como eles são e o que elas pensam.

## GRATIDÃO

A VIDA É UM GRANDE TESTE DE GRATIDÃO.

O que é isto?

Gratidão é ação. Gratidão é progresso.

Não há estagnação no universo.

Ou estamos crescendo ou estamos morrendo, progredindo ou regredindo.

A vida acontece para nós.

Tudo o que acontece em nossa vida tem o objetivo de nos fortalecer, e evoluir nosso caráter. Depois de incorporar essa mentalidade e praticar verdadeiramente a gratidão pelo bem e pelo mal, é quando realmente começamos a apreciar a vida.

É o motivador final.

PROGRAMA  
AVANTE

# SE TORNE INVENCÍVEL

## ACUMULE VITÓRIAS

Não há nada como começar o dia com VITÓRIAS.  
Você mesmo DEVE o controle de seu dia e CRIAR seu destino.

Você tem uma escolha todos os dias quando você ouvir o alarme disparar, você vai se fortalecer BASTANTE e perseguir essa visão ou simplesmente ignorar e voltar a dormir?

### 1. ACORDE IMEDIATAMENTE

Pés no chão, sem tempo para o modo soneca. Temos uma visão para criar. Escolha um horário que é difícil. Quando fazemos o que é difícil tomamos o controle de nossas vidas.

### 3. VIZUALIZAR

Faça uma imagem de quem você quer se tornar, não só possuir. Que atributos e comportamentos você considera que devem ser parte de você. Entre nessa visão e deixe a sua consciência te guiar.

### 5. ATINJA ESSES MACROS

Hora de colocar energia no sistema. Comer alguns carboidratos, mas mantenha leve para que você possa ter a sua próxima vitória.

### 7. REJEITE OS VICIOS

Qual o seu vício? Reflita e entenda o que faz você perder o controle. Já temos várias vitórias. Você vai jogar elas no lixo agora ou vai terminar FORTE? ESSA É SUA ESCOLHA.

### 2. MEDITAÇÃO

Você deve fazer o que melhor funciona para você. Alguns fazem exercícios de respiração, outros Yoga, Eu prefiro música e entender as citações das minhas notas ou livros.

### 4. HIDRATAÇÃO

Sempre pela manhã tome água para começar a colocar o seu organismo em perfeita sintonia e funcionamento.

### 6. WORKOUT

Arrebente no seu primeiro treino. Se você está cansado do dia anterior ÓTIMO, vai significar mais ainda!

PROGRAMA  
**AVANTE**

SE TORNE  
**INVENCÍVEL**

**ACUMULE VITÓRIAS**

É assim que você **ACUMULA VITÓRIAS**

**É ASSIM QUE CONSTRUÍMOS UM DIA PERFEITO.**

Se somarmos dias perfeitos, acabamos com uma vida perfeita. Tudo se resume a consistência e ser conscientemente congruente com sua conduta diária.

Quando você se esforça muito para prolongar ainda mais a única vida que você foi abençoado com, buscando a saúde tratando-se bem, tratando sua vida com respeito, o Universo vai reconhecer isso e tudo vai se alinhar, assim tudo o que almejamos um dia será conquistado.

» Então, lembre-se, levantar cedo, buscando o crescimento, se dedicando fisicamente para transformar tanto a alma, corpo e mente. O alinhamento e crescimento surgem a partir desse momento.

» Todo mundo está olhando demais ao redor em busca de respostas, olhe para dentro, você sabe que vai encontrá-las.

» Não acorde logo para trabalhar, acorde para o crescimento, acorde para se conhecer melhor, acorde bem e pensando nessa nova fase de realizações visualize o seu futuro a sua nova vida o seu novo eu.  
**EU GARANTO** que você irá começar viver cada vez mais em plenitude.

PROGRAMA  
**AVANTE**

SE TORNE  
**INVENCÍVEL**

**A CHAVE PARA O AUTO CONTROLE  
ESTÁ NO QUE INJERIMOS**

Se estamos consistentemente ingerindo coisas das quais nos arrependemos,  
Se estamos consistentemente consumindo coisas que nos levam a  
pensarmos de forma negativa se estamos agindo consistentemente de uma  
maneira que não gostamos, estamos sendo “fracos” por dentro  
pois realmente não estamos fazendo o que precisamos fazer.

Não estamos honrando a nossa palavra.

Tudo é alinhamento, quando estamos em sintonia com o nosso propósito  
(sermos a pessoa que admiramos).

Quando fazemos o que falamos

Quando fazemos todas as nossas tarefas diárias com amor

Quando não colocamos ódio no mundo e temos uma visão de prosperidade

**NÓS ESTAMOS CADA VEZ MAIS PERTO DO NOSSO PROPÓSITO.**

Quando nós fugimos dos momentos difíceis, encaramos com rancor, ódio  
nós acabamos nos afastando cada vez mais.

Se colocamos um objetivo, visualizamos e fazemos diariamente o que deve  
ser feito, o universo irá dar conta de entregar exatamente aquilo que  
queremos se nós estamos realmente alinhados com isso.

Isso é uma construção diária, essas habilidades nós podemos adquirir e estar  
cada vez mais orgulhosos de quem nós somos e da vida que estamos  
tendo, com prosperidade vivendo no presente e aproveitando cada instante

PROGRAMA  
**AVANTE**

SE TORNE  
**INVENCÍVEL**

No final do dia, tudo se resume a fazer tudo o que você pode fazer para se tornar a melhor versão de si mesmo para que você possa dar tudo sem pensar no que você irá ganhar em troca.

Essa é a chave da vida.

Devemos nos manter fiel a isso e ter uma compreensão profunda dos nossos princípios orientadores que consideramos TÃO VERDADEIROS para a pessoa que queremos nos tornar, e assim o trabalho para chegar lá será irrelevante... porque o que você precisamos fazer NÃO É NEGOCIÁVEL.

PROGRAMA  
**AVANTE**



SE TORNE  
**INVENCÍVEL**

SINAIS QUE COMEÇAMOS A OPERAR EM  
UMA FREQUÊNCIA ELEVADA

- » Clareza - Menos confusão, mais decisões para aqueles ao seu redor.
- » Senso de Propósito - Cada interação, mesmo que Remota, parece muito mais significativa
- » Perspectiva - Você NÃO se preocupa com coisas pequenas!!!  
(Não importa o quanto você quer se estressar com isso e construir em sua mente, isso é muito pequeno)
- » Unidade - Você se sente CONECTADO a tudo e a todos!!!

Muitas coisas acontecem em nosso FAVOR estamos todos passando por isso juntos!!!

Comece a colocar em prática tudo isso que você está vendo. Pode parecer simples, mas muitas vezes negligenciamos o básico.

Vamos atrás da vida que queremos, um passo de cada vez.

Vizualize e vá atrás

**VOCÊ IRÁ CONSEGUIR!!!**

PROGRAMA  
**AVANTE**