

**ACALME**  
**a**  
**MENTE**  
**e o**  
**CORAÇÃO**

**em 3 PASSOS**



**MELINA TOYOSHIMA**

# Olá!

Me chamo **Melina Toyoshima** e sou **Coach Ontológico**.

Eu ajudo pessoas como você a encontrar Equilíbrio Emocional ,  
Acalmar a Mente e o Coração, Aumentar a Auto Estima e  
seu Poder de Decisão sobre o que Realmente importa para VOCÊ!

Iniciei este trabalho em 2017 e desde então sou apaixonada por contribuir para que cada vez mais pessoas possam encontrar Luz no Fim do Túnel mesmo passando por diversos desafios.

E eu te digo tudo isso, pois eu mesma há 10 anos atrás iniciei meu processo de autoconhecimento realizando diversos cursos para melhorar minha maneira como me relaciono com o mundo, com as pessoas e com meus desejos e sentimentos mais íntimos.

Investi muito tempo e dinheiro em diversas formações como Liderança e Gestão de Pessoas na Fundação Vanzolini que durou 7 meses em 2015, Coaching Ontológico pela Appana, 7 meses em 2018 e atualmente participo do programa de aperfeiçoamento continuado Appana.

Fora isso, também atendi diversas pessoas que tiveram resultados excelentes com meu trabalho.

A cada cliente atendido e satisfeito o meu amor pelo que faço só cresce!

### **Aqui vai um depoimento:**

"As sessões de coaching com a Melina foram muito importantes e um divisor de águas para mim. Foi uma parte muito importante na minha busca por autoconhecimento que veio quando eu menos esperava e foi quando eu mais precisei. A forma como ela trabalha é muito mais do que um coaching orientado apenas à carreira ou a um aspecto específico da nossa vida, mas se trata do todo, e como cada parte da sua vida se relaciona, e isso é o mais rico em toda essa experiência. A Melina conseguiu me mostrar o quão importante é termos essa visão. Algumas sessões foram surpreendentes, outras desafiadoras, algumas com muitas respostas na ponta da língua e outras com perguntas muito difíceis de serem respondidas e que eu tive que mergulhar dentro de mim para encontrar as respostas. Mas o que eu mais gostei em todo esse processo, é que foi que muito mais do que só perguntas e respostas, o que eu aprendi durante essas semanas foram estratégias simples e profundas que eu consegui fixar e continuar a aplicar no meu dia-a-dia. Ninguém sai perdendo depois de nem que seja uma sessão com a Melina, porque além de tudo isso, ela é uma profissional incrível, extremamente competente e sensível com quem eu tive o prazer de conversar algumas semanas e conseguir expandir a minha maneira de de ver o mundo, rever meus questionamentos, a minha vida profissional e a minha vida pessoal. Finalizo essa experiência com um enorme sentimento de gratidão por ter conhecido essa linha de coaching e de por tido a oportunidade de ter conhecido a Melina!"



**Barbara Sentelhas**

Mas será que isso funciona para mim?

Sim, porque por todos os caminhos que você passou e percorreu até hoje algumas questões foram provavelmente deixadas de lado e por isso todos possuem dores mesmo que escondidas para serem elaboradas.

Mesmo as pequenas dores podem causar um grande impacto na vida e você nem deve estar percebendo.

Então, este Ebook é para qualquer pessoa que deseja viver de maneira muito mais leve e significativa.

Através da leitura e prática do conteúdo deste E-book você conquistará:

- Sensação de bem estar e melhora na saúde
- Melhora nos relacionamentos pessoal e profissional
  - Autoestima elevada
  - Conexão com sua essência
- Conseguir expressar o que realmente gostaria
  - Força para dizer não, sempre que quiser.

E, acredite!

Você pode confiar no que estou dizendo aqui, pois este é um método que eu mesma utilizo no meu dia a dia e também já usei com diversos coachees meus gerando muitos resultados positivos!

Se por acaso você optar por não seguir estes simples passos, você perderá a oportunidade de investir no bem mais precioso que é Você!

Suas grandes oportunidades de vida podem passar despercebidas por você. E desejos tão profundos podem ser adiados ou simplesmente não acontecer pelo simples fato de você não estar atento às oportunidades.

Onde tudo começa,

Tudo começa dentro de você, isto mesmo!

O que você acredita como sendo verdade, quais são seus sonhos, quais são seus tem que e seus porquês da vida, são a chave inicial para começar a sua tão sonhada vida com mais significado.

**Através de 3 Simples Passos eu te ensinarei a  
Acalmar a Mente e o Coração.**

*Vamos Lá!?*



## 1º Passo - Acalme seu Furacão

Sabe aquela sensação de que sua vida parece um caos, você procura entender, resolver mas parece que nada funciona!?

É justamente neste momento que você tem a sensação de que tudo está por um fio e que você não aguenta mais tanto sofrimento.

Quando isso acontece é porque as ideias estão muito confusas e desta forma fica muito difícil encontrar meios para se acalmar e ter mais clareza.

Existem dias que este sentimento some e você acredita que passou, mas quando menos espera eles voltam mais fortes do que antes.

Então, nossa primeira atividade será:

### Escrita Terapêutica

Alguma vez na sua vida você dedicou um tempinho para escrever sobre seus pensamentos, sentimentos, dores, alegrias e angústias?

O que achou? quais sentimentos você teve? O que aconteceu depois?

Pode parecer coisa boba, mas você perceberá coisas incríveis acontecerem!

Num primeiro momento podem aparecer apenas reclamações e talvez você precise delas, mas conforme suas anotações começam a tomar forma você começará a se perceber e a ver como realmente funciona e o que precisa fazer para criar a transformação que tanto deseja.

Ao colocar seus pensamentos para fora, ficará mais fácil avaliar o que tem te consumido tanto nestes momentos de dúvida e o que fazer com tudo isso.

Muito provavelmente você encontrará coisas que muitas vezes nem imagina ou até mesmo duvida que possa acontecer!

### Chegou a sua vez:


Escreva diariamente tudo o que vier à sua mente.

Todos os dias ao acordar experimente escrever, escreva com quais ideias e vontades você acordou, como se sente ao acordar, sobre o que você é grata, quais seus desejos, seus medos, suas dores e angústias.

Escreva sem pensar se está certo ou errado, simplesmente escreva e de tempos em tempos, releia o que escreveu.

### Veja aqui um depoimento:

---

"o processo me desafiou em outras formas de refletir que me trouxeram mais profundidade e leveza. Saio sabendo mais sobre mim e conseguindo ouvir melhor minha intuição" 

Gabriela Freitas



## 2º Passo - Perceba-se

Quando você se reúne com um grupo de pessoas, normalmente sobre o que vocês falam?

Qual o principal tema de suas conversas?  
Que sentimentos surgem? Como seu corpo reage durante estas conversas?

Quando conversamos, tendemos a falar que tal pessoa não é um bom funcionário, que fulano de tal só atrapalha, que o outro é puxa saco do chefe e que provavelmente apenas você e seu grupo enxergam estes absurdos mais ninguém e que se fosse você, você faria diferente.

### **Avalie suas Companhias**

Como é a vida delas? Elas te inspiram? Ou elas estão em uma fase ruim?

Quando estamos ao lado de pessoas que nos inspiram e nos fazem olhar a vida de outra maneira, a vida muda para melhor.

### **Avalie o que você Fala**

Uma coisa é certa! Problemas, todos nós temos!

Sempre que se pegar reclamando de algo, pare e se pergunte:  
Como eu poderia resolver esta situação?

Caso esta resposta seja:  
Não depende de mim, significa que você deve olhar para você e buscar então fazer o melhor para você. E, neste caso se pergunte:

Como eu posso ter mais Compreensão? Habilidade? Paciência? Empatia?  
Com o outro e comigo mesmo?

### **Selecione o que Absorve**

Sua vida reflete o que você vê, ouve e fala.  
Então a partir de agora, selecione seus assuntos.

Para Música, Rádio, Tv, Internet, Conversas, etc.  
Se pergunte a todo instante:

Que benefícios isto vai me trazer?  
Vale a pena eu dedicar tempo precioso da minha vida com este assunto?

A partir de agora, quando se pegar falando sobre um problema, apenas foque em encontrar a solução.

### **Veja aqui um depoimento:**

Sei que foram dias difíceis para minha coach. A cada semana me encontrava em um conflito interno maior que o outro. Mas, com muita dedicação, profissionalismo e carinho ela sempre me fazia perceber que era possível sim! Tenho muito a agradecer a Deus por ter colocado a Melina em meu caminho. Ela me preparou para receber as bênçãos que estão acontecendo em minha vida!



## 3º Passo - Comunique-se

Carinho, cuidado e atenção,

Quem não ama ser mimados de vez em quando não é mesmo?

Agora o quanto você também se dedica a cuidar de quem você ama?

Você gostaria de receber uma mensagem, um telefonema no meio do trabalho, um jantar surpresa? Claro que sim!

Agora, você tem feito isso ao seu parceiro?

Você tem cuidado dele como gostaria que ele cuidasse de você?

Mas são anos de relacionamento, não tem mais jeito! Será mesmo?

Se vocês realmente se amam, tem jeito sim!

O que não dá é ficar achando que o parceiro sabe tudo o que você gosta e como. Não dá para ficar no achismo pensando que ele deveria saber.

Vocês são de mundos diferentes, criações diferentes, vocês tiveram experiência de vida diferentes, mesmo que pareçam iguais, são diferentes.

Cada um tem uma forma de enxergar o mundo, é como se cada um usasse óculos e tivesse um grau diferente do outro.

O importante é não ficar na discussão e sim, mudar suas atitudes sem esperar nada em troca pois aos poucos seu parceiro perceberá que você está diferente e irá querer te agradecer também.

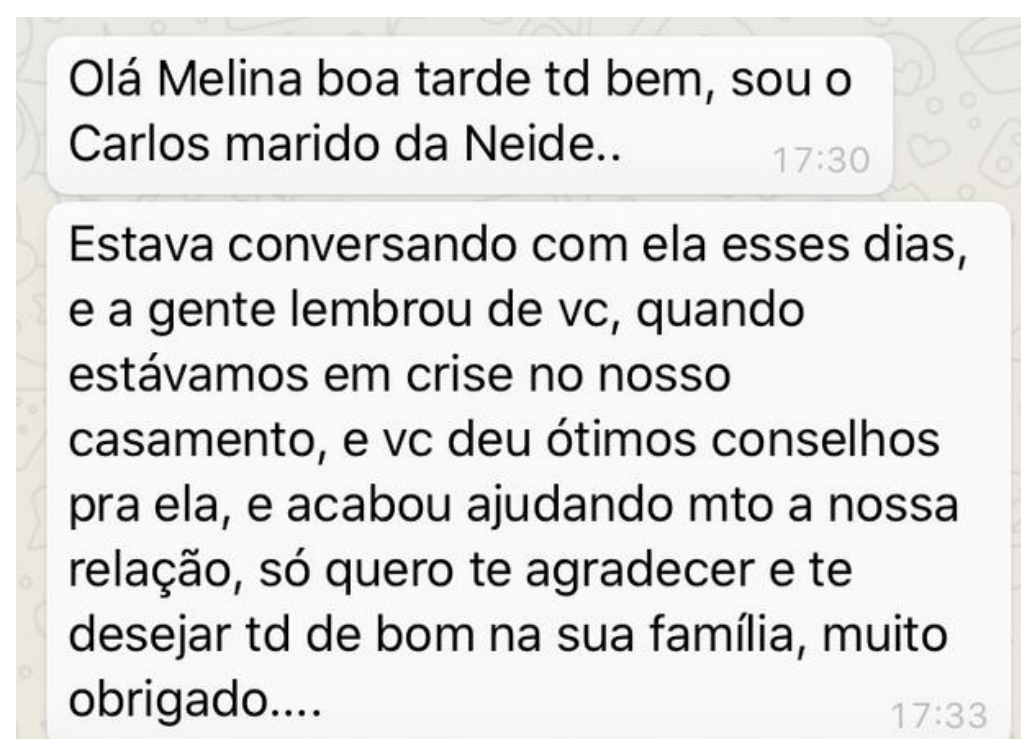
Também vale sentar e conversar para alinhar os desejos. Só não vale ficar naquela briga para saber quem está certo e quem está errado.

Com carinho e cuidado é só pedir, mas lembre-se você também deve fazer.

De nada adianta ter um lindo jardim se nele não é colocado adubo, água e uma pitada de amor. Um dia este jardim pode morrer.

Cuide do seu jardim e aprecie sua beleza!

### Veja aqui um depoimento:



# QUE TAL ACABAR DE VEZ COM AS EMOÇÕES À FLOR DA PELE?

Se você busca encontrar  
EQUILÍBRIO EMOCIONAL, acalmar a MENTE e o CORAÇÃO,  
e aumentar a sua AUTOESTIMA e,  
seu PODER de DECISÃO Sobre o que REALMENTE IMPORTA PARA VOCÊ.

Venha participar do meu curso **Reinvente-se!**

Através dele você perceberá  
tudo o que te impede de sair deste furacão que volta e meia aparece.

E que tal ainda CONQUISTAR FORÇA e CORAGEM para tomar decisões difíceis?

## **Você tem duas opções:**

Trilhar este caminho sozinha e, demorar  
mais tempo para encontrar Luz no Fim do Túnel

ou

Junto comigo no curso **Reinvente-se!**  
onde te mostrarei o caminho das pedras.

Às vezes tudo o que você precisa para fazer a transformação que tanto deseja, é de  
alguém pegando na sua mão e te mostrando o caminho de uma maneira segura e  
acolhedora.

**CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS**