



3 SEGREDOS PARA
GRANDES
TRANSFORMAÇÕES.

APOSTILA DA
MASTERCLASS COM
VISHEN LAKHIANI

BEM-VINDO À APOSTILA DA MASTERCLASS

5 Dicas Para Aproveitar ao Máximo essa Masterclass 2

1. Imprima esta apostila antes da Masterclass para que você possa fazer anotações ao ouvi-la. Também é possível fazer o download e digitar diretamente no arquivo, para economizar papel.
2. Revise os conteúdos dessa apostila para que você saiba o que esperar. Você pode organizar seu tempo antes, durante e depois da Masterclass para completar suas atividades.
3. Pense em como você pode implementar os segredos revelados nesta sessão para mudar sua vida de forma imediata.
4. Durante a Masterclass, use o espaço a direita para escrever TODAS as novas ideias e inspirações interessantes que você tiver enquanto escuta, dessa forma você não perderá informações relevantes para você.
5. Continue revisando sua apostila e suas anotações para processar suas aulas a um nível mais profundo. Insights podem surgir durante a revisão.

O QUE ESPERAR

ÍNDICE

1. EXERCÍCIO PRÉ-MASTERCLASS - P. 4

- Defina suas intenções antes Masterclass.

2. QUIZ DE AUTOAVALIAÇÃO - P. 5

- Avalie suas habilidades de comunicações atuais com essa autoavaliação

3. A MÁQUINA DO TEMPO - P. 6

- Atravesse o tempo e descubra sua sabedoria escondida.

4. LIÇÕES DE VIDA - P. 7

- Aprenda sobre lições de vida transformadoras que mudaram a vida de Vishen.

5. AS TRÊS REGRAS & KIT DE FERRAMENTAS DE VISHEN - P. 8

- Aprenda as três regras que guiam o sistema de valores essenciais da Mindvalley e o Kit de Ferramentas de Vishen para implementá-las.

6. REFLEXÃO - P. 10

- Crie consciência fazendo a si mesmo perguntas grandes perguntas.

7. TESTEMUNHOS & HISTÓRIAS DE ALUNOS - P. 11

- Leia o que as pessoas estão dizendo sobre a Mindvalley.

1. EXERCÍCIO PRÉ-MASTERCLASS

Comece com Intenções

Escreva e defina intenções positivas aqui. Quais são suas intenções ao participar dessa Masterclass? O que você espera levar consigo?

2. QUIZ DE AUTOAVALIAÇÃO

Avalie seu nível de desenvolvimento pessoal com essa autoavaliação. Deixe que as notas sirvam de indicador para definir em que áreas você deve focar em melhorar. Avalie o grau de verdade das afirmativas abaixo.

| Avalie-se de acordo com essas afirmativas usando uma escala de 0 a 10 (0- menos verdadeira; 10 - mais verdadeira. | Pontuação de 1-10 |
|--|--------------------------|
| 1. Eu tenho uma rotina fitness e sigo uma dieta balanceada | |
| 2. Eu participo de atividades que me ajudam a crescer e aprender. | |
| 3. Eu sou emocionalmente estável. | |
| 4. Eu vivo uma vida alinhada com meus valores. | |
| 5. Eu tenho uma prática espiritual. | |
| 6. Eu tenho relacionamentos profundos e cheios de amor. | |
| 7. Eu tenho uma mentalidade abundante. | |
| 8. Eu estou feliz com minha qualidade de vida atual. | |
| 9. Eu sei qual é meu propósito de vida. | |

Use o espaço abaixo para fazer anotações adicionais.

3. A MÁQUINA DO TEMPO

Siga as instruções de Vishen na Masterclass. Use o espaço abaixo para sua reflexão.

Se você viesse do futuro, que conselho você daria a si mesmo?

4. LIÇÕES DE VIDA DOS MESTRES ESPIRITUAIS

Acompanhe a Masterclass e preencha os espaços em branco abaixo. Use o espaço à direita para quaisquer anotações adicionais.

De acordo com o Google, perdas pessoais profundas resultaram em empregados mais humildes e abertos a _____ e aprender.

Vishen aprendeu com Srikumar Rao que a melhor forma de superar o estresse e o caos da vida é mergulhar em _____.

Trata-se _____ em um estado e permitir que o Universo faça _____.

Vishen aprendeu dois conceitos com Michael Beckwith:

1. _____:mudança emerge da dor.
2. _____:mudança através de um insight.

Não se trata de _____ coisas para _____ alguém.

Trata-se _____ em um estado e permitir que o Universo faça _____.

Anotações

5. AS TRÊS REGRAS & KIT DE FERRAMENTAS DE VISHEN

Acompanhe a Masterclass e preencha os espaços em branco abaixo. Use o espaço à direita para quaisquer anotações adicionais.

A verdadeira arte de viver a vida é a partir dos seus _____.

Os 3 valores essenciais que guiam a Mindvalley são:

1. Transformação
2. Unidade
3. _____

1. TRANSFORMAÇÃO

Regra #1: a sua "coisa" não se trata da sua "coisa". A sua "coisa" não é nada mais do que o maior veículo para a sua _____
_____.

Qual deveria ser a obsessão número #1 na sua vida? Sua R.O.S.A -
R_____ o seu A_____.

Por que as pessoas, muitas vezes, fracassam no crescimento pessoal? Porque elas deveriam estar focadas em _____ em vez de no resultado ou processo.

Robin Sharma ensina o princípio 20/20/20.

- 20 minutos de _____
- 20 minutos de _____
- 20 minutos de _____.

Kit de Ferramentas para a Alteração de Identidade: combine essas duas ferramentas para criar uma poderosa transformação.

1. _____ Elevadas: são afirmações projetadas para fazer com que o seu subconsciente aceite uma nova identidade. Exemplo: por que eu sou um aprendiz tão poderoso?

2. A Hora da Energia: princípio 20/20/20.

Anotações

2. UNIDADE

Regra #2: sua vida não se trata de _____. Mas sim das vidas das pessoas que você toca.

Ferramentas para Unidade:

1. Sua Estrela do Norte: pergunte-se, o que vou _____ para _____?
2. _____ VS Regras: use tanto a energia feminina quanto a masculina no seu ambiente de trabalho.

Para aumentar as suas chances de conseguir um aumento em até 40%, é preciso competir com_____.

3. VISUALIZAÇÃO

Regra #3: Quando você sonha _____, seus problemas _____.

Ferramentas para Visualização:

1. _____ auto impulsionadas: estabeleça uma base sólida para si.
2. A Regra _____ do Google. Seus objetivos podem falhar _____ das vezes.

6. REFLEXÃO

As perguntas certas podem estimular sua mente inconsciente a te dar as respostas certas. Então, pergunte-se... (Use uma folha de papel extra, caso precise)

1. Como seria a sua vida se você pudesse descobrir todo o poder do seu potencial?

2. Como você poderia contribuir com a sua família, seus relacionamentos e consigo mesmo a partir de um elevado senso de si?

3. Como sua vida vai mudar quando você aprender a ser confiante em períodos de incerteza?

4. Agora, o que você pode fazer para demonstrar que está dedicado à transformação, unidade e visualização?

OBRIGADO por participar da Masterclass de hoje!