



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

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

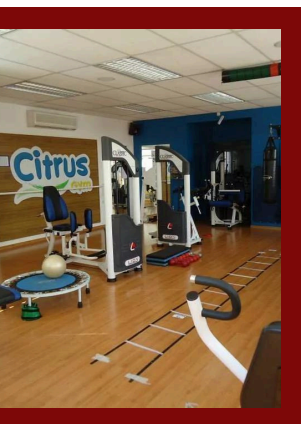
Tive o privilégio de trabalhar como estagiário em academias de grande porte e atender centenas de alunos que buscavam mais saúde e qualidade de vida.

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

2010

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.

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

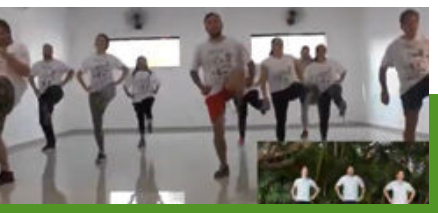
Em parceria com uma nutricionista e uma psicóloga realizamos o Projeto Wellness na nossa Academia Citrus Gym – que uniu os pilares Atividade Física, Psicologia e Nutrição, onde 18 pessoas realizaram durante 12 semanas esse treinamento integrado e obtiveram resultados excelentes.

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.



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 melhora 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?



Permita-se!

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 frustração, 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.

VIDA10



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.



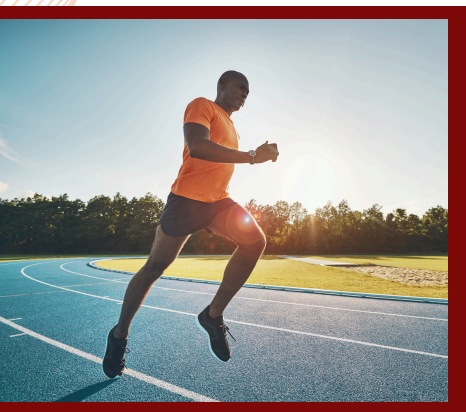
.. tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, seja isso que ocupe o vosso PENSAMENTO.

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.



COMECE

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 menos 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 próxima 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 SIMPLEMENTE
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. (GIROTTO, 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 - Transmita 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!

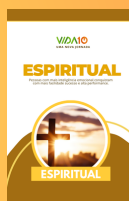
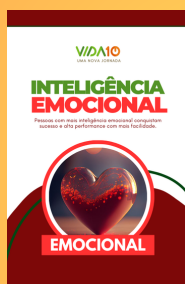
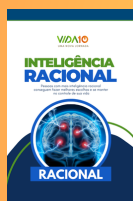
MENTE < **R**ACIONAL
CORPO < **E**MOCIONAL
ESPÍRITO < **Fi**SICO
ESPÍRITO < **N**UTRICIONAL
ESPÍRITO < **E**SPÍRITUAL

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



BLOG VIDA10

*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



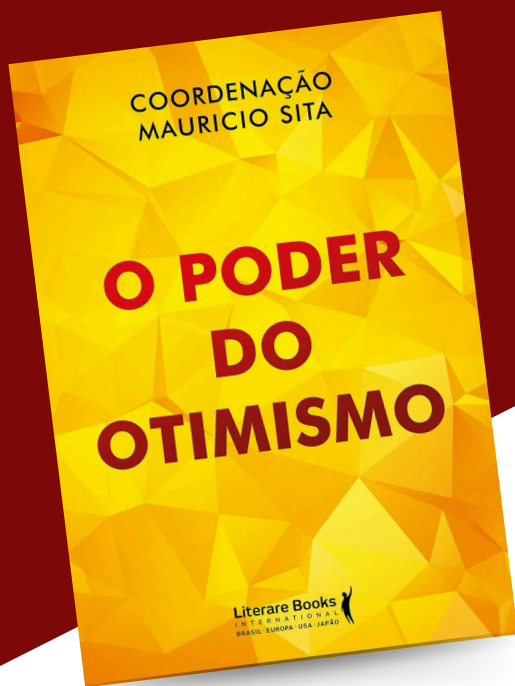
RACIONAL

EMOCIONAL

FiSICO

NUTRICIONAL

ESPÍRITUAL



**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



VIDA10

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/clubevida10/>

https://www.instagram.com/marcelocunha_vida10/

<https://www.instagram.com/renatacunhavid10/>



<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.
- CHAPMAN, Gary. As Cinco Linguagens do Amor: Como Expressar Um Compromisso de Amor ao Seu Cônjuge. 2ª 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. 51ª 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. 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.



UMA NOVA JORNADA