

Podcast – Liberte sua personalidade – Prefácio

Cadu: Sejam todos muito bem-vindos ao podcast CIMT, Corpo Inteligente, Mindset Trincado. Eu sou o Cadu Tinoco.

Mandi: Eu sou a Mandi Tomaz. Oi, geeeeeeeente! Que delícia! Estamos inaugurando o nosso podcast! A gente tem uma proposta legal pra fazer pra vocês, a gente quer pegar os livros que são muito conceituados pra gente, que são livros que a gente sempre faz questão de ler, de rever e trazer pra vocês aqui porque eu acho que vai ser um grande avanço na vida, né? A gente teve uma grande evolução na nossa vida a partir desses livros, a partir desse conhecimento quando ele foi colocado na prática.

Cadu: Total, é importante dizer que a Corpo Inteligente, Mindset Trincado tem um modelo definido, um modelo prático pra alcançar objetivos e esses livros fazem parte desse modelo ou estão muito alinhados. Esse, especialmente, é um livro que está muito conectado com todo o modelo da Corpo Inteligente, Mindset Trincado.

Mandi: Então vambora. Hoje a gente vai ler o ‘Liberte sua personalidade’. Então esse é o prefácio, o autor é Maxwell Maltz e eu queria já deixar claro que vocês podem encontrar na internet com o nome de Psicocibernética. É um nome difícil mas vai fazer todo o sentido, pra mim, no início, não fez muito sentido, mas depois pra mim fez muito sentido e vocês vão entender porquê tá?

Cadu: Amor, mas como que você vai ler esse livro aí? Você vai ler de forma corrida, aleatória, você vai pegar só os pontos principais porque eu, particularmente, tenho um problema assim. Toda vez que eu vou ver resumo de livro e eu não tenho a impressão de que eu li o livro me dá uma sensação de perda e eu não queria que o pessoal tivesse essa sensação, então como é que a gente vai fazer isso?

Mandi: Então a gente vai fazer isso de forma bem gostosa bem fluida mas a gente quer ler pra vocês tá? Então assim, não é porque nós não temos o que comentar. Nós temos muito o que comentar, a gente tem que inclusive que ficar um pouquinho quieto pra isso não ficar muito extenso, mas aos poucos a gente vai colocando os conceitos que a gente quer e aí no caso a nossa ideia é ler pra vocês, pra vocês não terem perda, ou seja, vocês consigam isso em qualquer lugar tá, e a gente também vai fazer alguns comentários na hora que a gente achar que o leitor pode ter alguma dificuldade de interpretação. Isso aconteceu com a gente, então muitas vezes a gente precisou pegar conceitos, ler, reler, a gente quer facilitar esse trabalho pra vocês, tá?

Cadu: Então na verdade a gente vai gerar tempo pra quem tá lendo dessa forma porque não precisa nem do livro, mas se tiver o livro pode acompanhar também, só que você vai ter a leitura do livro inteira e comentada com os pontos críticos, pontos centrais, os pontos que realmente geram dúvida e demandam interpretação. Então está bom, esse é o nosso trabalho, vamos lá.

Mandi: Perfeito! Bora!

“O segredo de como usar este livro pra transformar a sua vida

A descoberta da “autoimagem” - a imagem mental que o indivíduo faz de si mesmo - representa um avanço na psicologia e no terreno da personalidade criadora.”

Esse livro ele fala sobre autoimagem, a imagem mental que você tem de você mesmo. Ou seja, a forma como você se enxerga, como você se descreve. É sobre isso, tá? E como isso influencia nos nossos resultados.

“Faz mais de dez anos...” - e aí ele escreveu esse livro em 1980, então faz mais de dez anos, ele está se referindo mais ou menos ao ano de 1970 – “...que se reconheceu a importância da autoimagem. Contudo, pouco se tem escrito a respeito dela. E, o que é curioso, não porque a ‘psicologia da autoimagem’ não tenha surtido resultados, mas porque deu resultados assombrosos. Como disse um dos meus colegas:

“Hesito em divulgar minhas descobertas, principalmente para o público leigo, porque se eu apresentasse alguns de meus casos e descrevesse as espetaculares melhorias em personalidade que eu observei, seria acusado de exagero ou de pretender criar um culto, quando não de ambas as coisas.”

Eu, também, sinto igual espécie de hesitação. Qualquer livro que pudesse escrever sobre esse assunto seria provavelmente olhado com estranheza por alguns de meus colegas. Em primeiro lugar, porque de certa forma, não é usual que um especialista em cirurgia plástica escreva livros sobre psicologia. Depois, porque determinados setores provavelmente considerariam mais estranho ainda alguém sair do estreito dogma - do “sistema fechado” da “ciência da psicologia” - e procurar respostas, sobre o comportamento humano, nos terrenos da Física, da Anatomia e da nova ciência da Cibernética.

Minha réplica a tais objeções é que todo médico que faz cirurgia plástica é e deve ser um psicólogo. Quando alteramos as feições de um homem, quase invariavelmente alteramos o seu futuro também. Mudemos a autoimagem...” ou seja, mudemos não, desculpa. “...mudemos sua imagem física e quase sempre mudaremos o homem – sua personalidade, seu comportamento e, algumas vezes, seus dons naturais e aptidões.”

Cadu: É, isso daí eu queria dar uma comentada rápida, mas bem rápida assim, pra gente

não se estender, isso é possível verificar com qualquer cirurgião plástico hoje em dia né? Quando você faz uma cirurgia plástica existe um efeito que se desdobra ali naquela pessoa. Então é muito fácil a gente trazer pra nossa realidade e pegar aquele menino tímido lá de 60 quilos que começa a ir pra academia, começa a malhar, malhar, malhar, malhar e daqui a pouco ele muda o corpo mas ele também muda a forma como ele se comporta né, com as meninas, com os amigos. Literalmente isso acontece. Então eu pelo menos consigo conectar com a realidade dessa forma, sabe?

Mandi: Perfeito.

Cadu: Eu acho que é muito fácil você identificar que uma mudança física pode sim produzir uma mudança no comportamento e na personalidade da pessoa. Mas vamos lá pra gente não se estender.

Mandi: Beleza.

“A beleza não está a flor da pele.”

O especialista em cirurgia plástica não altera simplesmente o rosto da pessoa. As incisões que faz vão além da superfície da pele; elas frequentemente atingem a psique também. Há muito tempo percebi que esta é uma norma responsabilidade e que era meu dever, pra com meus clientes e comigo mesmo, conhecer alguma coisa do que estava fazendo. Nenhum médico responsável se abalançaria a uma prática extensiva de cirurgia plástica sem conhecimento especializado e intenso de treinamento.”

Cadu: Diria que essa palavra ‘psique’ aí está falando de plano mental né, mente. Sempre quando a gente fala de mente, a gente fala de pensamentos e sentimentos. Então a gente está falando de emoções.

Mandi: É, ele está dizendo que a cirurgia plástica não altera só o rosto, não altera só a barriga, não altera só o seio. Né? Ela ele altera, ele mexe com a psiquê da pessoa, né?

Cadu: Isso, perfeito.

Mandi: Então assim, mexe com a parte mental.

“Sou por isso de opinião que se a alteração do rosto de uma pessoa significa igualmente alterar seu íntimo, compete-me a responsabilidade de adquirir conhecimentos especializados nesse terreno também.

Malogros que conduzem a vitória.

No livro anterior, escrito há cerca de 20 anos (Novos rostos - Novos futuros), eu publiquei como que uma coleção de casos em que a cirurgia plástica, em especial a do rosto, abriu portas a uma nova vida pra muitas criaturas. Eu fiquei entusiasmado com meus êxitos a esse respeito. Mas, tal como Sir Humphrey Davy, aprendi muito mais com os meus insucessos do que com as minhas vitórias.

Alguns pacientes não mostravam nenhuma alteração em sua personalidade depois da operação. Na maioria dos casos, a pessoa que teve corrigido pela cirurgia um rosto manifestamente feio ou algum traço “esquisito”, experimenta quase que imediatamente (uma média de 21 dias) um aumento de respeito próprio e da autoconfiança. Mas em alguns casos, os pacientes começaram a experimentar sentimentos de inferioridade. Esses “pacientes-fracassos” entre aspas, continuavam a se sentir e comportar tal como se ainda tivessem um rosto feio.”

Cadu: Isso é um ponto importante da gente falar né? Então assim, ele diz que ele tem uma bagagem muito grande, uma experiência muito grande, inúmeros casos - não é um, não são dois casos, são inúmeros casos - em que, depois da cirurgia plástica, a pessoa começa a se comportar de forma diferente, né? A pessoa começa a se transformar numa outra pessoa, mas alguns casos isso não se aplica. Ou seja, isso não é uma verdade absoluta, né? E aquilo ali chamou muita atenção dele. Ué, como isso não é uma verdade absoluta? Então primeiro eu faço uma cirurgia, depois eu concludo que a cirurgia muda a personalidade da pessoa, agora eu vejo que isso não se aplica pra algumas pessoas.

Mandi: É e aí a gente consegue ver isso muito facilmente na prática. Às vezes as pessoas que fazem, por exemplo, lipo né, e colocam ali um silicone não sei, fazem alguma coisa... elas começam a se cuidar na academia. Coisas que elas não faziam. Então assim, de fato elas têm uma melhora na autoestima, elas experimentam isso, elas falam: ‘cara, eu quero mais. Eu quero me modificar, eu quero...’ então, elas têm uma alteração interior nas aptidões, na coragem de fazer as coisas, na forma como elas realmente se enxergam ali pra estar dentro de uma academia e aí às vezes é exatamente isso, né? Foi uma lipo que fez uma transformação completa no hábito, no estilo de vida dessa pessoa.

Cadu: É, algumas pessoas podem virar e falar assim: ‘é, porque algumas cirurgias plásticas dele não devem ter dado certo’. Mas eu acho que nem é isso...

Mandi: Você pensou isso quando você leu...

Cadu: É, pensei isso na primeira vez, eu confesso.

Mandi: Aí o Cadu: ‘será que isso é...’

Cadu: O pessoal vai dizer que que a cirurgia não deu certo. Por isso que a pessoa não ficou mais feliz, não ficou diferente...

Mandi: Só que não é né.

Cadu: Mas acho que vai muito mais além disso, é muito mais profundo. Ele tem um uma quantidade de análises muito grande e obviamente que não é só do trabalho dele, né? Ele, certamente, incluiu dentro dessa análise dele, trabalho de outros cirurgiões plásticos. Então ele realmente está dizendo que algumas pessoas mudam e outras não. E ele vai explicar mais a frente.

Mandi: E foi isso que deixou ele curioso, né? Foi isso que fez ele ir atrás desse conhecimento.

Cadu: Perfeito.

Mandi: “Malogros que conduzem a vitória.” Aí ele fala né: “No livro anterior, escrito a cerca de 20 anos...”

Ah não! Isso a gente já leu. Vamos lá! Vamos lá pra baixo!

“Isso me indicou que apenas a reconstrução da imagem física não era a verdadeira “chave” das mudanças da personalidade. Havia algo mais que geralmente era influenciado pela cirurgia facial, mas às vezes não era. Quando esse “algo mais” não era reconstruído, a pessoa permanecia a mesma, embora essas características físicas fossem radicalmente diferentes.”

Então ele vem falando do rosto da personalidade.

“O rosto da personalidade

Era como se a própria personalidade tivesse um “rosto”. Esse “rosto da personalidade”, não-físico, parecia ser a verdadeira chave da mudança da personalidade. Se ele permanecesse com marca de cicatrizes, desfigurado, “feio” ou inferior, a própria pessoa passava a agir de maneira correspondente...” Opa! “...Independente das mudanças havidas em sua aparência física. Se esse “rosto da personalidade” pudesse ser reconstruído, então a própria pessoa mudaria, mesmo sem a cirurgia plástica. Desde que comecei a explorar essa área, descobri mais e mais fenômenos que confirmaram o fato de que a “autoimagem”, ou “retrato”, que cada qual faz de si mesmo, era a verdadeira chave da personalidade do comportamento”

Cadu: Ele já bota um ponto central - me desconcentrei, que você está muito bonita lendo.

Mandi: Ah, que lindo!!

Cadu: Eu me perdi, mas na verdade, ele coloca um ponto central aí né, ele diz que a forma como você se enxerga é tudo, e a gente já pode anotar esse ponto e adotar isso como premissa, mas ele vai aprofundar e a gente vai...

Mandi: Ele já descobre aqui e ele revela o ponto do livro né.

Cadu: Perfeito, é o ponto do livro.

Mandi: Tipo assim, a autoimagem ela realmente é o que de fato muda aquele resultado da pessoa.

Cadu: É e isso é muito real né? A forma como a gente se enxerga. Às vezes você vê, eu falo isso porque eu tenho irmão gêmeo, então a gente claramente como a gente é parecido fisicamente, mas a gente se comporta de uma forma completamente diferente. Então assim...

Mandi: Não é sobre físico né.

Cadu: Exatamente. A forma como a gente se enxerga, ela muda a pessoa que a gente é, né?

Mandi: Com certeza. Existem mulheres muito bonitas que se enxergam como mulheres muito feias e não tem confiança, não conseguem tirar uma foto, elas não se acham bonitas. Então assim, espera aí, fisicamente, todo mundo sabe, por exemplo, que a Gisele Bündchen é bonita. Imagina essa mulher se sentindo feia? Então assim, é realmente um ponto de interrogação e ele descobriu isso através da plástica.

“A verdade está onde a encontramos.”

Sempre acreditei que se deve ir aonde for necessário para encontrar a verdade. Quando

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.
É proibido compartilhar esse PDF

resolvi me especializar em cirurgia plástica, faz muitos anos, os médicos alemães estavam bem mais adiantados que os dos demais países, nesse terreno. Fui, pois, para a Alemanha.

Em minhas pesquisas sobre “autoimagem” eu tive também que cruzar fronteiras, embora invisíveis. Se bem que a ciência da psicologia reconhecesse a autoimagem seu papel-chave no comportamento humano a resposta da psicologia às perguntas.

- “De que maneira autoimagem exerce sua influência?”
- “Como cria ela uma personalidade?”
- “Que acontece no sistema nervoso humano quando se altera a autoimagem?”

A resposta era invariavelmente – “de algum modo”.

Encontrei a maioria das minhas respostas na nova ciência da Cibernética, que devolveu à Teleologia um respeitável conceito na ciência.”

Cadu: Cara, essa palavra teleologia... Legal falar aí que assim, ele avança a partir de uma pergunta, a partir de um problema, né? Então assim, toda vez que a gente tem um problema, quando você tem uma pergunta muito clara e você tem essa determinação que o Maxwell Maltz teve de buscar a resposta, você vai encontrar. Mas eu quero ler um trecho aqui, eu peguei, deixei até anotado aqui embaixo, eu vou ler pra vocês que fala sobre teologia.

Mandi: Teleologia.

Cadu: Teleologia, desculpa. Ele diz o seguinte, ó, “*Qualquer doutrina que identifica a presença de metas, fins ou objetivos últimos guiando a natureza e a humanidade. Considerando a finalidade como princípio explicativo fundamental na organização e nas transformações de todos os seres da realidade. Teleologismo, finalismo*”.

Isso aqui tá muito associado à forma como o nosso programa tá estabelecido, esse livro ele traz isso. Então assim, qual é a lógica do programa da Corpo Inteligente, Mindset Trincado? Nós estamos aqui pra um objetivo, esse objetivo é a nossa evolução. É se juntar novamente a Deus, de onde a gente partiu. Então a gente tem um objetivo maior. E esse objetivo ele pode ser desdobrado em pequenos objetivos que a gente tem ao longo da nossa vida. E o que a teleologia coloca é exatamente isso, é o finalismo, é o objetivo.

Mandi: A finalidade daquilo ali, né.

Cadu: A finalidade... E foi esse gancho que o Maxwell Maltz pegou e ele falou: ‘espera aí cara, as pessoas funcionam nessa lógica de alcançar objetivos, sabe?’.

E aí ele traz a cibernética, ele traz essa coisa que a gente vai analisar mais a fundo aqui. Mas eu precisava fazer esse parêntese porque realmente essa palavra pra mim é uma palavra nova, né? Então diz assim ó, vou terminar aqui só, amor: “*doutrina inerente ao Aristotelismo*

e aos seus desdobramentos, fundamentada na ideia de que, tanto os múltiplos seres existentes quanto universo como um todo, direcionam-se em um em última instância há uma finalidade que por transcender a realidade material é inalcançável de maneira plena ou permanente.” Uau.

Mandi: Não, fantástico. Então, basicamente ele está colocando ali que a teleologia ela fala sobre finalidades, né? Sobre a finalidade. E o conceito da cibernetica é um pouco esse, que é o é o quê? A finalidade dos sistemas mecânicos, ou seja, ele bota aqui né:

“Não deixa de ser estranho que a nova ciência da cibernetica nascesse dos trabalhos de físicos e matemáticos, antes que de psicólogos, sobretudo quando temos em mente que a Cibernetica se relaciona com a Teleologia - o conjunto das especulações aplicadas a noção de finalidade de um sistema mecânico.”

Então assim, ela explica o que que acontece e o que que é necessário no comportamento pré-determinado das máquinas. Então assim, a cibernetica, gente, ela analisa sistemas mecânicos, máquinas. Existem máquinas de todo tipo, existe computador, existe uma máquina industrial, existem várias máquinas. Eles ficam ali especulando sobre a finalidade daquele sistema, sobre como ele funciona.

Cadu: Então olha só, ele traz um paralelo aí dizendo o seguinte: ‘Espera aí, será que o ser humano funciona como uma máquina?’ . E quando ele começa a chegar à conclusão de que isso faz sentido ele traz a cibernetica, que é uma coisa estruturada, uma coisa sólida, uma coisa que tem muito muito conteúdo já e fala assim: ‘Espera aí, então agora eu consigo aplicar isso tudo aqui’.

Mandi: É exatamente isso. Ele começa a enxergar que o ser humano funciona como uma máquina né, e ele fala: ‘então vou entender como é que as máquinas funcionam’. E aí ele vai pro conceito da cibernetica.

Cadu: Isso. E aí, amor, a gente, nós que estudamos a fundo as leis universais, a gente entende com muita clareza que o princípio da correspondência nos garante isso né?

Mandi: Top!

Cadu: Quando a gente identifica uma coisa similar né, diferente mas similar, você consegue extrapolar aquelas conclusões num grau muito grande. Pra que que serve o princípio da correspondência? Pra gente entender o que a gente não é capaz de entender.

Mandi: Perfeito.

Cadu: Isso é muito poderoso, você entende o micro que você consegue entender e depois você faz um paralelo com um macro, que você talvez não consiga entender. E aqui foi exatamente o que ele fez, ele falou: ‘Espera aí, deixa eu pegar esse princípio mecânico da cibernetica, da forma as máquinas atuam, que a gente conhece muito bem e trazer isso pra analisar como que o ser humano funciona’.

Mandi: Será que isso faz sentido?

Cadu: Isso é maravilhoso. Você vê a roda, eu me lembro muito da Lúcia Helena explicando correspondência e ela fala da roda, né? Ela fala: a roda é uma coisa com uma eficiência absurda.

Mandi: É.

Cadu: Então se você quer fazer um negócio que tem essa eficiência, faz uma roda, pô. Que é toda equidistante, então...

Mandi: É.

Cadu: Se você botar um negócio quadrado pra poder rodar, você não ganha velocidade.

Mandi: Não ganha.

Cadu: Mas bota uma roda. É. Você vai ganhar. Então você aplica isso em sistemas pequenos...

Mandi: Ela diz que a circunferência né? Ela é a forma geométrica mais perfeita que existe. Porque ela nasce no centro e tem pontos equidistantes daquele centro então ela é composta por isso.

Cadu: Isso vai ser aplicar em coisas pequenas e também coisas grandiosas.

Mandi: É.

Cadu: Né?

Mandi: Sempre assim.

Cadu: É sempre assim. Então a correspondência pra isso é...

Mandi: A correspondência pra isso é: eu olho os meus micro resultados pra olhar os meus resultados grandiosos.

Cadu: A pessoa que toma decisões com facilidade nas pequenas coisas, ela vai tender a ser uma pessoa bem decidida nas grandes coisas também.

Mandi: Então lembra que a gente precisa sempre olhar isso aqui, o trabalho dele, como uma coisa bem... sobre correspondência mesmo. Ele foi buscar lá e falou 'cara, eu acho que isso aqui faz sentido né, eu acho que o ser humano atua como uma máquina. Então eu vou entender como a máquina funciona'. Por isso que ele foi na cibernética. E aí por isso que ele fala de psicocibernética. Ele vai falar isso um pouco mais adiante.

"A Psicologia, com todo o seu decantado conhecimento da psique humana, não tinha resposta satisfatória pra uma situação tão simples e deliberada como, por exemplo, "Como é possível pra um ser humano pegar o cigarro da mesa e levá-lo à boca?" Foi um físico que encontrou essa resposta. Os proponentes de muitas teorias psicológicas eram, de certo modo, comparáveis aos homens que especulavam sobre o que havia nos espaços siderais e em outros planetas, não sabiam dizer o que havia em seus próprios quintais.

A nova ciência da Cibernética tornou possível um importante progresso na Psicologia. A mim não cabe mérito nesse progresso, a não ser o de o ter reconhecido.

O fato de ter esse avanço nascido do trabalho de físicos e matemáticos não deve nos surpreender-nos. Não deve surpreender-nos. Toda novidade em ciência nasce quase sempre fora do sistema. Qualquer novo conhecimento deve usualmente partir de fora - não dos 'especialistas', mas de algum leigo na matéria. Pasteur não era médico. Os irmãos Wright não eram engenheiros aeronáuticos, mas mecânicos de bicicleta. Einstein não era físico, mas matemáticos; no entanto suas descobertas no terreno da Matemática revolucionaram todas as teorias, de há muito aceitas, da Física. Madame Curie não era médica, mas física, e contudo trouxe importantes contribuições pra ciência médica.

Como você pode aplicar este novo conhecimento?

Procurarei nesse livro não apenas informá-lo sobre novo conhecimento no campo da Cibernética, mas também demonstrar como você pode aplicá-lo em sua própria vida pra atingir objetivos que são importantes pra você."

Aqui cabe uma pausa.

Cadu: Vamos lá. É...

Mandi: Objetivo, gente, é o conceito que a gente utiliza o tempo inteiro n[e, para que a gente consiga chegar à evolução. Então assim, todo o nosso modelo, toda a nossa prática da CIMT é pautada em objetivos.

Cadu: É, entender a lógica do objetivo é o seguinte: muitas vezes a gente talvez ignore isso. Pra você conseguir ganhar dinheiro de verdade na sua vida, você tem que conquistar virtudes. Pra você conseguir um grande relacionamento, um relacionamento de sucesso, você tem que conquistar virtudes, sabe? Então, quando você olha pro objetivo com essa visão mais ampla, aí sim você ganha o significado das coisas, aí sim você vê o sentido, porque quando você não alcança, você encontra aprendizado, sabe? Então entender que o objetivo te leva sempre pra ser um ser humano melhor, um ser humano que se desafia, cria toda uma lógica que faz muito sentido pra gente que já trabalha com isso há muitos anos.

Mandi: Perfeito.

“Princípios gerais”

Agora essa parte é muito importante pra gente começar a conceituar, pra gente começar a entender o que que ele quer dizer nesse livro tá?

“A “autoimagem” é a chave da personalidade humana e do comportamento humano. Mudemos a autoimagem e mudaremos a personalidade e o comportamento.

Mas ainda: a “autoimagem” estabelece as fronteiras das realizações individuais. Ela define o que você pode e o que não pode fazer. Expandir a autoimagem é expandir a “área do possível”.

Cadu: Olha só, ele tá dizendo que a forma como a gente se enxerga...

Mandi: Define tudo!

Cadu: Define tudo. Define quem a gente é, define o que a gente vai conseguir alcançar. E ele diz que essa é a fronteira entre você fazer ou não fazer. Ou seja, se você se enxerga como uma pessoa capaz de fazer uma coisa, você vai ser capaz de fazer essa coisa...

Mandi: Porque imagina se a gente não se sentisse capaz de gravar esse podcast. A gente não ia fazer.

Cadu: A gente não ia ter nem essa ideia.

Mandi: É.

Cadu: Né?

Mandi: Não passa pela nossa cabeça.

Cadu: E se tivéssemos essa ideia, a gente ia falar: 'não, isso é impossível pra gente'. Ele vai levar isso a um limite.

Mandi: É por isso que muitas pessoas querem determinadas profissões e não chegam a ir, né?

Cadu: Não conseguem.

Mandi: Porque...

Cadu: Se sabotam o tempo todo.

Mandi: É.

Cadu: E não conseguem...

Mandi: Porque ela não se sente capaz.

Cadu: E ele leva isso num trecho, num ponto mais profundo, né? Ele diz o seguinte, quando você é uma pessoa que na sua imagem mental você se enxerga com excesso de peso, obeso e tudo mais, você nunca vai emagrecer. Olha o que esse cara está falando.

Mandi: Então...

“A aquisição de uma autoimagem realista, adequada, parece insuflar no indivíduo novas faculdades, novas aptidões e, literalmente, transformar o fracasso em sucesso.

A psicologia da autoimagem não apenas foi comprovada graças aos seus próprios méritos, como também explica muitos fenômenos desde há muito tempo eram conhecidos, mas que não foram devidamente compreendidos no passado. Por exemplo: existe hoje no campo da psicologia individual, da medicina psicossomática e da psicologia industrial, irrefutáveis provas clínicas de que há “personalidade do tipo sucesso” e “personalidade do tipo fracasso”, “personalidade propensas à felicidade” e “personalidades propensas à infelicidade”, e “personalidades que são propensas à saúde” e “personalidade que são propensas à doença”.

Ele está falando assim: ‘olha, ninguém conseguia explicar isso, mas a gente sabia que existia’.

“A psicologia da autoimagem projeta nova luz sobre o “poder do pensamento positivo”.

Cadu: Nossa, esse é um ponto forte demais que ele coloca aí... nossa...

Mandi: E, o que é mais importante, explica porque este “dá certo” com alguns indivíduos e outros não? Explica pra gente, Cadu Tinoco, por que que isso dá certo pra algumas pessoas e pra outras não?

Cadu: Entenda o seguinte, quando você acredita numa determinada coisa, quer dizer, quando você se enxerga capaz de uma determinada coisa e você insere um pensamento adequado a essa sua capacidade, você entrega aquilo dali, você consegue realizar aquilo dali. Bom, **Cadu**, não entendi nada. Eu vou tentar explicar. Imagina que você é uma pessoa que se enxerga capaz de falar pra uma multidão ali, sei lá, de cinco mil pessoas. Você

consegue fazer, você se enxerga como uma pessoa apta, capaz de dar um show pra cinco mil pessoas. Quando vem aquele pensamento, você cria uma ideia, você desdobra, você prepara tudo, você dá conta de fazer aquilo. Agora, se você não se acha uma pessoa habilitada e capaz de falar pra cinco mil pessoas, você não vai fazer. Você não vai fazer. Significa o seguinte: não adianta só você pensar. Entende? Quando ele traz pensar positivo a gente pode até ampliar isso. É pensar... O pensamento que não está em harmonia com a imagem mental ele não funciona. Agora, o pensamento, se ele estiver em harmonia com a tua imagem mental, ou seja, com a tua capacidade, com a tua crença, você vai realizar. É isso que ele está trazendo pra gente E isso explica o que muita gente fica aí batendo cabeça pra entender.

Mandi: É, eu vou... eu vou... eu vou... eu vou dar um passo além ainda. Passa disso e a gente acha o segredo, né? Que tem muita gente que tem preconceito porque não entende que o segredo veio só pra despertar ali uma consciência sobre a lei da atração. Mas vamos entender o que tem por trás... Lá no nosso programa, a gente dissecava as leis universais, que não é só a lei da atração, mas vamos entender o seguinte oh: quando eu falo de um pensamento positivo, o que eu estou querendo no final é que você vibre de forma positiva. Você consegue perceber quando você entra num ambiente tem alguém vibrando de forma negativa, essa pessoa está com a carga emocional ruim, ela está esquisita, o negócio, o clima está pesado, isso é vibração. É disso que a gente está falando, tá? Pra quem não consegue perceber isso, tá?

Tudo no universo vibra, tudo que está manifestado vibra. E isso aí está dentro da ciência. Mas vamos pensar o seguinte, oh: Eu não quero que você pense positivo. Na verdade quando eu falo pra você pensar positivo é pra você vibrar positivo, porque senão não funciona né, só o pensamento positivo não faz as coisas acontecerem, não atrai as coisas positivas pra você. Você precisa sentir positivo e quando a gente está falando de sentir, a gente está falando de mente subconsciente, a gente está falando de emocional, é algo que está mais enraizado. E a autoimagem ela está ali dentro da mente subconsciente, entende? Então assim, a forma como você se enxerga está gerando uma emoção em você. Está gerando um tipo de vibração em você. Então quando eu coloco um pensamento positivo ali, eu consigo vibrar positivo e consigo atrair. Agora, se eu sou uma pessoa que me enxergo o tempo inteiro de forma ruim, que estou sempre negativa lá no meu íntimo e eu boto um pensamento positivo, de que que vai adiantar?

Cadu: É, isso que você que trouxe é uma abordagem que complementa o que o Maxwell Maltz trouxe, né? Porque o Maxwell Maltz ele foca mais em dizer o seguinte: 'olha, o pensamento, se ele estiver em harmonia com a crença, ele vai produzir o comportamento', tá? O que a Amanda está trazendo aqui é o seguinte e vai além do que ele falou. É verdade. O comportamento faz você buscar uma determinada coisa, mas a vibração do seu corpo faz com que você atraia aquela coisa pra você. Então você está indo na direção de uma coisa que está vindo na sua direção e é assim que a gente consegue resultados exponenciais. Ele nem entra nessa ótica, ele não discorda e nem toca nesse ponto.

Mandi: Mas ele consegue perceber...

Cadu: Mas é nítido que ele sabe ele está falando, né?

Mandi: Ele sabe.

Cadu: Mas ali até porque depois ele...

Mandi: Ele fala, sobre coisas que Jesus falou pra gente, que Jesus falou pra gente.

Cadu: Isso.

Mandi: Com relação ao pensamento positivo.

Cadu: Só que ele vai num ponto que ele consegue validar muita coisa com relação a forma como a gente pensa e se comporta em função do que a gente acredita, ou seja, em função da imagem mental que nós temos de nós mesmos. E aí você complementou muito bem, porque a gente não está aqui pra estudar estudo estudar pela metade né, a gente tá aqui pra poder entender a vida. E isso, esse efeito é potencializado. Por isso que ele teve tantos resultados que geraram valor e que realmente são expressivos que ele mostra dentro do livro.

Mandi: “Pra compreender a psicologia da autoimagem e poder aplicá-lo em sua própria vida, você conhecer um pouco do mecanismo que ela emprega pra atingir os seus objetivos. Há abundância de provas científicas que mostram que o cérebro e o sistema nervoso humanos operam deliberadamente de acordo com os princípios conhecidos da Cibernética pra atingir os objetivos do indivíduo.”

Então veja, ele está falando que seu cérebro, seu sistema nervoso vai atuar da mesma forma, com os mesmos princípios que lá na cibernética.

Cadu: É, resumindo ele está dizendo o seguinte: o seu cérebro mais o seu sistema nervoso é uma máquina. Funciona como uma máquina. É isso que ele está querendo trazer.

Mandi: “O cérebro e o sistema nervoso constituem um complicado e maravilhoso ‘mecanismo perseguidor de objetivos’, uma espécie de sistema inerente de orientação automática que trabalha para você como um ‘mecanismo de êxito’ ou contra você como um ‘mecanismo de fracasso’, dependendo de como ‘VOCÊ’, o operador, o opera.”

Ou seja, dependendo de forma como você programa essa máquina pra ela funcionar, ela vai dar conta de você fracassar ou ela vai dar conta de você ter sucesso.

Cadu: Perfeito, o que ele tá dizendo é que a máquina, ela opera pra fazer uma determinada coisa, né? Você, você constrói uma máquina pra ela fazer uma coisa. E óbvio que ela pode fazer essa coisa do da forma como ela foi programada ou você pode fazer uma besteira. Você vê os acidentes. As pessoas pegam uma máquina, aquela máquina está feita pra fazer aquela coisa e um operador pode fazer uma besteira com ela e ela vai simplesmente executar o que ela está programada pra fazer. Ela vai fazer. Se você comandar o braço de um trator pra levantar seja uma pilha de coisas, seja uma pessoa, aquela máquina vai fazer.

Mandi: Exatamente.

Cadu: Ela tá programada pra isso. Então ela pode agir te dando resultados positivos como resultados negativos. Depende do operador. E é isso que ele traz aí.

Mandi: Agora, quando que a gente imaginou que a gente fosse perceber né, dentro de toda a nossa rotina muito louca, dentro de toda a nossa vida muito louca né, que é sempre no automático, que nós operamos como uma máquina de que nós operamos uma máquina de alcançar objetivos né, e que nós conseguimos alcançar, basicamente, qualquer coisa, dependendo de como a gente opera essa máquina.

Cadu: É, se a gente entende essa máquina, nós vamos ver que o ser humano ele opera uma máquina mas é uma máquina muito poderosa, uma máquina muito complexa e que realmente tem capacidade de resolver e de realizar muitas coisas. É isso que a gente vai aprofundar aqui.

Mandi: “A Cibernética, que por ironia começou como um estudo de máquinas e princípios mecânicos, está contribuindo muito pra restaurar a dignidade do homem como um ser incomparável, dotado de espírito criador. A Psicologia, que começou com o estudo da psique, ou alma humana, quase acabou por privar o homem de sua alma. Os behavioristas, que não compreendiam nem o homem, nem sua máquina, e portanto confundiam um com a outra, nos afirmavam que o pensamento é mero movimento de elétrons, e a consciência simples reação química. A ‘vontade’ e a ‘resolução’ eram mitos. A Cibernética, que começou com o estudo de máquina, não de máquinas, não comete tais erros. A ciência da Cibernética não nos diz que o homem é uma máquina, mas sim que o homem tem e usa uma máquina. Além disso, ela nos ensina como essa máquina funciona e como ela pode ser utilizada.”

Cadu: Perfeito. Essa questão da gente ter uma máquina, ele define que o nosso cérebro mais o nosso sistema nervoso, que é quem comanda todo o nosso corpo, é essa máquina tá? É isso que a gente tem que entender aqui.

Mandi: É.

“O segredo está em “experimentar”.

A autoimagem é alterada pra melhor ou pra pior, não apenas pelo intelecto, ou pelo conhecimento intelectual..."

Então ele está falando assim ó: ‘não apenas’ ou seja, também. Também é pelo intelecto e pelo conhecimento intelectual. Mas ele diz assim:

“...mas também é pela experiência. Intencionalmente ou não, você desenvolveu sua autoimagem graças à sua experiência criadora no passado. Você pode alterá-la pelo mesmo processo.

Não é a criança a quem se ensinou a respeito do amor, mas aquela que experimentou o amor, que se transforma no adulto saudável, feliz, bem ajustado. Se o nosso estado atual é de autoconfiança e equilíbrio, isto resultou daquilo que ‘experimentamos’ e não do que aprendemos intelectualmente.”

Cadu: É, isso daí eu lembro muito daquela frase né? Não adianta eu te falar durante uma hora aqui sobre como que a Novalgina funciona se você não tomar a Novalgina.

Mandi: Isso é sensacional.

Cadu: Você precisa tomar a Novalgina pra passar dor de cabeça. Não tem como você ter uma palestra de uma hora sobre a Novalgina e achar que vai sair sem dor de cabeça.

Mandi: Ou seja, não tem como vocês virem aqui, escutarem isso tudo e continuarem agindo da mesma forma, tá? OK queridos? A gente sempre fala isso muito pra quem está dentro do nosso programa, né? Se não houver prática e se não tiver exercício, não vai funcionar tá? Isso aqui não é um milagre.

“A psicologia da autoimagem elimina também o abismo existente entre os vários sistemas terapêuticos usados hoje, ao mesmo tempo que resolve os aparentes conflitos que há entre

eles. Ela fornece um denominador comum para orientação, psicologia clínica, psicanálise e até autossugestão. Não há quem, de uma forma ou outra, não use experiência criadora para desenvolver uma autoimagem melhor. Independente de teorias, é isto o que realmente acontece, por exemplo, na “situação terapêutica” empregada pela escola psicanalítica: o psicanalista jamais reprova, critica ou moraliza; nunca se mostra escandalizado, à medida que o paciente desfia seus receios, seus vexames, seus sentimentos de culpa e seus “maus pensamentos”. O paciente, talvez pela primeira vez na vida, experimenta aceitação como ser humano; ele “sente” que seu eu tem algum valor e dignidade, e chega a aceitar a si mesmo e a fazer de seu “eu” uma nova opinião.”

Então o que ele está querendo dizer aqui é só que os psicanalistas eles têm ali né, uma prática de não reprovar o paciente. Então assim, ainda que aquele paciente pare na frente daquele médico e fale ali né, ou daquele psicólogo, enfim, e fale ali que ele estuprou, que ele matou, que ele... a pessoa que está do outro lado, o profissional que está do outro lado, ele não esboça a reação né.

Cadu: Ele não nega.

Mandi: Ele não nega.

Cadu: Até porque, pra pessoa aquilo é uma aberração, mas pro profissional que está ali aquilo acontece com outras pessoas. Então quando ele transmite essa aceitação pra pessoa que está falando, a pessoa realmente se surpreende.

Mandi: Fala: ‘poxa, eu nunca me aceitei nunca me... experimentei isso né, de alguém me aceitando’.

Cadu: ‘Isso existe? Eu achei que não era...’ porque, na cabeça da pessoa, ela tem só a vida dela ali pra analisar né...

Mandi: É, perfeito.

Cadu: Então quando ela se depara com essa experiência, com essa reação, ela realmente produz ali uma emoção, produz ali uma experiência vivida e isso é registrado.

Mandi: Perfeitamente.

“A ciência descobre a experiência sintética.”

Cadu: Então, amor, olha só, no último parágrafo que ele estava trazendo é o seguinte: a experiência que a gente vive, ou seja, o somatório dessas experiências forma a nossa autoimagem.

Mandi: Perfeito.

Cadu: Eu posso resumir dessa forma.

Mandi: Isso.

Cadu: Beleza.

Mandi: É, ele vai falar um pouquinho mais a frente que mormente na nossa primeira infância essa autoimagem ela é, ela é produzida, né? E a gente sabe disso pelos conceitos que a gente coloca até pros nossos alunos. Mas assim, de fato, é basicamente o que você viveu ali na sua infância, na sua adolescência, que vão acabar reforçando a pessoa que você é, tá? E ao longo da vida você só reforça mesmo.

Cadu: E agora ele entra com a experiência sintética, né? Vamos entender a diferença de experiência pra experiência sintética.

Mandi: É, porque assim, e se eu não posso experienciar, se eu não experienciei, e agora?

Cadu: E aí, como é que faz?

Mandi: Né? Porque assim, se eu não fui amada? Então eu preciso ser desequilibrada?

Cadu: Então pera ai! Então agora eu preciso viver tudo de novo, diferente, pra daqui a vinte anos ser uma pessoa diferente?

Mandi: Ferrou.

Cadu: Então é isso que ele bota...

Mandi: “Outra descoberta, desta vez no terreno da psicologia experimental e da psicologia clínica, nos habilita a usar a “experiência” como método direto e controlado de mudar a autoimagem. Atire um homem na água de ponta-cabeça e a experiência pode ensiná-lo a nadar. A mesma experiência pode fazer outro homem afogar-se. O exército “faz homens” de muitos rapazes. Mas não há dúvida de que a caserna produz também muitos psiconeuróticos. Há séculos se sabe que “nada tem tanto êxito quanto o êxito”. Nós aprendemos a atuar com êxito experimentando o êxito. As lembranças de êxitos passados agem como “informações armazenadas” que nos dão autoconfiança para executarmos a tarefa que temos em mãos. Mas quem só conheceu derrotas como pode servir-se de memórias de experiências bem-sucedidas no passado?

Cadu: Eu acho que aqui a gente tem que dar ênfase a uma coisa até que a gente passou desapercebido né? Ele afirmou nesses dois últimos trechos aí, nos dois últimos parágrafos que a gente pode mudar a nossa autoimagem. Isso é uma informação muito valiosa, porque se eu vivo várias experiências ao longo da minha vida, eu tenho, sei lá, trinta anos, vinte anos, quarenta anos, a princípio você pode concluir o seguinte: ‘cara, então ferrou, agora eu vou ser assim pra sempre’. Mas não, ele diz o seguinte: ‘você pode mudar’. E aí ele fala: ‘ué, o êxito é o que produz o êxito’. Então assim, toda vez que você tem um sucesso, você tende a reforçar sua autoimagem como uma coisa positiva. Mas e quem só tem derrota? Como é que muda?

Mandi: Bem, beleza.

“É a situação do jovem que não conseguia emprego porque não tinha experiência, e não podia adquirir experiência porque não conseguia emprego.

Esse dilema foi resolvido por outra importante descoberta que, para todos os fins práticos, nos permite sintetizar “experiência” e, literalmente, “criar” experiência, e controlá-la, no laboratório do nosso espírito.”

Isso é muito forte. Olha o que ele fala: “Esse dilema foi resolvido por outra importante descoberta aqui para todos os fins práticos nos permite sintetizar a experiência ou seja criar né? A experiência e controlar no laboratório do nosso espírito.”

Psicólogos clínicos e experimentais demonstraram, além de qualquer sombra de dúvida, que o sistema nervoso humano não é capaz de distinguir entre uma experiência “real” e outra que seja imaginada vividamente e em detalhes.”

Eu chego choro...

Cadu: Cara, isso é uma das coisas mais poderosas que existem no mundo e a gente não utiliza.

Mandi: É.

Cadu: Ele está dizendo o seguinte: se você vive na realidade ou se você vive na sua imaginação...

Mandi: Não há diferença.

Cadu: ...pro seu corpo é a mesma coisa e se a sua autoimagem é formada a partir de êxitos, você pode fazer o seu corpo sentir os êxitos e a partir desse êxito, a sua autoimagem vai ser uma autoimagem de sucesso, olha o que esse cara tá falando!

Mandi: Não, é sensacional assim, chega a ser impactante. A gente nunca imagina que a gente consegue viver uma coisa na mente e essa é uma das bases dentro no nosso programa né?

Cadu: Sem dúvida! Quando você...

Mandi: A gente sempre trabalha isso dentro dos nossos alunos...

Cadu: Quando você entende que a gente trabalha em diferentes planos né, nós vivemos em diferentes planos de existência, e a gente entende que os planos mentais e espiritual são planos superiores ao plano físico, você vai chegar a conclusão, depois de muito tempo, que é o seguinte: se você vive na mente, você tá vivendo com muito mais intensidade, com muito mais poder do que viver no físico e isso pode ser libertador pra uma pessoa que tá numa situação simplesmente diferente da que ela gostaria de estar.

Mandi: É muito o que a gente trabalha quando a gente está falando de ambientes hostis né? De ambiente, de situações que são situações mais críticas. A gente sempre trabalha né, tem algumas ferramentas e métodos que são voltados justamente pra isso né? Pra gente criar aquelas experiências e situações e viver ela, viver elas em detalhes. Então ele fala aqui ó:

“Embora tal afirmação possa parecer extravagante, examinaremos neste livro algumas experiências de laboratório, controladas, em que esse tipo de experiência “sintética” foi aplicada de maneiras bastante práticas para aumentar a perícia de atletas no lançamento do dardo e na marcação de “cestas” no jogo de bola-ao-cesto.”

Famoso basquete...

Cadu:

Ou seja, ele tá dizendo o seguinte... É... (risos). Famoso basquete.

Mandi: Vulgo basquete.

Cadu: Se você fecha seu olho e fica imaginando você tendo êxito ao lançar uma bola de basquete, o seu corpo imagina como se você estivesse treinando e jogando basquete.

Mandi: É, o corpo não difere.

Cadu: Ele não difere. Ele não difere...

Mandi: ...que você tava ali fazendo a cesta... então é como se você estivesse treinando...

Cadu: Ele tá falando de cérebro e pensamento. Então é como se você tivesse treinando.

Mandi: De verdade, lá na quadra.

Cadu: Quando você roda na sua mente aquele treino, na verdade o que você está fazendo é treinando.

Mandi: Nossa senhora. Se as pessoas soubessem disso...

“Veremos essas experiências em ação nas vidas de indivíduos que as usaram para

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.
É proibido compartilhar esse PDF

melhorar sua capacidade de falar em público, vencer o medo do dentista, conseguir aprumo social, desenvolver a confiança em si mesmos, vender mais mercadorias, aumentar sua perícia no jogo de xadrez — e em praticamente todos os outros tipos concebíveis de situações em que se sabe que a “experiência” traz sucesso. Iremos ver uma impressionante experiência em que dois proeminentes médicos prepararam as coisas de maneira a que alguns neuróticos se sentissem “normais” — e, assim, foram curados!”

Nossa!!

“E, o que é talvez mais importante de tudo, veremos como pessoas cronicamente infelizes aprenderam a apreciar a vida “experimentando” a felicidade!”

Experimentando entre aspas.

Cadu: Espetáculo!

“O segredo de como usar esse livro pra mudar sua vida.

“Este livro foi escrito não apenas para ser lido, mas para ser experimentado. Você pode adquirir fatos pela leitura de um livro. Mas para “experimentar” você precisa responder criadoramente aos fatos. A aquisição de informações é em si mesma passiva.”

E aqui vai um toque, né? Não adianta só ler livros, tá?

“A experiência é ativa. Quando você “experimenta”, algo acontece em seu sistema nervoso e seu mesencéfalo. Novos “engramas” e padrões “neurais” são registrados na massa cinzenta do seu cérebro.”

Cadu: Na verdade, o que você está fazendo é ensinar pro seu mecanismo, ou seja, ensinar pra sua máquina como que ela deve funcionar, como que ela deve operar. É isso que você faz toda vez que você vive uma experiência. Seja ela real, seja sintética.

Mandi: “Este livro foi feito para, literalmente, obrigá-lo a “experimentar”. Os “casos” sob medida e pré-fabricados foram aqui intencionalmente reduzidos ao mínimo. Em lugar disso, pede-se que você apresente seus próprios “casos”, utilizando-se de sua imaginação e memória. Não se fez “sumário” ao fim de cada capítulo. Ao invés disso, pede-se que você anote os pontos que lhe pareçam pontos-chave é que devam ser lembrados. Finalmente, você encontrará, através de todo este livro, coisas para fazer e exercícios práticos que deve executar. São exercícios simples e fáceis mas precisam ser feitos com regularidade para você tirar deles o máximo proveito.”

Reserve o seu julgamento durante vinte e um dias.

Que difícil, né?

“Não se permita ficar desanimado se nada parece acontecer depois que você começou a pôr em prática as várias técnicas delineadas neste livro para mudar sua autoimagem. Em vez disso, reserve seu julgamento — e continue praticando — por um período mínimo de 21 dias.

Em geral é necessário um mínimo de aproximadamente 21 dias para se efetuar qualquer mudança perceptível numa imagem mental. O paciente médio, depois de uma operação plástica, leva mais ou menos 21 dias para se acostumar às suas novas feições. Quando se amputa um braço ou uma perna, o “membro fantasma” persiste por cerca de três semanas. Estes, e muitos outros fenômenos comumente observados, tendem a mostrar que é necessário um mínimo de mais ou menos 21 dias para a velha imagem mental dissolver-se e a nova se cristalizar.

Por conseguinte, você tirará deste livro mais benefícios se obtiver de si mesmo o “consentimento” de reter seu julgamento crítico pelo menos três semanas. Durante esse tempo não esteja, por assim dizer, a olhar continuamente por cima dos ombros, ou tentando avaliar o seu progresso. Durante esses 21 dias não discuta intelectualmente com as ideias aqui apresentadas, nem provoque consigo mesmo debates sobre se tais ideias irão dar certo ou não. Execute os exercícios, mesmo que lhe pareçam pouco práticos.”

E aí aqui vem um ponto assim, que o pessoal dentro do nosso programa - a gente tem um apoio muito personalizado ali né - e aí eu vejo que às vezes a gente está dentro de uma conversa particular ali com o aluno e aí ele vem e fala assim: ‘Mandi, eu estou me sentindo uma farsa, eu não consigo, o meu corpo nega aquilo ali, a minha mente grita tipo ‘não é você’. E aí olha o que eu falo pra eles e que Maxwell Maltz fala né:

“Insista em desempenhar seu novo papel, em pensar sobre si mesmo de nova maneira, ainda que ao fazê-lo você se julgue um pouco hipócrita, e que sua nova autoimagem se sinta pouco à vontade ou “antinatural”.

As ideias e conceitos contidos neste livro, você não poderá demonstrá-los nem refutá-los com argumentos intelectuais, ou simplesmente conversando sobre eles. Você pode demonstrá-los a si mesmo executando-os e julgando por si mesmo os resultados. Peço apenas que você retenha seu julgamento crítico e argumentação analítica por 21 dias, de maneira a dar a si mesmo a justa chance de comprovar ou refutar a validade deles em sua própria vida.

A construção de uma autoimagem adequada é algo que deve continuar a vida toda. É evidente que não podemos realizar o progresso de toda uma vida num prazo de três semanas. Mas você pode dentro de três semanas experimentar uma melhoria — e às vezes essa melhoria chega a ser espetacular.”

Cadu: É, o que ele está falando é que você sempre deve melhorar a sua autoimagem, né? Sempre treinar a tua máquina pra fazer algo melhor, cada vez superar mais desafios, lembra? A gente comentou aqui no início né, o nosso objetivo maior é a evolução e falta muito pra gente chegar lá. Então o que a gente deve fazer é sempre ir elevando, sempre ir buscando novos patamares pra gente alcançar novos objetivos. E isso já está dentro da gente, né? Ser humano, por natureza, ele quer expressão e expansão. Ele sempre quer mais, ele sempre vai buscar mais, isso é da nossa natureza.

Mandi: E amor, isso acontece porque a gente sempre vai se deparar com uma autoimagem prejudicada diante algum objetivo, né? Diante de algum objetivo.

Cadu: Basta você subir o objetivo que você vai reparar isso.

Mandi: Exato. Então assim...

Cadu: Você vai ver que você não dá conta. 'Lá eu não chego'.

Mandi: 'Esse não é pra mim'.

Cadu: É. 'Esse não é pra mim'.

Mandi: Em algum momento a nossa autoimagem bate num teto ali né, como se a gente tivesse um teto e a autoimagem vai até aquele teto e ela para ali. Só que na verdade a gente precisa superar, precisa fazer a nossa autoimagem pisar em cada um desses tetos né? Então assim, às vezes eu boto um objetivo de ganhar, sei lá, cinco mil reais por mês, a minha autoimagem né, não preciso ajustar ela pra aquilo ali, agora se eu coloco ganhar um milhão por mês aí...

Cadu: Agora, você vê que isso faz com que a gente, naturalmente, suba de degrau em degrau, né? Então é natural que os progressos sejam gradativos. A gente vai pra uma determinada... pra um determinado lugar, depois a gente vai pro outro, depois pro outro, a gente sempre sobe como se fosse uma escadinha. Talvez essa não seja a única forma de subir, né? Talvez a gente possa saltar, dar saltos maiores, mas naturalmente a gente faz isso. Por quê? Porque a gente vai até onde a gente dá conta. Depois a gente chega, a gente estabiliza um pouquinho, você já vê que você dá conta de outra coisa e assim sucessivamente. Assim a gente vai.

Mandi: Agora ele coloca o pedaço do capítulo aqui que, pra mim, que é um dos pedaços mais sensacionais desse prefácio. Apesar dele já ter explanado sobre coisas muito importantes mas que ele vai vim falar sobre o que que é o sucesso e hoje é muito comum que a gente ache que sucesso está associado a dinheiro, que sucesso está associado a somente dinheiro, né? E fama e esse tipo de coisa. E ele vai falar de uma coisa que toca muito a gente aqui sabe? Ele vai falar sobre o fato do sucesso ser a colimação de um objetivo definido, né? Ou seja, cara, eu não sei se o seu objetivo é ter uma família, se o seu objetivo é ser mãe, se o seu objetivo é ser pai, né? Mas ele fala como o sucesso sendo uma coisa assim, olha, é você conseguir atingir os seus objetivos, sabe? E aí, lá na frente ele vai falar sobre a importância de você botar objetivos grandiosos, né? Já que você é um ser humano.

Cadu: Total.

Mandi: Então, ele vai falar aqui, ó:

“Que é sucesso?

Uma vez que empregamos em todo o decorrer deste livro as palavras “sucesso” e “bem-sucedido”, acho que é importante dar desde já uma definição desses termos.

Em minha maneira de empregar essas palavras, “sucesso” ou “êxito” nada têm que ver com símbolos de prestígio. A bem dizer, nenhum homem deve procurar ser “um sucesso”, mas todo homem pode e deve procurar ser “bem-sucedido”. Quem procura ser “um sucesso”, no sentido de adquirir símbolos de prestígio e usar certos rótulos, está fadado a ser presa de neuroticismo, frustração e infelicidade”

Isso porque todos esses símbolos de prestígio uma hora se acabam, né? Quando a gente está prestes a morrer, quando a gente está mais avançado, isso se acaba. Então se você só tem isso né, se você só se apega a isso, se pra você isso é a finalidade das coisas, você vai ficar preso no neuroticismo de perder aquele dinheiro né, na frustração de quando você vai de fato perder aqueles bens materiais, aquela fama, porque isso tudo passa. É isso que ele está colocando aqui.

“Mas procurar ser “bem-sucedido” traz não apenas êxito material, como também satisfação, preenchimento e felicidade.

Noah Webster define sucesso como sendo “a colimação satisfatória do objetivo procurado”. A luta criadora em busca de um objetivo que é importante para você, como resultado de suas necessidades, aspirações e aptidões fundamentalmente sentidas (e não os símbolos que os “outros” esperam que você exiba), traz felicidade ao mesmo tempo que sucesso, porque você está então agindo como deve realmente agir. O homem é por natureza um ser “perseguidor de objetivos”. E por ser “feito dessa maneira” ele não é feliz se não agir como a providência destinou que ele agisse — lutar por objetivos. Assim, o verdadeiro sucesso e a verdadeira felicidade não apenas caminham juntos, como um aumenta a outra.”

Cadu: Nossa, palmas lentas pra ele, pra poder fechar esse prefácio porque...

Mandi: Palmas com os pés.

Cadu: Palmas com os pés...

Mandi: ...como diz um amigo meu.

Cadu: Olha o que ele está falando. Se você acha que seu sucesso é, por exemplo, você ganhar um dinheiro tá, então, imagina que você ao longo da tua vida, você conquista um dinheiro, você tem a tua casa, você tem o teu carro, tá? Mas... ou você tem um relacionamento, mas vai que você perde isso, né? Então, olha o que ele tá falando: entenda que sucesso é você sempre perseguir e alcançar os seus objetivos. Então imagine que você está mais velho, talvez o seu novo objetivo seja se locomover um pouco mais rápido, seja conseguir fazer uma coisa que há vinte anos atrás você fazia, mas você ainda está totalmente guiado, direcionado por aquele negócio que você quer buscar. Então quando você treina a tua mente pra você alcançar uma coisa que você busca, ou seja, pra você colher aquele êxito, você está treinando a tua mente pro sucesso de forma que você respeita a origem, a essência da vida. nós como seres físicos né, como seres espirituais que vivemos num plano físico uma experiência, a gente vai passar por fases na nossa vida e se você olha a vida sobre essa ótica, sobre essa abordagem, não importa o contexto que você está. Você sempre tem um objetivo. Você sempre vai buscar alguma coisa. Por quê? Ao buscar aquela coisa, ao encontrar aquela coisa, você subiu um degrau. Você subiu um degrau na escala da evolução.

Mandi: Gente, isso é fantástico e eu queria deixar uma reflexão aqui que é o seguinte, né? Ele bota aqui ó: a luta criadora em busca de um objetivo que é importante pra você, e aí ele vai falar, e esse objetivo é importante pra você porque você tem essa necessidade ou porque você tem essa aspiração ou porque é uma aptidão sua, ela traz felicidade ao mesmo tempo que traz sucesso porque você está agindo como você realmente deveria agir. Isso aqui precisa ser muito bem pontuado porque a gente acha que a graça é chegar no objetivo final. Só que a graça não é chegar no objetivo.

Cadu: Não porque você sempre vai perseguir um novo.

Mandi: Não, a Graça é a luta criadora, sabe? É você conseguir se superar. Então, às vezes a gente acha que assim: ah, quando eu vou ser feliz quando eu encontrar o meu vídeo, quando eu tiver dinheiro, quando eu formar a minha família, é que na verdade a graça da vida está nessa luta criadora, sabe? Tá no fato de você estar sempre fazendo, de você estar sempre buscando aquele objetivo. E realmente os objetivos que estão dentro da gente, que estão lá no nosso espírito, ou seja, é o que ele está falando aqui, ou você tem

uma necessidade, ou você tem uma aptidão né, ou você tem ali uma aspiração, isso faz com que você se move e vocês entendem que hoje a gente tem uma frustração muito grande dentro da sociedade né? A gente tem um nível de depressão muito grande. Será que isso não vem muito da falta dessa luta criadora?

Cadu: E falta da compreensão de quem nós realmente somos e o que a gente tem que fazer, a forma como a gente atua.

Mandi: Exato! O fato de você não saber que você precisa colocar ali um objetivo grandioso cada vez maior ali, pra você conseguir subindo e conseguir ir evoluindo. Porque pessoas extremamente evoluídas você não vê essas pessoas em depressão. Você não via sábios que tinham total compreensão em depressão.

Cadu: Não faz sentido.

Mandi: Isso vem, de uma de certa forma, uma ignorância de conhecimento mesmo de como a gente funciona, de como o mundo funciona. Então essa tristeza profunda, essa apatia profunda que a gente se coloca, muitas vezes é falta de compreender que a gente atua por objetivos e aí a gente não coloca objetivos por não saber disso, a gente tem medo de colocar porque a gente tem medo de se frustrar, mas a gente não percebe que a gente está perdendo a essência humana.

Cadu: Exatamente, a gente dá valor a coisa errada né? Como se aquilo que eu tenho fosse o que realmente me faz feliz e tudo mais...

Mandi: É, não tem problema você ter né, pelo contrário, é muito bom ter.

Cadu: Exatamente, mas você está sempre buscando crescer na escala da evolução. Lembra? A evolução, ela tá lá na frente e a gente tem que perseguir esse grande objetivo.

Mandi: É por isso que você vê pessoas muito milionárias que elas não param de trabalhar.

Cadu: Elas não vão parar. Elas já entenderam que aquilo ali não zerou a vida delas, sabe?

Mandi: Não é sobre dinheiro, sabe?

Cadu: Ela precisa continuar, ela precisa buscar, ela precisa ser impulsionada e isso...

Mandi: Até porque quando a Lucia Helena fala: quando a gente zera a vida e a gente resolve parar, a gente está se programando pra morte, né?

Cadu: Exatamente.

Mandi: Por que o que é você ficar parado sem produzir, sem fazer nada? É você morrer.

Cadu: Tudo vibra, no universo tudo vibra.

Mandi: Nos tem como ficar tudo parado.

Cadu: Então se você quiser ficar estagnado, parado, você está indo contra uma lei natural e o que você tem que fazer com as leis é entrar em harmonia com elas. Só assim você vai conseguir exercer o seu plano potencial.

Mandi: É isso gente, espero que vocês tenham curtido muito. Foi muito bom estar aqui com vocês e a gente já vai voltar com o capítulo 1 ele vai falar mais sobre autoimagem. Aliás, olha o meu livro todo grifado no capítulo um... Vamos ver o que vem no próximo capítulo!