

Sintonizando com a Frequência do Sucesso.

Inteligência emocional

Sintonizando com a Frequência do Sucesso.

Inteligência emocional

Frederic Guillaume

Autor: Frederic Guillaume

Design da capa: Frederic Guillaume

ISBN: 9789403739496

Dedicatória

Para minha família, o verdadeiro alicerce da minha vida,

A meu pai e minha mãe, cujo amor, sabedoria e sacrifícios iluminaram o caminho que percorri até aqui. Vocês me ensinaram a força da perseverança e a beleza da simplicidade. Cada palavra escrita nesta obra carrega um pedaço dos valores que vocês inculcaram em mim.

À minha amada esposa, Gabriela Guillaume, minha companheira incansável nesta jornada chamada vida. Seu apoio inabalável, sua paciência e seu amor são as chamas que mantêm acesa minha paixão e determinação. Você é a harmonia da minha canção, a luz nos meus dias mais sombrios.

Aos meus preciosos filhos, Claire, David e Marc Guillaume, vocês são as estrelas mais brilhantes no céu da minha existência. Cada sorriso e cada abraço de vocês reafirmam o propósito de meu empenho. Esta obra é um legado que desejo deixar para vocês, um mapa que espero possa guiá-los na busca pelos seus sonhos, com a esperança de que cada palavra inspire vocês a construir um mundo melhor.

Ao meu irmão e amigos de longa data, verdadeiros irmãos e irmãs escolhidos pelo coração, obrigado por estarem sempre ao meu lado, nos momentos de alegria e nos desafios. A lealdade e o companheirismo de vocês são tesouros que guardo com gratidão eterna.

E aos autores que me inspiraram a embarcar nesta jornada, cujas obras foram faróis de conhecimento e inspiração, minha mais profunda gratidão. Vocês me mostraram o poder transformador das palavras e a importância de compartilhar sabedoria.

Que esta obra possa tocar corações e inspirar mentes, assim como vocês tocaram e inspiraram a minha vida.

Com todo meu amor e gratidão,

Frederic Guillaume

Prefácio

Em um mundo cada vez mais barulhento, onde o zunir constante das tecnologias, das vozes e dos pensamentos nos afasta da nossa essência, surge a necessidade premente de recalibrarmos nossas frequências internas. É nesta busca por sintonia e harmonia que este livro se apresenta não apenas como uma leitura, mas como um convite à reflexão e à transformação.

" Sintonizando com a Frequência do Sucesso Inteligência emocional" é uma obra dedicada a todos aqueles que sentem o chamado para uma jornada de autoconhecimento, crescimento espiritual e alinhamento vibracional. Através de suas páginas, propomos uma viagem interior em busca daquela frequência pura e autêntica que ressoa com o propósito de nossa alma.

Este livro nasce da compreensão de que cada um de nós é um universo em si, vibrando constantemente e interagindo com o todo que nos rodeia. A ciência já nos mostra que tudo no universo é energia e vibração, incluindo nossos pensamentos, sentimentos e palavras. Assim, entender como afinar nossa frequência interna

torna-se fundamental para vivermos uma vida plena, saudável e alinhada com nossos sonhos e aspirações.

Aqui, você encontrará conhecimentos, reflexões e práticas que visam elevar sua frequência vibracional, ajudando-o a se conectar com a sua verdadeira essência. Abordaremos temas como a importância do silêncio, a prática da gratidão, a meditação, a influência do ambiente e das pessoas em nossa vibração, e como podemos nos blindar das frequências baixas que nos cercam diariamente.

Este não é um livro de respostas prontas, mas sim de perguntas que levam à introspecção e ao autoquestionamento. É um convite para que você se torne o maestro da sua vida, aprendendo a orquestrar suas emoções, pensamentos e ações de forma consciente e intencional. Afinal, a verdadeira mudança começa de dentro para fora.

Que este livro seja um farol em sua jornada, iluminando os caminhos que levam à sua mais alta vibração. Que você possa, página a página, afinar-se com a frequência do amor, da paz e da alegria, descobrindo a música celestial que toca no recôndito do seu ser.

Com gratidão e esperança, convido-o a embarcar nesta viagem transformadora, rumo ao despertar da sua consciência e ao encontro com a sua mais pura sintonia.

Seja bem-vindo à jornada de elevação da sua frequência vibracional.

Jornada para a
autoconfiança começa com
um passo: o seu.

Capítulo 1:

Autoconfiança - O Teu Poder Secreto

Aqui vamos nós, mergulhar fundo na tua força interior. Vamos desbravar como a tua existência é fundamental, e para isso, preciso que entendas que a autoconfiança não é um acessório, mas sim, a tua armadura. Já paraste para pensar que a autoconfiança é uma construção diária? Pois é, não nasceste com ela, mas podes, e deves, edificá-la todos os dias! A realidade é que ninguém é o rei da confiança 24/7. Precisas querer, e muito, ser autoconfiante e lutar por esse estado de espírito. Conheço um monte de gente que, em algum momento, se sentiu um zero à esquerda, precisando dar um reboot nos pensamentos e atitudes. Não importa se a tua autoconfiança está nas ruas da amargura, o momento de dar a volta por cima é agora! Então, bora lá entender como é que se faz isso. O primeiro passo? Ordenar ao teu cérebro e ao teu corpo que comecem a agir para que essa transformação aconteça. Faz um silêncio aí e sente: quanta dessa energia já existe dentro de ti?

Quantas vezes te martirizaste por te faltares com a confiança quando jogaste a toalha? Sentir-se autoconfiante é um estado mental, alimentado pelas reações do teu corpo. Expor a tua coragem, determinação e autoconfiança só depende de ti. Houve um caso em Atlanta, uma mãe chamada Ângela Cavallo, que levantou um carro para salvar o filho. Especialistas dizem que foi uma mega descarga de adrenalina que permitiu tal feito. A tua mente é um solo fértil, os teus pensamentos são as sementes, e a tua vida, o jardim que cultivas. Se acreditares em ti, não há obstáculo intransponível, tal como a senhora Ângela nos mostrou. Os teus pensamentos moldam a tua realidade.

Há atividades que podem mudar o estado da tua mente através de ações físicas. Já experimentaste o banho natural? Dependendo da estação do ano e de onde estás, a temperatura da água varia, mas o efeito é o mesmo: uma injeção de comando no teu cérebro, forçando-o a sair da zona de conforto. Os benefícios? Vão desde aumentar a tua força de vontade até melhorar a tua pele e cabelo, passando por um boost na imunidade e na recuperação muscular.

Já notaste como um simples sorriso pode revolucionar o teu estado de espírito? Experimenta sorrir na próxima vez que estiveres irritado ou numa discussão. É mágico como muda a tua mente, teu modo de pensar, sentir e agir. As tuas ações moldam as tuas emoções! Respira fundo várias vezes ao dia, caminha com confiança, ajusta a tua postura, fala com convicção. Lembra-te da posição da Mulher Maravilha? Isso mesmo, peito para fora, mãos na cintura, pernas afastadas. Isso libera endorfinas e melhora o teu humor.

Precisas de mais autoconfiança? Então, começa a agir como quem a tem. Faz algo ridículo agora mesmo, algo que te faça sentir vivo, recarregue as tuas baterias. Faz disso um estilo de vida. É simples, mas não é fácil; é um desafio diário. A diferença entre quem desiste e quem vence está em saber lidar com as emoções, mandar embora o medo, a ansiedade, a insegurança e os pensamentos negativos. Se não acreditares em ti, quem vai?

Cuida de ti, investe na tua autoconfiança. Histórias de superação, como a de Sylvester Stallone ou Abraham Lincoln, mostram que desistir nunca é opção. Se perderes dinheiro, perdeste pouco. Se

perderes os teus princípios, perdeste muito. Mas se desistires, perdeste tudo.

Desafio para ti:

1. *Quais são as 3 atitudes de comportamento que vais adotar a partir de hoje para elevar a tua autoconfiança?*
2. *Identifica 3 situações das quais precisas desapegar para nunca mais desistir de nada na tua vida.*

Agora, é contigo. Transforma a tua autoconfiança na tua maior força!

Continuando a transformação da tua autoconfiança, vamos mergulhar mais fundo nos desafios propostos, decifrando-os e transformando-os em ações concretas para a tua vida.

Desafio 1: Três Atitudes para Elevar a Tua Autoconfiança

1. **Ação Consciente:** *A primeira atitude é tomar ações conscientes em direção aos teus objetivos, mesmo quando o medo*

bater à porta. Isso significa enfrentar os teus medos, um a um, com pequenas ações diárias que te levam para fora da tua zona de conforto. Quer seja falar em público, iniciar uma conversa com um estranho, ou até mesmo inscrever-te numa aula de algo que sempre quiseste aprender mas sentias que não eras capaz. Cada pequena vitória sobre o medo é um tijolo a mais na construção da tua autoconfiança.

2. ***Celebração Pessoal:*** *A segunda atitude é celebrar cada conquista, não importa o quão pequena ela seja. Muitas vezes, somos tão duros connosco mesmos que esquecemos de reconhecer o nosso próprio progresso. Criar o hábito de celebrar te permite ver o quanto és capaz e como podes ir ainda mais longe. Isto pode ser tão simples quanto tratar-te com algo que gostas depois de um dia produtivo, ou dedicar um momento para refletir sobre o que conseguiste alcançar na semana.*

3. ***Mentalidade de Crescimento:*** *A terceira atitude é adotar uma mentalidade de crescimento. Isto significa acreditar que*

podes desenvolver habilidades e capacidades através do esforço, da prática e da persistência. Encara os fracassos não como barreiras intransponíveis, mas como oportunidades de aprendizagem. Quando enfrentares um revés, pergunta a ti mesmo: "O que posso aprender com isto?" Esta abordagem transforma os desafios em degraus para o teu desenvolvimento pessoal.

Desafio 2: Três Situações a Abandonar

1. **Comparação Constante com os Outros:** *A primeira situação que precisas abandonar é a comparação constante com os outros. Em vez de olhares para o lado e medires o teu valor pelo sucesso alheio, foca na tua própria jornada e progresso. Cada pessoa tem o seu tempo, suas lutas e seus triunfos. Concentra-te em ser a melhor versão de ti mesmo, não uma cópia de outra pessoa.*
2. **Autocrítica Destrutiva:** *A segunda situação a deixar para trás é a autocrítica destrutiva. Substitui o diálogo interno negativo por afirmações positivas e construtivas. Em vez*

de te dizeres "Não sou bom o suficiente", experimenta "Estou a melhorar a cada dia". A forma como falas contigo mesmo tem um impacto profundo na tua autoimagem e autoconfiança.

- 3. Medo do Fracasso:** *Por último, abandona o medo do fracasso. O fracasso é parte do processo de crescimento e aprendizagem. Em vez de evitá-lo a todo custo, abraça-o como um mestre. Lembra-te de que os maiores sucessos muitas vezes vêm após repetidos fracassos. O fracasso não é o oposto do sucesso; é um degrau no caminho para alcançá-lo.*

Implementando estas atitudes e abandonando estas situações, estarás a pavimentar o caminho para uma autoconfiança inabalável. Lembra-te, a autoconfiança é como um músculo, quanto mais a exercitas, mais forte ela se torna. Estás pronto para embarcar nesta jornada de transformação? O poder está nas tuas mãos.

Agora, é contigo. Transforma a tua autoconfiança na tua maior força!