Bem-vinda ao

Liberta O Teu Poder

com Ana Rita Costa

Módulo #1

Como Louise Hay afirmou: "um pensamento é apenas um pensamento e ele pode ser sempre alterado"

Neste primeiro módulo vamos potenciar a tua confiança, começando por alinhar mente, emoções e ação.
Vais descobrir como tens limitado o teu potencial e terás acesso aos primeiros passos para o expandir.

Módulo #2

Acredito que todos nós fazemos o melhor que sabemos com o conhecimento que temos, eu e tu incluídas.
Por isso quanto mais nos tornamos conscientes das nossas reações, mais poder conquistamos.

Aqui iremos compreender como o stress e ansiedade afectam a tua vida e o que precisas para estar ao poder de ti. Pois só assim é que é possível brilhar e seguir em frente com os desejos do teu coração.

Módulo #3

A cada momento estamos a tomar decisões, e na maioria das vezes estamos a tomá-las de forma automática.

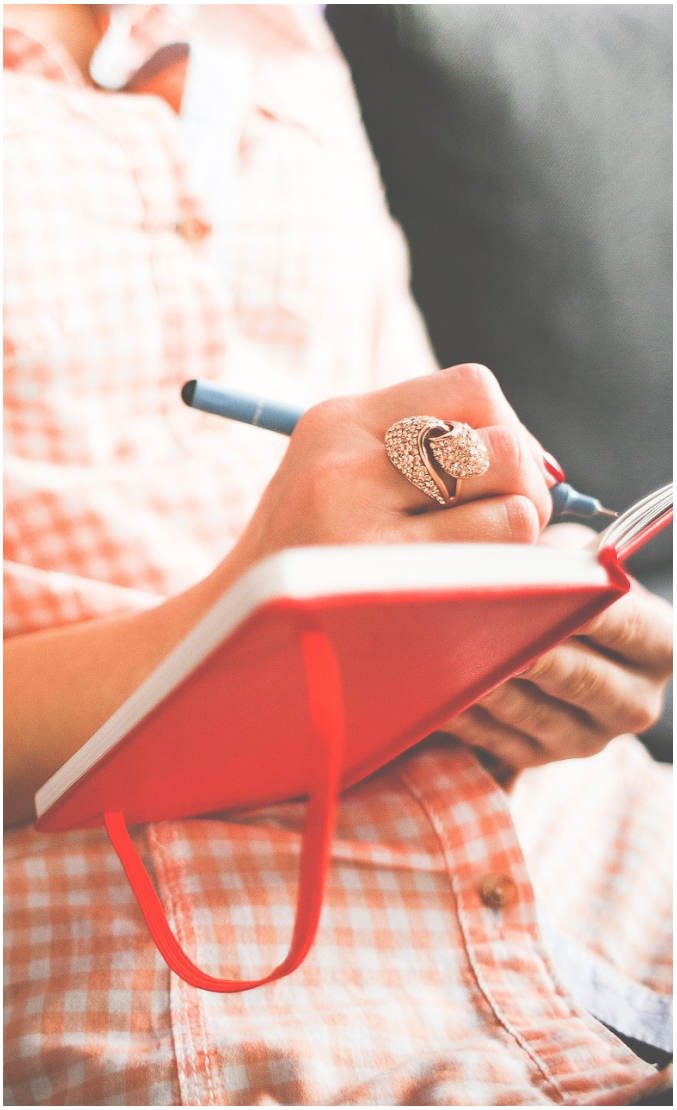
Este viver em piloto automático faz com que muitas vezes se perca o entusiasmo e se comece a fazer escolhas baseadas no sofrimento,

Neste módulo vais aprender sobre como tomar melhores decisões , quais as três escolhas que levam ao sofrimento (para que não caias nelas) e vamos conectar e impulsionar as tuas forças.

Módulo #4

Se não sabes para onde vais qualquer caminho serve.
Mas neste módulo não é isso que se pretende! Neste módulo vais criar os teus objectivos alinhados contigo e com a tua visão.

No final deste módulo iremos desfazer os mitos sobre a criação de objectivos, vais compreender o que eles potenciam na tua vida, e irás criar os teus objectivos - alinhados contigo.
E ainda terás todo o grupo, e eu também, a apoiarem a tua conquista.



Módulo #5

Somos Seres de hábitos e apesar de termos hábitos que nos ajudam a evoluir, temos outros que nos afastam do que desejamos.

Neste módulo vais descobrir como criar novos hábitos, evitar hábitos que não te ajudam, e ainda terás acesso à minha metodologia para planeares o teu sucesso,

Bonús

Ao longo do Liberta o Teu Poder terás acesso a BÓNUS que te ajudarão a potenciar as etapas do caminho.

Contarás com o meu apoio incondicional em todo o processo.
Terás ainda acesso a um grupo de apoio que tal como tu deseja crescer, expandir-se e Libertar o seu Poder.

O Poder está em ti

Tudo isto e muito mais..

- Sessões de coaching em grupo
- Acesso às gravações das sessões
- Manual de Apoio
- Desafios semanais
- Grupo de Apoio
- O meu apoio incondicional
- Bónus exclusivos Liberta O Teu Poder

MUITO ENTUSIASMADA POR TE ENCONTRAR LÁ!

Com amor, Ana Rita