Vivendo a Gratidão

Entenda como as pessoas estão mantendo sua **Energia Interna** sempre elevada

Rafael Macedo

engenharia da humanidade®

e-book

Vivendo a Gratidão

Entenda como as pessoas estão mantendo sua **Energia Interna** sempre elevada

Comunidade NeuroQuântica

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®

Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

engenharia da humanidade®

e-book

Vivendo a Gratidão

Comunidade NeuroQuântica:
Se acostume com as coisas boas acontecendo na sua vida!

Índice

O que é a Gratidão? 05

Gratidão e a Neurociência 06

Vivendo a Gratidão 08

Vamos Praticar 10

PNQ® - Programação NeuroQuântica 12

Princípios da PNQ® 13

Arquivos para Impressão 14

Mantenha sua Energia Interna sempre elevada 17

Comunidade NeuroQuântica

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais
Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

engenharia da humanidade®

e-book

Vivendo a Gratidão

Comunidade NeuroQuântica:
Se acostume com as coisas boas acontecendo na sua vida!

Nos links abaixo, você acessa mais:

- *e-books,*
- *materiais em PDF,*
- *videoaulas,*
- *grupos secretos*

e muito mais:

Instagram:
@engenhariadahumanidade

ACESSAR AGORA

Aula gratuita da NeuroQuântica:
Quero manter minha Energia Interna Sempre Elevada

ASSISTIR AGORA

Comunidade NeuroQuântica

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

engenharia da humanidade®

O que é a Gratidão?

A gratidão é um sentimento ou uma atitude de reconhecimento e apreciação pelas coisas boas que acontecem na vida, pelas pessoas que nos ajudam e pelas experiências positivas que vivenciamos.

A prática da gratidão pode envolver o reconhecimento consciente das bênçãos e dos presentes, sejam eles grandes ou pequenos.

Benefícios da Gratidão:

1. Bem-estar emocional: A gratidão pode aumentar a felicidade e reduzir emoções negativas como a inveja e o ressentimento.
2. Saúde física: Estudos sugerem que pessoas gratas têm menos dores, mais energia e maior probabilidade de cuidar de sua saúde.
3. Relacionamentos: Expressar gratidão pode fortalecer os vínculos com amigos, familiares e parceiros.
4. Resiliência: A gratidão pode ajudar a enfrentar desafios e adversidades com mais otimismo e força

Praticar a gratidão pode ser uma ferramenta poderosa para melhorar a qualidade de vida e promover uma perspectiva mais positiva.

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

Gratidão e a Neurociência

A neurociência tem investigado amplamente os efeitos da gratidão no cérebro e no bem-estar geral. Estudos nesta área revelam como a prática da gratidão pode influenciar a química cerebral, promover saúde mental e fortalecer conexões neurais.
Aqui estão alguns dos movimentos da gratidão na sua vida:

Efeitos da Gratidão no Cérebro:

1. Ativação de áreas cerebrais:
   - Córtex pré-frontal: A prática da gratidão ativa o córtex pré-frontal, a área do cérebro associada ao planejamento, tomada de decisões e comportamento social.
   - Região parietal: Esta região, envolvida no processamento emocional, também mostra maior ativação durante a expressão de gratidão.
2. Liberação de neurotransmissores:
   - Dopamina: A gratidão está associada a níveis aumentados de dopamina, um neurotransmissor ligado ao prazer e recompensa.
   - Serotonina: A prática regular de gratidão pode aumentar a produção de serotonina, ajudando a melhorar o humor e promover sentimentos de bem-estar.
3. Redução do estresse:
   - Cortisol: A gratidão pode reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, ajudando a diminuir a ansiedade e promover uma sensação de calma.

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais
Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

Estudos e Evidências:

- Pesquisa de fMRI: Estudos de ressonância magnética funcional (fMRI) mostram que expressar gratidão ativa áreas cerebrais associadas à recompensa e prazer, sugerindo que a gratidão pode ter um efeito positivo direto na sensação de bem-estar.
- Experimentos longitudinais: Pesquisas que acompanham indivíduos ao longo do tempo indicam que a prática contínua de gratidão pode levar a melhorias duradouras na saúde mental e emocional.

Práticas Neurocientificamente Fundadas:

- Vivendo a gratidão: Anotar regularmente motivos de gratidão pode reforçar conexões neurais associadas a emoções positivas.
- Meditação focada em gratidão: Práticas meditativas que focam na gratidão podem aumentar a atividade cerebral nas áreas ligadas ao bem-estar e à empatia.
- Expressão verbal e escrita: A expressão verbal e escrita de gratidão pode fortalecer as vias neurais associadas às emoções positivas e à socialização.

A neurociência, portanto, fornece uma base sólida para entender os inúmeros benefícios da gratidão e como sua prática pode promover uma vida mais saudável e feliz.

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais
Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

Vivendo a Gratidão

O *"Vivendo a Gratidão"* é uma prática de gratidão que foi projetada para ajudar as pessoas a cultivar a gratidão e o pensamento positivo em apenas **cinco minutos por dia**. Ele é estruturado para ser fácil e rápido, incentivando a reflexão diária sobre aspectos positivos da vida. Aqui estão os componentes típicos e como ele funciona:

Estrutura do "Vivendo a Gratidão":

Parte da Manhã:

- Três coisas pelas quais você é grato: Começar o dia refletindo sobre três coisas pelas quais você se sente grato. Isso pode ser algo grande ou pequeno, como a saúde, a família, ou até mesmo o café da manhã que você desfrutou.
- Três coisas que fariam o dia ser ótimo: Escrever três coisas que, se acontecessem, fariam o seu dia ser excelente. Isso ajuda a definir intenções positivas e metas para o dia.

Parte da Noite:

- Três coisas incríveis que aconteceram hoje: Refletir sobre três eventos positivos que ocorreram ao longo do dia. Isso ajuda a encerrar o dia com uma nota positiva.
- Como você poderia ter tornado o dia ainda melhor: Esta parte envolve uma breve reflexão sobre o que poderia ter sido feito de maneira diferente para melhorar o dia. Isso promove o aprendizado contínuo e o crescimento pessoal.

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

e-book

Vivendo a Gratidão

Comunidade NeuroQuântica:
Se acostume com as coisas boas acontecendo na sua vida!

Benefícios do *"Vivendo a Gratidão"*

1. Aprimora o bem-estar: Focar em aspectos positivos da vida pode aumentar a felicidade e reduzir emoções negativas.
2. Melhora a saúde mental: A prática regular de gratidão está associada a níveis mais baixos de estresse e depressão.
3. Aumenta a resiliência: Refletir sobre o que se é grato e o que foi positivo no dia pode ajudar a enfrentar desafios e adversidades com mais otimismo.
4. Promove o autoaperfeiçoamento: A reflexão sobre como melhorar o dia incentiva o desenvolvimento pessoal e a definição de metas.

Como Usar o *"Vivendo a Gratidão"*

- Consistência: Para obter os melhores resultados, é importante usar o jornal diariamente, tanto de manhã quanto à noite.
- Simplicidade: Mantenha as respostas simples e sinceras. Não é necessário escrever longos textos; a ideia é refletir de forma breve e significativa.
- Intenção: Aborde a prática com uma atitude de gratidão e abertura, permitindo-se realmente sentir os sentimentos positivos enquanto escreve.

O *"Vivendo a Gratidão"* é um processo poderoso para cultivar um hábito diário de gratidão e reflexão positiva, promovendo bem-estar emocional e crescimento pessoal.

Comunidade NeuroQuântica

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

engenharia da humanidade®

Vamos Praticar

AO ACORDAR:

1) Sou grato(a) por...

- Escreva três coisas pelas quais você é grato(a). Viva a experiência da gratidão.

2) O que deixaria esse dia fantástico seria...

- Escreva três coisas que deixariam o seu dia incrível e fantástico. Viva a experiência de como seu dia pode ser melhor.

ANTES DE DORMIR:

3) Experiências fantásticas e incríveis que aconteceram hoje...

- Escreva três coisas que foram fantásticas e incríveis ao longo do dia. Viva a experiência da gratidão.

4) O que deixaria esse dia fantástico seria...

- Escreva três coisas que deixariam o seu dia mais incrível. Viva a experiência da permissão e aceitação. Ah, seja amável e gentil com você mesmo(a)!

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

e-book

Vivendo a Gratidão

Comunidade NeuroQuântica:

Se acostume com as coisas boas acontecendo na sua vida!

Abaixo você encontra a prática **Vivendo a Gratidão**.

Você tem a possibilidade de fazer essa prática no bloco de notas do seu celular, em um caderno, em um bloco de anotações ou onde você preferir.

O mais importante é praticar!

Processo Vivendo a Gratidão da PNQ® *(5 Minute Journal)*

PDF

AO ACORDAR

1) *Sou grato(a) por...*

✓ _____
✓ _____
✓ _____

Escreva três coisas pelas quais você é grato(a). Viva a experiência da gratidão.

2) *O que deixaria esse dia fantástico seria...*

✓ _____
✓ _____
✓ _____

Escreva três coisas que deixariam o seu dia incrível e fantástico. Viva a experiência de como seu dia pode ser melhor.

@engenhariadahumanidade

ANTES DE DORMIR

3) *Experiências fantásticas e incríveis que aconteceram hoje...*

✓ _____
✓ _____
✓ _____

Escreva três coisas que foram fantásticas e incríveis ao longo do dia. Viva a experiência da gratidão.

4) *O que deixaria esse dia fantástico seria...*

✓ _____
✓ _____
✓ _____

Escreva três coisas que deixariam o seu dia mais incrível. Viva a experiência da permissão e aceitação. Ah, seja amável e gentil com você mesmo(a)!

Comunidade NeuroQuântica

Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais. Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®.
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

engenharia da humanidade®

Comunidade NeuroQuântica

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais
Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

engenharia da humanidade®

PNQ®
Programação NeuroQuântica

A Programação NeuroQuântica (PNQ®) é um método único que combina o melhor das três ciências: PNL, Neurociência e Física Quântica;

Com técnicas de programação mental para promover mudanças positivas no comportamento e na mente das pessoas, a PNQ® tem a abordagem visa reprogramar padrões de pensamento e comportamento para alcançar maior bem-estar, equilíbrio emocional e realização pessoal.

A PNQ® oferece vários benefícios potenciais:

1. **Reprogramação Mental:** Ajuda a substituir padrões de pensamento negativos por positivos.
2. **Redução do Estresse:** Técnicas de meditação e visualização podem diminuir níveis de ansiedade e estresse.
3. **Aumento do Bem-Estar:** Promove equilíbrio emocional e melhora a saúde mental.
4. **Melhoria na Autoconfiança:** Fortalece a autoestima e a autoconfiança.
5. **Desenvolvimento Pessoal:** Facilita a realização de metas pessoais e profissionais.

Esses benefícios são alcançados através de práticas que combinam neurociência e física quântica com técnicas de programação mental.

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

e-book

Vivendo a Gratidão

Comunidade NeuroQuântica:

Se acostume com as coisas boas acontecendo na sua vida!

Princípios da PNQ®

PRINCÍPIO DA HARMONIA

Tudo é contribuição. Tudo é aprendizado.

PRINCÍPIO DA CERTEZA

Todo comportamento tem uma intenção positiva. Toda ação é benéfica no contexto que é criada e manifestada. Está tudo sempre certo.

PRINCÍPIO DO EQUILÍBRIO

Tudo está buscando o equilíbrio. Fluxo espontâneo e autêntico do Universo.

PRINCÍPIO DA INTEGRAÇÃO

Você também faz parte. O outro também faz parte. Tudo faz parte.

PRINCÍPIO DA COLETIVIDADE

Quando a maré sobe, não sobe só um barco, todos os barcos sobem juntos. Colaboratividade coletiva.

PRINCÍPIO DA DUALIDADE

Tudo é dúbio em relação às nossas questões e em referência ao mundo que vivemos. Tudo tem o seu oposto-complementar, e os opostos são idênticos em natureza, mas diferentes em grau.

PRINCÍPIO DA PERMISSÃO

Fluxo energético. Dar e receber. Permissão. Aceitação. **Comunidade NeuroQuântica**

Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais. Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®.

Método PNQ®-Programação NeuroQuântica

Assista a aula gratuita sobre o Princípios da PNQ®
para colocar em prática hoje mesmo,
clicando no botão azul aqui abaixo:

QUERO ASSISTIR A AULA
SOBRE OS PRINCÍPIOS DA PNQ®

Comunidade NeuroQuântica

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais
Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

engenharia da humanidade®

e-book Vivendo a Gratidão

Comunidade NeuroQuântica:
Se acostume com as coisas boas acontecendo na sua vida!

Arquivos para impressão

Nas próximas duas páginas, você encontra a prática Vivendo a Gratidão e os Princípios da PNQ® para impressão.

As duas próximas páginas estão na vertical para impressão. Você tem a escolha de imprimir apenas essas duas páginas ou o e-book completo.

E parabéns pela escolha em praticar!

Comunidade NeuroQuântica

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

engenharia da humanidade®

Princípios da PNQ®

Comunidade NeuroQuântica

PRINCÍPIO DA HARMONIA

Tudo é contribuição. Tudo é aprendizado.

PRINCÍPIO DA CERTEZA

Todo comportamento tem uma intenção positiva. Toda ação é benéfica no contexto que é criada e manifestada. Está tudo sempre certo.

PRINCÍPIO DO EQUILÍBRIO

Tudo está buscando o equilíbrio. Fluxo espontâneo e autêntico do Universo.

PRINCÍPIO DA INTEGRAÇÃO

Você também faz parte. O outro também faz parte. Tudo faz parte.

PRINCÍPIO DA COLETIVIDADE

Quando a maré sobe, não sobe só um barco, todos os barcos sobem juntos. Colaboratividade coletiva.

PRINCÍPIO DA DUALIDADE

Tudo é dúbio em relação às nossas questões e em referência ao mundo que vivemos. Tudo tem o seu oposto-complementar, e os opostos são idênticos em natureza, mas diferentes em grau.

PRINCÍPIO DA PERMISSÃO

Fluxo energético. Dar e receber. Permissão. Aceitação.

Comunidade NeuroQuântica

Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais. Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®.

engenharia da humanidade®

Processo Vivendo a Gratidão da PNQ® *(5 Minute Journal)*

AO ACORDAR

1) *Sou grato(a) por...*

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Escreva três coisas pelas quais você é grato(a). Viva a experiência da gratidão.

2) *O que deixaria esse dia fantástico seria...*

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Escreva três coisas que deixariam o seu dia incrível e fantástico. Viva a experiência de como seu dia pode ser melhor.

@engenhariadahumanidade

ANTES DE DORMIR

3) *Experiências fantásticas e incríveis que aconteceram hoje...*

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Escreva três coisas que foram fantásticas e incríveis ao longo do dia. Viva a experiência da gratidão.

4) *O que deixaria esse dia fantástico seria...*

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Escreva três coisas que deixariam o seu dia mais incrível. Viva a experiência da permissão e aceitação. Ah, seja amável e gentil com você mesmo(a)!

Comunidade NeuroQuântica

Este material é parte integrante da **Comunidade NeuroQuântica**, e está protegido por direitos autorais. Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®.
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

engenharia da humanidade®

e-book

Vivendo a Gratidão

Comunidade NeuroQuântica:
Se acostume com as coisas boas acontecendo na sua vida!

Mantenha sua Energia Interna sempre elevada

Entenda como as pessoas estão mantendo sua
Energia Interna Sempre Elevada

Método da NeuroQuântica
PNQ®

Assista a aula gratuita sobre a PNQ®
e Entenda como as pessoas estão mantendo sua
Energia Interna Sempre Elevada,
clicando no botão azul aqui abaixo:

QUERO ASSISTIR A AULA
SOBRE A PNQ®

Comunidade NeuroQuântica

Comunidade NeuroQuântica
Este material é parte integrante da Comunidade NeuroQuântica, e está protegido por direitos autorais
Todos os direitos reservados à Engenharia da Humanidade®. Proibida a comercialização, distribuição, reprodução integral ou parcial do conteúdo deste material em mídias e veículos de comunicação, sem a prévia autorização e permissão expressa da Engenharia da Humanidade®
Metodologia PNQ® - Programação NeuroQuântica

engenharia da humanidade®

Vivendo a Gratidão

Entenda como as pessoas estão mantendo sua **Energia Interna** sempre elevada

Rafael Macedo

engenharia da humanidade®