

FERRAMENTA 8



# BLINDAGEM MENTAL

E MOTIVAÇÃO  
CONSTANTE

GENILVA CAMPOS



Fortaleça sua mentalidade e mantenha a chama acesa todos os dias.

### **Etapa 1**

### **Painel da Aprovação**

Escreva frases motivacionais, metas visuais ou recompensas para manter-se focado:

---

---

---

---



## Etapa 2

### Mapa de Crenças Positivas

Identifique uma crença negativa que você tem e substitua por uma crença fortalecedora.

Crença Limitante

Nova Crença Positiva

---

---

---

---

---

---

### **Etapa 3**

Ações que te fazem bem e renovam sua energia:

---

---

---

---

### **Frase de reflexão:**

“A mente vence antes do corpo. Proteja seus pensamentos todos os dias.”

