



A MÁQUINA DO TEMPO

Aula 01: **Uma visita ao seu passado**

Descubra que eventos interferem hoje nos seus comportamentos e faça as pazes com eles definitivamente.



Quem vai ser sua mentora nesta jornada: Debs Aquino

Sou a Déborah Aquino, mas pode me chamar de Debs. Filha da Vera e do Marcelo, irmã de nove, casada com o Fábio e mãe da Duda e de mais dois anjinhos que já estão no céu.

Sou dentista de formação, trabalhei por 15 anos devolvendo o sorriso aos meus pacientes de forma literal, e hoje, sou instrumento na vida das minhas alunas e clientes para fazer o mesmo: fazê-las sorrir por dentro.

Sou Consteladora Sistêmica, Master em PNL, futura psicanalista e fundadora do Instituto Alma Feminina. Minha missão neste mundo é ser instrumento de transformação na vida de mulheres IMperfeitas, assim como eu, através do autoconhecimento. Abrir as "caixas" do nosso inconsciente não é uma tarefa fácil, eu sei, mas é o que nos leva para uma vida com mais leveza, harmonia e em direção ao *mais*.

Ao longo dos últimos 11 anos, já foram mais de 3500 atendimentos individuais e só no Diga Não à Procrastinação, mais de 3000 alunas ao redor do mundo.

Estamos juntas nesta jornada linda que é **viver!**

A SUA VIDA ACONTECE AGORA!

Sim! Sua vida acontece **agora!** E nestes próximos 3 dias, você vai descobrir como viver no presente, despedindo-se do seu passado ressignificado e arquitetando seu futuro!

Episódio 1 - Domingo, 06/08 às 20:32h: Uma visita ao seu passado.

A sua infância e episódios anteriores da sua vida podem interferir nos comportamentos procrastinadores que você tem hoje, no seu presente.

No episódio 1, eu vou te ajudar a identificar quais eventos são esses e te mostrar como fazer as pazes com cada um deles.

Esse é o primeiro passo para controlar a procrastinação.

Episódio 2 - Segunda, 07/08 às 20:32h: Um lampejo do seu futuro.

O futuro que você deseja precisa começar a ser arquitetado agora e, se você continuar procrastinando, ele dificilmente se concretizará.

No episódio 2, eu vou te ensinar tudo sobre os sabotadores internos que te impedem de fazer o que precisa ser feito, como ir à academia, acordar cedo, se priorizar, dizer não...

Você vai identificar quais são os seus e entender como a procrastinação se manifesta na sua rotina.

Episódio 3 - Terça, 08/08 às 20:32h: A realidade do seu presente.

Depois de descobrir quais são os seus sabotadores internos, eu vou te mostrar, no episódio 3, como controlá-los para mudar seu comportamento já nos próximos dias e construir a vida que você quer e merece ter, livre da procrastinação.

Ao longo dos 3 episódios, você fará uma profunda viagem na Máquina do Tempo da sua vida e descobrirá como acabar com comportamentos procrastinadores e viver uma vida com disciplina, liberdade e tempo.

Hoje, você descobriu como seu passado impacta enormemente o seu presente e, conseqüentemente, o seu futuro. Entendeu que as caixas do inconsciente interferem muito no seu presente e que é possível ressignificar o que houve lá atrás, na sua infância, para seguir LEVE em frente.

Exercício 1: Divida o círculo abaixo em 3 partes: PASSADO, PRESENTE E FUTURO. Perceba em que lugar você vive hoje. Mande uma foto da sua divisão no meu direct (@debsaquino)



Espero você amanhã, às 20:32h.

Ative o lembrete clicando no vídeo abaixo



Quanta dor e quanta privação. Meus sonhos a serem conquistados. Tão perto e tão distante. Quanta solidão senti. Quanto esforço e quanto suor.

Tantos dias e tantas noites escalando muralhas para conquistar a fortaleza. De tão alto, caí. Tão perto e tão longe. Quantas trilhas e caminhos tortuosos enfrentei. Quão longe eu caminhei. Quantas lutas e quantos embates.

Meus gigantes. E quantos gigantes me desafiaram! Quanto me machuquei.

Porém, num dia lúcido e claro, sonhos, muralhas, caminhos, gigantes... Tudo estava sob meu controle, sob a minha voz e sob as minhas palavras. Quantas palavras e quanto poder. Meu destino esculpido pelo artesão, pintado pelo artista. Um encontro marcado.

- PAUL VORDESTEIN

ALMA
FEMININA



Deby Aquino