



# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Pessoas com mais inteligência emocional conquistam sucesso e alta performance com mais facilidade.



**EMOCIONAL**

DESPERTANDO A

# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

EM SUA VIDA

**VOCÊ MAIS FELIZ!**

MARCELO CUNHA

# ÍNDICE

<b>SOBRE O AUTOR</b>	-----	03
<b>A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL</b>	-----	07
<b>O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?</b>	-----	10
<b>LEI DA ATRAÇÃO</b>	-----	12
<b>PRESENTE, PASSADO E FUTURO</b>	-----	14
<b>SAIBA DIZER NÃO</b>	-----	16
<b>USANDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL</b>	-----	17
<b>AUTORRESPONSABILIDADE</b>	-----	20
<b>BUSQUE SER FELIZ</b>	-----	22
<b>MENTE E CORPO CONECTADOS</b>	-----	25
<b>DECISÕES</b>	-----	27
<b>O PODER DO AMOR</b>	-----	29
<b>MENTE TRIUNFANTE</b>	-----	31
<b>AGRADECIMENTOS</b>	-----	33
<b>CONHEÇA MAIS SOBRE O VIDA10</b>	-----	34
<b>SEU BLOG VIDA10</b>	-----	35
<b>LIVRO "O PODER DO OTIMISMO"</b>	-----	37
<b>TESTE RACIONAL VIDA10</b>	-----	38
<b>CONTATOS</b>	-----	39
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	-----	40



## MARCELO CUNHA - SOBRE O AUTOR

Olá, chegou o grande momento desse ebook, onde iremos detalhar o **módulo EMOCIONAL 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**

## **ME TORNEI CIENTISTA DO ESPORTE**

Devido aos resultados conseguidos, interesse em esportes e apreciar a área de saúde, decidi me aprofundar nesse assunto de maneira profissional. Em 1999 fui para Londrina/PR e participei da primeira turma de graduação do curso de **Ciência do Esporte, na UEL** (Universidade Estadual de Londrina).

**Nessa universidade obtive os primeiros ensinamentos sobre o pilar Físico.** Obteve excelentes professores e amigos muito unidos, foram 4 anos dedicados ao estudo da anatomia humana, treinamentos esportivos, esportes variados, fisiologia, histologia, medicina esportiva, marketing, biomecânica, psicologia esportiva, crescimento e desenvolvimento motor e muito, muito mais.

**Tive o privilégio de trabalhar como estagiário em academias de grande porte e atender centenas de alunos que buscavam mais saúde e qualidade de vida.**

## **ESPECIALIZAÇÃO**

**Na corrida para ser um profissional de alta performance fui para São Paulo continuar meus estudos e realizar pós graduação em Nutrição Esportiva e Treinamento Esportivo,** essa última não finalizada devido ao início de trabalho na Bio Ritmo Paulista. Nessa academia realizei muitos treinamentos, como de consultoria em vendas, aprendi o DISC, participei do projeto Face to Face e **fui muito feliz sendo um professor de elevada capacidade pois era um apaixonado por esse trabalho, gostava muito de atender aos alunos e auxiliá-los na busca por melhorar a energia para sua vida.**



# 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.

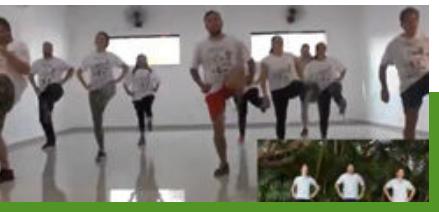
## PROJETO DESTAQUE - SBT 2015

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 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O princípio de minha conscientização do poder da mente e das emoções em relação a qualidade de vida das pessoas foi realizando uma pós-graduação em Treinamento Personalizado.

Alguns professores me despertaram sobre a **necessidade da inteligência emocional** de nossos alunos e a partir desses momentos comecei a me interessar mais nesse conceito e buscar literaturas para melhor **compreensão desse importantíssimo assunto: A MENTE HUMANA.**

# O NOSSO CÉREBRO

Nos primeiros estudos sobre o cérebro vieram o entendimento da divisão do mesmo, em dois lados, direito e esquerdo. Onde o esquerdo está predominantemente mais relacionado a **razão, lógica, detalhes, objetivos, entre outros e o lado direito, relacionado a emoção, criatividade, integração, intuição, etc.**

## MESTRES DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Posteriormente fui buscar mais informações no **Best-Seller Inteligência Emocional de Daniel Goleman e nos estudos de Salovey e Mayer que descrevem os 5 Domínios de Competência.**

Esses autores definem o que é Inteligência Emocional e também classificam e detalham suas características, sendo as principais:

- 1 - Autoconsciência emocional;**
- 2 - Como lidar com as emoções;**
- 3 - Motivar-se;**
- 4 - Empatia;**
- 5 - Como melhorar os relacionamentos.**



## **EMOÇÃO É MOVIMENTO**

Emoção vem do latim *movere* – “**mover**” – que denota “movimento” o que indica que **qualquer emoção está implícita em uma propensão para agir imediato.**  
**(GOLEMAN, 1995)**

## **AÇÃO E REAÇÃO**

# O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Segundo **Goleman (1995)** a inteligência emocional é a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos. O autor também cita a definição de Salovey e Mayer que diz que a inteligência emocional é a capacidade de perceber e exprimir a emoção, assimilá-la ao pensamento, compreender e raciocinar com ela, e saber regulá-la em si próprio e nos outros.

## VOCÊ SE CONHECE?



# NÓS SOMOS... O QUE PENSAMOS!

Depois disso procurei muitos outros livros e mais um que fez diferença em minha vida foi: O Poder do Pensamento Positivo nos Negócios, de Scott Ventrella, que traz resumidamente os conceitos são moldados de acordo com nossas crenças: somos resultados de nossos pensamentos.



## Seu futuro depende de você!

A gestão da emoção é a base de todos os treinamentos psíquicos: profissional, educacional e interpessoal. Uma pessoa rígida, tímida, impulsiva, fóbica, pessimista, ansiosa pode bloquear seu desempenho mais do que tem consciência. (CURY, 2015)





## **OS PENSAMENTOS ATRAEM “LEI DA ATRAÇÃO”**

Conforme Hayley e Dimarco (2011) o sentimento é qualquer resposta mental, emocional e física acompanhada de prazer, dor, atração ou repulsa. Assim, com frequência, **seus sentimentos atraem você para alguma coisa ou te afastam delas.**

Os sentimentos são uma força poderosa na vida de cada ser humano, e até a falta de emoção é uma força que pode afetar todas as ações e reações do homem em relação ao mundo que o cerca.

# OS PENSAMENTOS REFLETEM EM NOSSA VIDA

A gestão da emoção é a base de todos os treinamentos psíquicos: profissional, educacional e interpessoal.

**Uma pessoa rígida, tímida, impulsiva, fóbica, pessimista, ansiosa pode bloquear seu desempenho mais do que tem consciência.**  
**(CURY, 2015)**

Por meio de nossas emoções, temos a capacidade de desfrutar de triunfos surpreendentes e experimentar uma profunda satisfação. Na verdade, **algumas das maiores conquistas da história foram impulsionadas**

**pelo amor, pelo entusiasmo e pela compaixão das pessoas que as alcançaram.**  
**(STANLEY, 2015)**



**Apenas ame!**

# **SEU PASSADO REFLETE NO SEU PRESENTE E SEU FUTURO**



Melgosa e Borges (2017) detalham em seu livro O Poder da Esperança que a depressão é o excesso de pensamento no passado, o stress é excesso de pensamento no presente e a ansiedade é o excesso de pensamento no futuro.



## **VOCÊ NÃO ESQUECE O SEU PASSADO!**

Segundo Cury (2015) o papel principal do ser humano é dirigir o script de sua história, e isso não inclui apagar o passado, mas sim reeditá-lo no presente. A cada crise renova-se a esperança; a cada frustação, introduzem-se novas ideias; a cada lágrima, irriga-se a sabedoria. Só se muda a história escrevendo outra, e não anulando a anterior.



**OLHE PARA O SEU PASSADO COM AMOR...  
E PERDOE QUEM PRECISA SER PERDOADO,  
MESMO QUE ESSE SEJA VOCÊ... PERDOE-SE!**

# VOCÊ ANDA ESTRESSADO? ENTÃO PARE E REPENSE!

De acordo com Souza (2013), especialistas em estresse têm verificado que, mais importante que o **evento estressor para prejudicar a saúde**, é a nossa maneira de lidar com ele. Da mesma forma, quanto aos chamados “traumas da infância”, é necessário entender que, mais importante do que aquilo que nossos pais fizeram conosco, é o que fazemos com o que eles fizeram.

# VOCÊ ANDA MUITO ANSIOSO? PENSA DEMAIS NO FUTURO?

Segundo Souza (2013), especialistas dizem que **pelo menos 90% do que nos preocupa nunca ocorrem**. As pessoas apresentam “ansiedade antecipatória”, que é um tipo de **medo por algo que ainda não aconteceu**.



**DEUS TE DIZ:  
NÃO TENHA MEDO,  
POIS EU ESTOU CONTIGO!**

**SAIBA  
DIZER**



## **VOCÊ TEM AUTOCONTROLE?**

Outro ponto importante é o autocontrole, principalmente de refeições exageradas e ricas em gorduras e açúcar que provavelmente aparecerão no meio do caminho da sua busca por melhora na saúde.

**Seja inteligente e equilibrado nas suas escolhas e também não se cobre com excessiva rigidez, ser temperante e estar em paz é muito eficaz.**

# USANDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

De acordo com Stanley (2015) podemos domar as nossas emoções, assumindo o controle dessa força poderosa dentro de nós. E podemos escolher como reagiremos, optando por expressar as emoções edificantes no lugar das destrutivas.



## COMO VOCÊ TEM VISTO A SUA VIDA?

Segundo Barna (1997) existem cinco perspectivas gerais sobre os pensamentos das pessoas sobre sua vida:

- 1 - Como as pessoas compreendem a si mesmas;**
- 2 - A energia emocional na tomada de decisão;**
- 3 - Padrões de pensamento;**
- 4 - Percepções sobre mudanças;**
- 5 - Respostas a oportunidades e obstáculos.**

# **COMO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PODE AJUDAR VOCÊ?**

Então, qual importância disso tudo? Onde todos esses conceitos podem te ajudar a obter uma qualidade de vida mais adequada?

Basicamente a inteligência emocional é importante para nos conscientizar dos sentimentos e sensações que estimulam o bom funcionamento de todo organismo. **Motivação, decisão e foco para conquistar seus sonhos e treinamentos com objetivos claros serão fundamentais para o nosso crescimento e para ter escolhas sábias e hábitos saudáveis.**



**As pessoas que sabem gerir suas emoções têm mais facilidade para alcançar a alta performance e o sucesso na busca da saúde, bem estar e também na vida como um todo.**

**Têm mais satisfação com a vida, melhor percepção para solucionar problemas, além de terem reduzido o nível de ansiedade e estresse.**



# **5** passos para desenvolver **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

Goleman (1995) citou um estudo realizado por Salovey e Mayer, onde os pesquisadores definiram

- AUTOCONSCIÊNCIA –**

Reconhecer um sentimento quando ele ocorre;

- LIDAR COM EMOÇÕES –**

Capacidade de confortar-se, livrar-se da ansiedade, tristeza, etc;

- MOTIVAR-SE –**

Dirigir as emoções a serviço de uma meta;

- EMPATIA –**

Reconhecer emoções nos outros;

- LIDAR COM RELACIONAMENTOS –**

Lidar com as emoções dos outros.



**VALE A PENA  
ESCOLHER  
SER FELIZ  
COM VOCÊ  
E COM OS  
OUTROS**

# A AUTORESPONSABILIDADE

**A mente é a base, o primeiro passo, o início da conscientização, da ação e da missão para obter os resultados desejados em sua vida, e nesse caso, a sua saúde.**

Se você não cuidar da sua saúde, ninguém cuidará para você!  
Dê o 1º passo!



Sempre que possível, aprimore sua mente com uma boa alimentação, treinamento físico regular, estudos e leituras significativas, controle emocional e confiança em Deus, você será inspirado a dar o seu melhor e estará mais apto a obter uma harmonia emocional e focar em sua saúde de forma integrada:

**MENTE - CORPO - ESPÍRITO.**



**Você é o único responsável  
por você e pela sua vida!**

**VIDA10**

# PSICOLOGIA POSITIVA

A psicologia positiva é um ramo relativamente novo da psicologia que busca uma nova compreensão quanto à natureza da felicidade e do bem estar por meio de metodologias científicas.

**Sua meta é promover a educação emocional e o autodesenvolvimento, levando a um aumento da satisfação e do contentamento com relação à vida.**

Pelo estudo das condições e por processos que contribuem para o florescimento tanto das pessoas quanto de grupos e instituições.



*Você no controle*

# BUSQUE SER SEMPRE FELIZ!

E finalmente a influência do otimismo, sendo primordial na vida e busca pela saúde. **O princípio da positividade deve fazer parte de nossos pensamentos.**

Se sentir confiante, esperançoso e apreciar o lado bom das coisas vai fazer enorme diferença no modo de vermos nosso dia a dia. Como uma visão favorável da nossa existência, vitalidade, energia e ânimo, nos transformam e nos guiam em conquistar uma vida saudável.



.. tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, seja isso que ocupe o vosso PENSAMENTO.

Filipenses 4:8

# VOCÊ TEM SE DEDICADO PARA CUIDAR DE VOCÊ?

Em relação a atividades físicas, controle alimentar ou qualquer fator que envolva **melhora em nossa qualidade de vida é de extrema importância o querer**, essa intensão modifica os processos químicos do cérebro. Se temos paixão e intenso desejo, **o metabolismo é transformado e existe muito mais chances de melhores resultados**.

**Pessoas com mais inteligência emocional conquistam com mais facilidade sucesso e alta performance.**



**CO  
ME  
CE**

**VIDA10**

# O FAMOSO VOCÊ É, O QUE VOCÊ COME

Em seu livro Inteligência Emocional, Goleman (1995), a mente racional e emocional, na maior parte do tempo, operam em estreita harmonia, entrelaçando seus modos de conhecimento para que nos orientemos no mundo. Há um equilíbrio entre as mentes racional e emocional.

**Segundo Hay (2006) o corpo é um espelho das nossas crenças e dos nossos pensamentos mais íntimos.**



## TUDO COMEÇA NA MENTE

**Muitas coisas que fazemos, emoções que sentimos, e até doenças que sofremos, têm sua origem nos pensamentos.**

O ambiente (pessoas, lugares e circunstâncias), a personalidade (otimista ou pessimista, desconfiada ou confiante, falante ou calada, etc.) e as recordações e experiências vividas são as molas propulsoras dos pensamentos. (MELGOSA e BORGES, 2017).



Todas as emoções são em essência, impulsos para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam a lidar com a vida. (GOLEMAN, 1995)

# MENTE E CORPO CONECTADOS

O corpo está sempre conversando conosco. É preciso aprender escutar o que ele tem a dizer. Cada célula reage a cada pensamento seu, a cada palavra que você pronuncia. Por isso, se prolongamos durante muito tempo determinadas formas de pensar e falar, elas irão produzir comportamentos e posturas corporais, assim como um maior ou menor bem-estar. **Suas palavras e pensamentos contribuem para sua saúde ou doença.**



## MENTE SAUDÁVEL CORPO SAUDÁVEL

# A IMAGINAÇÃO QUE TE FAZ VOAR

Vamos te fazer uma pergunta! O quanto é importante pra você nesse momento ter um corpo saudável e uma vida feliz?

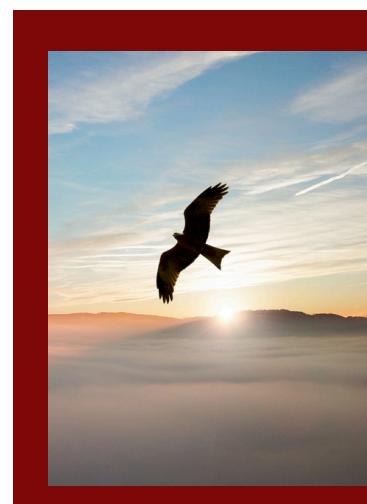
Se sua resposta foi “muito importante”, vou te fazer um desafio: imagine-se vivendo o melhor momento de sua vida, onde você está em boa forma física, uma fase feliz, você bem, conquistando seus sonhos, você bem proxima de Deus... se imagine viver a SMV, ou melhor, SUA MELHOR VERSÃO! Vamos! pense e volte aqui na leitura quando terminar!

E agora me responda... Como você se sentiu com aquele corpo? Com aquela felicidade? Com aquele sorriso estampado no rosto? Foi bom?

**Por que não buscar essa felicidade e autoestima agora para sua vida?**

**Você aceita dar essa oportunidade pra você?  
Nada mais te impede!**

A emoção serve para isso, ativar o desejo consciente e inconsciente e trazer motivação (ou o motivo que leva a ação) para correr atrás dos resultados almejados.



**TOMADA DE  
DECISÃO:  
VOU OU  
NÃO VOU?  
O PENSAMENTO  
É O QUE TORNA  
POSSÍVEIS AS  
DECISÕES.**

**ACEITAR OU NÃO ACEITAR,  
DE FAZER OU NÃO FAZER,  
EMAGRECER OU ENGORDAR  
ESTUDAR, LER UM LIVRO OU  
ESCOLHER UMA RELIGIÃO,  
UMA INSTITUIÇÃO  
OU SIMPLYEMENTE  
NÃO ESCOLHER.**

**SOBRINHO (2012)**

# **COMO DESENVOLVER BONS PENSAMENTOS**

**Nos processos de coaching atrelados à psicologia positiva, o foco é o desenvolvimento das forças do cliente, como o otimismo, gratidão e criatividade. (GIROTTTO, 2017)**



Cury (2015) apresenta:

## **5 Técnicas de Gestão da Emoção:**

1. Provocar a memória através de jogos como xadrez, damas e cartas;
2. Estimular a socialização através de atividades físicas;
3. Desenvolver o altruísmo participando de atividades filantrópicas como um agente atuante, e não como um investidor passivo;
4. Refinar a arte de contemplar o belo;
5. Realizar atividades lúdicas e prazerosas que fomentam o sentido da vida e a emoção de viver, como reuniões, debates, escrita e pintura.

# O PODER DO AMOR



**Para Lee (1997), o ser humano tem uma necessidade, um desejo permanente de ser amado. Amar faz a diferença. O amor tem outra função definida: só pode haver esperança de mudança de atitude em alguém se ele puder sentir amor nos conselhos dados.**

De acordo com Chapman (1995), no amago da existência do ser humano encontra-se o desejo de intimidade e ser amado. O objetivo do amor não é você conseguir algo que deseja, mas fazer alguma coisa pelo bem-estar de quem ama.

## APENAS AME!

**O cérebro de uma pessoa propensa a amar é diferente do cérebro de quem não ama. Podemos verificar essa diferença medindo as ondas elétricas emitidas pelo cérebro.**

Uma pessoa irada, incapaz de amar, apresentará ondas rápidas e pontiagudas no registro eletroencefalográfico. Já um estado de espírito brando produz ondas mais lentas e onduladas.

# **7 DICAS PODEROSAS PARA MELHORAR SEUS PENSAMENTOS**

**Melgosa e Borges (2017) descrevem uma lista de dicas para fortalecer e desenvolver a esperança emocional:**

- 1 - Desenvolva pensamentos cheios de esperança;**
- 2 - Rejeite pensamentos negativos;**
- 3 - Pense no passado com tranquilidade;**
- 4 - Mude a rotina e cultive o otimismo;**
- 5 - Leia, medite e cuide do seu bem estar físico;**
- 6 - Procure um bom círculo social;**
- 7 - Transmitem animo e esperança aos outros.**



# MENTE TRIUNFANTE

Por meio de nossas emoções, temos a capacidade de desfrutar de triunfos surpreendentes e experimentar uma profunda satisfação.

**Na verdade, algumas das maiores conquistas da história foram impulsionadas pelo amor, pelo entusiasmo e pela compaixão das pessoas que as alcançaram.**

**(STANLEY, 2015)**



## ALGO ALÉM DA NOSSA MENTE

Segundo Stanley (2015) Deus nos criou com a capacidade de experimentar uma gama de emoções a fim de que pudéssemos aproveitar a vida, compartilhar os nossos sentimentos com os outros e refletir a sua imagem.

**As emoções e o amor nos foram concedidas como um dom para que fôssemos capazes de interagir significativamente com o nosso Pai Celestial e com as pessoas que conhecemos.**

# **DEUS E A NOSSA MENTE**

**O Pai nos criou com a capacidade de experimentar emoções para que pudéssemos aproveitar a vida, interagir significativamente com os outros e refletir sua semelhança.**

O Espírito Santo é aquele que sonda seu coração e sua mente – reparando sua fragilidade. Combatendo as crenças erradas e permitindo que você supere suas próprias circunstâncias.

**Sem um relacionamento com o Espírito, não pode haver cura emocional verdadeira. Sem o Espírito Santo capacitando-o, você não pode ter a vitória alguma sobre as suas emoções.**  
**(STANLEY, 2015).**

*Abra-se para o novo de Deus*

# 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

**VIDA10**

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**



**R**ACIONAL

**E**MOCIONAL

**Fi**SICO

**N**UTRICIONAL

**E**SPÍRITUAL



CONHEÇA  
NOSSO LIVRO  
DO PILAR  
EMOCIONAL

MARCELO CUNHA  
CO-AUTOR

## O PODER DO OTIMISMO

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

[PARA BAIXAR O PDF  
CLIQUE AQUI](#)





# VOCÊ SABE COMO ANDA SUA SAÚDE?

## FAÇA JÁ O SEU TESTE!

12 PERGUNTAS PRA MUDAR SUA VIDA!



## EMOCIONAL

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/marcelocunha_vida10/)  
<https://www.instagram.com/renatacunhavida10/>



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



[marcelo@sementestecnologicas.com.br](mailto:marcelo@sementestecnologicas.com.br)  
[arquitetarenatacunha@gmail.com](mailto:arquitetarenatacunha@gmail.com)



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



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Ferreira de. Bíblia Sagrada. – Filipenses 4:8.
- CHAPMAN, Gary. As Cinco Linguagens do Amor: Como Expressar Um Compromisso de Amor ao Seu Cônjuge. 2<sup>a</sup> Edição Revisada. São Paulo. Editora Mundo Cristão, 2006.
- CURY, Augusto. Gestão da Emoção: Técnicas de coaching emocional para gerenciar a ansiedade, melhorar o desempenho pessoal e profissional e conquistar uma mente livre e criativa. São Paulo. Editora Benvirá, 2015.
- GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional. 51<sup>a</sup> Edição. Rio de Janeiro. Editora Objetiva, 1995.
- DiMARCO, Hayley; DiMARCO Michael. Loucuras do Coração: 50 tolices que os casais cometem nos seus relacionamentos. Rio de Janeiro. Editora Central Gospel, 2011.
- GIROTTI, Alessandra. Psicologia Positiva e Life Coaching: Um diálogo positivo. In: VIEIRA, Nelson. Coaching para Vida. São Paulo. Editora Literare Books, 2017.
- LEE, Sang. Saúde – Novo estilo de vida. Casa Publicadora Brasileira, 1997
- MELGOSA, Julián; BORGES, Michelson. O Poder da Esperança: Segredos do bem-estar emocional. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2017
- 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. 3<sup>a</sup> Edição. Literare Books, 2016.
- GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional. 51<sup>a</sup> Edição. Rio de Janeiro. Editora Objetiva, 1995.
- GUISELINI, Mauro. Integração do Corpo: Mobilização e equilíbrio da energia pelo exercício. 1<sup>a</sup> 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.. 2<sup>a</sup> 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. 12<sup>a</sup> Edição. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2009.
- WHITE, Ellen G. A Ciência do Bom Viver. 10<sup>a</sup> Edição. Tatuí. Casa Publicadora Brasileira, 2005.

