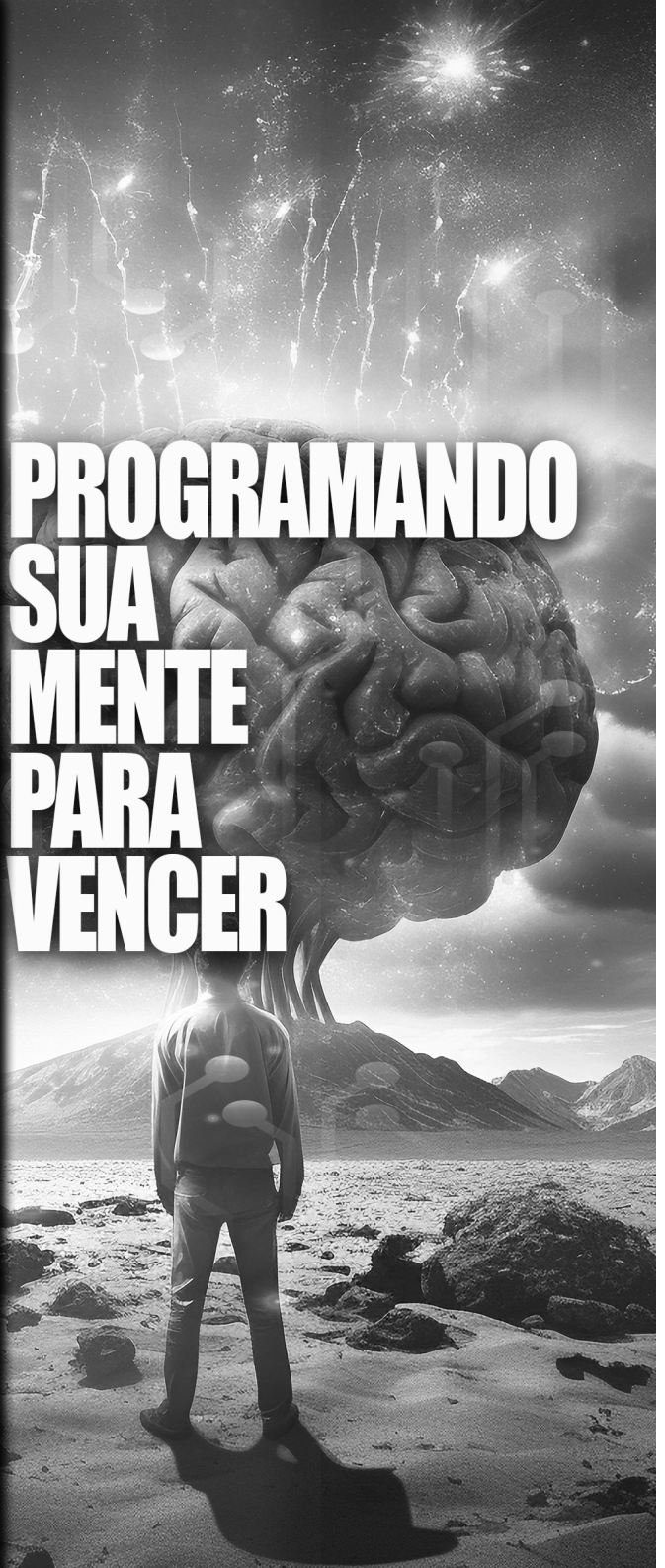




MENTE VENCEDORA

PROGRAMANDO
SUA
MENTE
PARA
VENCER







MENTE VENCEDORA:

Programando sua
mente para vencer

Richards Marcells





Copyright © Richards Marcells, 2024

TÍTULO

Mente vencedora: Programando sua mente para vencer

REVISÃO

Adriana Vargas

DIAGRAMAÇÃO

Tainan Ferreira

CAPA

Talita Ferreira

Richards Marcells

Mente Vencedora: Programando sua mente
para vencer / Richards Marcells -

Rio Grande do Sul: Modo, 2024.

266 p. ; 14x21 cm

ISBN:

Auto desenvolvimento/ Autoajuda

2024

Todos os direitos desta edição reservados á

Modo Editora

Rua Guatemala, 376 - Jardim Jacy

Campo Grande - MS, 79006-331

Email: editoramodo@gmail.com

www.modoeditora.com.br





Se não está contente com sua realidade atual, mude seu mundo, você tem poder para isso como: Se não está satisfeito com sua situação atual, primeiro você deve mudar seu interior, para que o exterior mude depois, alterando o invisível em primeiro lugar você muda o visível. Você aquilo que a sua mente determina. Sua mente é capaz de criar seu universo, ela tem o poder de transformar sua realidade.







DEDICATÓRIA

Dedico este livro às pessoas que fizeram parte da minha vida, aos familiares, aos amigos, aos meus leitores.

Dedico também a cada situação que enfrentei a cada desafio que me levou a exercer a força mental, a buscar conhecimento para poder escrever este livro, a cada experiência que passei e venci por estar aqui e poder compartilhar este conhecimento com vocês.





Você só tem uma vida, ouse e não deixe ninguém viver sua vida, não permita as pessoas dizerem ou intervirem em seus objetivos, você só vai ser feliz se viver sua vida seguindo o sonho de seu coração, quando você permite-se agradar as pessoas abrindo mão do seu verdadeiro propósito nunca será feliz, então se permita viver sua vida com intensidade e voltada a sua realização, sem intromissão de pessoas negativas.





Agradecimentos

Agradeço primeiramente ao meu Criador Supremo pelo fato de dar a vida, os dons e talentos para realizar meus sonhos. Agradeço aos meus familiares e amigos que me apoiaram e estiveram do meu lado, agradeço a editora que confiou e acreditou em meu potencial, e agradeço a você que está lendo este livro agora.





Tenha auto responsabilidade assumindo as responsabilidades por suas ações e sua vida, pois tudo de bom ou ruim em sua vida são consequências por suas escolhas, você é responsável pelo seu estado atual e por seu estado futuro. Não se torne vítima, não fique se vitimizando, culpando outros ou circunstâncias por suas decisões, assuma as responsabilidades e mude seu estado, trilhe o caminho para o sucesso, somente tendo a autorresponsabilidade poderá atingir o sucesso em sua vida. Você é responsável pelo sucesso ou fracasso.

Comece uma semana nova com uma mente renovada, para conquistar adquira o hábito de nutrir sua mente com coisas boas, com bons pensamentos quais irão gerar a força necessária para vencer, traga a positividade em sua vida, isso só trará bons resultados, vai ter uma visão diferente em meio à crise.





PREFÁCIO

Hoje ter uma força mental é necessário para se ter uma qualidade de vida, nossa mente é a ferramenta mais valiosa e poderosa que podemos ter.

Ter uma mente programada para vencer é primordial para obter-se o sucesso na vida, saber utilizar uma programação vencedora fará com que você venha atingir todo seu potencial e viver seus sonhos, ter uma mente saudável vai fazer com que todo seu corpo seja são, vai causar uma imunização de várias doenças que nos afeta hoje em dia. A mente saudável proporciona um corpo saudável e





mais facilidade de vencerem seus desafios.





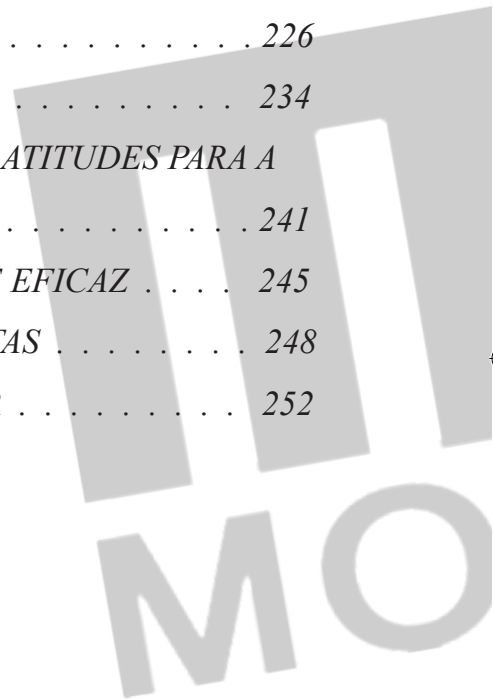
Sumário

<i>INTRODUÇÃO</i>	15
<i>FORÇA MENTAL</i>	18
<i>PENSAMENTO</i>	29
<i>DETERMINAÇÃO</i>	40
<i>MOTIVAÇÃO</i>	54
<i>FIDELIDADE</i>	70
<i>MUDANÇA</i>	77
<i>SUPERAÇÃO</i>	85
<i>VISÃO</i>	95
<i>PERSISTÊNCIA</i>	102
<i>FÉ</i>	111
<i>CONVICÇÃO</i>	118
<i>PERSEVERANÇA</i>	124
<i>CONCENTRAÇÃO</i>	132
<i>SONHADORA</i>	138
<i>SERENIDADE</i>	146
<i>AUTOCONHECIMENTO</i>	154
<i>VIVA O PRESENTE</i>	163
<i>FORÇA DE VONTADE</i>	173





<i>PAIXÃO</i>	183
<i>ACREDITAR EM SI MESMO</i>	190
<i>NÃO TENHA MEDO</i>	201
<i>OLHA O FUTURO</i>	208
<i>NÃO DESISTA</i>	214
<i>ROMPA OS LIMITES</i>	226
<i>OTIMISTA</i>	234
<i>PROGRAMAÇÃO PRÁTICA E ATITUDES PARA A</i> <i>MENTE VENCEDORA</i>	241
<i>DESENVOLVER UMA MENTE EFICAZ</i>	245
<i>RESPOSTAS DAS 5 PERGUNTAS</i>	248
<i>REFLEXÕES PARA MEDIDAR</i>	252





INTRODUÇÃO



Mente Vencedora. Programando sua mente para vencer.

Neste livro não trago uma fórmula mágica para vencer, para ter sucesso, pois uma mente vencedora é aquela qual tem em si mesma a consciência que nada cai do céu ou aparece em um passe de mágica em sua vida, mas tem dentro de si que a conquista do sucesso e a vitória vem através do seu esforço, determinação e persistência, sabe que só irá vencer se não parar de lutar, pois tem em sua visão que as lutas fazem parte da vida e servem para ao seu crescimento e fortalecimento,





e crê que esse esforço sempre será recompensando com a concretização do seu objetivo.

Vamos buscar desvendar 5 perguntas básicas mas que a maioria não sabe responder, quais são as perguntas cruciais para atingir o nosso potencial máximo, que se respondidas em nossas mentes nos dará o norte para conseguirmos nos tornar vencedores e vai programar nossa vida para grandes feitos, são elas:

- 1- Quem sou eu?
- 2- De onde eu sou?
- 3- Por que estou aqui?
- 4- Que eu posso fazer?
- 5- Para onde estou indo?

Você aquilo que a sua mente determina. Sua mente é capaz de criar seu universo, ela tem o poder de transformar sua realidade.

O sucesso é consequência das suas decisões, escolhas que foram feitas por você e te trouxeram onde se encontra hoje. Se tem sucesso hoje é graças a você, caso não tenha obtido o resultado desejado é graças a você também, ou seja, ninguém é responsável por nosso estado atual, sendo ele bom ou mau, porém você sempre pode mudar e obter o sucesso desejável, basta fazer as escolhas certas e tomar as decisões corretas hoje no presente para atingir o sucesso no seu futuro, ser bem-sucedido





está ligado às escolhas que tomamos em nossas vidas.

EDDO





Força mental:



A força mental é a base de uma vida vencedora.

Ter uma mente saudável hoje em dia em meio ao caos que a sociedade se encontra atualmente fará toda a diferença entre uma pessoa bem-sucedida, capaz de lidar com os desafios encontrados, capaz de superar as adversidades e enfrentar as mudanças em sua vida, pois sabemos que nada é para sempre a única certeza é a mudança.

A mente é a chave para a vitória, se sua mente estiver saudável, todo seu corpo estará bem e toda sua vida seguirá o curso rumo a atingir seus obje-





tivos.

Grande parte dos problemas de saúde da sociedade atual é caracterizada na mente, inúmeras síndromes da atualidade tem origem mental, uma parte considerável das doenças que atinge o corpo do ser humano começa em sua mente, por este motivo é primordial cuidar da sua mente, ter uma força mental para superar os desafios imposto hoje, e centralizar em buscar programar a mente para vencer.

Alguns sintomas físicos acontecem quando a força mental está debilitada, o indivíduo quando enfrenta alguma adversidade em sua vida transcende em algum tipo de fobia, seu coração passa a acelerar, a respiração fica ofegante, sente tremores em seu corpo, sua excessivamente, causando náuseas, sua boca fica seca e parece ter um aperto e dor em seu peito como se estivesse com um enorme peso em seu coração; estes são alguns sintomas mais comuns em decorrência a fobias atuais por conta ter uma mente com dificuldades de lidar com os desafios impostos pela sociedade atual, qual nos leva a buscar ser o melhor, qual nos exige demais.

Ter uma força mental é essencial para ter controle emocional, a falta deste controle nos leva a desencadear alguns sentimentos que afetam nossa vida diretamente e nos leva a fracassar em nossos objetivos como: ansiedade ou medo, atrapalhando nosso percurso e interrompendo o progresso em





nossas vidas; outros sentimentos que vão ao contrário e nos fazem fracassar é o sentimento de impotência, a mente visa o fracasso que não iremos conseguir, pois não somos bons o suficiente, ou temor em perder o controle de nossas vidas ou das circunstâncias, podendo citar e destacar também a angústia, uma forte sensação que aperta o peito e a sensação e dor e perda incontrolável fazendo a pessoa sentir-se angustiada, sem esboçar aqui diversas síndromes ligadas à mente, como a própria depressão um mal que atinge inúmeras pessoas.

A força mental começa em focar em alguns fatores para mudanças em nossas mentes, primeiramente nutrir a mente com coisas que irá proporcionar uma sensação de bem estar e harmonia; ter em mente que não temos o controle de tudo, saber que somos capazes de grandes realizações, que temos habilidades, começar a nos valorizarmos, focar em pequenos feitos, ter em mente que um castelo começa a ser construído com um pequeno tijolo, saber lidar com a ansiedade, ter a consciência de que é necessário dar o primeiro passo em tudo; saber que erros acontecem e lidar com ele, assumir a autorresponsabilidade pelas nossas escolhas e não culpar ninguém pela nossa situação, e sempre podemos recomeçar a tentar de novo.

Realizando algumas dessas etapas postas acima, a mente começa a mudar, a força mental começa a fazer parte de sua vida, a programação vai agir





de forma natural, tendo a consciência de que a um processo gradativo esta mudança mental.

A força mental é uma habilidade em lidar de maneira positiva com as adversidades e conflitos que enfrentamos no nosso cotidiano, reconhecer nossas limitações, ter consciência de nossos pontos a serem melhorados, ter um autoconhecimento pessoal, saber quem somos, saber onde queremos chegar, sempre respeitando nossas limitações e tendo a resiliência de se adaptar às circunstâncias que irão antepor em nossos caminhos. Sabendo que a falta de um equilíbrio mental vai favorecer o surgimento de conflitos quais irão afetar nossa vida e corpo, com o surgimento de síndromes da mente.

Saber lidar com as emoções, conflitos do cotidiano, adversidades da vida e superar os desafios impostos no caminho vai ser determinante para a saúde mental e a qualidade da nossa mente vai impor a força mental necessária para você vencer seus obstáculos e atingir o que seu coração almeja.

Dissertando na prática alguns passos para ter uma força mental, saiba que ter seu emocional abalado prejudica drasticamente sua saúde mental e física, é necessário ter calma, confiança e fé. Busque não nutrir e pessimismo em sua mente, procure preencher sua mente e coração com coisas positivas e alegres, desenvolva amizades saudáveis com pessoas otimistas, busque quem vai te apoiar e auxiliar nesta crise, isso vai fazer com que tenha for-





ça para passar por isso, desenvolva uma atividade nova tire este tempo para aprender uma habilidade inovadora, ocupe seu tempo em casa, e se precisar de ajuda, não tenha medo de pedir.

Não tenha medo supere em sua mente sabendo que nossas vidas não passam de uma névoa que se dissipa ao amanhecer com os primeiros raios do Sol, não perca seu tempo com coisas inúteis, brigas, falta de perdão, medo ou dúvida, viva intensamente cada instante de seu pouco tempo aqui, marque sua presença, ame, arrisque, faça acontecer, use toda sua força mental e vá atrás de seus sonhos.

Saiba que você é responsável por tudo que adentra em sua mente. Sua mente é um campo pronto para ser semeado; as sementes são as informações que você absorve durante o dia, a noite é o período em que elas são germinadas a este processo e ocorrem durante o sono.

O que você tem semeado em sua mente?

Você realmente quer uma mudança quer ter uma mente saudável, quer uma saúde mental para ser um vencedor, quer uma qualidade de vida, então seja responsável, não fique se lamentando ou buscando culpado, nutrindo suas emoções colocando em sua mente coisas negativas, lembranças ruins, mágoas, mas assuma uma posição de vencedor e nutra sua mente com coisas boas, quais irão gerar emoções saudáveis em você.

Por este motivo sempre busque começar a se-





mana com uma expectativa nova, nutra sua mente com pensamentos bons e positivos, não olhe para o obstáculo à frente, mas mire direto para a conquista, desta forma você verá as possibilidades e os caminhos a percorrer transpondo o obstáculo, você conseguirá ver as soluções, e não o problema.

Faça isso, utilize este processo para desenvolver uma força mental notável em sua vida, sabendo que você é o responsável por tudo que sua mente absorve, introduza uma boa alimentação mental e você vai ver sua vida mudar.

Viver bem e ter uma mente saudável

- Não guarde mágoas, aprenda a perdoar.
- Nunca desista, sempre esteja em movimento.
- Nunca duvide de seu potencial.
- Nunca perca sua fé, acredite sempre em seu coração.
- Viva seu presente e não seu passado ou futuro.





7 qualidades que você deve nutrir em sua vida

1. **Perseverança** - nunca deixe de acreditar, sempre ande perseverante, não olhe para os obstáculos a frente mantenha a visão na vitória acredite tenha a esperança de que é capaz, a perseverança leva você a conquistas surpreendentes;
2. **Determinação** - ser determinado até ver seu sonho realizar, continuar a caminhar mesmo que a dor seja imensa, não deixar de prosseguir ter a determinação de um vencedor;
3. **Persistência** - persista continue, não pare no meio do caminho, parar significa desistir, persistir significa vencer, chegar aos objetivos, não importa as adversidades que esteja enfrentando continue a persistir que você conseguirá chegar ao seu desejo, apenas prossiga;
4. **Coragem** - tenha coragem de assumir quem realmente você é, e em que acredita, não desista enfrente seus medos e arrisque, tenha a coragem para fazer aquilo que é preciso para concluir seus sonhos e projetos;
5. **Fé** - indispensável para a concretização de seus sonhos, acreditar quando todos estão





contrários a você, acreditar quando tudo aparentemente está perdido, não desistir pelas circunstâncias por mais adversas que estejam, mas ter fé que é possível realizar seus sonhos;

6. **Ousadia** - arriscar e não ficar com dúvidas, a dúvida mata seus sonhos, então seja ousado, de o passo seguinte, prossiga, vá em frente, faça acontecer, o único dia que você tem é o hoje, ontem já se foi e o amanhã não é certo, por isso ouse hoje, viva o presente;
7. **Otimismo** - seja otimista sempre, comece algo com um sorriso, e convicto que irá dar certo, no caminho haverá pedras, porém se esforce para tirá-las do caminho, e a cada pedra que você remove, mais perto está de concluir, sendo otimista sempre a cada pedra que remover lembre-se seu sonho está mais perto.

Passos para programar sua mente com uma força mental.

- Sempre filtrar as informações que irão a sua mente ainda mais em um mundo onde as informações são lançadas rapidamente;





- Analise aqueles que estão em sua volta e o que dizem para você;
- Não permita suas emoções controlar sua mente, mas faça sua mente ter controle sobre as emoções;
- Sempre tenha sua mente focada na vitória;
- Caminhe sempre com otimismo e positividade em sua mente;
- Quando estiver em dificuldades, busque forças em suas lembranças positivas;
- Para fortalecer sua força mental nunca olhe para as dificuldades, mas tenha em mente o objetivo final e as recompensas que ele será trazer a sua vida;
- Não baseie sua força em seus sentimentos, os compreenda e foque em seus pontos positivos;
- Quando estiver mal busque preencher sua mente com o que te faz bem, ouvir uma música buscar companhias que te fazem bem, ouvir algo que vai te colocar para cima, coisas que elevam sua autoestima.

Não deixe o tempo passar diante de seus olhos, não fique parado inerte vivendo somente se lamentando que a vida é difícil e você não tem oportunidade, o tempo vai passar e sua vida acabar, faça a diferença, tome uma atitude, tenha ação, a ação vai criar uma reação em sua vida, realize o primeiro movimento, levante-se, não sinta pena de

