



VISIONARY-WORLD.ORG

VISIONARY NEWSLETTER

APRESENTAÇÃO KATIA VASCONCELOS

NOVA COACH NA EQUIPA
COACH ESPIRITUAL E PESSOAL

SEM DESCULPAS

BREVEMENTE COM JALIL MALLUK

SETEMBRO
2023



ÍNDICE

ESTE MÊS



02

JORNADA DO
AUTOCONHECIMENTO
COM MAC SILVA

04

APRESENTAÇÃO
KATIA VASCONCELOS

05

AUTOCUIDADO II
POR ANA GUERRA

07

THE INSPIRATION BOX
POR MAC SILVA

08

SEM DESCULPAS
JALIL MALLUK

10

WEBINÁRIO CRESCE
AS TUAS REDES SOCIAIS

12

MENTORIA
VISIONARY COACH

13

CATÁLOGO

14

CONTACTOS



JORNADA DO AUTOCONHECIMENTO

POR MAC SILVA

33 DIAS DE CRESCIMENTO



POR **MAC SILVA**

A JORNADA DO AUTOCONHECIMENTO

Preparar 33 dias de conteúdo relevante no Instagram para potenciar o mais que famoso autoconhecimento de cada um foi tão desafiante quanto foi gratificante.

Cada dia traz uma reflexão sobre um tema poderoso e que foi relevante no dia em que foi publicado, por isso, serviu também para o aprimorar do meu autoconhecimento.

E talvez seja esse o maior insight que surgiu no decorrer da Jornada. Quanto mais estudo sobre emoções e sentimentos, sobre psicologia e comportamento, sobre hábitos e valores, mais me conheço. E não é um conhecer superficial mas, um conhecimento profundo do meu Ser que aproveito para viver com mais sentido a minha experiência humana!

Esta Jornada é um convite a afinar aquilo que cada um sabe sobre si próprio e sobre os outros, não só no que respeita à mente e às suas armadilhas, mas também às maravilhosas mensagens escondidas por trás de cada emoção e sentimento!

Como não podia deixar de ser, enquanto escrevo estas palavras, a vida aconteceu e a Jornada foi interrompida por alguns dias.

O dia em que a vida aconteceu:

Uma curta viagem resultou num pequeno acidente de viação. Nada grave, apenas o susto e chapa estragada, assim como, talvez uma moça no orgulho de ser um condutor exemplar. Uma hora após o acidente e durante o treino matinal, um movimento menos bem sucedido resulta numa lesão na zona lombar.

A vida tinha acontecido e a paragem no trabalho e repouso absoluto agora eram obrigatórias e não adiáveis. Com frustração e desilusão começava então o processo de cura que, ao princípio, me pareciam aborrecidos.

Em boa verdade, este processo de cura trouxe-me uma clareza ainda maior sobre o meu corpo, a minha saúde física e mental e criou o espaço para o descanso e recuperação. Entretanto a Jornada do Autoconhecimento recomeçou e encaminha-se para a conclusão dos 33 dias e o desafio da recuperação está superado com gratidão e uma maior clareza da qualidade dos exercícios necessários para reforçar a área lesionada.

Nada, mesmo nada é por acaso. Tudo é, de facto, uma oportunidade!

POR **MAC SILVA**

KATIA VASCONCELOS

COACH ESPIRITUAL E PESSOAL

A Vida fala conosco o tempo todo.
Só temos de silenciar e permitir escutar a voz interior, aquela que sussurra dentro de nós, e que por vezes ignoramos. Essa voz é a alma, é o nosso eu superior a indicar o caminho para libertarmos a densidade e, assim, evoluirmos.

Cada coisa que te acontece fala contigo pode indicar algo a ser trabalhado dentro de ti. Temos um hábito antigo de reprimir as nossas emoções, muitas vezes por medo. E é quando sufocamos as nossas emoções, que elas se manifestam no corpo através da dor física, ou um desconforto, ou mesmo através de uma doença. E é aqui que resolves despertar e cuidar de ti.



**O PODER
ESTÁ DENTRO
DE TI!
VAMOS A ISSO?**

AUTOCUIDADO

MAIS IMPORTANTE QUE A VELOCIDADE É A DIREÇÃO!

Autocuidado

E chegamos ao nosso tema, vou dar-vos dicas poderosas, para trabalhar o vosso Autocuidado mas lembre se!

Ninguém pode ofertar o que não tem! Então como podemos amar ou cuidar do outro, quando não nos amamos ou cuidamos em primeiro lugar?

Tudo na nossa jornada se manifesta de dentro para fora...

O autocuidado não tem nada a ver com gastos assustadores de tempo, dinheiro ou recursos, mas sim de decisão e empenho, apenas alguns minutos diários, podem mudar o seu dia , semana, mês, ano ..podem mudar a sua qualidade de vida!

E se para o leitor é uma novidade na sua rotina, então, vamos começar pequenino e evoluindo na caminhada...



Praticar atividade física

Seja ela qual for, por mais simples e curta que seja, irá desencadear no seu corpo imensas substâncias de bem estar, que iram melhorar a sua disposição e mobilidade.

Alimentação saudável

Lembra-se que o seu alimento é o seu "combustível" a nossa alimentação tem uma enorme influência na sua saúde física e emocional, priorize alimentos de qualidade e nutritivos, vindos da Natureza. E já que estamos a falar de alimentação, se gosta de cozinhar, esta é uma excelente terapia para se cuidar e usufruir de momentos prazerosos.



AUTOCUIDADO

MAIS IMPORTANTE QUE A VELOCIDADE É A DIREÇÃO!

Mas Ana, o que é autocuidado?

Autocuidado é o que nós fazemos por nós mesmos, para manter a nossa saúde e bem estar físico, mental, emocional e espiritual. Como a própria palavra explica, de forma bem simples, significa cuidar de si! Não pode delegar em ninguém, é responsabilidade sua e será reflexo da sua qualidade de vida... Nós cuidamos de quem amamos não é verdade? Então, porque não cuidamos de nós com esse mesmo amor e empenho?

AUTOCUIDADO=AMOR PRÓPRIO

Vamos falar da Estratégia dos 3 autos, Calma! Não é uma multa
A título de brincadeira com os meus utentes, desenvolvi uma estratégia dos Autos para praticar o melhor autocuidado de sempre!



Auto-estima

Cuidar da sua estima, amor e consideração que tem por si mesmo e não permitir que nada nem ninguém a abale.

Auto-respeito

Respeitar-se acima de tudo, respeitar o seu corpo, o seu tempo e o seu sentir, usar palavras de apreço e gratidão e comunicar consigo de forma positiva e gentil.
E por fim mantém limites de respeito para com os outros.

(Continua no próximo mês)

INSPIRATION BOX



100 cartas

com citações inspiradoras com um design cuidado que vão ajudar a começar cada dia com o mindset certo para uma vida mais feliz.



A Box

De madeira envernizada com gravação a laser é um objeto que vai inspirar beleza na secretária ou hall de cada casa.

26,99+iva



**A MELHOR
MANEIRA DE
COMEÇARES
O TEU DIA
É COM A
INSPIRATION
BOX**



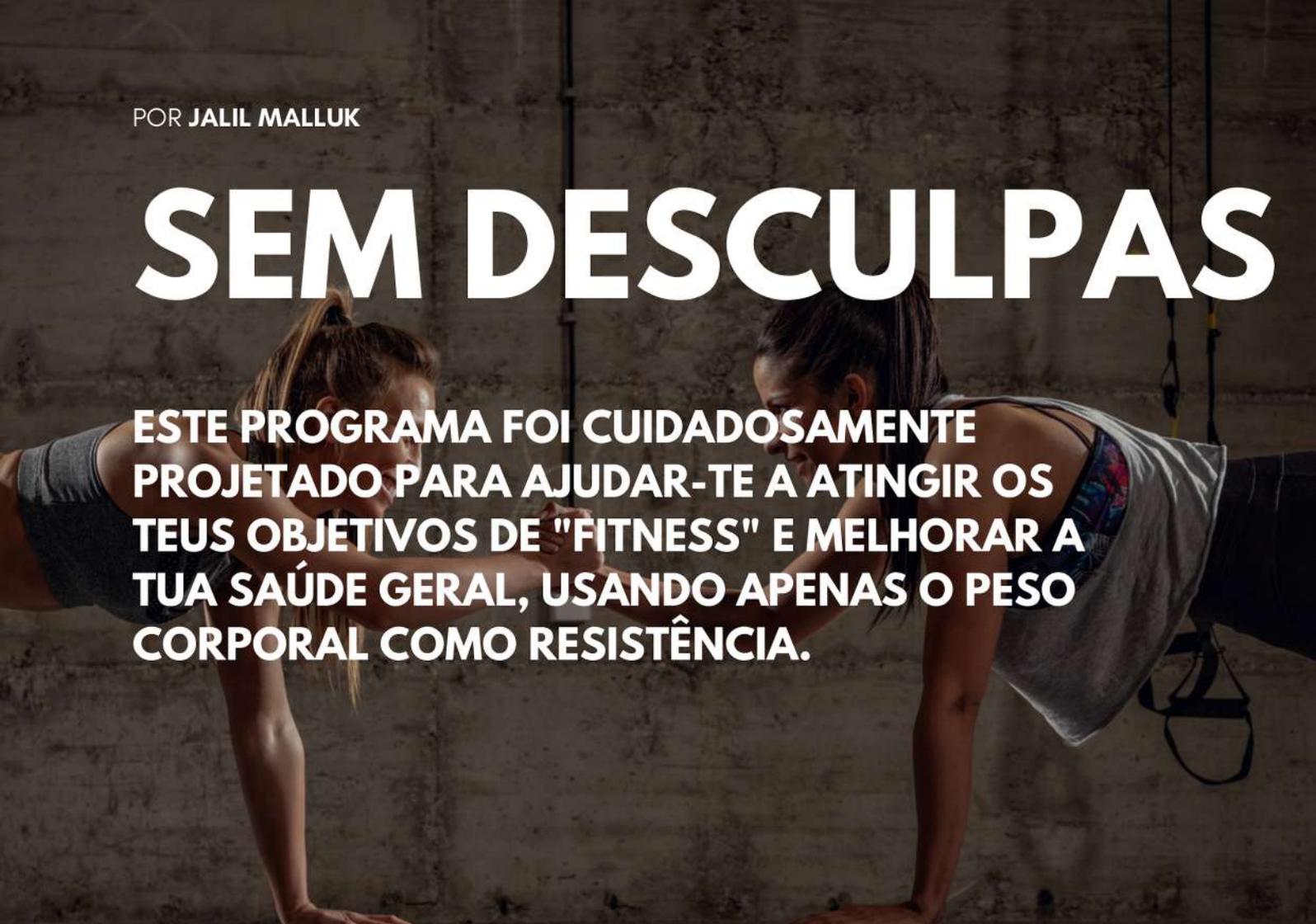
Versão pocket

Para aqueles que viajam mais e preferem algo mais fácil, cómodo e prático de transportar na bagagem a versão pocket é ideal.

17,99+iva

POR JALIL MALLUK

SEM DESCULPAS

A photograph of two women in a gym setting. They are both in a plank position, with their bodies parallel to the floor. The woman on the left is wearing a grey tank top and has her hair in a ponytail. The woman on the right is wearing a grey tank top and has her hair in a ponytail. They are both looking towards each other, and the woman on the right appears to be assisting the woman on the left. The background is a plain, light-colored wall.

ESTE PROGRAMA FOI CUIDADOSAMENTE PROJETADO PARA AJUDAR-TE A ATINGIR OS TEUS OBJETIVOS DE "FITNESS" E MELHORAR A TUA SAÚDE GERAL, USANDO APENAS O PESO CORPORAL COMO RESISTÊNCIA.

“COM O PROGRAMA SEM DESCULPAS OS PARTICIPANTES EXPERIMENTAM UM AUMENTO SIGNIFICATIVO NA ENERGIA, RESISTÊNCIA E FORÇA FÍSICA. ELES NÃO APENAS PERDEM PESO, MAS TAMBÉM DESENVOLVEM MÚSCULOS TONIFICADOS E UMA POSTURA MAIS CONFIANTE. ALÉM DISSO, O PROGRAMA "SEM DESCULPAS" AJUDA A RECONFIGURAR A MENTALIDADE, ELIMINANDO AS BARREIRAS MENTAIS QUE COSTUMAVAM IMPEDIR A AÇÃO.”

BREVEMENTE DISPONÍVEL EM WWW.VISIONARY-WORLD.ORG

POR JALIL MALLUK

SEM DESCULPAS



BREVEMENTE EM VISIONARY-WORLD.ORG

Este programa de fitness de 30 dias concebido por Jalil Malluk, oferece uma oportunidade incrível para transformar a tua vida através do exercício e do compromisso. Com este programa, vais eliminar a procrastinação, vais sentir o incentivo à ação imediata, pois não há tempo a perder.

Com uma abordagem completa, abrange exercícios físicos, orientação nutricional e suporte emocional, tornando-o holístico e eficaz.

A estrutura de 30 dias cria hábitos saudáveis, melhorando a resistência, a força e a saúde geral.

SEM DESCULPAS é mais do que um programa de fitness, é uma jornada de autodescoberta e de transformação, permitindo que tu alcances o teu potencial máximo e viva uma vida mais saudável e vibrante.

Lembra-te: **A consistência é a chave para o sucesso!**

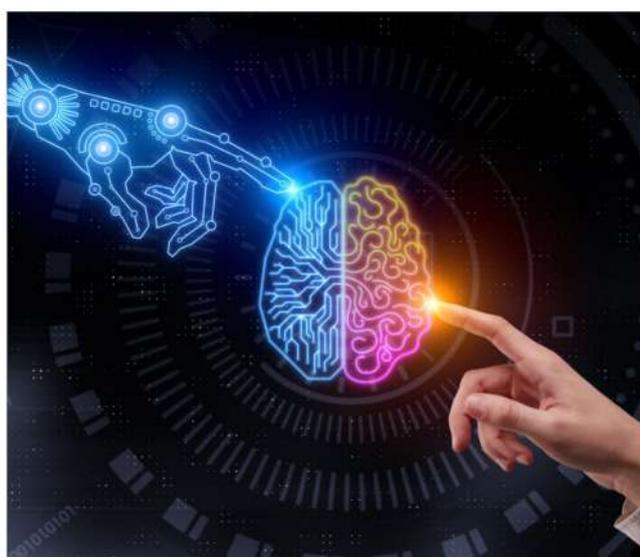
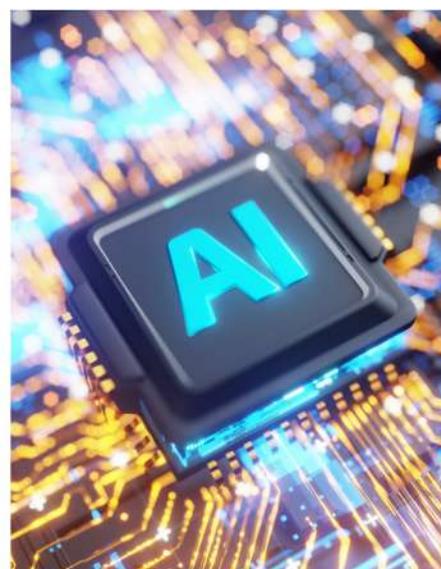


"Acredito que cada indivíduo é único e merece acompanhamento personalizado para alcançar os seus objetivos." - Jalil Malluk

WEBINÁRIO CRESCER AS TUAS REDES SOCIAIS



100% ONLINE 100% GRATUITO



JÁ ESTÁ DISPONÍVEL

Sei que nem sempre é fácil estar presente no que é importante e por vezes escolhas têm de ser feitas. Por isso, a gravação do Webinário já se encontra disponível na plataforma. Sabias que para além de aprender a usar o algoritmo a teu favor, vais aprender como usar a Inteligência Artificial para criar conteúdo impressionante para o teu nicho?

ASSISTE HOJE EM WWW.VISIONARY-WORLD.ORG

CONTEÚDO

—
**JÁ DISPONÍVEL
GRATUITAMENTE**



01 **Vencer o algoritmo** O Webinar é o teu primeiro passo, mas não será o último! Aprende as estratégias base para usares o algoritmo a teu favor! E o melhor? É de forma gratuita!

02 **Mais seguidores** A repetição é a mãe de todas as competências e também nas tuas redes essa vai ser a tua regra. Com este webinar aprendes a transformares os teus seguidores em fãs que querem mais de ti!

03 **O que resulta** O desafio é utilizares o Webinar e criares conteúdo para 1 ano em apenas 1 hora! Tens dúvidas? Então aprende como se faz neste Webinar!

MENTORIA VISIONARY COACH

Ser Visionário

Ser visionário é mais do que um conceito teórico, é uma forma de estar na vida.

Ser visionário é ser mestre na Arte da visualização, é ser um mago da co-criação.

A mentoria VISIONARY COACH é um serviço premium para Coaches que procuram dar u salto na sua carreira e passar a vender os seus serviços, produtos e infoprodutos numa das plataformas online mais reputadas no Desenvolvimento Humano.

Se sentes que é para ti, então agenda uma sessão de crescimento com um membro da nossa equipa e percebe como te podemos ajudar.

**UMA VISÃO
SEM UMA
AÇÃO NÃO
PASSA DE UM
SONHO**



CATÁLOGO

VISIONARY-WORLD.ORG



SESSÕES 1 ON 1

Os nossos serviços de desenvolvimento pessoal e profissional estão pensados para te desafiar e levar-te para o teu próximo nível.

online & presencial



PRODUTOS

Uma gama de produtos criados a pensar no teu desenvolvimento pessoal e profissional. Estamos constantemente a acrescentar novos produtos desenhados para potenciar o teu crescimento.



**PARA TI QUE
PROCURAS
PARA DAR O
SALTO NA
TUA VIDA
ESTÁ AQUI!**



INFOPRODUTOS

Para aqueles que procuram saber mais, crescer mais, fazer mais e SER mais! Continuamos a acrescentar mais cursos Visionary World



CONTACTOS

Muito obrigado por fazeres parte da Visionary Family e por leres a Visionary Newsletter. A Visionary Newsletter é uma publicação distribuída gratuitamente e tem como objetivo a divulgação de conteúdo de desenvolvimento pessoal, serviços e produtos exclusivos da plataforma online www.visionary-world.org

Como o Mac costuma dizer:

– Uma visão sem uma ação não passa de um sonho, uma ação sem uma visão não passa de um passatempo, mas, uma visão com uma ação pode mudar o mundo!

Queres fazer parte da equipa?

Ou enviar o teu feedback sobre a newsletter?

Entra em contacto connosco por e-mail.



[@visionary_world_org](https://www.instagram.com/visionary_world_org)



info@visionary-world.org



www.visionary-world.org



**VISIONARY
NEWSLETTER**