



INTELIGÊNCIA RACIONAL

Pessoas com mais inteligência racional conseguem fazer melhores escolhas e se manter no controle de sua vida



RACIONAL

DESPERTANDO A

INTELIGÊNCIA RACIONAL

EM SUA VIDA

VOCÊ NO CONTROLE!

MARCELO CUNHA

ÍNDICE

SOBRE O AUTOR	03
A MENTE HUMANA	08
RACIONAL E EMOCIONAL	10
NOSSAS MEMÓRIAS E NOSSO CARÁTER	13
SOMOS O QUE PENSAMOS	18
MENTE, CORPO E ESPÍRITO CONECTADOS	22
PENSAMENTO POSITIVO E SAÚDE	24
CONSCIÊNCIA DO PROBLEMA	28
3 TÉCNICAS PARA ENTRAR EM AÇÃO	31
AUTORRESPONSABILIDADE	32
NOSSO CORPO NOSSO TEMPLO	35
DEUS SE PREOCUPA COM SUA SAÚDE	36
AGRADECIMENTOS	37
CONHEÇA MAIS SOBRE O VIDA10	38
SEU BLOG VIDA10	39
LIVRO “MUDE SEU MINDSET PARA O SUCESSO”	41
TESTE RACIONAL VIDA10	42
CONTATOS	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44



MARCELO CUNHA - SOBRE O AUTOR

Olá, chegou o grande momento desse ebook, onde iremos detalhar o **módulo RACIONAL dentro do projeto VIDA10**, com os pilares REFiNE (Racional, Emocional, Físico, Nutricional e Espiritual) e compreender que estimular os pensamentos em uma missão deve ser trabalhado em prol da saúde integrada.

MINHA HISTÓRIA

COMECEI A ESTUDAR E ME DESENVOLVER

Como empreendedor eu tinha que administrar uma academia que fui proprietário em Londrina entre 2007 a 2009, em mais um momento de aperfeiçoamento da minha vida, fui realizar um **MBA em Administração e Gestão do Conhecimento**, e foi nesse curso que compreendi o pilar **Racional**, onde nas matérias tive conteúdos importantes sobre a **gestão do pensamento, modelos mentais, insights, metanóia, mindset, pensamento positivo**, e muitos outros que foram absorvidos em minha mente e razão, o que colaborou muito para o meu desenvolvimento pessoal, físico e profissional.



Acredito que a leitura de diversos livros sobre o funcionamento do corpo humano de forma integrada, desenvolvimento pessoal, administração e gestão, entendimento espiritual, entre outros, me auxiliaram no desenvolvimento da capacidade mental e racional. **Sempre lembrando que somos mais um ser humano simples aqui nessa Terra, e sempre teremos muito a aprender.**

MINHA HISTÓRIA

TUDO COMEÇA NA MENTE

Outro ponto importante de minha conscientização do poder da mente e dos pensamentos em relação a qualidade de vida das pessoas foi realizando uma pós-graduação em Treinamento Personalizado. Em certa aula, um renomado professor falou muito sobre a necessidade da harmonia mental e emocional de nossos alunos e eu meditava comigo mesmo: “Verdade, acontece inúmeras vezes eu montar um ótimo treino, unidos com aconselhamentos e programas nutricionais, mas o aluno está mal psicologicamente, pressão constante em seu ambiente e stress alto, desse modo seu corpo não estará em harmonia e sofrerá danos ao invés de melhorias físicas”.

Então decidi me dedicar e estudar a mente humana.



PROJETOS E EVENTOS



MINHA PRIMEIRA ACADEMIA

Depois de terminado 2 pós graduações resolvi voltar para Londrina/PR e abrir uma academia expressa, a Citrus Gym, com o ex-sócio Roberto Tupan.

2010

Foi uma importante etapa devido ao melhor entendimento e prática de empreendedorismo, gestão empresarial e pessoas, liderança, e principalmente execução de projetos, foi o momento de idealizar a primeira parte da missão que tenho.

PROJETO WELLNESS 2013

Em parceria com uma nutricionista e uma psicóloga realizamos o Projeto Wellness na nossa Academia Citrus Gym – que uniu os pilares Atividade Física, Psicologia e Nutrição, onde 18 pessoas realizaram durante 12 semanas esse treinamento integrado e obtiveram resultados excelentes.

PROJETO DESTAQUE - SBT 2015

Posteriormente me mudei para Maringá/PR e trabalhando com palestras, consultorias e na TV no programa Destaque da Rede Massa (SBT) estruturei o VIDA10 (Racional, Emocional, Físico, Nutricional e Espiritual), onde 12 pessoas treinaram durante 10 semanas, compreendendo esses pilares e obtendo ótimos ganhos em qualidade de vida.



VIDA10

PROJETOS E EVENTOS



REALITY VIDA10
APOIO FACULDADE
EDUVALE AVARÉ

2019

FEIRA DE SAÚDE
APOIO UNASP SP

2022



CAMINHADA VIDA10
APOIO ABOVA - AVARÉ

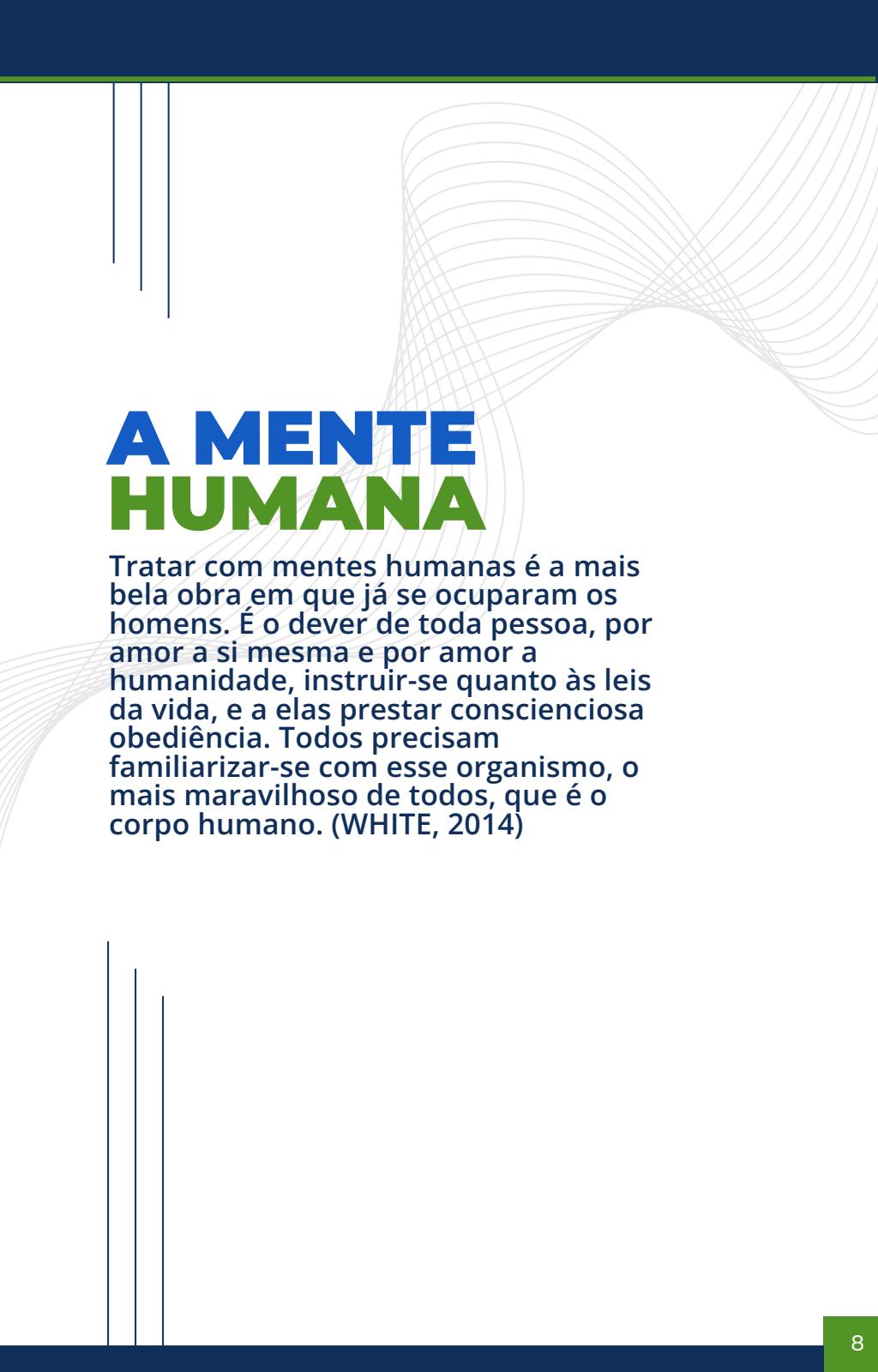
2023

CAMINHADA VIDA10
APOIO MINISTÉRIO DA
MULHER - IASD
ARAÇOIABA SERRA

2023



VIDA10



A MENTE HUMANA

Tratar com mentes humanas é a mais bela obra em que já se ocuparam os homens. É o dever de toda pessoa, por amor a si mesma e por amor a humanidade, instruir-se quanto às leis da vida, e a elas prestar conscienciosa obediência. Todos precisam familiarizar-se com esse organismo, o mais maravilhoso de todos, que é o corpo humano. (WHITE, 2014)



O CÉREBRO

A mente racional é o modo de compreensão de que, em geral, temos consciência: é mais destacado na consciência, mais atento e capaz de ponderar e refletir. (GOLEMAN, 1995)

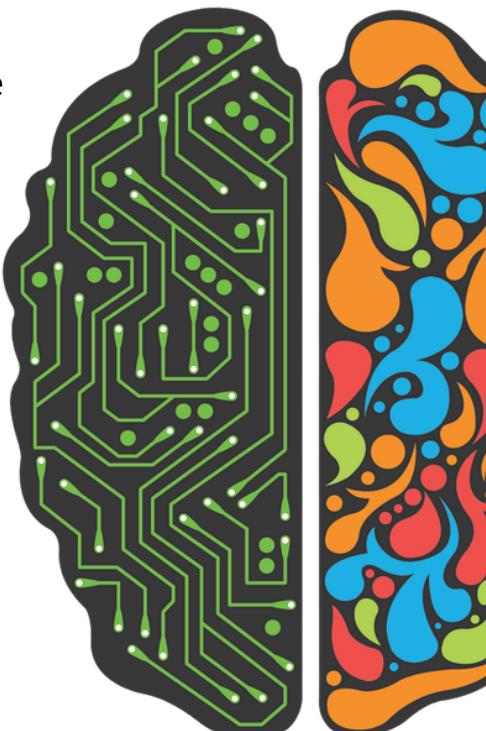
O cérebro é a capital do corpo, a sede de todas as forças nervosas e da ação mental. Os nervos procedentes do cérebro controlam o corpo. Pelos nervos do cérebro são transmitidas impressões mentais para todos os membros do corpo, como se fossem fios telegráficos, e eles controlam a ação vital de todas as partes do organismo. Todos os órgãos de movimento são governados pelas comunicações que recebem do cérebro. (WHITE, 2007)

CÉREBRO RACIONAL E EMOCIONAL

O lado esquerdo (racional) nos ajuda a pensar logicamente e a organizar pensamentos em frases, e o lado direito (emocional), a sentir emoções e a ler sinais não verbais. (SIEGEL e BRYSON, 2015)

Segundo Dangelo e Fattini (1998) o sistema nervoso é dividido em duas partes:

- Sistema Nervoso Central: medula espinhal e encéfalo;
- Sistema Nervoso Periférico: nervos cranianos e espinhais, os gânglios e as terminações nervosas.



COMO FORMAM OS PENSAMENTOS

(MODELOS MENTAIS - forma de pensar)

Tentando resumir a importância do Racional em nossa vida, se concentre e medite na seguinte análise: Temos nosso corpo de forma geral e nele se encontra nossa cabeça e Cérebro, no cérebro estão moldados nossos **Modelos Mentais, que são todas as nossas vivências, acontecimentos e experiências passadas em todos os anos que já existimos.**

Esses Modelos Mentais, distribuídos entre os lados direito (emocional) e esquerdo (racional) do nosso cérebro foram formados através dos **Pensamentos construídos principalmente pelos 5 sentidos (tudo que vimos, escutamos, degustamos, cheiramos e pegamos).** Esses Pensamentos foram estimulados pelas Sinapses, que são os estímulos neurais que acontecem no interior de nosso cérebro.



Para Powers e Howley (2000), a unidade funcional do sistema nervoso, as células nervosas são os neurônios. Os pontos de contato entre o axônio de um neurônio e o dendrito de outro são denominados sinapses. **O sistema nervoso é responsável pelo armazenamento de experiências (memória) e estabelecimento de padrões de resposta baseados em experiências previas (aprendizado).**

NOSSAS MEMÓRIAS E NOSSO CARÁTER

MODELO MENTAL É A FORMA DE PENSAR DE CADA PESSOA SOBRE UM DETERMINADO ASSUNTO

E CADA PESSOA TEM A SUA FORMA DE PENSAR SOBRE TODAS AS COISAS, QUE FOI CRIADA DE ACORDO COM AS SUAS VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS DE VIDA, ARMAZENADAS EM NOSSAS MEMÓRIAS, QUE CARACTERIZAM O NOSSO SER E CARÁTER.





A memória é uma função “inteligente” que permite seres humanos e animais se beneficiarem de experiências passadas para resolver problemas apresentados pelo meio. Proporciona aos seres vivos diversas aptidões, desde o simples reflexo condicionado até a lembrança de episódios pessoais e a utilização de regras para a antecipação de eventos. (DELL'ISOLA, 2011)

O cérebro vai literalmente se reconfigurar com base nas coisas que fazemos, vemos, experimentamos e nas quais pensamos. Na verdade, o cérebro está constantemente ramificando e desbastando sua rede neural. As escolhas que fazemos – o que pensamos, cremos, admiramos e cultuamos – bem como o comportamento com que nos envolvemos, tudo exerce profundos efeitos no desenvolvimento final de nossa rede neural e de nosso caráter. (FONSECA, 2016).

RESGATANDO AS MEMÓRIAS

Marks (1998) compara a mente humana a um software que funciona no cérebro, que é o hardware. Esse software é virtual, ou seja, forma-se e modifica-se conforme as necessidades e estímulos do momento. Quando o ser humano precisa pensar, por qualquer motivo, forma-se nesse momento a mente, que requisita recursos do cérebro.



PENSAMENTOS CONSCIENTES, INCONSCIENTES E SUBCONSCIENTES



Conforme Cury (2015) o pensamento dialético e antidualético são as duas formas fundamentais do pensamento consciente. O pensamento dialético é lógico, unifocal, unidirecional e bem formatado, produzido a partir dos símbolos da língua.

O pensamento antidualético, por sua vez, é multiangular, multifocal, multidirecional. Ele constitui a base de todo imaginário, sendo capaz de vivenciar a emotionalidade humana com mais profundidade.

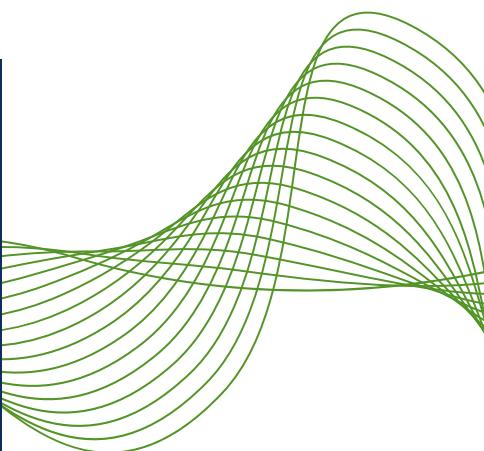
Ao contrário do pensamento dialético, não precisa de símbolos ou linguagem para se desenvolver.



A mente não funciona de modo aleatório, divide-se em mente consciente, subconsciente e inconsciente ou simplesmente, mente de trabalho e mente de armazenamento de informações. (MARKS, 1998)

O PENSAMENTO COMANDA O CORPO

O sistema nervoso é o meio pelo qual o corpo percebe os eventos e lhes responde nos ambientes interno e externo. O sistema nervoso provê ao corpo um rápido meio de comunicação interna que nos permite o movimento, a fala e a coordenação da atividade de bilhões de células. (POWERS e HOWLEY, 2000)



SOMOS O QUE PENSAMOS



Qual importância disso tudo?

Um ciclo importantíssimo para o nosso aprendizado e desenvolvimento são nossas memórias e lembranças, e são elas que determinam nosso caráter, nossas atitudes, determinação e motivação para nos levar a ação e conseguir realizar regularmente o que se deseja. Como por exemplo atividades físicas, se alimentar com equilíbrio, ser inteligente emocionalmente e ter paz espiritual.



Em seu livro Os Segredos da Mente Milionária, Eker (2006) descreve:

**“PENSAMENTOS
CONDUZEM A SENTIMENTOS.
SENTIMENTOS CONDUZEM A AÇÕES.
AÇÕES CONDUZEM A RESULTADOS.”**

PENSAMENTOS SÃO GERADOS A PARTIR DAS NOSSAS VIVÊNCIAS E DO NOSSO AMBIENTE



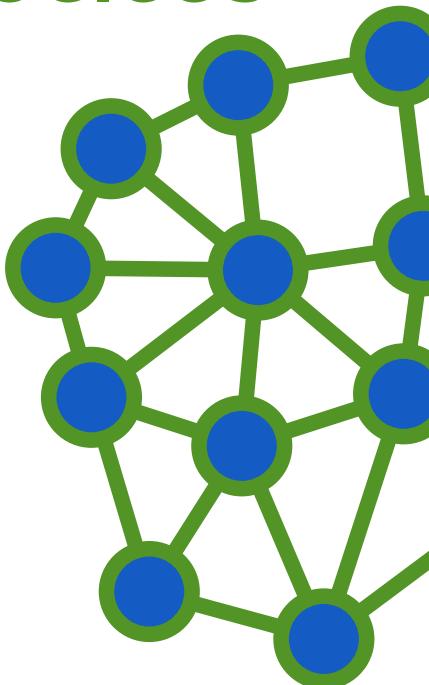
Mindset é uma palavra da língua inglesa que significa “Mentalidade” ou “Atitude Mental”, ou ainda, “Modelos Mentais”. As pessoas constroem seus próprios modelos mentais (mindset) com base em todo seu histórico de vida, cultura, ambiente, linguagem, comportamentos e atitudes que formam as suas crenças e agimos segundo elas. (XERFAN, 2015)

Os circuitos neurológicos podem ser ativados e mobilizados por meio de padrões de linguagem, de estratégias cognitivas e de pistas de acesso.

SEGUNDO SANTOS (2017), TEMOS

6 CIRCUITOS NEUROLÓGICOS

- Fatores ambientais;
- Comportamento;
- Capacidade;
- Crenças e valores;
- Identidade ;
- Fator espiritual.



MENTE, CORPO E ESPÍRITO CONECTADOS



Cada pessoa é um todo, de mente, corpo e espírito. Para ter qualidade de vida, não devemos barganhar um fator pelo outro, temos que querer todos integrados num conjunto harmônico. Tirando um, os outros caem. Por isso são como pilares que sustentam o edifício de uma vida plena, saudável e feliz. (MOREIRA e GOURSAND, 2006)

Segundo o Dr. Lee (1997) o nosso cérebro está permanentemente sendo controlado por alguma força, situação ou mesmo pelos próprios pensamentos. Mente e corpo estão intimamente inseparavelmente ligados. O que afeta a mente atinge o corpo e o contrário também é verdadeiro.

A MENTE INFUI SOBRE O CORPO

Como você reage quando alguém pisa no seu pé? Mantém a mesma atitude de tranquilidade como se nada tivesse acontecido?

Temos que treinar nossos pensamentos. Nossos pensamentos devem ser estritamente guardados; pois um pensamento impuro causa profunda impressão na alma." (SOUZA, 2013).



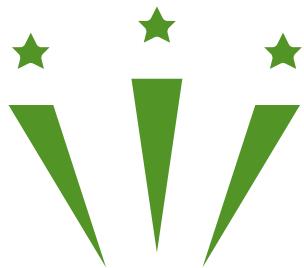
PENSAMENTO POSITIVO E SAÚDE, A ESCOLHA É SUA

Melgosa e Borges (2017) citam que no livro *The Healthy Mind, Healthy Body Handbook*, que Sobel e Orntein mostraram evidências dos benefícios do pensamento otimista e da sensação de controle sobre algumas áreas da saúde, entre elas: sistema imunológico, câncer, longevidade, pós operações e saúde em geral.

**TUDO COMEÇA NA
NOSSA MENTE.**



VIDA10



Aquilo que pensamos pode, na verdade, mudar a rede de neurônios. É possível um viver saudável, ainda que haja doença na carne? Um espírito fortalecido é capaz de combater o mal que aflige o corpo. **A vontade de sarar pode trazer cura ao doente. Os bons pensamentos geram uma química que inunda o corpo ativando o sistema imunológico.**

(FONSECA, 2016).

OTIMISMO E SAÚDE

Sheldon Cohen e sua equipe na Universidade Carnegie Mellon (EUA) em 2003, entrevistaram 334 pessoas de boa saúde para conhecer seu nível de otimismo como respeito a vigor, bem-estar e paz interior, e também quanto à depressão, ansiedade e hostilidade. Depois de administrarem nas vias nasais dos participantes o rinovírus humano (vírus mais comum do resfriado). **Os mais pessimistas apresentaram maior propensão a contrair a infecção e a manifestar os sintomas: brônquios congestionados, tosse e dor de cabeça. Por sua vez, os otimistas se defenderam com êxito do mencionado vírus. (MELGOSA, 2009).**

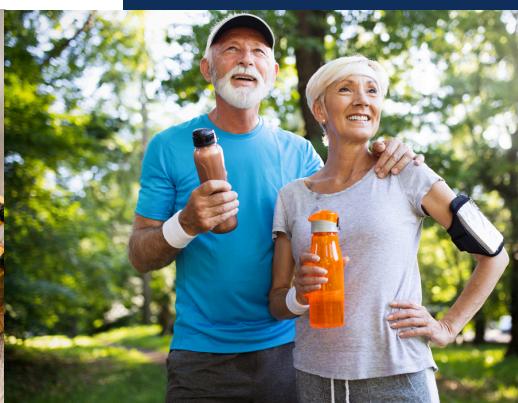


ESTILO DE VIDA LONGEVIDADE E VIDA

Segundo Chopra e Tanzi (2016) todas as células de nosso organismo conversam com muitas outras células através de mensagens genéticas. Entre o corpo e a mente, todo o sistema é regrado pela atividade genética. Nossos genes são fluídos, dinâmicos e reagem a tudo o que fazemos ou pensamos. A atividade genética depende bastante do nosso controle.

O estilo de vida de uma pessoa leva a atividades genéticas benéficas ou perniciosas. As ações de nossos genes podem ser alteradas por qualquer vivência consistente ao longo da vida. Portanto busque viver de forma saudável.

VOCÊ É O QUE ESCOLHE SER



TER CONSCIÊNCIA DO PROBLEMA É IMPORTANTE

Entretanto, falta reconhecer que colocar o desejo de ser saudável em prática é extremamente difícil. Temos vidas complexas, mais estressantes do que ousamos admitir, e dispomos de menos tempo do que precisamos para fazer tudo que é importante para nós.

Vivemos em ambientes que nos desestimulam a praticar atividades, recompensam o tempo que passamos em frente à televisão e nos tentam com refeições baratas e nada saudáveis. (BRADBURY e KARNEY, 2014)

**PODE ATÉ SER
DIFÍCIL TER UM
ESTILO DE VIDA
SAUDÁVEL, MAS
NÓS DO VIDA10
ESTAMOS AQUI
PARA TE AJUDAR!**

E você vai conseguir!



**TRAZER O SEU
PROBLEMA
À TONA E PERCEBER
QUE ELE EXISTE,
IRÁ TE AJUDAR MUITO
A ENCONTRAR
UMA SAÍDA!
NÃO SÓ NO PROCESSO
DE EMAGRECIMENTO E
DESINTOXICAÇÃO DO
SEU CORPO, MAS EM
TODAS AS
ÁREAS DA
SUA VIDA.**

**CHEGOU A
SUA HORA!**

VIDA10



AGORA É HORA DE COLOCAR EM PRÁTICA OS CONHECIMENTOS ADQUIRIDOS

ACEITA ESSE
DESAFIO?

É o dever de todos, adotar hábitos de ordem, perfeição e presteza. Não há desculpa para a morosidade e imperfeição no trabalho de qualquer natureza. Quando alguém está sempre trabalhando, e a tarefa nunca está concluída, é porque a mente e o coração não estão na obra. Os vagarosos, e que trabalham sem o competente trabalho, devem reconhecer que essas são faltas para serem corrigidas. Vossa educação deve continuar através da vida inteira; deveis aprender todos os dias, e por em prática os conhecimentos adquiridos. (WHITE, 2007)



3 TÉCNICAS PARA ENTRAR EM AÇÃO!

Eker (2006) estrutura **três elementos chaves da**

mudança mental:

1

• **Conscientização:** Você não pode modificar uma coisa cuja existência ignora. Tome consciência do seu problema. É preciso

2

• **Entendimento:** Compreendendo a origem do seu “modo de pensar”, você será capaz de reconhecer que esse pensamento veio de fora.”

3

• **Dissociação:** Ao constatar que esse modo de pensar não é seu, você tem a opção de mantê-lo ou largá-lo, baseado em quem você é hoje e onde quer estar amanhã.”

ONDE VOCÊ QUER CHEGAR?

Tomar consciência do seu problema é o primeiro passo para sua transformação, e decidir se você quer continuar no problema ou mudar, é o que te faz sábio para fazer as escolhas corretas.

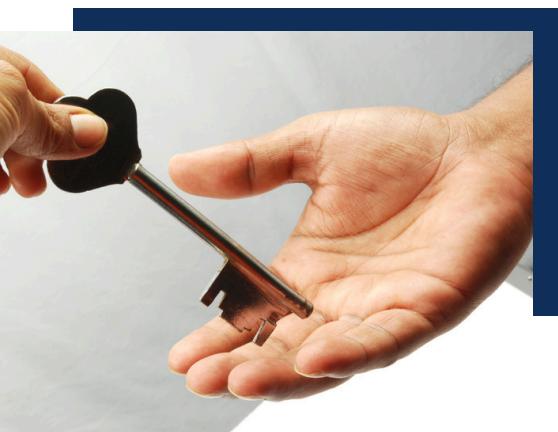
Sempre há tempo para mudar, se transformar e conquistar uma vida mais ativa e feliz.



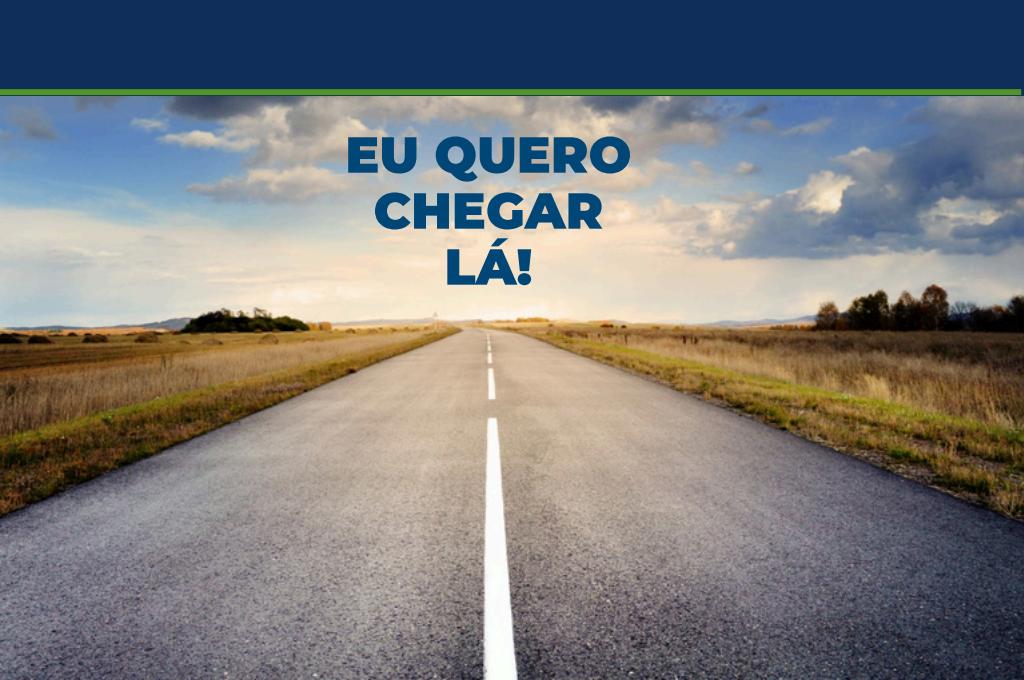
AUTORRESPONSABILIDADE

Autorresponsabilidade é a capacidade racional e emocional de trazer para si toda a responsabilidade por tudo o que acontece em sua vida, **por mais que pareça estar fora do seu controle e das suas mãos.**

A atitude de **autorresponsabilidade o empodera e o capacita a mudar o que deve ser mudado para continuar a avançar na direção de seus objetivos** conscientes e de um equilíbrio de vida. É importante você saber que todas nossas mudanças intencionais e as conquistas planejadas se iniciam após assimilar e passar a viver de acordo com o conceito da autorresponsabilidade. (VIEIRA, 2015).



**ESTÁ NA
HORA DE
VOCÊ
ENTRAR
NO
CONTROLE
DA SUA
VIDA!**



**EU QUERO
CHEGAR
LÁ!**



**VOCÊ JÁ TEM
SUAS METAS?**

O estímulo da mente e pensamentos positivos são capazes de alterar a química cerebral. Exercícios de autoconhecimento, identificação de metas e missão devem ser trabalhados em prol da saúde integrada.

Dominar a mente é importante, forme ideias claras e positivas, tenha metas e objetivos definidos, tome decisões que faça o bem a você e ao próximo, ame e respeite a todos moldando e aperfeiçoando seu caráter.

MUITO MAIS QUE UM CORPO BONITO... ...É TER UM CORPO SAUDÁVEL



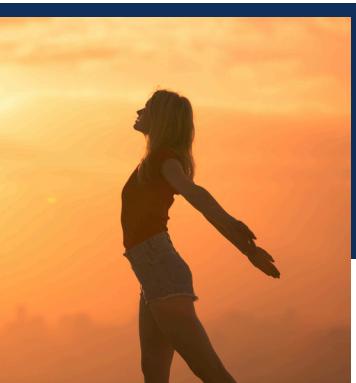
A ESCOLHA É SUA

A mente é a base, o primeiro passo, o início da conscientização, da ação, missão e os resultados desejados em sua vida, e nesse caso, a sua saúde. Se você não cuidar dela, infelizmente, ninguém cuidará para você!

Sempre que possível, aprimore sua mente com uma boa alimentação, treinamento físico regular, controle emocional e confiança em Deus, você será inspirado a dar o seu melhor, lembrando que cada um tem seu tempo, e aqui venho te incentivar a compreender que cuidar do seu corpo é muito mais que a procurada estética atual, é cuidar do templo e que procurar obter a plenitude prometida pelo nosso Criador está além dos quilos e centímetros perdidos.

**CUIDE DO MAIOR PRESENTE QUE DEUS TE DEU:
A SUA VIDA!**

NOSSO CORPO NOSSO TEMPLO



Para COBRA JR. (2016), o corpo deve ser tratado com uma outra ordem: um corpo sagrado, natural, equilibrado e profundo. Intimamente ligado à mente, às emoções e ao espírito, e que se transforma no principal agente de liberdade e sabedoria. O corpo é a forma mais simples e genial de se acalmar a mente.

DICA VALIOSA

Pratique a respiração profunda todos os dias, isso acalmará sua mente e centralizará os seus pensamentos rumo a felicidade.

DEUS SE PREOCUPA COM A SUA SAÚDE

*Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas,
e que tenhas saúde, assim como vai bem a tua alma.*

3 João 1:2

CUIDAR DA SAÚDE É EXPERIMENTAR A VONTADE DE DEUS

Peço irmãos, pelo amor de Deus, que apresente os seus corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é uma escolha racional de vocês.

E não se conformem com este mundo, mas permitam ser transformados e renovados em seu entendimento e a sua mente, para que possam experimentarem a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus.

Romanos 12:1-2



Aqui no **VIDA10** você vai encontrar motivos de sobra pra cuidar cada dia mais **DA SUA SAÚDE!**

REFINE-SE!!

AGRADECIMENTOS

Finalizamos aqui o Ebook Racional, que está inserido no conceito REFiNE do VIDA10!

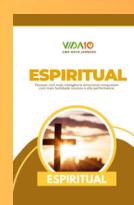
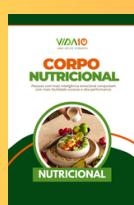
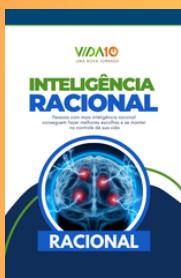


Fico feliz em você dar esse importante passo em busca de compreensão e desenvolvimento de todo o seu ser, conquistando a saúde integrada.

Saúde e Sucesso!
Marcelo Cunha.



Temos 5-books incríveis esperando por você!



VIDA10
UMA NOVA JORNADA

VEM CONHECER O **VIDA10**

Com o objetivo de alcançar profissionalismo e alta performance, criamos o VIDA10, com o conceito de SAÚDE INTEGRADA:

MENTE CORPO ESPÍRITO



Para ajudar VOCÊ nesse processo de transformação e descobertas eu, Marcelo Cunha e minha irmã Renata Cunha, desenvolvemos nosso SITE com um conteúdo rico repleto de informações poderosas e super interessantes!

E para você crescer e evoluir, acesse nossos CURSOS E MENTORIAS. Se prepare! Chegou a sua hora de conquistar uma



Vem viver Uma Nova Jornada



*Que tal VOCÊ participar
do nosso BLOG?*

Em breve teremos um BLOG,
e o melhor de tudo é que você também
pode fazer parte do NOSSO BLOG!

Ou melhor...
no SEU BLOG VIDA10!

**EM BREVE,
AGUARDEM!**

VIDA10



RACIONAL

EMOCIONAL

FiSICO

NUTRICIONAL

ESPÍRITUAL

COACHING MUDE seu MINDSET para o sucesso

Best-seller

CONHEÇA
NOSSO LIVRO
DO PILAR
RACIONAL

MARCELO CUNHA
CO-AUTOR

COACHING MUDE SEU MINDSET PARA O SUCESSO

Desejo através dessa literatura levá-lo a um conhecimento mais aprofundado de como o **módulo Racional está inserido dentro do conceito VIDA10.**

[PARA BAIXAR O PDF](#)
[CLIQUE AQUI](#)



VIDA10

VOCÊ SABE COMO ANDA SUA SAÚDE? FAÇA JÁ O SEU TESTE!

12 PERGUNTAS PRA MUDAR SUA VIDA!



RACIONAL

VOCÊ VAI SE SURPREENDER
COM O SEU RESULTADO!

VISITE JÁ NOSSO SITE!

<https://clubevida10.com.br/>

NOSSOS CONTATOS

Links clicáveis, visite-nos!

VISITE NOSSO SITE!

 <https://clubevida10.com.br/>



<https://www.instagram.com/clube.vida10/>
https://www.instagram.com/marcelocunha_vida10/
<https://www.instagram.com/renatacunhavida10/>



<https://www.youtube.com/@VIDA10online>
<https://www.youtube.com/@renatacunhaVIDA10>



marcelo@sementestecnologicas.com.br
arquitetarenatacunha@gmail.com



(14) 99822-0413
(14) 99610-9910



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Ferreira de. Bíblia Sagrada. – Filipenses 4:8.
- BRADBURY, Thomas; KARNEY, Benjamin. Casais Inteligentes Emagrecem Juntos. BestSeller. Rio de Janeiro. 2014.
- COBRA JR, Nuno. O Músculo da Alma: A chave para a sabedoria. Curitiba. Editora Voo, 2016.
- EKER, T. Harv. Os Sgredos da Mente Milionária. Rio de Janeiro. Editora Sextante, 2006.
- GOLEMAN,Daniel. Inteligência Emocional. 51ª Edição. Rio de Janeiro. Editora Objetiva, 1995.
- LEE, Sang. Saúde - Novo estilo de vida. Casa Publicadora Brasileira. 1997
- MARKS, Sikberto R. Ruptura da Mente: Excelência profissional através da leitura e estudo de pérolas - A estratégia revolucionária do alto desempenho pessoal do terceiro milênio. Ijuí. Editora do Autor, 1998.
- MELGOSA, Julián..Mente Positiva. Como desenvolver um estilo de vida saudável. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2009.
- MELGOSA, Julián.; BORGES, Michelson. O Poder da Esperança: Segredos do bem-estar emocional. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2017.
- MOREIRA, Ramon L.; GOURSAND, Marcos. Os Sete Pilares da Qualidade de Vida. Editora Leitura. 2ª edição. Pag 15 e 18. 2006.
- POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. Fisiologia do Exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 3ª Edição. Barueri. Editora Manole, 2000.
- SIEGEL, Daniel J.; BRYSON, Tina Payne. O Cérebro da Criança: 12 Estratégias para nutrir a mente do seu filho e ajudar sua família a prosperar. São Paulo. Editora Versos, 2015.
- SOUZA, Cesar V. Saúde Total: A cura que você precisa do jeito que Deus prescreve. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2013.
- VIEIRA, Paulo. O Poder da Ação. Faça sua vida ideal sair do papel. 21ª Edição. São Paulo. Editora Gente, 2015.
- WHITE, Ellen G. Mente, Caráter e Personalidade I. Casa Publicadora Brasileira, 2014.
- XERFAN, Maura. Você sabe o que significa mindset e o que ele influencia na sua carreira? (2015) Disponível em: <https://www.unicarioca.edu.br/acontece/vida-e-carreira/voce-sabe-o-que-significa-mindset-e-como-ele-influencia-na-sua-carreira>. Acesso: 08/08/2018.
- REFERÉNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- CHOPRA, Deepak; TANZI, Rudolph E. Supergenes: Ative o extraordinário poder do seu DNA para ter mais saúde e bem-estar. São Paulo. Editora Alaúde, 2016.
- COBRA JR, Nuno. O Músculo da Alma: A chave para a sabedoria. Curitiba. Editora Voo, 2016.
- COLLINS, Francis S. A Linguagem da Vida: O DNA e a revolução na sua saúde. São Paulo. Editora Gente, 2010.
- EPEL, Elissa; BLACKBURN, Elizabeth. O Segredo está nos Telômeros: Receita revolucionária para manter a juventude e viver mais e melhor. São Paulo. Editora Planeta, 2017.
- FONSECA, Raquel. 180º A Jornada Vitoriosa para uma Vida Plena. 3ª Edição. Literare Books, 2016.
- GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional. 51ª Edição. Rio de Janeiro. Editora Objetiva, 1995.
- GUISELINI, Mauro. Integração do Corpo: Mobilização e equilíbrio da energia pelo exercício. 1ª Edição. São Paulo. Editora Manole, 2001.
- HAY, Louise L.; Cultivando a Saúde do Corpo e da Mente. Rio de Janeiro. Editora Sextante, 2006.
- LEE, Sang. Saúde: Novo estilo de vida. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 1997.
- MOREIRA, Ramon L.; GOURSAND, Marcos. Os Sete Pilares da Qualidade de Vida.. 2ª edição. São Paulo. Editora Leitura, 2006.
- RABELLO, Maria do C. Inteligência Espiritual: A nova dimensão para a vida plena. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2008.
- SOUZA, Cesar V. Saúde Total: A cura que você precisa do jeito que Deus prescreve. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2013.
- STANLEY, Charles F. O Guia Das Emoções: Entenda e controle seus impulsos e ansiedades por meio da fé. Rio de Janeiro. Thomas Nelson Brasil, 2015.
- VIDOTO, Márcia L. Saúde Nua e Crua. Cotia. Editora do Autor, 2014.
- WHITE, Ellen G. Conselhos Sobre Regime Alimentar. 12ª Edição. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2009.
- WHITE, Ellen G. A Ciência do Bom Viver. 10ª Edição. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2005.

VIDA10
UMA NOVA JORNADA