CODIFICANDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Faça a sua vida ser excepcional

Robson Alan
Estrategista da Mente

Edição 1

Volume 1

Autor: Robson Alan @robsonalanoficial

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – É proibida a reprodução total ou parcial, deste material, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos de autor (Lei nº 9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do código Penal Brasileiro.

Detentor dos direitos autorais: Robson Alan

Sumário

Dedicatória

Prefácio

Capítulo 1 VIDA PESSOAL

- Energia física e mental
- Desenvolvendo a intelectualidade
- Emoções em equilíbrio

Capítulo 2 QUALIDADE DE VIDA

- Criando coisas novas
- Passando tempo
- Diversão
- Espiritualidade ativa

Capítulo 3 VIDA PROFISSIONAL

- Propósito
- Finanças em ordem
- Servir ao próximo

Capítulo 4 RELACIONAMENTOS

- Família
- Relação conjugal
- Convívio social.

Capítulo 5 PROGRAMAÇÃO MENTAL ANTECIPADA.

Dedicatória

Quero dedicar este livro a minha querida mãe e a minha amada esposa. Duas mulheres que sempre acreditaram no meu potencial e me incentivaram a continuar crescendo.

Agradeço ao meu Deus por tudo, agradeço pelo apoio da minha família. Sou grato por todas as pessoas que conheci na vida. Também sou grato por você está lendo o meu livro. E ficarei imensamente agradecido se você colocar em prática e compartilhar esse livro com outras pessoas.

Prefácio

Esse pode ser mais um livro na sua vida, ou pode ser a grande transformação que você tanto busca.

Se você está buscando saber como solucionar problemas na vida pessoal, espiritual e nos negócios, neste livro você terá a direção.

Desde a minha infância, desejei entender por que as pessoas tinham determinados comportamentos.

Como eu descobri muitas coisas sobre o comportamento humano através de livros e questionamentos, quero através desse livro, levar você para uma viagem de autoconhecimento que proporcionará mudanças significativas.

Mas antes identifique qual o seu maior medo.

Quais são os seus medos?
1 João 4:18 No amor não existe receio; antes, o perfeito amor lança fora todo medo. Ora, o medo pressupõe punição, e aquele que teme não está aperfeiçoado no amor.

O medo é uma das emoções mais estudadas no mundo todo. É um estado emocional que na maioria das vezes paralisa a pessoa que esta sentindo ou incita o ato de fugir de situações perigosas.

Os sinais fisiológicos são percebidos devido à aceleração cardíaca e alteração da respiração.

Além de preparar o corpo para o enfrentamento frente a estímulos potencialmente perigosos também facilita a aprendizagem de novas respostas para se proteger do perigo.

Medo de doenças

Aos 11 meses de idade eu fui desenganado pelo médico por conta de uma infecção generalizada.

O médico pediu para que minha mãe me levasse para morrer em casa porque já havia feito tudo que era possível.

Porém, minha mãe não desistiu, como a medicina não podia fazer mais nada, ela falou com Deus e disse: Meu Deus, esse bebê foi o maior presente que o Senhor me deu e agora vai tirar de mim? Por favor, cura meu filho.

Após essa oração minha mãe pegou no sono e depois de algumas horas ela acordou me ouvindo balbuciando e por alguns segundos não abriu os olhos achando que era um sonho e que tinha morrido, mas para a sua surpresa, eu estava totalmente curado, meus olhos estavam brilhando e a pele corada. O médico

foi chamado e quando me viu, disse para minha mãe, pode levar porque aconteceu um milagre.

Outra situação que me fez superar o medo de doença foi quando minha mãe descobriu que estava com câncer, mas de forma milagrosa ela também foi curada.

Ela teve câncer uma segunda vez e foi necessário fazer uma cirurgia que também resultou em cura. A fé e a medicina são importantes para combater qualquer doença.

Perceba que todos nós temos duas opções de cura para qualquer doença. Se nós fomos curados, você também pode ser!

Entretanto, quero ressaltar a importância de um estilo de vida saudável fisicamente e emocionalmente. Você faz atividade física e se alimenta de forma correta? Você cuida das suas emoções corretamente? Se a resposta for não, o que te impede?

Medo de falar em público

Um dos grandes vilões que impedem as pessoas de terem uma vida plena é o medo de falar em público.

Quando eu tinha oito anos de idade, passei por uma situação que gerou dentro de mim esse medo.

Meus pais estavam se divorciando e foi necessário eu ir à audiência para decidir se iria ficar com meu pai ou com minha mãe.

Esse forte impacto emocional de medo ficou associado a falar em público, e por alguns anos eu fui extremamente prejudicado por não me socializar com as pessoas.

Hoje já não sou dominado por esse medo porque decidi aproveitar cada oportunidade de falar em público e me conectar com as pessoas.

Medo do futuro

O desequilíbrio dos pensamentos acerca do passado, presente e futuro tem afetado muitas pessoas a alcançarem uma vida plena.

Quem passa muito tempo pensando no passado desenvolve depressão, quem só pensa no hoje normalmente vive entediado e o medo do futuro está formando uma geração ansiosa.

Dados da OMS revela que o Brasil é o país mais ansioso do mundo.

A forma mais eficaz de superar os medos é enfrentando ele. A nossa vida é dividida em quatro áreas, a vida pessoal, a vida profissional, os relacionamentos e a qualidade de vida. É

necessário que você saiba aonde quer chegar nessas áreas da vida. Todas são importantes e se complementam.

Quando se tem foco e método para administrar os pensamentos e as ações, escrevemos nossa própria história.

É fundamental treinar e desenvolver a mente para enfrentar os mais variados desafios do dia a dia.

Nesse livro você vai saber pouco sobre a minha vida, mas descobrirá muito da sua própria vida.

Elaborei perguntas que farão você desbloquear áreas da sua vida que talvez você nem saiba que estão bloqueadas. Também poderá avaliar durante doze meses a sua evolução.

Capítulo 1

VIDA PESSOAL