

GOGO CRISTO NETO

**PRO DIA NASCER
FELIZ**

*Coisas boas
sobre a vida*

PEQUENOS PASSOS
PRO SEU DIA SER
MELHOR.

E-BOOK: COMPARTILHE

GOGO CRISTO NETO

PRO DIA NASCER FELIZ

Do que se trata o E-book?

OS DIAS SÃO PESADOS, CARREGADOS
DE EMOÇÕES, DE MOMENTOS TRISTES,
PENSAMENTOS INTRUSIVOS... SEI
DISSO, SEI MESMO.

POR ESTE MOTIVO, DESENVOLVI ESTE
E-BOOK.

QUERO TE AJUDAR A QUEBRAR ESTES
PADRÕES DE SOFRIMENTO, ESSAS
CORRENTES INSANAS DE DOR.

VEM COMIGO, VOU TE APRESENTAR
ALGUNS MOVIMENTOS, EXERCÍCIOS
PRA TE TIRAR DA DOR. AGORA.

sua felicidade te espera!

E-BOOK: COMPARTILHE

GOGO CRISTO NETO

PRO DIA NASCER FELIZ

Vamos lá

SEM RODEIOS OU ENROLAÇÃO, QUERO
TE TIRAR DA CRISE AGORA.

PROCURE UM LOCAL SEGURO E
CONFORTÁVEL PARA SE SENTAR

RESPIRE FUNDO.

SOLTE O AR PELA BOCA, DEVAGAR.

RESPIRE FUNDO MAIS UMA VEZ.

SOLTE O AR PELA BOCA AINDA
DEVAGAR

continua ->

E-BOOK: COMPARTILHE

GOGO CRISTO NETO

PRO DIA NASCER FELIZ

segundo passo

AGORA VOCÊ VAI RESPIRAR DE MODO
SINCRONIZADO PARA LIMPAR OS
PENSAMENTOS:

RESPIRA CONTANDO ATÉ 4
SEGURA CONTANDO ATÉ 2
SOLTA O AR CONTANDO ATÉ 6
PRENDE CONTANDO ATÉ 2

REPETE TODO O PROCESSO POR 3 OU 4
VEZES. LEMBRE DE FAZER ISSO
SENTADA / SENTADO.

QUANDO TERMINAR, PASSE PRA
OUTRA PÁGINA.

continua ->

GOGO CRISTO NETO

PRO DIA NASCER FELIZ

terceiro passo

VOLTE A RESPIRAR NORMALMENTE,
SEM CONTAR NÚMEROS E PERCEBA
SEU CORPO ACALMANDO,
DESLIGANDO DO MUNDO EXTERIOR.

QUERO QUE VOCÊ SE IMAGINE EM UM
CÍRCULO BRILHANTE, COM AQUELA
COR QUE TE ACALMA, QUE TE TRAZ
PRO SEU CENTRO.

PODE SER VERDE, VIOLETA OU ATÉ
MESMO AMARELO.

SE VEJA DENTRO DESTES CÍRCULO.
VAI LÁ, FAZ QUE EU ESPERO VOCÊ NA
PRÓXIMA PÁGINA.

continua ->

GOGO CRISTO NETO

PRO DIA NASCER FELIZ

quarto passo

PERCEBA QUE QUANDO VOCÊ SE ENVOLVEU NO CÍRCULO, RESPIRANDO CALMAMENTE E PROFUNDAMENTE, CRIOU EM VOCÊ UMA PROTEÇÃO, A SENSACÃO DE QUE NESTE LUGAR, NESTA BOLHA, É SEGURO.

QUANDO SENTIR QUE DEVE, QUERO QUE VOCÊ PENSE NAS SITUAÇÕES QUE TE FAZEM MAL E AS COLOQUE DENTRO DE QUADRADOS. SIM, VOCÊ PODE TRANSFORMÁ-LAS EM OBJETOS E GUARDE EM QUADRADINHOS.

QUANDO ESTIVER PRONTA OU PRONTO, SOPRE-OS PARA LONGE.

ESPERO NA PÁGINA SEGUINTE.

continua ->

GOGO CRISTO NETO

PRO DIA NASCER FELIZ

último passo

TUDO O EXERCÍCIO QUE VOCÊ FEZ,
DEPENDE DE CONSTÂNCIA E DE
DESEJO QUE ACONTEÇA, ENTÃO EU
PRECISO QUE VOCÊ VOLTE NO
PRIMEIRO PASSO E REFAÇA ELE COM
MAIS VONTADE, COM A MENTE MAIS
ABERTA E SEM EXPECTATIVAS: SÓ
FAÇA ACONTECER O QUE ESTÁ
ESCRITO.

ESPERO VOCÊ NA PRÓXIMA PÁGINA
PARA EXPLICAR ALGO IMPORTANTE
SOBRE ISSO TUDO.

continua ->

GOGO CRISTO NETO

PRO DIA NASCER FELIZ

o que foi isso?

ESTES EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO
BUSCAM TRAZER SUA PRESENÇA DE
VOLTA, SEU FOCO NO AGORA E ISSO

TEM UM MOTIVO IMPORTANTE:

A ANSIEDADE É CARACTERIZADA
PRINCIPALMENTE PELO MEDO DE QUE
ALGO VÁ ACONTECER E ISSO PODE
SER RESOLVIDO IMEDIATAMENTE
QUANDO TRAZEMOS NOSSOS
PENSAMENTOS PRO AGORA.

SE VOCÊ QUIZER, ACESSE O ÁUDIO
QUE EU FIZ COM ESTE EXERCÍCIO E
OUÇA-O SEM INTERRUPÇÕES.

O LINK ESTÁ NO MEU SITE:

WWW.GOGONETO.COM.BR

continua ->

GOGO CRISTO NETO

PRO DIA NASCER FELIZ

e agora?

AGORA QUE VOCÊ SABE COMO O
PROCESSO DE ANSIEDADE FUNCIONA,
MESMO QUE DE MODO SUPERFICIAL,
TALVEZ ESTEJA NA HORA DE DAR UM
PASSO IMPORTANTE PARA ENTENDER
AINDA MAIS SOBRE ISSO E SOBRE
COMO VENCER ESTAS PERCEPÇÕES
CRIADAS PARA NOS DEFENDER DE
NOSSOS MEDOS.

ENTRE EM CONTATO COMIGO POR
EMAIL, DIGA SEU CASO, CONTE SUA
HISTÓRIA E MARCAREMOS SUA
PRIMEIRA SESSÃO PARA UMA NOVA
VIDA.

seja feliz :)

E-BOOK: COMPARTILHE

GOGO CRISTO NETO

PRO DIA NASCER FELIZ



quem sou eu?

MEU NOME É GOGO CRISTO NETO,
SOU DESCENDENTE DE CIGANOS E
ESTOU LIGADO AO
DESENVOLVIMENTO HUMANO DESDE
SEMPRE.

ESTUDO DIVERSOS MOVIMENTOS E
TÉCNICAS PARA TE AJUDAR A
QUEBRAR CORRENTES, A SER SUA
MELHOR VERSÃO.

POSSUO FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE,
EM DIVERSOS RAMOS DA HIPNOSE,
FASCINAÇÃO, MAGNETISMO, PNL, SOU
TRAINER DE HIPNOSE NÃO VERBAL E
ACIMA DE TUDO, SOU HUMANO COMO
VOCÊ.

MEU EMAIL:
GOGONETO@HOTMAIL.COM

obrigado por estar aqui.

WWW.GOGONETO.COM.BR