

Chegou a hora da gente dar mais um passo no nosso modelo prático para alcançar objetivos.

- Eu sou o Cadu Tinoco.
- E eu sou Mandi Tomaz.

Oi, gente! Como vocês estão? Espero que bem!

Estamos dando mais um passo em direção ao nosso objetivo, e hoje a gente vai falar de um passo que é assim, babado! É crucial, vocês têm que pegar e ouvir isso aqui mil vezes, aposte que vai ser maravilhoso. Esse é o sétimo passo. Mas é um passo que faz a conexão da nossa mente consciente com a nossa mente subconsciente, então ele é um passo decisivo.

Quando a gente olha no esporte, tem algumas coisas que remetem ao que a gente está falando. Volante, armador, pivô. Quer dizer, aquele cara central, sabe? Aquele cara que manda em tudo. A nossa parte emocional, nosso subconsciente, tem esse papel, porque ele vai desdobrar o que vai acontecer no nosso plano físico. E ele é alimentado pela nossa mente consciente, ou seja, pelos nossos pensamentos.

Essa mente subconsciente, essa parte emocional é bem importante e demora um pouco para ser alterada. É onde estão as nossas crenças, o nome desse passo é: ajuste crenças e autoimagem, então é um passo crucial para a gente viver nossa vida, para mudar os nossos resultados. Não adianta pensar em frequências elevadas se você não aceitar, se você não consentir, se você não deixar isso permear o seu nível emocional. Você vai ver muito disso.

A teoria é muito forte, lá mais na frente quando a gente estiver dentro do desafio de mudança de autoimagem, a gente vai ver tudo que Maxwell Maltz vai colocar para a gente sobre esse assunto. A gente não aprende isso ao longo da nossa vida, e é muito mais fácil quando a gente aprende, porque a gente consegue modificar as nossas crenças e a nossa autoimagem, ou seja, validar o que de fato é coerente. Eu mantendo o que é coerente e eu mudo o que não é coerente. E a gente consegue passar isso para outras pessoas que estão ao nosso redor.

Quando a gente está falando de filhos, talvez a gente criaria nossos filhos de forma completamente diferente, mas com esse conhecimento a gente tem uma chave na nossa mão, que a é capaz de abrir, literalmente, inúmeros caminhos.

A gente gosta muito desse passo porque ele comanda tudo. É como o Maxwell Maltz fala: a gente tem um conjunto de ideias na nossa mente e a pedra angular dessas crenças, dessas emoções que estão ali guardadas, que a gente quase não tem consciência sobre elas: é a autoimagem.

A gente tem ali a autoimagem, tem uma espécie de rosto da nossa personalidade. A autoimagem é como você se descreveria para uma outra pessoa, a história que você conta de você para você mesmo. Como eu conto a minha história para mim, quem sou eu? E isso, obviamente, é o que a gente acha que é. Porque se a gente for olhar de forma profunda, nós apenas somos. Como diria Neville Goddard, ele chama de lei da concepção isso. É a concepção que você tem de quem você é. E você se torna isso.

Se a gente for olhar a parte espiritual literalmente, existe, muitas vezes, um gap entre o que Deus enxerga de nós e o que nós enxergamos de nós mesmos. Quando a gente é criado e colocado aqui, o que ele esperaria da gente? Como ele enxerga a gente? E existe um gap que quanto maior for, de certa forma, mais vai fazer a gente sofrer, mais vai fazer a gente

penar na vida, quanto maior for esse gap entre a forma como eu me enxergo e a forma como Deus me enxerga. Porque, quando a gente está falando de Deus, está falando “olha, você tem uma essência e você pode criar um rosto qualquer para vir ao mundo”.

O Bob Proctor diz que o nosso DNA espiritual é perfeito. A nossa autoimagem, quando é comparada com esse DNA perfeito, tem um gap. Esse gap pode ser muito grande, como pode ser menor. O nosso trabalho aqui é diminuir esse gap, preencher esse gap. Como a gente faz isso? Perseguindo os objetivos que estão dentro da nossa essência, o que a gente realmente quer.

Quanto mais você persegue isso, quanto mais você persegue os seus desejos espirituais, mais você está encolhendo esse gap. E esse é o caminho. E você acha, muitas vezes, que quando você fala dos seus desejos mais profundos, dos seus sonhos, você acha que isso é uma coisa muito difícil, mas dentro de você existe um mecanismo que prova que você não está sozinho.

Eu gosto muito de um momento que o Maxwell Maltz conta uma coisa, sobre um certo instinto dos animais que a gente consegue perceber. O esquilo não precisa ser ensinado a guardar as nozes. Mesmo que não tenha passado por um inverno muito rigoroso, ele vai armazenar essas nozes para passar por aquele inverno.

Os pássaros não são ensinados a voar e, de certa forma, a gente acha isso fantástico. Só que a gente não percebe que existe, dentro da gente, um mecanismo que, dependendo de como a gente opera, vai levar a gente para um lugar muito próspero ou vai levar a gente pro fundo do poço, literalmente.

Como a gente vai operar esse mecanismo? Tem uma coisa que é pouco compreendida por todos nós. Muitas vezes, a gente tende a conflitar com o nosso subconsciente, tende a conflitar com a nossa autoimagem. A gente fala aquela expressão assim: “meu subconsciente está me sabotando, minha autoimagem está me sabotando”.

Na verdade, talvez seja um pouco de falta de compreensão. O nosso nível emocional, o nosso nível subconsciente, nossa autoimagem, nossas crenças, têm um papel fundamental na nossa vida. Quando você vai dirigir, você percebe que na primeira vez você precisa dedicar toda a sua energia e toda a sua concentração para fazer aquelas determinadas coisas para você conseguir mover um carro, para você conseguir desdobrar aquelas ações. Só que depois você vai fazendo isso de forma automática.

E por que você faz isso de forma automática? Porque esse mecanismo aprende o que você ensinou e ele simplesmente faz com menos energia. Então qual é o ônus da gente ter esse poder de tornar as coisas automáticas? É a dificuldade de mudar.

Se você está consolidando uma coisa por muito tempo e aquele negócio de automático e demanda pouca energia de você, isso é muito bom, porque faz com que a gente consiga, cada vez mais, fazer mais coisas. Porque a gente vai avançando, a gente torna o negócio automático e depois a gente avança mais e torna automático, e assim vai.

Você vai para a academia pela primeira vez, você não consegue fazer um exercício, você não tem coordenação ainda, você gasta muita energia para fazer um exercicinho que não muda em nada no seu mundo. Você vê a galera ali, começa agachando na bolinha, só que ela gasta tanta energia, que chega a suar, ela fica desesperada ali, por quê? Porque ainda existe muita fraqueza ali, tanto no seu subconsciente, para conseguir decorar aqueles movimentos, decorar aquele movimento bem sucedido, quanto com relação aos hábitos e comportamentos que ainda não estão consolidados.

Quando a gente começa a ir para a academia, a coisa começa a mudar. Você faz dez anos de academia, vinte anos de academia, seu subconsciente já consolidou aquilo ali, você nem pensa mais, tipo “ah, eu vou ou não para a academia?”. Você simplesmente vai. É um movimento quase que do mesmo jeito que eu tomo banho, escovo o dente, eu vou ali e vou fazer sem pensar muito.

Esse podcast vai acabar ficando um pouco extenso porque a gente vai tratar (e não tinha passo mais correto para isso) das crenças que a gente deve alimentar, tanto para dinheiro, para relacionamento, quanto para saúde, exatamente nesse passo.

Se preparem, porque a gente vai primeiro abordar a questão das crenças da autoimagem e depois a gente vai desdobrar isso nas crenças que a gente deve alimentar. Quais são as coisas que a gente, da CIMT, sugere que vocês alimentem. Crenças são coisas que a gente acredita, elas podem ser certas ou não. E a gente vai trazer aqui boas crenças.

Se a gente for parar para pensar na autoimagem, a gente vai fazer um apanhado aqui de autoimagem para que fique claro, porque tem muita gente que ainda não ouviu os podcasts de Maxwell Maltz, então não tem problema. A gente vai chegar lá na frente e vocês vão compreender como isso é fantástico.

A forma como a nossa autoimagem é formada é muito curiosa. O que começa a acontecer? Vê se você consegue identificar isso na sua vida. Você passou lá por uma época em que você era menor, ali entre a sua infância e adolescência, sabe que você interpretou muitas das coisas que aconteceram com você de um determinado jeito. Então, há pessoas que sofreram bullying, por exemplo, na escola e pegaram isso para falar assim “eu vou ser bem sucedido num grau tão bizarro que essas pessoas um dia vão olhar para mim e vão ver como elas não deveriam ter feito isso comigo”. A gente vê que a memória e a percepção se conectam.

É importante falar isso para a gente conectar os passos anteriores com esse passo. As nossas seis habilidades mentais são fundamentais, tanto na formação quanto dentro da mudança da nossa autoimagem. E não é à toa que esse passo vem depois das habilidades mentais. Porque, para você conseguir mudar a sua autoimagem, você precisa ter um pouco desses conceitos, para você conseguir utilizá-los na mudança da sua autoimagem.

A percepção que você teve sobre o bullying, por exemplo, pode ser essa que eu falei como ela pode, também, ser “eu sou uma pessoa fracassada, eu sou uma pessoa que sou burra, eu sou uma pessoa que realmente sou gorda”, eu levo isso e eu incorporo isso na minha autoimagem, as experiências que a gente passou.

Você não percebe, mas o seu pai e a sua mãe, muitas vezes, negando coisas, dizendo para você que está muito feliz ali, caminhando, pulando, eles dizem “não, para, para, para de fantasiar, para de imaginar, é o mundo real, pé no chão”, várias coisas que vão acontecendo ao longo do nosso tempo e a gente vai formando essa personalidade que hoje a gente acha que é real, e de fato ela acaba sendo.

Mas a gente acha que é real, porque ela é, de fato, imaginária. A gente que ela não pode ser mudada, não pode ser alterada. A gente não entende que tem um potencial de expansão, de expressão, de crescimento, de mudança dessa concepção ou dessa autoimagem. E hoje você pode ser uma pessoa, e daqui a determinado tempo, daqui a determinados três, quatro, cinco, seis meses, você olha e fala “eu sou uma pessoa completamente diferente, totalmente mais lapidada”.

O fato de você conseguir ver pessoas que fazem isso, já mostra para a gente que a personalidade não é uma coisa estática. A autoimagem não é uma coisa estática.

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

Definitivamente não. Mas a gente enfrenta a resistência. A gente tem uma identidade, uma essência, mas a concepção que a gente tem da gente mesmo pode mudar e tem que mudar. Isso é sinônimo de evolução. Do contrário, não existiria evolução.

Você falou da nossa das nossas experiências, ou seja, das nossas memórias, o que a gente passou, como a gente interpretou isso. E aí vem aquela frase do Joe Dispenza: "A gente vai vestindo nossas emoções camada por camada". Mas tem uma outra coisa muito curiosa. O quanto o ambiente influenciou na nossa autoimagem da seguinte forma: quando você vê determinadas experiências, vê seus pais vivendo uma determinada realidade, vê pessoas próximas de você viver numa determinada realidade, se alimenta das novelas das TVs abertas ao longo do tempo, tudo aquilo são inputs para você, que está começando a entender a vida.

Você começa a entender a vida sob aquela ótica, e você começa a se identificar com outras coisas e desidentificar outras. Então, a nossa concepção de nós mesmos também é um pouco influenciada por tudo isso que a gente vê, coisas que acontecem com os outros. Às vezes, uma traição que acontece com uma pessoa conhecida, você captura aquilo para você, "ai, meu Deus, eu estou com medo disso acontecer comigo", pronto, você incorporou aquilo. Eu me torno uma pessoa insegura.

A gente pode formar essa imagem mental que tem da gente mesmo de diferentes formas. Aí a gente tem que perceber o seguinte: essa autoimagem se torna um referencial da nossa mente. É o Setpoint. Tudo que estiver ali vai ser alcançado pela sua mente. A gente nunca vai alcançar menos nem mais. Quer dizer, se você descer um pouquinho, compensa com disciplina, com foco, com dedicação. Se você subir um pouquinho, você se sabota.

Tem uma história que exemplifica isso que é o do vendedor, que o Maxwell Maltz conta lá dentro do livro. Ele fala assim: um determinado vendedor estava lá na rotina dele e ele fazia, sei lá, dez mil dólares por ano, ponto. O que aconteceu com esse vendedor? Em um determinado ano, estava quase terminando o ano e ele não tinha conseguido vender os dez mil dólares. Ele deu um jeito e vendeu os dez mil dólares. Nós funcionamos como uma máquina de alcançar o objetivo. Em outro determinado tempo, no qual ele já tinha atingido, ele podia ter vendido mais, mas ele não vendeu, ele vendeu exatos dez mil dólares.

A gente consegue observar isso em várias coisas, se a gente for parar pra observar. A pessoa que faz aquele determinado tipo de venda, em um determinado tipo de emprego, o nosso próprio peso corporal, o relacionamento, nota que a gente tende a repetir os ciclos.

A gente não tende, por exemplo, a prosperar ano após ano. Porque seria o normal, é o natural, seria o natural planejado por Deus. Mas o natural vivido pelas pessoas é mais do mesmo. O que começa a acontecer? Como você está programado (vocês vão entender isso), como existe um mecanismo dentro da gente que persegue objetivos, o alvo sempre vai ser sua autoimagem, então se você acredita que você é aquela pessoa que é digna de um salário médio de dois mil e quinhentos reais, pode perceber que, ano após ano, você continua repetindo aqueles dois mil e quinhentos reais.

Suas ideias sempre convertem para isso, suas ações, você sempre se desdobra para isso, sua mente não vai trazer novas ideias. A nossa autoimagem, as nossas crenças, elas definem o nosso nível emocional, então elas definem a vibração do nosso corpo, portanto, o que a gente atrai.

Então não tem jeito, você vai atrair aquela condição. O que acontece? Para vocês terem noção do nível de importância que existe. Isso aqui é tudo, você pode contar para os seus filhos. É basicamente o resumo desse passo aqui. O que vocês conseguem perceber, o que vocês precisam conseguir perceber é: eu, até o momento, cheguei na minha autoimagem.

Então, se eu me enxergava como uma pessoa que tinha 80 kg, eu posso ganhar peso, que eu consigo chegar nos 80, mas eu não consigo descer. E se eu descer dos 80 kg, eu rapidamente recupero. Percebiam isso na vida de vocês. É como uma linha de base. Se você descolar um pouquinho, você volta para ela.

Quando a gente percebe isso, a gente fala “então significa que se eu mudar essa autoimagem, o referencial da minha mente que ela vai alcançar (porque existe um mecanismo dentro de você que é como o instinto do animal, ele está sempre buscando por aquilo ali), se eu mudar esse meu referencial, ela vai ter que me trazer os caminhos para me levar para lá.

Mudar o seu referencial é criar uma imagem que é “o que” você quer tornar, e se posicionar na frequência dessa imagem. O “como” o seu mecanismo vai chegar no como. E é utilizando sua memória, sua percepção e sua intuição que você vai chegar lá.

E lembrando que: nós precisamos fazer esse trabalho de forma ativa e precisamos ter o referencial. É por isso que no nosso desafio de mudança de autoimagem, o primeiro tópico é objetivo de referência. E é por isso que o primeiro passo é o que você realmente quer. Porque se eu não sei quem eu quero me tornar, o que eu vou falar para a minha mente que eu quero ser? Como eu vou formar essa nova imagem mental? Como eu vou agir como se eu já fosse aquilo ali? Qual é a concepção que você vai ter de você? Qual é o alvo, o ponto que você vai levar a sua autoimagem?

E esse é um trabalho de consentimento. Você precisa consentir. E nem sempre consentir é um processo fácil. Pelo contrário, no início existe uma resistência. Se você não compreender, tende a conflitar com a sua mente. Quando a gente conflita com a nossa mente emocional, o subconsciente, a tendência é que a gente perca, porque ela conhece todos os nossos pontos fracos.

Tem um ponto aqui que queria aproveitar para abrir nesse passo, para garantir que a gente pontue e que todo mundo tenha essa clareza. A gente tem a nossa mente consciente e a nossa mente subconsciente. Então, vamos pensar em dois blocos. Um bloco superior, da mente consciente, o bloco inferior, da mente subconsciente e embaixo tem o nosso corpo.

Os nossos pensamentos, ou seja, o poder de pensar flui para a nossa mente consciente e flui através da gente. Só que ocorre o seguinte: a nossa mente subconsciente está com a nossa autoimagem, com as nossas crenças consolidadas e formadas. Uma programação. E o que acontece?

O processo de atração funciona em tudo, tudo vibra. É uma das nossas sete leis universais, então a nossa autoimagem atrai para a mente, está na mente subconsciente, no segundo bloco. Ela atrai para o primeiro bloco pensamentos que estão em harmonia com ela. Então pensa o seguinte: tem um poder fluindo para você de pensar, mas ele flui em harmonia com o que está no seu subconsciente. Então, naturalmente você sempre vai, quando estiver no piloto automático, pensar em harmonia com as suas crenças. Você sempre vai pensar em harmonia com o que você já acredita, com a imagem mental que você tem de você. Você não vai nutrir automaticamente pensamentos diferentes disso.

Se você quiser mudar a sua autoimagem, se você quiser operar em outra frequência de pensamento, você tem que tirar do piloto automático e assumir o controle. Então, você começa a fortalecer suas habilidades mentais, esse é o primeiro caminho para você mudar sua autoimagem. Fortalecer suas habilidades mentais.

Quando elas estão fortalecidas, você consegue perceber as coisas de forma diferente,

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

consegue usar sua memória de forma diferente. Você consegue criar a imagem mental do que você quer, você consegue usar a sua intuição. E assim sucessivamente. Obviamente que a razão consolidando isso tudo. Mas se você não tem a habilidade mental fortalecida, você não consegue chegar lá. Se você não tem aquela habilidade de se concentrar, de ter a atenção mental da vontade, você não chega lá.

Por quê? Porque o automático é você pensar em harmonia com o que você já acredita de você, com o que você acredita com relação às outras pessoas e com relação à sociedade. Então, você sempre vai pensar em harmonia com a sua autoimagem. A ideia é rejeitada, literalmente. Toda vez que você emana um pensamento que está diferente do subconsciente, ele vai tentar rejeitar. E ele vai sempre tentar atrair pensamentos iguais.

Então, toda vez que você pensar em harmonia, é confortável. Se você pensar diferente, é desconfortável. Esse é um ponto que tem que estar muito claro para a gente. E tem que estar claro também que essas crenças e essa autoimagem não vão definir só os nossos hábitos, comportamentos, as nossas ações, a forma como a gente se posiciona no mundo. Elas também vão definir a vibração do nosso corpo. Portanto, as experiências estão governadas por ela.

Então, vou pegar uma experiência aqui que eu gosto muito de ilustrar, porque acho que comunica como nenhuma. Imagina uma pessoa ciumenta. Uma pessoa ciumenta é ciumenta por quê? Porque ela está guiada por algumas crenças. A crença de que com o tempo todo mundo trai. Eu não posso ser passado para trás, eu não posso ser traído. Então, essa crença governa o meu comportamento. Por isso, eu sou ciumento, eu quero afastar aquela ameaça. E o que acontece? Quando você começa a planejar na sua mente uma realidade diferente, você vai ter uma tendência, muitas vezes, de experimentar aquelas experiências de ciúme que você já vinha experimentando com mais intensidade, às vezes, ou pelo menos de forma gradativa. Isso não muda de uma hora para outra. O processo vai acontecendo de forma gradativa.

O que acontece? Quando você passa por muitas experiências de ciúme, você quer mudar isso, você precisa reconhecer o seguinte: pode ser que eu passe pela pior experiência da minha vida e eu tenho que estar pronto, porque a minha mente está pedindo uma confirmação.

Você ensinou para a sua mente que é isso que você quer viver. Então, você sempre vive aquelas experiências de ciúme e você bota muita energia naquilo e muita emoção. Então sua mente consolida e fala “ah, é isso que ele quer viver”. Aí, mais experiência, mais experiência, mais experiência. Quando você vira e fala “cara, eu preciso mudar isso, eu preciso viver uma nova realidade, uma realidade em que não existem essas cenas de ciúme”, o que vai acontecer?

Seu subconsciente vai pedir confirmação para você. E ele pede confirmação, muitas vezes, te colocando na pior das situações, para ver se você vai reagir como você sempre reagiu, ou seja, se você vai se comportar daquela forma ou simplesmente você vai tirar a energia daquilo dizendo assim “olha, isso não me pertence mais”, e é ali que você se liberta dessa crença, é na hora que você muda o seu comportamento.

A gente sempre vê que mudou uma crença quando a gente tem um resultado diferente, ou seja, um comportamento diferente. O resultado vem até na sequência do comportamento, mas o comportamento é a primeira mudança, é onde se nota que essa pessoa não é mais a mesma, porque naquela situação esse cara ia ficar louco. Ele reagiu diferente. Se reagiu diferente, é porque alguma coisa mudou. Se você reage igual, é mais do mesmo.

Então é importante a gente entender isso: confirmação, a minha mente pode pedir toda vez

que eu tentar entrar em um processo de mudança. As coisas vão continuar acontecendo, vão cada vez menos acontecer, a mudança é gradativa. E o outro processo: não adianta conflitar com a minha mente. Eu preciso dominar essa minha autoimagem, fazer com que ela mude, e vá aceitando isso aos poucos, que eu aceite uma nova concepção de vida.

Vou falar uma coisa pra vocês: isso é um processo real. O processo de trabalhar como influencer digital aconteceu e acontece, para mim, até hoje. Ele é um processo de aceitação. Porque eu tenho uma autoimagem. Você precisa aceitar essa autoimagem, porque eu tenho uma autoimagem anterior, que eu era uma enfermeira. Então, eu passei cinco anos da minha vida estudando feito uma maluca aquele assunto. Depois, mais dois, três anos fazendo aquilo ali.

Quando você muda, é normal que a sua mente, que consolidou durante tantos anos aquilo lá, e agora está fazendo outra coisa, você se senta meio peixe fora d'água. Você não se sente aquilo, de fato, mas é um processo. Quando você vai incorporando aquilo, sabe o que começa a acontecer?

Quando você, de fato, incorpora aquilo... é o que o Cadu às vezes fala: "Você é muito influencer, cara", porque se torna uma coisa tão automática que, quando ele está falando, eu estou filmando, a minha cabeça fala assim "filma! Faz! Produz!", sempre tem que se traduzir em uma produção.

Então, às vezes eu estou refletindo alguma coisa, vem aquilo na minha mente. O celular vai lá, produz e entrega para o pessoal. Eu estou escrevendo alguma coisa e vou ali, tiro uma foto e boto pro pessoal. Eu estou lendo um livro, eu não dou conta de não produzir alguma coisa a partir daquilo ali. Isso mostra que já está consolidado.

Mas não acontece do dia para a noite. Não é do dia pra noite. Se você não entender, você para o processo. Igual o negócio do ciúme. Quando você vive a experiência de falar "ah, isso aqui não dá certo" no meio da pior das experiências, você desiste na hora da confirmação, na hora da mudança. A linha é tênue.

Isso é um processo de se enxergar. E muitas vezes você pode pegar memórias, como eu fiz na minha vida, porque o fato de eu ter feito teatro, eu consolida essas memórias do tipo "cara, eu me comunico muito bem, eu já tenho essa habilidade", mesmo que eu não tivesse tanta habilidade, eu uso essa memória a meu favor. Então eu venho trazendo isso. Eu fazia trabalhos quando eu era menor, eu consolida muito isso para a minha mente, para que ela use essa memória, ajudando a consolidar essa imagem. E eu faço isso de forma proposital.

Você já está falando de como a gente muda a autoimagem. Tem aqueles dois blocos que eu falei: primeiro, mente consciente, depois, subconsciente e o terceiro bloco que é o corpo. O corpo são nossos hábitos e comportamentos. Então, entenda que a mente subconsciente está no meio, nossa autoimagem e nossas crenças. Como a gente muda?

A gente pode mudar pelo nosso pensamento, ou seja, pelas nossas seis habilidades mentais. Quanto mais forte elas forem, mais elas vão conseguir permear a realidade que elas querem no nosso nível emocional, e a gente também pode usar o terceiro bloco, ou seja, você faz a experiência remeter para você novos pensamentos e esses novos pensamentos mudam o seu subconsciente.

A partir desse ponto, você precisa entender que você tem que consentir, você tem que aceitar, você tem que se enxergar dentro daquela autoimagem, ou seja, você precisa se desidentificar da realidade de enfermeira e começar a se identificar com a realidade de influencer.

Então nota, e isso precisa estar anotado para a gente: fortalecer suas habilidades mentais. Porque, o que dita aí dentro das habilidades mentais? Vamos pegar exemplos práticos. Eu imagino muito que já sou aquilo que eu quero ser. Eu fiz muito esse processo. Então, quanto mais a minha imaginação estiver fortalecida, mais eu estabilizo o pensamento. A vontade entra aí, em repetir aquela imagem, focar, vou pavimentar a via.

Ainda não está consolidado, mas eu vou me forçar aqui a fazer a coisa diferente. Porque, quando eu estou começando na academia, eu também tenho que me forçar ali. Você está criando uma estrada nova. No começo ela é de barro. Você precisa asfaltar, você precisa tirar galhos do meio para você conseguir passar. Então, você começa a abrir.

A imaginação e a vontade vêm muito com esse propósito. E quando a gente está falando, por exemplo, de memória, foi o que eu falei agora: quais são as memórias que eu posso utilizar que podem me ajudar?

Seja porque eu já fiz uma mudança dessa e eu consigo perceber como foi e como funciona, seja pegando coisas que podem me auxiliar dentro da minha história para que eu reforce a autoimagem que eu quero. Então, por exemplo, quero ser uma grande vendedora, como é o meu caso, eu fortaleço muito essa imagem de uma pessoa que sabe vender porque acredita no seu serviço, no seu produto, no que faz, eu recruto coisas lá da minha infância, do tipo: eu vendia empadinha dentro da sala de aula, eu vendia pulseira, eu vendia tudo, eu já tinha isso. Eu posso pegar aquilo ali e ficar assim: "cara, olha só como eu sempre vendi", então a memória pode me ajudar nesse aspecto.

Esse é o ponto, você pode pegar isso e ficar "olha como eu vendo bem, desde quando eu era criança eu vendia muito". Cara, dane-se! Tem várias pessoas que vendem muito. Então, você usa a sua memória a seu favor, é mais uma habilidade mental. Você usa a sua percepção a seu favor totalmente.

A sua percepção pode tanto te colocar para baixo quanto para cima. Se passou e você assume que é bom, está te botando para cima. Se você usa a sua percepção para te botar para baixo, você não vai muito longe. E você pode pegar as coisas que aconteceram do passado e usar uma percepção sobre elas que também está a seu favor. Ou seja, eu vou olhar para as coisas que eu tenho lições aqui aprendidas.

Foi igual a gente fez no desafio de habilidades mentais dentro de memória. Eu olhei para aquilo ali e falei "caraca, tem uma coisa aqui em comum. Todas as vezes que eu consegui aquilo, eu fiz assim. Então vou repetir". A intuição vai trazer ideias para aquilo, vai te trazer aquilo que você não sabe, não viu, não estudou. É a confiança divina, sabe? Se tem alguma coisa dentro desse alvo que eu estou buscando que não está na minha memória, que não está no meu raio de ação, que eu não consigo perceber, a intuição traz pra mim.

Uma coisa é o que eu já vivi, outra coisa é o que eu estou vendo, outra coisa é o que eu desconheço, mas tenho como acessar. A sua mente vai trazer os caminhos. Porque ela está sendo direcionada para uma autoimagem diferente, da pessoa que você quer se tornar. Então se eu não quero mais ser uma pessoa ciumenta, preciso me imaginar sempre em harmonia, sempre com paz mental, nunca insegura, nunca olhando o celular, não posso criar essas imagens.

Quando você forma na sua mente consciente, qual é o produto? A ideia. E qual é a ideia? Se eu não quero ser ciumento, não vou mais olhar o celular da minha namorada, da minha esposa, do meu marido. Eu tenho que consentir, aceitar essa nova ideia. Por quê? Porque minha crença não deixa eu fazer isso. Eu tenho a ideia no meu nível consciente, mas o meu subconsciente, a minha autoimagem, as minhas crenças não deixam. "Eu vou ser passado para trás? Aí é coisa de idiota, aí é coisa de burro". Então você não consente com a ideia

que está em harmonia com a imagem que você quer criar.

O primeiro passo são as habilidades mentais, que eu diria que é o mais forte. É água mole em pedra dura né? Se você não tiver, vai dar certo, não tem jeito. E depois tem um que é para você acelerar o processo, que é você aceitar as ideias, consentir as ideias que estão naquela frequência que você quer viver.

Tem o último, que seria fazer a experiência com o seu corpo, que conecta muito com a autossugestão, usar seus cinco sentidos para mudar aquilo ali. Eu acabo validando. Quando eu faço alguma coisa bem sucedida, eu me direciono para aquele objetivo ali, eu falo “olha, mente, presta atenção nisso aqui, olha como eu mudei”.

A mudança sempre acontece do consciente para o subconsciente, é sempre do pensamento para o subconsciente. Só que a experiência ajuda você a imaginar melhor, você imagina com mais perfeição. Você foca em um pensamento sobre você. Se você vai na academia toda semana, você fala “nossa, como eu sou disciplinada”. Você alimenta as imagens mentais corretas.

Então, quando você quer viver uma realidade que você desconhece, você imagina, tem um tom de realidade. Mas quando você vai lá e experimenta o grau de realidade da sua imagem, é muito maior. A experiência ajuda nesse sentido, e ela é muito poderosa, onde entram as autossugestões. Quer dizer, é você usar os seus cinco sentidos para você conseguir remeter para a sua mente consciente novos pensamentos do que você quer criar.

Muitas pessoas perguntam para a gente com relação às três fases do objetivo. Acho que a gente tem que falar disso também. Se a gente está falando de decisão, fé e merecimento e a gente já abordou isso extensamente (a gente aborda isso extensamente dentro da plataforma e vocês vão ver cada vez mais isso), mas assim, a gente tem três fases para alcançar um objetivo.

A primeira fase é a de decisão, a gente chama de decolagem. É aquele momento que você vai subir, que você vai lá, você toma iniciativa, porque você tem uma determinada clareza sobre o que quer.

A segunda fase é o voo de cruzeiro, que é aquela fase que você olha para o lado, são as tais quatorze horas que você voa para o exterior e não tem nada acontecendo, você olha e fala “meu Deus do céu, parece que eu estou parada aqui”. É a fase do tempo de gestação. Essa é a fase que você precisa acreditar, precisa ter disciplina para produzir as causas corretas.

E a gente tem uma última fase, que é a do pouso, do merecimento, ou seja, eu consigo me enxergar merecedor, eu vou lá e pego o meu objetivo, eu consigo concluir aquilo ali, a fase de conclusão.

Quando a gente está falando dessas três fases, é normal que as pessoas falem assim ‘eu sou uma pessoa decidida, mas como eu me torno uma pessoa disciplinada?’, “eu sou uma pessoa disciplinada, mas como eu me sinto merecedora?”. E isso está 100% associado à sua mudança de autoimagem.

A autoimagem governa todas essas três etapas para a gente alcançar um objetivo. Não é à toa que os próximos passos são exatamente esses. Passos oito, nove e dez são decisão, fé e merecimento. E depois gratidão, por quê? Porque uma vez que você já tem aquilo que você conquistou, você agradece. A gente é acostumado a agradecer o que a gente ganha. Por isso que os passos estão coordenados dessa forma.

A nossa autoimagem se desdobra nesses três passos, que, naturalmente, se reproduzem em hábitos e comportamentos que são a iniciativa, a disciplina e a conclusão. É importante a gente observar a função central e primordial da nossa autoimagem. Quando a gente entrar agora para falar de relacionamento, dinheiro e saúde, a gente está falando de objetivos. Se eu vou falar de objetivos, não posso deixar de falar com você que, se você não está alcançando um objetivo, você está falhando em uma determinada parte desse processo.

Às vezes, quando eu estou falando de relacionamento, já puxando o gancho para relacionamento, eu estou falando inúmeras vezes, porque quando eu abro a caixinha do Instagram é uma chuva de pessoas que não se sentem merecedoras daquele relacionamento, então como isso se reflete nos hábitos e comportamentos delas. Muitas vezes elas começam aquilo ali, elas sabem, elas têm clareza que é aquela pessoa que elas querem, elas têm a disciplina para produzir as causas dentro desse relacionamento, mas elas não conseguem manter o relacionamento e não conseguem chegar no relacionamento que elas querem.

A gente está falando de uma fase final. Há pessoas que não conseguem se decidir. A gente já está falando da primeira fase. Quando a gente está falando de objetivos, a gente está falando que para qualquer que seja o objetivo, você vai precisar nutrir determinadas crenças e se enquadrar numa autoimagem adequada para aquilo ali, coerente com aquilo que você quer.

Aí entra o que o Maxwell Maltz fala, que é o que eu sinto, que é o que eu percebo, que é o que o Cadu percebe: você vai precisar mudar a sua autoimagem para o resto da vida, de acordo com os seus objetivos. Se você quer atrair uma pessoa na sua vida, você tem que mudar a pessoa que você é. A nova pessoa vai conquistar e atrair aquela outra pessoa.

Se você for sempre a mesma pessoa, e entenda a mesma pessoa por pensar, sentir, se comportar e agir da mesma forma, você tem sempre os mesmos resultados. Se você quer resultados maiores, mais expressivos, você precisa mudar a pessoa que você é. A pessoa nova vai alcançar esses resultados mais expressivos, esses resultados maiores.

Isso é muito legal, porque os integrantes da CIMT trazem para a gente exatamente isso. Teve uma integrante que entrou falando “Mandi, o meu ponto principal é relacionamento, eu acho que eu tenho um relacionamento abusivo e eu não vivo o relacionamento que eu quero”. Três meses depois, ela falou “eu sou uma nova pessoa, agora estou procurando as alianças e a gente nunca esteve tão bem”.

Por que isso acontece? Porque ela aprendeu a modificar a autoimagem dela. Essa nova pessoa chegou naquele objetivo que ela queria. Mesmo relacionamento. E quando a gente abre para falar de relacionamento, a gente tem que trazer esse pilar: relacionamento é sempre sobre você. É você que muda a pessoa que você é. Essa nova pessoa consegue um novo resultado. Então, se eu quero um determinado resultado, preciso ajustar minha autoimagem para aquele resultado e não para outro.

O caminho para você conquistar sucesso no relacionamento, no dinheiro e na saúde é o mesmo. Você tem que trabalhar você mesmo, tem que mudar a concepção que você tem de você, tem que mudar o seu grau de consciência, tem que expandir e, aí sim, você vai conseguir esses resultados, então é uma questão de evolução, de adquirir virtudes.

A gente vai falar muito de algumas crenças dentro de relacionamento, mas a gente não pode deixar de pontuar e reforçar aqui sobre o fato de eu não ter um relacionamento ainda porque muitas vezes eu repito ciclos, porque eu atraio pessoas que são comprometidas, eu atraio pessoas que não querem relacionamento sério. Eu falei isso esses dias: se você atraí

pessoas que não querem relacionamentos sérios, só pessoas que não querem relacionamentos sérios, e uma outra pessoa atrai pessoas que querem relacionamento sério, isso não é sorte. Tem alguma coisa que está acontecendo com você, que não é com a pessoa, que só está atraindo esse tipo de coisa.

Muitas vezes, as pessoas percebem isso porque elas veem que a pessoa muda, mas ela acaba tendo a mesma experiência. Você troca de pessoa e aquelas pessoas têm a mesma reação. E é engraçado, sabe o quê? Logo depois, você vê aquela pessoa se relacionando com outra. Aquela pessoa não quer relacionamento sério, aí um mês depois ela casa. É a vida tentando mostrar para você o que está acontecendo dentro de você. Ou você muda você ou você não consegue novos resultados.

Lembra que (eu faço questão de repetir isso) o relacionamento fica muito claro para a gente que é sobre atração. É sobre vibrar em harmonia, sobre estar em harmonia com aquilo ali. Então, você precisa notar que a tua autoimagem guia a forma como o seu corpo vibra. E você atrai o que está em harmonia com a sua vibração. Seu comportamento e seus atos guiam a sua vibração.

Se eu sei mudar o meu subconsciente, com tudo que a gente falou até aqui, isso significa, necessariamente, que eu vou mudar a forma como eu vibro. E eu consigo perceber isso. E aí, obviamente, eu vou começar a atrair pessoas, por exemplo, que são pessoas que eu realmente quero me relacionar.

Às vezes, a pessoa está solteira e ela está numa vibração muito baixa e ela tem logo uma certa ansiedade de conhecer alguém. Se trabalha primeiro, muda a sua vibração que você vai conhecer uma pessoa que está numa vibração bem elevada. Às vezes a gente está solteiro, quer sair logo dessa situação e começa a atrair o que você mais acredita que consegue atrair. Então, você começa a errar na escolha, começa a atrair uma pessoa que está numa frequência baixa. Então, foca em você.

Relacionamento é sempre sobre você, significa que isso acontece para você quando você está em um relacionamento, quando você ainda não está. Porque isso significa o seguinte: eu preciso me desenvolver e eu preciso continuar me desenvolvendo dentro de um relacionamento.

Se eu estou em um relacionamento com o Cadu, eu não posso relaxar. "Ah, então tá... então dane-se, eu vou ficar chata, gorda, esquisita, encher o saco dele, não vou querer mais nada, vou me encostar", cara, é óbvio que esse relacionamento vai acabar.

A vida é um quadro em branco. O sucesso do passado não garante o sucesso do futuro. Não garante mesmo. E a gente consegue perceber isso com quantos casamentos acabando, que começaram completamente maravilhosos? E se alguma coisa aconteceu de ruim daqui para trás, tudo bem. A vida é um quadro em branco. Você pode reconstruir tudo de uma forma diferente, desde que você acredite nisso.

Então, o relacionamento ser sempre sobre você, é tanto quando você está dentro, quanto quando você está fora. Porque quando está fora, você tem necessidade de se desenvolver, de ter uma vida individual, e quando está dentro, você tem uma necessidade de se desenvolver e ter uma vida individual. Assim como o seu parceiro. Por isso, às vezes, as pessoas não continuam juntas. Porque existe uma disparidade.

Se ambos estão juntos para crescer juntos, isso vai pra frente. Agora, quando um cresce muito e o outro fica, isso começa a destoar, e aí a frequência e a vibração começam a não bater. E aí as pessoas não entendem porque um relacionamento acaba. Acaba o tesão, acaba a vontade, acaba a admiração, acaba tudo.

Isso é importante. Vamos aproveitar esse ponto aqui e abrir um pouco. A concepção que a gente tem que ter de relacionamento vale para gerenciar equipe, vale para grandes grupos, vale para a família. É uma perspectiva agregada, a mente mestra.

Quando a gente olha para a gente, nós temos a nossa mente. É uma visão individual. O que é um casal? O casal é uma mente só. É uma mente mestra, é uma mente consolidada. É o somatório da sua perspectiva individual com a perspectiva individual de outra pessoa. Da mesma forma que você tem conflitos internos, da mesma forma que você tem virtudes internas, você espelha isso dentro dessa mente mestra, dentro desse conjunto, dentro desse casal.

Então, imagina se é uma pessoa que tem muitos conflitos com ela mesma, o que ela leva para esse casal? Conflitos. E acaba vivendo uma relação conflituosa. Por quê? Porque aqueles conflitos acabam se potencializando. Agora, se você trabalha dentro de você virtudes, o que você leva para esse casal? Virtudes. Então, você puxa esse casal para cima. O caminho para a gente melhorar a relação de um casal é a gente melhorar a gente mesmo. Porque o casal precisa ter virtudes, precisa avançar. Decisão, fé e merecimento.

Como que você faz isso? Trabalhando dentro de você e levando isso para lá. É como se a gente tivesse, a gente está falando aqui de uma equipe, imagina que você tem uma dupla no trabalho. Aí uma pessoa é muito bosta, a outra pessoa é muito boa. Essa pessoa muito boa começa a ficar sobrecarregada. E ela começa a não querer estar mais ali. A gente precisa fazer com que o outro também venha junto com a gente.

É o que acaba acontecendo no casal (eu vou recuperar o gancho do que você estava falando), a gente quando conhece uma outra pessoa, está vibrando em harmonia. O tempo vai passando. Pode ser que você se desenvolva e o outro não. O que acaba acontecendo? Você está numa frequência mais alta, o outro ficou na frequência que vocês estavam e a resultante está no meio do caminho. Você vira e fala “cara, eu podia estar com outra pessoa e podia estar indo para cima”.

Eu me junto com outra pessoa justamente para a gente se fortalecer e para a gente subir. E, muitas vezes, você quer fazer isso, mas a outra pessoa não tem o nível de consciência que você tem. Muitas vezes, os casais vivem em ambientes distintos. E aí é normal isso acontecer, um se desenvolve e outro não.

É muito legal a gente sempre tentar dentro de um casamento, ou dentro de um namoro, qualquer que seja essa coisa, envolver o outro nas atividades, trazer junto na frequência. A gente tem que entender que a nossa vida é uma questão de frequência. Às vezes, um relacionamento não está dando certo, não quer dizer que aquilo é ruim. Quer dizer que a pessoa está na frequência lá embaixo, e o nosso caminho é para cima, a frequência é para cima. Você tem que ter essa atenção. Você precisa sempre puxar quem está com você para cima. Do contrário, essa relação tende a se dissolver.

Quando a gente está dentro de um relacionamento e o outro não acompanha, mas a gente tem muita clareza de que é essa pessoa que a gente quer levar para nossa vida, a gente vai conseguir ajudar muito essa pessoa. Pode ser que ela não venha para o mesmo patamar que você, mas você continua enxergando ela.

Quem está com uma frequência lá em cima, consegue, com muita facilidade, descer e puxar o outro. Além de você conseguir puxar o outro, você tem que ter um determinado cuidado, que é não reforçar os sentimentos ruins dele, e isso é muito difícil.

Então presta atenção: se você está dentro de um relacionamento e você decidiu que,

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

independente de onde o outro estiver, você quer ficar porque você tem um amor muito grande, porque vocês têm uma história, porque você tem filhos, porque você consegue enxergar no outro as características boas dele, você sabe que o outro está passando por momentos difíceis mas você decide ficar, saiba que você vai gastar energia nesse processo de tentar levar o outro com você, de fazer a mente mestra ganhar virtude. Isso é um fato.

Mas tem um outro ponto que é muito difícil, e que muitas vezes, por falta de compreensão a gente faz, que é reforçar no outro esses pontos que são negativos nele. E aí são os três pontos, ou seja, a gente tem que fortalecer as três virtudes: decisão, fé e merecimento. Só que você pode fortalecer aqueles sentimentos do lado feminino, né? Que são mais evidentes, que são a procrastinação, o medo e a incapacidade. Você está puxando a mente mestra para baixo.

Então, ao invés de eu ajudar ele, mostrar como ele é capaz de fazer determinadas coisas e exaltar isso, eu mostro como ele não consegue fazer as coisas, como ele não consegue ganhar dinheiro, como ele é procrastinador, como ele é medroso, como ele é incapaz, como ele vive com medo, como ele vive com ciúme de mim. Eu estou exaltando. Você não precisa ser incisivo, é sem querer. São meias palavras, até no nosso olhar a gente reforça.

Como vocês estão muito conectados você tem que ter esse cuidado. É individual agregado, porque você deveria fazer isso com você também. A gente, muitas vezes, reforça nossa incapacidade, nossa procrastinação, nosso medo. A gente erra tanto e: um, a gente não se abandona, tem coisas que não dá para abandonar. Tem gente até que abandona. Mas assim, a gente não desiste da gente mesmo, a gente está sempre tentando; e dois, a gente sem querer faz isso. E como a gente faz com a gente, a gente faz com o outro.

É por isso que eu defendo muito essa mentalidade coletiva, é uma mente mestra. A mesma coisa que você faz com você, você tem que fazer com a mente mestra. Quando eu faço com você, eu também sou afetada e eu não percebo. Mas se um desce, todo mundo desce, justamente porque está todo mundo conectado. Você tem que fortalecer dentro de você suas virtudes decisão, fé e merecimento, você tem que fortalecer dentro da mente mestra as virtudes decisão, fé e merecimento.

Existem algumas crenças e coisas dentro da nossa autoimagem que podem atrapalhar esse relacionamento, então a gente está falando aqui do fortalecimento de vários casos, mas a gente tem que falar aqui do que governa 90% dos relacionamentos (ou de todos os relacionamentos do meu Instagram, pelo menos eles, de alguma forma, estão governados por esse tipo de crença).

Muitas vezes, o fato de você um dia ter traído na sua vida e você achar que a lei do retorno existe, que você vai ter que ser traído, entender que a lei do retorno deriva da causa e efeito. Mas a gente precisa compreender que você pode neutralizar isso, quer dizer, você pode criar causas superiores para neutralizar isso.

Você pode se perdoar e falar “cara, essa pessoa aqui realmente errou, eu não quero mais ser essa pessoa”. Se você acreditar que vai ter um retorno, vai ter o retorno. Ou então é a crença do “eu não posso ser passado para trás”, “vou ser passado para trás porque eu vi minha amiga sendo passada para trás”, “todo mundo trai”, “com o tempo a relação deteriora”, “mulher com filho ninguém quer”, “o meu marido vai sair de casa”... essas coisas, você precisa perceber se está vivendo na sua vida: ciúme, insegurança, briga, algum tipo de traição.

Como sempre reforço aqui, a gente estudou muito isso no passo da memória, se você ficar revisitando as estradas que você não gostou de passar, isso não vai dar certo. Dentro de um casal, isso vale também. Se o casal fica revisitando memórias, isso não leva o casal

para cima. Muitas vezes, quando eu tenho uma briga, eu jogo na cara da pessoa tudo que ela fez a vida inteira, mesmo que ela tenha mudado. O que eu estou fazendo? Eu estou reforçando.

É normal os casais gostarem de falar de história, de passado. Cara, não vai nessa, não faça isso. Você está usando a memória da pior forma possível, está consolidando de forma negativa dentro dessa mente mestra a habilidade mental da memória. Você não deve fazer isso. Memória é lição aprendida.

E aí, as cenas de ciúme que a gente acabou de falar aqui, se você botar energia nesse tipo de coisa, esse tipo de coisa vai crescer. Quanto mais ciúme você tem, mais cenas de ciúmes você vai viver. Quanto mais você tem medo de ser traído, mais você está atraindo a traição.

E quanto mais você vive isso na sua cabeça e imagina isso, você faz o seu corpo viver isso. Olha só que contradição. Eu não quero viver a coisa, mas de cinco em cinco minutos no meu dia eu vivo aquela coisa. Você tem que se desidentificar da coisa, né? Porque quando você não quer uma coisa, você já está botando energia. E aí, eu dou origem a determinadas brigas, eu começo a desgastar o meu relacionamento por uma coisa que muitas vezes não existe.

Como é que é isso? Como eu vou atrair cenas de ciúme? Eu começo a botar tanta energia naquilo ali que o outro já começa a ficar irritado e eu não percebo, o outro começa a tomar bode de mim, então o outro talvez comece a olhar mesmo para outra pessoa e talvez comece a conversar mesmo com outra mulher. A atração acontece, as coisas acontecem do nada, as pessoas não percebem.

Então, assim: evitar diálogos mentais. Porque quando o casal está muito alinhado, quando você cria imagens boas de você com a sua esposa, você com seu marido, essas imagens vão se reproduzir com muita velocidade, porque vocês estão muito conectados. Quando você cria imagens negativas e diálogos negativos também, isso vai impactar.

Então, você está olhando o seu celular, aí eu já começo a criar um diálogo mental, “se ele sorrir, ele está falando com uma mulher” e eu começo a criar o que eu vou falar para você, e aí eu passo do seu lado para ver se você está falando com alguém. Olha que loucura que a gente vai criando!

Lembrar o que o Neville Goddard coloca muito claro pra gente: os diálogos mentais que a gente tem com as outras pessoas são reais, eles acabam acontecendo. A gente pode não conseguir entender isso, pode não conseguir compreender isso.

Você viu quantas vezes você falou uma coisa que eu falei que não estava combinado, e ao mesmo tempo? Teve até uma que foi juntinho aqui. Foi o peixe fora d'água. Juntinho. Bizarro. Então, por quê? Porque a gente está na mesma frequência. A gente está pensando do mesmo jeito. A gente está fazendo a mesma atividade. A gente está mergulhado nisso aqui.

É muita inocência nossa achar que o contrário não acontece, que quando eu estou pensando uma coisa ruim, não acontece. A gente sempre volta no conceito quando quer compreender as coisas: o plano físico é uma reprodução precisa do plano mental, do plano espiritual. Então, se você tem esses diálogos no plano físico, você tem diálogos no plano mental também. Como você faria um diálogo no plano mental? Através dos seus pensamentos e seus sentimentos.

Você não precisa no plano mental, no plano espiritual ter contato físico. Porque o físico lá

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

não existe. Mas o pensamento e o sentimento existem. Então, se você está conversando com a outra pessoa, mesmo a outra pessoa não estando presente ali, essa conversa está acontecendo de alguma forma.

E aí, eu posso usar isso para a parte boa da história, que é a seguinte: como eu faço para me comprometer com as coisas que você deseja viver? Porque se tem imagens na sua cabeça rodando, pensamentos, sentimentos, e isso de certa forma está me afetando, como eu faço para acessar isso e te ajudar a desenvolver isso? Como é que eu me comprometo? Como que a gente alinha objetivos?

É por isso que eu trouxe a visão individual e a visão agregada. Quando a gente tem clareza do que a gente realmente quer, a gente leva essa clareza para esse casal, a gente leva essa clareza para essa mente mestra, e quanto mais clareza você tiver, mais fácil trazer clareza para a mente mestra.

Isso não quer dizer que você precisa trabalhar junto com a pessoa que você está junto, não quer dizer isso, mas a visão do casal precisa existir. Você precisa ter clareza, o quadro do casal precisa estar preenchido. Os dois podem não trabalhar no mesmo lugar, o que realmente é o que acontece na maioria das vezes, mas o cenário de vida deles tem que convergir. Quanto eles querem ganhar, onde querem morar, quantos filhos querem ter, tudo isso precisa convergir.

E aí entra aquele ponto do ceder para o outro. Quando você tem clareza do que você quer, você cede nos pontos que são baratos para você. É o ceder nos pontos que são baratos para você, você cria uma reciprocidade no outro, que vai ceder nos pontos que são baratos para ele. Naturalmente, você cria relações ganha-ganha. Se você não conhece o que você quer, não sabe onde você vai ceder. E aí é aquele negócio: "eu prefiro ser eu prefiro ter razão a ser feliz". Aí não dá.

Treinar a minha mente para encontrar o melhor do outro, eu preciso fazer isso. É fundamental e é um trabalho de repetição. Sempre tem que treinar, sempre tem que buscar percepção. Depois fica fácil. No início é horroroso. Depois você consolida isso. Depois você fala "ele é assim, ele não lava a louça". Está bom, ele não lava a louça, mas tem outra coisa boa que ele faz por mim. Habilidade mental da percepção.

É por isso que as habilidades mentais estão 100% conectadas com a nossa mudança e com o alcance dos nossos objetivos. Você percebe como é importante a gente trazer essa visão individual e agregar? Porque tudo que a gente estudou até aqui, que vale para o individual, vale para o agregado. Qual é a percepção do casal, qual é a memória do casal? O que está acontecendo ali? O que você fortalece?

Quanto mais você fortalece você, por isso o relacionamento é sobre você, mais você leva isso para essa mente mestra. Quando a gente tem uma briga, do mesmo jeito que eu estou sentado para encontrar o lado bom dessa pessoa, dentro de uma briga eu estou sentada para encontrar a oportunidade que existe ali. Todo problema tem uma oportunidade, habilidade da percepção.

Se você brigou, qual é a forma que você reage a essa briga? Qual é a forma que você se comporta a partir daí? A percepção do outro é sobre você. Isso. As pessoas têm uma análise ali. Você brigou. Está bom. Como a gente resolve a briga? Então existe uma oportunidade. A gente sempre tem que treinar a nossa mente para isso. Se existir uma briga aqui, minha oportunidade é como eu vou lidar com esse fato que já aconteceu.

O problema, muitas vezes, das brigas vem depois da briga. A briga foi um fato que aconteceu ali, mas e depois da briga? E o durante também, a forma como você desenvolve

aquele desentendimento, aquele impasse. Lembrando que nós temos impasses e desentendimentos internos, quando a gente está na perspectiva individual. E por isso a gente tem externo.

Eu preciso reforçar aqui uma coisa para vocês antes de eu falar do assunto dinheiro. Porque eu vou falar do dinheiro no casal, a gente vai falar do dinheiro, da mentalidade para dinheiro, autoimagem para dinheiro, crenças para dinheiro. Percebam o seguinte: quando a gente está falando de namoro, a gente está falando de um estágio probatório, que é a mesma coisa que “entrei em um concurso, eu passo ali três anos sabendo se eu realmente posso ali assumir aquela função, se eu posso assumir aquele posto”.

Um namoro é um processo de conhecimento do outro. Eu preciso saber se os seus valores estão alinhados aos meus, eu preciso ter com você o alinhamento desses objetivos, porque senão não faz sentido a gente estar junto. Seria um dispêndio de energia muito grande. Clareza é um processo de lapidação, então, ao longo do processo, você tem que sempre confirmar a clareza do que você quer, e garantir que todos os dias você acorda, tem clareza que você quer aquele relacionamento.

Então, nesse momento, um momento muito bom de você avaliar se é aquela pessoa que você quer para a sua vida é dentro de um desentendimento. É dentro de uma briga. Toda briga é uma oportunidade. Quando você enxerga a forma como o outro vai tratar você dentro de uma briga, quer dizer, dentro de um limite emocional dele, você já pode perceber, inferir, muitas coisas que vão acontecer ao longo desse companheirismo.

E também, dentro das brigas, você precisa entender como se atraiu isso. Por que você brigou. As poucas vezes que a gente brigou, e dentro de todas as vezes que a gente brigou, e hoje eu consigo fazer muito isso, eu olho pra mim. Eu falo “cara, por que isso me irritou?”. Porque isso é um conflito meu. Eu acho que sou isso e aí eu fico dizendo que ele falou isso de mim. Eu falo “você fez isso”, “você fez aquilo”, mas na verdade eu só estou falando isso porque eu me sinto assim. É por isso que relacionamento é sempre sobre você.

Então, a melhor coisa que você tem pra fazer dentro de uma briga, além de encontrar uma oportunidade de avaliar como o outro está se comportando, é você olhar para você. É entender porque você gerou aquela briga, se é uma experiência que você viveu ou atraiu. Uma briga não é uma coisa normal.

Uma outra crença que a gente tem que instalar na nossa cabeça, porque está instalado ao contrário: brigas são coisas normais, acontecem. Brigas não são normais. Paz mental é uma coisa que deveria ser normal e você não deveria ter conflitos externos. Tem porque eu brigar com o Cadu se nós não somos dois bichos lutando por uma comida? Se eu sei falar e ele sabe falar, para que a gente está gritando? Para que a gente está se desentendendo? Então não é uma coisa normal.

Se eu quero comer feijão e ele quer comer arroz, a gente tem que sentar para conversar. Falar “poxa, será que não dá para a gente comer feijão e arroz junto? Será que não dá para a gente compartilhar aqui esse negócio?”. Porque não é sobre fazer a sua vontade ou a minha vontade. Vamos conversar.

Dentro de uma briga, eu não posso acabar reforçando o que o outro tem de ruim, e isso acontece muito dentro de uma relação. Quando você não está com a crença instalada, você deixa o seu emocional, ou seja, aquelas outras crenças governarem tudo. Então, você vai falar besteira, você vai se comportar errado. Você precisa instalar a crença correta. Toda briga é uma oportunidade e eu preciso me comportar da forma correta em qualquer desentendimento.

Eu preciso identificar o que está acontecendo, olhar para dentro de mim e diminuir cada vez mais esse tipo de evento. Quando a gente interpreta o porquê, a gente já sabe que no próximo a gente não falha. A probabilidade de falhar é muito pequena, porque o que começa a acontecer? Você começa a identificar sozinho, você fala assim “eu não vou brigar porque, na verdade, eu estou dizendo que ele acha isso de mim, ou que ele me trata dessa forma, assim, assim, assado, mas na verdade eu já sei que sou eu que me sinto assim” e aí eu fico olhando para fora e tentando validar isso de alguma forma no outro, “olha, você não faz isso, você não faz aquilo”.

Você começa a, realmente, se desenvolver em um ponto que você não briga mais ou que isso se torna uma coisa muito rara. Algumas pessoas vão falar coisas, então eu vou botar logo para ser bem enfático para que todo mundo entenda o que a gente está querendo dizer aqui.

Quando a gente fala que relacionamento é sobre a gente, a gente precisa levar isso ao limite. Então, por exemplo, a outra pessoa vai falar “relacionamento é sempre sobre a gente, mas a mulher estava olhando para ele, mas ele me traiu, mas ela me traiu”. Não importa o que aconteceu, se está na sua vida, foi você que atraíu. Você é responsável por isso. Então, antes de você jogar pedra, lembra disso. Olha para dentro de você e fala “cara, eu atraí isso! Que M! Eu preciso trabalhar. Eu preciso inverter esse cenário. Eu preciso começar tirando energia disso”.

E aí podem ser vários tipos de atitudes que você pode ter, mas de fato você precisa conseguir pelo menos interpretar. Se você vai continuar com a pessoa que te traiu, é uma decisão sua. Isso é importante. Muitas vezes você corrige as suas crenças através de uma decisão. Eu não aceito ser traído. Se eu fui traído, eu vou romper com isso. Mas eu sei que eu atraí isso. Entenda para que você evite isso no próximo episódio, no próximo relacionamento, se for o caso, para você evitar tirar de você a responsabilidade do que aconteceu.

O que você vai fazer com isso, é uma escolha sua. Porque essa exclusão que vem do ‘mas’, conjunção adversativa, o ‘mas’ significa que é contrário. Então, assim “relacionamento é sempre sobre mim, mas...” não tem ‘mas’, corte o ‘mas’. Você sempre tem que procurar dentro de você o ponto que está produzindo essa experiência na sua vida.

A gente entra em um outro ponto, o último de conflito, para gente já pegar o próximo ponto, que a gente vai falar sobre crença de dinheiro, que é o dinheiro dentro da vida de um casal. Como eu lido com isso? Quem tem que pagar a conta? Como é que funciona dentro de um casal? O dinheiro é uma coisa simbolicamente muito representativa para a gente.

A forma como você coloca esse assunto dentro de um relacionamento é relevante. Porque “ah, eu te apoio para caramba, mas com dinheiro não. Que apoio é esse? Porque o dinheiro é uma coisa uma coisa significativa. A forma como a gente lida na nossa vida é a forma que eu sugiro que todo mundo leve esse assunto. Se você está com uma pessoa, você está com a pessoa. É uma pessoa só, é uma mente mestra, é uma conexão física, mental e espiritual.

Você precisa validar a sua decisão de ter se unido. A união está em tudo e o dinheiro é um grande símbolo disso. O dinheiro, para mim, sempre foi e sempre será nosso, assim como a responsabilidade que vem no uso. Não é “ah, vamos usar aí de qualquer jeito”. Não. O dinheiro é nosso. Se tiver dívida, é nossa. A responsabilidade é nossa. O lucro é nosso. Não me pergunte, não. Usa aí. Com a responsabilidade de quem está usando.

Isso reforça muito, fortalece muito e integra muito um casal. Isso diferencia um casal mediano de um casal de alto nível, que aprende a voar. Porque, realmente, é muito difícil a

gente encontrar esse pensamento dentro da sociedade. Porque o pensamento não é esse. As pessoas não estão com quem realmente querem. São pensamentos machistas, muitas vezes guiados por crenças.

A gente via isso dentro das novelas. A mulher não trabalhava, ela era encostada no marido, comprava um monte de joia, um monte de coisa e aí, é aquilo né, o meu é meu e o dele é nosso. Se você pretende se juntar com uma pessoa e você é capaz de pensar em ter um filho com ela, um filho, e você não divide dinheiro, que tipo de união é essa? Não faz sentido. Isso é muito simbólico. Na hora que você escolhe a forma como você se casa, com separação de bens, isso tudo é muito representativo para a pessoa, porque fica marcado ali.

E é por isso, muitas vezes, que eu falo sobre o início, que gera muito “ah, deixa ele pagar a conta”. É para você ver se ele está correspondendo, para conseguir avaliar coisas maiores. Se eu precisar dele, na merda, ele vai me negar? Como ele lida com o assunto dinheiro? É isso que eu quero ver, porque é insuportável você estar dentro de uma relação, e eu vivenciei isso dentro da minha casa, onde uma pessoa joga na cara da outra a vida inteira que o dinheiro é dela. Mesmo tendo sido feito um acordo verbal de que não seria dessa forma.

Então, quando você está namorando, você já precisa perceber isso, para que você veja se é essa pessoa. Quem eu escolho para botar do meu lado que tenha valores e princípios que são condizentes com os meus, porque se não for assim, eu tenho muito trabalho. Muitas vezes, quando você está começando, é melhor você se desenvolver e elevar sua frequência para encontrar pessoas com frequências elevadas. É a melhor coisa, porque dá muito menos trabalho, se a gente parar para pensar.

É que a nossa crença acha que não. A nossa crença acha que encontrar uma determinada pessoa que está em consonância com o que a gente valoriza é uma coisa difícil, mas não é. Difícil é você viver uma vida inteira batalhando para mudar as crenças do outro e vivenciando isso a vida toda, sem o outro estar comprometido com isso.

Isso é muito importante. Quando você vê que a outra pessoa está comprometida, aí você vai, você sabe está todo mundo indo para cima, então vamos para cima. “Ah você está mais para baixo”, tem problema não, vamos para cima. Agora, quando o outro está resistente, aí fica mais difícil. É questão de escolha.

Vamos falar de dinheiro? Já que a gente está falando de dinheiro no casal, agora vamos falar de como fazer dinheiro né. A gente vai separar isso aqui em dois blocos: as crenças, as coisas que eu preciso nutrir sobre como fazer dinheiro, e como que eu utilizo o meu dinheiro, como é que eu preciso me enxergar, como uma pessoa que ganha e que utiliza dinheiro.

O primeiro ponto que a gente tem que entender é que dinheiro é uma coisa que a gente atrai, dinheiro é energia. Dinheiro, literalmente, vai surgir à medida que você decide, que você avança no sentido do que você quer. Então, em última análise, isso é um conceito do Bob Proctor que a gente valida na nossa vida: nós temos dinheiro para comprar tudo que a gente realmente quer. E vai com calma. A gente precisa começar a incorporar essa crença aos poucos, começando pela correspondência, fazendo isso em coisas pequenas.

Sempre quando a gente fala de dinheiro, pensa o seguinte: o nosso foco, a direção da nossa mente, tem que estar em criação de valor, criação de riqueza, gerar valor. A quantidade de dinheiro que você ganha não é, de forma nenhuma, proporcional ao seu nível de esforço. Ela é proporcional ao nível de valor que você gera para as outras pessoas.

Essa questão do fazer dinheiro, é nossa responsabilidade pensar em como fazer dinheiro, a criação de riqueza. O brasileiro tem muita crença de receber o dinheiro, de concurso ou trabalhando para uma empresa. Você troca horas por dinheiro. Entende que ganhar é completamente diferente de fazer? São coisas muito distintas. Quem ganha, normalmente está trabalhando para alguém que está fazendo dinheiro. Não há nada de errado em querer ganhar dinheiro assim, porque as pessoas têm objetivos de vida diferentes. Inclusive você pode fazer dinheiro trocando o seu tempo por dinheiro. Essa é uma das formas, que 95% da população utiliza, que você troca o seu tempo por dinheiro.

Qual é o problema disso? É que seu tempo é limitado. E a outra forma é: você pode criar uma coisa que você usa o seu tempo, mas que gera valor forever. Você usa ali um determinado tempo, mas você gera valor. Tem três formas: a que você troca tempo por dinheiro, você investe para ganhar mais dinheiro, que é o que 4% da população faz e você tem o que 1% da população faz, que é múltiplas fontes de renda.

Quer dizer, você cria valor e obtém remuneração a partir desse valor que você criou. E múltiplas fontes de renda de forma nenhuma significa múltiplos trabalhos. São múltiplas fontes de renda mesmo. E dentro do fazer dinheiro, existe uma mentalidade que a gente precisa compreender. E vocês vão ver o assunto dinheiro extensamente no “A ciência de ficar rico”, do Wallace D. Wattles, que diz que existe uma forma de pensar, de agir, de sentir que faz com que você ganhe dinheiro.

Mas existe uma coisa que o Bob Proctor chama de lei da compensação, que eu nunca esqueci disso na minha vida. Eu aprendi que não ia ser a pessoa que ganhava dinheiro, que eu ia me tornar a pessoa que fazia dinheiro, a gente precisa entender e consolidar isso cada vez mais na nossa mente. A sua remuneração vai ser proporcional à necessidade das pessoas pelo que você faz.

Então, quando você vai estudar um mercado, se você tem um desejo de fazer alguma coisa, você vai estudar o mercado, você tem que trabalhar na necessidade e no desejo das pessoas. Ou você trabalha com a dor ou você trabalha com aspiração.

A Nati Vozza trabalha com sonhos, com o querer estar mais bonita, o querer estar mais estilosa. As pessoas só vão te remunerar se você atender uma necessidade ou um desejo delas. Do contrário, não tem porque elas te remunerarem. Então, é preciso olhar se isso faz sentido.

Porque se eu for dono de um negócio que não tem muita demanda, não tem muita necessidade, vou dar um exemplo bobo, tipo aquela vela ali. Uma vela. Não existe uma necessidade absurdamente grande por uma vela e não existe um desejo muito grande por uma vela. Uma vela é uma vela, dá para você vender velas. Algumas pessoas compram velas, às vezes para alguma comemoração. Mas tem um mercado mais limitado.

Mas tem outras coisas que tem um mercado muito bom. Roupa, por exemplo, tem um mercado muito gigantesco, é uma necessidade diária das pessoas. Cabelo, entretenimento, cosméticos são mercados muito grandes. Então, você precisa pensar nisso: a necessidade pelo que você faz.

Outra coisa que vai definir a sua remuneração é a habilidade que você tem em fazê-lo. Ou seja, é por isso que eu falo, eu sempre quero melhorar minha forma de fazer o que eu preciso fazer. Qual é o nível do valor que você está entregando? As pessoas vão te remunerar de forma proporcional. A roupa que você produz é uma roupa mais ou menos ou uma roupa nobre? Ela atende aquela necessidade ou aquele desejo daquela pessoa ou não? Então, importa a habilidade que você tem de fazer aquilo ali.

Outro ponto aqui que é fundamental e trabalha muito com o que a gente vê hoje no digital, que é a dificuldade de substituição. A nossa remuneração é definida em função da lei da compensação, é a necessidade das pessoas pelo que você faz, a sua habilidade em fazer e a dificuldade que existe de substituir. Por exemplo, a Coca-Cola. Ninguém substitui a Coca-Cola. Ou você monta alguma coisa nesse sentido ou você bota muito da sua personalidade ali dentro, para que as pessoas não consigam te substituir. Isso vai elevar o valor percebido.

Por que a Coca-Cola é a Coca-Cola. Existe um desejo muito grande, não é nem uma necessidade, é um desejo muito grande, as pessoas amam, existe uma habilidade em fazer aquela coisa, porque o negócio é uma delícia, a maioria das pessoas inclusive se vicia naquilo ali e quem substitui a Coca-Cola? Então a Coca-Cola é uma empresa astronômica. A Apple é outro exemplo.

A gente precisa buscar, dentro do nosso mundo e na perspectiva profissional mesmo, individual. Você está atendendo em que grau esses três requisitos? Porque a sua remuneração é proporcional a isso. Isso aí, em que grau? Isso é uma coisa que a gente precisa entender.

Outra coisa que a gente precisa entender é que, quando a gente está diante de um problema, geralmente a gente tem uma oportunidade tão grande quanto. Se você quer ganhar dinheiro, pode conversar com todos os bilionários, todos os milionários: onde tem problema, tem oportunidades. Os grandes negócios são feitos para resolver grandes problemas. E assim nossa vida roda.

A gente vai tentando resolver esses problemas e também, muitas vezes, encontrando oportunidade de fazer dinheiro, por exemplo, dentro da crise. Quantas pessoas faliram e não tinham o que comer versus quantas pessoas lucraram? A crise é uma grande lição do princípio da polaridade. Pessoas lucrando absurdos em sistemas de delivery, que tinham a capacidade e a habilidade de se reinventar versus pessoas sem ter o que comer. Foi uma polaridade muito visível para a gente. Então teve muita gente perdendo emprego e muita gente prosperando.

Onde eu encontro a oportunidade para fazer o meu dinheiro? Porque existe. Se eu estou diante de uma crise, eu posso enxergar a crise e ficar me lamentando. Eu tenho que ter esse olhar de buscar oportunidades, tenho que treinar a minha mente para buscar oportunidades. “O mundo está em crise, os políticos roubam”, eu não estou enxergando oportunidades.

Se você não tem ideia para ganhar dinheiro é porque você precisa subir a frequência, você precisa entrar na frequência do dinheiro, as ideias estão lá todas disponíveis. Você precisa treinar a sua mente para encontrar oportunidade e se manter na frequência. Quando você toma uma decisão de ficar rico, quando você toma uma decisão de ganhar dez vezes mais, quando você toma uma decisão de ficar milionário, de ficar bilionário, se você se mantiver na frequência, as ideias estão lá e você vai fazer isso acontecer.

Agora, vamos falar de como utilizar dinheiro? Porque essa é uma grande dificuldade. O como ganhar, a gente vai ver extensamente no Wallace D. Wattles, no “A ciência de ficar rico”. Vocês vão chocar com aquele livro ali, com relação ao como ganhar. Agora, como utilizar não está em lugar nenhum. Isso, para mim, é só o Bob Proctor que traz essa visão de que você tem dinheiro para comprar tudo o que realmente quer e, quanto mais a gente incorpora essa crença, mais a gente vive essa crença.

A gente tem visto isso na nossa vida em um grau absurdo. A gente está, cada vez mais, trabalhando o fato de não olhar o preço das coisas. Presta atenção no que eu vou falar para

você: eu estava fazendo um exercício de memória, de habilidades mentais, e sabe qual era uma coisa em comum em tudo que a gente realizou na nossa vida? A gente não sabia como ia pagar quando a gente fez. Estava em comum em todos os lugares. A gente não precisa saber o como.

O dia que a gente veio para o Rio, a gente não tinha, se a gente fosse olhar o salário, condição de bancar duas casas. A gente até tinha condição, mas ia ser apertado. A gente ia se colocar, teoricamente, em uma situação difícil, mas a gente fez sem saber como, focando no que a gente queria, seguindo os passos da CIMT.

No dia que a gente comprou o Evoque, não fazia ideia de quanto custava, a gente não perguntou o preço. E, por incrível que pareça, ela estava mais barata do que a gente esperava, em relação ao dia que a gente foi fazer o teste drive, que a gente ainda olhava para preço.

A gente está avançando agora em um princípio, o Bob Proctor sempre ensina isso: não olhe o preço de nada que você compra. Nós estamos avançando para um princípio que nós criamos, que é o seguinte: não olhe quanto você ganha e não olhe o que você gasta. Isso é disruptivo. E isso muda a sua vida. Quanto mais a gente faz isso, mais dinheiro a gente ganha.

Olha o que isso remete: quando a gente fala para não perguntar o preço do que você quer comprar, até você tomar a decisão de comprar, porque esse é um estágio. O primeiro estágio é: faz isso em coisas pequenas. Depois você pergunta na hora que você decidiu comprar. Nunca pergunte antes. Depois você nunca mais olha. São degraus, estágios. A gente tem que subir degrau por degrau.

Mas quando a gente começa a olhar para o que a gente realmente quer, você vai ver como você vai economizar dinheiro na sua vida. Eu nunca economizei tanto dinheiro na minha vida me fazendo essa pergunta. Você vai ver que você não quer as coisas que você compra.

Essas crenças, esses valores, esses princípios que a CIMT traz aqui, que a gente traz aqui para vocês, são princípios que a gente teve que colocar na nossa vida. Eles são amplamente testados. Eu era uma pessoa extremamente consumista. Hoje eu consigo ir ao shopping e não comprar nada. Isso pra mim era uma coisa inimaginável, muito menos tendo dinheiro na conta como a gente tem hoje. Era automático. Eu queria me livrar do dinheiro. Isso era uma forma de me sabotar. Isso é um sabotador.

E isso veio da minha família, que sempre foi assim, a gente tinha X e a gente gastava dois X. Sempre, a vida inteira, a gente nunca conseguiu lidar com dinheiro. Não tem jeito, se você não se sente merecedor de um determinado dinheiro, você se livra dele.

Perceber isso e fazer essa pergunta para você é uma coisa muito disruptiva. Você vai ver que você economiza muito dinheiro. Você vai ver também que, quando você toma uma decisão de comprar uma coisa, o dinheiro aparece. Esse é o ponto. O dinheiro apareceu para a gente na nossa vida. Independente da justificativa que você tenha agora “ah, eles trabalham”, não, porque não tinha, era trabalho no digital. O dinheiro aparecia. Era uma remuneração extra de trabalho, era uma parcela do não sei o que que a gente nem sabia que existia, é o processo que entra.

É o caso daquela minha amiga, ela era advogada, ela decidiu fazer medicina, ela falou “eu decidi fazer medicina, a faculdade custa dez mil reais por mês, eu não tinha dinheiro para pagar. Eu decidi fazer medicina, eu me inscrevi, eu passei no vestibular, eu não sabia o que eu ia fazer, se eu ia fazer FIES, se eu ia dever, não sabia o que eu ia fazer. Eu decidi.”

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

Vocês têm noção do que aconteceu? Foi muito engraçado ela ter contado isso para a gente. A mãe dela faleceu há pouco tempo, e tinha dois processos que tinham a idade dela, que nunca tinham saído para a mãe dela. Processos trabalhistas muito antigos, que tinham trinta anos. Estavam correndo há trinta anos. Ela decidiu fazer medicina. O primeiro processo veio com duzentos mil reais e o outro processo veio com mais cento e tantos mil reais.

Dez dias depois, o advogado ligou para ela dizendo que saiu, que já estava disponível e liberado para ela. Ela ficou em choque. Ela falou assim “agora já tem quatrocentos mil pra pagar da minha faculdade”. Então, quando a gente decide e a gente está guiado por um desejo muito profundo, a gente vai atrair o dinheiro, não tem jeito. No timing necessário, você vai atrair dinheiro.

Engraçado que eu aprendi isso na igreja. Eu fiquei imerso dentro da religião dos meus 17 aos meus 18 anos. Ali tinha um negócio que dizia assim “Deus provê, Deus proverá”. Isso é uma verdade que existe. A gente, de fato, atrai o dinheiro. O que ninguém ensina é que a gente precisa seguir o nosso desejo espiritual. Você tem dinheiro para comprar tudo que você realmente quer. Esse é o ponto.

E você tem que ter essa sabedoria para lidar com o dinheiro. “Eu não quero isso”, “isso aqui eu estou acumulando”, “isso aqui eu não dou conta de usar”. Não compra. A gente tem que pegar o conceito de acúmulo aqui, de escassez e de abundância. Abundância é o seguinte: eu posso ter e eu devo ter tudo que eu dou conta de usar. Não é só o que eu preciso. É o que eu preciso mais o que eu desejo.

Mas qual é o limite? Qual é a linha tênue do que eu devo comprar ou não? Você está acumulando se você não dá conta de usar. Eu posso ter a melhor cobertura do mundo? Pode. Você pode ter duas? Você está acumulando. Eu uso dez camisas. Você pode ter onze? Você está acumulando. Você pode ter tudo que você der conta de usar. Se você não der conta de usar, tenha muita sabedoria para lidar com isso, falar “cara, eu não quero isso daqui, eu não dou conta de usar”. Esse é o limite.

A gente tem que viver a abundância na nossa vida, e abundância é você ter tudo que você realmente quer, sem exceção. Não existe privação no mundo quando a gente fala em termos espirituais, quando a gente se conecta a Deus, não existe privação. A natureza é abundante. A gente precisa ter sabedoria para usar os recursos. A gente não pode ter uma mente acumuladora, muito menos uma mente escassa.

Tanto o acúmulo, como a escassez são simplesmente dois pólos da mesma coisa. É natural uma pessoa que vive muita escassez, quando ganha dinheiro, acumular. Ela quer comprar mais carro do que ela dá conta de usar, quer comprar mais roupa do que ela dá conta de usar, quer mostrar para todo mundo que ela tem dinheiro. Ela quer se provar no mundo. Vira um vício.

Se a gente parar para pensar, a compra, assim como a comida, tem um disparo de hormônios dentro do nosso corpo, de reações químicas, de sensações químicas de prazer mesmo. Assim como quando você come um brigadeiro, uma pizza, um hambúrguer, uma coisa muito palatável. A coisa já está programada para fazer você ter uma descarga de prazer.

Tudo que traz prazer, a gente tem que ter bastante cuidado, para que a gente não saia atropelando e fazendo o que a gente não deve de forma excessiva. O dinheiro, que aqui a gente está falando de acúmulo, a gente poderia pensar, por exemplo, na compulsão alimentar, que é um paralelo na comida. São vícios, de forma geral. Eu como além do que

eu posso, do que eu preciso, para preencher uma sensação de incapacidade, para preencher um buraco vazio, que só é preenchido quando você se apaixona pela vida, quando você olha para dentro de você e quando se conecta a Deus.

Quando você está fazendo isso, você não sente mais a necessidade de sentir aquele prazer. É claro que é gostoso, você vai lá, você compra uma coisa que você quer, é maravilhoso. Só que o precisar é um perigo. Eu preciso ir lá gastar dinheiro, preciso ir lá comprar, aquele impulso de estar em casa, não ter nada que eu quero, mas eu preciso comprar alguma coisa.

Esse é o ponto que a gente precisa estar atento. Eu quero realmente, eu desejo isso aqui, eu vou ali e vou comprar. Mas não pode passar do ponto, assim como a comida não pode passar do ponto, assim como o doce, não pode passar do ponto. Porque gera desequilíbrio. O doce e a comida em excesso vão gerar um desequilíbrio físico, mental, que vai alimentar um desequilíbrio mental, mas que já é um reflexo de um desequilíbrio mental e tudo vai virar uma bola de neve.

A comida está do mesmo jeito que a compra está. É um acúmulo, como qualquer vício. Bebida, droga, sexo, qualquer coisa que você tenta compensar. Se eu preciso muito, é normal. Eu quero sexo? Eu quero sexo. Eu quero comprar? Eu quero comprar. Eu quero comer? Eu quero comer. Eu quero as coisas. Muitas vezes eu quero tomar uma taça de vinho? Eu quero tomar. Agora, qual é o ponto?

Quando eu estou tomando uma taça de vinho para apreciar, estou tomando uma taça de vinho para apreciar. Mas se eu estou para afogar minhas mágoas, eu vou ficar trêbada, eu vou passar do ponto. Então, tudo tem uma linha. A compra não é diferente. E aí é pensar nesse sentido de abundância, que aqui é importante.

Tem um outro ponto, antes de a gente fechar a mentalidade de dinheiro, que é o seguinte: o princípio da relatividade. Se você acha que um milhão é muito dinheiro, um milhão sempre vai ser muito dinheiro. Se você pensa num milhão sendo pequeno, ele vai ser pequeno. O Bob Proctor tem uma expressão assim “make a million look small”, uma coisa assim. Faça um milhão parecer pouco. Porque, para a nossa mente, tudo é uma questão de relatividade.

Se para você um milhão é pouco, você dá conta de ganhar um milhão. Se para você um milhão é muito, você se assusta, está distante, você não vai alcançar. Você precisa jogar com isso da mesma forma que o Bob Proctor coloca aquele exercício de jogar com os números. Deixa a sua mente flutuar, para você ver o que precisa fazer para alcançar patamares cada vez mais elevados. Quantas vendas você quer fazer? Quantos seguidores você precisa ganhar por dia?

A gente faz muito isso dentro dos seguidores, dentro das nossas planilhas montadas pelo melhor virginiano que a gente tem nessa casa, que monta planilhas como ninguém. Isso facilita a gente brincar com os números. Ele fala “olha aqui, ó, se desce 1% aqui todo dia, olha aqui no final”, aí você começa a conceber, você começa a encontrar oportunidades. Do mesmo jeito, a gente faz muito para a nossa receita, quantas pessoas você precisa ter dentro da CIMT para faturar determinado valor, né? Aí você vai brincando com os números, e vai acessando ideias.

Falando em brincar com os números, é importante a gente dizer o seguinte: você pode controlar suas finanças, não tem problema nenhum. Desde que você não se envolva emocionalmente de forma negativa com esses números. Para a gente fechar esse assunto: o processo é gradativo.

Então, quando você começa a trabalhar com dinheiro, é uma crença que muitas vezes está

consolidada na nossa mente, a gente precisa começar a transformar. Comece com as pequenas coisas. Quando você for comprar coisas pequenas, não olhe o valor. Pensa “eu realmente quero?”, “eu preciso ou desejo?”. Dentro do mercado você vai no mercado todo dia. Faz esse exercício. Começa a não olhar para a máquina quando passa o valor, para de olhar para o preço na vitrine, para de comprar promoção, compra o que você realmente quer. Porque você vai comprar bem menos. Você vai perceber isso.

Se a gente parar para pensar nisso de ir fazendo do pequeno, dentro do mercado, quantas vezes a gente não acumula comida na nossa casa que estraga, que dá bicho. Muita gente. É arroz, é feijão, é não sei o que. É porque você não está pautado nessa pergunta básica: eu preciso ou eu quero? Não tem problema eu comprar o biscoito Trakinhas, mas eu vou comer? Eu vou comer, eu sei que vou comer.

Eu preciso, eu quero essa roupa? Eu vou usar? Se quer, passa a mão, pega, passa no caixa e paga. Primeiro você pergunta, depois você decide. Então assim: entrei em uma loja, eu primeiro escolho o que eu quero, não olho o preço para nada, eu escolho o que eu quero. Aí eu vou lá e pergunto quanto é. Pois bem, paguei. Desapega do pagamento, “ai, meu Deus, está caro”, não. Desapega. Você tem dinheiro para pagar, você vai e paga.

Depois, você vai chegar em um estágio que simplesmente você vai pegar, vai passar, você não vai olhar nem quanto foi. E acreditem, isso é possível. E é um divisor de águas na nossa vida. E eu vou falar uma coisa para vocês: é um processo. Não achem que isso acontece do dia para a noite. Não aconteceu para mim do dia para a noite. Eu continuo nesse processo porque, quando a gente vai aumentando o preço das coisas, o jogo vai ficando diferente. Eu venho fazendo esse trabalho há muito tempo e eu consigo avançar muito nesse trabalho.

Você pode, sim, negociar uma coisa. Fechei um cronograma capilar em um salão que não era barato, essa semana. Mas era uma coisa que eu queria muito. E aí eu fui e fechei. Ela me trouxe os valores, eu negociei várias coisas com ela. Não tem problema. Eu consegui baixar o valor e eu consegui ganhar mais coisas que estavam dentro daquele cronograma. Então, não tem problema você negociar. Desde que você não fique assim “ai, meu Deus, nossa, como isso é caro”, “nossa como isso é barato”.

O recado aqui é o envolvimento emocional que você dá. Você pode olhar para sua finança no final do mês? Você pode. Eu preciso fazer meus pagamentos, mas eu não tenho envolvimento emocional. Se está negativo ou se não está, eu preciso criar o que eu quero viver. Você nunca parte da realidade que você está vendo. Você parte do seu desejo. Você cria a realidade.

Vamos falar de uma coisa que está muito associada com isso, que é a nossa saúde, a nossa saúde mental, o nosso corpo, as nossas experiências, tudo que a gente precisa entender agora. O nosso corpo é um órgão de impacto. A gente precisa muito entender isso, porque o corpo é a única coisa que a gente consegue ver. O corpo é uma máquina, o corpo é uma coisa incrível. Eu fico pensando o que é a mente.

Nossa mente são pensamentos e sentimentos, mas o corpo humano é uma coisa tão surreal! Eu aconselho que vocês assistam a um seriado na Netflix, que a gente estava assistindo ontem, mas que eu já vou indicar precipitadamente, que é o seriado “Corpo humano”, para que vocês consigam ter uma visão do que vocês têm dentro do corpo. Quem não é da área de saúde, não tem essa visão.

Eu tenho essa visão, e eu estava falando ontem isso para o Cadu, que eu tenho muita gratidão, mas muita gratidão, por um dia ter estudado isso de forma tão profunda, por ter passado cinco... mais do que cinco, né? Quase dez anos da minha vida estudando isso

extensamente, porque faz com que você perceba que a coisa não está aqui, que não foi a gente que foi responsável por isso. Os médicos entendem muito bem o poder da mente.

Faz com que você perceba assim: cara, espera lá, o negócio foi construído de um jeito, num sistema que o ser humano nunca vai dar conta de fazer nada parecido. Ele não consegue compreender como aquilo ali foi criado, porque quando você vai falar, por exemplo, de uma parte do córtex do seu cérebro, que o Maxwell Maltz traz para a gente, que está a memória, ele falou de uma cirurgia.

Dentro de uma cirurgia, o cirurgião tocou em uma parte do cérebro da paciente, no córtex, e ela reviveu as memórias, e parece que encontraram um lugarzinho minúsculo que estão desvendando. E eles viram que tudo o que você viveu na sua vida, de alguma forma, você registra ali. Lembre você ou não. Só que eles falaram que se você fosse fazer um cérebro eletrônico, para você poder colocar isso, você teria que ter quinhentos mil metros cúbicos, isso sem dizer nos fios. Ou seja, não tem como uma coisa física ser igual a uma coisa física que é o nosso corpo humano.

Quando você vai estudar o cérebro humano, você pode passar uma vida inteira dedicada, isso é a vida do neurologista, do neurocirurgião. Uma vida inteira dedicada a entender os circuitos que acontecem dentro do seu cérebro. Então, eu acho que as pessoas não conseguem ter dimensão do que é o corpo humano, elas não conseguem perceber a riqueza e a harmonia que existe para aquilo ali funcionar, para a gente estar vivo.

A gente tem que entender que o corpo é um órgão de impacto e que a medicina atua em cima desse corpo com muito êxito. A medicina já avançou muito. Muitas vezes, quando a gente estuda a mente, a gente fala “eu vou resolver meu problema com a mente”. Às vezes, a gente não tem consciência desenvolvida e elevada para resolver um determinado problema. Então, nunca se feche para alguma possibilidade.

Se você tem que trabalhar a sua mente, você tem que trabalhar sua mente, isso é um fato. Mas você também deve usar os recursos que estão disponíveis, atraia condições, vá ao médico, resolva os problemas, por quê? Porque isso ajuda a corrigir problemas que você disparou na sua mente e você não tem consciência de como resolver. Isso só ajuda você dentro do processo de correção. Eu gosto sempre desse recado. A gente nunca pode ter crença limitante.

Às vezes, eu quero transformar o meu corpo físico e eu estou tendo uma compulsão alimentar. Aí eu falo assim “eu sei que isso está na minha mente”. Beleza, eu sei. Isso é um fato. O corpo só está refletindo o que está na sua mente. O corpo é um escravo, um servo do que está na sua mente. É um órgão de impacto.

Se eu sei que está acontecendo uma compulsão alimentar, eu falo “bem, esperta que sou, sei que tem alguma coisa na minha autoimagem, sei que tem uma coisa na minha emoção que comanda o meu hábito de ir ali comer sem parar, porque se eu pudesse, em sã consciência e não estivesse guiada pelo meu plano mental, eu não estaria fazendo isso”.

Mas tem alguma coisa um pouco mais sutil, que eu não consigo perceber tanto, principalmente quem não conhece esse assunto, que me guia e faz eu comer eternamente. Se eu conseguisse corrigir isso no meu plano mental, ótimo. Mas provavelmente eu não estaria nem tendo. Então, como eu ainda não consigo corrigir, eu aceito tomar uma medicação que inibe o meu apetite. É a experiência mudando a mente, ajudando você a se controlar.

Ou por exemplo, crie o hábito de fazer o jejum. Isso vai facilitar, em paralelo, o meu processo de cura mental. Se eu estou numa depressão, eu não preciso esperar chegar no

meu suicídio. Eu posso e devo fazer um tratamento, usar as medicações e deve trabalhar no plano mental.

Eu não posso ignorar que o meu corpo é um órgão de impacto. Vai chegar uma hora que o médico vai falar para você “você precisa parar com essas preocupações, você precisa parar com esses sentimentos que estão gerando isso, esse estresse”, porque o médico sabe que tem uma origem mental.

Muitas vezes, a gente quer silenciar a coisa. A Lucia Helena fala isso, isso é muito legal, né? O corpo é um órgão de impacto, então está vindo uma força de cima que está “perfurando” um determinado órgão. Aí você vai ali e pum, toma uma medicação e não resolve. Ela vai perfurar em outro lugar. Ela vai perfurar de novo e de novo e de novo e de novo. Porque a causa não está sendo corrigida. O que está sendo corrigido é o efeito.

Percebiam que as nossas emoções guiam tudo que acontece dentro do nosso corpo, e as nossas ações também. Isso é muito fácil. Eu estava falando isso ontem com o Cadu, quando a gente estava assistindo a essa série, porque vocês conseguem perceber nitidamente que a forma como você interpreta um determinado evento gera uma determinada emoção no seu plano mental e você tem uma determinada reação no seu corpo.

A reação de medo, de luta ou fuga é muito conhecida dentro da medicina. E a gente estuda isso extensamente em todo tipo de matéria que você possa imaginar. O que acontece? Quando eu interpreto aquilo ali como uma coisa que me traz ameaça e me dá medo, o meu corpo vai se modificar inteiro e vai se preparar, vai ativar uma parte do meu sistema nervoso, vai se preparar inteiro para a reação de lutar ou fugir.

Isso é chamado de sequestro emocional. Quando isso passa do ponto, eu fico paralisado, não consigo fazer nada. Então, se você consegue perceber que quando você tem medo a sua boca fica seca, você começa a tremer muitas vezes, os seus folículos pilosos, os seus pelos tendo ereções, você sente o frio na barriga porque o sangue desvia todo para a periferia, para os músculos e para os órgãos que são nobres, coração e cérebro, que são essenciais para você correr, pensar, reagir.

Qual é a parte que a gente não entendeu que a nossa emoção, o nosso plano mental, guia o nosso corpo? Por que a gente não consegue perceber isso quando a gente tem uma doença? Eu acho que as pessoas não entendem o conceito básico de que a mente são os nossos pensamentos, nossos sentimentos. Essa, para mim, é a maior simplificação que mais aumentou a minha capacidade de compreensão de tudo o que a gente estuda e tudo que a gente fala. Mente é pensamento e sentimento, coisas que você sabe que existem.

Quando a pessoa morre, o cérebro está ali, mas o pensamento e o sentimento não estão mais. Sem a mente, a gente não funciona. Sem o espírito, a gente não funciona. Tem coisas que se mantêm ali. O negócio cessa. Alguém apertou o stop, você morreu! Você estava falando, você para de falar. O seu coração estava bombeando, ele para de bombear. Seu cérebro funcionava, ele parou de funcionar. Tem alguma coisa que está superior a isso, que é superior a esse plano físico.

A gente nunca pode ignorar nem um lado, nem o outro. Eu nunca posso ignorar o que eu posso fazer aqui no plano físico, como eu posso me cuidar e posso mudar a minha autoimagem e as minhas crenças, como eu também nunca posso ignorar que existe um outro plano que eu também tenho que agir.

Então, quando a gente está falando de saúde, quando a gente está falando de alcançar o Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.
É proibido compartilhar esse PDF

corpo dos sonhos, a gente está falando, necessariamente, de sempre tentar agir em todos esses patamares, tanto o meu pensamento, quanto o meu sentimento, quanto a minha experiência.

Isso é elevado no último nível, e muitas vezes a gente não tem domínio da nossa mente para determinadas coisas, mas a nossa mente é responsável pela nossa forma física, pela nossa aparência, pelo nosso peso, pelo nosso metabolismo, pelos hormônios, pelo nosso sistema nervoso, por tudo que acontece. Na verdade, tudo que está acontecendo no nosso corpo é um reflexo do que está acontecendo na nossa mente.

Eu tenho muitas possibilidades genéticas, eu tenho muitas possibilidades de ativar e de silenciar determinados genes. Existem proteínas que ativam e deixam aquilo ali exposto e tem proteínas que desativam, que silenciam determinados genes. Então quando eu estou falando de uma emoção, a gente olha para a ciência, para a epigenética, para a nutrigenômica, que estão trabalhando isso extensamente, que falam para a gente que o ambiente influencia na ativação ou no silenciamento de determinados genes. Então, se eu estou em um determinado ambiente, eu silencio um tipo de coisa e aquilo ali vai ser codificado em uma determinada proteína, aquela proteína vai ter uma determinada função no meu corpo, acelerar, desacelerar o meu metabolismo.

Então, quando eu começo a trabalhar nesse ambiente, que bem ou mal é o ambiente interno, porque o ambiente externo, o que ele vai fazer? Vai te remeter a algum ambiente interno, você vai ter uma determinada informação e você vai jogar aquilo ali para o que o Bob Proctor chama de Sweet Station, que é o seu cérebro, que é uma estação de distribuição. Eu recebi a informação que veio do ambiente externo, veio para o meu ambiente interno e eu codifico aquilo ali em uma determinada informação dentro do meu corpo.

Tem uma coisa que é muito emblemática. Se você pegar uma pessoa que está muito acima do peso, estou falando de uma pessoa com obesidade mesmo, a quantidade de calorias que ela come pode ser idêntica a quantidade de calorias que um fisiculturista de ponta, todo musculoso, come. E o reflexo que dá em um e em outro é totalmente diferente. A gente tem que parar para se questionar. Por quê? Aquele metabolismo está agindo de uma determinada forma, mas ele muda e muda o tempo todo.

Sabe por que muda? Porque eu tenho uma resistência à insulina, eu tenho um problema no meu fígado, eu tenho não sei quê. Aí eu comecei a ter gordura no fígado, esteatose hepática, porque eu estou comendo muito carboidrato refinado, muita porcaria e não estou me exercitando.

Aí eu chego lá no médico, o médico fala para mim “come outro negócio, faz exercício físico, não se estressa”, aí você chega lá dois meses depois, o negócio desapareceu, o negócio curou. As coisas mudam o tempo inteiro dentro do seu corpo. O tempo inteiro. O seu corpo está se refazendo o tempo inteiro.

O que mais tem no mundo hoje são relatos de pessoas que, através do controle da mente e das emoções, se curaram de doenças terminais. Tem um documentário, “Heal”, de cura, na Netflix. Tem oitocentos mil depoimentos, se vocês quiserem ver. Muitas pessoas podem desconhecer, mas é o que mais tem.

O Joe Dispenza está operando curas, só faz esse trabalho. O Joe Dispenza, no acidente, quebrou a coluna dele e reconstituiu a partir do poder da mente. Ele conta que passou seis semanas visualizando aquilo. Nada aconteceu de um dia para o outro. Aquele negócio virou e começou a reconstituir a coluna dele.

Uma coisa que já tinha indicação cirúrgica, ele sabia que ele fosse um médico daquele paciente, ele teria indicado para cirurgia, ele se recusou a fazer a cirurgia, ele fez todo o processo mental e ele reconstituiu a coluna vertebral dele. A coluna não tem como ser reconstruída. Como que o mundo não pára para prestar atenção nisso?

Aí você está “ai, eu não consigo emagrecer”. Emagrecer é um processo muito simples! Mas a gente cria uma autoimagem tão deturpada, porque precisa de imagem e concentração pelo tempo necessário. Por isso o Joe Dispenza fala que levou seis semanas, porque ele não tinha outra saída.

De dezembro para cá, eu fiz um processo muito grande de emagrecimento e eu consigo dizer para vocês tudo que eu fiz, de forma prática, para transformar meu corpo, tudo o que aconteceu. Uma pessoa perguntou ontem para mim na caixinha como que a lei da atração faz o corpo mudar. Eu falei “vamos trabalhar com a mente e, obviamente, a forma como a gente vibra”.

Presta atenção numa coisa: eu queria ver um determinado peso na balança. “Ai, mas peso não tem nada a ver, composição corporal que importa”. A gente sabe. Mas, na minha cabeça, aquele peso, com uma determinada composição corporal que eu já conheço, eu já sabia que eu estaria me sentindo bem naquele peso.

Eu estava dez quilos acima do que eu queria pesar, em dezembro. Eu tenho as fotos. Tem as fotos no meu Instagram e também tem o antes e depois. Eu estava dez quilos a mais. Todos os dias, quando eu subia na balança, eu não olhava o peso. Eu olhava o peso que eu queria enxergar, que era 56 kg. Todo santo dia eu me pesava e olhava o peso, só que não descia o peso. Não estava acontecendo. Eu comecei a fazer restrição. Aí eu comecei a usar minha memória no seguinte sentido: o que deu certo para mim até agora vai dar certo de novo. O que deu certo na minha vida vai dar certo de novo.

Eu queria usar as mesmas coisas. Restrição calórica, muito cardio, e estava tudo dando errado. Meu peso começou a subir. Eu falei “não é possível, estou comendo mil calorias, eu estou fazendo cardio, estou treinando duas vezes ao dia e o peso está subindo”. Beleza, eu não me desesperei. Continuei visualizando o peso que eu queria visualizar. Todas as vezes que eu descia para a academia, eu visualizava que eu estava com o corpo que eu queria estar. Eu sentia que aquele corpo já era meu. Eu sentia. Eu fiz esse processo de forma constante. Eu falei “eu vou pesar tal coisa, e outra, eu ainda vou ter uma vida equilibrada, porque eu não aguento mais na minha vida fazer o esforço que eu faço”.

O Cadu viu isso. Eu fiz muito esforço. Era descomunal o nível de esforço que eu fazia, e eu cheguei a um ponto que comecei a estar cansada daquilo ali. Exausta. Eu falei “então que se dane, se for pra ser gorda, eu vou ser gorda porque eu não aguento mais esse esforço”. Duas horas por dia treinando, fazendo restrição, não podia comer nada. Pesado. E a coisa não se transformava.

Então eu falei “bem, eu preciso aprender alguma coisa aqui nesse processo”. Eu fiz todo esse processo. Aí entra a lei da atração. Eu comecei a atrair os profissionais. Você atrai os caminhos, você atrai tudo. E esses profissionais estavam disponíveis o tempo inteiro. Você mexe no seu metabolismo. Isso é real. E eu estou vivendo, seis meses depois, o peso que eu queria, do jeito que eu queria e comendo como eu nunca comi.

Eu estou no meu melhor corpo, no mesmo processo, treinando trinta minutos por dia. Trinta minutos, comendo chocolate e fazendo duas refeições. Eu fiz esse processo quando a gente se conheceu, fiz esse processo para a gente ficar junto e fiz esse processo para o corpo. E botei o meu melhor corpo ali, até então. Depois, esse corpo se perdeu, eu passei uns dois, três anos com dieta rigorosa. Batendo cabeça. Fazendo tudo, treinando pra

caramba e não conseguia ter o corpo que eu queria.

Depois eu voltei para o processo mental e está o corpo de novo aqui. Quem vier me falar, eu vou falar assim “cara, sinto muito, mas a coisa é sobre isso”. Então, a minha autoimagem, o que eu tinha e eu tive que matar? Pensando nas crenças, na autoimagem. E eu não estou falando só para emagrecimento. Se você quer ganhar massa muscular, o processo é o mesmo. Se você quer se curar de doenças, o processo é o mesmo.

Você precisa se enxergar como já tendo aquilo que você quer ter. Isso envolve o fortalecimento das suas habilidades mentais, envolve clareza da imagem, envolve o não conflitar com a realidade, paz interior, conexão, confiar no processo que você vai conseguir atrair os profissionais que vão chegar para você. Eu mentalizava o antes e depois que eu ia fazer, eu mentalizava tudo, tudo. Eu trabalhei tudo e eu atraí os caminhos necessários. Ponto, o caminho está aí pra todo mundo. Por que não é todo mundo que chega no corpo?

Agora, eu acho que está sensacional. A gente conseguiu abordar as crenças, mas eu queria abrir um horizonte para os próximos três passos. Nós vamos para os passos de decisão, de fé e de merecimento. E como as doenças se desdobram no nosso corpo, como o suicídio acontece, porque entender o caso extremo te faz entender o todo.

Então, a gente podia falar aqui rapidamente de uma visão geral do triângulo, mas um triângulo genérico que vai ser desdobrado nos próximos três passos. Vocês vão ver isso nos mapas mentais que vocês têm no espaço do modelo. Existem mapas mentais. Não sei se vocês já repararam isso, em PDFs.

Vocês vão perceber que, dentro dos próximos três passos, que a gente vai falar de decisão, fé e merecimento, vocês vão achar esses triângulos ilustrados. Então, se você quiser baixar ele agora para conseguir entender o que a gente vai falar, não tem problema. Já pega esses mapas mentais que estão disponíveis, olha que triângulo é esse, mas já está lá ilustrado.

Nós vamos falar de três virtudes: decisão, fé e merecimento. Cada um é um triângulo, mas nós vamos falar de forma geral, de forma ampla. Em cima é a virtude, que tem os pensamentos, que resultam nos sentimentos, que se desdobram nos hábitos de comportamentos e na vibração do nosso corpo. Então, é aquele negócio: o pensamento de clareza é a virtude que gera o sentimento de decisão, que gera o comportamento de iniciativa, que gera a vibração do pedido.

Por isso que a lei da atração fala “pedir, acreditar e receber”. A vibração do pedido é essa, de quem sabe o que quer. Lembrando que essa vibração de cima, da virtude, sempre vai te trazer bem-estar. O pedir é uma vibração de bem-estar.

Depois você tem, nas extremidades inferiores, os pólos. A gente tem que fugir dos pólos. Toda vez que estiver nos pólos, você vai começar a ir na direção da desintegração. Quando você equilibra os pólos no grau correto, você vai pra cima. Você vai na direção da criação. A decisão é o início de criação. Início, meio e fim. Decisão, fé e merecimento.

Mas quando você está nos pólos ou nos pólos inferiores e nos extremos, você tem do lado direito o polo masculino, que dá o início, e do lado esquerdo o polo feminino, que é o mais visível para a gente, que está mais evidente.

Você tem os pensamentos, sentimentos, comportamentos e vibração. Como acontece quando você vai para os pólos? Você tem do lado direito o pensamento de convicção. O pensamento de convicção gera um sentimento de impetuosidade e gera um impulso, o comportamento de impulso. Se você for para vibração, vai gerar ansiedade. Isso tem uma natureza masculina de ser rápido, de semente, é um processo agudo.

Quando você vai para o outro extremo, você tem os equivalentes. Você vai ter a dúvida como pensamento feminino, que é uma coisa que amadurece aquela convicção, aquela semente masculina, depois você vai ter o sentimento de procrastinação, você vai ter o comportamento de estagnação. Então, uma pessoa procrastinadora fica estagnada e vai ter a vibração da apatia.

Apatia e ansiedade são extremos opostos, são vibrações que a gente não quer. Nenhuma das duas. Quem está ansioso, vai ficar apático. Quem está apático, vai ter um momento de ansiedade. Já viu aquela pessoa depressiva por muitos anos que, do nada, levanta um dia, tem uma reação e depois cai em uma depressão maior? É o masculino tentando reerguer, tentando levantar.

Eu tenho essa experiência dentro da minha casa, com o meu avô, que passou oito anos em depressão profunda. Um dia ele levantou, conversou duas horas comigo, depois ele deitou e seguiu um processo de depressão.

Então: ansiedade do lado masculino, depressão e apatia do lado feminino. O que isso gera? Esse processo da apatia, que é o mais predominante, mais visível, vai se desdobrar na depressão. A depressão se desdobra na desintegração do corpo. Então, você começa a criar doenças. E as doenças podem ser criadas nesse triângulo do início, no triângulo do meio ou no triângulo do fim, ou seja, na procrastinação, no medo ou na incapacidade, em qualquer sentimento e pensamento que são extremos. A gente está trabalhando aqui com basicamente três. Qualquer emoção extrema pode me causar isso e me trazer essa dor. Vai te levar para os pólos.

Para a gente fechar, antes de a gente começar os três próximos passos, e a gente vai detalhar as virtudes da decisão, da fé e do merecimento, consequentemente, as vibrações do pedir, acreditar e receber, a gente tem que entender que pedir, acreditar e receber é uma questão de conexão, ou seja, nós estamos sempre no bem-estar. Só vai funcionar se você estiver vibrando o bem-estar. É assim que você acelera o processo de atração.

Quando a gente olha para cima do triângulo genérico, a gente tem a vibração do bem-estar. Não importa de onde que ela vem, ela é bem-estar. E o bem-estar te leva para expressão e expansão. E a expressão e expansão te levam para criação. É isso, é para cima, é na direção da evolução.

Agora, se a gente está nos extremos inferiores, do lado masculino, a gente está vibrando na ansiedade. Do lado feminino, a gente está vibrando na apatia. Essa apatia vai se traduzir em depressão, a depressão vai se traduzir em doenças, ou seja, desintegração do nosso corpo, doenças de forma geral, e depois a gente chega no que algumas pessoas experimentam, que é o suicídio. Esse é o extremo.

A gente precisa conseguir perceber isso, inclusive, nas pessoas que estão ao nosso redor. Se eu tenho uma experiência de alguém com câncer, de alguém com uma doença, de alguém com doenças simples, talvez diabetes, hipertensão, começa a reparar se essa pessoa não vivia nesses extremos, para que você consiga consolidar isso na sua cabeça e perceber a importância que tem de você se afastar desses extremos e desses pólos e de viver em equilíbrio.

Em algum desses triângulos você acaba encontrando. Às vezes, é uma pessoa que tem muita dificuldade de decidir, então ela acaba passando por situações muito difíceis, de traição, de outras coisas, é o vitimismo que está no terceiro triângulo, são várias coisas que podem se desdobrar nessa desordem. E aí, ao invés de a gente ir na criação, vai para desintegração. O nosso caminho é sempre para a criação, é sempre para cima.

Gente, eu espero que vocês estejam encantados tanto quanto a gente está, porque passar isso para vocês é uma forma da gente reforçar isso para a gente também, e de aprender mais uma vez. Ensinar é aprender.

Que passo. Que passo! Isso é, realmente, um dos fundamentos da CIMT, e quando eu falo isso no Instagram fica um pouco difícil de perceber o tamanho da influência que tem a nossa autoimagem e as nossas crenças. Olha quanta coisa a gente discutiu aqui que se reflete nisso. Ouçam esse passo mais de uma vez, se vocês puderem, peguem os mapas mentais para vocês conseguirem enxergar esses triângulos e, obviamente, se afastarem desses pólos, desses extremos e se direcionarem para essas virtudes.

A gente está aqui para ajudar vocês e para caminhar junto com vocês também.

Mandi: Bem, estamos aqui terminando mais uma vez um passo prático para alcançar nossos objetivos. A gente tem um modelo prático aqui, que vocês estão escutando, que tem vinte e dois passos. Nossos seis primeiros passos, eles estão associados ao fortalecimento das nossas seis habilidades mentais. Depois a gente tem mais cinco passos associados a nossa mudança de autoimagem e associado a mudança das nossas crenças. E por fim a gente tem os últimos onze passos na parte inferior desse modelo que estão associados às leis universais, quer dizer, pra gente conseguir entrar em harmonia com as leis. Lembra que cada um desses passos tem o seu exercício correspondente. Então você vai pegar lá: bem, semana um da minha vida aqui na CIMT, eu vou ouvir o primeiro passo e vou pegar o exercício correspondente de habilidades mentais. Na semana seguinte, eu vou pegar o segundo passo pra estudar e eu também vou pegar o segundo exercício que está associado às habilidades mentais e assim por diante. Então se eu tenho seis passos de habilidades mentais, eu também tenho seis exercícios. Se eu também tenho cinco passos de autoimagem, eu tenho cinco exercícios e se eu tenho onze passos de leis universais, eu também tenho onze exercícios correspondentes.

Cadu: Beleza. É importante a gente lembrar que a nossa vida é uma grande desaceleração do nosso poder de pensar e esse modelo, versão oito da CIMT, ele representa essa desaceleração. Então, quando a gente entende isso, a gente percebe que já na primeira semana, já no primeiro podcast, a gente já começa a mudar a nossa vida. Quando você internaliza bem os conceitos que estão no primeiro passo associado a nossa imaginação, né? A vida que a gente realmente quer, a nossa vida já começa a mudar ali, mas obviamente que essa não é a melhor forma ou a única forma que a gente tem de mudar a nossa vida. Todos nós somos criadores e isso já é da nossa natureza. Significa dizer o seguinte: se você mudar a sua imaginação você vai tornar isso físico, você vai desacelerar, você vai em algum momento levar isso pra sua rotina, tá? Basta você ficar repetindo aquele novo processo de imaginação, só que...

Mandi: É uma espécie de consequência, né?

Cadu: Isso, é uma cascata, né? Um efeito dominó. Você quando modifica o primeiro passo dentro da sua vida, você é uma nova pessoa. Não tem jeito. Só que existe uma forma intencional e direcionada e matemática de tornar o seu cenário de vida um cenário real. Então você não vai trabalhar só no primeiro passo. Depois que você trabalhar no primeiro passo, você vai agregar mais um passo, então você continua respeitando aquele novo modelo de imaginar e você começa a se concentrar no que você imagina, esse é o segundo passo. A gente tem que entender o seguinte: quando a gente faz um dia de exercício de imaginação, as pessoas podem achar que isso é pouco, mas isso não é pouco, né? A mecânica quântica usa uma expressão que eu gosto muito, "colapsar a função de onda", significa dizer o seguinte, quando você imagina um negócio de verdade, aquilo ali realmente ele vai ser visto por você eternamente de uma forma diferente. Quando você vive na tua

imaginação e escreve como tem lá no nosso primeiro exercício no diário de um dia, o diário de um dia é engraçado, mas quando você escreve um diário imaginando uma nova realidade, amanhã a tua imaginação automaticamente está trabalhando de uma forma diferente. Automaticamente ela internalizou num nível muito mais profundo aquilo dali.

Mandi: Por isso é importante a gente pegar um passo, né amor? E associar o exercício, porque são coisas diferentes. O passo eu estou aprendendo a coisa, o exercício eu estou praticando a coisa. Não adianta só eu aprender também, né? Eu preciso praticar...

Cadu: Isso!

Mandi: Preciso botar na minha vida.

Cadu: E a mesma coisa, né? Então isso fortalece muito, né?

Mandi: É

Cadu: Por isso que a CIMT English ainda vem pra somar. Então você quer estudar inglês? Estuda por aqui. Pega lá o passozinho e também estuda em inglês.

Mandi: É, se eu tô ouvindo o passo três, vou ouvir o passo três em inglês se for o caso.

Cadu: Convergência é o segredo da nossa rotina, convergência é o que vai levar a gente pra altos padrões de resultado, pra altos patamares. Então assim...

Mandi: Convergência e repetição.

Cadu: Exatamente. A repetição com convergência é uma fórmula...

Mandi: Fenomenal.

Cadu: É, fenomenal. Então assim, se você agrava na sua vida o primeiro passo, você é uma nova pessoa. Aí depois você vai agregar o segundo passo. Então vê, é um efeito que se acumula, então você agrava o segundo passo, você potencializou o primeiro. Depois você agrava o terceiro, né? E aí eu vou passar rapidamente aqui todo o nosso modelo, toda essa desaceleração pra vocês internalizarem isso e entenderem. É o que tem de mais importante aqui que vai possibilitar você pensar e tomar suas... e tirar suas próprias conclusões e tomar suas próprias decisões. Então assim, olha, eu modifiquei minha imaginação porque o poder que flui pra mim, flui através de mim, ele simplesmente é. Você que define o que você vai fazer com ele, você que vai dar forma pra esse poder de pensar, tá? Você pode dar uma forma boa, uma forma que não seja tão boa, uma forma mediana. Você que dá forma. Então o poder fluiu pra você, você começa a imaginar de uma forma diferente. Depois você se concentra no que você imagina. Depois você limpa a sua memória pra que ela funcione melhor. Depois você limpa a sua percepção. Você começa a mudar as lentes com que você olha o mundo, depois você fortalece a sua intuição. Depois você aprende a ser um criador de verdade, um criador que sabe formar ideia. A nossa vida é sobre ideias, sabe?

Mandi: E isso vai ter uma consequência, vai ter um desdobramento, né? Que é dentro do nosso subconsciente que é a nossa próxima etapa ali.

Cadu: Isso, porque no consciente você concebe e no subconsciente você consente, né?

Mandi: Sim.

Cadu: Você internaliza, você pega o que você concebeu...

Mandi: Mas é a mesma coisa.

Cadu: É a mesma coisa, só que agora numa versão mais desacelerada.

Mandi: É.

Cadu: Quer dizer, o pensamento é muito rápido.

Mandi: Que inclusive é mais difícil da gente mudar, né? Por isso que a nossa crença é o mais difícil da gente mudar, quer dizer, eu já internalizei esse negócio...

Cadu: Demora mais

Mandi: Demora mais

Cadu: Mas o pensamento é muito rápido, a gente não tem muito controle do nosso pensamento. Então você precisa dessa versão desacelerada, que é a experiência física, pra você conseguir entender o rápido lá, que é o pensamento. Então quando você começa a mudar o seu pensamento, internaliza isso no seu sentimento, seu sentimento é uma coisa mais palpável ali pra você, né? Você fala assim: cara, eu estou sentindo que eu não estou muito bem, eu não sei nem explicar, porque eu não tenho muita consciência dos pensamentos que estão passando, mas eu sei que eu não estou me sentindo bem hoje. E aquilo ali começa a te dar um feedback muito melhor. Aí você vem desacelerando, como? Na sua rotina, no dia a dia ou no seu corpo físico. Porque a pessoa que está ansiosa e não consegue olhar pro corpo dela e perceber ansiedade, ela não consegue desfrutar do máximo que essa experiência possibilita pra gente. A experiência física é a seguinte: cara, já que você não controla o seu pensamento, o seu poder acelerado, deixa eu desacelerar isso. Percebe o seu corpo? Percebe que aqui na região do umbigo de repente você está meio tipo com um desconforto? Você percebe que no estômago está meio desconfortável? Você percebe que quando você briga com uma pessoa você fica mal? Você consegue notar isso? Então, quando você nota isso, você estabiliza isso tudo, a energia flui dentro do seu corpo. Significa dizer que você está organizando os seus pensamentos, tá? Então, o nosso modelo é isso, ele vem do pensamento, se agrupa com sentimento e se desdobra...

Mandi: Se desdobra no plano físico

Cadu: No corpo físico, no plano físico que naturalmente vai resultar numa rotina e essa rotina, ela pode ser uma rotina qualquer ou uma rotina inteligente, uma rotina do atleta de mentalidade. Então é isso que a gente tem que fechar aqui, essa versão oito do modelo da CIMT e relembrar isso ao final de cada um dos nossos passos.

Mandi: É isso CIMT, um beijo.

Cadu: Valeu.

