


A man with a beard and short brown hair, wearing a dark blue suit jacket over a white shirt, is sitting in a large, light brown leather chair. He is smiling and looking towards the right. A laptop is open on his lap. The background is a blurred office or home setting with warm lighting.

Ebook

Manifesto da **Vida Abundante**



Sobre o **Autor**

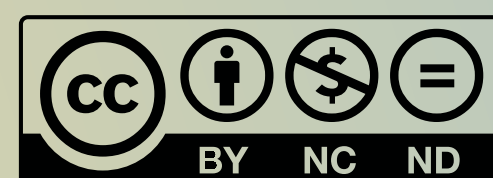
A man with glasses and a blue suit is shown in profile, wearing a headset microphone. He appears to be speaking or presenting. The background is blurred, suggesting a stage or conference setting.

Escritor e conferencista internacional, Paulo Vieira é Ph.D. em coaching pela Florida Christian University (FCU) e é um dos mais conceituados coaches do Brasil. Ao longo dos últimos 20 anos, vem acumulando mais de 10.500 horas em sessões individuais de coaching.

É o criador da revolucionária metodologia do Coaching Integral Sistêmico (CIS®), que já impactou mais de 250 mil pessoas pelo mundo. O CIS é tido como o futuro do coaching por conquistar, em curto prazo, resultados muito maiores e efetivos do que o coaching tradicional.

No meio empresarial, é reconhecido como uma autoridade em temas como Coaching, Liderança, Negociação, Relações Humanas e Gestão Eficaz de Pessoas, e já realizou consultoria em cerca de 500 empresas ao longo de seus quase 20 anos de carreira nesse segmento.

Paulo **Vieira**

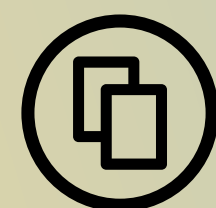


Esta obra é uma produção da Febracis, empresa destaque no mercado por transformar vidas por meio do Coaching Integral Sistêmico (CIS).

febracis.com.br/ebooks

Esta obra está licenciada sob Creative Commons - Atribuição - Uso não-comercial - Vedada a criação de obras derivadas 2.5 Brasil.

Você pode:



copiar, distribuir, exhibir e executar a obra.

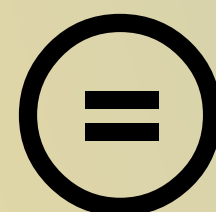
Sob as seguintes condições:



Atribuição. Você deve dar crédito, indicando o nome do autor e endereço do site onde o livro está disponível para download.



Uso Não-Comercial. Você não pode utilizar esta obra com finalidades comerciais.



Vedada a Criação de Obras Derivadas. Você não pode alterar, transformar ou criar outra obra com base nesta.

Para mais informações, visite:

<http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/br/>



Saia da Mediocridade Para a Abundância

A zona de conforto e a mediocridade são como uma granada sem pino prestes a explodir e fazer a sua vida e os seus sonhos desmoronarem.

Neste primeiro ponto, eu quero mostrar como você pode se livrar da mediocridade em que vive hoje e construir uma vida abundante.

Ok, você pode não enxergar sua vida como "mediocre", mas me responde com sinceridade, **qual foi a última vez que sobrou dinheiro para levar a família toda para jantar em um bom restaurante? Qual foi a última vez que você viajou em família? Qual foi a última vez que você pôde ajudar o próximo?**

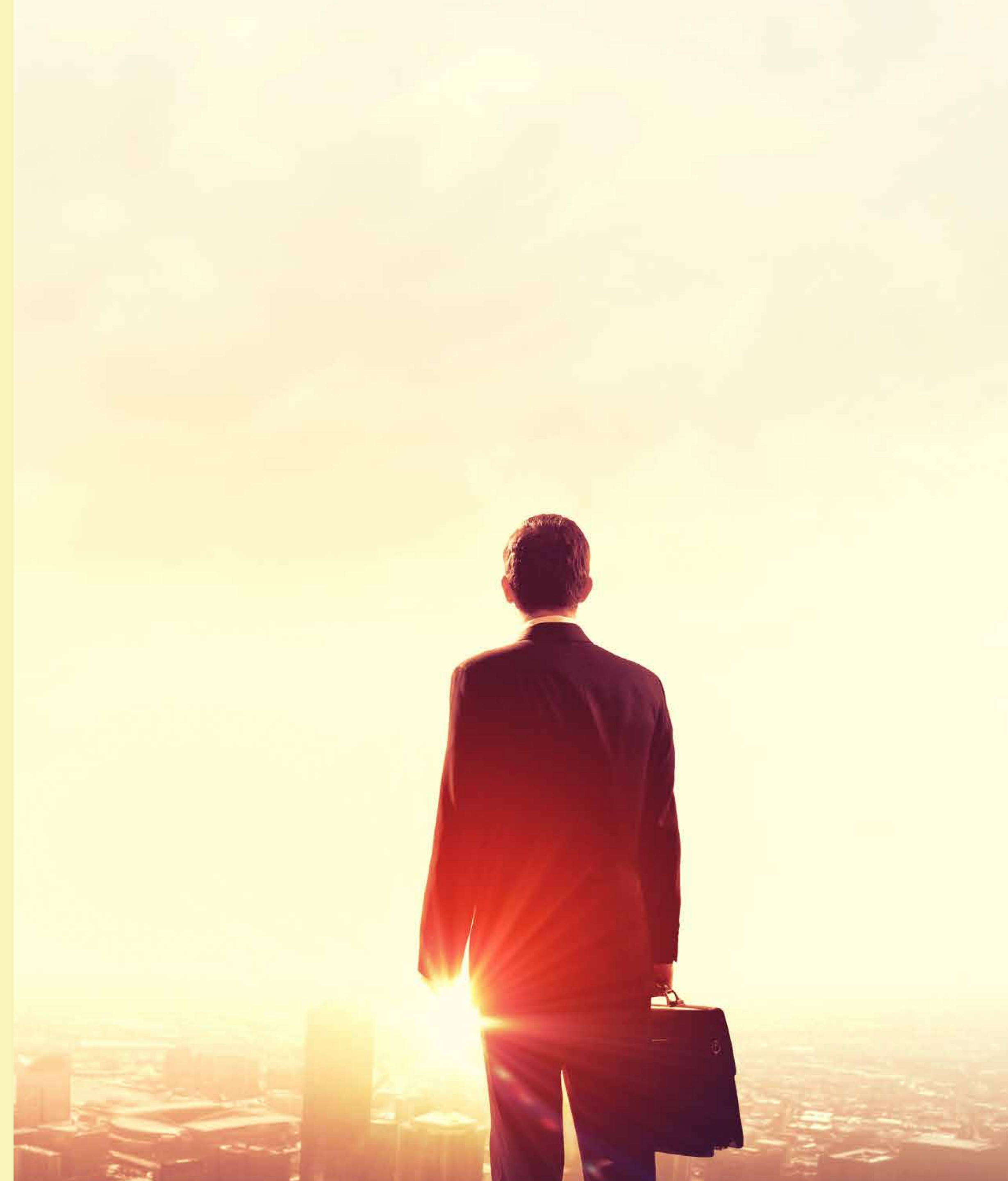
Ter uma vida abundante é mais que não faltar, é sobrar e sobrar o suficiente para que você consiga investir, dar uma boa vida aos seus filhos e ajudar as pessoas ao redor.

Não me importa se hoje você tem "o suficiente", eu desejo que você tenha mais.

Não me importa se você tem conseguido pagar as contas, eu quero que você consiga, além de pagar as contas, poupar e fazer tudo o que você sonha.

Por que não pensar a vida, a partir de agora, em termos de abundância e possibilidades?

Aliás, acredito que você deva se perguntar mais "Por que não?".





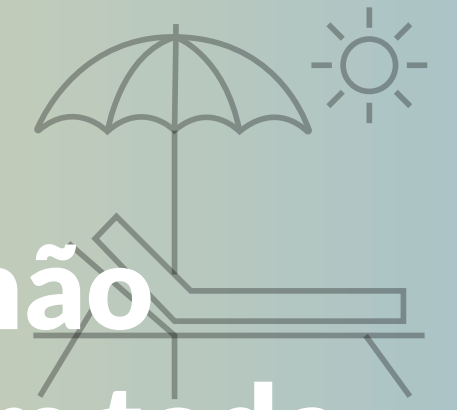
Por que não ter a casa dos seus sonhos?



Por que não ter o carro que você sempre quis?



Por que não ter um estilo de vida abundante?



Por que não viajar com toda a sua família todos os anos?

Ter um estilo abundante vai muito além do financeiro, é ter o carinho da sua família, gostar do trabalho que tem e ser reconhecido por ele, é ter uma relação de harmonia com sua esposa/esposo, é ter hábitos saudáveis...

Abundância não é ser feliz em um pilar, abundância não é deixar de ter problemas.

Escolher viver de forma abundante é transformar o “suficiente” em “extraordinário” e ter cada vez mais, para dar também cada vez mais...mais amor, mais sabedoria, mais saúde e por que não mais dinheiro?

Será que o que eu estou falando é utopia?

Não! O que eu estou falando é possível para você e para aqueles que você ama.



Seus resultados é você quem produz. Não é porque muitas pessoas vivem uma vida de escassez ou falsamente confortável, que você também tem de viver assim.

Você é o autor da sua própria história e tem caneta e papel na mão para escrever o que quiser. Mas, para isso, você deve superar o que te faz andar para trás...

Supere os Maiores Inimigos da Sua Prosperidade

Existem **5 grandes fatores** que **podem estar destruindo seus sonhos** e fazendo com que você viva uma vida mediana, mesmo que de forma inconsciente.

São hábitos e crenças já fixados na sua mente, que impedem o seu crescimento e o distanciam da vida próspera.





Arrogância

As pessoas arrogantes acreditam que podem fazer tudo sozinhas e não têm humildade para aprender com quem entende mais do que elas sobre determinados assuntos. Elas preferem errar repetidamente a aprender um método realmente eficaz.

Vaidade

As pessoas vaidosas sentem que reconhecer suas fraquezas e serem ajudadas pelo outro as faz menor e acabam preferindo se prejudicar a ter sua imagem “abalada”, deixando de realizar seus próprios sonhos e abrindo mão da vida extraordinária.

Mágoas/Apego ao passado

Pessoas que nutrem esses sentimentos estão constantemente responsabilizando terceiros e/ou experiências passadas pelos seus fracassos e esquecem de que são elas mesmas que produzem os seus resultados.

Inveja e comparações

Enquanto as pessoas invejosas estão cobiçando as coisas alheias, os outros estão lá realizando!

A inveja faz com que as pessoas só enxerguem o que o outro tem e acabam desperdiçando a chance de também realizar.





Sentimento de inferioridade

As pessoas com sentimento de inferioridade se sentem injustiçadas, como se o mundo as devesse algo e como se os outros fossem melhores, mais sortudos e mais capazes.

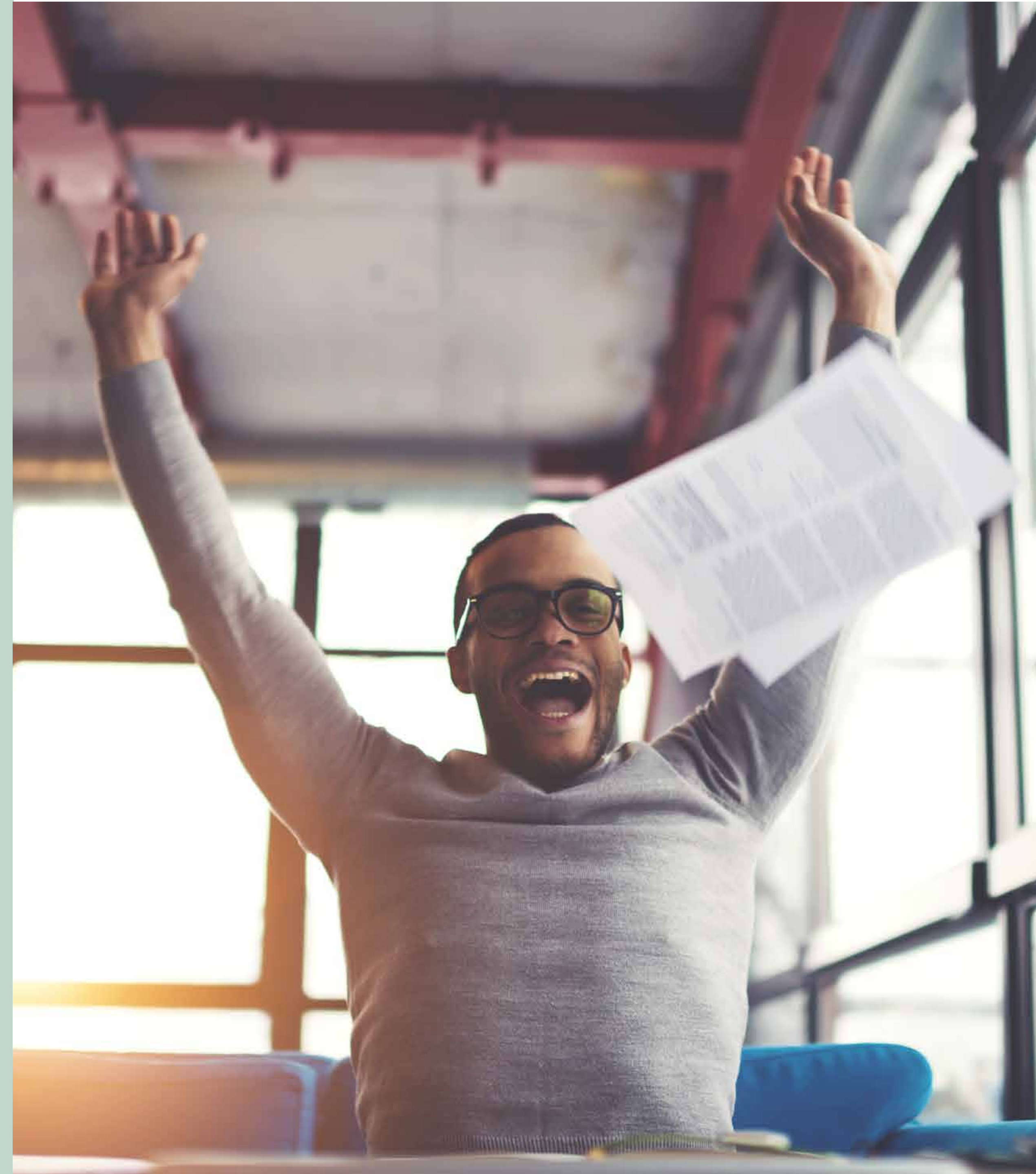
Elas não consideram os esforços e as renúncias que essas pessoas fazem para alcançar seus objetivos.

Você enfrenta algum desses **inimigos**?

Existem muitos outros impedimentos de ordem emocional que podem estar sabotando o seu desenvolvimento, como a insegurança, a ansiedade e a falta de foco.

Mas, afinal, como superá-los?

Você precisa reformular suas crenças, cultivar novos hábitos e pensamentos. Como eu costumo dizer “o que eu não tenho é porque eu ainda não sei, porque se eu soubesse, já teria.”





Controle e Use Suas Emoções a Seu Favor

Emoção

substantivo feminino

- 1.** ato de deslocar, movimentar.
- 2.** agitação de sentimentos; abalo afetivo ou moral; turbação, comoção.

As emoções são experiências intangíveis que levam cada ser humano à ação, são esses "atos de deslocar" que determinam onde você vai chegar.

Se o destino é bom ou ruim, é a sua capacidade de lidar com as emoções que vai definir.

Muitas pessoas não se sentem capazes de encarar os desafios, não se veem merecedoras das coisas boas que acontecem e se autossabotam, nutrem comportamentos negativos que, pouco a pouco, as colocam em um ciclo destrutivo.

E tudo isso tem início na nossa mente. Você pode achar que não existe ligação, mas alguns sentimentos que você alimenta hoje vieram lá de trás, das suas experiências enquanto criança e adolescente.





Desenvolver Inteligência Emocional é, portanto, fundamental para que grandes e positivas mudanças aconteçam. **É onde está a capacidade de se conectar consigo e com o outro**, se autoconhecer e ser melhor para si e para a sociedade.

Possuindo Inteligência Emocional conseguimos aprender o que fazer em diversas situações, desde se comunicar com as pessoas diante de ocasiões adversas até ensinar alguém a agir da maneira mais inteligente emocionalmente possível.

No processo de desenvolvimento da Inteligência Emocional vem a autorresponsabilidade, onde você passa a entender que a vida que você tem hoje é a vida que você merece. **Ela é resultado do que você cultiva: crenças, hábitos, comportamentos...**



Como desenvolver Inteligência Emocional

85% dos nossos resultados estão ligados às questões de habilidades e atitudes.

A inteligência emocional é responsável por 58% do sucesso em todos os tipos de empregos.

Quantas oportunidades você já deixou passar por insegurança, ansiedade, autossabotagem, descontrole emocional?

Grande parte das pessoas deixam de realizar os seus sonhos porque têm algum impedimento emocional.

A Inteligência Emocional é capaz de, conscientemente, desenvolver foco, autoconfiança, disciplina e poder de decisão para realizar seus objetivos.

É através da Inteligência Emocional que você vai aprender a controlar os sentimentos tóxicos e alcançar o equilíbrio em todas as áreas da sua vida.

Com as ferramentas certas, qualquer pessoa pode desenvolver inteligência emocional, que é feita e refeita com os estímulos certos.





Foi o que aconteceu com o **André Naberezny** que, através de um poderoso método, **transformou de forma extraordinária** a sua vida. Conheça a história de André:

Aos 38 anos de idade, eu decidi virar Servidor Público. Um novo e grandioso desafio. Eu já trabalhava e comecei a estudar para as provas do concurso. Sacrifiquei o tempo com minha família, a minha saúde, engordei absurdamente, porque foquei somente no trabalho e nos estudos. Então eu obtive resultados de acordo com as ações que estava realizando, ou seja, fracassos. Não passei em diversos concursos.

Então aconteceu algo muito impactante na minha vida, eu fui detectado com uma doença e precisava passar por uma cirurgia extremamente delicada. E aquilo tirou meu chão, porque minhas emoções estavam completamente destruídas, eu estava desfocado.

Comecei a procurar na internet tudo que eu poderia aprender sobre foco, alto desempenho, até que eu encontrei o Método CIS. E foi através do Método CIS, das ferramentas, foi vendo na prática e fazendo a agenda programada que eu e minha família transformamos nossas vidas.

“Então aconteceu algo muito impactante na minha vida, **eu fui detectado com uma doença** e precisava passar por uma cirurgia extremamente delicada.

“**Eu aprendi, no Método CIS, que nós somos os nossos resultados.** Então não adianta eu dizer que sou um bom marido, que eu sou um bom pai, eu tenho que olhar os meus resultados, eles é que vão dizer se eu sou tudo isso.

Eu aprendi, no Método CIS, que nós somos os nossos resultados. Então não adianta eu dizer que sou um bom marido, que eu sou um bom pai, eu tenho que olhar os meus resultados, eles é que vão dizer se eu sou tudo isso.

E aí veio o grande desafio da minha vida, o concurso do Tribunal de Justiça. Era o concurso que mudaria a minha vida. Muitas pessoas dos cursinhos me diziam "Desiste desse concurso, não faz essa prova, porque já tem pessoas que estão se preparando há 5, 7 anos." E eu trabalhava, tinha dois filhos, tinha vencido há pouco tempo aquela doença...mas entendendo o contágio social, entendendo como eu me blindava emocionalmente, intelectualmente e estrategicamente, eu fiz um plano de estudo.

Então algo de extraordinário aconteceu...se alguém me dissesse que, em 1 ano de estudos, eu passaria em 10 concursos públicos, 4 deles em primeiro lugar, 2 em segundo lugar, eu jamais acreditaria que isso fosse possível.

Aconteceu!

Eu fui aprovado na minha área, no concurso do Tribunal de Justiça que só tinha uma vaga. No dia que eu andei no tribunal, que eu vi que era real, eu vi que a coisa realmente funciona, o método funciona.

O que eu não sabia era que o Método CIS tinha reservado para mim a cereja do bolo.

Eu já havia emagrecido 20kg, eu já estava com minha saúde caminhando na direção certa.

E aprendi, nos exercícios, como me conectar ainda mais com as pessoas. Quando eu chego todas as noites do trabalho, abro a porta de casa, meus filhos correm para me abraçar, minha esposa vem e me abraça. Isso é uma coisa que eu jamais imaginei que fosse acontecer na minha vida. E aconteceu de uma maneira tão natural, tão simples, tão extraordinária, que somente as ferramentas podem ocasionar nas nossas vidas."

“ No dia que eu andei no tribunal, que eu vi que era real, **eu vi que a coisa realmente funciona, o método funciona.**”



Assim como o André, milhares de pessoas tiveram suas vidas impactadas pelo poder do Método CIS.

O Método CIS é o maior treinamento de inteligência emocional do mundo! Um programa, cientificamente comprovado, que é capaz de eliminar os obstáculos emocionais e te ajudar a alcançar todas as suas metas e objetivos.

Dê Uma Guinada
na **Sua Vida Com**
Equilíbrio





Você está satisfeito com a vida que leva hoje?

Grande parte das pessoas está vivendo uma vida na média, uma vida morna que as coloca em uma zona de conforto que limita e aprisiona.

Mas nós não nascemos para viver na média, nós nascemos para viver o melhor do mundo e isso depende das nossas ações e das relações emocionais que desenvolvemos com o que nos acontece.

Eu acredito que existem 2 grandes propósitos na vida de cada um de nós. São coisas que sempre me guiaram e que levei para dentro da minha empresa e para todos os meus treinamentos.



Crescer e

Contribuir...

À medida que eu cresço, mais eu contribuo.
Quanto mais eu consigo, mais eu dou, porque
ver o outro evoluir também me engrandece.

A partir disso, eu mapeei os 4 tipos de perfis e criei o que chamo de Matriz de Plenitude. A Matriz apresenta padrões de comportamento que, quando identificados, fazem você compreender seus pontos fracos e fortes e agir em cima das suas maiores fraquezas.

CRESCER: COMPETÊNCIA EMOCIONAL PESSOAL

<p>PARASITA Ama a si mesmo</p>	<p>PLENITUDE Ama ao próximo e a si mesmo</p>
<p>AUTOFAGISMO Não ama nem a si, nem a ninguém</p>	<p>HOSPEDEIRO Ama ao próximo e não a si mesmo</p>

CONTRIBUIR: COMPETÊNCIA EMOCIONAL SOCIAL



Todas as pessoas se encaixam em um desses perfis:

Parasita

São pessoas que se preocupam consigo, com seu crescimento financeiro, seus momentos de diversão. Focam-se muito mais em si do que em todos ao seu redor;

Hospedeiro

Pessoas que se permitem ter suas emoções, seu dinheiro, seu amor e seu tempo sugados por outro, sem receber nada em troca;

Autofagismo

Pessoas que não buscam crescer e nem contribuir no ambiente onde estão inseridas. Apenas sobrevivem;

Plenitude

Nesse perfil estão as pessoas que crescem e contribuem de forma equivalente. Elas realizam seus sonhos ao mesmo tempo que se preocupam e servem a sociedade.

Para saber qual é a sua situação e em qual padrão de comportamento você se enquadra atualmente, considere que a matriz possui dois pilares: pilar do crescer e pilar do contribuir.

Para avaliar o seu crescimento, responda as perguntas abaixo e defina uma nota média que você atribui ao seu pilar do crescer.

- **Você recebe mais dinheiro esse ano do que no ano passado?**
- **Você melhorou seus relacionamentos com familiares e amigos?**
- **Você tem conquistado novos relacionamentos de qualidade?**
- **Você foi promovido no cargo e salário, ou sua empresa cresceu?**
- **Você está mais forte e feliz emocionalmente?**
- **Sua vida melhorou?**



Agora responda as perguntas abaixo e dê uma nota para o seu pilar contribuir.

O quanto o mundo é um lugar melhor porque você existe?

O quanto a sua casa é um lugar melhor porque você existe?

O quanto você tem contribuído com crianças carentes, idosos, pessoas abandonadas?

O quanto você tem contribuído nas enchentes, terremotos, no dia a dia?

Quem foram os indivíduos que tiveram as vidas impactadas positivamente por sua causa?

O quanto você tem colaborado financeiramente com a sua casa?

O quanto você contribui nas tarefas domésticas? Divide as atividades entre todos os moradores?

O quanto você fez pelos outros sem pedir nada em troca?

Agora cabe a você decidir se vai agir e atingir a plenitude ou se vai continuar vivendo da forma que vive hoje. O desafio é, portanto, conhecer-se e tomar a iniciativa com coragem para transformar sua vida.

Mas, afinal, como chegar à vida abundante?

Caso você decida viver uma vida plena, crescendo e impactando positivamente a vida das pessoas ao seu redor, veja quais são os próximos passos:





Seja exclusivo e diferente

Faça aquilo que os outros não estão fazendo! Se você é médico, por exemplo, pode estar habituado a fazer uma consulta fria e rápida, dar um diagnóstico superficial explicar o mínimo possível aos pacientes. Faça diferente! Converse com o paciente, compreenda o histórico do mesmo, olhe nos olhos e faça com que ele saia seguro com o receituário. Com isso você fica satisfeito com a segurança de que fez o seu melhor, e o paciente sai contente com a segurança de que foi atendido por um profissional competente. Não é muito melhor dessa forma?! Saia dos padrões e seja uma pessoa melhor!

Cause um impacto positivo

Cause um grande impacto positivo na vida das pessoas que entram em contato com você. Entregue para o seu cliente coisas com conteúdo e forma que de fato causem um excelente resultado para ele.

Atinja o maior número de pessoas possível

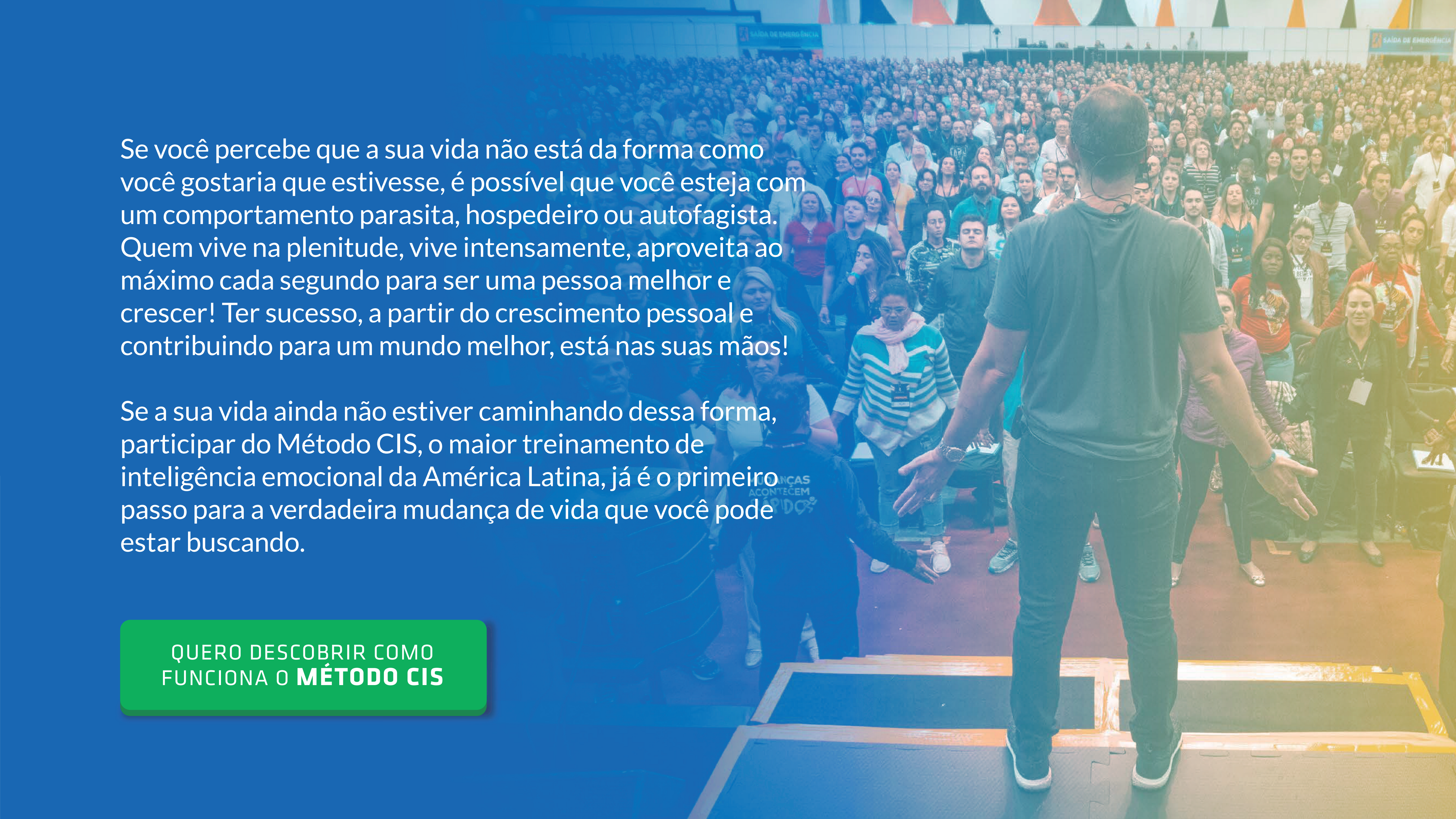
Espalhe tudo o que você possui de exclusivo e diferente, que cause um impacto positivo, ao maior número de pessoas! Com isso, você conseguirá atingir outros indivíduos que poderão o seguir pelo exemplo. Pouco a pouco, você se tornará alguém que contribui de maneira muito positiva no mundo!





Promova mudanças duradouras

É importante que as suas mudanças sejam consistentes, enraizadas em uma base forte para que sejam duradouras. Para isso, é preciso mudar com consistência e conhecimento, de forma inteligente. Para que você promova uma mudança duradoura, procure o Método CIS, que irá lhe auxiliar a desenvolver uma base sólida e a mudar paradigmas. Somos especialistas nisso e temos certeza de que os resultados serão incríveis!

A man in a grey t-shirt and dark pants stands on a stage, facing a large, diverse audience. He has his arms slightly outstretched. The audience is seated in rows, filling the background. The scene is lit with warm, golden light. In the background, there are signs that say "SAÍDA DE EMERGÊNCIA" (Emergency Exit).

Se você percebe que a sua vida não está da forma como você gostaria que estivesse, é possível que você esteja com um comportamento parasita, hospedeiro ou autofagista. Quem vive na plenitude, vive intensamente, aproveita ao máximo cada segundo para ser uma pessoa melhor e crescer! Ter sucesso, a partir do crescimento pessoal e contribuindo para um mundo melhor, está nas suas mãos!

Se a sua vida ainda não estiver caminhando dessa forma, participar do Método CIS, o maior treinamento de inteligência emocional da América Latina, já é o primeiro passo para a verdadeira mudança de vida que você pode estar buscando.

QUERO DESCOBRIR COMO
FUNCIONA O **MÉTODO CIS**

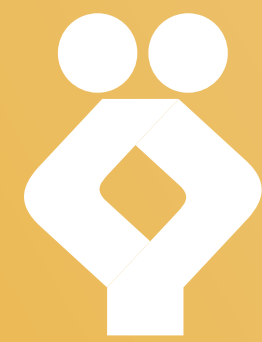
A man in a blue suit and glasses is speaking to a large audience at a conference. He is standing on a red carpet and gesturing with his hands. The audience is seated in rows, and the background shows a large hall with people and equipment.

“

**Tudo o que não é abundância
na sua vida é disfunção. E toda
disfunção deve e merece ser
tratada.** Paulo Vieira

MAIS CONTEÚDO

Clique e tenha acesso



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Prosperidade, Autorresponsabilidade, Carreira e Relacionamento



CONTEÚDOS OBJETIVOS

Voltados para formação pessoal e nos negócios



MOTIVAÇÃO

Treinamento e qualidade de vida



NETWORKING

Carreira e dicas para profissionais



IMERSÃO

em um conteúdo dinâmico para diversas áreas de sua vida

[saiba mais](#)