

PROFUNDA

PERFORMANCE

A sua MELHOR performance

por Maria do Sol

*Life coach,
mentora,
palestrante
e autora
internacional*



Olá, pessoa especial.

Cada livro que um dia chegou a mim me transformou completamente.

Acredito na lei da atração e que estamos sim sendo **guiados, lapidados e chamados.**

Somos muito mais que pessoas vivendo ao acaso.

Por isso sei que VOCÊ que está lendo este livro AQUI e AGORA 'está prestes a ser transformado por uma visão de mundo que acredito ser minha contribuição como transformadora de vidas.

Eu acredito nas pessoas. Acredito em seu potencial para Co-criar, amar e fazer melhor.



EU ACREDITO EM VOCÊ!

Este é um livro para os *realizadores*.

Para as pessoas que sentem que estão aqui para tornar o mundo melhor e que se dispõem de corpo e alma para que isso aconteça.

É para os comprometidos com sua presença no mundo e com o impacto de suas ações e escolhas na vida dos outros e no mundo onde vivem.

Para os éticos, os íntegros, visionários e humanos.

Se você é uma dessas pessoas, continue, está prestes a transformar sua visão de mundo!

Uma pequena mudança hoje pode significar grande alteração em seu destino.

Índice

INTRODUÇÃO	2
EU ACREDITO EM VOCÊ! <i>A quem este livro se destina?</i>	3
A MINHA HISTÓRIA COM A PROFUNDA PERFORMANCE <i>como foi desenvolvida a profunda performance</i>	6
COMO CHEGUEI ATÉ AQUI <i>um pouco sobre minha história</i>	8
OS PILARES DA PROFUNDA PERFORMANCE	11
1º PILAR: ESPIRITUALIDADE E CONEXÃO COM O EU SUPERIOR	12
2º PILAR – INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	13
3º PILAR – SAÚDE E ENERGIA	14
4º PILAR – RELACIONAMENTOS	16
Relacionamentos Familiares	
Relacionamentos Amorosos	
Relacionamentos Profissionais e Sociais	

5º PILAR – MISSÃO	22
6º PILAR – DINHEIRO E TRABALHO	25
Dinheiro	
Trabalho	
7º PILAR – CONTRIBUIÇÃO	28
8º PILAR – ADMINISTRAÇÃO DE TEMPO	30
9º PILAR – FLOW E LEI DA ATRAÇÃO	32
POR FIM E NÃO MENOS IMPORTANTE	
<i>Dicas para colocar em prática cada um dos pilares</i>	33

A MINHA HISTÓRIA COM A PROFUNDA PERFORMANCE.

Momentos de transformação que redirecionam a vida.

Todos temos momentos na vida nos quais uma coisa acontece e não conseguimos mais agir ou pensar do mesmo jeito. Pode ser a morte de alguém, um acidente, uma perda financeira, o nascimento de um filho, a chegada de um amor...

Lá pelos 20 anos de idade tive um sonho consciente: nele me vi e senti como uma executiva super bem-sucedida. Eu era essa mulher muito elegante, que não estava nada feliz.

Abri a porta de um apartamento.

Silêncio total...

Acendi as luzes e deixei as chaves e a bolsa elegantíssima no aparador, do lado direito da entrada. Olhei a cidade da janela, não parecia ser no Brasil. O andar era alto. Via a cidade ao longe.

Tirei os saltos e suspirei profundamente... a tristeza e solidão penetraram meu peito. Um silêncio angustiante de quem se vê sozinha em casa novamente.

Olhei em volta... o apartamento muito bem decorado, em estilo clean e elegante.

Fui até a cozinha americana, peguei uma champanhe na geladeira e a taça de cristal. Segui até o quarto, tirei a roupa e segui para a banheira localizada no canto de vidro com mármore em volta, cheia de cheirinhos e velas. Preparei a água, adicionei espuma e entrei. Olhava a cidade

e sentia uma solidão, um vazio... as lágrimas desciam copiosamente, profundamente deprimida. A vontade era de morrer ou de me matar.

Acordei...

Como todo sonho, quando contamos, é impossível partilhar a experiência, mas a sensação fica, não é?

Ainda consigo acessar o que senti durante o sonho. Era como o pior dos pesadelos: eu tinha TUDO e sentia que não tinha TUDO. Embora tenha sido curto, vivi uma vida inteira ali. Visitei meu futuro. E EU NÃO QUERIA VIVER NELE.

Naquele momento tomei uma decisão que moldou meu destino: jamais seguiria aquele caminho.

*“É nos momentos de decisão
que nosso destino é moldado.”*

Tony Robbins

Mudei meu destino e tudo o que vivi dali pra frente foi a construção da PROFUNDA PERFORMANCE. Era meu destino trazer este conceito para um mundo perdido na ilusão do sucesso, ganância, frieza e individualismo!

No caminho que estava indo, a ALTA PERFORMANCE me faria chegar ao sucesso vazio, ao dinheiro sem sentido, ao status sem coração e esta é a vida com menor nível de realização que alguém pode ter.

COMO CHEGUEI ATÉ AQUI.

Nasci no Rio, no dia 24 de julho de 1976, em um lindo nascer do sol de inverno.

Ao completar 45 dias de nascida, meus pais viajaram para um sítio da família, ainda sem eletricidade. Minha mãe acendeu uma vela para iluminar o quarto enquanto me amamentava. Adormeceu e a vela caiu em meu cobertor, queimando meus pezinhos para sempre...

Destinos que mudam em um segundo no tempo.

Se não fossem minha sede inata de viver e a força de vontade de meus pais e parentes, talvez eu estivesse aqui contando uma história bem diferente...

Sobrevivi.

Passei por bullying, problemas emocionais na família, separação de meus pais, mudanças de estados e cidades diversas para tratamentos, inclusive nos Estados Unidos.

Fui uma adolescente sem os pés e andei de cadeira de rodas.

Porém, essa história também tem muito crescimento e alegria porque, apesar das severas dificuldades, sempre tive anjos me guiando o caminho e o fato de não ter os pés me trazia para perto muitas pessoas do bem de verdade.

A dor lapida, e deixa nítido o que é essencial e quem está do seu lado de verdade.

Me casei com um homem maravilhoso e visionário, ambientalista super dedicado.

Escolhemos viver uma vida simples, em uma fazenda. Aventura e tanto! Andando de charrete, vivendo em comunhão com a natureza, plantando e experimentando a simplicidade e conexão.

Vivemos 7 anos sem luz elétrica!

Tivemos 5 filhas, partos em casa e um parto sem dor, atingido por aplicação consciente de muito do que falo aqui: podemos nos alinhar com milagres!**

Gerenciei um parque ecológico, fui artista plástica, tradutora, alfabetizei minhas filhas em casa, fui atleta paraequestre e enfrentei desafios extremos pessoais e em família.

Durante anos estudei diversas linhas de crescimento pessoal, melhoramento de performance, administração de vida e linhas espirituais do mundo inteiro com uma única intenção:

Entender como viver uma vida mais feliz, plena, forte, conectada e que possibilite crescimento contínuo em todas as áreas durante o meu tempo aqui nessa mágica, intensa e louca experiência chamada VIDA E fiz isso com pouquíssimo dinheiro, munida de minha imensa VONTADE.

** Livro: [“Parto sem Dor: Você também pode!”](#) Maria do Sol.

Essa busca se transformou em profissão.

Sou apaixonada pelo que faço e me realizo profundamente através das vidas de pessoas do mundo todo que chegam a mim em busca do que eu um dia busquei.

Hoje tenho a alegria de ser coach, mentora, palestrante e escritora internacional.

Sempre encontrei caminhos para realizar o que queria, e continuo assim. Muita coisa é possível se você ESCOLHE ACREDITAR e não desistir com as decepções e dificuldades da vida.

Se eu sem os pés, com diversas dificuldades, consegui vencer e ser feliz. Você, que está me lendo agora também consegue!

A jornada é eterna e estamos – todos – em constante crescimento. Porém, alguns caminhos bem interessantes encontrei e é sobre eles que quero te falar neste e-book.

A PROFUNDA PERFORMANCE é um novo paradigma de atuação no mundo. Com resgate de sua essência e valores humanos!

Não se aplica apenas ao seu mundo mas, também às gerações que chegarão através de você.

É fazer o melhor com o que tem, como é e como pode, crescendo sempre!