

COMO SER ATRAENTE



Pessoa Atraente: *Usa suas qualidades para atrair; é agradável e acolhedor.*

Todo ser humano tem suas qualidades, você precisa saber quais são as suas e potencializá-las.

Pessoa Autoconfiante: *Tem a convicção de que é capaz de realizar o que deseja!*

Ao desenvolver a autoconfiança, você vai além de reconquistar quem merece seu amor, você tem segurança e autoestima para uma vida pessoal e profissional cheia de resultados!

Nosso Acordo

Vamos fazer um acordo: você colocará em prática o que vamos compartilhar ao longo do conteúdo. Você não tem nada a perder e garantimos que trará resultados extraordinários.

Não queremos que você perca tempo, muito pelo contrário, queremos que você ganhe tempo e aproveite a vida abundante que está lá fora com todo seu potencial.

Não adianta ler esse conteúdo com os pensamentos:

- ✓ Não vou conseguir;
- ✓ Vou ler esse livro, mas já sei que não vou colocar em prática;
- ✓ Eu sou assim mesmo, nunca vou mudar;
- ✓ Minha vida é assim, não tem o que fazer;
- ✓ Eu não tenho sorte, só meus amigos conseguem ter sorte.

Ajudando nosso cérebro

Para não gastar muita energia, nosso cérebro tem a capacidade de focar em uma coisa de cada vez e costuma criar hábitos sobre nossos pensamentos. O motivo de criar hábito é simples: **hábitos** são como o modo automático de realizar tarefas sem gastar muita energia.

Falou em não gastar energia, o cérebro está dentro!

Se você costuma ter pensamentos de “*não vou conseguir*”, o cérebro usa essa informação para tomar suas respectivas ações. Quando nós nos deparamos com uma **situação difícil**, nosso cérebro, com o modelo mental de “*não vou conseguir*”, não quer saber de tentar (cada tentativa resulta em gasto de energia), porque a informação que ele tem é: “*não vou conseguir*”.

Então, você mudará seus pensamentos diários para:

- Eu consigo;
- Eu coloco em prática;
- Eu tenho resultados;
- Eu sou uma pessoa altamente capaz de realizar o que desejo!

Repita e mentalize esses pensamentos diariamente e a sua forma de pensar transformará sua vida!

Vamos lá, rumo a transformação da sua vida!

Reforçando sua Autoconfiança

Ser uma pessoa confiante é uma das características que a faz atraente e que mais desperta o interesse das pessoas.

Ser autoconfiante só depende de você!

E como desenvolvê-la?

Resposta: **autoconhecimento!**

Quando você conhece suas qualidades → E sabe usá-las a seu favor.

Quando você conhece seus pontos fracos → E pode buscar a solução para se desenvolver.

As pessoas que não tem a clareza das suas potencialidades e de quem realmente são, podem ser facilmente levadas pelos acontecimentos externos, por exemplo:

- Comentários maldosos, sem sentido;
- Pessoas próximas dizendo que você não é capaz ou o que deve fazer;
- Comentários negativos em relação ao seu corpo;
- Comentários negativos em relação a sua personalidade.

Comentários negativos são formas de baixar a autoestima e autoconfiança de quem não se conhece e não tem segurança em si!

Por isso, podemos e devemos ter o controle sobre nós mesmos e sempre buscarmos o autoconhecimento para adquirirmos nossa autoconfiança.

REALIZE: afirmações positivas diariamente sobre quem você é. Anote suas afirmações positivas no papel e recite em voz alta:

- Sou capaz de fazer___;
- Sou capaz de lidar com as críticas;
- Sou a minha melhor versão todos os dias;
- Eu consigo___;
- Eu atinjo o resultado que desejo;
- Eu tenho coragem de dizer *não* quando eu achar necessário.

(Escreva e fale em voz alta o que considera especial)

Pessoas autoconfiantes compartilham sua opinião sem medo; sabem receber críticas; dizem “não” com segurança porque tem determinação do que querem para si mesmas; buscam seus sonhos e não se importam com críticas externas (sempre haverá crítica, sendo um sonho pequeno ou grande).

Importante: avalie as pessoas que estão ao seu redor, não fique perto de pessoas tóxicas e que de alguma forma não te fazem bem, se for necessário, se afaste de algumas pessoas e escolha estar perto de quem quer ver você crescer.

Reflexão: por que temos medo de conversar com aquele homem bonito ou aquela mulher bonita que está numa festa? O que te impede de ir até lá e puxar assunto?

Nada impede, além do medo de receber um “não”. Essa resposta negativa afeta nossa autoconfiança, porém, quem tem o hábito de se autoafirmar entende que o máximo que pode receber é um “não”, nada além disso.

Você tem o livre arbítrio em escolher, então escolha ser autoconfiante!

Atração, será que tenho?

Atração tem sinônimo de aparência, correto? NÃO!

Vai muito além da aparência, o que não quer dizer que não devemos cuidar do nosso corpo. Atraímos pelo nosso comportamento, principalmente quando **confiante**; pelos nossos pensamentos, quando **positivos**; nossa postura; opiniões; atitudes; resultados; gostos... e por aí vai.

Então, você com certeza pode ser atraente!!

O que é atraente para um pode não ser para outro, e vice-versa. A atração é peculiar para cada pessoa, e o que atrai pode ser um conjunto de características, comportamentos, ações. Exemplos:

<ul style="list-style-type: none">• É educado e gentil;• Tem propósito de vida• É proativo• Cuida da aparência e da saúde física• É um grande amigo	<ul style="list-style-type: none">• Preza pela família• Frequenta festas regularmente• Viaja e tem contato com outras culturas.• É autoconfiante
---	---

Se você se coloca para baixo e fala para si mesmo:

- ✓ Eu sou feio, ninguém olha para mim;
- ✓ Não estou com o corpo que queria, por isso não tenho ninguém;
- ✓ Meu cabelo nunca fica como eu quero;

- ✓ Não tenho estilo para vestir boas roupas;
- ✓ Não tenho carro/não tenho apartamento/não tenho dinheiro;
- ✓ Não tenho a personalidade das fotos dos meus amigos.

Tire isso da sua cabeça, AGORA!

Você tem o livre arbítrio de escolher o que pensa. Então **trate de pensar** quais são suas qualidades, características, objetivos na vida, comportamentos, pensamentos que te trarão autoconfiança.

Escreva o que é atrativo em você:

Não adianta somente pensar positivo e ficar sentado esperando o resultado. **Tenha um plano de ação**, liste tudo que possa fazer para melhorar ainda mais seus pontos de atração.

Vamos compartilhar alguns pontos de atração ao longo do conteúdo, reflita e sinta-se à vontade para escolher o que encaixa melhor com sua personalidade.

Entendendo a Personalidade

Personalidade é o conjunto de fatores que forma o jeito da pessoa ser, suas reações, características, comportamentos, sua forma de pensar e agir. É o que te torna uma pessoa única.

A personalidade é parte fundamental para manter a atração em um relacionamento. Se você quer reconquistar seu amor, vale a reflexão: seu jeito de

ser é o mesmo de quando vocês se conheceram? Ou você agiu de forma diferente para conquistar?

Essa pergunta pode ser difícil quando um relacionamento simplesmente é levado sem ser refletido. Geralmente no início dos relacionamentos, casais são atraídos facilmente pelo físico ou beleza um do outro, mas não quer dizer que irão gostar da sua personalidade.

No início do relacionamento a paixão “cega” os defeitos do nosso parceiro (a), porém, quando o tempo passa, a aparência vai perdendo importância e o que sustenta a relação, junto com o amor, é a personalidade.

Todos nós queremos **estar perto de pessoas com personalidade positiva, empáticas, que respeitem o próximo, amáveis, inteligentes, com valores claros**, entre outras qualidades. Por isso, responda essa pergunta: seu amor tem a mesma personalidade de quando se conheceram, quando se apaixonaram?

Agora escreva abaixo os pontos fortes e os pontos fracos da sua personalidade, que interferiram no seu relacionamento ou interferem no seu dia-a-dia.

Pontos Fortes	Pontos Fracos
Exemplo: Adapto fácil às situações.	Exemplo: Meu humor oscila muito e sou pessimista.
Exemplo: Sempre cumprio o que digo ou prometo.	Exemplo: Não demonstro afeto para pessoa que amo.
Exemplo: Sou gentil com todos.	Exemplo: Desconto meu estresse nas pessoas que amo.

É importante você ter **consciência da sua personalidade**, ou seja, das suas características, comportamentos, tipos de pensamentos, ações, pois isso pode ser um dos motivos que torna o relacionamento difícil de conviver.

Conhecer o outro e a si mesmo é sempre um mistério, e isso demanda tempo e persistência, mas quando realizamos o exercício da reflexão dos nossos sentimentos e ações, damos um grande passo para descobrir soluções e novos caminhos para as nossas relações.

Refleta: como posso desenvolver meus pontos fracos?

Por exemplo: Não consigo demonstrar afeto, tenho dificuldade de fazer carinho.

Solução: vou escrever o que eu sinto e dar em formato de carta para a pessoa; ficar mais próximo fisicamente; elogiar com mais frequência.

Pessoas atraem pessoas por seus gostos, isso torna a vida muito mais interessante e positiva. Ter um estilo de vida e gostos em comum é algo muito atraente.

Gosto não se discute, alguns gostam de:

- Viajar
- Sair para beber com amigos
- Jogar futebol toda semana
- Ficar com família
- Cozinhar
- Ir à praia
- Ficar na fazenda

Quais são seus gostos? Escreva:

Quando o seu parceiro tem uma personalidade muito diferente de você, isso não impede de serem felizes na relação, apenas exigirá **maturidade** para respeitar e apoiar a outra pessoa.

Cuidado: as redes sociais são palco de muitas pessoas postando seus *hobbies*, com várias fotos de tirar o fôlego e dar vários *likes*. Não tente viver uma personalidade que não é sua para poder impressionar alguém. É como trabalhar em um emprego que você não gosta; no início você aguenta, mas depois não vê a hora de sair.

Sua vida é muito mais interessante sendo você mesmo do que vivendo a vida de outro. **Seja autêntico**, faça o que gosta; você tem que reconquistar a pessoa amada ou um novo amor por quem você é verdadeiramente e não sendo outra pessoa.

Qualidade de Vida

Segue alguns pilares fundamentais que contribuem para você ser uma pessoa mais atraente.

ALIMENTAÇÃO

Alguns benefícios da boa alimentação:

- ✓ Contribui para ter um corpo mais atraente;
- ✓ Auxilia no desenvolvimento das condições mentais;
- ✓ Melhora o desempenho sexual;
- ✓ Deixa sua pele mais bonita;
- ✓ Gera mais energia e disposição.

Você gostaria de ter todos esses benefícios? Espero que sim!

Todos devemos ter uma alimentação equilibrada, e caso você ainda não tenha, só basta uma ação: **decidir ter e começar a agir para melhorar sua qualidade de vida.**

Busque um profissional da área ou uma referência confiável na internet que possa realizar pesquisas sobre a alimentação saudável. Hoje em dia não é desculpa dizer que ter uma alimentação saudável é caro ou de difícil acesso.

Faça todos os dias **escolhas que priorizem uma alimentação saudável.** Não só

você verá os resultados como as pessoas que estão ao seu redor notarão sua disposição, ânimo e proatividade no dia-a-dia.

Lembre-se: o cérebro precisa gastar mais energia para criar um novo hábito, assim, ao iniciar uma nova alimentação, você terá mais resistência, será mais cansativo, monótono, dará preguiça, vai querer desistir, mesmo assim **seja persistente em driblar o cérebro.**

Não esqueça: um profissional terá alternativas e soluções personalizadas para cada pessoa, com essa ajuda você conseguirá **consistência** nas novas ações e a **sua mudança de hábito será mais rápida e eficiente.**

FÍSICO

Pergunta chave: tenho que ter um corpo atlético? Preciso ir para academia todos os dias? Se eu não gostar de academia, o que posso fazer?

Você pode escolher qualquer atividade física que te dê motivação, a questão é não ficar parado. Claro, desde que **acompanhado de um profissional da área.**

As pessoas têm atração por quem pratica atividade física e não necessariamente quem tem um corpo atlético. Seja academia, tênis, golfe, corrida, futebol, natação, remo, crossfit entre outros.

Caso não tenha motivação para ir sozinho, busque amigos, encontre grupos de pessoas que curtam o mesmo esporte.

Dica: marque com um amigo o mesmo horário do exercício físico ou combine de passar na casa dele, desta forma os dois terão mais motivação e um ajudará o outro a ter **consistência**. Outra dica para você que não sabe qual exercício começar é utilizar o **YouTube** para pesquisar atividades físicas com o peso do seu corpo.

Depois de encontrar um parceiro (a) para exercitar-se, pense na **meta que você quer atingir com seu exercício**.

As metas te trarão mais motivação e ânimo para realizar as atividades. Exemplos: fazer alguma competição; manter uma vida saudável, emagrecer, ganhar massa muscular.

Importante:

Realize a atividade física por você, não pelo outro. A atividade física vai além de ter apenas um corpo bonito e querer a atenção de alguém.

Quando se tem um hábito de exercícios, sua **vida** vai se transformar, sua **produtividade** ao longo do dia vai aumentar; sua **autoestima** vai crescer; sua vontade de **viver** vai se intensificar, além de ter mais **disposição** para realizar tarefas diárias.

Agora responda: qual atividade física você vai praticar?

Nem precisamos ressaltar que o corpo está diretamente ligado a atração e como você é 100% responsável por ele.

Seguem alguns cuidados básicos que é sempre bom lembrar:

- ✓ Tome banho uma vez por dia - caso for em um encontro, tome um banho antes do encontro;
- ✓ Tenha o hábito de escovar os dentes pelo menos 3 vezes ao dia - caso for em um encontro, escove os dentes antes (cuidado com o hálito);
- ✓ Se o dia está muito quente, e você transpirar muito, evite usar a mesma roupa no dia seguinte. Ou caso você transpira muito, tenha o hábito de sempre trocar de roupa;
- ✓ Use desodorante e se gostar use perfume. Um perfume sempre cai bem, não importa a situação;
- ✓ Use cremes, principalmente para seu rosto. Caso for sair e for um dia ensolarado, não se esqueça do protetor solar. O sol envelhece sua pele, então cuide dela - mulheres geralmente tem esse hábito, porém, homens não. Aconselho verdadeiramente que homens também usem, é cuidado extra consigo mesmo.

AMIGOS

Uma das coisas mais importante da vida é ter bons amigos e estes geralmente não se têm em quantidade, mas são esses poucos que nos ajudam ter uma vida com qualidade.

Não confunda ser popular com ter vários amigos. Muitas vezes, esses “muitos amigos” não serão pessoas que você poderá contar quando precisar de alguém.

Amigos (os que contamos nos dedos) são únicos. Esses nos ajudam a superar dores do amor, nos aconselham, estão conosco em momentos difíceis e de alegria. É aquela energia positiva inexplicável. Amigos dividem momentos descontraídos e com eles podemos ser **quem realmente somos**.

Esse tipo de relação nos dá segurança e alimenta nossa autoconfiança.

Reflexão: o que você está fazendo para nutrir essa amizade? Consegue identificar os seus verdadeiros amigos?

Mantenha contato com eles, combine frequentemente encontros para um bate papo descontraído, convide-os para um almoço na sua casa. Se o amigo mora longe, pergunte como está, o que tem feito nos últimos dias.

São atitudes simples e poderosas que criam ótimas conexões.

Normalmente quando estamos num relacionamento focamos exageradamente no nosso amor e esquecemos de nós mesmos, das nossas vontades, opiniões e amigos. Cedemos para satisfazer nosso amor. Esse é o momento de olhar para dentro e reacender o gigante que é **você**.

PENSAMENTOS

A qualidade dos nossos pensamentos é tão importante quanto o exercício físico e uma alimentação nutritiva.

Como podemos ter qualidade nos nossos pensamentos?

Não viver no automático; ter a consciência do que está pensando; refletir as consequências dos seus pensamentos e mudá-los sempre que necessário.

Não é uma tarefa fácil, mas não é impossível. Basta **você querer e ter prática diária.**

Há vários métodos que nos ajudam a desenvolver essa consciência de pensamento e transformá-los positivamente, por exemplo: silêncio, yoga, meditação, etc.

Muitas pessoas não acreditam **que o silêncio tem poder curador.** Não acreditam, pois nunca tentaram ficar em silêncio consigo mesmos e ouvir o que está acontecendo em torno da sua realidade.

Yoga e meditação trazem a pessoa para o atual momento e fazem enxergar o que realmente está acontecendo. E esse é o medo das pessoas, em **não querer enfrentar a verdadeira realidade** e jogar para frente seus problemas.

Você tem que achar um método que se adapte, pois, essas técnicas ajudarão você a ter **paz interior**, diminuir a sua **agitação**, ter **equilíbrio** e **tranquilidade** de corpo, alma e mente. Buscando esse equilíbrio, é possível ter maior clareza e controle das situações que acontecem no presente, além de saúde mental.

Dica:

*Para você que está iniciando o seu primeiro contato com a meditação, recomendo o app **Lojong**. Nele você vai conseguir criar uma rotina prazerosa e constante ao meditar.*

APARÊNCIA

Entendemos por boa aparência a **soma** do **cuidado** consigo mais o **amor próprio**. É vestir roupas que valorizem seu tipo físico, cabelos bem cortados, unhas limpas, cheiro agradável, bom hálito, postura confiante... **É você ser coerente com sua personalidade!**

As pessoas são seres visuais e observadores. Quando encontramos um homem ou uma mulher que tem um cuidado com sua aparência, notamos automaticamente uma boa impressão. Assim, **a aparência pode ser a porta de entrada para a atração.**

Não se engane, aparência não é tudo: há pessoas bonitas e elegantes, mas que não tem educação e são extremamente arrogantes, isso não é nem um pouco atraente.

Dicas:

- A aparência pode atrair as pessoas, mas a personalidade as mantém;
- Tenha orgulho de quem você é. Se você tiver amor próprio, outras pessoas perceberão isso e serão atraídas para você;
- Nada é mais atraente do que uma atitude educada;
- Faça exercícios e tenha uma alimentação equilibrada. Você sabe que terá muitos benefícios, e alguns deles são: mais disposição, autoconfiança, cabelo mais brilhoso e a pele mais sedosa.

PENTEADO

Muitas pessoas perguntam se o corte do cabelo interfere diretamente na aparência e qual o corte que devem usar (tanto homens quanto mulheres).

O cabelo ajuda na composição da aparência, mas principalmente, **o que define seu corte de cabelo é seu estilo, sua personalidade.**

Não se preocupe se todos irão gostar. Cada pessoa tem um gosto. Há homens que sentem atração por cabelos loiros, morenos, ruivos, longos, curtos. Há mulheres que gostam de homens carecas, perfil conservador, penteados mais chamativos.

Você já percebeu que não tem como agradar todo mundo, então, agrade você primeiro que o resto é consequência.

Dica:

*Se você não sabe o corte de cabelo que lhe cai bem, pesquise por opções e encontre qual estilo te agrada mais. Uma opção é utilizar o app **Pinterest** e buscar por referências que lhe agradem.*

Você também pode pedir ajuda a um profissional e testar um novo estilo.

Lembre-se: Não existem desculpas, sempre há alternativas.

Corra atrás do que te faz sentir melhor!

ROUPA

Qual estilo usar? Seguir a tendência do momento? Comprar a mesma roupa que está aparecendo nas redes sociais?

Antes de seguir a moda ou a febre das redes sociais, faça as perguntas:

- Qual é o **meu** estilo de roupa?
- Em qual roupa me sinto **melhor**?
- Qual roupa me deixa **confiante**?

É importante ter a consciência da roupa que lhe cai bem, porque não adianta você buscar um perfil de roupa totalmente fora da sua personalidade e quando for usá-la se sentir desconfortável, expressar no rosto o desgosto por estar vestindo determinada roupa só para agradar outras pessoas.

Dicas

- Observe 5 pessoas que tem o estilo próximo do seu e analise suas roupas e como elas se vestem;
- Não fique só nas redes sociais, peça ajuda para amigos (as) e familiares próximos sobre as opções de roupas que escolher;
- Mostre sua personalidade nas suas roupas.

As pessoas que eu gosto só usam roupas de grife e não tenho dinheiro para comprar, o que eu faço?

Caso você não tenha dinheiro para comprar a tal roupa desejada, encontre uma loja mais em conta, com um perfil de roupa parecida, e realize a compra. **Fique feliz e grato por conseguir comprar roupas que você se sinta bem.**

Quando você tem personalidade, gosta do seu estilo, conseqüentemente transparece autoconfiança e quando o assunto é atrair alguma pessoa, **o segredo é ser autoconfiante.**

Pessoas querem companheiras (os) confiantes, determinados e que tenham clareza nas atitudes. Ninguém quer viver com uma pessoa que tem dúvida até da roupa que vai usar porque não sabe qual é sua personalidade.

Caso você queira mudar seu estilo de roupa, porém está com medo de mudar por se preocupar com a opinião dos outros, não perca tempo, vá logo fazer o que faz sentido para você!

Tenha coerência consigo mesmo, com suas atitudes e roupas, assim ficará muito mais fácil atrair quem você deseja.

ACESSÓRIOS

Como já foi citado, usar acessórios também dependerá do seu estilo e usá-los pode mostrar muito quem você é e sua personalidade.

Parece um simples detalhe usar um bracelete ou um relógio, mas **é na composição correta dos simples detalhes que sua atratividade aumenta.** Geralmente as pessoas que usam algum tipo de acessório tem uma personalidade mais **marcante e autoconfiante!**

Se tiver dúvida em qual acessório comprar, aconselho não comprar nenhum. Tenha clareza de qual é o seu estilo. Existe uma infinidade de modelos e fotos que circulam na internet, comece a observar as pessoas ao seu redor e analise o que combina com você.

Lembre-se: sempre reflita o que é melhor para você.

Novos comportamentos

POSTURA

A postura diz muito como você está se sentindo.

Observe as pessoas ao caminhar. Você vai encontrar pessoas andando com os ombros caídos e olhando para baixo e outras olhando para frente, com a postura reta.

Qual delas está mostrando ser mais confiante, forte, atraente e motivada para enfrentar os desafios? Isso mesmo, o indivíduo que está com os olhos fixo para frente e com postura reta.

Esse ato de andar com postura e queixo levantado vai além de somente estético, tem uma relação muito profunda com o psicológico, sabe como?

Experimente ficar 3 minutos sentado, em silêncio, olhando para baixo, com o corpo totalmente relaxado. Essa atitude vai ativar seu psicológico a entender que está desanimado, submisso, triste.

Agora sente com a postura reta, cruze as pernas (como se fosse meditar), levante levemente o queixo e repare na diferença de auto estima que seu psicológico terá.

Então, de agora em diante, quando for andar em qualquer lugar, **lembre-se da postura**. Mesmo que seu dia esteja estressante, não baixe a cabeça.

Continue firme e confiante. Tudo o que está acontecendo passará e você enfrentará de cabeça erguida (literalmente).

OLHO NO OLHO

Preste atenção nos sinais que as pessoas te dão. Por exemplo, quando você está conversando com uma pessoa e notar que ela não está olhando nos seus olhos, certamente ela não está prestando atenção no que você diz.

O olhar é uma linha direta de conexão pessoal, seja em uma conversa ou um simples bom dia ou boa tarde. Não é ficar vidrado nos olhos da pessoa, **é ficar presente no momento, agir naturalmente com sua atenção voltada para a pessoa que está dialogando.**

Pessoas que têm esse comportamento, de olhar nos olhos e ouvir atentamente as outras pessoas, são mais interessantes e atraentes.

BENS MATERIAIS E POSIÇÃO SOCIAL

Você (homem ou mulher) pode impressionar e atrair olhares pelos bens materiais ou o *status*, mas no final do dia, você quer que seu companheiro (a) ame você ou sua condição financeira?

É uma velha frase, mas verdadeira: dinheiro não compra amor. Pode fazer a pessoa se aproximar e se apaixonar no primeiro momento, mas sem amor, será algo frio e vazio.

Dica ouro: com dinheiro sobrando ou não, você tem que ser uma pessoa atraente e autoconfiante, que **compartilhe sua vida com o seu amor**, independentemente da posição social. Para ter uma relação saudável e consistente é preciso ir além da conta bancária.

NOVAS AVENTURAS E DESAFIOS

Desafiamos você a desenvolver novas habilidades. Com isso, você terá novas histórias para contar, favorecerá novas relações, criará círculos de amigos, e poderá conhecer lugares diferentes.

INSTRUMENTOS MUSICAIS

Tocar um instrumento pode ser um grande desafio, mas pode se tornar uma **superação pessoal com resultados extraordinários** jamais imaginados. Além de **proporcionar uma energia positiva, contagiante e que aproxima pessoas**.

Para facilitar na prática, **estipule uma meta**. Por exemplo: desafiar-se a tocar um instrumento por 2 meses, assim não terá perigo de desistir na primeira dificuldade.

Caso você já toca um instrumento, ótimo! Continue evoluindo suas habilidades.

VIAGENS

Viajar = enriquece a alma, abre a mente e faz bem ao coração.

Quando viajamos (e não precisa ser para longe) seja dentro ou fora do país, adquirimos **novas histórias** para compartilhar, **lugares inesquecíveis** na memória e conhecimento de **culturas diferentes**.

Quando saímos do nosso mundinho, geramos novas conexões, diminuimos nossos medos, aumentamos nossas habilidades e nos tornamos mais confiantes na vida.

Para onde e qual data será sua próxima viagem para ter todos esses benefícios?

Dica: se você nunca viajou, busque depoimentos em **Blogs** de viagem, perfis nas redes sociais sobre como viajar, dicas para se organizar e pegar a estrada ou o avião. Se está com medo de ir sozinho, passe sua motivação para um amigo (a) e marquem de ir juntos. Uma viagem bem planejada não tem como dar errado.

Importante: ter histórias de viagens é extremamente atrativo, suas histórias ficam muito mais viciantes para serem ouvidas. Você poderá **conduzir com emoção e envolver quem está ouvindo.**

HOBBIES

Escolha 1, 2 ou 3 hobbies.

- ✓ Avalie as ferramentas necessárias para realização do hobby (caso precisar).
- ✓ Crie uma agenda para praticar.
- ✓ Convide mais pessoas (caso precisar).
- ✓ Realize a atividade!
- ✓ Poste nas redes sociais.

Não sabe o que fazer? Então inspire-se nessas sugestões:

Artesanato

- Costura
- Tricô
- Crochê
- Bordado
- Fabricação de colcha
- Decoupage (decoração de objetos)
- Upcycling (transformar reciclados em itens úteis)
- Scrapbooking (livro com páginas em branco para preencher)
- Esculpir (esculturas, em barro por exemplo)
- Cerâmica
- Sopro de vidro (cristal)

- Artesanato em madeira
- Jardinagem e cultivo de flores

Artes e beleza

- Desenho a lápis
- Livros para colorir para adultos
- Pintura base de água
- Pintura a óleo
- Caligrafia
- Curso de maquiagem
- Esmaltes
- Dança
- Curso de teatro
- Origami
- Escrever histórias curtas
- Leitura de romances
- Leitura de quadrinhos
- Desenho de quadrinhos
- Fotografia e/ou Photoshop
- Videomaker
- Design gráfico
- Clube de leitura
- Eventos gratuitos

Cozinhar

- Cozinha italiana
- Cozinha japonesa
- Cozinha tailandesa
- Cozinha nordestina

- Cozinha alemã

Entretenimento

- Assistir documentários e se especializar em algum assunto
- Assistir filmes
- Assistir animes
- Música (ouvir e estudar alguma banda)
- Jogar video game
- Poker
- Jogos de baralho/dominó/etc
- Palavras cruzadas

Esporte

- Futebol
- Vôlei
- Basquete
- Surfe
- Tênis
- Tênis de mesa
- Badminton
- Yoga
- Pilates
- Zumba
- Aulas de spin
- Andar de bicicleta
- Caminhar
- Correr
- Hikirn (caminhada/trilha)
- Academia

- Paraquedismo/Parapentes

Música

- Tocar violão, guitarra, baixo, bateria, teclado, piano, flauta, cantar etc

Social

- Voluntariado em um abrigo de animais
- Voluntariado na sua comunidade

Natureza

- Trilhas, cachoeiras, mar, surfe
- Viagens
- Passeios na mesma cidade ou cidades próximas (museus, bares etc)

Extra

- Tenha uma coleção
- Monte um blog ou um site

Não deixe seus interesses, desejos e hobbies em segundo plano.

Imagine você realizando pelo menos uma atividade da lista com frequência. Além de se aprofundar na área, você poderá contribuir com dicas para amigos e familiares. E quem sabe, vender seu produto ou conhecimento.

Quando for conversar com seu ex (ou qualquer pessoa), você terá longos e interessantes assuntos para contar.

Repare que a lista de hobbies é gigante. Naturalmente você pode adicionar outras atividades, essa lista é apenas uma sugestão inicial. Essa lista é tão poderosa que cada item poderia ser uma página de conteúdo, para debatermos os benefícios e

ganhos que você terá ao colocar em prática. Então selecione os itens que mais lhe interessar e solte a criatividade.

Até aqui você fez o exercício de olhar para si mesmo. Através de reflexões, escritas e novos pensamentos. A partir de agora, você utilizará essa nova bagagem e usará esses conhecimentos para focar nas suas decisões futuras. Seguimos para as próximas ações!

Saia da sua zona de conforto!

HÁBITO DE LEITURA

Esse hábito nem todas as pessoas possuem e se você é uma delas, recomendamos não arranjar mais desculpas e iniciar a leitura de um livro que goste. **Quando colocamos desculpas para fazer qualquer ação, quer dizer que não estamos dando prioridade para aquela ação.** Por exemplo: não tenho paciência; tenho déficit de atenção; não tenho tempo e assim por diante... Caso você realmente tenha um empecilho, **ache a solução!**

As pessoas bem-sucedidas, seja pessoalmente ou financeiramente, geralmente possuem uma biblioteca em suas casas, pois elas buscam **conhecimento constantemente**. Você não precisa ter uma biblioteca em casa, mas pelo menos precisa frequentar uma livraria e **ler diariamente**.

Quanto mais conhecimento adquirimos, mais autoconfiantes seremos!

A leitura possibilita:

- Ampliar o ponto de vista,
- Formar novos pensamentos e ideias;

- Tornar a pessoa mais empática;
- Melhorar a escrita e vocabulário;
- Estimular a criatividade e o senso crítico.

Busque temas do seu interesse:

- desenvolvimento pessoal
- histórias
- artes
- romances
- finanças
- ficção
- aventuras

Dica: para quem não tem costume de ler, comece lendo 5 páginas por dia; depois passe para 10; e assim por diante.

Com esse novo hábito, os assuntos irão fluir mais facilmente em sua mente. Você vai **conseguir desenrolar uma história, dialogar e compartilhar assuntos diferentes com seu amado (a).**

COZINHAR

O ato de cozinhar também é um **ato de amor**. Todos nós gostamos de saborear um prato especial.

Reflexão: quem não gosta de ir a um encontro onde a comida é feita pela própria pessoa, com velas e uma boa bebida para acompanhar?

Se cozinhar não for uma das suas habilidades, não tem problema. Você pode pedir ajuda para alguém da família. Testar um prato algumas vezes em casa e aos poucos ir aprendendo a cozinhar. Não é necessário se tornar um chefe de cozinha, basta convidar a pessoa que você quer conquistar para um jantar ou almoço especial. A atitude é o que conta.

Caso você marque o encontro em sua casa, e por algum motivo seus planos na cozinha saiam errado, **tudo bem!** Terá história para contar, poderão pedir uma pizza e rirem da situação. **O segredo é sempre levar na esportiva** - não esqueça de colocar humor nas histórias.

Para quem já cozinha, pode aprimorar seus dons e fazer um prato mais sofisticado, que contenha uma história ou um significado por trás.

Essas atitudes alimentam seu poder de realização e sua autoconfiança.

ESPORTE

Não importa qual sua modalidade preferida, desde que pratique e mexa seu corpo.

O esporte te ajuda a ser uma pessoa melhor; com qualidade de vida, alegria, disposição... pronta para enfrentar as dificuldades do dia.

DANCE! Para homens e mulheres, esses locais são ótimos para divertimento, boas risadas e fazer amizades. A dança está diretamente ligada ao contato físico e olho no olho.

Conheça uma casa de dança, se não quiser ir sozinho, chame um amigo (a) e depois compartilhe sua experiência. Não se esqueça: você só vai saber se vai gostar ou não de dançar se realmente ir, então **não perca tempo**.

Conclusão

Todos os tópicos citados são ações que dão resultado. Não tem como colocar em prática só uma técnica e querer um resultado extraordinário.

O que faz você evoluir é a prática consistente. Se necessário leia novamente, faça anotações. O resultado só depende de você!

Nunca se esqueça do **amor próprio**. Esteja feliz para depois fazer a outra pessoa feliz e não faça igual a maioria que busca a felicidade no outro.

A mudança parte de dentro para fora!

O empecilho nunca será a falta de tempo, e sim, falta de prioridade. Então, tenha clareza de suas atitudes e decida quais são suas prioridades.

Deixe que notem que você mudou. Seja você mesmo, seja autoconfiante e viva abundantemente.

Com carinho e toda energia positiva,

Nicolas Correa e equipe