



7 ESTRATÉGIAS CHAVE PARA SERES MAIS FELIZ

RECUPERA O SORRISO E
DEIXA O TEU OLHAR BRILHAR

M Á R C I A M E L O

A tua Mentora da Felicidade Inteligente
Psicologia, Coaching & Física Quântica

INDICE

1. Introdução

2. Emoções

- Stress
- Emoções Curativas

3. Estratégia 1 - Respira

- Benefícios
- Exercício
- Emoção curativa

4. Estratégia 2 - Ama-te

- Importância
- Desafio
- Emoção curativa

5. Estratégia 3 - Endireita-te

- Importancia da posição corporal
- Técnica postura corporal
- Resultado

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

INDICE

6. Estratégia 4 - Atreve-te

- Desafio
- Emoção curativa

7. Estratégia 5 - Energiza-te

- Exercícios
- Resultado

8. Estratégia 6 - Vence

- Desafio
- Emoção curativa

8. Estratégia 7 - Agradece

- Atitude
- Benefícios

9. Sobre a Autora

Não basta ter uma mente: o essencial é usá-la bem.”
(René Descartes)

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

INTRODUÇÃO

Sendo eu Coach e licenciada em Psicologia, decidi criar este sucinto ebook para te dar acesso a estratégias que estão ao teu alcance e promovem resultados reais. Espero que as aproveites, coloques em prática e Sejas Feliz!



Se te tens sentido insegura, receosa, triste, sem rumo, ansiosa, então lê e aplica os exercícios que recomendo neste workbook. São simples e podes fazer em qualquer altura.

O objetivo deste workbook é dar-te a conhecer ferramentas simples e fáceis para poderes controlar melhor as tuas emoções.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

INTRODUÇÃO

“Nas profundezas do Homem vivem esses poderes adormecidos: poderes que o surpreenderiam, que nunca imaginou possuir; forças que revolucionariam a sua vida se fossem despertadas e postas em ação.”
(Orison Swett Marden)

Um dos maiores mistérios do universo continua a ser a mente humana e as suas capacidades. O Homem já fez descobertas extraordinárias, para muitos impossíveis de imaginar. No entanto, a nossa mente continua a ser o maior desafio...



Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

INTRODUÇÃO

Quando terminares vais saber como fazer para te sentires:

- mais confiante
- menos ansiosa
- mais segura
- com mais energia
- mais feliz
- mais otimista
- mais serena
- com mais controlo emocional
- mais calma
- com mais esperança

Antes de avançar com os casos práticos e suas explicações quero deixar apenas uma anotação. Se não acreditas, se te custa imaginar que simples exercícios podem promover mudanças imediatas no teu estado emocional, pergunto: o que perdes em experimentar?

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

INTRODUÇÃO

Aceita o desafio e faz. Entra em ação! Faz acontecer e depois avalia as mudanças que sentiste.

“Sabemos que a nossa mente muda o nosso corpo, o que não sabíamos é que o nosso corpo muda a nossa mente ainda mais rápido. Assim como também fazer poses ou posturas de poder por alguns minutos pode realmente mudar a sua vida de maneira significativa, aumentando o nível de testosterona e diminuindo o cortisol.”
(Amy Cuddy)



Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

EMOÇÕES

"Motion is emotion." (Anthony Robbins)

Cada comportamento tem a si associado uma emoção. A cada emoção está associada uma molécula de emoção. Estas moléculas condicionam, e em alguns casos viciam o nosso cérebro.

Já conhecestes alguém que está sempre em stress?
Alguém que se sente sempre doente?

Felizmente existem emoções boas e as menos boas. O ser humano tem sempre que estar a sentir alguma emoção. Mesmo aqueles que são "viciados" nas más, podem mudar criando rotinas para produzir emoções curativas.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

EMOÇÕES

É importante que saibas que emoções más produzem moléculas prejudiciais à nossa saúde tais como alguns destes exemplos:

- Baixa a imunidade do nosso corpo
- Pode desenvolver doenças
- Faz envelhecer a nossa pele (sim, faz rugas)
- Provoca insónias

Vamos-nos concentrar nas emoções boas::

AMOR

PAZ

ALEGRIA

PODER

VITÓRIA

Nos desafios que te vou propor a seguir, em todos eles vais promover uma destas emoções curativas. São consideradas desta forma porque as moléculas de emoção que produzem são benéficas para a saúde.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

EMOÇÕES

Seguem alguns exemplos dos benefícios que as emoções curativas promovem:

- Rejuvenescimento celular
- Pele mais jovem
- Sono tranquilo
- Aumentam a imunidade

A repetição dos exercícios e criação de rotinas para praticar os mesmos vai promover mudanças significativas e muito positivas na tua vida. Estás disposta a desfrutar melhor a vida?

“O início de um hábito é como um fio invisível, mas sempre que repetimos o ato, reforçamos o fio, acrescentamos-lhe outro filamento, até que se torna um enorme cabo e nos prende de forma irremediável, no pensamento e na ação.”
(Orison Swett Marden)

Bons desafios e Sê Feliz!!!

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 1

RESPIRA

“O homem nasceu para viver e não para se preparar para viver.” (Boris Pasternak)

Todos sabemos que precisamos de oxigénio para viver. No entanto, poucos são os que verdadeiramente respiram. Devido à rotina que nos habituamos a viver (ou a sobreviver). Respiramos habitualmente com pressa, sem pensar, sem valorizar o ato que mais repetimos na nossa vida e que nos mantém vivos.

Quando foi a última vez que sentiste verdadeiramente a satisfação da respiração?

Quando foi a última vez que sentiste o ar a entrar nos teus pulmões, a limpar e a purificar o teu templo chamado corpo e a libertar o ar já saturado da limpeza realizada?

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 1

RESPIRA

Quando foi a última vez que sentiste a sensação de relaxamento promovida por uma respiração profunda, serena e harmoniosa?

Quantas vezes o fazes por dia?

A respiração é o ato mais significativo da nossa vida, da nossa rotina, da nossa existência... No entanto, embora todos o saibamos, poucos são os que verdadeiramente respiram.

As implicações de não respirarmos bem, de respirarmos “com pressa” são muitas. Nem as vou enumerar...

Proponho que faças o exercício que se segue pelo menos duas vezes por dia.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 1

RESPIRA

Desafio:

Vamos dar oxigénio às tuas células e neurónios!

- Senta-te de costas eretas e cabeça erguida
- Fecha os olhos
- Inspira profundamente contando mentalmente e devagar até 7 segundos
- Retém o ar nos pulmões sem expirar durante 7 segundos contados mentalmente e devagar
- Expira com convicção e força durante 7 segundos contados mentalmente e devagar
- Repete o processo no mínimo 7 vezes seguidas
- Concentra o teu pensamento imaginando; O ar a entrar nos teus pulmões; A percorrer o teu corpo limpando-o. Expira sentido uma sensação de leveza, de purificação. Este é o objetivo da respiração.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 1

RESPIRA

Deves estar preferencialmente sentada, contudo podes também fazer o exercício deitada. Nunca o faças em pé, nem a conduzir!

Sempre que te sentires ansiosa, em stress, com aperto no peito, receosa, triste e outros estados menos bons, repete o exercício. Vais sentir mudanças imediatas...

Repete o exercício as vezes que necessitares até te sentires melhor.

Ao respirares melhor, vais dar um dos nutrientes mais importantes para o cérebro e para o nosso corpo: oxigénio. Poucos são aqueles que respiram corretamente.

Este exercício está ao alcance de todos, é simples e ajuda a regenerar e a manter a nossa saúde física e mental.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 1

RESPIRA

RESPIRA...

Repete as vezes que necessitares. Se conseguires aguentar mais do que 7 segundos, perfeito.

Desfruta desses momentos.

Sente.

Vive.

Desfruta da dádiva da vida e aproveita todos os suspiros que vais dar.

Emoção curativa, PAZ.

Bom desafio e Sê Feliz!!!

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 2

AMA-TE

“Se conseguisse amar o suficiente, poderia tornar-se a pessoa mais poderosa do mundo.”

(Emmet Fox)

Este exercício é mesmo fácil e agradável. Tão simples... Estudos confirmam que abraços fazem o nosso corpo produzir oxitocina. Antigamente esta hormona era conhecida como a hormona do amor.

No entanto, não são todos os abraços. Para estes terem os efeitos que se pretende, devem de no mínimo ter a duração de 45”.

Sim, neste desafio tem de dar abraços com duração mínima de 45 segundos. O maravilhoso deste exercício é que o efeito serve para quem abraça e para quem é abraçado. Não acreditas? Experimenta.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 2

AMA-TE

Quando alguém está sob grande stress, muito triste ou com alguma emoção negativa, deves experimentar dar um abraço de um minuto. Um abraço forte e apertado. A outra pessoa vai acabar por suspirar e relaxar.

Se tens filhos, abraça-os durante pelo menos um minuto. Repete todos os dias esta rotina e eles vão condicionar a sua memória e as suas crenças de que são amados. O impacto que esta simples rotina irá ter nos seus futuros vai ser brutal.

Se vives sozinha e não tens quem abraçar no momento, dá um forte abraço a ti. Sorri, abraça-te e ama-te.

Emoção curativa, AMOR.

Bom desafio e Sê Feliz!!!

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 3

ENDIREITA-TE

“As pesquisas da neurociência mostram que regulando a nossa postura física e a nossa comunicação não verbal podemos definir a nossa performance e os nossos resultados.”
(Paulo Vieira)

A postura corporal do nosso corpo, e em especial das nossas costas, tem interferência direta na forma como nos sentimos. Devemos manter o ombros firmes, semblante levantado, costas eretas e cabeça reta. Quanto mais eretas estiverem as nossas costas mais o cérebro mantém as funções normais e produz a química que necessitamos para nos sentirmos bem.

O que não debes fazer:

- Andar de cabeça baixa
- Te encolheres
- Andar a olhar para o chão
- Andar de costas curvadas

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 3

ENDIREITA-TE

O que deves fazer:

- Andar de cabeça erguida
- Olhar para cima, em frente
- Andar com as costas completamente eretas
- Ter os ombros para trás

A forma como nos posicionamos interfere com o que sentimos e com as nossas emoções.

Faz o teste. Vai para um lugar calmo e durante 2 a 3 minutos testa duas posturas diferentes e mantem a concentração no que sentes. Os resultados vão sendo visíveis com a prática.

Cada postura que assumes produz resultados diferentes. Se queres mudar o que tens sentido, muda a forma como andas e colocas as tuas costas, ombros e cabeça habitualmente.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 3

ENDIREITA-TE

Uma forma de ajudar é usando os corretores de costas. Estes forçam a postura correta para a nossa coluna, logo, sentirás os resultados da mudança.

Para o pescoço existem golas corretivas para quem tem problemas cervicais. Estes obrigam-te a manter a cabeça reta.

Emoção curativa, Poder.

•

“O homem não é a criatura das circunstâncias; as circunstâncias são as criaturas do Homem.” (Benjamin Disraeli)

Bom desafio e Sê Feliz!!!

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 4

ATREVE-TE

“A vida é uma aventura ousada ou nada.” (Helen Keller)

Escolhe um mantra para leres várias vezes ao dia. A leitura tem duas particularidades:

1. Deve ser lida em voz alta
2. Deve ser lido com uma caneta na boca, presa pelos molares simulando um sorriso.

Explicação:

Mantras são frases que servem como instrumentos para reconduzir a mente e condicionar a mesma direcionando-a para os objetivos que se pretende alcançar.

Exemplo:

“Eu sou saudável, feliz, próspera/o, harmoniosa/o, jovem e abundante”.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 4

ATREVE-TE

Ler em voz alta ajuda a mente a memorizar a informação considerando-a verdade e factual.

Ler repetidas vezes ajuda a criar rotinas e a nossa mente gosta de rotinas.

Ler com caneta na boca, presa nos molares simulando um sorriso promove mudanças imediatas no teu estado de espírito.

Emoção curativa, ALEGRIA.

Bom desafio e Sê Feliz!!!

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 5

ENERGIZA-TE

“O segredo do sucesso é aprender a usar a dor e o prazer em vez de ser usado pela dor e pelo prazer. Se o fizer terá controlo sobre a sua vida. Se não o fizer, será controlado pela vida...” (Anthony Robbins)

Todos conhecemos a posição que o Cristiano Ronaldo assume quando marca livres. Pois bem, é algo parecido que te vou pedir para fazer.

Conheces a Mulher Maravilha?

- Ombros abertos
- Costas eretas
- Cabeça levantada
- Olhar para o horizonte
- Queixo levantado
- Mãos fechadas na cintura
- Pernas entreabertas

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 5

ENERGIZA-TE

Se mantiveres esta posição durante pelo menos dois minutos vais sentir de imediato mudanças no teu estado emocional. O cortisol (hormona do stress) baixa e a testosterona aumenta. Vais sentir mais energia, poder, confiança...

Emoção curativa, PODER.

Bom desafio e Sê Feliz!!!

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 6

VENCE

“Se se sente angustiado com alguma coisa externa, a dor não é devida a essa coisa, mas antes à sua própria ideia dela; e isso é uma coisa que tem o poder de revogar a qualquer momento.”
(Marco Aurélio)

Esta é uma posição que todos conhecemos e todos a utilizamos quando queremos festejar uma vitória.

Exercício:

- Braços para cima em V
- Peito aberto
- Cabeça levantada
- Queixo apontado para cima

Se quiseres dar mais ênfase ao movimento, coloca uma música que seja promotora de energia...

Sugestão: Eyes of the Tiger

Emoção curativa, VITÓRIA.

Bom desafio e Sê Feliz!!!

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 7

AGRADECE

“A experiência não é o que acontece a um homem; é o que um homem faz com o que lhe acontece.”
(Aldous Huxley)

Existem sempre muitos acontecimentos á nossa volta. Por difíceis que sejam, ou não, há sempre motivos para seres grata. Sempre.

Treina a gratidão; Seja porque sentes o perfume das flores que nascem na primavera; Seja porque sentes os raios de sol a aquecerem-te o rosto; Seja por todos os momentos especiais que tiveste; Seja pela família que tens; Seja simplesmente pelo ar que respiras.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Estratégia 7

AGRADECE

Sente-te grata e pratica sempre que possível este exercício. Para o fortaleceres ainda mais, quando praticares a gratidão, posiciona-te da seguinte forma:

- Peito aberto
- Cabeça levantada
- Queixo apontado para cima
- Braços para baixo semi-levantados com as palmas das mãos voltadas para cima.

Emoção curativa, AMOR, PAZ.

Bom desafio e Sê Feliz!!!

Márcia Melo

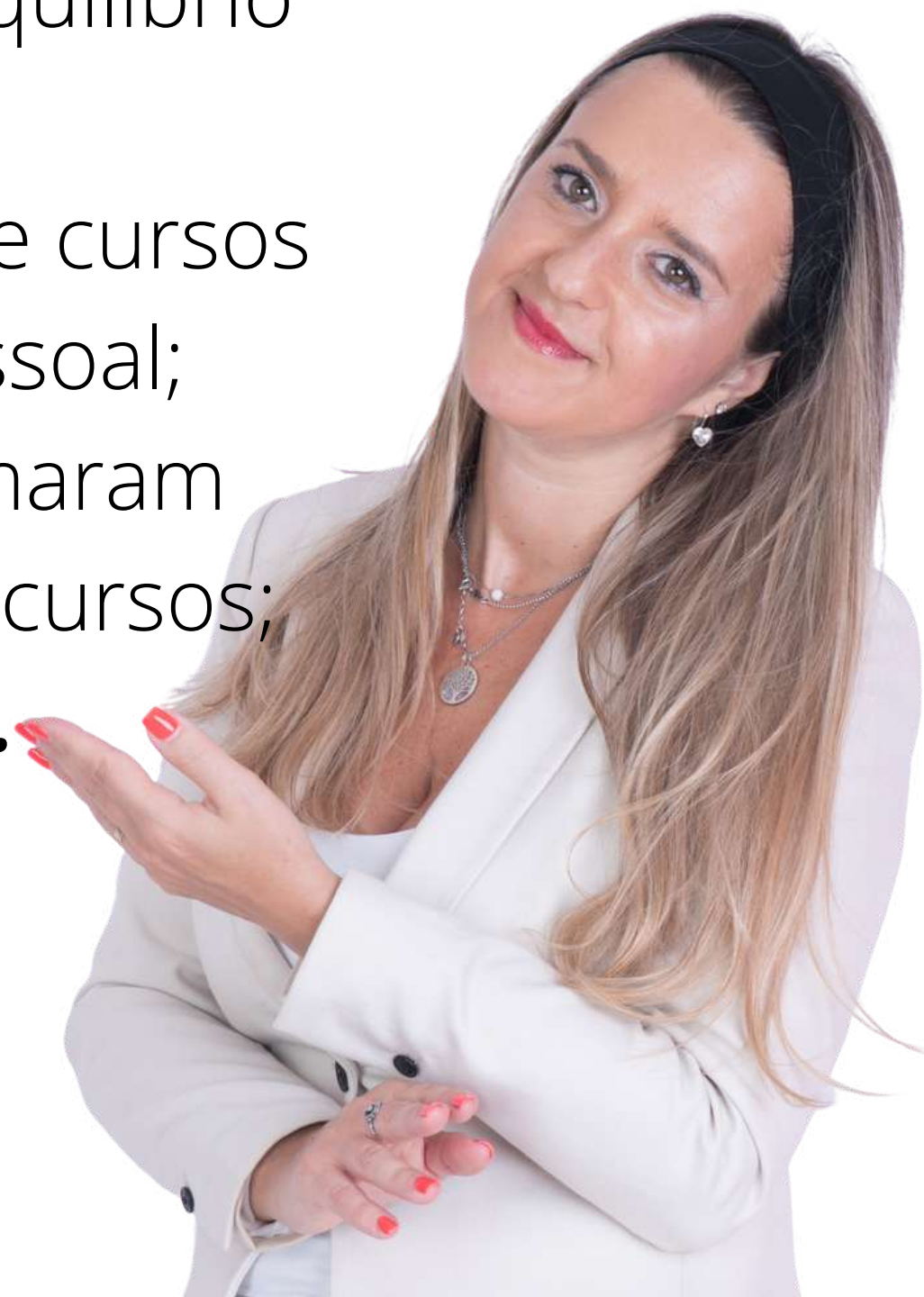


A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

CONHECE A MÁRCIA MELO

- **Lema de vida:** todos nascemos para sermos felizes e abundantes;
- **Licenciada em Psicologia**, Coach e especialista em Lei da Atração e Física Quântica;
- Criadora do Método da Felicidade Inteligente;
- Criadora da única certificação para facilitadores do método **MEFI – Metodologia da Energia e Felicidade inteligente**
- Fundadora da **Academia MARO** que treina mentes para a abundância e equilíbrio emocional;
- **Fundadora de 8 programas** e cursos online de desenvolvimento pessoal;
- **Mais de 300 alunos** transformaram as suas vidas através dos seus cursos;
- **Mãe de 3 maravilhosos filhos.**



Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

O QUE FAZ?

A Márcia Melo ajuda pessoas na mudança dos seus pensamentos e na conquista das suas emoções para criarem e atraírem a vida de felicidade, abundância e serenidade que desejam.

O seu diferencial tem por base o método que criou, no qual ensina as pessoas a criarem a programação emocional, mental e energética para alcançarem os seus sonhos e objetivos.

Aliando a psicologia e a física quântica (lei da atração), desenvolveu uma metodologia única e simples que qualquer adulto ou criança a podem utilizar com facilidade.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

A SUA HISTÓRIA

A Márcia Melo nasceu no Porto em 1978, numa família humilde. Chegaram a ser uma família de 5 pessoas a viver num apartamento muito pequeno com apenas 1 quarto.

Apesar de uma infância e adolescência economicamente desafiantes, o que mais falta lhe fez, não era o dinheiro que comprava.

Com baixa autoestima e achando que não tinha valor para ninguém, encontrou no trabalho o reconhecimento e capacidade de controlo da sua vida.

Com apenas 21 anos já geria equipas e assumiu a função de diretora comercial.

Esse reconhecimento levou-a a ficar viciada em trabalho.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

A SUA HISTÓRIA

Mais tarde, já sendo mãe, decidiu mudar. Conseguiu transformar a sua vida e foi nesse momento que se apaixonou por psicologia e Lei da Atração (Física Quântica).

Depois da crise económica em 2008, a partir de 2011 a empresa onde trabalhava começou a ficar com problemas financeiros. Despediu-se da empresa onde trabalhava e iniciou um novo projeto por conta própria.

Nessa altura andava sem rumo, triste, sem energia, focada na escassez e nem a licenciatura em psicologia e anos de estudo em física quântica, a impediram de se sentir angustiada, ansiosa e de se sentir a afundar.

Porém, em 2018 teve o convite para ir Roma assistir a uma convenção de uma marca americana, e essa viagem transformou a sua vida.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

A SUA HISTÓRIA

Em Itália assistiu a palestras de oradores de múltiplas nacionalidades que a levaram a tomar uma decisão que modificou a forma como via a vida. A Márcia costuma dizer que: “No dia 15 de Outubro de 2018 DECIDI ser feliz e abundante.”

Com base na sua formação em psicologia, coach e especialista em física quântica e lei da atração, criou um método que a levou a transformar a sua vida (e a vida de centenas de pessoas).

Hoje, é mãe de 3 filhos maravilhosos, é casada e feliz, vive numa casa em que o apartamento onde viveu os seus primeiros 16 anos de vida cabia todo na sua sala. É livre. Dona do seu tempo, realiza os seus sonhos e da sua família e faz apenas aquilo que ama.

Ensina nos seus programas e consultas a transformarem as vidas de quem a escolhe como sua mentora, com o método que criou para a transformação da sua própria vida.

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

SOBRE MIM

Agora, tenho a minha própria experiência, que confirma que todos nós temos a capacidade de decidir a vida que desejamos e de construir o futuro dos nossos sonhos: abundante e feliz.

Ajudar os outros faz parte do meu propósito, da minha vida de sonho e do meu plano de vida. **Ajudar os outros a construírem a vida que desejam é a minha MISSÃO.**



Acompanha-me nas redes sociais:



<https://marciademelo.com>

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO

Márcia Melo



A TUA MENTORA.

**PSICOLOGIA & COACHING &
LEI DA ATRAÇÃO**

Este Ebook, ou qualquer parte do mesmo, não pode ser reproduzido ou utilizado de forma alguma sem autorização expressa do autor.

Apenas é permitido o uso do Ebook e respetiva impressão para utilização pessoal, sem fins comerciais.



Copyright © 2023 Márcia Melo
Todos os direitos reservados.