

Seu Plano de Negócios Espiritual

**Apostila complementar para o Livro
Negócio de Sucesso & Espiritual**

NICOLE BAYLISS

Sumário

Abraçando o Sucesso de Verdade	3
O Poder do Compromisso	7
A Magia de Chegar Lá ou Conseguir	10
Transforme o Seu Relacionamento com Você Mesmo(a)	13
Transforme o Seu Relacionamento com o Dinheiro	18
Transforme o Seu Relacionamento com a Vida	21
Marketing de Sucesso e Espiritual	24
Seu Dia Ideal de Trabalho	28

Boas-vindas

Esta é a apostila complementar para o livro *Negócio de Sucesso & Espiritual*. Cada um desses exercícios foi criado para lhe ajudar a focar em uma área específica do seu negócio – desde dinheiro a como planejar um dia ideal de trabalho. Quando todos esses exercícios estiverem completos, ao serem reunidos, eles formarão o seu Plano de Negócios Espiritual!

Cada atividade corresponde a um capítulo do livro, logo será bom tê-lo por perto para fazer consultas.

Desejo a você tudo de melhor com o seu negócio.

Amor e luz,

Nicole ✖

Exercício 1 – Sucesso de Verdade

Tire um tempo para contemplar e fazer anotações respondendo às perguntas a seguir. Escreva o tanto que desejar. O que eu gostaria de atingir nessas áreas da minha vida?

Propósito

Bem-estar

Relaxamento

Relacionamentos

Metas Financeiras

Felicidade no dia a dia

O que o Sucesso de Verdade significa para mim?

Como seria um dia ideal de trabalho para mim?

Agora, por cinco minutos, visualize a si mesmo(a) aproveitando esse Sucesso de Verdade até que você sinta como se já estivesse acontecendo.

Exercício 2 – Qual é a minha Missão?

Feche os olhos e por alguns minutos, pergunte a si mesmo(a) essas perguntas e anote as respostas.

O que estou oferecendo?

De que maneira estou fazendo a diferença?

Como isso me faz sentir?

Qual é a minha missão?

Escreva a declaração de missão do seu negócio.

Exercício 3 – Oração de Entrega

Fique parado(a) e permita-se ficar quieto(a) e calmo(a).

Faça a seguinte oração para o Universo:

Eu entrego a Você quem eu sou.

Eu entrego a Você meu desejo de trabalhar nos meus próprios termos

E encontrar Sucesso de Verdade e Realização Pessoal.

Eu entrego a Você meus talentos, aptidões e habilidades.

Por favor me mostre o caminho.

Escreva cada ideia intuitiva que aparecer para você.

Essas questões são parte do Capítulo 2 – O Poder do Comprometimento

Exercício 4 – Escrevendo sobre seus pensamentos, experiências e observações

Tire um tempo para contemplar e fazer anotações respondendo às perguntas a seguir.

Por que eu quero isso?

Quais são os custos iniciais prováveis na instalação do meu negócio?

Quais são os meus custos de vida mensais?

Aluguel ou financiamento da casa	\$
Comida	\$
Contas	\$
Combustível ou gastos com transporte	\$
Itens pessoais	\$
Entretenimento	\$
Outros	\$

De que maneira posso diminuir meu custo de vida?

O que posso fazer para garantir que eu tenha dinheiro suficiente para me manter nos próximos anos?

Quais medidas posso tomar agora para começar ou continuar com o meu negócio?

Exercício 5 – Uma Oração de Comprometimento

Fique parado(a) e permita-se sentir quieto(a) e calmo(a).

Faça a seguinte oração para o Universo:

Eu entrego a Você o meu desejo mais profundo de que esse negócio dê certo e tenha sucesso.

Eu entrego a Você toda a minha insegurança.

Eu entrego todos os pensamentos de sucesso do meu ego.

Eu entrego toda a minha impaciência.

Obrigado(a) por me proporcionar tudo que eu preciso

E por levar a minha visão é para a sua mais alta possibilidade.

Escreva cada ideia intuitiva que aparecer para você.

Exercício 6 – Escrevendo sobre seus pensamentos, experiências e observações

Tire um tempo para contemplar e fazer anotações respondendo às questões a seguir.

Quais pensamentos eu tenho que são baseados no medo e na falta? (escreva todos que aparecerem para você)

O que estou tendo dificuldade para aceitar?

No momento, o que vejo como desafios?

Quais são as qualidades que preciso desenvolver em mim para que eu possa enfrentar esses desafios?

Existe alguma tarefa que eu não estou querendo fazer, mas que eu tenho que fazer?

Como posso tornar essas tarefas mais prazerosas?

Como posso aumentar a minha conexão com o Universo a cada dia?

Meditar

Orar

Fazer Yoga

Fazer caminhada prestando atenção em tudo ao seu redor

Separar um tempo para reflexão quieto(a) e sozinho(a)

Escrever em um diário

Ler livros que expandem a mente e o espírito

Fazer afirmações

Atividades criativas

Eu experimentei alguma Sincronicidade Divina?

Eu recebi algum Sinal do Universo ou Orientação?

Exercício 7 – Uma Oração diária para Entrega e Presença

Fique parado(a) e permita-se sentir quieto(a) e calmo(a).

Faça a seguinte oração para o Universo:

Entrego a Você o dia de hoje.

Entrego a Você meus desafios, minhas preocupações e meus medos.

Que todos eles sejam resolvidos em tempo Divino e perfeito.

*Que hoje eu honre a minha jornada e sei
que estou exatamente onde devo estar.*

Que eu realize cada tarefa com graça e facilidade.

*Que eu esteja aberto(a) para receber cada presente que Você me mandar
e aberto(a) para os Seus sinais e orientações.*

Obrigado(a).

Escreva as ideias intuitivas que vierem para você.

Transforme o seu relacionamento com você mesmo(a)

Essas questões são parte do Capítulo 4 – Transforme o seu relacionamento com você mesmo(a)

Exercício 8 – Escreva sobre seus pensamentos, experiências e observações

Marque qualquer uma das crenças autolimitantes que pareça ser sua

Eu não sou bom/boa o suficiente

Eu não sou digno (a) ou merecedor(a).

Eu não sou capaz.

Não consigo – Sou burro(a) / Não sou criativo(a).

Sou inferior / não sou importante.

Ninguém me ama, ninguém me quer.

As pessoas vão me trair ou me desapontar.

Eu devo atender às necessidades dos outros primeiro.

Nunca faço nada direito.

Se as coisas não acontecem do jeito que quero que elas aconteçam, significa que sou um fracasso.

Sou MUITO digno(a), merecedor(a) e importante.

As pessoas devem fazer o que espero que elas façam.

Para cada crença que você marcou, escreva a primeira ou pior memória que tenha manifestado ou criado essa crença (ou escreva quantas memórias você desejar).

Consulte as afirmações de cura fornecidas neste capítulo para cada crença autolimitante que você tiver, e comprometa-se a fazer estas afirmações no começo e final de cada dia pelas próximas seis semanas. As afirmações estão no final deste livro.

Liste as afirmações aqui para consulta fácil.

Exercício 9 – Perdão

Escreva uma lista com o nome de todas as pessoas que você precisa perdoar.

Faça o exercício a seguir com cada pessoa que você precisa perdoar.

Visualize a pessoa à sua frente. Peça que ele(a) lhe mostre o que aconteceu no passado dele(a) que fez com que ele(a) lhe magoasse dessa maneira.

Logo, fale para essa pessoa: "Estou disposto(a) a lhe perdoar."

Faça uma respiração profunda para purificação. Ao inspirar, inspire uma luz branca de cura, e ao expirar, conscientemente libere qualquer ressentimento, raiva, tristeza ou incapacidade. Torne-se consciente da dor que emerge ao mesmo tempo que você deixa ir esses sentimentos.

Visualize-se a partir dessa ferida do passado e imagine uma luz branca de cura sobre você jovem, purificando seu trauma e dor do passado.

Exercício 10 – Auto perdão

Escreva uma lista com tudo que você precisa se perdoar.

De que maneira o seu lado Autoconfiante escolheria olhar para os seus erros do passado?

Faça o exercício a seguir.

Imagine o seu Eu Superior em pé atrás de você, olhando para você com o mais puro amor incondicional. O seu Eu Superior é a sua parte que está conectada com A Fonte Divina e que sabe que a vida é uma escola e que você está aqui para aprender. O seu Eu Superior coloca as mãos sobre os seus ombros e o(a) preenche com uma luz branca de cura. Ao inspirar, inspire essa luz e ao expirar, expire culpa, vergonha, auto aversão e todas as emoções tóxicas que não lhe servem mais.

Agora conecte-se com o seu coração, o seu centro de amor, compaixão e perdão. Diga a si mesmo(a) "Estou disposto(a) a me perdoar." Conecte-se com um sentimento de paz e compaixão por si mesmo(a).

Exercício 11 – Uma Oração de Amor Próprio

Fique parado(a) e permita-se sentir quieto(a) e calmo(a).

Faça a seguinte oração para o Universo:

Entrego a Você quem sou.

Entrego a Você todas as crenças que me limitam.

Entrego a Você minhas feridas e minhas vergonhas.

Entrego a Você tudo que não é amor em mim.

Que eu seja preenchido(a) com Luz Divina

E que eu saiba a Verdade de quem realmente sou.

Obrigado(a).

Escreva as ideias intuitivas que aparecerem para você.

Transforme o seu relacionamento com o dinheiro

Essas questões são parte do Capítulo 5 – Transforme o seu relacionamento com o dinheiro

Exercício 12 - Escrevendo sobre seus pensamentos, experiências e observações

Marque qualquer crença autolimitante que pareça ser sua

Pessoas do bem não falam sobre dinheiro.
Dinheiro não dá em árvore (ou nunca há dinheiro suficiente).
Só existe uma quantidade limitada de dinheiro para todos.
É preciso trabalhar duro para ganhar dinheiro.
Você não pode fazer o que AMA e ganhar dinheiro.
É errado cobrar/receber dinheiro das pessoas.
Dinheiro é a raiz de todo mal.
É uma virtude ser pobre.
Ser rico não é uma coisa boa.
Pessoas ricas são pessoas más.
Riqueza não combina com espiritualidade.
Ser rico é ser ganancioso.
É errado focar em dinheiro.
Se você focar no dinheiro, é porque você não se importa com as pessoas.
Isso é SÓ dinheiro.

Para cada crença que você tiver marcado, escreva qualquer memória marcante que venha à sua mente onde lhe foi passada essa mensagem (escreva quantas memórias desejar, mas não se preocupe se não conseguir lembrar de nenhuma).

Consulte as afirmações de cura fornecidas neste capítulo para cada crença autolimitante que você tiver, e comprometa-se a fazer estas afirmações no começo e final de cada dia pelas próximas seis semanas. As afirmações estão no final deste livro.

Liste as afirmações aqui para fácil consulta.

Exercício 13 – Metas Financeiras a Curto Prazo e a Longo Prazo

Tire um tempo para contemplar e fazer anotações respondendo às perguntas a seguir. Escreva o tanto que desejar.

a) Escreva a quantidade ideal de dinheiro que você gostaria de fazer por mês AGORA. Estabeleça uma quantia ACREDITÁVEL.

b) Escreva a quantidade ideal de dinheiro que você gostaria de fazer por mês DENTRO DE CINCO ANOS. Permita-se ir além do que você acha ser possível agora.

Tire alguns minutos para visualizar cada um desses resultados até que você estiver sentindo como já estejam acontecendo. Agradeça ao Universo por antecedência.

Exercício 14 – Uma Oração para Abundância Divina

Fique parado(a) e permita-se sentir quieto(a) e calmo(a). Faça a seguinte oração para o Universo:

Eu entrego a Você o meu desejo de ser abundante.

Eu entrego a Você toda a minha crença na falta e na limitação.

Eu entrego a Você as minhas velhas crenças limitantes sobre dinheiro.

Que eu seja preenchido(a) pela verdade de que abundância é meu direito de nascença Divino.

Agradeço por antecedência.

Obrigado(a).

Escreva qualquer ideia intuitiva que aparecer para você.

6

Transforme o seu relacionamento com a vida

Essas questões são parte do Capítulo 6 – Transforme o seu relacionamento com a Vida

Exercício 15 - Escrevendo sobre seus pensamentos, experiências e observações

Em uma escala de 1 a 10 (sendo 1 bem baixo e 10 bem alto) sua relação com cada área chave da sua vida abaixo:

Tempo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Entrega	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gratidão	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Unidade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Equilíbrio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Coragem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Presença & Consciência	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Como você poderia melhorar em cada uma dessas áreas?

Tempo

Entrega

Gratidão

Unidade

Equilíbrio

Coragem

Presença & Conscientização

Amor

Exercício 16 – Uma Oração de Intenção

Fique parado(a) e permita-se sentir quieto(a) e calmo(a). Faça a seguinte oração para o Universo:

Que hoje eu esteja em paz com o tempo.

Que eu me entregue à Sua graça.

Que eu seja grato(a) e aprecie tudo que tenho.

Que eu seja um com todos e tudo.

Que eu desfrute o equilíbrio.

Que eu seja corajoso(a).

Que eu esteja presente e consciente.

Que eu seja amor.

Escreva qualquer ideia intuitiva que apareça para você.

Essas questões não são parte do Capítulo 7 – Marketing de Sucesso e Espiritual

Exercício 17 - Escrevendo sobre seus pensamentos, experiências e observações

Tire um tempo para contemplar e fazer anotações respondendo às perguntas a seguir. Escreva o tanto que desejar.

Contemple qualquer medo que você possa sentir ao pensar sobre marketing e colocar a si mesmo(a) ou seus produtos/serviços no mercado. Você pode usar a lista abaixo para identificar esses medos.

Medo do julgamento

Medo do fracasso

Medo da humilhação

Medo do sucesso e do desconhecido

Quanto você tem de verba para gastar com Marketing no momento?

Qual é a sua proposta exclusiva de vendas?

Pelo seu conhecimento, quem são as pessoas que têm as maiores chances de comprar seu produto ou contratar seus serviços?

Quem são seus clientes / consumidores ideais?

Como você pode dar valor adicional para os seus clientes já existentes?

Quais ideias de marketing são atraentes para você atualmente?

Exercício 18 – Uma Oração para o Marketing do seu Negócio

Fique parado(a) e se permita sentir-se quieto(a) e calmo(a). Faça a seguinte oração para o Universo:

Eu entrego a Você as minhas ideias de marketing.

Agradeço por me ajudar em todos os passos do meu caminho.

Agradeço à orientação Divina e inspiração.

Agradeço por me mostrar o que é Divinamente certo

e o que não é.

Que o meu negócio seja levado para o seu mais alto potencial

Como uma benção no mundo todo.

Obrigado(a).

Escreva qualquer ideia intuitiva que aparecer para você.

Essas questões não são parte do Capítulo 8 – Seu Dia Ideal de Trabalho

Exercício 19 – Criando uma Estrutura Diária

Tire um tempo para contemplar e fazer anotações respondendo às perguntas a seguir. Escreva o tanto que desejar.

Qual é o meu ritual matinal ideal?

Se possível, inclua os itens seguir:

- Hora para acordar
- Meditação
- Oração de intenção e entrega
- Gratidão
- Exercício físico

Quais são as minhas horas de trabalho ideais?

Qual é o meu ritual ideal para o final do dia?

Se possível, inclua os itens seguir:

- *Horário para dormir*
- *Reconhecimento pelos esforços e conquistas do dia*
- *Oração de gratidão*

Ritual de Domingo ou Segunda-feira (preparando para a semana)

- *Planeje para a semana a seguir escrevendo a sua lista de afazeres e anotando qualquer coisa que seja importante.*
- *Contemple o que você gostaria de realizar ou manifestar e visualize essas coisas por alguns minutos, até que esteja sentindo aquilo acontecer.*
- *Faça uma entrega da sua intenção para o Universo e agradeça.*

Exercício 20 – Orações

Oração de Intenção e Entrega

Fique parado(a) e permita-se sentir-se quieto(a) e calmo(a). Faça a seguinte oração para o Universo:

*Eu entrego a Você este dia (ou semana).
Agradeço que eu possa alcançar o que pretendo alcançar.
Que eu possa aceitar amorosamente tudo que não conseguir alcançar,
Sabendo que Você sempre sabe
o que é Divinamente certo para mim.
Que este(a) dia/semana flua com Divina sincronicidade,
graça e facilidade.
Obrigado(a)!*

Oração para quando o negócio estiver muito devagar

Fique parado(a) e permita-se sentir-se quieto(a) e calmo(a). Faça a seguinte oração para o Universo:

*Eu entrego a Você as minhas preocupações e medos
Porque meu negócio está devagar.
Por favor preencha-me com Sua Luz.
Preencha-me de paz, esperança e otimismo
E o conhecimento de que isso há de passar.
Que eu tire o melhor proveito desta fase de quietude
E a use com sabedoria,
Sabendo que tudo de bom virá para mim
Em tempo Divino e perfeito.
Obrigado(a).*

Oração para quando o negócio estiver movimentado demais

Fique parado(a) e permita-se sentir-se quieto(a) e calmo(a). Faça a seguinte oração para o Universo:

*Eu entrego a Você meu estresse e minha preocupação
Porque meu negócio tornou-se movimentado demais.
Por favor preencha-me com Sua Luz,
Preencha-me com Sua paz e dê-me uma mente com clareza e calma.
E me guie para a solução perfeita.
Obrigado(a).*

Oração de para relacionamentos no trabalho

Fique parado(a) e permita-se sentir-se quieto(a) e calmo(a). Faça a seguinte oração para o Universo:

*Eu entrego a Você meu relacionamento com ...
Por favor preencha-me com Sua Luz
E purifique-me de tudo que não seja amor.
Que hoje eu me relacione com...
com respeito e gentileza
Independentemente da maneira que ele(a) escolher se relacionar comigo.
Que hoje eu amorosamente estabeleça limites bem claros
E seja uma força de amor.
Obrigado(a).*

Oração para preocupações financeiras

Fique parado(a) e permita-se sentir-se quieto(a) e calmo(a). Faça a seguinte oração para o Universo:

*Eu entrego a Você todas as minhas preocupações financeiras.
Eu entrego a Você o meu medo de que não haja dinheiro suficiente nesse momento,
E de que não haverá dinheiro suficiente no futuro.
Por favor preencha-me com Sua Luz
E traga para a minha conscientização
Que hoje eu tenho o suficiente
E que amanhã e terei o bastante.
E que no futuro 'a minha xícara transborde de tão cheia'.
Obrigado(a).*

Oração para fé

Fique parado(a) e permita-se sentir-se quieto(a) e calmo(a). Faça a seguinte oração para o Universo:

*Eu entrego a Você o meu medo e desconfiança.
Por favor preencha-me com Sua Luz
E tire tudo que está me impedindo
De confiar em Você.
Eu agradeço por todos os milagres e manifestações do passado
E agradeço que a minha fé será restaurada.*

Oração de celebração

Fique parado(a) e permita-se sentir-se quieto(a) e calmo(a). Faça a seguinte oração para o Universo:

Eu entrego a Você a minha alegria e gratidão

Por esta manifestação / milagre / oportunidade.

Obrigado(a) por me mostrar que sou um(a) cocriador(a) poderoso(a)

E que Você é a magia por trás de tudo.

Escreva qualquer ideia intuitiva que apareça para você ao fazer essas orações.