




UMA JORNADA PARA A EVOLUÇÃO

MUDE SUA VIDA PARA SEMPRE


POR JHULIE CAMPELLO

VOCÊ POR INTEIRO



Olá! Eu me chamo Jhulie Campello, e serei eu a escrever este ebook até o final. Escrevo este meu 3º e-book, num domingo de manhã, no meu quarto, meu 'noivorido' / sócio de trabalho e vida, Raphael, ainda está descansando de uma semana corrida e agitada de trabalho e aniversário, (meu aniversário foi nessa semana em que escrevo este ebook), completei lindos 34 anos de acertos, erros, alegrias e frustrações, mas tudo, absolutamente tudo foi importante e necessário para que eu chegasse até aqui, neste momento.

Eu poderia estar fazendo qualquer coisa, inclusive deitada ao lado do meu 'noivorido', mas escolhi levantar cedo pra fazer entre outras coisas, escrever pra você, que está neste momento lendo agora minhas palavras e tenho certeza que assim como eu, você viveu muitos acertos, erros, alegrias e frustrações, e tudo, absolutamente tudo, foi necessário para te levar até aí, onde está, lendo este ebook.



Mas... Será que onde você e eu estamos é o lugar que sonhamos e queremos estar?

Será que as pessoas que nos rodeiam, são mesmo as que queremos conviver?

Será que o trabalho que temos é mesmo o que queremos desenvolver?

Será que somos quem queremos ser?

Qual foi a última vez que você se olhou no espelho em silêncio e se percebeu? Observou seus detalhes físicos, entendeu cada marca em seu corpo e rosto? Foi transpassando lentamente do seu corpo para a sua mente, para suas emoções, para suas lembranças, para suas experiências até chegar na sua alma?


Talvez nunca tenha se permitido a esse encontro com você mesmo né?






Isso é grave, muito grave.


Você olha a tudo e a todos, observa, julga, questiona, mas a pessoa que pode mesmo fazer algo por você sempre, e está com você o tempo todo que é você mesmo, você não observa, não questiona, e muito menos admira. Você é o centro do universo, mesmo que seja do seu universo, e para te ajudar a entender essa simples conclusão, mas que provavelmente você não se dá conta, eu te convido a refletir o quanto você impacta a vida de dezenas de pessoas por dia.




Vou exemplificar com situações abrangentes, mas entendendo a questão, quero que você leve isso para o seu cotidiano, lembrando de cada situação que sua existência impacta.



Ao se levantar, olhe ao redor, olhe o seu quarto, se você não existisse esse quarto não existiria exatamente como é, aquele porta retrato não estaria ali, aquela situação que a foto exhibe, não teria existido, quem fotografou não estaria ali registrando aquele exato momento, esse porta retrato não teria sido vendido pra você, ou para um presente pra você, portanto a exata situação desta compra jamais existiria sem a sua existência.




Ao sair do seu quarto, você desliga o ar condicionado ou ventilador que gerou consumo durante a noite em que você dormia, gerando assim, custos pra você e recebíveis à empresa distribuidora de energia elétrica da sua região.




Se você namora ou é casado, sua existência impactou absolutamente a vida de quem está com você, assim como a vida de toda a família dela.

Se você tem filhos, a existência deles se deve a sua existência junto a de mais alguém, a educação desse filho é como é, por sua causa. (Momento bom pra refletir se a educação do seu filho é boa ou ruim, você tem responsabilidade sobre isso).



Eu poderia exemplificar infinitas situações que existirão somente a partir da sua existência. Claro que algumas situações aconteceriam sem você, como o caso do porta retrato, ele seria vendido, mas para outra pessoa, o diálogo com o vendedor seria outro, a venda poderia ser em outro dia, a forma de pagamento diferente, mas o simples fato de VOCÊ existir, toda a situação foi como foi.

Reforçando que, existem muitas coisas que não existiriam sem você, então seu impacto vai da pequena a grande escala.




A minha existência está te proporcionando ter essa leitura e essa reflexão. A sua existência me impactou para eu estar sentada aqui hoje escrevendo essas palavras, mesmo que eu não te conheça.

A partir desses exemplos, pare e reflita das mínimas as grandes situações que você modifica só por existir.


Pensou?

Se não pensou, Pense.

Essa reflexão é importante para continuarmos e você absorver tudo o que vai ler aqui.




Antes de mais nada, quero que você entenda que se até esse momento você tinha alguma dúvida de que você é importante e de que sua presença impacta o universo, ela acaba aqui.




Se por acaso você daqui pra frente sentir essa dúvida se aproximar novamente, olha para o porta retrato e passeie novamente por situações grandes e pequenas que foram impactadas por você e se lembre o quanto você é importante no meio em que pertence, você notando ou não, acreditando ou não.

A partir deste momento, entendendo o quanto é importante para o universo e para as pessoas a sua presença aqui, você tem uma escolha a fazer. Você vai ser um impacto positivo ou negativo? Você vai ser uma existência boa ou conflituosa para o mundo que te cerca?



Se não sabe o que escolher, vou te contar muitas coisas que você não sabe, ou se já ouviu falar, não deu a devida importância.


VAMOS LÁ...



Agora que você já sabe e tem provas concretas do quanto você é importante para o universo, como o simples fato de existir modifica todos os dias a vida das pessoas com as quais você interage muito ou pouco, quero que você comece a refletir em outras questões tão importantes como essa.

Quais são os seus hábitos?


Você tem atenção a eles, ou simplesmente você os repete a todo momento, dia após dia, anos após anos, sem se dar conta de que eles existem e moldam sua vida.






Você já reparou que a maioria das suas decisões diárias são com base nos seus hábitos?

Exemplo, se você gosta de tomar uma cervejinha aos finais de semana depois de uma semana estressante, onde você se sentiu cansado, esgotado e precisando relaxar, é muito provável que sempre depois de um dia agitado e cansativo, você sinta logo vontade de chegar em casa ou parar em algum lugar pra tomar uma cervejinha e relaxar a mente de tantos problemas, mesmo que isso seja durante a semana.




Você acha que isso é ao acaso? Que essa vontade é uma vontade aleatória? Não, não é. Existem inúmeros estudos pra explicar a formação de um hábito e como ele acontece sem que percebamos.




A cerveja para relaxar se tornou um hábito, um gatilho que seu cérebro já identificou que te acalma então na maioria das vezes que o cansaço ou o estresse surgir, surge junto a vontade da cerveja gelada, mas não é simplesmente pela cerveja em si, mas pelo resultado que ela traz como recompensa, o relaxamento que ela te proporciona.


Nós somos feitos de hábitos, vivemos com os hábitos e, nossas escolhas são pautadas nos hábitos mais fortes, aquele que já se confunde com nossa personalidade.




Se você tem o hábito de deixar para depois as tarefas que precisam ser feitas, provavelmente na hora de escolher entre estudar ou navegar nas redes sociais, você opte pela segunda opção.



Agora preciso pontuar algo absolutamente importante que vai te fazer chegar a muitas conclusões sobre você e a vida.




Você deve estar cansado de ler, ouvir e ver posts sobre como ser bem sucedido, sobre como pessoas bem sucedidas conseguiram ser o que são, construíram o que construíram, e você encharcado dessas histórias se sente ainda mais incapaz. Ganha força por uma semana, faz tudo certinho e logo depois cai na rotina antiga de procrastinação, de reclamação e de pensamentos negativos. Quero esclarecer aqui, nessa pequena leitura, que a ÚNICA diferença entre você e alguém milionário são os hábitos, APENAS hábitos, nada mais que isso.




Eles NÃO são mais inteligentes que você, apenas estudam mais, leem mais, veem documentários sobre o assunto que querem dominar

Eles NÃO são mais ricos que você por sorte, ou porque são especiais, eles só trabalham mais, com mais atenção, intenção e propósito que você, além disso, eles se dedicam a aprender a lidar da melhor forma com o dinheiro que ganham, fazendo com que se multiplique, com investimentos, enquanto você gasta.




Eles fazem melhores escolhas que você, porque estão mais focados nos seus propósitos, enxergando as situações que se apresentam de maneira mais clara e transformando sonhos em objetivos alcançáveis com pequenas e grandes metas.




Eles se preocupam em desenvolver hábitos mais saudáveis e produtivos. Eles apenas fazem mais por eles, do que você faz por você. É SIMPLES ASSIM.

Portanto, esqueça qualquer coisa que já viu e ouviu falar que te diferencia daqueles que você admira por suas conquistas, porque a ÚNICA diferença são os HÁBITOS, aquelas atitudes e escolhas que você toma todo santo dia e algumas vezes você percebe e outras não.



Então daqui pra frente se você quer ser diferente do que é, você precisa fazer coisas diferentes do que faz.

É fácil? Depende da sua vontade. Eu vou dizer por mim.



Quando minha vontade era grande foi impossível mudar, isso só aconteceu quando minha vontade se tornou infinita, nessa hora foi difícil, mas deixou de ser impossível, e isso já é um grande avanço.

Se modificar é bem difícil, não vou te enganar, ou iludir, porque minha intenção aqui não é manipular, é mostrar claramente o preço que se paga por querer transformações, mas preciso dizer também que é inexplicável a sensação quando vir a transformação acontecendo, quando você percebe que seus hábitos realmente mudaram e que agora estão ao seu total favor e você domina sua mente e escolhas, é uma força que brota de dentro dia após dia e de alguma maneira você está no caminho certo, você é melhor que antes.

Todos nós em algum momento sentimos a necessidade de mudar alguma coisa ou várias coisas em nós e em nossa vida, só que como não temos ideia de como fazer aquela mudança ou muitas vezes nem sabemos o que precisa ser mudado, só sentimos aquela angústia, deixamos essa oportunidade passar e não mudamos, e assim vamos nos acostumando com essa sensação de vazio ansiando por mudança sem fazer nada por aquilo.

Mas quando você decide mudar, desenvolve novos hábitos, mesmo que esmoreça em algum dia ou outro, você já não se deixa dominar tão facilmente pelos antigos hábitos negativos, seus hábitos novos acham o caminho de volta para favorecer sua nova essência, e é aí, nesse momento que você vai perceber que tudo o que você faz, pensa,

vê e sente, está totalmente voltado para o positivo, para um casamento melhor, um trabalho melhor, uma renda melhor, uma saúde melhor, relacionamentos melhores, para uma vida muito melhor.

Se você quer de verdade uma vida melhor, tenha hábitos melhores.

Te indico alguns que mudaram definitivamente e poderosamente minha vida.

Acordar mais cedo para:

- Meditar por 10 minutos (2 minutos de respiração em silêncio; 3 minutos pensando no que você é grato; 5 minutos visualizando seu dia perfeito)

- Ler por 30 minutos (ou menos se estiver iniciando) sobre um assunto que você queira dominar ou apenas conhecer mais.

- Se exercitar de 10 a 40 minutos (depende do seu tempo e disposição)

- Tomar um banho revigorante

- Tomar um café da manhã o mais saudável que puder

Obs. Aqui eu estudo inglês após meu café da manhã, por 30 minutos todo dia, mas se você já sabe ou não tem interesse, substitua por outra coisa ou já pule para próxima etapa.

- Vá para o trabalho ou para qualquer compromisso ouvindo conteúdos que te fortaleçam. Te indico o meu Canal no Youtube

– Você Por Inteiro

- Ouça músicas boas que façam você se sentir com uma energia boa.
- Perdoe as pessoas que te magoaram, porque no final das contas é tudo entre você e Deus. Então solte suas amarras emocionais, para o SEU próprio bem.
- Evite assistir jornais, desgraças, caos, doenças, economia em queda, e não se sinta alienado, achando que não assistir isso vai te deixar sem conteúdo ou sem saber o que acontece no mundo, se você parar pra pensar, você ouve e vê isso a anos e anos e não te ajudou em nada. Você não precisa saber quantos bandidos, policiais, ou inocentes morreram hoje, isso é angustiante, procure se poupar um pouco do negativo,

porque enquanto o negativo está acontecendo o positivo também está, mas, essas notícias não são muito bem vindas na mídia, ter um povo amedrontado e limitado por só ouvir e ver o caos todos os dias é mais interessante para o alto poder, para fazer de você, de nós, uma massa de manobra para seus próprios interesses, fazer você acreditar que a vida é esse caos e que não existe saída é a maior covardia que pode ser feita.

Não se aprisione nessa bolha escura e negativa, saia dessa manipulação, mude de lado, busque assistir o positivo, ele existe e em grande escala, não se permita ser manipulado.

Quer fazer algo pelo mundo? Pare de assistir essas notícias e vá auxiliar o seu próximo, seja voluntário em alguma organização, pode ter certeza que sua Luz vai brilhar ainda mais forte.

Tudo, absolutamente tudo o que escrevo aqui é pautado em estudos e experiência própria. Eu já vivi o caos, eu já me senti totalmente perdida, vazia, frustrada, triste, mas eu nunca desisti de viver uma vida melhor, essa foi minha salvação, a todo o momento existiu uma voz dentro de mim que gritava, me apertava toda vez que eu fazia uma escolha que me afastava dos meus objetivos, de ter a vida dos meus sonhos, e essa voz estava presente nos pequenos aos maiores detalhes como por exemplo, quando eu me prometia acordar um pouco mais cedo pra ler e não cumpria.

Confesso que essa voz me ajudou, por mais frustrada e desacreditada que eu estivesse com a vida e com os meus resultados eu buscava fazer algo, mesmo que durante três dias e parada por um mês, e assim fui seguindo infelizmente por anos,

até que entendi que tudo era uma questão de hábitos. Não me adiantava ter pensamentos positivos se eu não fizesse coisas diferentes, eu ia continuar apenas menos triste, porém com a mesma vida que já não me interessava mais.

Eu tinha pensamentos positivos como dizem que temos que ter pra que as coisas aconteçam, visualizava minha vida dos sonhos, e nada acontecia, isso me frustrava tanto, eu pensava “mas eu sou positiva, sou boa, cuido da minha energia, e as coisas não acontecem pra mim.” Só anos depois entendi, e mesmo depois de entender demorou um pouco pra eu conseguir a mudança definitiva. Hábitos são como vícios, quando você está habituado a fazer algo, mesmo que te prejudique e você saiba que é ruim,

é difícil parar e substituir por novos hábitos, mas se você assumir essa responsabilidade de modificar seus hábitos, se preocupando somente com isso, te garanto que é aí que sua vida muda, ganha a forma que você quiser dar a ela, a forma que você tanto deseja ao longo desses anos.

Antes de finalizar, preciso te dizer o ponto chave de toda a mudança de hábitos. Faça aos poucos, não vá com muita sede ao pote, sim, você acabou de descobrir sua mina de ouro, não estrague tudo por ansiedade e pressa de mudar tudo rapidamente, porque isso não vai funcionar a longo prazo e você vai se frustrar.

O ponto certo para mudar sua vida, são os hábitos, mas comece mudando de um a dois hábitos por vez.

Se frustrar nessa etapa é desastroso, porque essa é a única maneira de conseguir mudanças efetivas, se você mandar para o seu cérebro o recado que isso também não funciona pra você, você estará perdido. Então vá com calma, faça etapa por etapa com consciência.

Além de mudar poucos hábitos por vez, mude aos poucos, ou seja, se você quer deixar de ser sedentário e passar a se exercitar, comece com 15 minutos ou menos por dia, e caminhe, não corra, agregue prazer nessa nova atividade, caminhe com músicas que te animem, caminhe pensando na sua casa dos sonhos, em você dentro e vivendo nela, pense no seu corpo dos sonhos, em como você se sentiria já com ele.

Se você já começar fazendo 30 minutos de corrida nos primeiros dias é muito provável que em poucos dias você pare, porque toda vez que você pensar em se arrumar pra se exercitar, o seu cérebro vai apontar os lados negativos de fazer aquilo, inventando dores de cabeça ou pelo corpo, uma preguiça poderosa te lembrando de todo o esforço que é necessário para realizar aquele novo hábito, de como é cansativo e que você precisa fazer aquilo muitas e muitas vezes para conseguir o resultado que você deseja, e nessa hora o que acontece? Você desanima e vai deitar, passear nas redes sociais ou qualquer outra coisa que não te ajuda em nada a realizar seus objetivos, e nesse momento, sua chance de vencer seus hábitos antigos que ainda estão enraizado em você são mínimos. Então siga essa dica com paciência. Por favor, não estrague tudo.

Eu sei que você está louco pra mudar, pra ver os novos resultados, mas se você não seguir isso, é muito provável que você se frustrar, e isso não é mais o que você quer viver.

Agora sabendo que isso é o que realmente vai te trazer mudanças definitivas, você vai pegar um papel e caneta, e vai escrever quais são os hábitos hoje que te incomodam.

Depois de já ter essa lista, escreva ao lado de cada hábito negativo o porquê você precisa abandoná-los.

Em outra página escreva quais são os novos hábitos que quer adquirir e ao lado de cada hábito positivo, escreva o que muda na sua vida com a chegada deles.

E por último, escreva quais são as desculpas que você já imagina que vai dar pra evitar praticar esses novos hábitos, e abaixo de cada desculpa que pode surgir, escreva o que você vai fazer para contornar isso e cumprir com seu novo hábito.

Pratique os hábitos até se tornarem automáticos e você não precisa pensar muito antes de executá-los, assim como escovar os dentes.

IMPORTANTE: Deixe essas folhas que escreveu sobre os hábitos perto de você e leia sempre, isso vai te deixar sempre consciente do porque está fazendo essas mudanças.

A partir de agora esteja atento às suas atitudes, entenda seus hábitos, fortaleça os positivos substituindo os negativos, comece e não olhe para trás. Você não tem mais nada a perder. Essa vida que você vive, você já conhece, agora siga para outra, prove a vida dos seus sonhos, seja o máximo.

Eu desejo que você seja muito feliz nessa Jornada da Evolução, espero ter te ajudado a entender algumas coisas importantes e se te ajudei me manda um direct pelo instagram [@voceporinteiro00](https://www.instagram.com/voceporinteiro00) eu vou ficar muito feliz em ter esse seu feedback.

Me acompanhe também no Canal no Youtube [Você Por Inteiro](https://www.youtube.com/c/Voc%C3%AAE%20Por%20Inteiro), tem vídeo toda semana, você vai se divertir e aprender.

www.voceporinteiro.com

Estou aqui para passar os conhecimentos que já adquiri, mas também estou em evolução assim como você, minhas transformações e aprendizados nunca acabarão.

Foi um prazer escrever esse e-book pra você, e prazer ainda maior é você lê-lo.

Tenha coragem de ser feliz e faça as melhores escolhas todos os dias. Você merece.

Gratidão. Até breve...

Um beijo na sua existência!

Jhulie Campello (@voceporinteiroo)