

# Prepare-se para a Ação!

3 exercícios simples que moldam a  
mentalidade de pessoas executoras



Por Thaís e Nestor Sendra



Somos Thaís e Néstor Sendra, analistas corporais certificados pela Escola O Corpo Explica, especialistas em comportamento intraempreendedor. Te ensinamos a transformar as manias do seu piloto-automático em ferramentas facilitadoras de decisão e ação.

# 1. *Listas poderosas:*

1. Escreva 3 coisas que você pretende fazer ou terminar hoje e planeje como deseja fazer

- Agora entenda. Querer não é poder! Você precisa SER.

Liste 3 habilidades que te ajudarão a concretizar a realização de suas tarefas.

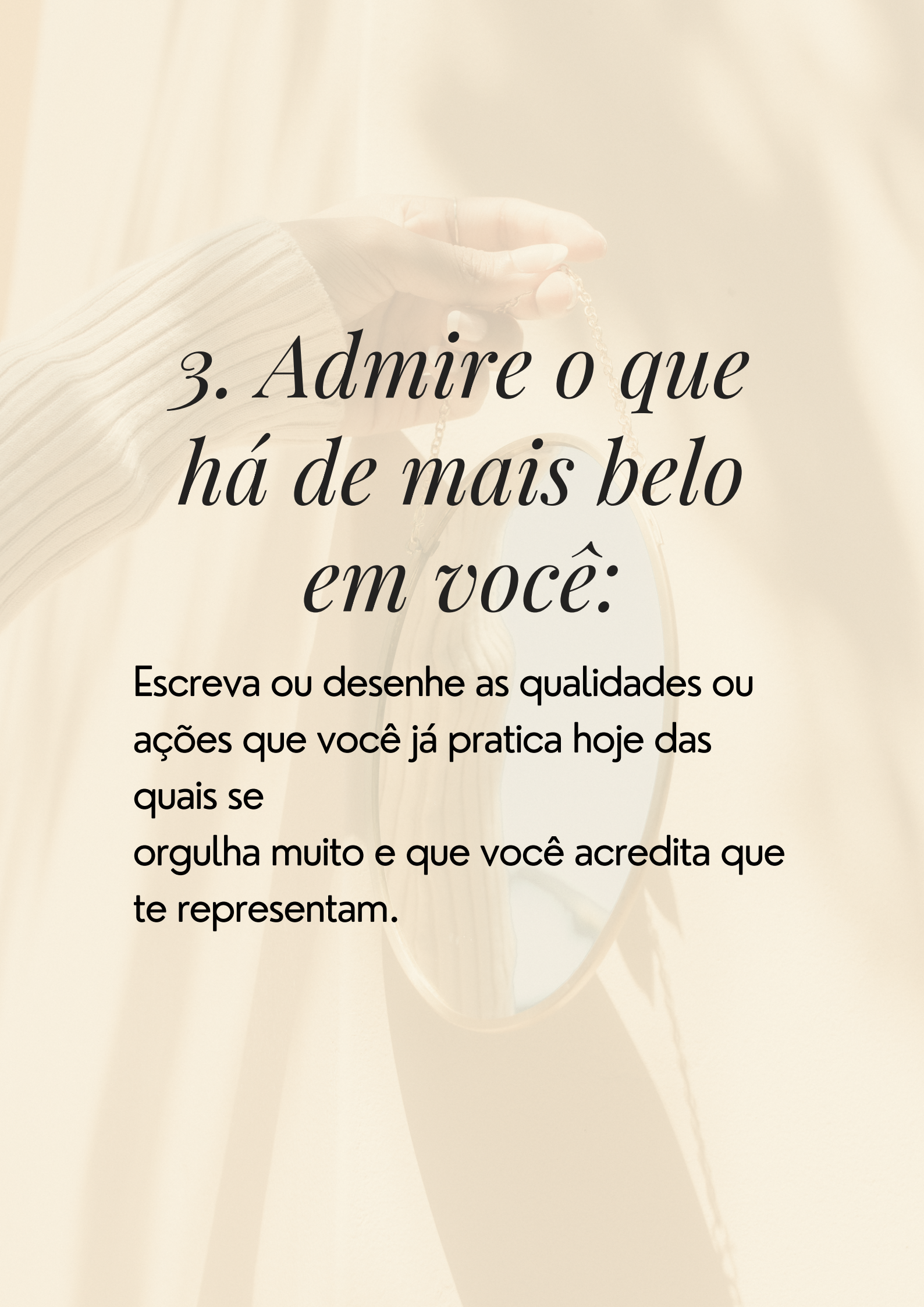


## *2. Carta para o “eu do futuro”:*

Escreva uma carta como se você estivesse vivendo numa realidade alternativa onde já conquistou tudo o que deseja.

Expresse o que sente por ter vencido cada desafio.

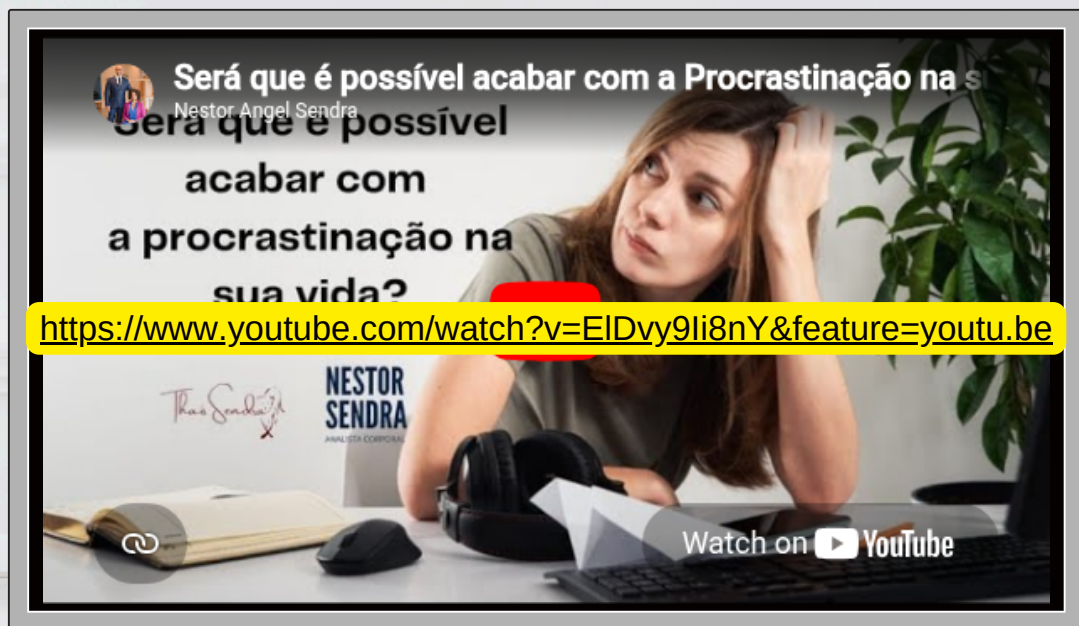
Relembre as etapas vencidas do seu processo e agradeça a todos os envolvidos na sua vitória.

A hand holding a string of pearls with a circular mirror in the background.

### *3. Admire o que há de mais belo em você:*

Escreva ou desenhe as qualidades ou ações que você já pratica hoje das quais se orgulha muito e que você acredita que te representam.

*Decrete o fim da procrastinação em sua vida a partir de hoje. Toque o link abaixo e assista gratuitamente uma aula prática e transformadora:*



## *O que as pessoas dizem sobre a devolutiva da sessão de análise de traços de caráter?*

Olha Taís você me falou coisas que eu nem imaginava que me fazia mal. É claro , eu não estava me sentindo bem. Mas eu achava que era minha obrigação ter certas atitudes e eu estava errada. Faz poucos dias que fiz mas tenho refletido muito. E antes de dizer ou decidir algo tem pensado nós pontos que vc me passou pra colocar em prática.

Não sei se tem haver mas estou mais tranquila esses dias até meu sono melhorou.

Entendi como minha família influencia o tipo de pessoa que eu sou e o que fazer pra mudar, entendi a importância de ter um plano de vida e ir atrás disso. Ainda fico pensando em como junta um traço com outro. Meu atendimento foi excelente, vc é muito amorosa, atenciosa e cativante. Amei a análise!

---

Foi importante saber que meus traços não são da rotina, assim pude ver quais ações são melhores pra mim e parar de me obrigar a seguir um ordem que não consigo. Também foi bom lembrar sobre auto cuidado e descanso

---



**Agende sua Sessão Refresh com a gente!  
50 minutos para:**

- Renovar
- Revigorar
- Recarregar

**Pague com 70% OFF**

**De ~~997~~ por 3x 99,70 sem juros**

R\$299,10 a vista

<https://mpago.li/1MCWjU4>



## AVISO LEGAL DIREITOS AUTORAIS

O E-book “CARTAS NA MESA, CORAÇÕES UNIDOS”  
Conforme a Lei 9.610/98, é proibida a reprodução total  
e parcial ou divulgação comercial sem a autorização  
prévia e expressa do autor (artigo 29).

Os exemplos usados estão sujeitos aos direitos  
intelectuais do autor.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.  
NESTOR A. SENDRA

### Contato:



55 11 96559-4476



[Meu Canal no  
Youtube](#)



[Estou no  
LinkedIn!](#)