

*#SérieGPSEmocional*

# O PODER DA IMUNIDADE EMOCIONAL EM TEMPOS DE INCERTEZAS

*10 DICAS PRÁTICAS*

TELEGRAM



CANAL CARLOS SILVA  
TELECAST NA ALMA





Primers Treinamentos & Consultoria

## Carlos Silva

Bacharel em **Engenharia de Produção** no Brasil, pelo Unileste Minas Gerais.

**Life & Business Coach** de Formação Internacional pela Febracis Boston.

720hs de **Especialização em Inteligência Emocional, Inteligência Comportamental, Desenvolvimento Humano e Mentalidade.**

Idealizador do **Programa IMP - Intensivo de Mentalidade Progressiva**, já na terceira edição.

Criador do **Método Pessoal Coaching na Alma** com mais de 60 coachess.

Criador do Método **Ativacional GPS31**. 31 Drivers para destravar e reprogramar a sua mente.

Escritor do **primeiro e-book**.

**Ministrante Oficial do curso O Poder da Ação do PhD Dr. Paulo Vieira.**

Produtor de **conteúdo Ativacional e Inspiracional** em vários grupos, pelo CANAL DO TELEGRAM – TELECAST NA ALMA.

Treinador e **Palestrante Internacional** (entre os 03 Finalistas do Concurso Internacional de Palestrantes e Oradores, representando os EUA).

**660 horas** de sessões individuais.

**Mentor de Coaches** e Consultoria Empresarial para empreendedores.

Treinado presencialmente pelo Coach número 1 do mundo, **Tony Robbins**, pelo especialista em Business High Performance, PhD Dr. **Paulo Vieira** e pelo Instituto **T.HarvEker**, MMI em New York, número 01 no mundo sobre Educação Financeira.

Empreendedor a **mais de 20 anos**, apaixonado por vendas, gestão de pessoas e negócios.

*Minha Missão é: "Treinar pessoas, transformar vidas e reinaugurar sonhos, através da metodologia do coaching, despertando, de maneira progressiva, uma **Alma Empreendedora.**"*

# *Resumo de Live by @Coachingnaalma*

**Você liga a TV, o rádio e a internet, lê o jornal, a conversa na fila da padaria... e o assunto é um só – *estamos em crise***

**De repente, você começa sentir-se mal, uma tristeza, uma angústia, um medo quase pavor, uma sensação de impotência, que acaba se convertendo em algo físico.**

**Nesses tempos desafiadores e de crise, falar de Imunidade é algo necessário. Ainda mais se for **IMUNIDADE EMOCIONAL**.**

**Pensando nisso, resumi as 10 estratégias práticas para você aplicar no seu dia a dia, compartilhadas na última LIVE pelo meu perfil [www.instagram.com/coachingnaalma](http://www.instagram.com/coachingnaalma).**

TELEGRAM



**CANAL CARLOS SILVA**  
**TELECAST NA ALMA**



## *Resumo de Live by @Coachingnaalma*

- ✓ **Estratégia 01** – Conceito Bulletproof Mind - Blindagem Emocional. “Sobretudo guardai a vossa Mente.” Seja seletivo com o que você vê, ouve e lê sobre a crise. Se desligue um pouco dos noticiários, e mídia de cobertura. Vai te fazer muito bem, mentalmente. Mude a comunicação.
- ✓ **Estratégia 02** – Mudança de comportamento do empreendedor. Busque novas formas de se comunicar com seu cliente, aprenda mais sobre o seu negócio, otimize melhor seu tempo de qualidade, reveja seu plano, e use a internet para gerar vendas e prospectos, de alguma forma.
- ✓ **Estratégia 03** – Estar atento “a novas oportunidades de negócios”, administre essa crise pois empreender sempre foi um grande risco. Se questione “o que eu posso fazer para ampliar minhas possibilidades, no pós crise.

TELEGRAM



CANAL CARLOS SILVA  
TELECAST NA ALMA



## *Resumo de Live by @Coachingnaalma*

- ✓ **Estratégia 04** – Ter uma Visão Positiva de Futuro. Nenhuma crise perdura para sempre. Se prepare emocionalmente, hoje, para o pós crise. As pessoas que melhor se prepararem inevitavelmente vão prosperar. Pratique a VISUALISAÇÃO.
- ✓ **Estratégia 05** – Fazer o caminho de “ENTRAR PARA DENTRO”. Voltar para si, para transbordar no outro. Mesmo com o isolamento social, Praticar a empatia com as pessoas.
- ✓ **Estratégia 06** – Gestão consciente do MEDO. Reconhecer e aceitar que tem medo, dar nome a esse medo, identificar as consequências, elaborar a autossugestão para confrontar esse medo e se lançar, decolar, seguir adiante apesar dos medos. Não DESISTA! TUDO VAI PASSAR!

TELEGRAM



CANAL CARLOS SILVA  
TELECAST NA ALMA



## *Resumo de Live by @Coachingnaalma*

- ✓ **Estratégia 07** – Elabore o seu PDI (Propósito Definido Inabalável). Não permita que o “como”, ou a falta dele, destrua o seu “porque”. Ter um PDI é a melhor maneira de produzir anti-corpos para proteger a sua Imunidade Emocional.
- ✓ **Estratégia 08** – Pratique a GRATIDÃO CONSCIENTE. Ser grato é a forma mais inteligente para passar por este momento turbulento e de incertezas.
- ✓ **Estratégia 09** – CUIDE DA SUA FISILOGIA. Siga as normas de saúde e de cuidados de higiene, sem contato físico, fique em casa, dialogue mais, pratique o perdão e ovirtude, leia bons livros, faça algum curso de reciclagem ou especialização, durma bem, e se alimente bem. Pratique exercícios em casa, e faça meditação.

TELEGRAM



CANAL CARLOS SILVA  
TELECAST NA ALMA



## *Resumo de Live by @Coachingnaalma*

- ✓ **Estratégia 10** – Alimente a sua ALMA através da Oração. Priorize o seu Pilar Espiritual, e amplie a sua intimidade com Deus. Leia um capítulo por dia do LIVRO de Provérbios, escolha um verso que mais lhe chamou a atenção, e medite sobre ele todo o seu dia.

### **INSTALE ESSE DRIVER PROGRESSIVO NESSA QUARENTENA**

**ASSUMA O COMANDO DA SUA VIDA, E DE SUA FAMÍLIA,  
PORQUE DEUS ESTÁ NO CONTROLE DE TUDO.**

TELEGRAM



**CANAL CARLOS SILVA  
TELECAST NA ALMA**



# *Resumo De Live by @Coachingnaalma*

- ✓ **COLOQUE EM PRÁTICA ESSAS 10 VALIOSÍSSIMAS ESTRATÉGIAS, MUDE A TUA ENERGIA E CONTAGIE AS PESSOAS AO SEU REDOR COM ESTE MINDSET PROGRESSIVO.**
- ✓ **EVITE PENSAMENTOS NEGATIVO, POIS A CADA 05 MINUTOS EXPOSTOS A NOTÍCIAS RUINS, NEUROLOGICAMENTE BAIXA A SUA IMUNIDADE EM 06 HORAS.**
- ✓ **SOBRETUDO GUARDAI A VOSSA MENTE! DELA PROVERÁ SEU MAIOR TESOURO NESSE PÓS CRISE.**



TELEGRAM 31.98448-5523



CANAL CARLOS SILVA  
TELECAST NA ALMA

PARTICIPE COMIGO NO CANAL DO TELEGRAM! DICAS E CONTEÚDOS DIÁRIOS E EXCLUSIVOS. LINK NA BIO DO INSTAGRAM BJO NA ALMA!

