
LEVANTANDO-SE
DAS CINZAS

Conteúdo

Levantando-se das cinzas..... 1

Puxando-se para cima por suas botas para ter sucesso.

Introdução 4

Capítulo 1: Processando e aceitando seu desafio 7

Capítulo 2: Entendendo o que está prendendo você e enfrentando seus medos 10

Capítulo 3: Aceitando a adversidade como parte normal da vida 14

Capítulo 4: Vendo erros e contratempos como oportunidades de aprendizado .. 18

Capítulo 5: Mudando seus padrões de pensamento negativo 22

Capítulo 6: Pare de temer o futuro 26

Capítulo 7: Preparando as bases para o sucesso trabalhando no plano A e no plano B 30

Capítulo 8: Cercando-se de Apoio Moral..... 34

Capítulo 9: Diário com gratidão ..... 38.

Capítulo 10: A Importância da Rotina e da Estrutura ..... 41.

Conclusão 44

Introdução:

Chega um momento na vida de todas as pessoas que tentaram fazer uma mudança e, por algum motivo ou outro, essa mudança não foi bem-sucedida. Isso pode ser profundamente desanimador e até nos enviar em uma espiral descendente. Não estamos preparados para os contratempos em infância. Geralmente, temos a impressão de que, para ter valor, precisamos fazer as coisas certas e, muitas vezes, pensamos que precisamos fazer as coisas corretamente da primeira vez.



O que nem sempre levamos em consideração é o fato de que uma parte muito comum e infeliz de ser humano está falhando.

Quer achemos que temos tudo planejado ou não, os obstáculos imprevistos que parecem se inserir em nossos caminhos às vezes podem nos surpreender.

Às vezes, os contratempos que enfrentamos parecem intransponíveis. Podemos começar a acreditar que falhamos por uma razão, e que não há maneira possível de sermos as pessoas que queremos ser. Paramos de confiar em nós mesmos e começamos a acreditar no pior cenário muito mais rapidamente do que acreditamos na possibilidade de sucesso.

Isso pode ser perigoso por muitas razões e, ao longo do tempo, se continuarmos a nos alimentar com a crença de que nunca venceremos nossos desafios e estivermos sempre no caminho certo do fracasso, pode começar a desintegrar-se lentamente. senso de autoestima.



Quando nós não acreditamos em nós mesmos, que pode tornar quase impossível funcionar produtivamente em nossas vidas.

Especialmente quando isso significa que paramos de acreditar que somos capazes de produtividade em primeiro lugar.

Felizmente, existe uma maneira de pararmos de sentir pena de nós mesmos e recuperarmos essa motivação perdida. Pode ser extremamente difícil voltar a ficar de pé depois que parece que tudo em que estávamos trabalhando foi perdido. Mas a única variedade verdadeira de falha vem de não tentar de fato. E se

você desiste do bem, só então realmente terá algo com que se preocupar.



Os seres humanos são extremamente resistentes. Podemos nos recuperar até das situações mais difíceis. Se você sente uma grande dificuldade e está tendo um problema.

Se você estiver enfrentando dificuldades, este livro será um guia valioso. Isso o ajudará a lembrar que você é feito de materiais fortes, emocional e mentalmente, e dessa forma, você será capaz de ter sucesso.

É possível que todos nós ressuscitemos das cinzas, por mais difíceis que possam parecer as situações em que nos encontramos. Certamente, é uma derrota enfrentar o fracasso, mas a verdade é que sempre podemos aprender a ver as situações negativas sob uma luz positiva.

Sem esse tipo de flexibilidade, pode ser difícil conseguir coisas na vida que queremos alcançar, e pode tornar especialmente difícil seguir em frente quando descobrimos que não estamos fazendo o progresso que achamos que deveríamos. faço.

Se você está sofrendo com um revés emocional ou material, é possível que você se recupere e prospere. Este livro irá mostrar-lhe como. Tudo o que você precisa fazer é acreditar em si mesmo e lembre-se de que é realmente possível. Vamos começar!

Capítulo 1: Processando e aceitando seu desafio

Isso pode parecer simples, mas o primeiro passo para superar seu fracasso e sair das cinzas é aceitar o fato de que você não foi capaz de atingir a meta no assunto que esperava. O que quer que seja isso você não conseguiu, isso é passado. Não adianta exagerar nas suas falhas, especialmente quando elas estão relacionadas a sentimentos de inadequação e desolação. Esses

sentimentos podem consumir muito, principalmente quando você investiu muito no projeto que não deu certo.



A aceitação pode ser uma coisa muito difícil de dominar, especialmente se você tem o hábito de ser muito duro consigo mesmo. Infelizmente, a maioria de nós é, e isso pode ser prejudicial à nossa saúde emocional e, às vezes, mental. É por isso que é tão importante chegar a um acordo com o evento que está deixando você em primeiro lugar.

Seja um projeto fracassado ou o resultado de uma fase difícil da vida, é hora de examinar o que aconteceu com você e tentar encontrar um ponto de vista objetivo sobre ele. Não cometa o erro de acreditar que seu fracasso o define. Pelo contrário, a única coisa que define você é a maneira como você lida com a adversidade. É quando descobrimos do que realmente somos feitos.



Infelizmente, muitos de nós somos programados desde tenra idade a acreditar que, se algo é difícil ou não é fácil para nós, ou se falhamos em algo, simplesmente não somos bons nisso. Perseverança é algo que geralmente não é ensinado na maioria das escolas ou famílias, exceto pelo exemplo. E esses exemplos podem ser tristemente raros.

Não se culpe por se sentir esmagado pelo peso do seu desafio. Esta é uma reação natural a ter. É muito pior punir a si mesmo por falhar e passar pela campainha por ser afetado por essa falha. Em vez de se punir, permita-se sentir as coisas que não estava se deixando sentir completamente. Tente entender que o luto é um sentimento comum quando você perdeu alguma coisa e não tenha medo ou seja tolo por expressar esses sentimentos.



Considere o evento que o desencorajou de todos os ângulos. Tente registrar um diário sobre como isso o fez se sentir. Se necessário, você pode até considerar falar com um profissional qualificado que possa ajudá-lo a resolver os sentimentos difíceis relacionados a esse evento. Isso pode ser especialmente útil se você tiver experimentou alguma variedade de trauma. Às vezes, eventos traumáticos podem tornar muito mais difícil o sucesso, portanto, trabalhar com eles pode ser uma ótima maneira de se equipar com as ferramentas e a força que às vezes precisam ser desenvolvidas para ter sucesso.

Depois que você conseguir fazer as pazes com seu fracasso e parar de se culpar e se sentir ressentido e envergonhado com isso, em vez de começar a ver o evento o mais objetivamente possível, você começará a criar o espaço mental, mental que precisa para avançar. Em vez de desperdiçar tempo e energia

sendo estressados com relação às suas falhas passadas, você poderá aprender com elas e começar a crescer e se preparar para uma vida de sucesso!

Capítulo 2: Entendendo o que está prendendo você e enfrentando seus medos

Agora que você começou a aceitar a maneira como seu desafio não é, na verdade, uma sentença de morte e, na verdade, algo que você pode encarar com mais objetividade, é hora de olhar para trás nessa jornada objetivamente e começar a entender o que era. o mais desafiador para você. Quando você conseguir dissecar verdadeiramente qual foi a parte mais difícil da situação em que estava, será capaz de se proteger ainda mais contra falhas no futuro.

