



UM POTENCIAL ILIMITADO?

Veja como alcançá-lo!

VOLUME I

Notas de Leitura
para
«Mentes Sorridentes»

#PricelessEditions

Jorge Duarte, PhD

UM POTENCIAL ILIMITADO?

Veja como alcançá-lo!

VOLUME I

Notas de Leitura
para
«Mentes Sorridentes»

#PricelessEditions

Jorge Duarte, PhD



Título: *Um Potencial Ilimitado? Veja como alcançá-lo!*

Autor das Notas de Leitura: Prof. Doutor Jorge das Neves Duarte

© SMILEY MINDS ACADEMY, LDA

1.^a edição – Lisboa, maio de 2023

Impressão e acabamento: Gráfica Digital ARP

Saiba mais em www.smileymindsacademy.com

ÍNDICE

BREVE INTRODUÇÃO

VOLUME I - Tome Consciência do Seu Poder

1. <i>Você é realmente muito especial</i>	1
2. O princípio da <i>concentração de poder</i>	2
3. <i>Decisões poderosas</i>	6
4. <i>Hábitos de vida movidos por dor e prazer</i>	16
5. <i>Crenças: o poder de criar e o poder de destruir</i>	21
6. <i>A possibilidade de mudar a sua vida num instante</i>	40

BIBLIOGRAFIA

Aviso/Disclaimer: *Estas ‘Notas de Leitura’ têm como propósito central fornecer um vislumbre sobre o tema da obra principal que lhes serviu de inspiração, e que começamos por visitar – “Desperte o Gigante que Há em Si” de Anthony Robbins. Este trabalho de enaltecimento, sublinhando ensinamentos e princípios verdadeiramente notáveis, é acompanhado pela legítima esperança de que as pessoas, que com ele contactem, se interessem por ler o livro original e apreciem a sua verdadeira beleza. As diversas reflexões e análises oportunamente incluídas, além de complementarem os diferentes conteúdos, tornam as linhas que se seguem muito mais do que simples notas de leitura, guiando cuidadosamente o leitor e enriquecendo a sua experiência.*

Sugestões para tirar o máximo proveito deste livro:

1. Desenvolva um desejo profundo, e impulsivo, de dominar os princípios aqui apresentados.
2. No decorrer da leitura, pense em como aplicar cada uma das sugestões/estratégias à sua vida.
3. Releia-o periodicamente e aproveite todas as oportunidades para aplicar os seus ensinamentos.
4. Utilize este livro como um *manual* prático que lhe proporciona uma perspectiva diferente e o auxilia, de forma eficaz, na resolução de situações aparentemente difíceis.
5. Tal como preconizado no texto, implemente continuamente uma pequenina mudança que, por ser credível, é alcançável, contribuindo para que obtenha resultados absolutamente notáveis.
6. Analise os seus progressos e celebre cada pequena vitória conquistada.
7. Acredite no seu enorme potencial de realização.
8. Não se esqueça nunca de que tem uma «*mente sorridente*» :)

BREVE INTRODUÇÃO

VOLUME I - Tome Consciência do Seu Poder

*Em algum momento da sua vida se sentiu uma pessoa insatisfeita, pensando que já deveria estar numa fase de maior realização pessoal e profissional? Se já teve este pensamento, não se sinta só. Este facto torna imperativa a necessidade de aprender a explorar o nosso enorme potencial. Cada um de nós é verdadeiramente especial, único, irrepetível. O segredo desta extraordinária aprendizagem é-nos revelado por Anthony Robbins em *Desperte o Gigante que Há em Si*, obra que começamos por visitar e à qual remete a Bibliografia Principal deste curso, destas notas de leitura. O princípio primordial consiste na chamada *concentração de poder*, na concentração de todos os nossos recursos para a realização de um propósito específico da nossa vida. Os ensinamentos de como atingir este notável objetivo estão reunidos nos princípios que aqui se apresentam de forma clara, simples e objetiva. Este *poderoso* programa tem sido seguido pelas mais diversas personalidades mundiais com resultados verdadeiramente extraordinários. O mais interessante é que não existem quaisquer razões para que você não seja mais um caso de enorme sucesso. *Preparado? Vamos então começar!**

1

Você é realmente muito especial

Bem-vindo. E muitos parabéns. Estou tão contente por ter conseguido. Não sei se tem plena consciência do quanto foi difícil chegar aqui!

Para começar, para estar aqui agora, inúmeros átomos tiveram que, de alguma forma, se reunir de uma maneira intrincada e intrigante para permitir a sua criação.

É um arranjo tão especializado e particular que nunca ocorreu antes e nunca será repetido. A cada instante, essas minúsculas partículas envolvem-se, diligentemente e sem qualquer reclamação, nos mais hábeis e cooperativos esforços necessários para permitir que experimente o estado extremamente agradável, mas geralmente subestimado, conhecido como *existência*. Apesar de toda esta atenção dedicada, individualmente os seus átomos não sabem sequer que você existe.

Surpreendentemente, à escala temporal do Universo, este fenómeno eminentemente humano, é muitíssimo recente. Mais precisamente, se a Idade do Universo – cerca de 14 mil milhões de anos – fosse condensada em 24 horas, faltariam 15 segundos para a meia-noite quando a nossa espécie deu início à sua caminhada evolutiva.

Permita-me ainda acrescentar que, com base no conhecimento atual, o seu nascimento ocorreu com uma probabilidade aproximada de 0.00000000000025% (Isto é, 0.25×10^{-12} %. Sim, o valor desta probabilidade tem mesmo o número de casas decimais indicado! Extraordinário, não é? :))

Assim, perante o exposto, quando alguém lhe perguntar como está, não responda simplesmente que se sente bem, tem poderosíssimos argumentos para admitir, com total honestidade, que se sente *uma pessoa absolutamente extraordinária, realmente muito especial!*

2

O Princípio da concentração de poder

Com o nobre propósito de evoluirmos, de nos aperfeiçoarmos, a nossa vida pode constituir **uma viagem** realmente **interessante e inspiradora**.

Mas, por que motivo tão poucos de nós alcançam o que realmente desejam?

A maioria das pessoas não faz ideia de como tirar proveito do chamado ***Princípio da Concentração de Poder***. Este princípio traduz-se na súbita capacidade que conseguimos invocar quando concentramos/direcionamos todos os nossos recursos e energia para a realização de um determinado fim específico.

Uma vida sem essa *concentração de poder*, pautada pela mera improvisação, dificilmente produzirá resultados brilhantes. (Complementarmente, neste contexto, não consigo deixar de invocar os versos de Ricardo Reis, heterónimo de Fernando Pessoa, in “Odes”: ‘Sê todo em cada coisa. Põe quanto és no mínimo que fazes.’)

O leitor é agora convidado a olhar para a palavra ‘**FOCUS**’ (‘Foco’ em Português) com outros olhos, com a seriedade que ela exige :)

A Língua Inglesa permite uma interpretação verdadeiramente eficaz e cheia de significado:

Follow

One

Course

Until

Success

Numa tradução livre: *'Siga um curso/percurso até ao sucesso'*. Interessante, não é? Adote esta informação como uma valiosa mnemónica. Também em Inglês dizemos: *'Where focus goes, energy flows!'* ('Para onde se direciona o nosso *foco*, direciona-se a nossa *energia!*').

Considere que se trata de uma obsessão positiva, a qual representa uma tomada de consciência, à espera de ser aproveitada, de que:

Ser único <=> Contributo único.

De facto, é enorme a capacidade que as pessoas têm de mudar praticamente qualquer coisa nas suas vidas *num instante*.

Muitas vezes os recursos de que precisamos para tornar os nossos sonhos realidade estão dentro de nós, à espera do dia em que decidimos acordar e reclamar o nosso direito inato.

Este texto surgiu com um propósito nuclear: surgiu para ser uma chamada à razão, para *despertar/desafiar* todas as pessoas que estão empenhadas em *viver de uma forma plena*, em *fazer mais* e em *ser mais*.

Assim, nas próximas linhas encontrará *ideias* e *estratégias* que o ajudarão a desencadear mudanças específicas, mensuráveis e duradouras, em si e nos outros. O seu desejo de expansão conduziu-o até aqui!

SMILEY MINDS ACADEMY

YOUR SUCCESS. OUR INSPIRATION



ISBN 978-989-35170-0-0



9 789893 517000