



MENTORIA ANAA

“O que determina a rota do barco, não é a direção do vento, é a posição das velas”

Jim Ronh

Aviso sobre distribuição deste material:

Este material é para teu uso exclusivo.
Lembra-te que para teres acesso, tiveste
que investir o teu dinheiro.

Disponibilizá-lo a terceiros seria injusto
para ti, e para todas as pessoas que o
adquiriram.

Não é permitida a sua distribuição em
qualquer
circunstância, mesmo que de forma
gratuita.





SUMÁRIO:

Recado importante – peso e medidas	03
Semana 1	
Módulo 1 - DA ESCURIDÃO À LUZ	04
Semana 2	
Módulo 1 - DA ESCURIDÃO À LUZ	16
Semana 3	
Módulo 2 - PRUMO E RUMO	22
Semana 4	
Módulo 2 - PRUMO E RUMO	28
Ferramenta: Roda do emagrecimento	
Ferramenta: Roda de hábitos	
Semana 5	
Módulo 3 - A DANÇA DAS ESCOLHAS	38
Ferramenta: Roda da vida no emagrecimento	
Semana 6	
Módulo 3 - A DANÇA DAS ESCOLHAS	47
Semana 7	
Módulo 3 - A DANÇA DAS ESCOLHAS	53
Semana 8	
Módulo 4 - A FESTA DO CRESCIMENTO	59
Semana 9	
Módulo 4 - A FESTA DO CRESCIMENTO	65

RECADO IMPORTANTE!

Prepara-te!
Nas datas abaixo, serão dias de tirar fotos e medidas!

Acredita em mim, vais querer ter essas fotos para poder acompanhar a tua evolução.
Sugiro que tires as fotos em calções e top, e de frente, de lado e de costas.

OBS: Guarda as fotos no telemóvel, vais precisar delas!

ANOTA AQUI AS TUAS MEDIDAS:

DATA: _____

Peso _____

Medida da cintura _____

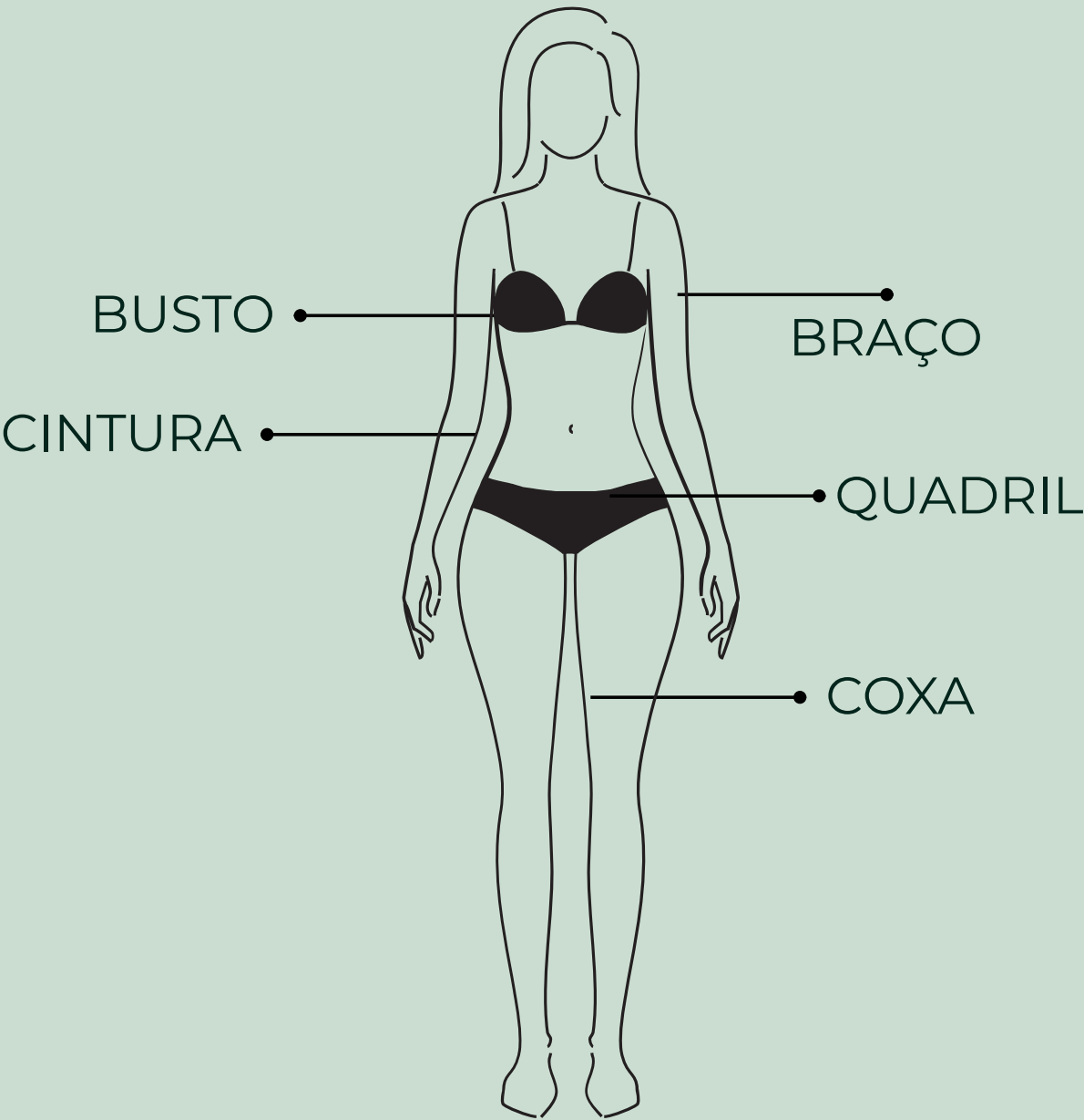
Medida do braço _____

Medida da coxa _____

Medida do busto _____

Medida do quadril _____

Nota do teste _____



ANOTA AQUI AS TUAS MEDIDAS:

Peso _____

Medida da cintura _____

Medida do braço _____

Medida da coxa _____

Medida do busto _____

Medida do quadril _____

ANOTA AQUI AS TUAS MEDIDAS:

Peso _____

Medida da cintura _____

Medida do braço _____

Medida da coxa _____

Medida do busto _____

Medida do quadril _____

ANOTA AQUI AS TUAS MEDIDAS:

Peso _____

Medida da cintura _____

Medida do braço _____

Medida da coxa _____

Medida do busto _____

Medida do quadril _____

ANOTA AQUI AS TUAS MEDIDAS:

Peso _____

Medida da cintura _____

Medida do braço _____

Medida da coxa _____

Medida do busto _____

Medida do quadril _____

Nota do teste _____

Semana 1

MÓDULO 1

DA ESCURIDÃO À LUZ



Questões:

O que achas que é preciso acontecer, para que a lagarta se transforme em borboleta?

O que achas que pode impedir a lagarta de se transformar em borboleta?

O que a borboleta tem, que a lagarta não tem?

Preferes ser lagarta ou borboleta?

Qual é o teu maior desejo em relação ao peso?

Quantos kilos vais emagrecer?

Quais foram as tuas maiores dificuldades até agora, por causa do peso?

Como te sentias perante as dificuldades que vivias por causa do peso?

Quais são os teus maiores medos?

Qual é o medo que mais te aflige?

Porque tens esse medo?

Quais foram os maiores desafios na tua vida?

Acreditas que algum desses desafios influenciou o teu estado atual? Porquê?

Porque não conseguiste mudar até agora?

O que pensavas sobre ti?

O que fazias quando entravas num estado de sentimentos e pensamentos negativos sobre ti?

Depois desses episódios, a dor causada pelo desafio, passava ou ficava lá?

Num momento de compulsão, o que aconteceu antes de comeres?

O que estavas a pensar, a sentir e a dizer a ti mesma, nesse momento antes de comer?

Como te comportas quando vais comer?

Depois de comer, a dor passa ou continua lá?

Quanto acreditas que te vais custar se não mudares? (em termos emocionais, saúde, etc.)

Qual o preço que irás pagar se não mudares?

O que faltará na tua vida se não mudares?

Quanto já te custa hoje em termos emocionais, físicos, financeiros, energia, se não mudares?

Como afeta a tua relação com a família, amigos se continuares assim e não mudares?

Qual é a recompensa imediata que tens no momento em que estás a comer?

Qual é a recompensa tardia que tens depois de teres comido em excesso?
Como te sentes? O que dizes a ti mesma?

Qual é a recompensa imediata que tens no momento em que dizes não para a comida?

Qual é a recompensa tardia que tens quando dizes não para a comida?
Como te sentes? O que dizes a ti mesma?

Qual é a recompensa tardia que queres ter?

O que importa mais do que a comida na tua vida?

Na hora em que estiveres emocionalmente afetada, em que te podes focar
que seja mais importante na tua vida que não seja comida?

Acreditas que o que viveste até hoje em relação ao peso, foi vida de céu ou foi
vida de inferno?

13
Que tipo de pensamentos e diálogo tu usas para ti mesma, quando não consegues seguir bons hábitos? Como te sentes ao dizer isso?

Que tipo de pensamento e diálogo tu acreditas que deverias ter, para conseguir atingir os teus objetivos nesta situação?

Imagina que te esforçaste e não conseguiste os resultados que querias. Que tipo de pensamentos tens?

Na mesma situação acima, que tipo de diálogo interno deverias ter?

Quando queres sabotar-te e desistir, que tipo de conversa tens contigo mesma?

Que tipo de pensamento e conversa deverias ter, quando estás prestes a sabotar-te e desistir?

Queres verdadeiramente destruir o que te está a destruir? Sim ou não?

Quem será o teu mestre? (a tua inspiração)

Reforça os diálogos positivos! Em cada situação, escreve 3 frases novas: Quando escorregar e cair:

Quando te esforçaste e não tiveste o resultado que querias:

Quando quiseres desistir:

O que aprendeste nesta sessão?

3 ações simples que colocarás em prática esta semana:

De 0 a 10, quão comprometida estás em colocar os exercícios mentais e as 3 ações em prática?

Quais são as tuas convicções enfraquecedoras sobre a tua vida em geral, na tua família, no teu emocional, na tua profissão, pensamentos autodestrutivos e pensamentos que te enfraquecem diante da comida?

Quais são as tuas convicções fortalecedoras?

Anotações extra se necessário:

Semana 3

MÓDULO 2

PRUMO E RUMO



Questões:

Como correu esta semana?

Quias foram as tuas maiores dificuldades?

Quias foram as tuas vitórias?

Escolhe 2 convicções mais te enfraquecem:

Quais as consequências que essas convicções te trazem?

Até que ponto essas 2 convicções são absurdas?

Apessoa com a qual tu aprendeste estas convicções, pode ser tomada como exemplo nesta área?

O que te vai custar em termos emocionais, se não te livrares dessas convicções?

O que te vai custar em termos de relacionamentos, se não te livrares dessas convicções?

O que te vai custar em termos físicos, se não te livrares dessas convicções?

O que te vai custar em termos financeiros, se não te livrares dessas convicções?

O que aconteceu que te levou a acreditar nessas convicções?

Se não mudares essas convicções, o que vai acontecer no futuro?

Cita as 3 convicções mais fortalecedoras:

Como essas convicções te fortalecem?

Quais efeitos positivos exercem sobre ti?

Quais são as referências que tens, que apoiam essa convicção?

Em que mais terias que acreditar para alcançar o sucesso?

Quem já conquistou o sucesso nesta área? Tens alguma referência de alguém que emagreceu e não voltou a engordar? Em que essa pessoa acredita?

*E*m que terás de acreditar para te sentires vitoriosa e magra?

*E*screve as tuas frases de comando: Repete as 3 convicções fortalecedoras:

Anotações extra se necessário:

Semana 4

MÓDULO 2

PRUMO E RUMO



Questões:

Como correu esta semana?

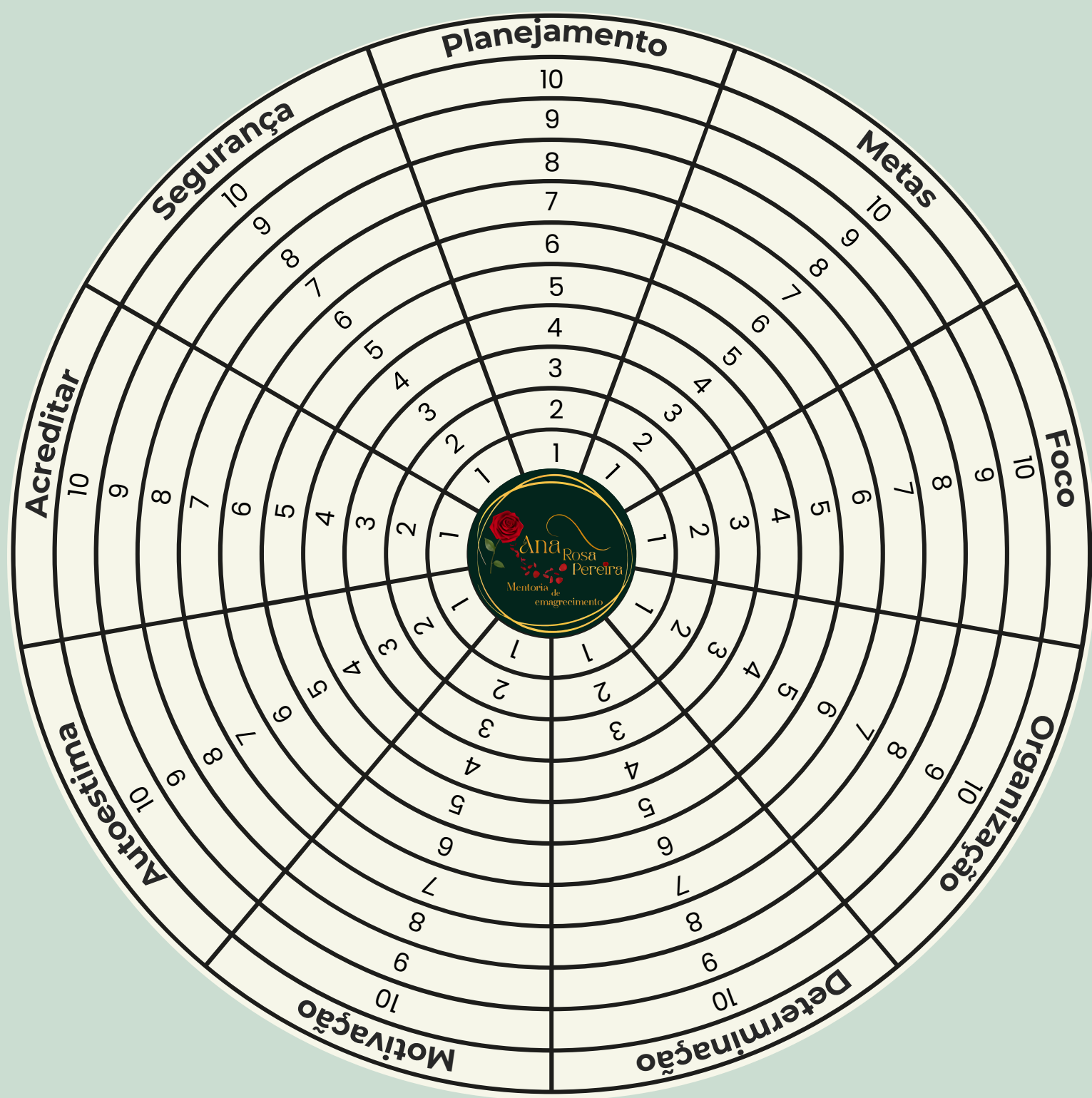
Quias foram as tuas maiores dificuldades?

Quias foram as tuas vitórias?

Escolhe 2 convicções mais te enfraquecem:

Roda do Emagrecimento

Escreve as tuas notas para:



Planejamento:

Metas:

Foco:

Organização:

Determinação:

Motivação:

Autoestima:

Acreditar:

Segurança:



Anotações extra se necessário:

Roda do Emagrecimento

Analizando a tua roda do emagrecimento, o que achas que se desse maior importância e foco, ajudaria a alavancar, não só essa competência, mas todas as outras?

Coloca essa competência como a primeira que irás melhorar, e depois coloca as restantes por ordem de importância:

1ª



2ª



3ª



4ª



5ª



6ª



7ª



8ª



9ª



Ações:

Quias as ações práticas que farás para melhorar cada uma delas?



Ações da primeira competência



Ações da segunda competência



Ações da terceira competência



Ações da quarta competência



Ações da quinta competência



Ações da sexta competência

Ações:

Quais as ações práticas que farás para melhorar cada uma delas?



Ações da sétima competência



Ações da oitava competência



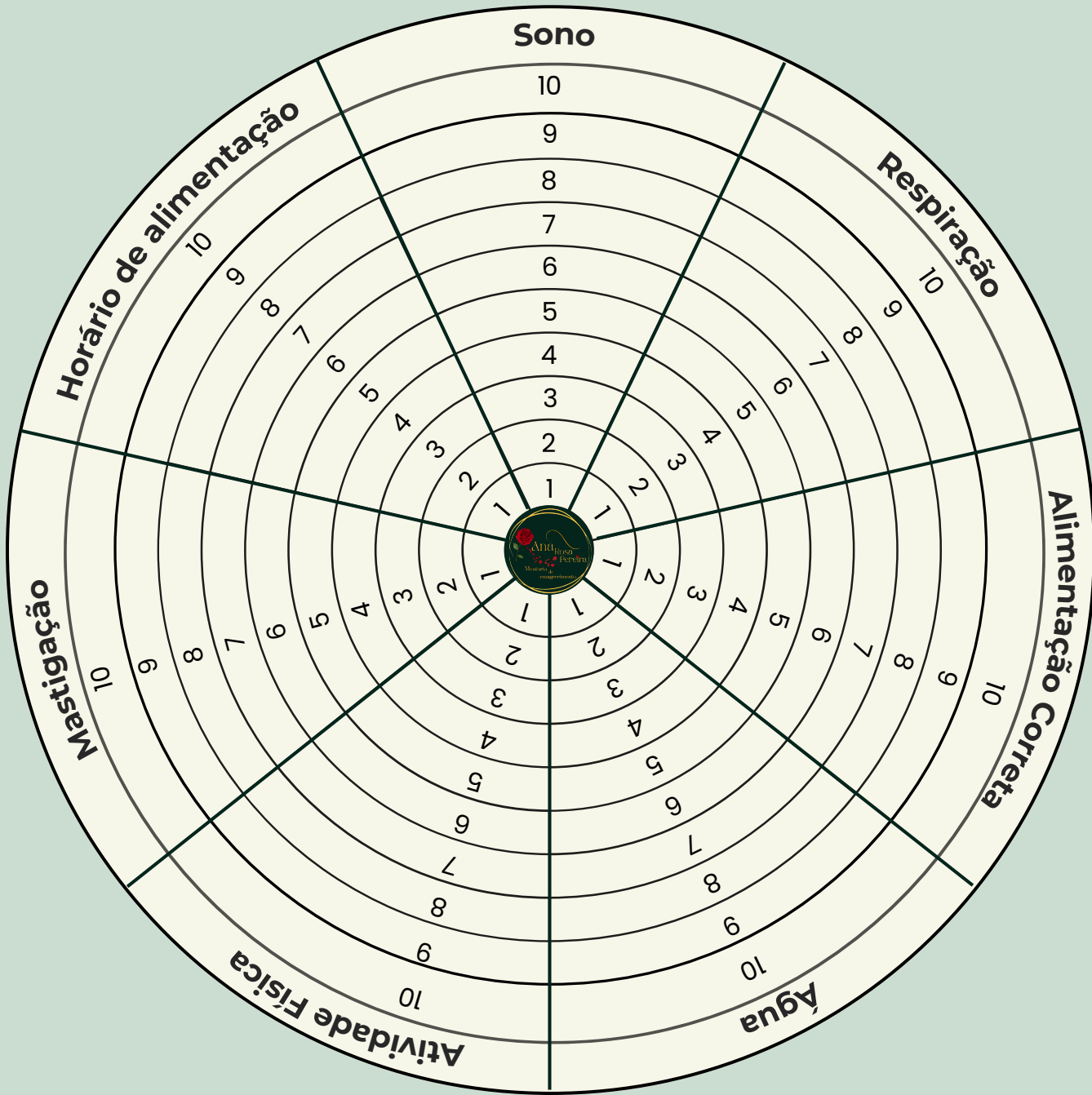
Ações da nona competência

Anotações extra se necessário:

[illegible]

Roda de Hábitos

Escreve as tuas notas para:



Horário de alimentação:

Sono:

Respiração:

Alimentação Correta:

Água:

Atividade Física:

Mastigação:



Anotações extra se necessário:

[illegible]

Roda de Hábitos

Ações:

Quais as áreas que estão a favorecer o teu emagrecimento?

Quais as áreas que poderás dar mais atenção para melhorar as outras áreas, por ordem de hierarquia:

Híerarquia

☒ **Primeira**

☒ **Segunda**

☒ **Terceira**

☒ **Quarta**

☒ **Quinta**

☒ **Sexta**

☒ **Sétima**



Escolhe para esta semana,
3 desses hábitos ou dos *comportamentos da*
roda do emagrecimento e escreve as atitudes
práticas que irás ter para que passem a ter
nota 10.

MENTORIA ANAA

Semana 5

MÓDULO 3

A DANÇA DAS ESCOLHAS



Questões:

Como correu esta semana?

Quias foram as tuas maiores dificuldades?

Quias foram as tuas vitórias?

O que comer até te encheres te traz de mal?

Como te sentes?

O que pensas?

Que comer até te encheres te traz de positivo ou benéfico?

Como te sentes?

O que comer saudável te traz de mau?

O que pensas e como te sentes, antes de comer saudável?

Como te sentes quando estás a comer saudável?

O que comer saudável te traz de positivo ou benéfico?

Como te sentes depois de comer saudável?

O que pensas de ti depois de comer saudável?

*D*e zero a dez, quanto é doloroso para ti comer até te encheres?

O que vais perder com isso?

*D*e zero a dez, o quanto é prazeroso para ti comer saudável?

Anotações extra se necessário:

Roda da Vida - Emagrecimento

Escreve as tuas notas para:

Relacionamento:

Tempo:

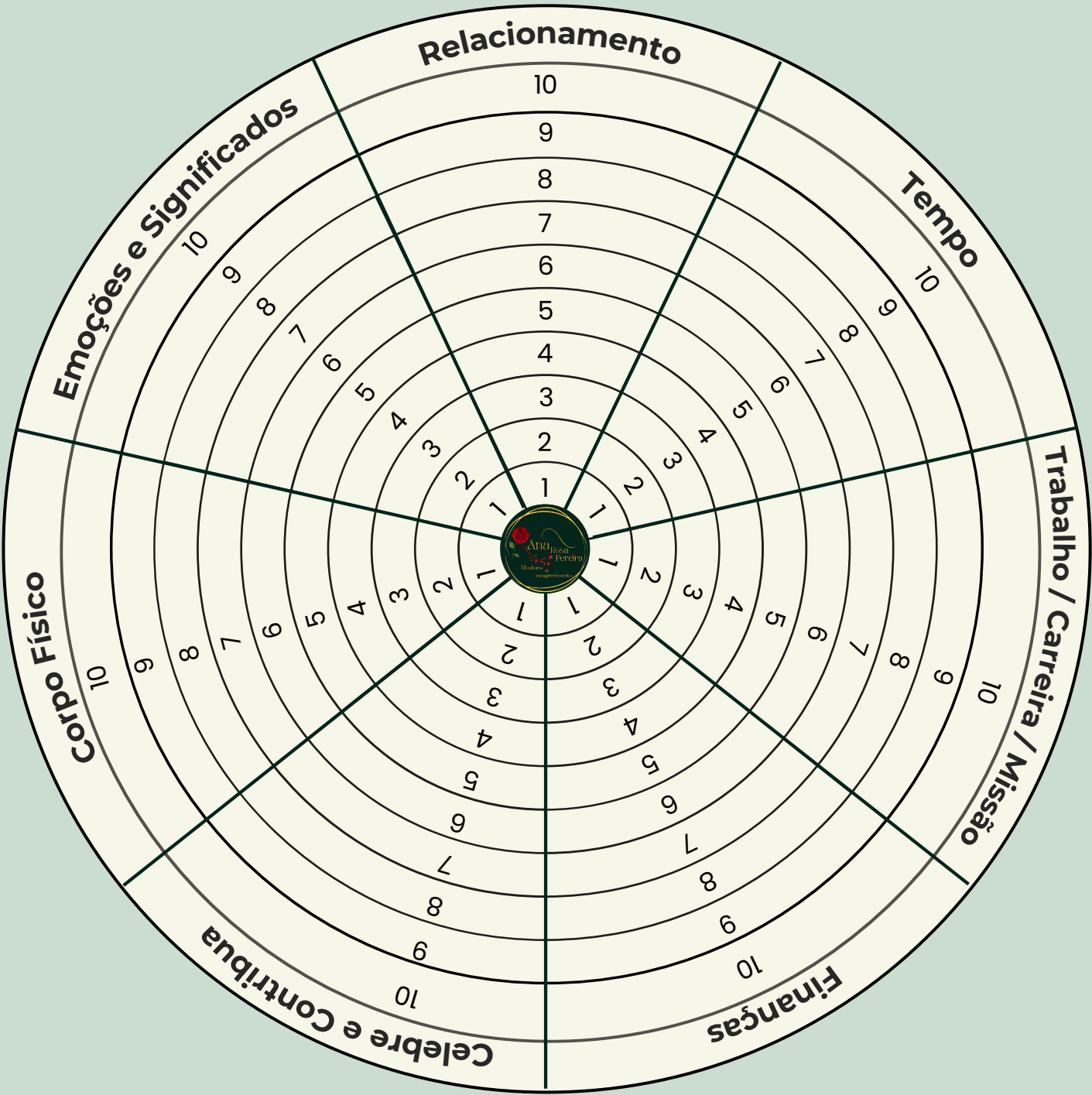
Trabalho / Carreira / Missão:

Finanças:

Celebre e contribua:

Corpo Físico:

Emoções e significados:



Anotações extra se necessário:

Qual é a área da tua vida que precisa de ser melhorada?

Qual é a área da tua vida que se concentrares esforços e maior foco, vai ajudar-te a melhorar as outras áreas da roda?

Tu realmente acreditas que é necessária uma mudança nessa área?

Quais são as três coisas que poderias fazer a partir de hoje, para começar as mudanças nessa área?

Se mudares esta área, qual das outras áreas achas que serão influenciadas?

*A*pós teres visto a tua vida num panorama geral, estás realmente disposta a mudar o teu quadro atual para teres sucesso em todas as áreas?

*Q*ual é o primeiro passo que deves dar hoje, para melhorar as notas em cada uma dessas áreas?

Ações:

3 **ações que farás esta semana:**

☒

Primeira

☒

Segunda

☒

Terceira

Anotações extra se necessário:

Semana 6

MÓDULO 3

A DANÇA DAS ESCOLHAS



Questões:

Como correu esta semana?

Quais foram as tuas maiores dificuldades?

Quais foram as tuas vitórias?

Quais as crenças limitantes que vêm ao teu pensamento no dia a dia?

*E*m que princípios ou evidencias acreditas nisso?

*Q*ue lógica isso tem?

O que sabes sobre essa crença?

*D*e onde tiraste essas crenças? Porque acreditas nelas?

*Q*ue comportamentos tens, que provam essas crenças?

O que ganhas em acreditar nisso?

Quais são os benefícios de acreditar nisso?

O que perdes por acreditar nisso?

Quais são os custos por acreditares nisso? O vai custar-te daqui a cinco anos?

Como essa ideia te ajuda a agir?

Como é que essa ideia te ajuda a previr as coisas?

O que é certo sobre isso? Afetas alguém por pensares dessa forma? Tens sido exemplo?

De que forma isso se tornou uma solução para ti?

O que vai acontecer se continuares a acreditar nessas crenças?

O que vai acontecer quando deixares de acreditar em nenhuma delas?

Que outras frases podes colocar no lugar dessas crenças? (novas crenças fortalecedoras?):

Achas que a nova crença vai ajudar ou prejudicar? Porquê?

Como te desafias a colocar em prática as tuas novas crenças? Quando podes colocá-las em prática?

Anotações extra se necessário:

Semana 7

MÓDULO 3

A DANÇA DAS ESCOLHAS



Questões:

Como correu esta semana?

Quias foram as tuas maiores dificuldades?

Quias foram as tuas vitórias?

O que queres conquistar com a mentoria? (aspetos físicos e emocionais)

Qual é a tua meta final de peso?

Em que data?

Qual é o nome do teu projeto?

O que está por trás de queres emagrecer?

Qual é o teu grande sonho, que sabes que o excesso de peso te atrapalha de realizar?

Achas que o excesso de peso te limita em alguma conquista?

O que vais ganhar quando alcançares a tua melhor versão?

Quem terá orgulho em ti? O que essas pessoas irão dizer sobre ti?

O que vais perder se não alcançares o teu objetivo?

De quem é a responsabilidade de alcançar esse objetivo?

*E*m percentagem (%), quanto depende de ti alcançar esse objetivo?

*D*e zero a dez, qual é o teu nível de comprometimento contigo mesma em realizar o teu projeto?

*D*á um bom motivo para continuares neste processo:

Anotações extra se necessário:

Ações:

3 coisas que te comprometes a fazer para retomar o teu projeto:



Primeira



Segunda



Terceira

Anotações extra se necessário:

Semana 8

MÓDULO 4

A FESTA DO CRESCIMENTO



Questões:

Como correu esta semana?

Quias foram as tuas maiores dificuldades?

Quias foram as tuas vitórias?

Há alguma coisa que ainda não consegues deixar de fazer? Ou alguma coisa que sabes que deverias fazer e ainda não estás a fazer?

O que acontece um pouco antes de atacares a comida?

Qual é a recompensa que ainda tens, ao manter esse hábito mau?

O que fazes?

O que é que gostas de fazer e te dá prazer, para além da comida?

O que te distrai?

O que pensas antes de executares o hábito mau?

O que é que procuras sentir com o mau hábito?

O que é que ganhas com esse hábito?

O que sentes depois?

O que fazes para reverter esse hábito?

*R*esolveste o teu problema ao alimentar esse hábito?

*P*orque continuas a agir dessa maneira?

*O*que podes fazer para manter as recompensas boas (tanto imediatas como tardias) e mudar o hábito antigo?

*D*e zero a dez, quanto estás comprometida em fazer esse novo hábito?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Semana 9

MÓDULO 4

A FESTA DO CRESCIMENTO



Questões:

Como correu esta semana?

Quais foram as tuas maiores dificuldades?

Quais foram as tuas vitórias?

O que achas que precisas ser, para teres o corpo dos teus sonhos?

O que achas que ainda te falta, que ainda não és e precisas ser, para conseguir emagrecer?

Baseado nessas qualidades e talentos, o que achas que precisas fazer, para que possas manifestar essas qualidades e talentos e possas emagrecer?

O que queres ter?

De todas as coisas acima, o que achas que mais precisas SER, para conseguir FAZER?

O que precisas pensar para ser?

Ações:

3 ações qua farás esta semana, para estares mais perto do teu TER:



Primeira



Segunda



Terceira

Anotações extra se necessário:

O que achas que as pessoas magras fazem para serem magras?

Como achas que as pessoas magras se comportam, diante dos alimentos?

Quem tu conheces se comporta assim?

O que ela faz? (essa pessoa específica)

O que achas que ela pensa antes de comer?

Como são as escolhas alimentares dela, diante de um buffet?

O que achas que a mente gorda pensa antes de comer no buffet?

O que a mente gorda não pensa?

Porque achas que essa pessoa é magra?

Descreve a pior situação do passado, em que tu comeste com mente de gorda:

Como te sentiste?

O que pensaste antes de comer?

Nessa situação, como achas que essa pessoa que tu citaste anteriormente, se comportaria?

Quando estiveres nessa situação, achas que consegues agir como essa pessoa? Porquê?

Lista 3 qualidades tuas que comprovam que tu consegues:

O que vais pensar antes de comer?

Q O que vais fazer na hora de comer?

Q Como te vais sentir depois de comer (como magra)?

Faz um resumo de como será essa situação:

Completa a frase:

Na situação_____

eu vou agir como a _____

vou fazer _____

e vou sentir-me_____

Queres ter a possibilidade de voltar para a vida de inferno?

O que irás fazer com as tuas roupas largas?

Qual é a vida que queres abrir mão e deixar ir?

Qual será a tua nova ancora?

Escolhe uma ação que farás na próxima semana e que estarás totalmente comprometida:

Queres ser borboleta para sempre? Ou queres voltar a ser lagarta e perder a tua liberdade?

O que perderias se voltasses a ser lagarta?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

[illegible][illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

