



5 PASSOS PARA REPROGRAMAR SUA MENTE PARA A **ABUNDÂNCIA**

APOSTILA DA MASTERCLASS
COM MARISA PEER

BEM-VINDO À APOSTILA DA MASTERCLASS

5 dicas para aproveitar ao máximo

1. Imprima esta apostila antes da Masterclass para que você possa fazer anotações enquanto assiste. Você também pode baixá-la para economizar papel.

2. Veja o conteúdo desta apostila antes da Masterclass para saber o que está por vir e reserve um tempo antes, durante e depois da Masterclass para concluir as atividades.

3. Você pode pausar o vídeo da Masterclass para fazer anotações ou preencher os espaços em branco.

4. Pense em como você pode começar a praticar os ensinamentos que serão revelados nesta sessão.

5. Durante a Masterclass, anote TODAS as ideias e inspirações que você tiver na coluna da direita, assim não perderá as informações mais importantes para você.

PREPARAÇÃO PARA A MASTERCLASS

- Você poderá desfrutar melhor a Masterclass se estiver em um local tranquilo e sem distrações.
- Você irá participar de uma sessão de hipnoterapia guiada, então escolha uma posição confortável para que possa aproveitá-la ao máximo.
- Para ter uma experiência confortável durante as meditações e visualizações guiadas, respire profundamente antes de começar, porque isso ajuda a relaxar os músculos e diminuir a frequência cardíaca.
- Esteja aberto à experiência e aos aprendizados que você está prestes a receber.

O QUE ESPERAR

Sumário

1ª PARTE: EXERCÍCIOS PRÉ-MASTERCLASS..... 5

- Determine o seu objetivo antes de assistir a esta masterclass.

2ª PARTE: OS CINCO PASSOS PARA REPROGRAMAR A SUA MENTE PARA A ABUNDÂNCIA.....6 - 7

- Exercício sobre os 5 passos para reprogramar a sua mente.
- Sessão de Hipnoterapia

3ª PARTE: AVALIE O SEU CONHECIMENTO..... 8

- Consolide o seu aprendizado após a Masterclass.

4ª PARTE: PARA REFLETIR.....9 - 10

- Crie consciência fazendo a si mesmo perguntas poderosas.

5ª PARTE: DEPOIMENTOS E HISTÓRIAS DE ESTUDANTES.....11 - 12

- Leia o que as outras pessoas têm a dizer sobre Marisa Peer.

PARTE 1: EXERCÍCIOS PRÉ-MASTERCLASS

Comece com os seus objetivos

Escreva e determine os seus objetivos ao participar desta Masterclass? O que você espera aprender?

PARTE 2:

OS CINCO PASSOS PARA REPROGRAMAR SUA MENTE PARA A ABUNDÂNCIA

Preencha os espaços em branco enquanto assiste à masterclass. **Você pode pausar o vídeo para escrever as suas respostas ou fazer anotações à direita. Clicando no vídeo você poderá pausá-lo, mas não poderá retrocedê-lo!**

Regra nº1: Sua mente não pode ter crenças conflitantes

Diga _____ o que você quer e seu cérebro _____ fará isso para você.

Escolha crenças e pensamentos _____.

_____ o que você quer no tempo presente. _____ o que você não quer.

Quando você diz à sua mente que quer algo, você _____ o têm

Se você não consegue o que quer, talvez você tenha _____ crenças que o limitam.

Regra nº2: Sua mente prefere o que é familiar e evita o desconhecido.

O familiar faz com que nos sintamos _____.

Faça do elogio algo familiar _____ a si mesmo. Evite as _____ e torne-as desconhecidas.

Transforme novos hábitos em algo familiar, repetindo a si mesmo que você _____ gosta disso.

Você pode ser _____ qualquer coisa.

Anotações

Regra nº3: Você constrói suas crenças e depois suas crenças o constroem.

Você sempre pode _____ quais crenças vai ter.

Suas crenças se tornam _____ auto-realizáveis.

Regra nº4: Suas crenças formam um modelo

A mente subconsciente faz de tudo para tornar o modelo _____ .

Você tem o poder de _____ o modelo.

Regra nº5: Você vai agir conforme você se define

Todos os seus pensamentos tem uma reação _____ e _____ .

Ter bons pensamentos faz com que você tenha boas _____ emocionais.
Seus pensamentos criam a sua _____ .

Mude suas _____ e você vai mudar o que sente.

Anotações

PARTE 3: AVALIE O SEU CONHECIMENTO

Consolide o seu aprendizado depois de assistir à Masterclass.

1. O que o impede de ter tudo o que deseja?
2. O que fazer para que sua mente se familiarize com novos hábitos?
3. Como os seus pensamentos influenciam o seu corpo?
4. O que você precisa fazer para mudar a sua realidade?

PARTE 4: PARA REFLETIR

As perguntas certas podem estimular a sua mente inconsciente a fornecer as respostas. Pergunte a si mesmo...

1. Quais crenças conflitantes você pode ter?
2. Você criou alguma crença negativa em sua infância?
3. Se você tem filhos, existe alguma crença que você possa estar criando na mente deles?
4. O que você continua dizendo para si mesmo que pode estar causando uma resposta física e emocional negativa em seu corpo?

5. Como você se sentiu depois da Masterclass? Quais foram as suas maiores percepções e conclusões?

6. Como foi a sua experiência com a sessão de hipnoterapia? Você se lembra de algum pensamento específico que tenha surgido durante a sessão?

5. DEPOIMENTOS DOS ESTUDANTES

"Marisa é uma terapeuta fantástica."



"Sou uma grande fã da Marisa, fiz terapia pessoalmente com ela e isso me ajudou muito com meus livros. Eu sempre reconheço Marisa como uma grande influência na minha vida, e foi por isso que me inscrevi no curso dela. [...] Eu sei que a Marisa é uma hipnoterapeuta fantástica. Ela me ajudou com o meu treinamento para que eu também pudesse ajudar outras pessoas. Ela é fantástica."

~ Anna Richardson,

Apresentadora, produtora televisiva, escritora e jornalista

"Marisa Peer tem uma habilidade extraordinária de mudar as pessoas."



"Marisa Peer tem uma habilidade extraordinária de conseguir mudar as pessoas. Desde que ela trabalhou comigo, minha vida e minhas habilidades no futebol melhoraram muito."

~ Jason Roberts,

Jogador de futebol da premier league

"Marisa Peer é maravilhosa, ela não só mudou minha vida, como também me salvou."



Duas semanas depois de ter uma sessão com a Marisa eu parei de fumar e beber e desenvolvi uma atitude completamente diferente em relação à comida. Isso foi há 21 anos. Nunca mais fumei ou bebi e desde então, e não tenho vontade de comer qualquer coisa que não seja saudável, e antes eu era viciada nisso. Tenho 75 anos e todo meu vigor é por causa da Marisa. Por causa dela, tenho uma vida nova. Não tenho palavras suficientes para descrever o impacto que a Marisa teve em minha vida."

~ Molly Parkin,

Escritora e artista renomada

"Você precisa ver o que ela é capaz de fazer em apenas cinco minutos."



"Eu trabalho no setor financeiro, e não importa quanto dinheiro meus clientes tenham e se são bem de vida, se eles não entenderem o que Marisa Peer pode fazer alguém entender em cinco minutos, eles nunca se sentirão bem-sucedidos ou amarão a própria vida. Você precisa ver como ela consegue fazer em apenas cinco minutos o que as pessoas tentam a vida inteira."

~ Garrett Gunderson,

Autor bestseller no New York Times por Killing Sacred Cows: Overcoming the Financial Myths That Are Destroying Your Prosperity

"Trabalhar com Marisa me ajudou a resolver problemas que eu tinha profundamente enraizados"



"Trabalhar com Marisa me ajudou a resolver problemas que eu tinha profundamente enraizados. Eu não uso mais a comida para lidar com as emoções e agora consigo me visualizar magro. Estou impressionado com a quantidade de comida que deixei de comer e estou indiferente quanto a comidas industrializadas, o que era raro para mim. Pela PRIMEIRA VEZ posso trabalhar com a comida e não deixar que ela me controle."

~Steven Wallis,

Chefe e ganhador do Masterchef UK de 2007

"Não sei como agradecer o suficiente."



"Não sei como agradecer o suficiente. O seu discurso foi inspirador, significativo e emocional. Era tudo o que eu precisava. Todos os editores ficaram muito emocionados e animados com isso, ouvi dizer coisas maravilhosas sobre você e a sua sessão. Vamos manter contato - espero poder colaborar com você no futuro."

~ Karina Dobrotvorskaya,

Presidente, Condé Nast International