

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

DO AMOR PRÓPRIO AO AMOR DA SUA VIDA

Como usar a lei da atração para ter harmonia
nos seus relacionamentos



Amor em Curso



Amor em Curso

Prefácio

Queridos leitores, eu estou muito feliz em poder compartilhar todos esses conceitos que eu estudei, testei e apliquei nas minhas sessões de coaching e em mim mesmo, para trazer mais compreensão de quem somos e da dinâmica dos relacionamentos.

Acredito que realmente que o que acontece nos nossos relacionamentos é apenas o reflexo do relacionamento que temos com nós mesmos. Então, se estamos tendo algum problema, seja para manifestar, manter ou se relacionar de forma saudável, a primeira coisa a fazer é perguntar-nos: de que forma isso está refletindo no relacionamento comigo mesmo?

O Amor em Curso é um processo de coaching com duração de sete semanas e nesse período você será guiada passo a passo para que o milagre do amor aconteça em sua vida. Espero sinceramente que goste do conteúdo desse e-book e que possamos um dia encontrar em um dos meus treinamentos.

Com amor,

Adailton Soares

SUMÁRIO

Prefácio	
Capítulo 1 Como decisões do passado afetam nossos relacionamentos afetivo.....	3
Capítulo 2 O grande erro que cometemos quando se trata de encontrar o amor na vida	6
Capítulo 3 Assumindo o compromisso de manifestar o amor	8
Capítulo 4 Liberando as pendências do passado e os obstáculos ao amor	10
Capítulo 5 Cultivando uma visão de um amor em sua vida	13
Capítulo 6 Abrindo-se para manifestar o milagre do amor	16
Capítulo 7 O segredo para ter um relacionamento saudável e duradouro	19

Nota
Direitos Autorais. Qualquer reimpressão não autorizada ou uso deste material é proibido.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

CAPÍTULO 1

Como decisões do passado afetam nossos relacionamentos afetivos



CAPÍTULO 1

Como decisões do passado afetam nossos relacionamentos afetivos

“Precisamos estar dispostos a nos livrar da vida que planejamos, para podermos viver a vida que nos espera. A pele velha tem que cair para que uma nova possa nascer”. - Joseph Campbell.

Tenho muitas clientes que estão na faixa dos 40 anos de idade e que são bem-sucedidas em suas profissões, mas a maior parte delas está solteira. Elas contam que ainda sonham em se casar e construir uma família, no entanto, depois de tantos problemas nos seus relacionamentos, elas acreditam que estão fadadas a viverem sozinhas.

Elas revelam que já tiveram relacionamentos com homens inteligentes e interessantes, mas que os relacionamentos sempre terminavam, de alguma forma, com alguma variação, com a mesma triste história: ele não estava disponível.

Observo que elas estão realmente confusas. Elas sabem que são bonitas, carismáticas, divertidas, que investiram nos seus estudos e carreiras, conquistaram uma boa posição, mas não conseguem entender por que ainda estão sozinhas.

O que acontece realmente é que elas não percebem que estão sempre culpando fatores externos para justificar a sua situação, tentando se convencer de que a fonte de sua solidão são as circunstâncias externas. Fiz uma relação das principais justificativas utilizadas e talvez você reconheça alguma delas:

- Os homens não gostam de se relacionar com mulheres mais bem-sucedidas do que eles.
- Somente as mulheres que se casaram jovens têm bons maridos, nessa fase não existem bons homens disponíveis.
- Mulher com mais de 40 anos tem mais chance de ser atropelada por um ônibus do que encontrar um bom marido.
- Meus pais foram meu modelo e eles não tiveram um bom relacionamento.
- Eu nunca conheci a pessoa certa.

CAPÍTULO 1

Como decisões do passado afetam nossos relacionamentos afetivos

Meu trabalho é despertar a cliente sobre as razões pelas quais ela nunca tenha encontrado a pessoa certa, fazendo com que ela comece a entender que é a fonte desse padrão e que ela realmente pode mudar isso. E a partir daí um milagre pode acontecer em sua vida.

É uma descoberta de que somos a fonte de nossas experiências e que nosso maior engano é acreditar que encontrar um amor ou que o sucesso ou fracasso no relacionamento tem a ver com as condições e as circunstâncias externas.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

CAPÍTULO 2

O grande erro que cometemos quando se trata de encontrar o amor na vida



CAPÍTULO 2

O grande erro que cometemos quando se trata de encontrar o amor na vida

“Semelhante atrai semelhante. O que a mente consciente pensa e acredita o subconsciente manifesta de forma idêntica”. - Brian Adams.

A maioria das pessoas diz: “Eu não sei como manifestar amor na minha vida”. Mas é muito simples: Olhe para sua vida, ela é o reflexo daquilo que você acredita sobre aquilo que você pode ter. E seus relacionamentos são o reflexo do relacionamento que você tem com você mesmo. Manifestação não é algo reservado apenas para aqueles que estão no auge da espiritualidade. Manifestação é a ordem natural da vida – tão comum e milagroso como respirar. Fazemos isso o tempo todo sem notar.

Amor atrai amor. Quando você está cheia de amor, é isso que você tende a experimentar, você cria relacionamentos harmoniosos que nutrem. Por isso que tudo que pensamos com emoção normalmente atraímos para nós. Nossas circunstâncias e experiências refletem nossas crenças fundamentais sobre nós mesmos e sobre o que é possível para nossas vidas.

E a maioria dessas crenças está fora da nossa consciência e muitas vezes nem sabemos que temos essas crenças, muito menos quais são.

A maioria das mulheres que atendo não tem a menor ideia de suas crenças limitantes e os estragos que elas estão causando nos seus relacionamentos. À medida que a pessoa vai avançando no programa ela começa a fazer reflexões e ajustes na sua maneira de ver as pessoas, de ver o mundo, na sua forma de se apresentar, de se comunicar e então os relacionamentos começam a fluir.

Se nos seus relacionamentos as pessoas não a respeitam, não estão disponíveis, pergunte a si mesma: de que forma isso poderia acontecer se eu não me respeito ou não estou disponível para mim mesma?

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

CAPÍTULO 3

Assumindo o compromisso de manifestar o amor



CAPÍTULO 3

Assumindo o compromisso de manifestar o amor

“Aquele que percorreria cem milhas deveria considerar noventa e nove como a metade do caminho”. - Provérbio japonês.

Existe uma distância muito grande em querer ter um relacionamento saudável e realmente se comprometer a manifestá-lo em sua vida. A maioria das pessoas confunde seu anseio por ter um amor como se só isso fosse suficiente. No entanto, temos um grande poder dentro de nós capaz de atrair ou afastar aquilo que queremos para nossas vidas. A grande mudança está em perceber que:

Desejar o amor não é necessariamente a mesma coisa que ter uma intenção e assumir o compromisso de realmente manifestar esse amor.

É uma mudança radical na sua percepção e atitude. Você começa a criar a possibilidade de encontrar uma pessoa que esteja também aberta e disposta a seguir uma jornada junto com você e que possam se sentir em casa enquanto se relacionam. É você encontrar a pessoa certa para você, mas primeiro tornando-se a pessoa certa para o outro. Embora já tenha tentado várias coisas, você não precisa ter ideia de como isso irá acontecer. Na verdade, o grande aprendizado é não apenas o que você precisa fazer para ter um amor verdadeiro e duradouro, e sim quem você precisa se tornar para que ele se manifeste em sua vida.

O segredo é, em vez de correr e buscar o amor fora de você, comprometer-se e se abrir para dar boas-vindas a ele.

Esteja disposta a se dedicar a liberar os obstáculos internos que estão impedindo de ter o amor em sua vida e a se tornar quem você precisar ser para atrair um relacionamento harmonioso e saudável.

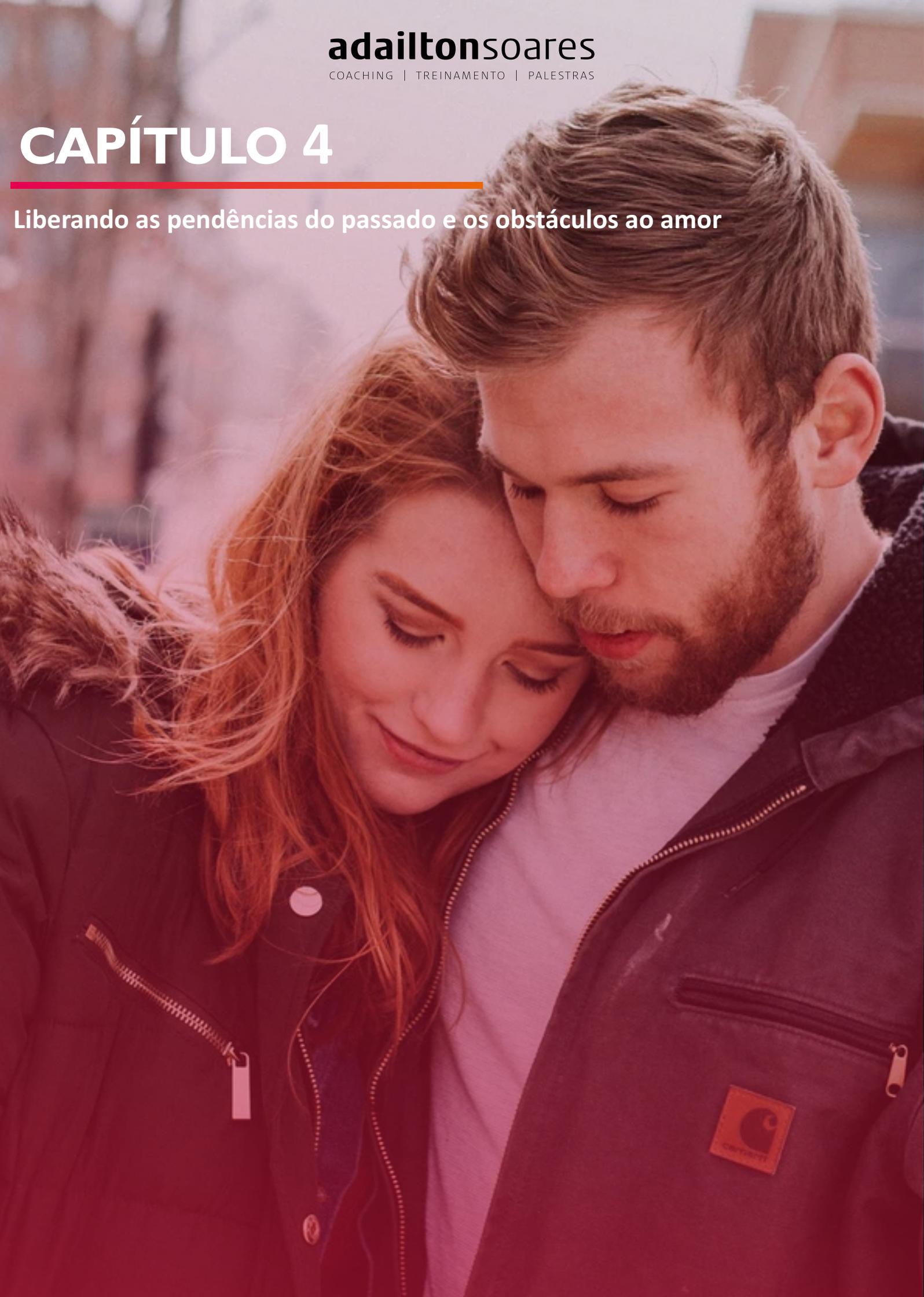
É você realmente começar a se organizar para manifestar sua intenção, perceber que você é a fonte daquilo que acontece em sua vida e se comprometer com o processo de fazer as mudanças de dentro para fora, uma vez que seu mundo exterior é apenas o reflexo do mundo interior.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

CAPÍTULO 4

Liberando as pendências do passado e os obstáculos ao amor



CAPÍTULO 4

Liberando as pendências do passado e os obstáculos ao amor

“A tarefa não é buscar o amor, mas apenas procurar e desfazer todas as barreiras dentro de si mesmo que você construiu contra ele”. - Rumi.

Para que possamos ter um relacionamento saudável, é importante estarmos totalmente no momento presente. Isso requer que não revivamos as nossas experiências do passado, tendo consciência e clareza sobre o que está nos impedindo de manifestar o que desejamos e ter a coragem de libertar todos esses obstáculos.

Basicamente existem quatro áreas que precisamos explorar:

A primeira são as coisas que deixamos incompletas no passado.

- As velhas paixões que secretamente desejamos que um dia voltassem para nós;
- as decepções de que nunca nos recuperamos; e
- os ressentimentos que ainda carregamos das pessoas que nos feriram há muito tempo.

A segunda são ACORDOS que fizemos com nós mesmos e com outros e nunca foram atualizados ou renegociados e que continuam nos ferindo e limitando. As decisões e acordos que fizemos quando éramos crianças continuam causando profundo impacto nas nossas vidas, quer estamos conscientes deles ou não.

A terceira são as crenças limitantes que adotamos a respeito de amor e RELACIONAMENTOS. Muitas pessoas dizem que desejam ter um parceiro e se comprometer a criar uma vida a dois, mas secretamente temem que, se casarem e constituírem uma família, nunca poderão alcançar todo o seu potencial na sua vida e sua carreira.

CAPÍTULO 4

Liberando as pendências do passado e os obstáculos ao amor

Finalmente, existem as crenças a respeito da nossa identidade. Temos pensamentos como: eu não sou boa o bastante, eu não sou bem-vinda, eu não mereço ser amada, eu não mereço ser cuidada e apoiada por alguém que eu amo e respeito.

Nosso maior desafio para liberar esses obstáculos ao amor é percebê-los claramente.

Durante sete semanas você será guiada a partir de uma série de autorreflexões para descobrir e liberar os obstáculos internos que estão impedindo você de ter um relacionamento saudável. Essas reflexões são simples e requerem apenas alguns minutos todos os dias. Elas permitem que perceba você mesma, as pessoas e o mundo de maneira totalmente diferente.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

CAPÍTULO 5

Cultivando a visão de um amor em sua vida



CAPÍTULO 5

Cultivando a visão de um amor em sua vida

***"O processo da visão é sempre autoexame.
Nunca é "Deus, eu quero isso. Faça isso acontecer".
É sempre "o que eu tenho que fazer para me tornar essa visão, para vivê-la, manifestá-la?"
O processo de visão, então, é um processo de transformação do indivíduo".
Michael Beckwith.***

Ao nos perceber como realmente somos pela primeira vez, paramos de agir contra nós mesmos. Finalmente, temos oportunidade de fazer conscientemente novas escolhas e ter novas atitudes alinhadas com o que queremos criar em nossas vidas.

Algumas dessas mudanças são fáceis de fazer

O que eu percebo trabalhando com as pessoas é que a maioria delas tem forte sentimento de serem sozinhas em suas vidas, embora se preocupem e ajudem muito os outros e tenham um bom relacionamento com amigos e familiares. Mas quando voltam para casa têm uma sensação de vazio no peito.

Na experiência "eu sigo o meu caminho", essas pessoas nem percebem que suas crenças, comportamentos e experiências vão reforçando e mantendo seu estilo de vida solitário. Elas evitam falar sobre relacionamentos e família. Seus quadros, pinturas e fotos são quase sempre de pessoas solitárias. A primeira mudança importante começa pelo ambiente, buscando imagens que transmitam união, comunhão e o amor que se deseja manifestar.

É começar a viver o presente para construir o futuro, deixando de apenas reagir ao passado.

CAPÍTULO 5

Cultivando a visão de um amor em sua vida

Significa liberar conscientemente o velho e abraçar o novo, mesmo antes de termos qualquer evidência de que isso vai acontecer da maneira como nós queremos, mesmo que ainda não possamos imaginar como seria ou o que iríamos sentir se tudo acontecesse. É arriscar mais e viver de forma que seja desafiada a se ampliar para além de quem você sabe que é. Para criar mais amor na vida, você pode apenas começar a dizer “sim” às coisas que você deve ter dito “não” no passado. Pode ser que tenha que abandonar suas defesas e deixe de julgar e achar falhas em todas as pessoas com quem você sai. Pode ser que tenha que tolerar o desconforto de não estar no controle e se permitir cometer alguns erros.

O que acontece quando começamos a viver dessa maneira? Um novo mundo de possibilidade se abre. A magia e os milagres começam a acontecer.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

CAPÍTULO 6

Abrindo-se para manifestar o milagre do amor



CAPÍTULO 6

Abrindo-se para manifestar o milagre do amor

"Seja realista. Planeje um milagre". - Osho.

É interessante nesse estágio buscar primeiro fazer mudanças internas antes de se abrir para receber o amor que se deseja, sendo mais acessível e ter um espaço disponível dentro de você.

Uma das razões por que não temos o amor que desejamos é que ainda não nos tornamos a pessoa capaz de atrair e sustentar esse tipo de amor. A maioria de nós elevou tanto o padrão do que queremos, que ele pode estar muito além do que o nosso parceiro espera da união. Sim, nós ainda não atingimos a maturidade até o nível de manifestar e manter o amor que desejamos manifestar.

Romance hoje é uma tentativa e uma coisa incerta. Nem sempre casar é uma garantia de termos segurança. Antes as pessoas casavam para ter segurança financeira e social, mas agora procuramos relacionamentos para criar evolução das nossas almas e uma vida com significado.

Mas na maioria das vezes parece que o universo nos prega uma peça e o amor escapa por entre os dedos.

Mas sabemos intuitivamente que o amor é a chave para a nossa expansão porque o amor romântico tem a capacidade de trazer o que temos de melhor e de pior. Tudo vem à tona e começamos a ver que essa é a mais nova fronteira para nosso desenvolvimento e crescimento espiritual.

Por isso ouvimos sobre o novo paradigma da PARCERIA ESPIRITUAL. É isso que vai funcionar nos relacionamentos.

Esse é um tempo para quem não tem medo de desafios.

Faça as seguintes perguntas:

O que você aprendeu e desenvolveu nesta vida?

Como você expandiu sua capacidade de amar?

CAPÍTULO 6

Abrindo-se para manifestar o milagre do amor

Se você estiver pronta para atrair o amor da sua vida, você deve estar disposta a crescer e evoluir para ser uma pessoa muito além da que você é hoje, porque quem você é hoje só é capaz de criar as experiências que você está tendo agora. “O nosso melhor é suficiente para nos trazer até aqui”.

Nossa tarefa é curar todas as nossas feridas do passado, da nossa infância, para que possamos trazer o nosso melhor para oferecer ao outro. Com isso estaremos abertos para recebermos o melhor que o outro tem a oferecer. E na pior das hipóteses seremos capazes de identificar quem pode fazer isso ou não. Então temos que encarar nossos medos e curar nossas feridas.

adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

CAPÍTULO 7

O segredo para ter um relacionamento saudável e duradouro



CAPÍTULO 7

O segredo para ter um relacionamento saudável e duradouro

"Você tem dentro de você mais amor do que você jamais poderia entender". - Rumi.

Buscar encontrar um relacionamento pode parecer um pouco como encontrar uma agulha no palheiro. É uma tarefa quase impossível se você não sabe exatamente onde procurar. Em vez de ficarem anos peneirando pilhas de feno, é como se você se tornasse um ímã para a agulha vir até você como mágica.

O segredo para encontrar um amor verdadeiro e duradouro é tornar-se a pessoa certa e atrair aquele que está na mesma vibração!

Tenho visto esse milagre acontecer com mulheres de todas as idades, desde aquelas com 20 anos até as com mais de 70. Esse processo pode ajudar a catalisar o amor e o tempo, mesmo para as mulheres que se resignaram a estarem sozinhas, trazendo esperança e mesmo o amor em suas vidas.

Durante sete semanas você terá a oportunidade de autoconhecimento e mudança sem precedentes, de se abrir e se comprometer com um novo mundo de possibilidades em relacionamentos. Nunca vi alguém que tenha passado pelo processo e que não tenha experimentado uma transformação profunda em sua vida amorosa.

Você agora está diante de uma extraordinária oportunidade. Você está diante de uma escolha. De um lado, leva você a continuar com os mesmos resultados. É uma jornada segura e conhecida, mas que leva apenas às frustrações conhecidas. A outra escolha leva você a liberar o passado e ter um futuro repleto de possibilidades. É uma estrada desconhecida e a principio pode causar desconforto e medo, por isso ela é menos percorrida. Estou certo de que se você chegou até aqui é porque está pronta para escolher dar boas-vindas ao amor na sua vida, um amor saudável e verdadeiro. Este programa irá guiá-la passo a passo de forma segura em direção aos seus sonhos.

Afinal, o amor é para todos.

Quem é Adailton Soares?



Me chamo Adailton Soares e, desde 1993, encontrei o meu propósito de ajudar no desenvolvimento de pessoas, tanto em nível pessoal quanto profissional.

Sou autor de dois livros: "Amor em Curso" e "Separação Consciente", que abordam a questão do amor próprio e do relacionamento com o outro.

Também sou idealizador e facilitador do treinamento "YouCode" e dos programas "Amor em Curso" e "Separação Consciente", que já vêm transformando a vida de milhares de pessoas.

Para chegar até aqui, participei de diversos cursos, palestras e treinamentos nos EUA e no Canadá, ministrados por especialistas conceituados, como Tad James, Sondra Ray, Anthony Robbins, Jack Canfield e Bob Proctor.

Além disso, sou MasterCoach, trainer em Programação Neurolinguística e tenho formação em Terapia da Linha do Tempo (Time Line Therapy) e Hipnose Ericksoniana.



Programa Amor em Curso

O Amor em Curso é um programa com duração de 7 semanas, onde o coachee passará por uma jornada na qual irá liberar crenças limitantes e antigas histórias que o impedem de criar conexões e relacionamentos saudáveis.

Essa jornada se inicia com um processo de liberação de tudo que não está apoiando, seja um "relacionamento tóxico" ou uma crença inconsciente de que nunca será possível experimentar o amor que o coachee realmente deseja.

Ao longo do Programa Amor em Curso, trabalhamos juntos, passo a passo, criando as bases para que o amor possa florescer, à medida que o coachee se conhece melhor e possa manifestá-lo em sua vida.

GARANTIR MINHA INSCRIÇÃO



adailtonsoares

COACHING | TREINAMENTO | PALESTRAS

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

O conteúdo das páginas deste e-book não pode ser copiado, reproduzido, transferido, publicado ou distribuído, no todo ou em parte, por qualquer meio ou modo, sem a prévia autorização, por escrito, do autor, Adailton Ednardo Soares, sob pena de violação da Lei de Direitos Autorais e da Lei de Propriedade Industrial, bem como por convenções internacionais e quaisquer outras leis relacionadas à propriedade intelectual.

www.adailtonsoares.com



adailtonsoaresbhcoach



adailtonsoaresbhcoach



adailton-soares-307b0654/