



**ATIVE SEU
PODER DE
AÇÃO SUPER**
E REALIZE SEUS SONHOS

NAIR ONOFRE
ESPECIALISTA EM DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

Nair Onofre

teve a vida profissional dedicada à transformação de pessoas através de palestras e treinamentos. Atuou com milhares de pessoas em todo o país, impactando-as com seu método e obtendo excelentes resultados.



**É Coach internacional pelo ICI
Integrated Coaching Institute
Bacharel em direito.
Pedagoga.
Psicodramatista.
Terapeuta familiar.
Especialista em metodologia
das Ciências Sociais.
Pós-graduada em comunicação.
Practitioner em programação
neurolinguística
Formada em Emotologia pela cidade
do cérebro
Fez vários cursos relacionados
à hipnose e à física quântica
É membro do grupo MASTER
SPEAKERS, cujo mentor e Mestre é
Roberto Shinyashiki do Instituto Gente.**



ATIVE SEU PODER DE AÇÃO SUPER

Esse tema se tornou muito importante porque a maioria das pessoas tem muita dificuldade de **SUPERAR OBSTÁCULOS** para alcançar seus objetivos.

Pesquisas feitas pela universidade de Scranton nos EUA comprovam que 93% delas não alcançam suas metas, sejam elas na área pessoal, financeira, profissional ou afetiva.

Vejo pessoas que passam a vida ajudando a realizar os sonhos dos outros e esquecem dos seus. Sentem a dor de não serem reconhecidas, não serem percebidas, muitas vezes, nem mesmo pelas pessoas que amam. Sentem um vazio, um cansaço e muitas vezes não sabem a razão. Pensam que a vida é assim mesmo, monótona, vazia e sem significado. Pessoas que vivem em casamentos desgastados onde não há mais carinho nem cumplicidade. Pessoas que não conseguem realizar seus sonhos, acham que não tem saída e entram em depressão, chegando muitas vezes ao suicídio.

Segundo o Jornal o Estado de S. Paulo a taxa de morte relacionada a episódios depressivos aumen-

tou 705% nos últimos 16 anos.

Segundo a revista Veja, de 11 de setembro de 2018 os dados da OMS mostram que no mundo há um suicídio a cada 40 segundos. No Brasil a cada **45 minutos**, uma pessoa se suicida.

Vemos muitas pessoas que vivem infelizes no seu trabalho, ganhando menos do que gostariam, merecem e até se sentindo menos que os outros. Eu sei, bem o que é isso porque já passei, senti isso na pele. Eu venho de uma família, muito digna, mas muito pobre.

Aos 12 anos comecei a lecionar numa escola rural, e um dia fui numa reunião de professores, minha mãe me levou de carroça, sete horas da manhã, tinha geadado, e eu não tinha blusa.

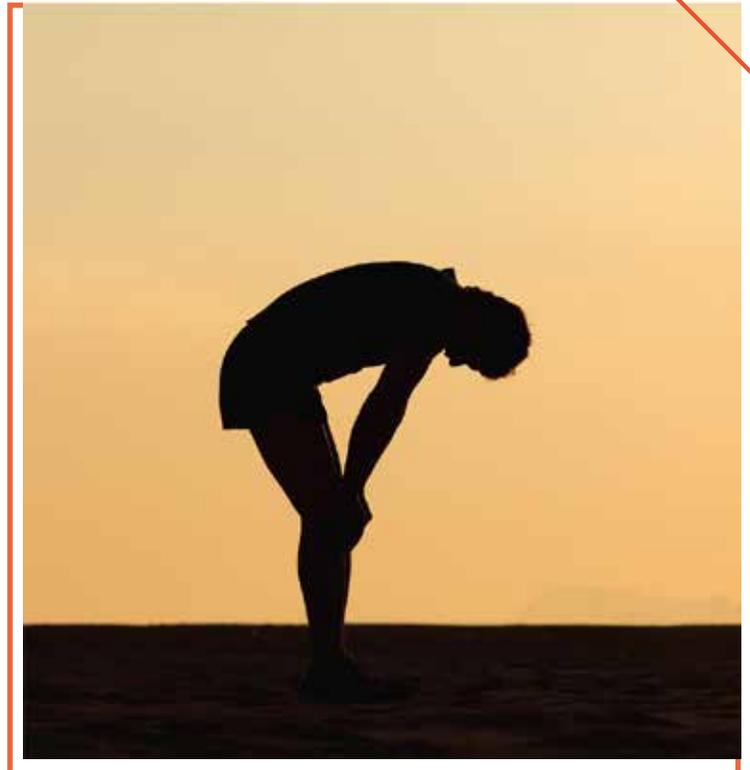
Desci da carroça, e fui caminhando pelo capim seco coberto de gelo, minha mãe olhou pra mim e disse **“a gente trabalha tanto e não tem dinheiro pra comprar uma blusa pra um filho”**.

Nunca vou me esquecer essa cena. Quando cheguei na reunião vi aquelas professoras adultas, bem arrumadas, tinham até casaco, eu morria de vergonha, mas estava orgulhosa de estar no meio daquela gente tão importante. Surgiu dentro de mim um fio de esperança, porque eu fazia parte daquele grupo. Naquele momento decidi pelo primeiro objetivo, definido conscientemente. Falei pra mim mesmo um dia eu quero ser igual a elas. E segui pela vida, fazendo o que tinha que ser feito para ser igual aquelas professoras.

“Fazer o que tem que ser feito” tornou-se meu lema, minha filosofia de vida.

Hoje, na minha vida de palestrante por esse país, eu vejo a cena se repetir.

As pessoas me dizem: Nair eu trabalho tanto e não consigo alcançar meus objetivos.



E EU PERGUNTO, O QUE VOCÊ FAZ TE LEVA NA DIREÇÃO DO SEU OBJETIVO?

E a resposta é geralmente uma risadinha, substituindo um não.

Isso acontece porque a maioria delas têm crenças limitantes, não têm um objetivo claro, o que elas tem é um sonho uma fantasia. E se não têm clareza do que querem e onde querem chegar, vão continuar fazendo o que sempre fez e obtendo os mesmos resultados.

A maioria delas, não sabem a importância de se ter objetivos, e muito menos como fazer para estabelecê-los.

Sonhos e objetivos são diferentes, o primeiro não tem limite, o segundo tem. **Sonho é geral, sem prazo, abstrato, vago e distante.** É necessário transformá-lo em objetivo e o objetivo em realidade.

Essas pessoas têm medo de que não dê certo.

Às vezes, por causa dos erros do passado, tomam tanto cuidado, acha que não é capaz de conseguir, e em vez de aprender com os erros, não fixa mais metas, e acaba conseguindo na vida muito menos do que seria capaz.

Muitas vezes ouve críticas aos seus projetos e sonhos que acabam interferindo no estabelecimento de suas metas...

Uma vez eu disse a minha mãe, quando eu me aposentar vou continuar dando treinamento, e ela falou **“tem mais gente dando treinamento do que pessoas para assistir”**. Se eu tivesse me importado, hoje não estaria aqui.

As pessoas que não têm objetivos permanecem na área de conforto, não tem foco e não realizam seus desejos.

Minha experiência, com milhares de pessoas, me levou a pesquisar, criar um método simples e eficaz, que se aplicado leva as pessoas a atingirem suas metas e realizarem seus sonhos.

O método consiste em 2 passos muito importantes, são eles:

1- SABER ONDE SE QUER CHEGAR

2- FAZER O QUE TEM QUE SER FEITO

SABER ONDE SE QUER CHEGAR:

Para saber onde se quer chegar é necessário perceber onde se está hoje

É necessário olhar pra si, perceber o que tem e o que deseja ser e ter. Saber qual é seu propósito de vida e vincular a ele seu objetivo. Isso é fundamental para seu sucesso.

É necessário saber quais são as coisas que o incomodam e que deseja mudar. Qual o preço que terá que pagar por essa mudança e qual sua disposição para pagar esse preço.

Precisa perceber se seu desejo é grande o suficiente para realizar esse sonho, caso contrário você desistirá no primeiro obstáculo.

Uma vez feita essa análise é necessário transformar esse sonho em objetivo.

Pare a leitura, por alguns minutos e reflita: Nesse momento qual é seu principal objetivo? Aquele que, se você alcançasse, poderia ajudá-lo a atingir outros.

O objetivo deve ser específico, mensurável, alcançável relevante, temporal.

Exemplo: Emagrecer 20 quilos em até 5 meses a partir de hoje sendo 4 quilos por mês:

É relevante: Sim. Interfere na saúde e na auto estima.

É alcançável e específico: Sim. Emagrecer 20 quilos é possível.

É temporal: Sim. Em 5 meses a contar de hoje.

É mensurável: Sim. 4 quilos por mês.





FAZER O QUE TEM QUE SER FEITO

Uma vez analisado onde se está e definido claramente onde se deseja chegar, é o momento de fazer o que tem ser feito.

Aqui é momento de iniciar as ações super, aquelas que o levarão na direção de seu objetivo.

A primeira delas é analisar quais são os comportamentos que devem ser mudados, porque se você continuar fazendo o que sempre fez, vai conseguir o que sempre conseguiu.

Muitas pessoas querem alcançar seus objetivos sem pagar o preço. Você precisa saber o que quer, e se está disposto a pagar o preço para chegar lá.

É necessário um desejo ardente de chegar lá. Porque se sua vontade não for suficientemente forte, você desistirá no caminho, como acontece com a maioria das pessoas. Muitas conhecem o caminho, mas só as que fazem o percurso chegam.

É preciso começar a agir agora, não deixar pra depois o futuro já é no próximo minuto. Use sua força interior para assumir o controle de sua vida e começar a agir.

Se você quer mudar sua situação precisa mudar sua forma de agir, os outros não poderão fazer isso por você, mesmo que queiram, porque tudo começa na sua mente e lá ninguém pode entrar a não ser você.

Faça o que tem que ser feito. às vezes é necessário tomar decisões difíceis. A decisão é sua, o preço a pagar também é seu. Por mais alto que seja é menor do que uma vida inteira infeliz.

Tome a decisão de ser responsável por suas metas. Não reclame, não culpe os outros. Isso tira você do foco. Não arrume desculpas, não minta pra você mesmo. Tome a decisão que achar melhor, mas assuma a responsabilidade por ela e pague o preço.

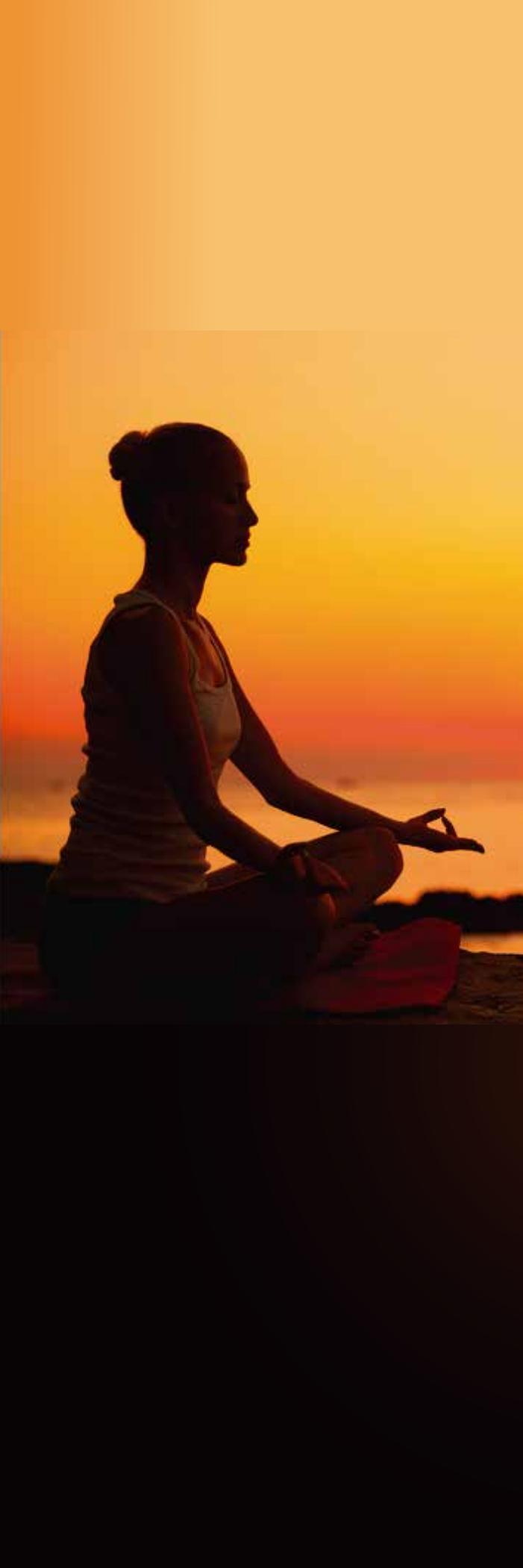
Se tivermos um porque forte enfrentaremos qualquer como.

Não se abale com a opinião dos outros, mas preste atenção se eles não estão vendo algo em você que você não vê. Se a opinião servir aproveite, se não servir, esqueça e toque a vida. O outro não vai mudar a opinião a seu respeito só porque você quer. Você é o responsável pelo que te acontece.

Mantenha as emoções positivas, amor, felicidade, excitação, entusiasmo, elas lhe dão poder.

Veja, sinta o quanto você é abençoado, seja grato. Tem pessoas que só olham para o que não têm, parece que quanto mais têm mais infeliz fica. Livre-se das emoções negativas. Raiva mágoa e culpa só tiram o seu poder e intoxicam você.

Tudo o que você tem na sua vida hoje está baseado nas decisões que você tomou ou deixou de tomar. Então **decida agora o que você tem que mudar para ser feliz.** O objetivo claro, seu foco, mais suas ações super, mobilizam as forças internas e externas para que ele se realize.



Depois que seu objetivo estiver definido, com passos e prazos, é necessário você pensar, imaginar, sentir, fazer e agradecer como se ele já estivesse realizado.

Pensar: Você se transforma naquilo que pensa a maior parte do tempo, se você tiver clareza do que quer e ficar focado, isso aumenta a possibilidade de realizar o desejo. Você começa a atrair pessoas, oportunidades, idéias e recursos que o ajudam a se aproximar com mais rapidez de sua meta.

Comece a materializar o seu desejo em pensamento. Pense nele o tempo todo, fale dele, pra quem você acha que pode te abrir portas. Trabalhe para alcançá-lo. Seu mundo exterior reflete esse empenho como num espelho, isso vai intensificar a possibilidade de realização. A clareza de objetivo também faz sua mente consciente e inconsciente agir a seu favor, no sentido de transformá-lo em realidade. Isso alerta você para as pessoas e oportunidades em seu ambiente que serão capazes de ajudá-lo a alcançar a meta que você fixou.

Imaginar: Seu objetivo deve ser tão claro que você possa vê-lo realizado na sua mente como se fosse uma foto. Olhe para essa foto mental, várias vezes ao dia imagine-a o dia todo. Continue pensando: como posso aumentar a possibilidade de alcançar esse desejo?

O seu cérebro não distingue o que real do que é imaginado e reage como se a imaginação fosse verdade. Quando você imagina apenas os obstáculos, acha que não vai ser possível, sem querer, você estará se sabotando.

Os obstáculos devem ser vistos apenas para você organizar estratégias pra vencê-los. Não foque neles. Qualquer objetivo que tiver você vai encontrar obstáculos, se não tiver objetivo nenhum também vai. Só que enfrentá-los realizar o seu sonho é infinitamente mais prazeroso, é por uma causa maior.

Sentir: Aqui é mais do que apenas fazer a imagem, e sentir o prazer, como se seu desejo já tivesse realizado. Aja interiormente no “como se fosse”.

Agradecer: A gratidão faz milagres em nossas vidas. Isso também é bíblico: **“Àqueles que têm, muito mais lhe será dado, àqueles que não tem, até o pouco que tem lhe será tirado”.** *Mateus cap.25*

É um sentimento poderoso capaz de ativar em nosso cérebro as drogas da felicidade. A neurociência explica que a felicidade está diretamente relacionada com a gratidão, pois quem é grato enxerga o que tem de bom, e é capaz de perceber o valor nas pequenas coisas. As pessoas gratas ativam no cérebro o sistema de recompensa, e isso traz uma sensação de bem estar. Quando se é grato, o cérebro entende que algo bom está acontecendo e libera a dopamina, um neurotransmissor responsável pela sensação de prazer. A dopamina motiva as pessoas a irem busca de seus objetivos, pois quanto mais o organismo se sente realizado, mais tem vontade realizar.

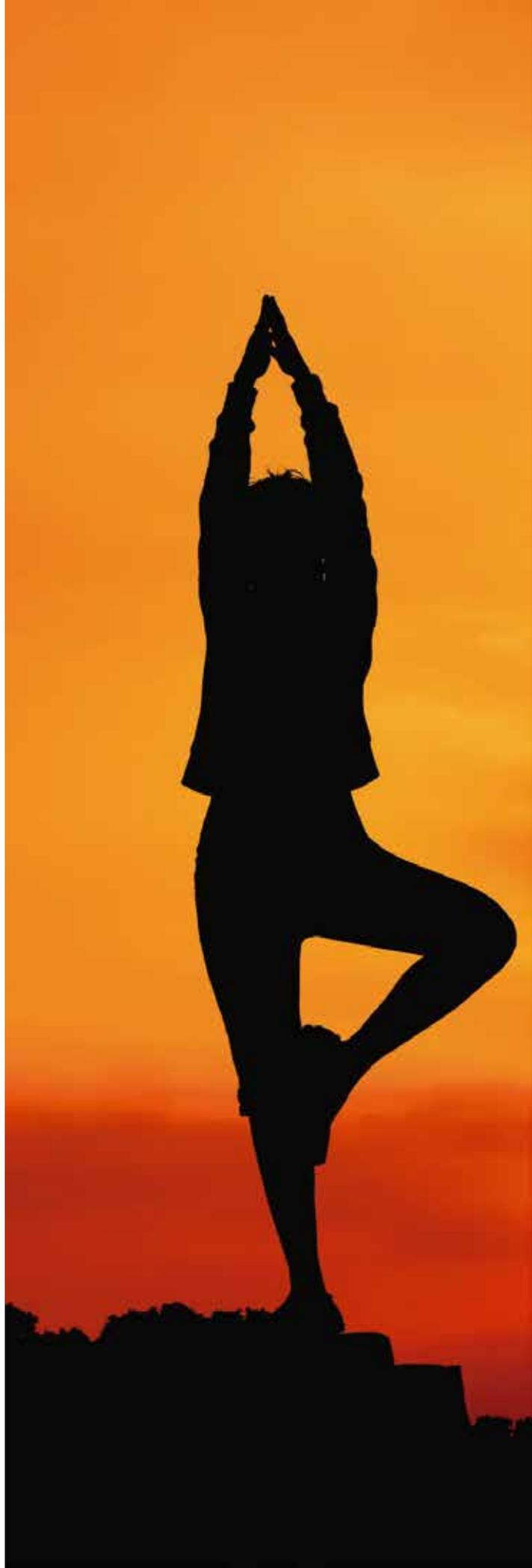


Pois bem, lembra do dia que eu passei frio? Depois disso eu pensei, imaginei senti, pratiquei ações super, e sou grata por tudo o que me aconteceu, me tornando quem hoje eu sou.

Eu decidi naquele dia que, seria a melhor professora que pudesse ser. Me inspirei naquelas professoras e prossegui, na minha jornada, em seguida fiz direito, pedagogia e pós graduações e muitos outros cursos.

Treinei milhares de pessoas e sou ou respeitada em todo o Brasil, além de conhecer uma boa parte do mundo.

Realizei praticamente todos os meus sonhos, e tenho a bela missão de mostrar como fazer isso. Aquelas professoras lindas pelas quais tenho admiração e respeito, tinham apenas o curso primário, mas cumpriam com esmero sua missão e jamais souberam a diferença que fizeram na minha vida. **A elas a minha gratidão e o meu carinho.**



**Isso mostra caro leitor,
que se você quiser de
verdade poderá não
só chegar onde
deseja, mas ir muito
além. E isso que eu
desejo a vocês de
todo coração, porque
vocês merecem.**



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E SUGESTÃO E LEITURA

- Williams, Richard L, **Preciso saber se estou indo bem**. Rio de Janeiro, Sextante, 2005.
- Peice, Penney, **Frequência Vibracional**, Tradução Marta Rosas, - 1.ed.- São Paulo: Cultrix, 2011
- Schuman, Kenneth, **O Método Michelangelo/** Tradução Clóvis Marques- Rio de Janeiro, Best Seeler 2008.
- CHUNG, Tom. **Qualidade Começa em mim: Manual neurolinguístico de liderança e comunicação/Osasco, SP. Novo Século Editora. 2002**
- COVEY, Stephen, R. 1932, Os 7 Hábitos das pessoas altamente Eficazes** 26ª edição, Rio de Janeiro, Best Seller, 2006
- NELSON, Bob. **Faça o que tem que ser feito, Rio de Janeiro, sextante, 2003**
- ROBBINS, Antony, **Desperte o Gigante Interior: como usar o condicionamento neuro associativo para criar mudanças definitivas/** 7ª edição, Rio de Janeiro, Record, 1994
- DI Stéfano Rhandy/ **O Líder-Coach: Líderes Criando líderes/** Rio de Janeiro: Qualitymark, 2005
- FREIRE, Roberto, **Sem Tesão não há solução**, 1990- Sol e Chuva SP
- MACHADO, Luis, 1933- **Superinteligência-** Rio de Janeiro: Qualitymark 2005, 244p.
- MACHADO, Luis, **Princípios de ematologia e emotopedia**, Cidade do Cérebro, 1992.
- MACHADO, Luis, **Toda Criança nasce gênio**, Cidade do Cérebro, 1992.
- MACHADO, Luis, **Descubra e use sua inteligência emocional/** Rio de Janeiro, 1997.
- O'CONNOR, Jose p. **1944 Manual de Programação neurolinguística:**
- ONOFRE, Nair **Efetividade em treinamento**, 1998.
- ONOFRE, Nair, **Desperte o Gigante que Habita em você**. 2013 Editora SETE. Curitiba
- ONOFRE, Nair, **Efetividade na Comunicação**, 2000 Editora SETE. Curitiba
- Shinyashiki, Roberto, **A revolução dos campeões**, São Paulo, Editora Gente, 1995
- Shinyashiki, Roberto, **Problemas ? Oba!** 20ª. Edição São Paulo, Editora Gente.
- Shinyashiki, Roberto, **O Sucesso é ser feliz**, 47ª. Edição São Paulo Editora Gente 1987
- Vieira, Paulo, **O poder da ação**, São Paulo Editora Gente 2015
- TRACY Brian, **Metas**, Tradução de Clóvis Marques 2ª edição Rio de Janeiro: Best Seller 2006.