



10 PASSOS PARA UMA VIDA MAIS LEVE

Find your light

Copyright © 2023 | Ana Gaspar
www.theyellowqueen.pt



OLÁ, SOU A ANA!

Ao longo do meu percurso fui tomando vários rumos que hoje abraço e que **dão expressão a quem eu sou.**

Alturas houve em que fiquei sem chão, mas são esses momentos que nos fazem trepar na vida de forma diferente, ainda que aos solavancos.

Talvez sejam esses **períodos os necessários** para começarmos a **questionar** tudo no **nossa percurso**.

Enquanto estudante, fui avançando com as metas e objetivos propostos, mas terminado esse tempo vi-me a par comigo mesma.

Jovem, a pensar no que poderia fazer a nível profissional.

Onde me encaixaria? para onde enviaria currículos?

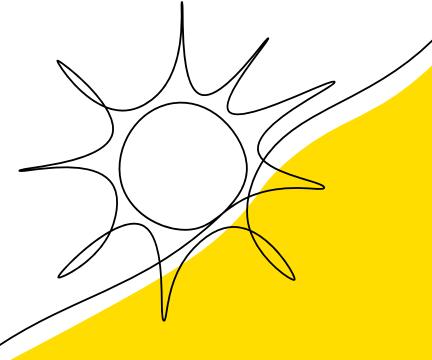
As perguntas eram muitas:

"Terei que ir para o estrangeiro?"

"É isto que eu quero?"

"Tenho competências para isto?"

"Será que sou boa o suficiente para ser escolhida?"



No fundo **ambicionava uma vida de preenchimento e realização** porque queria gostar do que fazia.

Mas ainda não sabia como.

Sempre fui curiosa e os pontos de interrogação que surgiam na minha cabeça em relação a questões mais profundas da alma **levaram-me a iniciar** um percurso de **DESENVOLVIMENTO INTERNO** que fizeram um **"BOOM"** na minha consciência.



Assim, em vez de me sentir perdida **passei a analizar tudo** de uma **nova perspectiva** aproveitando para me **conhecer cada vez mais**.

A **nível profissional** a vida encaminhou-me de um mestrado de biologia para um curso na área farmacêutica, iniciando-me no mundo profissional sempre com uma enorme **insatisfação interna**, a par com **alguns desafios pessoais** ao nível da saúde.

Novamente senti necessidade de iniciar um novo percurso e arrisquei numa área distinta no **mundo do audiovisual**.

A vida é sábia e leva-nos para as aprendizagens que devemos ter e ao encontro das pessoas que têm que se **cruzar** no nosso caminho.

Tudo no tempo certo.



Por outro lado ia avançando na minha busca interna investindo em mim e no **meu desenvolvimento pessoal**, com terapia, vários cursos e **muita mentoria**.

Arrisquei em várias áreas e locais. Despedi-me de alguns para iniciar caminho noutros.

Descobri novas possibilidades aliado à minha força interior, capacidade para **evoluir e sede de conhecimento**, para pensar diferente, sair do padrão, e acreditar mais **em mim e no meu potencial**.

APRENDI que devemos sempre investir em nós.

Crescendo, evoluindo, acreditando nos nossos sonhos e lutando por eles na vez de estagnar.



E que por muitos desafios que surjam, ir avançando, orgulhando-nos cada vez mais de quem somos hoje e do que já alcançámos.

Alinhando-nos cada vez mais com uma sensação de preenchimento e de que estamos no lugar certo **a fazer o que mais nos nutre.**



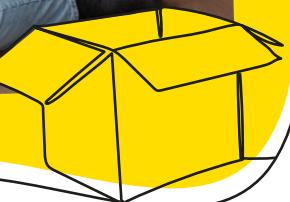
10 PASSOS A SEGUIR !

Passemos agora a algumas dicas para te conheceres melhor e atraíres maiores bênçãos para o teu caminho!

1 DESTRALHA a casa!

Olha bem à tua volta e entende o que não te faz feliz.

Põe o teu Mary Kondo style e guarda as peças que te dão alegria! Se mantiveres contigo apenas coisas que te transmitam alegria, conforto, confiança, assim te sentirás também na vida.



2 SÊ positiva!

Faz as tuas afirmações. Coloca frases que te motivem pela casa, no teu quarto. O que te transmitir alegria e te der motivação deverá estar à vista. Vai criar um circuito no teu cérebro e mudar o teu chip interno de forma a emanares uma energia de frequência mais elevada, trazendo maior alegria para a tua vida.



Eu quero.
Eu posso.
Eu consigo.

sou grata por
tudo o que alcancei!



3 MEDITA !

Meditar é a forma mais fácil e rápida que tens de aceder ao teu subconsciente, às tuas emoções, à tua alma. Quanto mais treinares e contatares com o teu espaço interno, mais segurança e optimismo sentirás.

Saberás que estás acompanhada no teu caminho e que poderás encontrar respostas às tuas questões mais profundas ligando o botão da tranquilidade dentro de ti. Só o sentires-te em paz contigo já vai fazer maravilhas para viveres o teu dia-a-dia.



4 SÊ curiosa!

Faz as tuas pesquisas e permite-te ser vulnerável quando realmente precisas de uma orientação para o teu caminho. Essa ajuda poderá chegar de forma inesperada levando-te a novos patamares da tua existência.



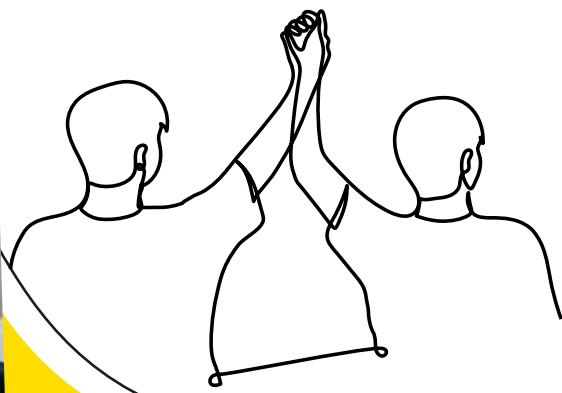
5 PROJETA os teus sonhos!

Vibra com eles. Imagina-os como se fossem reais. E toma mini-ações para que se tornem cada vez mais possíveis. Nenhum grande sonho é impossível. Se ele estiver de acordo com a tua missão, vais sentir uma necessidade de percorrer esse trilho de forma cada vez mais intensa. Espreme bem esse grande sonho, desmonta-o para fazeres um rewind e começas pelos baby steps até lá chegares.



6 GET a coach!

Ter alguém que nos puxe ao longo do caminho e nos retire da nossa zona de conforto é a forma mais rápida de chegares mais perto desses sonhos.



*get
a coach !*



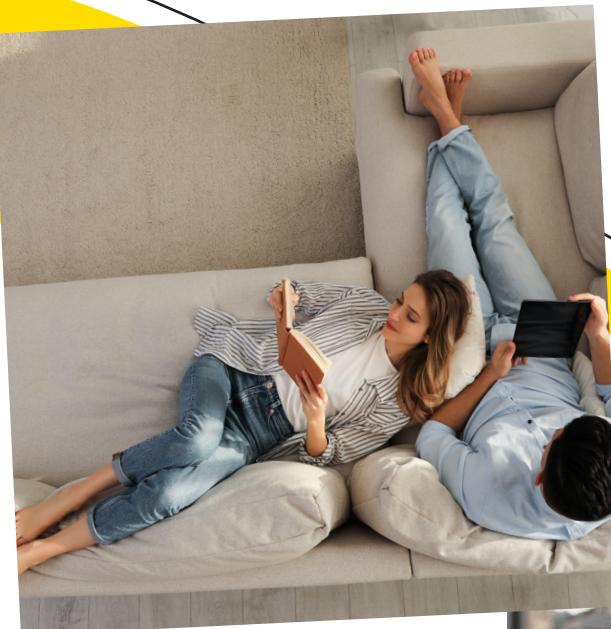
7 APRENDE a dizer não!

Se vais ser “bom ou boa samaritana” para sempre, não terás a determinação necessária para levares a cabo o que desejas alcançar. E se da energia que dás a outros não sobrar nenhuma para ti, também não sairás do lugar onde estás.



8 FAZ diferente!

Para teres resultados diferentes tens que fazer diferente. Se tudo o que estás a fazer não te está a levar onde queres, está na hora de mudar.



*Do it
differently!*



9 RODEIA-TE de boas energias!

Rodeia-te das energias que queres alcançar. Se tiveres energias à tua volta que te puxem para baixo e que não acreditem no teu potencial, também não irás muito longe porque nem tu própria vais acreditar ser possível.



10 ELIMINA o que não te faz bem!

Nem que faças uma lista e vás tomando coragem de fazer melhores escolhas para a tua evolução.



GO ROCK YOUR WORLD!



*porque a vida
espera por ti !*

