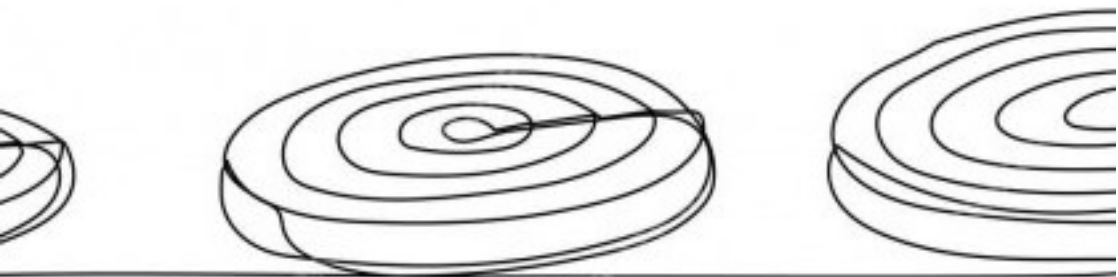


# Alcance



Você se sente cansado, desmotivado, deprimido, e para deixar as coisas ainda mais difíceis você se sente culpado por estar passando por um momento como este?

Como posso permitir que minha vida chegue neste ponto tendo todas as responsabilidades que tenho? Filhos, companheiro(a), casa, trabalho, amigos etc. Manter a postura, o comportamento e a expectativa que os outros ou até nós mesmos projetamos sobre nós não é uma tarefa fácil.

Quando somos auto críticos as coisas tendem a piorar ainda mais, pois queremos sempre exigir de nós mesmos a melhor performance e os melhores resultados. Quantas vezes você já se pegou se comparando com outras pessoas? Quantas vezes você olhou para aquele amigo(a), parente, ou até mesmo vizinho e se perguntou "como ele consegue ser tão incrível e eu não?"

O ser humano tem como característica sempre achar que a vida alheia é melhor do que a própria, e isso certamente é muito mais acentuado naqueles que possuem este sendo crítico de querer sempre evoluir em todos os setores de sua vida!

A boa notícia, ou dependendo do ponto de vista nem tão boa assim, é que estudos indicam que dois terços das pessoas em idade adulta no planeta inteiro passam por este mesmo problema, algumas em graus mais acentuados, outras em intensidades menores. Portanto não se culpe por estar sentindo os reflexos de um contexto inevitável de uma sociedade que a muito tempo se perdeu na busca por performances cada vez mais incríveis e por resultados cada vez mais relevantes.

Nossa realidade contemporânea nos empurra para comportamentos em que apenas o resultado material e financeiro valem como significado de sucesso. Não que as coisas materiais e o dinheiro não sejam importantes, pelo contrário, são fundamentais para que o ser humano se sinta pleno e realizado, mas estas coisas só valem como algo significativo quando vêm acompanhadas de uma mente saudável, de um corpo pleno, de companhias que com felicidade desfrutem dos seus resultados alcançados e principalmente do compartilhamento de parte de sua prosperidade com aqueles menos privilegiados.

Portanto, a busca por uma constante saúde mental, a preocupação em manter seu corpo forte e resistente, ter pessoas a sua volta que se satisfaçam verdadeiramente com suas vitórias e transbordar sua prosperidade na vida daqueles que estão em necessidade farão com que encontremos nosso propósito, farão com que todas as arestas de nossa vida andem em sincronia, fazendo com que nossa jornada seja mais leve, mais fácil e principalmente mais prazerosa de ser percorrida!

Neste livro você vai encontrar dicas, situações práticas e principalmente insights que farão você refletir sobre sua realidade e projetar uma realidade nova e melhor para sua vida campeã!

