

# Me Tornando Autoeficaz

Com pequenas mudanças diárias



# 8 DICAS

## Desenvolvendo minha Autoeficácia



Esse material consiste em pequenas tarefas e mudanças, para que alimente seus pensamentos de autorrealização. Trabalhando a autoestima e o entendimento necessário para resolver os seus maiores desafios.



**Detalhes da** São Só Detalhes para te transformar.  
Acesse [www.saosodetalhes.com](http://www.saosodetalhes.com) e veja mais conteúdos.



- 1 Metas e Objetivos
- 2 Pontos Fortes e Pontos a Aperfeiçoar
- 3 Inspirações e Motivações
- 4 Prioridade e Foco
- 5 Crenças e Reprogramações
- 6 Aprender Sempre Mais
- 7 Se Conhecer
- 8 Respeite Seus Limites

# DICA 1

## METAS E OBJETIVOS

Antes de tudo, relacione tudo o que é importante pra você, identifique quais são suas metas e objetivos a curto, médio e longo prazo. E ressalte suas prioridades. Sem isso, tudo parece ser impossível. Classifique com muito carinho, qual grau de importância cada um deles faz sentido nesse momento. Ter clareza é o segredo que facilita todos os seus problemas.



# DICA 2

## PONTOS FORTES E PONTOS A APERFEIÇOAR

Agora, o autoconhecimento é tudo! Nesse tópico, te desafio a se observar e relacionar o que há de melhor em você e o que precisa ser melhorado. Suas aptidões, suas facilidades, suas dificuldades, e veja de fato o que te traz conforto e desconforto. Um ponto importante é: escreva e pense nas características que gostaria de desenvolver, sem se criticar e se ofender.

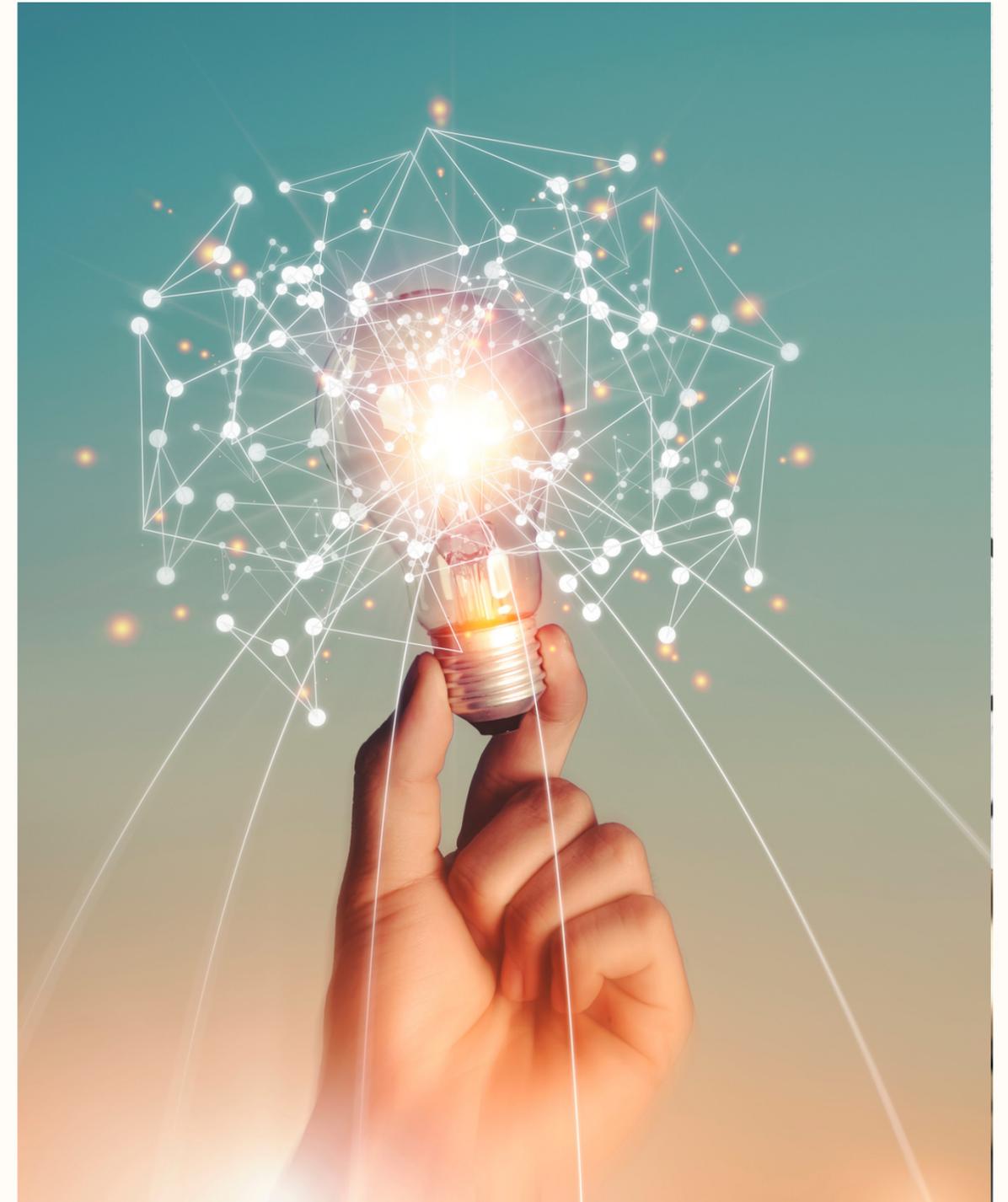


# DICA 3

# INSPIRAÇÕES E

# MOTIVAÇÕES

Não há nada de mais criativo e realizador, que se inspirar, se motivar e criar a admiração por aquilo que nos eleva. Com pessoas, comportamentos e situações que nos transcendem para a luz e soluções. Os insights costumam vir em momentos de relaxamento, então, é primordial se recheiar de experiências, vídeos, locais, pessoas, enfim, que acendam essa chama em você. Detalhe tudo! O que você gosta de ler, assistir, ouvir e praticar? Sinta os benefícios com o tempo, basta reservar esses momentos para relaxar, sonhar e aproveitar.



# DICA 4

## PRIORIDADE E FOCO

Priorizar e não se desviar do seu objetivo, é um verdadeiro desafio! Quando você quer muito uma coisa específica, a vida sempre te prova, se você quer o suficiente para seguir em frente. Atenção a sua linha de raciocínio, para não se perder. Com certeza virão os imprevistos, outras oportunidades tentadoras te confundindo, fazendo você se questionar e ir contra o que deseja. Mantenha o seu objetivo bem definido, e cuidado com as autosabotagens. Tenha clareza do que quer, e siga com afinco. Você pode criar um áudio com sua voz, falando exatamente o que quer, e escute sempre, isso vai te ajudar a seguir com clareza.



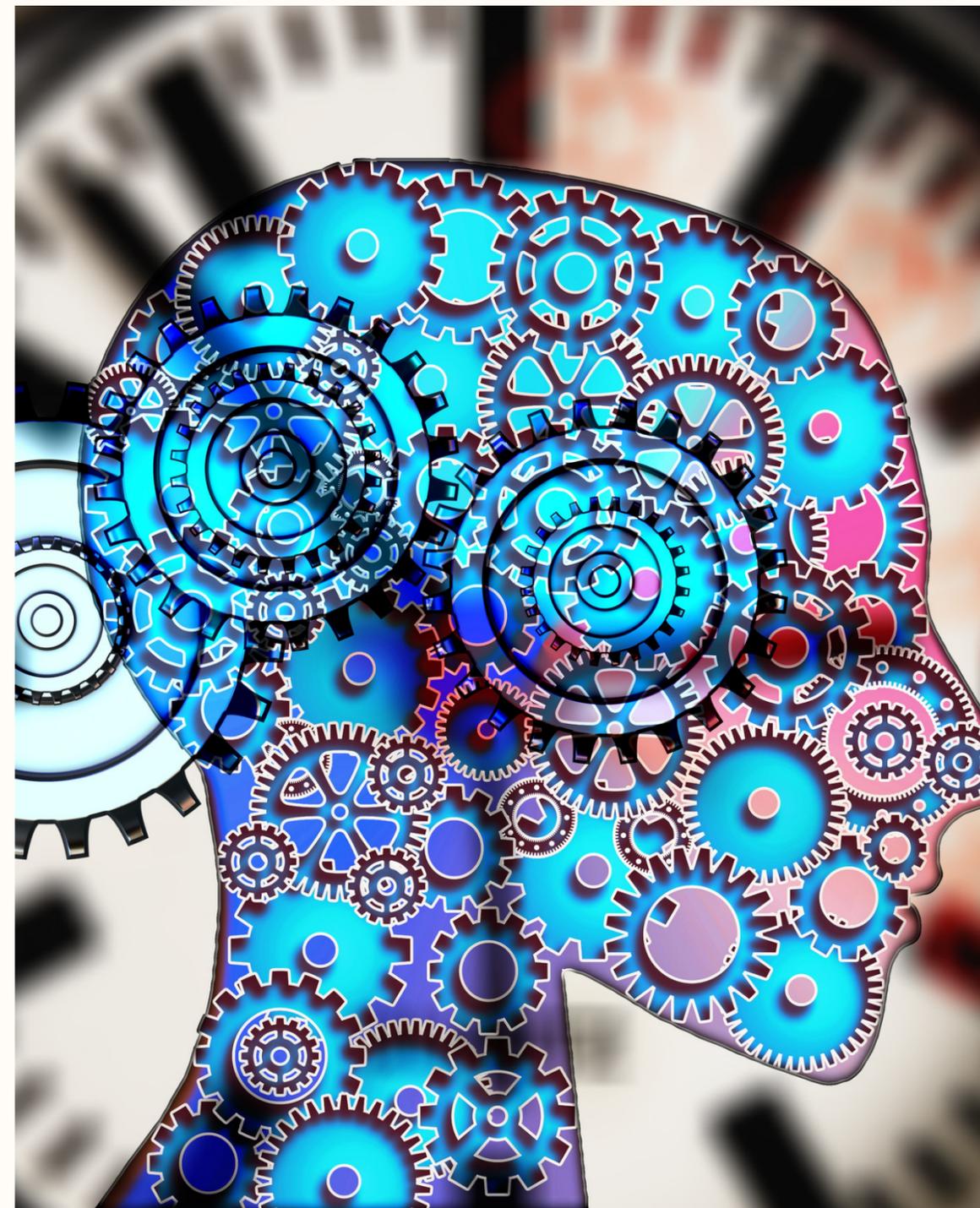
# DICA 5

# CRENÇAS E

# REPROGRAMAÇÕES

Pense em nosso cérebro como um HD novinho e vazio, é assim que ele é quando você vêm à vida. A cada momento da nossa vida, são inseridos arquivos nela, uns muito felizes, alegres, e outros, amargos, traumatizantes e infelizes. A partir daí, crenças são instaladas, inconscientes ou não, mas que formam parte da sua personalidade, mentalidade e convicções. Será mesmo que elas não precisam ser reprogramadas? Com novos arquivos e situações? Meditação guiada, afirmações, inúmeras terapias e questionamentos, ajudam a se conhecer nessa versão que é necessário se tornar, para ser e ter o que realmente quer. Pense nisso!

SÃO SÓ  
*Detalhes*



# DICA 6

## APRENDER SEMPRE MAIS

A vida é uma escola, e tudo na vida é um aprendizado. É uma frase clichê? É, mas é a mais pura realidade. Quando estamos dispostos e de coração aberto para aprender de verdade com os desafios que a vida nos dá, o medo é transformador, porque errar faz parte do ser humano, e sem errar, falhar, o medo, nunca deixará você evoluir. Então, se dê oportunidades de acertar também, esse direito é você que têm que se dar. E resolver problemas, ter soluções, sem entender como funciona a trajetória de um erro e de um acerto, você fica limitado ao que conhece. Então aprenda com cada detalhe que chega pra você.



# DICA 7

## SE CONHECER

Se conhecer, nada mais é que saber as coisas mais lindas e também as mais horríveis, e reconhecer sua essência. Você saber o que realmente gosta, e é, sem ser refém do que é imposto pela sociedade, pelo o novo mundo que a cada dia se transforma. Saber realmente, qual é sua essência de vida. O que você acredita ser e o que de fato é. Testes de personalidade, de temperamento, de idade emocional, comportamental, estilo de aprendizagem, enfim, são muitos testes que existem que você pode fazer agora mesmo, e ir se conhecendo. Você pode se conhecer através de mentores, sessões no psicólogo, com terapeutas, livros, filmes, e mais uma infinidade de opções. Entender o que há no seu eu desconhecido, é transformador.



# DICA 8

## RESPEITE SEUS LIMITES

Preservar sua integridade física e mental, preservar suas dores, seus sentimentos e o que é valioso pra si, é fundamental. Não tolere seus sonhos, experimente cada um deles, não se critique, não se cobre, encontre o equilíbrio da satisfação com amor, levesa, entendimento, descobertas, mas não invada e inunde seu cérebro de tanta informação e metas, sem se organizar mentalmente, saiba até onde pode ir e não atrole seus aprendizados. Se trate com carinho, se escute, tenha autocuidado com você e principalmente, pratique a paciência.



# Dica Bônus

## ACREDITE EM SI MESMO

É muito fácil errar, se sentir fracassado, e no fundo do poço, e lamentar. Do que se recompor e tentar outra vez, e de novo, e de novo, quantas vezes for necessário até acontecer.

Mudar estratégias, conhecer novas inspirações, ser sua fraqueza e sua própria motivação. Esse é o caminho do sucesso.

Acredite que é capaz em cada objetivo que se propõe, só assim viverá de realizações, e não em função de suas inseguranças.



Conheça as 8 Dicas

[Clique Aqui](#)

"A vida são pequenos fragmentos de detalhes, inclusive esse que você está vivendo, então faça desse momento algo eternizável"

**Ítala Ceccacci**

