

A Mentalidade da Abundância

Como mudar a sua forma de pensar e manifestar a vida abundante que deseja.

Guia prático — 10 capítulos, reflexões e exercícios

Índice

Introdução

Capítulo 1: O que é uma mentalidade?

Capítulo 2: A diferença entre uma mentalidade de escassez e uma mente de abundância

Capítulo 3: Por que mudar sua mentalidade?

Capítulo 4: A Pesquisa sobre Viver uma Vida Abundante

Capítulo 5: Qual é a sua mentalidade? Determine como você pensa

Capítulo 6: Lei da Abundância - Saiba o que pode fazer a diferença

Capítulo 7: Mudando sua mentalidade

Capítulo 8: O Modelo GROW

Capítulo 9: Maneiras práticas de implementar hoje - faça disso uma prática diária

Capítulo 10: Vá além da abundância - comece a manifestar o que deseja

Conclusão

AVISO LEGAL

Este ebook foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este ebook o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este ebook deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste ebook é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste e-book estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões. O autor e o editor não se responsabilizarão por qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou supostamente causado direta ou indiretamente por este ebook.

Introdução

Vivemos num mundo onde pode ser difícil manifestar o que queremos. É fácil acreditar que não há recursos suficientes para que todos possam usufruir. Alguns farão com que acredite que só com educação avançada ou um diploma universitário poderá aceder a uma melhor qualidade de vida, mas essa não é a chave da abundância. O que precisa é mudar a sua mentalidade.

Qualquer pessoa tem a oportunidade de ver a abundância à sua volta e perceber rapidamente que qualquer objetivo é atingível. Só precisa de mudar a sua maneira de pensar e estar mais aberto a receber. Neste guia, aprenderá a mudar a sua mentalidade. Adquirir uma mentalidade de abundância permitirá que veja e aceda a toda a riqueza disponível para si.

Durante a sua aprendizagem, terá algumas secções dedicadas a reflexões. É altamente recomendável que reserve um tempo para realizar essas atividades. Isso dar-lhe-á uma oportunidade melhor de manifestar o que quer na sua vida e iniciar a sua mudança de mentalidade.

A abundância pode significar coisas diferentes para pessoas diferentes. É importante que tenha uma compreensão clara do que a abundância significa para si. Vamos começar por definir abundância.

Como é uma vida abundante? Há abundância em finanças, amor, saúde, felicidade ou noutra coisa? Anote a sua própria definição de abundância e como seria na sua vida.

O objetivo deste guia é fornecer uma compreensão do que precisa para viver uma vida abundante e feliz. Aprenderá sobre a pesquisa que existe, mas também sobre o que as pessoas de sucesso fazem para ter uma vida satisfatória. Será capaz de identificar a sua mentalidade atual e seguir um guia passo a passo que abrirá a porta para manifestar todos os seus desejos. No final deste guia, terá tudo o que precisa para manifestar uma vida abundante!

Capítulo 1: O que é uma mentalidade?

Uma mentalidade é uma maneira de pensar. É uma lente que permite ver o que deseja neste mundo. Ao contrário de crenças e valores, uma mentalidade é algo bastante fácil de mudar com consciência, prática e determinação. É a perspectiva geral que tem da vida e como reage a várias situações. De certa forma, pode dizer que os valores são o que nos une, as crenças podem nos dividir e a mentalidade decidirá se vive uma vida abundante e gratificante.

A nossa mentalidade pode nos impedir de alcançar os nossos objetivos e aceder aos nossos desejos na vida. Não importa quais crenças ou valores tenha, se tiver uma mentalidade errada, isso pode limitar e prejudicar o seu senso geral de felicidade. Por outro lado, alimentar a mentalidade certa será essencial para criar a vida que deseja.

Um indivíduo pode ter uma mentalidade, mas também podemos observar mentalidades em organizações, grupos, famílias e amigos. No caso de uma mentalidade de grupo, é basicamente a maneira como o grupo pensa quando está junto. Por exemplo, pode pensar de maneiras mais criativas quando está no trabalho, porque a sua equipa o incentiva a pensar fora da caixa.

O objetivo é capacitá-lo a mudar a sua mentalidade para uma que transformará positivamente a sua vida e atrairá abundância e riqueza. No próximo capítulo, aprenderá sobre as diferentes mentalidades que existem.

A diferença entre uma mentalidade de escassez e uma mente de abundância

Existem dois tipos de mentalidade que foram cunhados pelo autor de Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, Stephen Covey. Estas são uma mentalidade de escassez e uma mentalidade de abundância. A mentalidade de escassez é mais focada no que não temos e nos nossos limites. Entretanto, uma mentalidade de abundância consiste em criar oportunidades e acreditar que existem recursos suficientes para que todos possam beneficiar.

Uma pessoa com uma mentalidade de escassez será absorvida pelo que está a faltar na sua vida. Nessa situação, a mente fica preocupada e impede-nos de aceder ao que queremos da vida. Uma mentalidade de escassez concentra-se na limitação e manifesta obstáculos que podem limitar seriamente o nosso sucesso. Quando se limita às suas crenças e ações, não está aberto a receber ou reconhecer a abundância que o rodeia.

Para uma mente de escassez, nunca há o suficiente. A pessoa acorda de manhã a pensar que não dormiu o suficiente ou que não terá tempo suficiente para realizar todas as coisas que podem ser feitas naquele dia. Seja o que for, a mente de escassez está decidida a reconhecer o que não está disponível.

Pense na sua vida. Em que área se concentra no que não tem? Que limites coloca a si mesmo? Em que área da sua vida (amor, relacionamentos, finanças, trabalho, etc.) aplica uma mentalidade de escassez?

O outro lado da moeda é a mentalidade de abundância. Com essa mentalidade, percebemos que existe neste mundo o suficiente para que todos possam receber. Deixa de lado sentimentos negativos como ciúme, inveja ou pena de si mesmo e assume as rédeas da sua vida. Deixa de ser uma vítima na sua vida e passa a ser um líder. Além disso, não se foca na limitação, mas reconhece as coisas boas que já estão presentes na sua vida e define a sua intenção de manifestar mais do que deseja. Com uma mentalidade de abundância, a pessoa levanta-se a pensar que terá tempo para descansar à tarde e depois faz a lista do que pode ser realizado no dia. É sobre o que é possível ou sobre o que está disponível no momento presente.

Pense no que tem atualmente na sua vida. Faça uma lista das coisas, situações ou pessoas que enriquecem a sua vida. Por que é grato na sua vida? O que aprecia em si mesmo?

Agora que conhece um pouco mais sobre as duas mentalidades, pode começar a aplicar mudanças de comportamento e estilos de pensamento que correspondem ao que deseja. Quanto mais consciente estiver da sua mentalidade, mais fácil será mudar para uma mentalidade de abundância. No próximo capítulo, aprenderá sobre os benefícios de fazer essa mudança e o que pode esperar ao trazer uma mentalidade de abundância para a sua vida.

Capítulo 3: Por que mudar sua mentalidade?

Como viu no capítulo anterior, uma mentalidade é o que provavelmente determinará como experimenta a sua vida e se gosta ou não dela. Os benefícios de ter uma mentalidade de abundância são infinitos. Os indivíduos com uma mentalidade de abundância são, em geral, mais bem-sucedidos e sentem menos stress na sua vida diária. Aqui estão alguns outros benefícios:

- ✓ **Aprecie a sua vida:** os indivíduos que têm uma mentalidade de abundância apreciam mais o que têm e também as pessoas na sua vida.
- ✓ **Aceda a mais oportunidades:** com uma mentalidade abundante, mais oportunidades são reveladas porque as procura.
- ✓ **Diminua o stress diário:** como as pessoas com mentalidade de abundância têm menos probabilidade de ter expectativas que não podem ser cumpridas, isso permite-lhes viver com menos stress e decepção.
- ✓ **Reduza a sua ansiedade:** quando acredita firmemente que há recursos suficientes para todos, confia automaticamente que pode aceder ao que precisa quando precisa. Em vez de se preocupar com o que não tem, é capaz de reduzir a ansiedade sabendo que pode manifestar o que deseja quando precisar.
- ✓ **Assuma o controlo da sua vida:** quando vive com uma mentalidade de escassez, geralmente vive como vítima, porque a vida acontece consigo, em vez de você fazer a vida acontecer. Uma mentalidade de abundância colocá-lo-á ao volante e dar-lhe-á mais controlo sobre a sua vida e uma maior capacidade de criar o que deseja experienciar.
- ✓ **Promova relacionamentos mais felizes e gratificantes:** tendemos a atrair pessoas que pensam como nós. Se está preso a uma mentalidade de escassez, terá a tendência de atrair pessoas que se limitam. Por outro lado, se cultivar uma mentalidade de abundância, começará a manifestar relacionamentos animadores, solidários e, acima de tudo, que trazem mais abundância para a sua vida.
- ✓ **Melhore a sua saúde:** as pessoas que demonstram uma mentalidade de abundância são mais gratas, o que está ligado a uma melhor saúde física e psicológica. Têm menos probabilidade de experienciar depressão, ansiedade, stress e outras doenças crónicas geralmente ligadas ao estilo de vida.

No próximo capítulo, aprofundaremos os factos que rodeiam uma mentalidade de abundância. Veremos o que o mundo científico descobriu sobre mentalidades de abundância e de escassez.

Capítulo 4: A Pesquisa sobre Viver uma Vida Abundante

Neste capítulo, exploraremos a pesquisa concluída sobre mentalidades. Estas pesquisas trouxeram uma conclusão muito interessante que provavelmente fará com que queira mudar a sua percepção da vida. A pesquisa sobre escassez e abundância revela resultados que não podíamos prever, como um quociente de inteligência reduzido (QI) ou como nos limitamos a uma mentalidade de escassez.

“A maior descoberta da minha geração é que os seres humanos podem alterar a sua vida alterando as suas atitudes mentais.”

WILLIAM JAMES

Mentalidades e Inteligência

Mudar a nossa mentalidade pode ter um grande impacto na nossa vida. Uma das descobertas mais interessantes vem de pesquisas feitas na Universidade de Harvard. O estudo analisou o Quociente de Inteligência (QI) dos indivíduos quando tinham uma mentalidade de escassez versus quando tinham uma mentalidade de abundância. Os resultados revelaram que a diferença entre ter uma mentalidade de escassez e uma mentalidade de abundância pode ser de 10 a 14 pontos de QI.

Em perspectiva, isso é suficiente para baixar duas classificações na escala, por exemplo, de QI médio a limítrofe. O que é fascinante é que, assim que muda a sua maneira de pensar, pode recuperar rapidamente o QI. Podemos concluir, a partir dessa pesquisa, que ter uma mentalidade de abundância o tornará mais brilhante e permitirá que seja melhor na tomada de decisões e encontre soluções para os problemas de maneira mais rápida e eficiente.

Mentalidades e oportunidades

Outra pesquisa digna de nota foi realizada pelos psicólogos cognitivos Daniel Simons e Christopher Chabris. No seu estudo, demonstraram que, quando a nossa mente se concentra em algo específico, tendemos a não ver as outras oportunidades que nos rodeiam. É como usar antolhos que obstruem completamente a nossa percepção.

No seu estudo, usam um vídeo e pedem aos participantes que se concentrem numa bola de basquete e contem quantas vezes a bola está a ser passada. Entretanto, um gorila entra em cena. A maioria das pessoas nem o vê. Essa descoberta mostra que, se estivermos demasiado focados em algo específico, é mais provável que ignoremos as oportunidades à nossa volta.

Esta pesquisa revela duas coisas importantes: não só estamos a perder algo melhor, como também estamos completamente alheios ao facto de estarmos a perder algo. Aplicado à escassez e à abundância, pode dizer que, se se focar muito no que não tem, poderá estar a perder a abundância à sua volta.

Mentalidades e tomada de decisão

Num estudo recente publicado nas Ciências Psicológicas e Cognitivas, demonstrou-se que o nosso cérebro é afetado negativamente por uma mentalidade de escassez quando se trata de tomar decisões de compra. Temos menos probabilidade de precificar os itens corretamente e, portanto, compramos um item que pode ter um preço mais alto do que o normal. Noutra publicação que analisou o efeito da mentalidade na tomada de decisões, os resultados mostraram que as pessoas com uma mentalidade de escassez têm maior probabilidade de fazer uma compra de gratificação instantânea, em vez de "pensar nisso" durante algum tempo antes de comprar o item.

Mentalidades e Aprendizado

A aprendizagem é um aspeto muito importante da nossa vida. Permite-nos crescer e tornarmo-nos pessoas melhores. A pesquisa, liderada por um professor da Universidade de Maryland, indicou que uma mentalidade de escassez reduz a liberdade psicológica de um indivíduo e, portanto, limita-o na sua capacidade e abertura para aprender e mina a sua capacidade de mudar. Não só não o fazem, como também afetam a sua motivação para aprender. É um círculo vicioso que cria mais limitações.

Mentalidades e Saúde

Um estudo publicado no *European Health Psychologist* mostrou que os participantes que tinham uma mentalidade de escassez tomaram más decisões em relação ao consumo de alimentos (comer alimentos pouco saudáveis e ceder demasiado). Essa má decisão de saúde provavelmente está a levar os indivíduos com uma mentalidade de escassez a seguir o caminho da obesidade, de doenças crónicas e de doenças.

No próximo capítulo, guiá-lo-emos através de uma série de reflexões que ajudarão a identificar a sua mentalidade. A consciência de como pensa é a chave para permitir que pare de alimentar o pensamento baseado na escassez. É mais fácil aplicar mudanças quando sabe o que limita a sua vida.

Capítulo 5: Qual é a sua mentalidade? Determine como você pensa

Como mencionado anteriormente, uma mentalidade é a maneira como as pessoas pensam. É possível manter mentalidades diferentes em diferentes áreas da sua vida. Neste capítulo, encontrará uma descrição dos comportamentos frequentemente exibidos por indivíduos presos a uma mentalidade de escassez. Pode fazer uma lista daqueles em que se reconhece. Estar consciente dos seus desafios será útil para identificar o que pode mudar na sua vida para aceder a mais abundância.

Focalizando as lacunas

Um erro comum que costumamos cometer numa mentalidade de escassez é colocar toda a nossa atenção e energia no que está a faltar nas nossas vidas. Por outro lado, as pessoas que vivem uma vida abundante colocam naturalmente a sua energia naquilo que desejam manifestar. Ao mudar os seus pensamentos para se orientar mais para o que deseja, está a criar uma imagem clara do que quer. Ao fazer isso, é mais fácil encontrar o que procura quando sabe o que deseja, em oposição ao que sabe que não deseja. Apanha-se a listar as coisas que está a perder na sua vida? Pergunta-se às vezes por que não tem o que deseja? É o tipo de pessoa que está sempre focada em obter mais?

Reserve um tempo para escrever as áreas da sua vida em que você tende a se concentrar mais no que não tem.

Você não pede ajuda

Para trazer mais abundância para a sua vida, precisa de estar aberto para receber. E isso inclui receber ajuda de outras pessoas. Se é difícil para si dizer "sim" a alguém que lhe oferece ajuda, está a dizer ao universo que não merece receber dos outros. O mesmo se aplica se tiver dificuldade em pedir ajuda. Muitas vezes, é uma surpresa para muitos que mostrar independência nas nossas vidas possa levar ao bloqueio do fluxo de abundância. Isso ocorre porque, se não pode aceitar a ajuda de outras pessoas, não pode aceitar uma pequena ajuda do universo. Para mudar esse hábito e trazer mais abundância para a sua vida, tente encontrar maneiras de pedir ajuda; a maioria das pessoas gosta de ajudar. Aceitar a ajuda de alguém pode fazer o seu dia.

Pensando em sua vida cotidiana, onde você poderia usar mais ajuda? Por exemplo, você pede ajuda no trabalho? Caso contrário, o que você pode fazer para mudar isso?

Você não se sente à vontade com elogios

Os elogios são uma forma de receber, semelhante a pedir ajuda. Se não se sente à vontade para receber elogios de outras pessoas, está a demonstrar que é difícil para si receber. Isso pode levar automaticamente a mais escassez. Tente refletir sobre como se comporta quando alguém o elogia pelas suas habilidades. Tenta encontrar desculpas para não ser tão bom? Se deseja estar mais aberto a receber e atrair mais riqueza, comece por agradecer quando alguém reconhecer o seu valor.

Quando foi a última vez que você recebeu um elogio?

Qual foi sua reação? Como você respondeu?

Você mora no passado

Pensar no passado significa que gasta muita da sua preciosa energia a pensar em coisas que já não são relevantes. Esse comportamento deixa-o com pouca energia para manifestar o que deseja na vida. Se deseja mudar ou aceitar o seu passado, precisa de fazer uma escolha agora e voltar o foco para o que pode fazer, agora, para se sentir mais feliz. Se deseja ter uma vida mais gratificante, pergunte a si mesmo: que escolha pode fazer agora para o ajudar a ter mais abundância? Que bem tem na sua vida agora? As pessoas com mentalidade de abundância não demoram a viver uma vida feliz com base em algo que receberão mais tarde. Encontram a alegria no presente.

Existe algo do passado que ocupa muito a sua mente?

Como você pode fazer as pazes com isso e abandoná-lo?

Você costuma usar as palavras Não ou Não Posso

O nosso vocabulário diz muito sobre a nossa mentalidade. Uma pessoa com uma mentalidade de escassez usará muitas palavras limitantes, como "não posso", "não vou" ou "não". Essas palavras tendem a nutrir uma crença profunda de que não temos o suficiente e nunca conseguiremos aceder ao que queremos na vida. Para mudar para uma vida mais abundante, preste atenção às palavras que usa. Apanhe-se a usar palavras que definem uma crença limitadora e reformule-as em palavras que o capacitem a fazer algo sobre a situação. Aqui estão alguns exemplos:

MENTALIDADE DE ESCASSEZ

Não tenho dinheiro suficiente para viajar com você.

Não consigo atrair o amor que quero.

Não gosto do meu trabalho e odeio estar preso nisso.

Por que não posso ser bonita como as pessoas no Instagram?

Não posso fazer o que quero porque estou sem dinheiro.

Não vou poder sair com meus amigos hoje à noite por causa do meu turno de trabalho, minha vida é uma merda.

Eu não posso fazer isso.

MENTALIDADE DE ABUNDÂNCIA

Eu posso economizar algum dinheiro se formos nessa viagem no próximo ano.

Quero atrair um parceiro que seja solidário e amoroso.

Esse trabalho me permite permanecer na força de trabalho enquanto encontro o emprego perfeito que me cumprirá.

Todos os dias, reconhecerei algo que gosto em mim. Vou expressar mais amor próprio.

Eu quero poder viajar pelo mundo, vamos encontrar as oportunidades para fazê-lo.

Meu turno de trabalho hoje à noite me permitirá trazer mais abundância financeira em minha vida.

Vamos descobrir como eu posso fazer isso acontecer.

Agora é a sua vez de aprender a reformular alguns dos pensamentos limitantes que tem ao longo do dia.

Escolha um dia e observe quando usa palavras limitantes, como "não posso" e "não vou". Faça uma lista das frases e, no final do dia, reserve um tempo para reformular essas frases para ficarem mais alinhadas com uma mentalidade de abundância.

Você inveja os outros

Quando vivemos com uma mentalidade de escassez, tendemos a experienciar sentimentos de ciúme e inveja. Muitas vezes, apanhamo-nos a olhar para os outros e a perguntar porque não podemos ter o que eles têm. Um dos pensamentos que costuma ter é perguntar-se por que todos os outros têm o que querem e você não. A inveja é um sentimento que atrai escassez, porque nos concentramos no que não temos. Também pode levar ao ressentimento em relação a algumas pessoas e arruinar o relacionamento com amigos e familiares. Para mudar para uma mentalidade de abundância, precisa de começar a reconhecer o que é bom na sua vida e parar de se comparar com os outros. Comece por reconhecer o que gosta em si mesmo, nos outros ou na sua vida no momento presente.

Olha às vezes para o seu Instagram e inveja as pessoas nas fotos? Por que as inveja? Em vez de invejar, reserve um tempo para o escrever numa afirmação positiva e defina a intenção de o manifestar na sua vida. Por exemplo, se vir uma pessoa que está no Havaí e a inveja, a sua intenção poderia ser: "Estou a poupar € 10 por semana para a minha viagem ao Havaí".

Alimente um senso de urgência

Alguns acreditam que estar no momento presente significa manifestar tudo o que precisa agora. De facto, está demonstrado que as pessoas que alimentam uma mentalidade de escassez terão maior probabilidade de se concentrar em "desejos" imediatos. Sentem a necessidade de gratificação instantânea, um senso de urgência de que a necessidade tem de ser satisfeita agora. Esse tipo de comportamento pode ser prejudicial à vida e ter um impacto negativo no futuro. Um ótimo exemplo é quando um indivíduo recebe uma quantia de dinheiro que não esperava. Aqueles com uma mentalidade de escassez terão o desejo de o gastar imediatamente em coisas que não são necessariamente essenciais a longo prazo, mas que realmente querem no momento presente. É quase como se pensassem que o dinheiro desapareceria de um dia para o outro se não o gastassem agora.

Culpar os outros

Sente que a vida não é justa? Talvez ache que muitas das situações infelizes pelas quais passou não são sua culpa, mas de outra pessoa. Nesse caso, talvez seja altura de resolver o assunto com as suas próprias mãos. Culpar os outros é basicamente desistir do seu poder e deixar todo o controlo da sua vida a fatores externos, como outra pessoa. Quando desiste do seu poder, isso leva-o à desesperança e à incapacidade de mudar a sua situação. Um dos comportamentos mais comuns nas pessoas com uma mentalidade de abundância é a capacidade de assumir responsabilidades e fazer algo para mudar a sua situação. Se não reconhece a sua responsabilidade na sua vida, não consegue sentir-se capacitado para fazer algo para melhorar a sua vida.

Faça uma lista das coisas que considera injustas na sua vida. Depois de ter a lista, reveja-a. Este próximo passo será muito difícil, mas tente ver como pode assumir a responsabilidade por elas e o que pode fazer para mudar a situação.

Os pontos acima são exemplos de comportamentos que podem estar a limitá-lo na sua vida. Esses comportamentos são o que estamos a tentar mudar com este guia. Nos próximos capítulos, aprofundaremos o que é a abundância e como pode aceder a ela.

Capítulo 6: Lei da Abundância – Saiba o que pode fazer a diferença

A lei da abundância tem duas premissas. Uma é o equilíbrio entre dar e receber e a outra é a capacidade de definir o que queremos. Sem essas duas, é mais provável que vivamos com uma mentalidade de escassez. É importante entender essas premissas, porque estão muitas vezes ligadas a comportamentos subtis e não é necessariamente óbvio que impedem o acesso à abundância na sua vida.

Dar e receber

Na lei da abundância, é importante entender que a vida é sempre sobre equilíbrio. E quando não estamos em equilíbrio, não somos capazes de manifestar o que queremos. Equilíbrio significa que dá tanto quanto recebe. Isso também significa que está aberto a receber e aberto a dar.

A maioria das pessoas que são incapazes de receber a abundância das suas vidas estão desequilibradas. Os sinais de que está desequilibrado seriam:

- ✓ Dedica muito tempo e energia a outras pessoas e não faz muito autocuidado;
- ✓ Adora dar presentes aos outros e fica muito desconfortável quando os outros lhe dão algo;
- ✓ Adora ajudar os outros, mas recusa-se a pedir ajuda porque se sente independente;
- ✓ Recebe sempre a conta no restaurante e sente-se muito desconfortável quando outra pessoa paga por si;
- ✓ Gosta de elogiar os outros, mas quando os outros o elogiam, tenta encontrar desculpas ou mudar de assunto.
- ✓ Costuma conversar e pode esquecer-se de perguntar ao seu amigo ou parceiro como estão. Ou, pelo contrário, ouve sempre o seu amigo e não partilha muito da sua vida com ele.

Se se identifica com estas afirmações, está inconscientemente a dizer ao universo que não merece receber. É você quem bloqueia o fluxo da abundância na sua vida, porque não está aberto para receber presentes simples de outras pessoas. Está a desequilibrar-se dando mais do que recebendo.

Aqui estão outros exemplos de desequilíbrio em áreas específicas da sua vida.

Relacionamentos

Quando nos encontramos desequilibrados na área dos relacionamentos, pode ser que damos demasiado ou aceitamos demasiado. Dar demasiado significaria que se esqueceu completamente de agradar aos outros (seja num relacionamento amoroso, familiar ou de amizade). Por outro lado, tomar demasiado seria quando alguém está sempre a conversar e a procurar atenção de outras pessoas para satisfazer as suas próprias necessidades. Seria como aqueles indivíduos que tendem a fazer todo o conversar quando está a interagir com outras pessoas e não está realmente interessado em como a outra pessoa está.

Trabalhos

Estar desequilibrado no trabalho significaria que poderia passar mais tempo no escritório do que a maioria. Pode ser que desempenhe o papel de duas pessoas em vez de uma e realize sempre o trabalho, mesmo que isso signifique uma vida pessoal inexistente. O oposto, quando toma demasiado, pode ser que tenha um senso de direito e não ajude os outros, e talvez chegue ao trabalho tarde e faça duas horas de almoço.

Finanças

Quando não é capaz de equilibrar o aspeto de dar e receber da sua vida, isso pode traduzir-se em gastos excessivos ou em ser demasiado ganancioso com as suas poupanças. Algumas pessoas gastam muito mais do que o que está na conta e esquecem-se de poupar. Ou pior, algumas pessoas recusam-se a gastar dinheiro com outras pessoas ou a doar aos que precisam. Na lei da abundância, isso é tão mau quanto poupar demasiado e não aproveitar a sua liberdade financeira, com a preocupação constante de que não terá o suficiente.

A boa notícia é que você pode encontrar equilíbrio hoje.

Reserve um momento para refletir sobre qual aspeto da sua vida não está alinhado com a lei da abundância. Faça uma lista de onde você poderia trazer mais equilíbrio entre dar e receber, tente identificar maneiras de melhorar.

Defina o que você quer

Saber o que quer é tão importante quanto manifestá-lo. Imagine que trabalha numa loja de eletrônica. Vê um cliente a vaguear, parecendo que não consegue encontrar o que procura. Não gostaria de se aproximar dele e perguntar se pode ajudá-lo a encontrar o que procura? O cliente diz: "Sim, agradecia alguma ajuda!" Então pergunta-lhe o que procura. E o cliente responde: "Não tenho a certeza; esperava que você pudesse ajudar-me a encontrá-lo. Quão confuso isso seria para si? Por onde começaria?" A moral desta história é que é praticamente impossível o universo dar o que deseja, se não souber o que quer. As pessoas que sabem exatamente o que querem podem manifestar os seus desejos. Às vezes, é mais fácil identificar o que queremos, concentrando-nos num sentimento. Por exemplo, sabe que não quer estar financeiramente limitado, porque precisa de sentir liberdade financeira. Esse sentimento será importante porque, quanto mais esse sentimento estiver presente na sua vida, mais saberá que se está a mover na direção do que deseja.

Ao definir o que deseja, basta começar com a seguinte instrução:

"Eu quero..." Isso o impedirá de descrever o que você não quer.

Uma maneira simples de esclarecer o que queremos manifestar é criar uma meta SMART. Um objetivo SMART é basicamente uma declaração específica, mensurável, atingível, relevante e com prazo definido. Digamos que quer manifestar € 5.000 na sua conta poupança até ao final do ano. Se usarmos a abordagem de metas SMART, seria assim:

Específico	Quero € 5.000 na minha conta poupança até o final do ano.
Mensurável	€ 5.000
Realizável	Sim, isso é possível, pois é cerca de € 417 por mês, o que é menos do que atualmente gasto em itens não essenciais num mês.
Relevante	Sim, é relevante porque os € 5.000 permitir-me-ão fazer um depósito num carro que preciso para ir trabalhar e tornar a minha vida mais eficiente.
Tempo limite	Até 31 de dezembro de 2020

Como pode ver neste exemplo, o objetivo SMART permitirá que seja muito específico no que deseja, mas também crie uma reflexão que o levará a perceber que o seu objetivo pode não ser tão relevante quanto poderia ser.

Reserve um tempo para fazer uma lista do que você gostaria de manifestar.

Pode usar a meta SMART para ajudar a criar uma intenção clara.

Capítulo 7: Mudando sua mentalidade

Encontre o que você precisa para viver uma vida abundante

A melhor maneira de passar de uma mentalidade de escassez para uma mentalidade de abundância é estar consciente dos seus padrões de pensamento baseados na escassez. A atividade que fez anteriormente deu-lhe um começo para identificar qual área da sua vida considera não "suficiente". Isso pode ser financeiro, relacionamentos, trabalho, social ou pessoal.

Agora que identificou a área que é mais desafiante para si, reflita sobre o que deseja. Como é a abundância nessa área? O que está a fazer agora que o impede de aceder à abundância? O que pode fazer para mudar a sua situação?

Depois de identificar o que pode fazer na sua vida, certifique-se de expressar o que deseja, em vez do que não quer.

Aqui está um exemplo. Sally sente que está infeliz no seu relacionamento amoroso. Adoraria ter uma vida amorosa abundante. Quer manifestar um relacionamento amoroso gratificante que lhe permita ser feliz. O que percebe como limitando-a de aceder a uma vida amorosa abundante é o seu parceiro, que não está presente para ela. Em vez de se sentar e sentir pena de si mesma, escolhe expressar os seus sentimentos ao parceiro, partilhando com ele o que deseja, que é aproximarem-se mais. Ao concentrar-se no que quer, é capaz de expressar claramente a necessidade em oposição à lacuna.

Aprenda a Receber

A maior razão que impede muitos de nós de receber a abundância existente no nosso mundo é uma crença profunda de que não somos dignos dela. Pergunte a si mesmo: como se comporta quando alguém lhe elogia as suas habilidades ou a sua aparência? Tem a tendência de encontrar uma desculpa? Ou talvez apenas mude de assunto. As pessoas com mentalidade de abundância não têm medo de agradecer quando alguém as elogia. Se deseja começar a receber a abundância, comece com um simples obrigado.

Não há nada mais significativo do que receber um elogio de si mesmo. O que você aprecia em si mesmo? Como você pode expressar mais amor próprio?

Encontre o que você ama

Para ter uma vida abundante, precisa de descobrir o que gosta de fazer. Muitas vezes, tentamos fazer algo que os outros fazem, simplesmente porque são bem-sucedidos. Quanto mais se alinhar com o que gosta de fazer, mais abundância atrairá para a sua vida. Se está a tentar ser outra pessoa, bloqueará o fluxo da abundância, porque não está no espaço do coração, mas no espaço da mente. Se alguém consegue algo, não é por causa do que faz, mas por quem é.

Que tipo de atividades você gosta de fazer? Existe algo que você amou quando criança que não faz há muito tempo? Se sim, como você pode trazê-lo de volta à sua vida adulta?

Sinta O Que Quiser

Não é apenas importante identificar o que deseja, mas é mais importante sentir o que deseja. Quanto mais se alinhar com a sensação que o que quer lhe traz, mais o atrairá para a sua vida.

Reserve um momento para se imaginar numa casa. O que sente? Alegria? Felicidade? Tente identificar o sentimento associado a essa ideia. Agora veja como pode trazer esse sentimento para o momento presente. O que pode fazer agora para lhe trazer o mesmo sentimento?

Agradeça o que você tem

Um passo simples para a abundância é começar a reconhecer o quão rica a sua vida já é. Aproveite o tempo para apreciar o que tem na sua vida. Talvez seja a saúde, as pessoas que ama, os seus colegas, as suas habilidades ou a simples beleza da natureza que o rodeia todos os dias. Quanto mais coloca a sua mente num espaço de apreciação e reconhecimento, mais se permite atrair coisas positivas para a sua vida. Perceberá como a sua vida é abundante e que o que precisa está mesmo à sua frente.

O que você aprecia em sua vida agora? Pode ser algo, uma situação, uma experiência ou pessoas.

Aceite e deixe ir

O oposto de uma vida abundante é a escassez. A escassez é quando percebemos que não temos o suficiente nas nossas vidas. Para sair do espaço de "insuficiente", precisa de aceitar que, às vezes, não tem o que deseja naquele momento. A pior coisa que pode fazer a seguir é insistir nisso. Quando se foca demasiado no que não possui, entra num espaço em que não consegue manifestar o que deseja. Precisa de abandonar esses padrões destrutivos de pensamento e, em vez disso, fornecer energia para criar o que deseja. Quando perceber que não tem algo, reformule para indicar o que deseja ter.

Existe algo em sua vida que você não tem e está constantemente se lembrando dessa injustiça? Se sim, como você pode reformular a situação para aceitar e abandonar esse padrão de pensamento destrutivo?

Realize pequenas ações

A abundância não acontece de um dia para o outro. A maioria das pessoas que vive uma vida abundante diz que trabalha diariamente. Diariamente, realizam pequenas ações que as alinham com o que desejam na vida. Por exemplo, se o que quer é mais dinheiro, todos os dias pode fazer pequenos depósitos numa conta poupança. Cinco euros por dia serão € 150 no final do mês e € 1.825 no final do ano. Se, por outro lado, quer mais amor na sua vida, comece com amor próprio. Todos os dias, lembre-se de reconhecer algo que ama em si mesmo.

Quando olha para a lista de objetivos SMART que realizou no capítulo anterior, que pequena ação pode tomar hoje que o levará um passo mais perto de manifestar esse objetivo?

Capítulo 8: O Modelo GROW

Implementar alterações de maneira bem-sucedida

O modelo GROW é outra técnica útil utilizada no coaching executivo. A sigla significa Objetivos, Realidade, Opções e Vontade. Essa abordagem para o estabelecimento de metas permite que o indivíduo explore o que deseja em termos de realizações, identifique as barreiras para manifestar o que deseja, determine as opções disponíveis e escolha uma ação.

Objetivo

Na fase do objetivo, identifica o que deseja alcançar. Quais são os seus desejos? O que gostaria de manifestar na sua vida? Nessa fase, tentamos identificar algo que realmente queremos realizar sem colocar nenhuma limitação no nosso objetivo. Um exemplo de objetivo seria aumentar a nossa riqueza financeira.

Realidade

Na fase da realidade, exploramos o nosso estado atual e futuro. Ao explorar qual é a nossa situação atual, somos capazes de entender claramente as barreiras que temos pela frente. Isso dá-nos uma ideia de quais são os obstáculos para alcançar o nosso objetivo. Liste todos os obstáculos que estão no seu caminho. Por exemplo, o obstáculo para alcançar a riqueza financeira poderia ser:

- ✓ Dívida de cartão de crédito
- ✓ Trabalho que não paga o suficiente
- ✓ Muitas despesas em comparação com o rendimento
- ✓ Doença crónica que exige muitas despesas

Liste todos os problemas em que pode pensar em relação ao seu limite para atingir os seus objetivos.

Opções

Na fase de opções, queremos debater possíveis soluções, mantendo uma abordagem em pequenos passos. Quanto menor for o passo, mais fácil é dá-lo e menos sobrecarregado estará em alcançar o seu objetivo. Quando um passo é demasiado grande, geralmente vemo-nos paralisados pelo medo ou pelo stress, porque parece demasiado grande. Exemplos de opções seriam:

- ✓ Pare de usar o cartão de crédito
- ✓ Seguros de pesquisa que tornarão a doença crónica mais gerenciável financeiramente
- ✓ Trabalhos de pesquisa para ver se temos oportunidade de encontrar algo melhor
- ✓ Reveja as despesas semanalmente e faça alterações nos gastos, quando aplicável.

Um pequeno passo hoje é tudo o que você precisa para se aproximar do que deseja.

Vontade

Agora é altura de escolher qual será a ação que irá escolher. De todas as opções listadas anteriormente, qual delas parece ser um "alvo fácil", que parece ser facilmente implementada na sua vida agora?

Agora é a sua vez de tentar. Responda às seguintes perguntas com base no modelo GROW.

OBJETIVO

O que você quer manifestar? Depois de manifestar o que deseja, o que isso parece? O que terá que não tem agora? Imagine você mesmo daqui a seis meses, com todos os obstáculos removidos, a ter manifestado o que quer: o que vê ou sente? O que é diferente de agora?

REALIDADE

Quão importante é para si manifestar esse objetivo? Como se sente sobre esse objetivo? O que está a fazer atualmente para o levar ao seu objetivo? O que está a fazer que está a atrapalhar o seu objetivo? O que o impede de manifestar o que deseja?

OPÇÕES

O que poderia fazer de diferente? Que estratégias tem para resolver os problemas identificados na etapa anterior? Existe alguém que possa ajudá-lo com isso? Quais são os passos que pode dar para alcançar o seu objetivo?

O que fará e como o fará? Quando planeia tomar essas ações? Existe algo que precisa de ser implementado antes de executar essas ações? A que precisa de se comprometer para alcançar esse objetivo?

Essa poderosa técnica de coaching é conhecida por trazer sucesso para quem a pratica. Está convidado a aplicar esse processo de perguntas a qualquer coisa que queira manifestar. Ao fazer isso, estará mais preparado para alcançar o que deseja. No próximo capítulo, aprenderá maneiras mais práticas de trazer uma mentalidade de abundância para a sua vida diária.

Capítulo 9: Maneiras práticas de implementar hoje – faça disso uma prática diária

Neste capítulo, aprenderemos sobre coisas simples que pode fazer hoje para trazer mais abundância para a sua vida.

Estar atento

Estar atento é a nossa capacidade de estar consciente do momento presente. É uma das principais técnicas que podemos usar para atrair mais abundância para a nossa vida. Por estar no momento presente, é capaz de não se preocupar com o futuro nem remoer o passado. Normalmente, quando estamos no momento presente, reconhecemos que, naquele momento, estamos seguros, bem e podemos ter acesso à paz interior. Para praticar estar no momento presente, pode simplesmente observar o seu entorno. Reserve um minuto para perceber o que vê, o que cheira, o que ouve e o que sente. Isso ajudá-lo-á a deixar o passado de lado e a parar de se preocupar com o futuro.

Concentre-se no que você deseja

Muitos de nós temos a tendência de pensar em situações que não queremos que aconteçam. Por exemplo, digamos que está a tentar aumentar o seu estatuto financeiro. Candidatou-se a três empregos. Há dois dias e não recebeu nenhuma palavra dos lugares para os quais se candidatou. Provavelmente começará a concentrar-se no facto de não ter uma atualização das empresas. Essa maneira de pensar conduz a emoções negativas. Por outro lado, tem a capacidade de mudar a sua mentalidade e concentrar-se em algo que quer. Por exemplo: candidatou-se a três empregos e manifestará o que é melhor para si. Em vez de se concentrar na falta de atualização, pode afirmar: "Vou conseguir o emprego certo para mim" e deixar que o universo faça o resto.

Mostrar gratidão

Uma mentalidade de escassez é uma mentalidade em que percebemos que não temos o suficiente. Para mudar sua mente para uma mentalidade de abundância, você precisa reconhecer o bem da sua vida. Uma ótima maneira de fazer isso é reservar um

tempo, todos os dias, para escrever três coisas pelas quais você mais agradece em sua vida. Você também pode reservar um tempo para contar às pessoas ao seu redor por que é grato por tê-las em sua vida. Tudo o que você colocar no universo voltará para você dez vezes.

Reduza as Expectativas

Ter expectativas nem sempre é uma coisa boa. Isso pode limitar as oportunidades que o rodeiam, mas também pode trazer decepções. Ao reduzir as suas expectativas, permite que mais oportunidades apareçam e torna-se mais descontraído e em paz com o que acontece no seu dia.

Mude seu vocabulário

Uma última coisa é que é mais provável que exista uma mentalidade de abundância num ambiente onde a palavra "não posso" não viva. A palavra "não posso" não é útil e serve apenas para limitar o seu crescimento. Se se apanhar a usar essa palavra, tente redirecionar-se para algo mais empoderador.

Quando diz "Não posso fazer isso", volte a reformular, afirmando o que pode fazer. Por exemplo, a frase "não posso ser feliz com ele" tornar-se-ia "eu posso optar por ser feliz agora" ou "Não consigo pagar o meu cartão de crédito" tornar-se-ia "Posso parar de usar o meu cartão de crédito".

Capítulo 10: Vá além da abundância – comece a manifestar o que deseja

Neste capítulo, aprenderá sobre pequenas ações que pode implementar na sua vida agora. Essas ações são conhecidas por ajudar as pessoas a passar de uma mentalidade de escassez para uma mentalidade de abundância e manifestar principalmente o que deseja nesta vida!

Escreva Diariamente em um Diário de Gratidão

Ser grato pelo que está presente na sua vida é uma ótima maneira de atrair experiências mais positivas. Se reservar um tempo para reconhecer as coisas boas que estão a acontecer na sua vida, é mais provável que expresse apreço pelas pessoas à sua volta e pela sua vida em geral. Quando está num espaço de apreciação e pensamento positivo, está a dizer "sim" ao universo. Está a afastar-se da mentalidade de escassez, que atrai limitações, e a mover-se para uma mentalidade de abundância, que lhe permitirá estar mais aberto a receber.

Expresse amor próprio

Ouvimos frequentemente que não devemos ser egoístas, que devemos ser gentis e mostrar compaixão pelos outros. Na realidade, o amor próprio não é egoísmo; está a colocar-nos como prioridade para que possamos ser o nosso melhor eu na nossa vida e pelos outros. Ser o seu melhor eu significa que tem a energia e um estado de espírito que lhe permitem estar presente e amar quem é. Ao apreciar-se mais e aceitar que não precisa de ser perfeito para receber amor, está a mudar de ideia para estar mais aberto a receber. Se conseguir receber amor de si mesmo, verá rapidamente que o amor está mais presente na sua vida. Quanto mais confortável se sentir consigo mesmo, mais atrairá experiências positivas e abrirá os braços para acolher a abundância na sua vida.

Receba com os braços bem abertos

Algumas pessoas ficam realmente desconfortáveis ao receber ajuda, presentes ou elogios de um amigo. Se esse é o seu caso, precisa de aprender a dizer obrigado e parar de tentar encontrar desculpas que expressem que não é digno de receber. Não im-

porta de que forma se recusa a receber. Ao fazer isso, está a enviar uma mensagem ao universo de que não é digno de receber algo e de que bloqueia completamente o fluxo para manifestar uma vida abundante. Comece hoje a aprender a agradecer quando receber alguma coisa.

Veja a oportunidade em dificuldades

Quando percebe os obstáculos como algo que não é negativo, mas sim como uma oportunidade, aprende com esses obstáculos e confia que algo melhor está a chegar. Quanto menos tempo gastar com raiva ou frustração em relação aos obstáculos, mais tempo e energia terá para encontrar a oportunidade e a solução à frente.

“Os obstáculos são desvios na direção certa.”

GABRIELLE BERNSTEIN

Conclusão

Viver uma vida abundante está disponível para todos os indivíduos nesta Terra e tudo depende da mentalidade. Ao aplicar as dicas fornecidas neste guia, aumentará a sua capacidade de aceder à abundância que o rodeia e também lhe permitirá manifestar o que deseja na sua vida.

Levará algum tempo para se adaptar aos seus novos comportamentos; diz-se que leva cerca de 21 dias para formar um hábito; portanto, seja paciente consigo mesmo e reserve algum tempo para aprender. O sucesso não acontece de um dia para o outro, mas pode acontecer com pequenos passos na direção que deseja seguir.

Quanto mais se sentir a viver com uma mentalidade de abundância, mais perceberá que a sua vida pode não ter mudado muito; ainda assim, sentirá que é rica e abundante. Uma coisa que provavelmente pode mudar é como percebe o que já tem. Por outro lado, quando deseja mudar algo na sua vida, uma mentalidade abundante capacitá-lo-á a assumir o controlo da sua vida e a implementar as mudanças que deseja ver.

Encontrará uma vida abundante, feliz e gratificante quando estiver plenamente consciente dos seus pensamentos e da sua capacidade de mudar o seu processo de pensar, deixando de lado as crenças limitantes e o pensamento baseado na escassez. Saiba que qualquer pessoa pode aceder com sucesso a uma mentalidade de abundância e alcançar o que quer profundamente e acredita que merece.

*Tudo o que colocamos no universo volta para
nós dez vezes.*

*Comece hoje. Escolha uma mentalidade de
abundância e viva em abundância.*

VISITE O NOSSO SITE: [ANDREYADREAMS.COM](https://andreyadreams.com)

A Mentalidade da Abundância @ 2026 — andreyadreams.com