

# **RESUMO DA AULA 04/15**

**Mensagem Central: você pode ter a melhor semente, o melhor jardineiro, o melhor clima, mas se a terra não está boa, não terá colheita.**

Isso não é um desafio, não se sinta desafiada, isso é um processo de transformação.

Dia e hora: DIA 07/12 À 21/12  
ÀS 7:00H DA MANHÃ

Separadas em 3 Pilares essenciais para escrevermos uma nova história e adquirimos uma mentalidade vencedora.

- 1- Você - serão 6 lives
- 2- Relacionamentos - Serão 4 lives
- 3- Desenvolvendo uma Mentalidade Produtiva - 4 lives
- 4 - Vamos usar a #somosimparaveis

No canal do TELEGRAM, WHATSAPP e EMAIL vou colocar o RESUMO de cada live, os exercícios que faremos, vídeos e material complementar que eu comentarei nas lives.

**@thayscmendes**

# RESUMO DA AULA 04/15

**Mensagem Central: você pode ter a melhor semente, o melhor jardineiro, o melhor clima, mas se a terra não está boa, não terá colheita.**

Me conta como foi fazer o exercício? Ficar em silêncio, o que revelou para vocês?

---

---

---

---

E a roda de vocês, está girando? Qual a área que pode ruir todas as outras?

---

---

---

---

E que nota você deu para sua saúde e disposição?

---

---

---

---

# RESUMO DA AULA 04/15

**Mensagem Central: você pode ter a melhor semente, o melhor jardineiro, o melhor clima, mas se a terra não está boa, não terá colheita.**

Bom agora, que nós entendemos a nossa responsabilidade sobre o comando das nossas vidas, vamos para o fortalecimento de quem nós somos e essas próximas 3 lives serão a base primária de conseguirmos de fato e definitivamente sermos produtivas e darmos conta de tudo.

Eu acredito que somos serem tricotômicos, sendo assim somos formados e CORPO, ALMA E ESPIRITO Hoje a live será mais tranquila, mas isso não significa que não será das mais importantes até aqui.

**Corpo** - parte material de quem somos

**Alma** - Compreensão, emoção e razão, ligação entre corpo e espírito

**Espírito** – Consciência, ligação com Deus e sabedoria.

**@thayscmendes**

# **RESUMO DA AULA 04/15**

**Mensagem Central: você pode ter a melhor semente, o melhor jardineiro, o melhor clima, mas se a terra não está boa, não terá colheita.**

Sua mente é um campo de batalha, tem um vídeo no meu IGTV que falo sobre ansiedade, que fala sobre como podemos vencer essa batalha em nossa mente. Isso será de extrema importância para você não permitir mais que elas te paralisem.

Eu estou muito feliz por você continuar, você é do time das guerreiras, daquelas que vão ver a Maré virar.

No meu coração a **MARÉ VAI VIRAR.**

**@thayscmendes**

# RESUMO DA AULA 04/15

**Mensagem Central: você pode ter a melhor semente, o melhor jardineiro, o melhor clima, mas se a terra não está boa, não terá colheita.**

Como você acorda todas as manhãs?

---

---

---

---

Quando já acordamos indispostas, dispersas de quem somos, de como estamos nos sentindo, olhando email, watsapp, redes sociais, já acordamos gastamos energia no que naquele momento não importa.

E se todo o seu dia dependesse de como você acorda?  
Como seria?

---

---

---

---

O que fazemos pela manhã nos ajuda a nos guiar sobre como faremos as coisas no resto do nosso dia.

# **RESUMO DA AULA 04/15**

**Mensagem Central: você pode ter a melhor semente, o melhor jardineiro, o melhor clima, mas se a terra não está boa, não terá colheita.**

Alimentação – não vou falar o que você deve ou não comer, mas como a alimentação pode influenciar na forma que vc se sente, inclusive emocionalmente.

Sono – Higiene do Sono e como o sono interfere na sua produtividade e energia

Atividade Física – um combate a baixa autoestima, baixa autoconfiança e desenvolvimento de disciplina.

Alimentação:

O que você come muda a forma como você encara o seu dia.

**DESEMBALA MENOS, DESCASQUE MAIS.**

**@thayscmendes**

# RESUMO DA AULA 04/15

**Mensagem Central: você pode ter a melhor semente, o melhor jardineiro, o melhor clima, mas se a terra não está boa, não terá colheita.**

Tipos de Fome:

**Fome fisiológica:** essa vem de uma real necessidade de se alimentar, essa é aquela fome que dói fisicamente caso não seja saciada, ela é um real indicativo que o corpo precisa receber alimentos.

**Fome social:** tipo de fome relacionada à eventos e situações específicas. Exemplo: tem um aniversário de criança, e a fome já começa quando se pensa no cachorro quente. Isso não é fome, isso é a sua cabeça condicionando a fome ao evento, cuidado!

**Fome específica:** a tradicional vontade de comer, o desejo específico por alguma coisa. Esta também é totalmente controlável, pois está mais relacionada ao prazer de sentir algum determinado sabor do que com necessidade de alimentação. Não é exatamente fome, é vontade de comer, segure ela!

**Fome emocional:** aquele ataque de gula, aquela vontade louca de comer doces ou qualquer outra coisa. Também envolve o prazer de ingerir algo que se julgue gostoso, mas com senso de urgência, necessidade. Infelizmente nesses casos também envolve as grandes quantidades, a dificuldade de controle, a pessoa sente que precisa comer muito para satisfazer.

Qual fome você sente mais?

-----  
-----

**@thayscmendes**

# RESUMO DA AULA 04/15

**Mensagem Central: você pode ter a melhor semente, o melhor jardineiro, o melhor clima, mas se a terra não está boa, não terá colheita.**

Sono: Como está a qualidade do seu sono? Dorme demais ou de menos?

Falta de produtividade, irritação, cansaço, podem ser sintomas de má qualidade do sono ou em casos mais extremos coisas mais graves.

Uma boa higiene do sono garante uma boa produção de melatonina, que tem inúmeros benefícios ao que tange descanso e disposição, foco e bem estar e está diretamente ligada a produção de serotonina.

Dicas para se ter uma boa qualidade do sono

- 1 – Ensine o seu cérebro a ter hora para dormir, tenha uma rotina noturna.
- 2 – Encerre os estímulos luminosos ao menos 30 minutos antes, com as luzes a partir do anoitecer
- 3 – Diminua o ritmo
- 4 – Durma todos os dias o mesmo horário
- 5 – Acordo assim que o despertador toca, já começa seu dia vencendo por favor, se você perde para o despertador, empata com quem?
- 6 – sinta o prazer de deitar na sua cama, com a sua família em segura e se sinta privilegiada e amada.

# RESUMO DA AULA 04/15

**Mensagem Central: você pode ter a melhor semente, o melhor jardineiro, o melhor clima, mas se a terra não está boa, não terá colheita.**

## Atividade Física

Quando um carro fica parado, vira e mexe é preciso colocá-lo em movimento, ligar, dá uma voltinha, do contrário ele para de funcionar e o nosso corpo não é diferente, se não o colocarmos em movimento, ele perde força e precisa economizar ainda mais energia.

A atividade física tem como objetivo também a liberação de neurotransmissores, que aumentam também a função cerebral. Neurotransmissores são como mensageiros químicos que transportam, estimulam e equilibram os sinais entre os neurônios. ou células nervosas e outras células do corpo.

## Exercício

Eleger 3 alimentos e comer só ele o dia todo.