

Transforme-se com calma

*Desenvolva hábitos ridiculamente fáceis
que realmente funcionam*

Ebook Grátis



Cintia Amorim
cintiaamorim.com

©Copyright

Todos os direitos reservados!

Este livro é totalmente gratuito, você pode compartilhá-lo livremente, porém, se for reproduzir, peça autorização através do formulário de contato do meu blog.

E, por favor, cite a autoria.

Belo Horizonte, 2025

ÍNDICE

Introdução: um convite à calma

Capítulo 1 – A força das
pequenas coisas

Capítulo 2 – Cuidar do corpo
com amor e sem culpa

Capítulo 3- Eu já havia começado
e desistido dezenas de vezes

Capítulo 4 – Um dos melhores
hábitos do mundo

Capítulo 5 – Você vai errar

Segunda Parte: como acessar
Sobre a autora

*Você não precisa mudar
tudo hoje.*

*Só precisa começar de
uma maneira
ridiculamente simples.*

*Este livro é um convite
a isso.*

Cíntia Amorim

Conheça: **cintiaamorem.com**

INTRODUÇÃO

UM CONVITE À CALMA



*“Transportai um punhado de
terra todos os dias,
e fareis uma montanha.”*
Confúcio

Conheça: **cintiaamorim.com**

Durante muito tempo, eu me cobrei demais, começava coisas grandiosas, desistia no meio do caminho (quando conseguia chegar ao meio), me culpava, e me achava a mulher mais indisciplinada do planeta Terra.

Porém, depois dos 40 anos recomecei diferente, com extrema calma... e isso foi quando descobri o valor dos hábitos minúsculos. Coisinhas.

08-Transforme-se com Calma

Pequenas práticas, extremamente fáceis.

E, aos poucos, fui me transformando.
Sozinha, sem ninguém para me incentivar
ou aplaudir.

Tracei objetivos simples, mas
transformadores. Tudo com propósito,
muita calma, e autoconhecimento. Venci
e tenho vencido.

09- *Transforme-se com Calma*

Fomos educadas a achar que grandes mudanças exigem um grande passo na vida, um recomeço dramático ou uma disciplina militar.

Mas, com o tempo, fui descobrindo que as coisas não precisam ser bem assim. Transformações profundas e duradouras não precisam ser abruptas, nem barulhentas .

Muitas vezes elas começam com uma vozinha mansa vinda no coração. Não raras vezes, começam com gestos pequenos, fáceis, quase invisíveis.

Esse livro nasceu da minha própria experiência. De quando parei de tentar "consertar a vida" de uma vez por todas, com grandes metas e a mentalidade do: *se não doer, não traz resultados.*

II - Transforme-se com Calma

E comecei a praticar o cuidado diário, com atitudes minúsculas. Uma área da vida de cada vez, com muita calma, porém, com foco e consistência.

Então, já fique sabendo que aqui você não encontrará promessas milagrosas, metas de 21 dias ou desafios para se tornar a versão *tupiniquim* da Mulher-Maravilha.

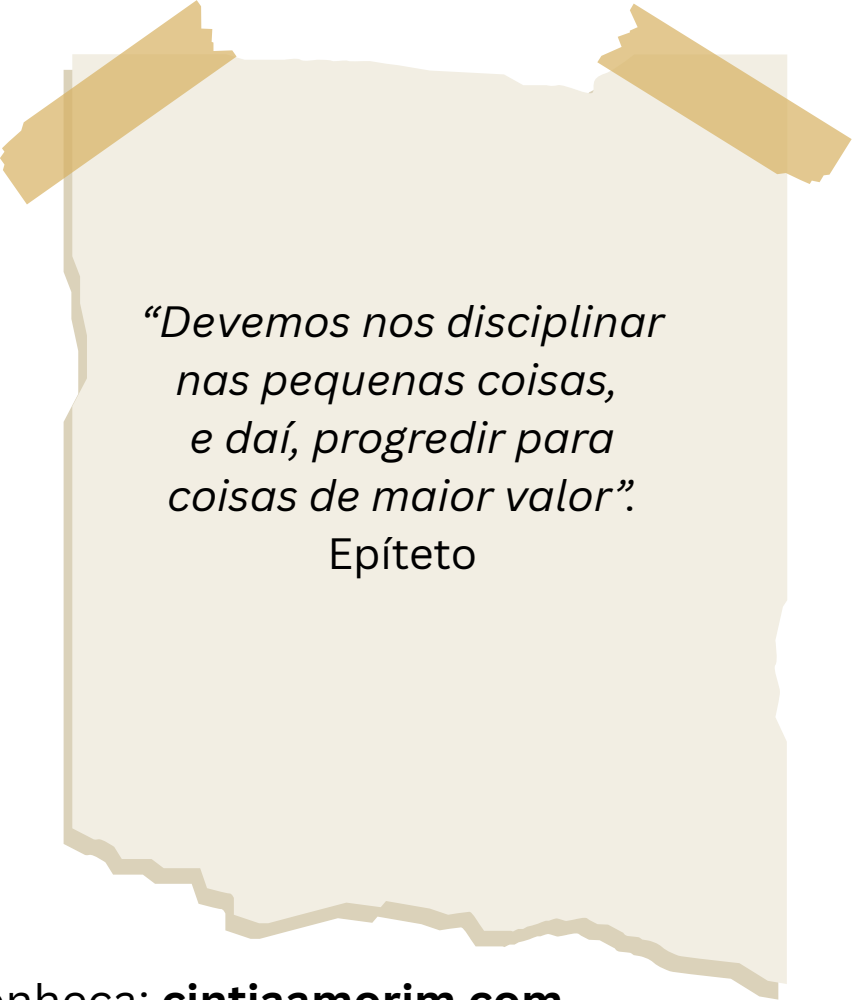
Aqui você encontrará outro tipo de revolução: a que começa quase em silêncio, porém, com o tempo, produz grandes resultados.

Sim, mudanças profundas e, principalmente, duradouras.

Vem comigo nessa interessante jornada. Eu vou lhe explicar *tudim*, com muita tranquilidade.

CAPÍTULO 1

A FORÇA DAS PEQUENAS COISAS



*“Devemos nos disciplinar
nas pequenas coisas,
e daí, progredir para
coisas de maior valor”.*

Epíteto

Conheça: **cintiaamorim.com**

Às vezes sua saúde toda melhora, de forma maravilhosa, quando você começa tomando um copo de água ao acordar. Ou com dois minutinhos diários de exercícios físicos. Pode ser uma automassagem de um minuto.

Pequenas atitudes. Extremamente fáceis. Guarde isso!

Eu estava recém-separada, falida, doente, sem amor-próprio e o

16 - Transforme-se com Calma

mundo interno em ruínas, mas com um desejo sincero de transformar minha vida.

Deparei-me com um livro que falava sobre fazer pequenas coisas com perseverança. Devorei-o e comecei a colocá-lo em prática.

Escolhi alguns objetivos claros e elenquei alguns hábitos que me levariam até eles.

17 - Transforme-se com Calma

Emagrecer comendo menos uma colher de arroz no almoço (só isso). Exercitar subindo a escada por dois minutos (nem um segundo a mais). Meditar por um minuto (eternos). Tudo isso fez parte de uma grande virada.

O mundo nos ensina a esperar por grandes resultados rápidos (a sociedade do espetáculo). Mas o que nos sustenta mesmo, no dia a dia, são

os processos, ou seja, as jornadas que nos dispomos a caminhar.

É como costume dizer às minhas filhas: raramente as coisas boas acontecem de maneira instantânea. Geralmente são construídas com perseverança.

Muita coisa melhorou para mim quando percebi também que, ao contrário do que se diz, o sucesso não

precisa ser doloroso. Ele precisa ser, sim, disciplinado. Certamente ele exige esforço, exige persistência.

Contudo, se você não estiver com urgência, sob a tortura da pressa, se não estiver contando com os duvidosos resultados imediatos, o sucesso pode ser absolutamente tranquilo.

- Ah! É só isso?

Memorize essa frase, pois o ideal é que você a repita muitas vezes em sua vida, a partir de agora.

Comece alguma mudança na sua vida. Escolha qualquer área, qualquer objetivo que você realmente queira alcançar. **Você precisa querer de verdade essa mudança.**

Então comece fazendo uma coisa ridiculamente pequena. Uma atitude

minúscula, daqueles que nos fazem dizer:

“-Ahhhh! Mas é só isso mesmo? Sério? E será que isso muda alguma coisa?”

E a resposta é: sim, muda. Com certeza muda! A pergunta não é se vai mudar. A melhor pergunta é:

22 - *Transforme-se com Calma*

- Quantas mudanças isso me trará longo dos anos?

Deixa eu contar um segredo: um hábito puxa outro. Lembre-se sempre disso.

E deixa eu lhe fazer um alerta:

Fuja dos resultados rápidos, imediatos.

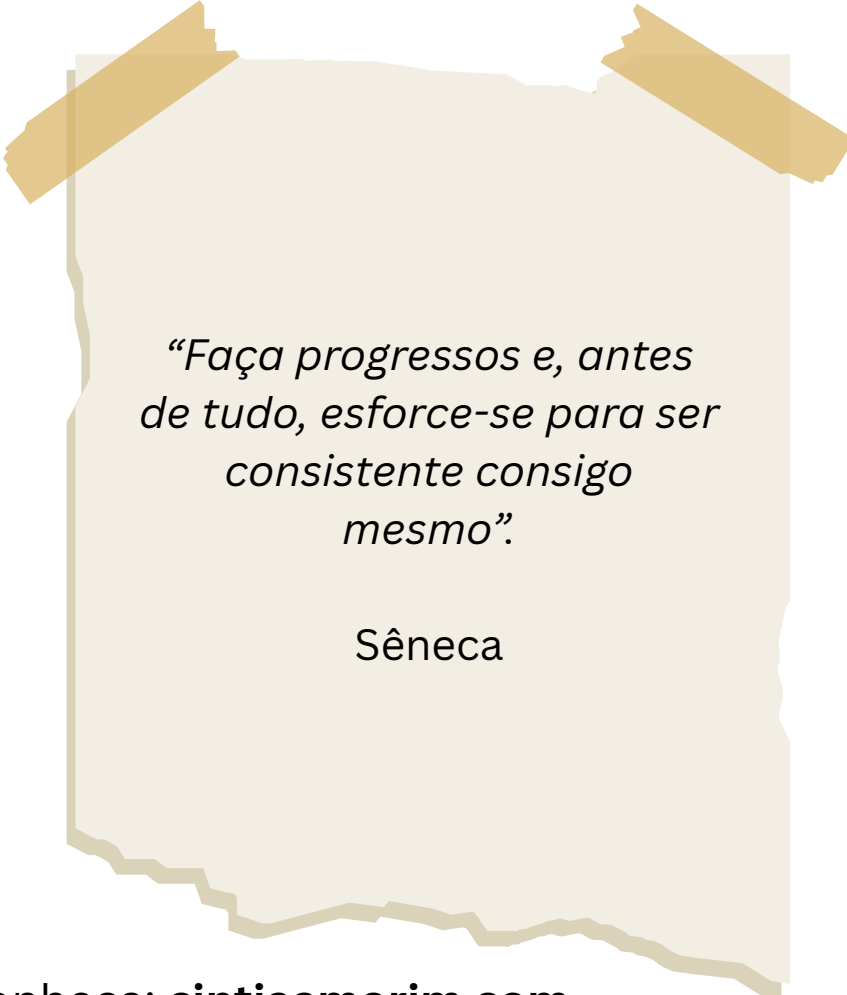
Isso está deixando muita gente frustrada e ansiosa.

*“Essa mania de
resultados imediatos
está fazendo muita
gente se frustrar e
desistir no meio do
caminho, sem
resultado nenhum.”*
Cíntia Amorim

Conheça: **cintiaamorim.com**

CAPÍTULO 2

CUIDAR DO CORPO COM AMOR E SEM CULPA



*“Faça progressos e, antes
de tudo, esforce-se para ser
consistente consigo
mesmo”.*

Sêneca

Conheça: **cintiaamorim.com**

26 - Transforme-se com Calma

Eu já havia passado dos 40 anos, estava recém-separada, doente, com a vida toda bagunçada e em desequilíbrio.

Então decidi virar o jogo. Decidi aprender a envelhecer muito bem, em todas as áreas da vida. Aliás, foi nessa busca que estudei princípios milenares simples que, pra mim, foram transformadores, e que hoje ensino no meu curso.

São eles que me fazem sentir melhor hoje, aos 46 anos, do que me sentia aos 30."

E uma das coisas muito interessantes que aprendi nesta pesquisa é que< começar um processo de mudança pelo corpo, geralmente é muito produtivo.

Buda já ensinava que a boa saúde é um dos maiores tesouros que podemos cultivar.

Afinal, precisamos de um corpo saudável para fazer quase todo o resto, não é mesmo?

Então, decidi que começaria minha transformação pela perda de peso. Eu estava sedentária, gordinha e com baixa autoestima. E, por isso, estipulei a meta de **perder sete quilos**.

Eu havia lido também sobre uma técnica que foi muito usada no Japão para reconstruir o país após a Segunda Guerra Mundial.

29- Transforme-se com Calma

Ela foi aplicada tanto em empresas quanto na vida das pessoas, e é baseada na ideia de melhoria contínua.

E o segredo era não esperar grandes mudanças rápidas. Mas, ainda que com poucos recursos, melhorar um *tiquim* a cada dia. A cada semana, mês, a cada ano, com persistência.

Decidi, então, aplicá-la em minha vida. E o conceito central dessa técnica é bastante simples: comece fácil.

Comece da maneira mais besta que você conseguir imaginar.

E foi assim que decidi emagrecer comendo uma colher a menos de arroz durante o almoço.

Sim, eu queria emagrecer SETE quilos. E comecei diminuindo APENAS uma colher de arroz, APENAS no horário do almoço.

E foi exatamente o que fiz durante determinado período.

Depois, com o tempo, fui achando aquilo *meio sem-vergonha* da minha parte. E, então, resolvi fazer um *esforcim* a mais.

32 - *Transforme-se com Calma*

Comecei, assim, a me exercitar por APENAS dois minutos por dia. Contados no relógio. Nem um segundo a mais.

Dois minutinhos subindo a escada e... tava pago!

Fiz isso por um bom tempo. Ajustava o cronômetro e subia e descia a escada por exatos dois minutos.

Pronto! Mais um pequeno hábito conquistado.

Depois disso vi algumas postagens sobre os benefícios de alguns chás no processo de emagrecimento. Achei interessante! Meu corpo estava inchado.

Então, acabei me animando a tomar alguns deles para ajudar a desinflamar o corpo.

Como eu já fazia o café, era só colocar um pouco mais de água para ferver.

Comecei a preparar os chás pela manhã.
Sem açúcar.

E, pronto! Já era o terceiro hábito conquistado, de forma bem tranquila.

Mas feito com bastante INTENÇÃO.

E... já que eu estava começando a me animar, e gostar de me cuidar melhor, que tal aprender a passar alguns óleos naturais para deixar a pele mais hidratada?

Afinal, com mais de quarenta anos, já era hora de pensar seriamente em prevenir certos sinais de envelhecimento.

36 - *Transforme-se com Calma*

Comecei, então, a testar alguns óleos na pele. E aprendi algumas rápidas massagens faciais também. Coisa de três minutos por dia.

Com o passar dos *meses*, e com alguns já hábitos estabelecidos, aproveitei o embalo e mudei minha rotina de jantar.

Comecei fazer minha última refeição mais cedo: até às 19 horas. Um leve

jejum intermitente à noite não mata, não é mesmo?

Nesse momento eu já estava ajustando meu horário de dormir para mais cedo.

Dessa forma, então, não sentiria muita fome ao jantar até às 19 horas.

Só precisei pesquisar que tipo de alimento me manteria mais saciada

por mais tempo.

Encontrei a refeição perfeita pra mim: fácil de fazer, super nutritiva, saborosa e que é um verdadeiro exterminador de apetite. Além de tudo é barata (sou uma capricorniana pão-dura assumidíssima). Até minha irmã entrou na onda.

Perfeito! Mais um hábito para minha lista.

De grão em grão...

Você conseguiu perceber essa dinâmica?

Uma atitude *estupidamente fácil*: comer uma colher a menos de arroz no almoço. Porém, feita com disciplina e muita INTENÇÃO. Gerou energia para iniciar outra, igualmente tranquila. E depois outra, e mais uma, e mais outra...

**Eu tinha um objetivo claro em mente:
perder os sete quilos. Um método: só
fazer coisas que eu considerava fáceis.
E uma postura: sem nenhuma pressa.**

**E disso adveio uma corrente positiva de
mudanças.**

Foi ao longo de alguns meses que iniciei os
primeiros hábitos

minúsculos. E acredite: eles têm perdurado por anos.

Depois de consolidados, nunca mais consegui parar. Eles me moldaram, e agora são parte de quem eu sou.

Como se diz: já faço tudo no piloto automático.

É claro que minha dieta melhorou, evoluiu bastante ao longo do tempo.

Hoje sigo rituais mais organizados de horário . Adoto uma rotina de hidratação consciente, em que nutro a minha água, e também tomo diferentes chás. Além disso, como bastante proteína ao longo do dia.

Mas tudo continua muito simples, barato e de fácil acesso. **Só começo o que sei que poderei manter tranquilamente ao longo dos anos.**

43 - *Transforme-se com Calma*

A rotina de treinos também se tornou mais rica e complexa, seguindo a evolução gradual do meu corpo.

Incluí no meu treinamento a calistenia, a ioga, vigorosas caminhadas, pequenos treinos de dança, imitação do movimento de animais, entre outras coisas.

Tudo feito em casa (com exceção das caminhadas), sozinha e organizado de maneira a gastar, no máximo, 50 minutos diários. E praticamente não uso equipamentos.

Hábitos naturais de estética, como massagens, hidratantes e desodorantes caseiros (*made in Cíntia*), foram se aperfeiçoando com estudos e testes ao longo dos anos.

Comecei a criar, também, o hábito de dar uma pausa no celular para fazer atividades que estimulam o cérebro. Um benefício que espero colher em longo prazo.

Ler uma página de um livro todo dia, caça-palavras, escrever à mão. Tudo que eu posso fazer também dentro de um ônibus, em alguma fila ou esperando algo.

Trabalhar seriamente o amor-próprio, com algumas práticas muito simples, mas organizadas, fez toda diferença também. Eu tinha sérios problemas de autoestima. Senti-me fortalecida.

E, praticamente, tudo começou com uma única colher a menos de arroz. Mas com a **clara intenção** de mudar o rumo da minha vida.

Ah! Vale dizer que na época eu não perdi sete quilos, foram doze quilos a menos.

Assustei quando vi o número na balança, porque foi muito simples e sem grandes sofrimentos (apesar do esforço).

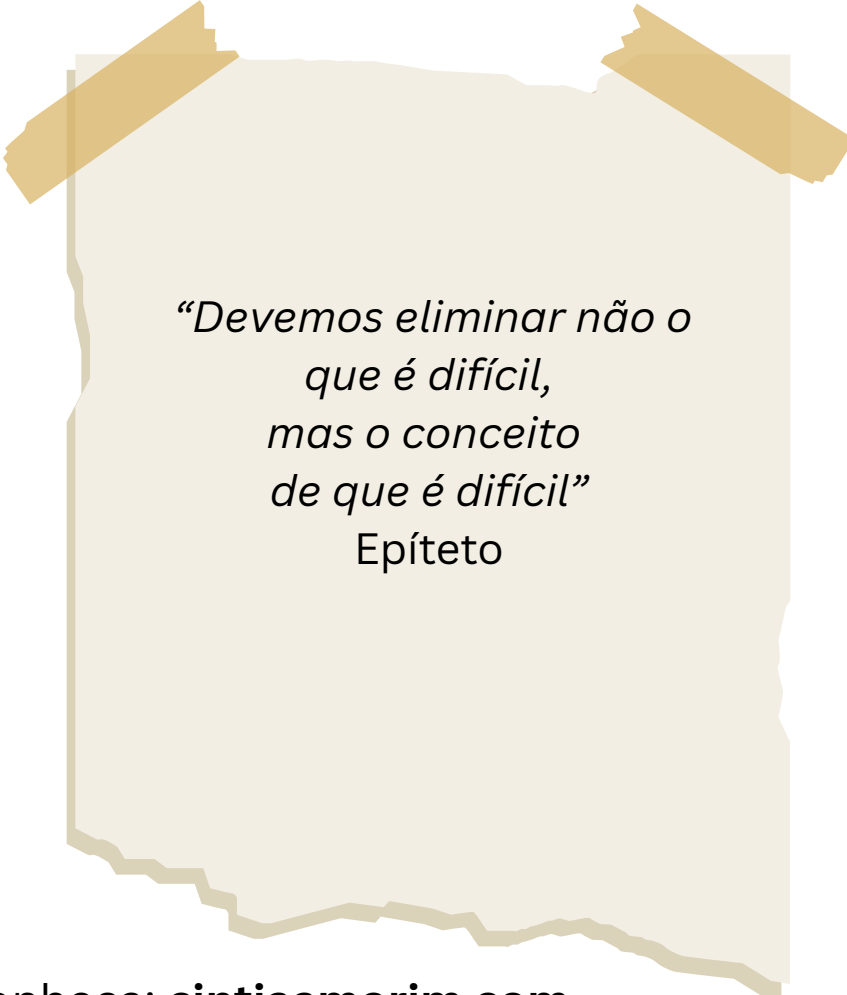
E compartilho muitos desses hábitos simples em um dos meus cursos.

48 - *Transforme-se com Calma*

Bendito seja o momento em que decidi,
conscientemente, começar com algo
estupidamente fácil.

CAPÍTULO 3

**EU JÁ HAVIA COMEÇADO
E DESISTIDO DEZENAS
DE VEZES, ATÉ QUE APRENDI
UMA MANEIRA
RIDICULAMENTE SIMPLES
DE SEGUIR ADIANTE**



*“Devemos eliminar não o
que é difícil,
mas o conceito
de que é difícil”*
Epíteto

Conheça: **cintiaamorim.com**

Por muito tempo alimentei o sonho de falar inglês. Até fiz um cursinho na adolescência, porém, eu nunca seguia adiante nesse objetivo. E cheguei a me convencer de que talvez isso não fosse importante o suficiente para mim.

Porém, a verdade é que eu achava o estudo do inglês algo extremamente chato. Sempre detestei estudar gramática, especialmente em outro

idioma. Além do mais, nunca tive muita intenção de sair do Brasil, então, eu procrastinava terrivelmente.

Mas, lá no fundo, eu sabia que aprender um idioma universal ampliaria muito minhas possibilidades de aprendizado, mesmo que fosse apenas para assistir a documentários ou ler livros

que não tivessem sido traduzidos ainda.

Então, certo dia, quando eu já havia experimentado com êxito a construção de vários pequenos hábitos no dia a dia, ouvi um poliglota dar uma dica muito simples sobre como aprender um novo idioma:

54- *Transforme-se com Calma*

- *Memorize quatro palavras novas POR SEMANA.* – ele disse.

Não são quatro palavras novas por dia. Sequer uma palavra nova por dia. São, tão somente, quatro palavras novas POR SEMANA.

A simplicidade do método dele me chamou a atenção. E como ele afirmou ser fluente em sete idiomas diferentes, continuei ouvindo:

55- Transforme-se com Calma

- Comece memorizando quatro palavras novas por semana. E faça isso por umas quatro semanas. Depois aumente o número de palavras. Depois, decore pequenas frases, expressões idiomáticas. E depois apenas siga o fluxo natural das coisas. O segredo é não ter muita pressa.
– ele afirmou.

Eu acreditei no que ele disse porque já havia experimentado o poder dos

56- *Transforme-se com Calma*

hábitos minúsculos. (Aliás, um dos pilares do *envelhecimento saudável* é este: procurar sempre aprender coisas novas).

E como eu já havia desanimado de estudar inglês inúmeras vezes, chamei minha irmã para começar a estudar comigo, pra nos motivarmos mutuamente.

57- *Transforme-se com Calma*

Começamos, então, com as quatro palavras.

Bem... o que posso dizer?

No momento em que escrevo este livro, ainda não sou fluente em inglês (na verdade, não estou nem perto disso).

Contudo, eu nunca estive tão empolgada com o estudo desse idioma.

E sabe o melhor? Já consigo compreender alguns vídeos de nível básico, que agora ouço todos os dias, enquanto realizo as tarefas domésticas.

Também fiquei muito feliz em aprender algumas músicas. Além de conseguir conversar um *tiquim* com minhas filhas, que são fluentes.

59- Transforme-se com Calma

Tenho certeza de que levarei alguns anos para me tornar fluente, e não me importo com isso. Não estou com pressa.

O importante é que comecei e, dessa vez, diferentemente de tantas outras, eu *estou adorando estudar o idioma*.

Fico me imaginando no futuro (se o bom Deus me permitir a vida). Daqui

60- Transforme-se com Calma

a alguns anos olharei para trás e direi:

- Parabéns, mais uma conquista sua, Cíntia. Você só chegou a esse estágio porque decidiu começar em algum momento. De uma maneira absolutamente fácil e simples.

Cíntia Amorim

Um processo contínuo

Você consegue perceber a alegria que é acumular tantas pequenas vitórias ao longo dos tempos? E sem exigir grandes sacrifícios!

Percebe como essa postura lhe permite ser uma pessoa cada vez “melhor”? A ideia é exatamente essa: crescimento contínuo, sem ter de se matar para isso.

62- Transforme-se com Calma

Certa vez comecei a fazer uma lista de quantos pequenos hábitos eu havia incorporado em minha rotina nos últimos cinco anos, e fiquei admirada com o resultado.

Já ouviu a expressão: *é de grão em grão que a galinha enche o papo?*

Pois eu contabilizei mais de uma dezena de pequeninos hábitos que, juntos, trazem resultados

significativos em diferentes áreas da minha vida.

Não estou falando de resultados extraordinários. Mas de resultados que fazem sentido para mim!

Sou apenas uma pessoa comum, com objetivos comuns na vida. E o que estou construindo faz todo sentido para mim, para minha essência: **eu me sinto muito bem.**

Eu mudei a percepção que tinha a meu respeito. Mudei meu diálogo interno.

Por décadas me julguei uma mulher indisciplinada, fraca, que não conseguia alcançar muitos objetivos na vida.

Porém, hoje eu sei que me tornei uma pessoa disciplinada, que pode saborear muitas vitórias. E mudar

65- *Transforme-se com Calma*

essa percepção a meu respeito já faz todo esse processo ter valido a pena.

Eu tinha uma autoestima abaixo de zero, e agora me sinto mais autoconfiante. Sem barulho, sem aplausos, sem querer impressionar ninguém.

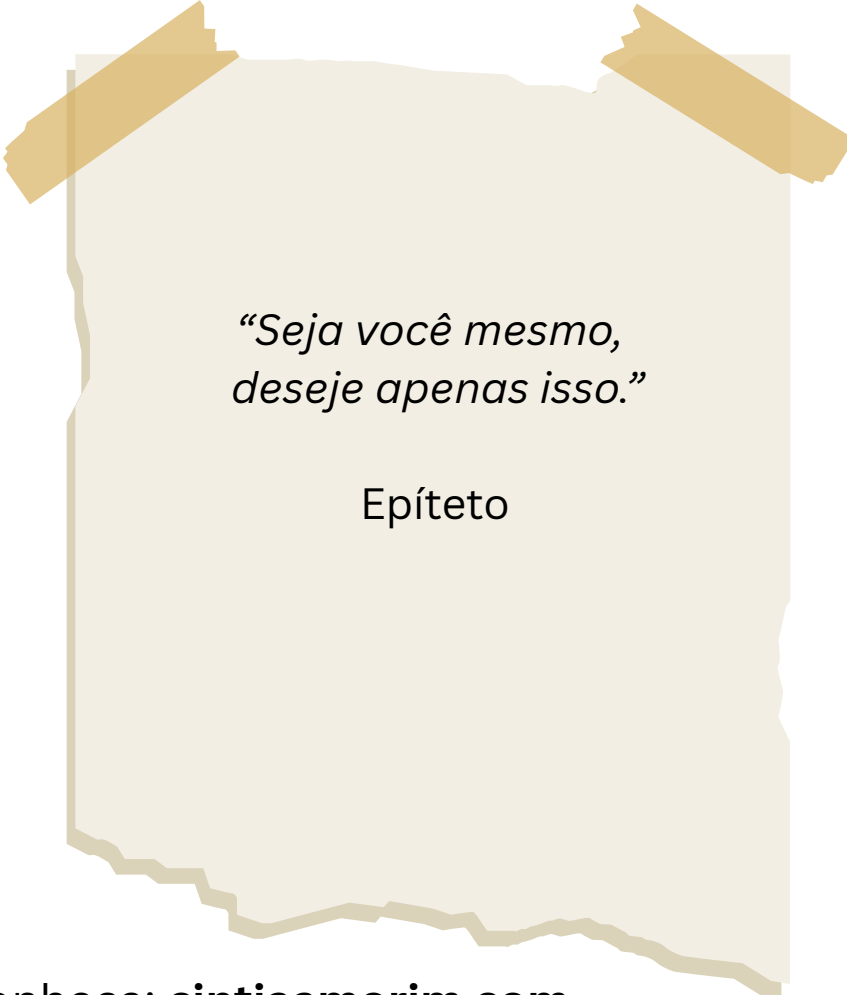
Baseado também nessa experiência, criei um passo a passo extremamente simples para

66- *Transforme-se com Calma*

turbinar qualquer autoestima. Um treino simples para treinar se amar profundamente, de verdade. Falo mais sobre isso depois.

CAPÍTULO 4

**UM DOS MELHORES
HÁBITOS DO MUNDO,
E OS QUE LHE
AJUDARÃO A
ENVELHECER
MUITO BEM**



*“Seja você mesmo,
deseje apenas isso.”*

Epíteto

Conheça: **cintiaamorim.com**

Um dos melhores hábitos que você pode cultivar na sua vida é o de fortalecer seu amor-próprio. Sim, treiná-lo para se tornar cada vez mais sólido. E, sim, isso é um treino parecido com o da ginástica, na academia.

Fortalecer seu amor-próprio é *se encontrar, é ter a coragem de ser você mesma e ter maior consciência de suas escolhas na vida*. Além disso,

70- Transforme-se com Calma

é seguir o ensinamento dos grandes sábios da história, como Jesus Cristo, que ensinou:

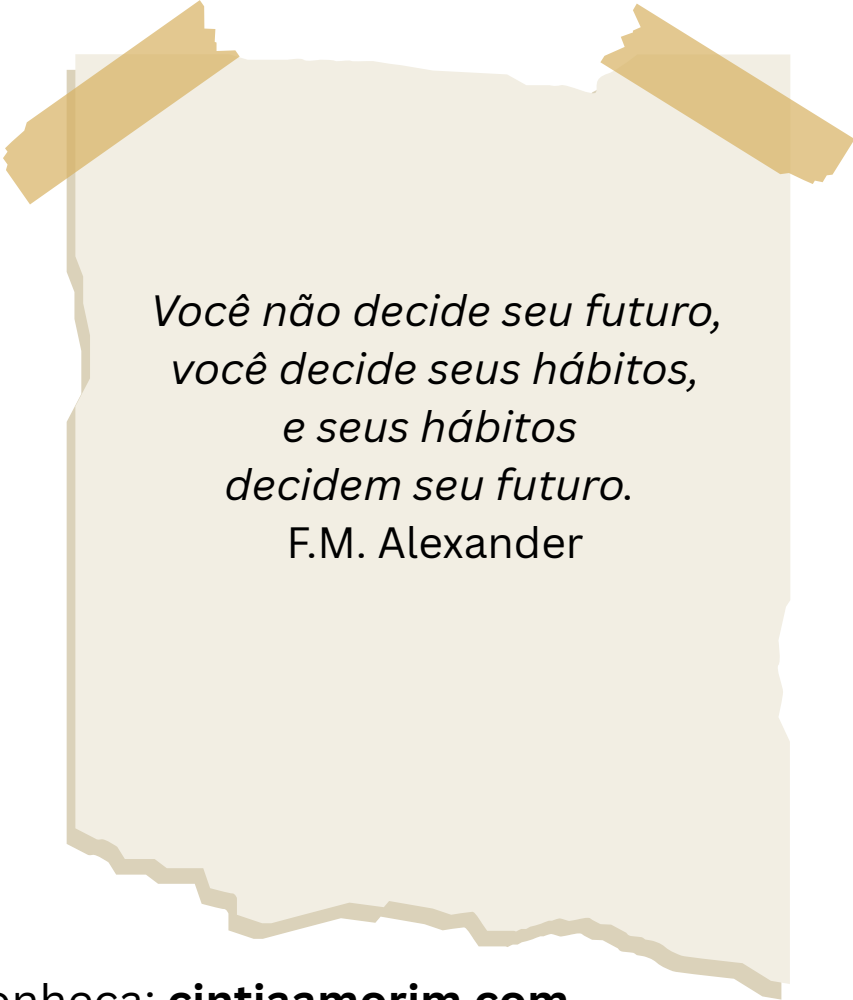
Ama a teu próximo como a ti mesmo.

Amar-se e fortalecer sua autoestima é uma das melhores contribuições que você pode oferecer a si mesma e ao mundo. Por isso, eu reuni no Resolva-se os cinco passos simples que considero os mais importantes para dar esse primeiro salto no amor-próprio.

71- Transforme-se com Calma

Enquanto isso, não deixe de fuçar os vários artigos do blog onde dou dicas gratuitas, que funcionam, para a mulherada se gostar mais.

Aliás, a melhor forma de não perder nada é se juntar à nossa comunidade! [Clique aqui para se inscrever no blog e receber as novidades diretamente no seu e-mail.](#)



*Você não decide seu futuro,
você decide seus hábitos,
e seus hábitos
decidem seu futuro.*

F.M. Alexander

Conheça: **cintiaamorim.com**

Além disso, como já disse, já faz um bom *tempim* que passei dos 40 anos, . E uma das minhas “preocupações” é envelhecer de forma natural e saudável.

E foi pensando nisso que estudei os hábitos mais simples que eu poderia colocar em prática no meu dia a dia, em todas as áreas da

minha vida para chegar à velhice da melhor, e mais natural, maneira possível.

Hábitos que certamente me ajudarão, ao longo dos anos, a envelhecer muitíssimo bem.

E a verdade é que eles me fazem tão bem, que resolvi compartilhar esse conhecimento.

Então, eu reuni princípios milenares, simples, baratos e totalmente eficazes. Coisas que, ao longo da história, sempre deram certo para quem praticou. E o melhor: em todas as áreas da vida.

Convenhamos que precisamos viver com equilíbrio. Não adianta conquistar uma ótima reserva financeira, mas não ter saúde para desfrutá-la.

Ou mesmo, ter grana, saúde, mas não ter amigos, pessoas com quem celebrar suas conquistas.

Não adianta ter todas essas coisas e cair na depressão, num estado de desânimo para com a vida.

Enfim, é preciso trabalhar conscientemente todas as áreas da vida. De preferência, com leveza, de forma simples e consistente.

foi por isso dediquei um tempo para estudar sobre envelhecimento, e depois, com minhas habilidades de educadora, reuni o que aprendi de uma forma super didática. Fiz até com um *checklist* bem bacana, pra você cuidar das diferentes áreas da sua vida.

Se quiser receber esses tipos de *insights*, se inscreva no blog e faça parte de nossa comunidade.

CAPÍTULO 5

**VOCÊ VAI ERRAR,
NÃO VAI VIRAR SUPER-HERÓI.
E AINDA ASSIM O
ESFORÇO VALERÁ
MUITO A PENA.**



*“Nada de desgosto,
nem de desânimo.
Se acabas de fracassar,
recomeça”.*

Marco Aurélio

Conheça: **cintiaamorim.com**

Não sei quanto a você, mas eu ando de saco cheio dessa galera vendendo vida de semideus na internet. E quer saber a real? Às vezes nada vai funcionar. Você vai fazer um monte de besteira. *E tatu do bem!*

Errar é uma parte indissociável do processo. Recomeçar também. Então, apenas tente não desistir do que é realmente importante para você.

Vai com erro mesmo, mas com leveza. De preferência, vá sem culpa.

Pense sempre: *o que estou construindo é pra vida toda! Pequenas falhas não mudarão o destino.*

Transformação não exige perfeição. O que você precisa é de compromisso e retorno. Voltar pra si, para seus objetivos, mesmo depois de falhar.

Já fiquei cinco dias sem malhar, sei lá, com certa “preguiça”. Meu corpo parecia desejar uma pausa, e eu respeitei. E a única coisa em que pensei foi: - *eu vou fazer isso a vida toda, uma pausa não fará tanta diferença assim.*

E depois apenas segui em frente, com foco e disciplina. Meu corpo pediu treino. Voltei ao ritmo normal, sem sofrimento.

Já testei, também, muita coisa que não deu certo, que não consegui dar continuidade.

Lembro de uma vez que aprendi uma técnica de limpeza emocional.

Estudei o assunto. Achei super interessante. Mas... não consegui colocar em prática por mais de uma semana. Simplesmente não fluía.

Então larguei pra lá. Sem nenhuma culpa, sem cobranças, apenas percebi que aquilo não era para mim.

E tatu do bem! . Tem coisas que não funcionam para nós, só isso! E aí entra o autoconhecimento. Desistir da tal técnica não atrapalhou o processo de cura que eu tinha abraçado.

Tanto que resolvi ensinar a respeito.

Enfim... esses erros, essas pausas, fazem parte do processo. *Eles são o próprio caminho.*

Muita coisa boa simplesmente não vai caber no seu gosto, ou na sua rotina. Vai funcionar para um monte de gente, mas não para você.

Lembre-se que vivemos uma época de excesso de escolhas. Então é

preciso, sim, testar, filtrar. E escolher. E às vezes isso nos faz perder tempo e energia e, repito: *tatu do bem*.

Então permita-se experimentar, falhar, recomeçar com consciência.

**Mas tenha a clara intenção de
ESCOLHER O QUE REALMENTE
IMPORTA PARA SUA VIDA,
ESPECIALMENTE EM LONGO PRAZO.**

E saiba que, quanto mais treinamos, e aprendemos sobre nós mesmas, sobre nossa essência, mais escolhas conscientes aprendemos a fazer.

Eu falo mais sobre isso na segunda parte deste ebook.

Sem tapinha nas costas

Não fique esperando aplauso.

Provavelmente não haverá nenhum troféu no final. E não precisa ser uma transformação hollywoodiana.

Vejo muita gente desprezando pequenas vitórias porque está acostumada ao espetáculo, ao discurso do grandioso, da vida

levada ao máximo grau de intensidade.

Aquela ideia de que: se não virar musa *fitness*, seu treino falhou! Se não ficar rica, é uma fracassada. Se não tiver relacionamento amoroso, é solitária.

Ou seja, a vida é um eterno oito ou oitenta: ou muito, ou nada! E não... não precisa ser assim.

Calma!
Respire!

A vida não é uma grande vitrine.
Não é uma eterna competição!
Não é preciso copiar a vida do outro,
o desejo do outro! Seguir a manada.
Não é preciso buscar validação em tudo!
Seja apenas você!

E lembre-se:

91 - Transforme-se com Calma

- > Aceite o erro como parte natural do processo.
- > Abrace o que é, muitas vezes, suficiente para sua alma. Escute-a!
- > Saia da pressa, e coleccione pequenos bons hábitos, aos *tiquim*, com calma!

Resumindo a mensagem desse ebook,
a dica de ouro é:

Comece fazendo alguma coisa em prol do
que você **deseja muito** realizar, do **jeito**
mais besta e fácil que você conseguir
imaginar.

Mas faça **com INTENÇÃO.**
E faça por **tempo suficiente** para se
tornar um hábito. **Tranquilamente.**
Daí, acredite: **um hábito puxa outro.** E
isso é natural, **não fique com neuras,**
tentando forçar as coisas.
Apenas experimente!

***Como começar agora, sem pressa,
nem pressão:***

1. Escolha um hábito minúsculo que você consiga fazer amanhã de manhã. Do tipo: *-Ah! É só isso mesmo?*
2. Deixe à vista um lembrete com carinho, não com cobrança.
3. No final do dia, comemore muito se tiver conseguido realizar.

Gostou desta primeira parte?
Então peça a segunda,
é gratuita também.

Se quiser continuar esta jornada comigo, receber a segunda parte do ebook ou apenas deixar um depoimento , é só me escrever no formulário do blog:

Clique AQUI para solicitar a segunda parte, através do formulário do blog.

Ao solicitar, você me autoriza a te incluir na minha lista de e-mails preferidos, onde compartilho conteúdos e novidades. Sem spam, só o que importa.

Na segunda parte vou lhe mostrar como minimizar MUITO o risco de desanimar ao tentar criar um novo hábito. Você evitará muitos erros.

Também vou lhe contar uma história sobre minha filha e uma boneca. Você verá como, algumas vezes, desperdiçamos tempo e recursos tentando criar hábitos que **apenas parecem ser bons para nós.**

Na segunda parte vou lhe mostrar como minimizar MUITO o risco de desanimar ao tentar criar um novo hábito. Você evitará muitos erros.

Também vou lhe contar uma história sobre minha filha e uma boneca. Você verá como, algumas vezes, desperdiçamos tempo e recursos tentando criar hábitos que apenas parecem ser bons para nós.

SOBRE A AUTORA:

99 - Transforme-se com Calma



Prazer! Eu sou a Cíntia Amorim, uma mineira tímida, tranquila, caseira e bem-humorada. Mãe de duas filhas maravilhosas. Escritora com livros vendidos em todos os continentes e com a alegria de saber que meus textos já ajudaram milhares de pessoas (adultos e crianças).

Sou uma mulher extremamente abençoada pelo Universo e, através da escrita, procuro retribuir um pouco do muito que recebo.

Sou educadora de formação, palestrante ocasional e grande entusiasta da espiritualidade e do desenvolvimento pessoal.

Nos últimos anos, venho descobrindo que pequenas mudanças, quase invisíveis no dia a dia, podem gerar transformações gigantes. Foi assim que surgiram meus cursos: simples, práticos e cheios de experiências reais.

Eles nasceram daquilo que aplico em mim mesma e compartilho com carinho para quem também busca leveza, e um profundo sentimento de realização pessoal.

Por fim: se quiser conhecer o ebook gratuito:

PAI QUE AMA E ACEITA O FILHO

Clique aqui.

É uma fábula lindíssima, para adultos e crianças.

No mais, desejo-lhe sucesso, saúde e serenidade.

Cíntia Amorim