

Os 11 **pensamentos** que te
impedem de **expandires**
o teu negócio online



by Terêsâ Silva



1

Quem é a Teresa?



Olá,

Eu sou a Terêsa Silva. E Adoro despertar mulheres, empreendedoras, para se conectarem consigo e resgatarem o seu poder pessoal. (Acredita que "Tu és 100 % responsável por criar a tua vida e atrair as pessoas, clientes e situações!")

Enquanto nutricionista e a gerir um negócio online, desde 2019, completamente sozinha tive de superar muitos medos de exposição e venda para conseguir desbloquear patamares financeiros elevados com programas individuais, em grupo e com rendimentos passivos. Foi um longo caminho e muitas colegas iam-me perguntando como se fazia isto e aquilo e como lidava com certas situações e medos.

Em maio de 2021 decidi ajudar, também, empreendedoras a fortalecerem a sua mentalidade e a aumentarem a sua energia para desbloquearem mais abundância financeira nas suas vidas a viverem o seu propósito e sem se "matarem" a trabalhar!

Introdução

Decidi criar esta lista de pensamentos limitadores do sucesso com base na minha experiência pessoal porque descobri que não bastavam estratégias de marketing para expandir o meu negócio online.

Entendi que é muito importante saber como chegar às pessoas e criar uma comunidade que nos siga diariamente nas redes sociais e em outras plataformas **mas se não superamos os nossos medos, pensamentos negativos e falta de confiança as vendas acabam por ficar limitadas.** Não libertamos todo o nosso potencial.

Trabalhar sobre a mentalidade foi a chave que encontrei para EXPANDIR. Trabalhar sobre os nossos pensamentos e emoções permite-nos:

Aumentar Motivação:

Deixas de ter "objetivos vazios" e comesças a traçar objetivos que têm um propósito forte por detrás que te vão te levar a conquistar sonhos e vão impactar vidas.

Equilíbrio emocional:

Em vez de fugires das tuas emoções aprendes a identificar o que cada emoção te quer transmitir e ganhas capacidades para lidar com isso de forma mais positiva. Consegues tranquilizar-te.

Superar bloqueios:

É importante ter consciência dos padrões auto-destrutivos (ex: vitimização, falta de merecimento, sacrifício, escassez, etc) para conseguires reprogramar a tua mentalidade para a abundância.

Confiança e Energia:

O que nos retira confiança e energia somos nós através das comparações, auto-crítica, culpa e repetição constante de pensamentos negativos sobre nós e sobre os nossos serviços. Ao trabalhares sobre isso reconhecerás o teu valor enquanto pessoa!

Pensamentos Limitadores

Identifica com um "X" os pensamentos com os quais te identificas.

- #1 Quanto mais sucesso tiver menos tempo livre vou ter para mim e para a minha família.
- #2 Eu preciso ter mais clientes para expandir o meu negócio online mas sinto que se tiver mais clientes vou perder e esgotar a minha energia toda.
- #3 Sinto que os meus programas online ainda não estão perfeitos então mais vale entrarem poucas pessoas. Tenho medo de receber críticas negativas e de estar a desiludir as pessoas que investiram o seu dinheiro em mim e confiaram em mim.
- #4 Sinto-me muito responsável pelos resultados dos meus clientes. E se começar a ter muitas pessoas e não lhes conseguir dar a atenção necessária?
- #5 Quero ganhar muito dinheiro mas não quero virar uma pessoa rica arrogante e convencida.



Após teres feito a tua reflexão fica atenta ao e-mail (caixa entrada, spam, promoções, etc) porque vou te ajudar a ressignificar estes pensamentos limitadores que te estão a impedir de expandir.

Pensamentos Limitadores

Identifica com um "X" os pensamentos com os quais te identificas.

- #6 Ter sucesso é algo demorado.
- #7 Existem tantas pessoas a falar sobre o mesmo, porque é que as pessoas me vão escolher se existem outros profissionais "melhores" que eu?
- #8 Tenho medo de não acrescentar nada à vida de algumas pessoas. Se elas não gostarem de mim e da minha abordagem vou me sentir derrotada.
- #9 Sinto-me muito responsável pelos resultados dos meus clientes. E se começar a ter muitas pessoas e não lhes conseguir dar a atenção necessária?
- #10 O dinheiro não é tudo. Mas vale ter paz do que ter dinheiro e muitas chatices por resolver.
- #11 Eu quero ser bem sucedida mas às vezes penso que estou a ser gananciosa ao pensar grande sobre ganhar grandes quantias de dinheiro.



Após teres feito a tua reflexão fica atenta ao e-mail (caixa entrada, spam, promoções, etc) porque vou te ajudar a ressignificar estes pensamentos limitadores que te estão a impedir de expandir.

30 Vídeos Grátis para te inspirares. Vê os vídeos aqui no meu canal de youtube:
<https://bit.ly/3Fos6ho>



- 1 - O segredo para expandires o teu negócio
- 2 - Não me sinto realizada com o meu trabalho. O que fazer?
- 3 - Proteção energética em consultas e sessões em grupo online
- 4 - 3 Sugestões de livros para conquistares mais abundância
- 5 - 4 Dicas Práticas para tornares seguidores em clientes
- 6 - Como sentir mais Vitalidade tomando uma água programada?
- 7 - Fico irritada quando os outros me dizem "Ah, então isso não é trabalho!"
- 8 - Como ganhar coragem para aumentar o valor da tua consulta/programas?
- 9 - 4 Dicas para não quebrares a tua energia nos lançamentos
- 10 - As críticas abalam a tua confiança e fazem te duvidar do teu valor?
- 11 - Eu até quero inovar mas o meu lado perfeccionista não me deixa!
- 12 - Tens medo de te expor nas redes sociais?
- 13 - Como descobrires o teu propósito e alinhares te com os teus dons?
- 14 - Será que os teus pensamentos estão a afastar o dinheiro da tua vida?
- 15 - Adoras o que fazes e tens dificuldade em "desligar" do trabalho?
- 16 - Tens muita "fome" por resultados e isso cria em ti ansiedade?
- 17 - Sentes-te desgastada por causa das redes sociais? Já ponderaste se será este o caminho?
- 18 - Estás com medo de ter apenas 1 ou 2 inscrições se lançares um programa em grupo?
- 19 - Como desbloquear "o receber" para atraíres mais abundância?
- 20 - Será que as pessoas à tua volta te puxam para trás?
- 21 - As vantagens que te prendem ao padrão da escassez
- 22 - Como é que eu dinamizo as minhas sessões em grupo?
- 23 - Ainda estás a trocar tempo por dinheiro?
- 24 - Como gerir os pagamentos de forma eficaz e pedir dinheiro às pessoas?
- 25 - Como equilibrar e alinhar os 7 chakras principais através dos cristais?
- 26 - Será que as pessoas não têm mesmo dinheiro para entrarem nos teus programas?
- 27 - Como ser uma mulher mais confiante?
- 28 - Perguntas & Respostas com David Romão Antunes
- 29 - A importância da cura da criança interior para teres mais sucesso profissional
- 30 - O passo a passo por detrás do desafio de 30 dias & As minhas aprendizagens

Contactos

Site: www.mentorateresasilva.com

E-mail: geral@mentorateresasilva.com

Instagram: <https://www.instagram.com/teresasilva.mentora/?hl=en>

Facebook: <https://www.facebook.com/teresasilva.mentora>

Vê aqui como funciona a mentoria Mulher Magnética:

<https://bit.ly/2S0tkyx>

"Quanto mais viveres em stress, mais passarás a ser matéria a tentar ser matéria - matéria a tentar lutar, forçar, manipular, prever, controlar e competir. E isso vai atrasar a manifestação dos objetivos."

Joe Dispenza

A tua mentora,
Terêsâ Silva