



## **— GUIA COMPLETO —**

**DESCUBRA COMO TRANSFORMAR SUAS EMOÇÕES EM ALIADAS PARA ALCANÇAR RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS EM SUA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL.**

**APRENDA ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA SUPERAR O MEDO, A PROCRASTINAÇÃO E A FALTA DE AUTOCONFIANÇA QUE ESTÃO BLOQUEANDO SEU PROGRESSO.**

# PARA QUEM É ESSE EBOOK?

**Para mulheres empreendedoras e profissionais liberais, que desejam ter uma melhor Gestão Emocional e Autoconfiança Sólida, para ter resultados extraordinários em suas vidas, carreiras e negócios.**

SIGA

 [SPARTACOFMENTOR](#)

**You** 

# O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NAS PRÓXIMAS PÁGINAS

**PG 2. Apresentação inicial**

**PG 3 . Como usar esse ebook**

**PG 5 . Entenda o que é a Inteligência Emocional**

**PG 6. Identificando Emoções**

**PG 8. Exercício de Reflexão das Emoções**

**PG 9. Tomada de Ação**

**PG 13. Benefícios que vai sentir na pele**

**PG 15. Sessão de Diagnóstico de 50 minutos**



# Quem sou eu ?



## Me chamo **SPARTACO FILHO**

Muito prazer, Sou casado, pai de uma menina incrível, e acredito que cada pessoa carrega dentro de si o poder de transformar sua vida.

Como Mentor em Inteligência Emocional, desenvolvi o Método DONA, uma metodologia prática e transformadora que ajuda mulheres a fortalecerem sua autoconfiança, dominarem suas emoções e tomarem decisões alinhadas aos seus valores e objetivos. Tudo isso com base nos quatro pilares fundamentais da Inteligência Emocional: Autoconsciência, Autogestão, Empatia e Gestão de Relacionamentos.

Além de Mentor, Professor em Terapia Multidimensional e Terapeuta Clínico, também sou palestrante. Tenho formação com ThetaHealing, Psicoterapia em Hipnose Ericksoniana e Clássica, Mestre em Reiki Usui, dentre outras, más, acima de tudo, é minha vivência e paixão ajudar mulheres a se tornarem protagonistas de suas histórias que movem meu trabalho.

Meu propósito é claro: ajudar mulheres a assumirem o controle de suas vidas, equilibrando carreira, família e seus próprios sonhos, para que vivam com clareza, equilíbrio e autenticidade.

Minha Missão: ajudar mulheres a se tornarem DONAS de suas histórias, construindo vidas que realmente reflitam quem elas são e onde querem chegar.



# E COMO VOCÊ VAI TIRAR MELHOR PROVEITO DESSE E-BOOK PODEROSO?

Bem-vinda(o) ao seu guia completo! Para garantir que você obtenha o máximo de valor deste e-book, siga estas dicas simples:

## 1. Leia com Atenção

Reserve um tempo tranquilo e leia cada seção com atenção. Este e-book foi estruturado para fornecer informações valiosas em uma sequência lógica.

## 2. Faça Anotações

Mantenha um caderno e lápis à mão para registrar insights importantes, perguntas ou ideias que surgirem durante a leitura.

## 3. Pratique o que Aprender

A melhor forma de internalizar o conhecimento e gerar a mudança é aplicando. Experimente as técnicas e dicas sugeridas em sua vida diária.

## 4. Revise Regularmente

Volte ao e-book regularmente para revisar os pontos principais. A repetição ajuda a reforçar o aprendizado e a manter as informações frescas na memória.

## 5. Aproveite os Recursos Adicionais

Verifique se há links para artigos, vídeos ou outros recursos adicionais incluídos no e-book. Esses materiais complementares podem fornecer uma visão mais aprofundada sobre o assunto.

## 6. Estabeleça Metas

Defina metas claras para o que você deseja alcançar com as informações deste e-book. Metas específicas e alcançáveis ajudarão você a se manter focada e motivada.

## 7. Se Comprometa com o Processo

Se lembre, o conhecimento é apenas o primeiro passo. Se comprometa a implementar as mudanças necessárias e a perseverar até atingir seus objetivos.



*"VOCÊ É CAPAZ DE DOMINAR SUAS EMOÇÕES,  
NUTRIR SUA AUTOCONFIANÇA E AGIR COM  
CORAGEM PARA TRANSFORMAR SUA VIDA E SE  
TORNAR A DONA DA SUA HISTÓRIA!"*

**SPARTACO FILHO**



# O PODER DA I.E.

## PRIMEIRO PASSO

### *Entenda o que é a Inteligência Emocional*

#### O que é Inteligencia Emocional?

- É a habilidade e a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar as nossas próprias emoções de maneira positiva. Mais do que controlar impulsos ou manter a calma em momentos de pressão, se trata de desenvolver uma profunda autoconsciência, construir conexões autênticas e tomar decisões assertivas alinhadas aos seus objetivos.

#### I.E - Hoje

No mundo atual, onde desafios e mudanças são constantes, a inteligência emocional é um dos maiores diferenciais tanto no desenvolvimento pessoal quanto profissional. Ela permite transformar obstáculos em oportunidades, construir relacionamentos mais fortes e liderar com confiança e clareza. Afinal, quem domina suas emoções domina sua vida.



#### Alguns Exemplos de I.E.

- Alegria
- Raiva
- Tristeza
- Ansiedade
- Medo
- Frustração
- Estresse
- Autoestima
- Identidade Pessoal
- Solidão
- Vergonha
- Insegurança
- Culpa
- Confiança
- E outros .....

*Cultivar essa habilidade é a base para viver com equilíbrio, propósito e sucesso em todas as áreas.*

# O PODER DA I.E.

## SEGUNDO PASSO

### Identificando Emoções

As emoções desempenham um papel fundamental em como vivemos nossas vidas e, especialmente, em como gerimos nossos negócios. Elas podem ser a chave para o nosso sucesso ou o maior obstáculo que enfrentamos. Muitas vezes, nem percebemos como nossos sentimentos podem estar moldando nossos comportamentos e, conseqüentemente, nossos resultados.

*Exemplo:* Como as emoções afetam a sua vida e negócios.

Pense na última vez que você se sentiu **ansiosa** antes de uma grande decisão de negócios. Talvez tenha questionado suas capacidades, se perguntado se estava tomando a decisão certa ou se o medo de falhar fosse maior do que sua vontade de avançar. A ansiedade, quando não gerida, pode minar sua confiança e te levar a adiar ou até mesmo evitar decisões importantes.

### Autocrítica

A **autocrítica** também tem um impacto negativo em sua trajetória. A voz interior que constantemente diz "*Você não é boa o suficiente*" ou "*Você não merece isso*" pode fazer com que você se diminua e perca oportunidades. Esse tipo de pensamento destrutivo não só afeta sua autoestima, mas também pode fazer com que você se torne insegura, prejudicando sua habilidade de tomar decisões rápidas e assertivas.

### Inverta o Jogo

- **Agora, imagine o oposto:** como seria se você pudesse transformar a ansiedade em uma sensação de excitação positiva? Em vez de paralisar, você pode aprender a usá-la como combustível para ação, reconhecendo que ela é uma parte natural do processo de crescimento.

# O PODER DA I.E.

## SEGUNDO PASSO

### *Identificando Emoções*

Quando você começa a **cultivar uma autocrítica construtiva**, em vez de se criticar de forma destrutiva, você pode usar a autoavaliação para melhorar. Isso significa reconhecer seus erros, aprender com eles e aplicar o aprendizado, em vez de se punir. A autocrítica se torna uma ferramenta poderosa de crescimento e não um fardo.

### Emoções



Emoções como ansiedade, autocrítica e medo não são obstáculos que devem ser ignorados ou sufocados. Elas são sinais poderosos que, quando compreendidos e gerenciados adequadamente, podem ser usados a seu favor, potencializando suas decisões e seus resultados. A verdadeira inteligência emocional está em transformar essas emoções em aliadas, criando o caminho para a prosperidade pessoal e profissional.



# O PODER DA I.E.

## TERCEIRO PASSO

### *Exercício de Reflexão das Emoções*

#### **Como você reage emocionalmente em situações desafiadoras?**

**Passo 1:** Encontre um lugar tranquilo e confortável, onde você possa refletir sem interrupções. Respire profundamente algumas vezes para relaxar e se conectar com o momento presente. Tire alguns minutos para acalmar sua mente.

**Passo 2:** Agora, pense em um momento recente em que você se sentiu estressada, sob pressão ou em um estado de incerteza. Pode ser no trabalho, nos relacionamentos ou até mesmo em situações cotidianas.

**Passo 3:** Responda em um caderno as seguintes perguntas:

- **Quais emoções você sentiu?** (ex.: ansiedade, frustração, raiva, medo)
- **Como essas emoções afetaram sua forma de pensar e agir?** (ex.: impulsividade, procrastinação, indecisão)
- **O que você fez para lidar com essas emoções?** (ex.: tentou ignorar, se afastou, ou usou alguma estratégia específica?)
- **Que impacto isso teve em seu comportamento e resultados?** (ex.: tomou decisões impulsivas, não conseguiu concluir uma tarefa, perdeu uma oportunidade)



# O PODER DA I.E.

## QUARTO PASSO

### Perceba seus Padrões



Agora, olhe para esses momentos e tente identificar se existe um padrão nas suas reações emocionais. Pergunte a você mesma:

- Essa reação é uma constante nas situações de estresse?
- Como essas emoções influenciam sua performance no trabalho, na vida pessoal e nos negócios?
- De que maneira você pode melhorar suas respostas emocionais nesses momentos?

## Tomada de Ação

**Passo 4 AÇÃO:** Agora, pense em alternativas. Se você não ficou satisfeita com a forma como lidou com o estresse ou a pressão, **O que você poderia ter feito de forma diferente?** Responda às seguintes questões:

- Quais estratégias posso usar para aumentar minha gestão emocional? (ex.: *respiração profunda, pausas para reflexão, buscar apoio de alguém*).



- Para finalizar, anote suas respostas em um caderno.
- Crie uma lista de ações que você pode começar a implementar nas próximas situações de estresse e incerteza.
- Se lembre de que a prática constante é fundamental para melhorar sua inteligência emocional ao longo do tempo.



***AGORA VOCÊ PRECISA  
DAR O PRÓXIMO PASSO PARA SE TORNAR  
DONA DA SUA HISTÓRIA.***

*VOCÊ JÁ COMEÇOU A JORNADA DE  
TRANSFORMAÇÃO AO IDENTIFICAR COMO SUAS  
EMOÇÕES AFETAM SUAS DECISÕES E  
RESULTADOS. AGORA, É HORA DE APROFUNDAR  
AINDA MAIS. NÃO BASTA APENAS RECONHECER  
SUAS EMOÇÕES, É NECESSÁRIO APRENDER A  
DOMINÁ-LAS, FORTALECER SUA  
AUTOCONFIANÇA E ALINHAR SUAS AÇÕES AOS  
SEUS VALORES E OBJETIVOS.*

O MÉTODO **DONA** É A SUA JORNADA PARA ASSUMIR O CONTROLE TOTAL DAS SUAS **EMOÇÕES, DECISÕES E RESULTADOS**, MESMO SE VOCÊ SE SINTA SOBRECARRREGADA E SEM TEMPO PARA VOCÊ MESMA.



**O DESAFIO PARA MULHERES** EMPREENDEDORAS NÃO É APENAS LIDAR COM AS EXIGÊNCIAS DIÁRIAS DA VIDA E DOS NEGÓCIOS, MAS SIM ENCONTRAR UM CAMINHO QUE AS AJUDE A **EQUILIBRAR SUAS EMOÇÕES, FORTALECER SUA AUTOCONFIANÇA E ALCANÇAR SUAS METAS SEM PERDER O FOCO EM QUEM REALMENTE SÃO**. O MÉTODO DONA FOI DESENVOLVIDO PARA ISSO: UMA ESTRUTURA CLARA E EFICAZ QUE VAI TE GUIAR RUMO À CLAREZA, AO PROPÓSITO E À TRANSFORMAÇÃO.

# O PODER DA I.E.

## POR QUE ESSA MENTORIA É DIFERENTE?

- **Atenção Exclusiva:** Você terá minha dedicação integral para trabalhar diretamente nas suas dores e objetivos, garantindo resultados personalizados e transformadores.
- **Método Testado:** Um programa estruturado em 4 pilares essenciais da inteligência emocional, criado pelo pai da Inteligência emocional **Daniel Goleman**, para trazer mudanças profundas e duradouras.
- **Resultados Rápidos e Reais:** Em 90 dias, você verá mudanças concretas na sua vida, desde maior clareza nas decisões até mais autoconfiança para encarar desafios.



# O PODER DA I.E.

## **BENEFÍCIOS QUE VAI SENTIR NA PELE**

### **1.Autoconfiança Inabalável:**

Chega de dúvidas e inseguranças. Você vai aprender a confiar plenamente no seu potencial PARA conquistar seus objetivos pessoais e profissionais com coragem e determinação.

### **2.Controle Emocional Total:**

Vai aprender a dominar suas emoções PARA enfrentar situações desafiadoras com equilíbrio e calma, sem deixar o estresse ou a ansiedade tomarem conta.

### **3.Fim da Procrastinação:**

Vai desbloquear sua motivação interna PARA tomar ações consistentes e alcançar os resultados que você tanto deseja.

### **4.Melhor Conexão com as Pessoas:**

Vai desenvolver empatia e habilidades de comunicação PARA construir relações fortes, harmônicas e de apoio mútuo.

### **5.Transformação Profunda e Duradoura:**

Vai redefinir suas crenças e padrões PARA se tornar uma versão mais forte, segura e autêntica de si mesma.



# ALGUNS RESULTADOS, ALCANÇADOS POR MULHERES QUE SEGUIRAM OS PASSOS DO PROCESSO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Ser atendida pelo Spartaco, foi transformador para mim. Antes, eu sentia que a ansiedade e a falta de confiança atrapalhavam meu trabalho e decisões no consultório. Hoje, não só aprendi a controlar minhas emoções como também sinto que estou no comando da minha carreira. Essa experiência me ajudou a valorizar ainda mais meu potencial e segurança que eu precisava para crescer pessoal e profissionalmente. Foi um divisor de águas!



**Dr. Elaine**  
Dentista

Quando decidi investir na terapia, foi um passo difícil. Com minha filha recém-nascida e as contas apertadas, eu me perguntava se estava fazendo certo. Mas eu precisava mudar. E foi a melhor decisão da minha vida. Meu marido me ajudou muito e a terapia me deu força para sair da forma que eu estava me sentindo. Estou muito feliz com o resultado. Obrigada.



**Marcia**  
Comerciante

Eu achava que nunca conseguiria equilibrar minha vida pessoal e meu negócio, mas os atendimentos mudaram tudo. Aprendi a lidar com os meus sentimentos. Hoje, me sinto mais segura e tranquila. Foi a melhor decisão que já tomei. Obrigada!



**Abigail**  
Logista

Eu sempre senti que algo me bloqueava, como se tivesse uma barreira invisível entre eu e a minha prosperidade, mas eu sabia que podia alcançar. Com a reprogramação mental que o Spartaco aplica, consegui quebrar essas barreiras e transformar minha forma de pensar. Hoje, me sinto livre, confiante e muito mais conectada com meus objetivos, tanto na minha profissão quanto na minha vida pessoal. Grata!



**Renata**  
Fisioterapeuta



# QUER MINHA AJUDA

para Gerenciar Emoções, Transformar Desafios em Oportunidades, Aumentar sua Autoestima e Autoconfiança, Construir Relacionamentos Saudáveis?



**TENHO UM PRESENTE PARA VOCÊ QUE CHEGOU ATÉ AQUI!!**



PREENCHA APLICAÇÃO ABAIXO PARA EU TE CONHECER MELHOR, CONHECER SEUS DESAFIOS E TE DAR DE PRESENTE UMA SESSÃO DE DIAGNÓSTICO DA MENTORIA DONA, AO VIVO COMIGO NO ZOOM.

**APERTE AQUI!**