

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

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

Oi, gente! Eu acho que nós somos viciados em gravar podcasts, esse é o quarto podcast de hoje. Se deixasse, eu ficava aqui a madrugada inteira gravando para vocês, queridos.

Viva na frequência do que você quer. Como é que eu faço isso? Esse é um passo importante, mas primeiro a gente tem que expandir um pouco a nossa compreensão com relação a esse tópico. Esse tópico está totalmente associado ao princípio da vibração.

Tudo vibra. Nós somos uma massa de energia em altíssima velocidade. Significa que a gente vibra da mesma forma que todas as coisas que estão ao nosso redor. E qual é a diferença de uma coisa material, uma parede, um quadro, uma madeira, para a gente e para outras coisas mais elevadas? É a velocidade de vibração. Tudo é feito da mesma substância original, da mesma coisa. Por isso que a gente diz que o todo está em tudo. A diferença é a velocidade.

Tem alguns exemplos que o livro do Caibalion traz e que enriquecem muito isso, mas aqui não é hora da gente falar do livro do Caibalion. O livro do Caibalion tem um podcast específico para a gente mergulhar na compreensão conceitual e teórica do que é o princípio da vibração. Agora é hora da gente botar na prática.

Eu acho que um grande ponto aqui da prática veio com “O segredo”. E “O segredo” veio trazendo para a gente isso com o nome de lei da atração, que na verdade tem o princípio da lei da vibração por trás. Então, a lei da atração é secundária, ela deriva da vibração. Até porque, se você entender que tudo está vibrando, as coisas que vibram em harmonia, ou seja, na mesma frequência, tendem a se atrair. As coisas que vibram em harmonia diferente tendem a se repelir.

Às vezes, algumas pessoas começam a buscar uma certa evolução, um certo desenvolvimento e fala assim “nossa, o meu namorado se afastou de mim”, “nossa, aqueles amigos se afastaram de mim”, “será que eu estou atraindo uma coisa errada?”. Não, se você está se elevando, se você está mudando, é natural que você comece a se desconectar de pessoas que não estão nessa frequência. E é natural que você comece a se conectar a pessoas que estão em outras frequências.

É óbvio que se você quer um objetivo, se você quer estar com uma pessoa, você pode entrar na frequência dessa pessoa. E você também faz ela vir para a sua frequência de alguma forma, que é o melhor caminho, a gente sempre puxar todo mundo para cima, e não descer para poder se igualar. Mas realmente a gente precisa notar isso.

Lá na lei da atração, no “O segredo” e na forma prática da gente lidar com o princípio da vibração, viver na frequência do que a gente quer, a gente tem várias coisas que passam pela cabeça de forma errada e a gente precisa capacitar vocês a entender isso, até para que vocês, se forem questionados um dia, saibam responder tudo isso, mas é essa questão do pensamento, do sentimento que a gente precisa dizer e precisa falar.

A gente sabe que os nossos pensamentos são ondas eletromagnéticas. Então, eles são realmente representados por frequências, por uma certa vibração. A gente sabe que a gente, quando entra em uma determinada vibração, em uma determinada frequência, a gente consegue captar aqueles pensamentos que estão naquela determinada frequência. Só que o ponto é o

seguinte: é por isso que eu consigo passear tão rápido nas frequências, o pensamento permite a gente fazer isso.

Então, eu penso que vou ficar bilionário e começo a me colocar nesse estado. E, rapidamente, eu começo a voltar para o estado, por exemplo, que eu tenho de escassez. Eu consigo passear em frequências. Quando você toma uma decisão, você vai para aquela frequência. É imediato. Você consegue ir para uma frequência de gratidão agora, muito rápido, e de tristeza também.

A gente consegue porque as frequências estão conectadas. Uma conectada à imediatamente superior e à imediatamente inferior. A gente consegue transitar entre as frequências. O desafio é você se manter lá. Ela conflita com as suas crenças. Então, quando você toma uma decisão, você vai para a frequência da sua decisão, você espelha exatamente aquilo que você quer.

Só que normalmente a gente volta. A decisão que você toma, que leva duas semanas, que leva duas horas, você desiste, você fala “não, isso aqui não é possível”. Naquele momento que você acessou a frequência era possível. E não deixou de ser possível. Você que saiu da frequência.

Quando a gente pensa em termos práticos, é bom a gente saber que consegue passear nos pensamentos em várias frequências de pensamento, e que se a gente se mantivesse lá, teoricamente, conseguiria materializar. Se a gente estivesse lá pelo tempo necessário, a gente conseguiria materializar.

A gente sempre lembra que os pensamentos que ficam por mais tempo na nossa cabeça, marcam a gente, que a gente acaba alimentando ali, começam a migrar para a minha mente subconsciente e eu começo a vibrar em harmonia com aquilo. Toda a minha vibração é correspondente ao que está na minha mente subconsciente, muitas vezes pela repetição de determinados pensamentos que você resolve nutrir ou que você nutre porque você não tem o domínio do pensamento que você escolhe, ou muitas vezes por impacto emocional, então traumas que você tem e que, de repente, aquilo ali migra para a sua mente subconsciente e marca você. Isso vai se traduzir na sua vibração.

Tudo que a gente atrai na nossa vida de algum jeito está na nossa mente subconsciente. E tudo o que está na nossa vida foi porque a gente atraiu. E, por mais que a gente não consiga compreender algumas coisas, existem coisas que estão por trás disso. Então, quando a gente fala que a agressão física, seja agressão física pelo seu marido, seja agressão física com outra mulher, que aconteceu entre vocês, seja porque você apanhou no meio da rua, por um louco que estava passando e te bateu, qualquer agressão, qualquer coisa, estupro, etcétera, assalto, a gente atrai.

A gente atrai coisas boas e a gente também atrai as coisas ruins. Imediatamente, as pessoas perguntam “tá, mas e as crianças? Como é que isso acontece?”. Acontece porque, de alguma forma, essa criança trouxe uma carga genética do pai ou da mãe. A gente tem uma carga hereditária, Bob Proctor é um que diz que isso leva quatro gerações, a gente é influenciado pelas nossas últimas quatro gerações. Então a gente tem uma carga hereditária, uma carga genética e depois uma formação, que é nos primeiros sete anos, onde seu subconsciente está exposto a tudo o que você está vivendo.

E quando esse subconsciente está sendo formado, eu acho importante a gente explicar bem isso, até os sete anos é como se a mente consciente não estivesse ali. Você não lembra do que aconteceu quando você tinha menos de sete anos, você não tem as habilidades mentais desenvolvidas, elas se desenvolvem depois. Então ali, a gente tem uma mente subconsciente

completamente aberta, completamente exposta, e o que for dito, o que acontecer ali marca você de alguma forma.

Tanto essa parte do ambiente que você vive, na frequência que a sua mãe vibra, que os seus pais vibram, tudo que está acontecendo ao redor, todas essas coisas vão impactar uma criança. A gente pensa que a forma como você pensa, você vai ali, educa o teu filho daquela forma, mas não é só a educação. Quando você está falando com ele, você está emitindo uma vibração e ele sente aquilo ali de alguma forma, ele fixa aquilo ali de alguma forma.

A gente não pode esquecer que tudo na nossa vida respeita a lei de causa e efeito. Ninguém nasce em uma determinada família por acaso. A gente, de fato, atrai tudo. Inclusive o nosso nascimento porque, do contrário, isso romperia com a lei de causa e efeito.

Eu só queria dar esse overview para a gente conseguir entender. Vocês vão perguntar “beleza, então tudo que está no meu subconsciente vai se traduzir em uma determinada vibração e eu vou atrair esse tipo de coisa. Como eu faço, então, para atrair coisas diferentes?”. É aqui que a gente entra na prática do nosso estudo, porque o grande ponto é: eu quero atrair coisa boa, não quero atrair coisa ruim.

E aí a gente começa a trazer de novo o conceito de atleta de mentalidade, ou seja, você vai ganhando consciência e selecionando os pensamentos do que você quer ter. Viver na frequência do que a gente quer é se colocar naquele estado como se a gente já vivesse aquilo ali, como se a gente já tivesse aquilo ali.

Quando você vira para mim na reflexão e fala “se põe lá, você já tem esse estado, entra na imagem, vive aquilo ali como se você já tivesse, bota o seu corpo para sentir aquela sensação”. Você está fazendo com que a pessoa vá lá na vibração, na frequência daquilo que ela deseja, e com que ela se insira lá voluntariamente. Ela vai usar aquela matéria-prima ali.

Na verdade, tem um ponto que muita gente não entende. A gente escuta algumas frases, a gente acha “ah, eu atraio o que é igual a mim”, não. Você não atrai o que é igual a você. Você atrai o que está em harmonia com a sua frequência vibracional.

Eu sempre gosto daquele exemplo: uma pessoa que tem medo de ser agredida não atrai uma outra pessoa que tem medo de ser agredida para perto dela. Ela trai um agressor, porque os dois estão na mesma frequência da agressão, um de bater e o outro de apanhar. A gente atrai o que está em harmonia com a nossa frequência vibracional. E essas frequências são infinitas, elas se compõem de diferentes formas.

Só que quando a gente fala que a gente deve ir para uma frequência, se colocar numa determinada frequência, na verdade a gente está falando que é para mudar a pessoa que a gente é. Observa bem: a frequência de pensamento é matéria-prima de tudo que vai acontecer, então você puxa nessa frequência de pensamento que você escolheu, vamos supor um cenário de vida qualquer, você puxa aquilo dali e aquilo ali começa a captar determinadas ondas eletromagnéticas de pensamento. Você usa a sua imaginação para começar a moldar isso. E isso passa por um processo que vai ser internalizado no seu subconsciente. Quando você internaliza isso no seu subconsciente e isso vira a sua forma de pensar, a sua forma de enxergar a vida, suas crenças, a sua autoimagem, o que acontece? Os seus comportamentos, os seus hábitos, começam a viver em harmonia com isso. Então, você vai começar a se comportar dessa forma e você vai começar a vibrar dessa forma por tentar atrair circunstâncias que estão em harmonia com essa forma. Concorde que você mudou a pessoa que você é?

Quando você vai para uma outra frequência, muda tudo! Muda sentimento, muda ação e muda vibração: muda a pessoa que você é. Viver na frequência do que você quer é viver na frequência da pessoa que você quer ser, que você quer se tornar. E uma nova pessoa produz novos resultados. A gente não consegue ter novos resultados se a gente for a mesma pessoa. E isso, por mais que seja fácil de ser entendido em uma primeira frase, é muito difícil entender em um nível mais profundo.

A gente sempre busca mudar os nossos resultados sendo a mesma pessoa, e isso não existe. Você não tem como mudar os seus resultados sendo a mesma pessoa. Por quê? Porque você não está na frequência desses resultados. Se você quer novos resultados, resultados maiores, resultados que você nunca alcançou, você vai precisar mudar de frequência. Quando você muda de frequência, você muda a pessoa que você é, você muda a forma como você pensa, você muda a forma como você se sente, você muda a forma como você se comporta. Então você é uma nova pessoa.

E aí vocês sempre perguntam “tá, Cadu, como a gente se coloca na frequência do que a gente quer?”. A gente seleciona o pensamento, aquela imagem, aquela cena, várias cenas da vida que a gente quer ter. Eu gosto de chamar de cenário. Você cria o cenário, você cria seu filme, você deixa a sua imaginação fluir, você pode escrever isso para que internalize, para que você ganhe vida com isso, você pode fazer fotos daquilo ali, do lugar que você quer para você conseguir ativar a sua imaginação, enriquecer a sua imaginação. Você faz isso a maior parte do tempo, você se envolve emocionalmente.

O que significa se envolver emocionalmente? Eu deixo o meu corpo sentir a emoção de ter aquilo. É como se você já estivesse vivendo e você já está vivendo, só que é no plano mental. Você faz esse processo de forma repetida. É assim que a gente modifica o nosso subconsciente. É assim que a gente modifica a nossa vibração. É assim que você modifica a frequência que você opera. Esse é o ponto. É remodelar vibração. É o atleta da mentalidade.

Vamos parar um pouquinho aqui, vamos à nossa reflexão. É um treino você se colocar na frequência que você quer viver. E isso é tão importante quanto o treino que o ginasta olímpico faz todos os dias nos quatro anos que antecedem as Olimpíadas. Se você deseja mudar um resultado na sua vida, se você não faz isso, dificilmente você vai mudar. É como um atleta que não vai treinar e quer ganhar na Olimpíada, ele não consegue. A medalha de ouro só chega para quem tem disciplina para ir lá e pegar. Você tem que treinar, não tem jeito.

O atleta, quando está começando no atletismo, precisa fazer uma tremenda mudança de autoimagem. Ele precisa se enxergar de forma diferente. Ele precisa começar a se enxergar inclusive como um vencedor para que ele consiga ganhar. Então, ele começa a fazer aquilo ali em um trabalho de muitos anos, no horizonte de muitos anos e ele sabe disso. Ele sabe que vai levar anos para chegar lá, para conquistar X medalhas de ouro na Olimpíada, por exemplo.

A gente está em Olimpíada aqui enquanto está gravando. Você olha isso, pára para pensar: o que aqueles atletas ali passaram na vida deles? Quantos e quantos treinos essas pessoas deram? É uma vida de treino. E a gente acha que vai dominar o plano mental de hoje para amanhã. A gente acha que vai transmutar a nossa vibração, modificar nossa vibração, vai aprender a dominar a nossa vibração de hoje para amanhã, e não funciona assim.

É um exercício constante. Quanto mais você domina, mais você quer se elevar, mais você quer mudar de frequência, mais você quer subir. É aquele negócio: você estabelece um objetivo em

uma determinada frequência. Quando você chegar lá, o que você faz? Você estabelece outro. Às vezes você já sobe o seu objetivo antes de chegar. Quando você já sente que você vai chegar, você já põe outro. Por quê? Nós temos uma semente espiritual de expressão e expansão. É sempre uma busca por crescimento, por desenvolvimento. Até porque, a gente está em uma jornada de retorno para casa, para se juntar novamente ao todo. Então você sempre vai buscar mais, isso é muito saudável, desde que você aprenda a lidar com isso.

Além dessa repetição, tem a questão da decisão para a gente se colocar na frequência do que a gente quer. Tomou uma decisão, você está na frequência do que você quer. Se você consegue sentir que já é real, você está na frequência do que você quer. Quando você imagina que já está em uma determinada realidade, você está na exata frequência. Quando você agradece por ter uma coisa que ainda não conseguiu, você se coloca na frequência.

O que é a gratidão? A gratidão é um estado que, naturalmente, a gente sente depois que recebe uma determinada coisa. Alguém vai te dar um presente e você se sente grato, se sente grata. Isso significa dizer o quê? Que o presente já é seu, por isso você sente esse estado que a gente chama de gratidão. Quando você quer se colocar na exata frequência de uma determinada realidade, você deve agradecer por ela, porque isso significa dizer que ela já faz parte da sua vida.

O que a gente tem que pensar? Quando eu tomo uma decisão, tenho que ter a paciência de não voltar para minha frequência. Eu tenho que ter paciência e entendimento, eu diria. Por isso a reflexão é tão importante. É um exercício que você tem que retomar todos os dias, porque chega uma hora que isso fica automático, fica natural.

Eu tenho uma frase aqui que eu queria fechar esse podcast: quando a vida apertar, a saída é para cima. Eleve a vibração. Professora Lúcia Helena sempre acertando. Quando a gente fala para cima, a gente está falando de oscilar menos, adquirir maturidade. Evoluir é oscilar menos entre os pólos. Você sempre vai oscilar, porque você está sujeito ao princípio do ritmo e da polaridade. Você sempre vai oscilar de um lado para o outro, suas emoções sempre vão oscilar, tudo vai oscilar, mas você pode oscilar menos ou oscilar mais. E quando você está em um estágio de evolução, quando você está elevando as frequências, você oscila menos.

Esse é um ponto para você notar. Estou oscilando muito? Eu estou lá embaixo. Eu estou oscilando menos? Eu estou indo no caminho certo. E isso é um ponto também para você buscar como objetivo, neutralizar essas oscilações. Quando eu faço isso? Quanto mais eu compreendo, quanto mais eu escuto podcast, quanto mais eu ganho compreensão da minha vida, quanto mais eu percebo as coisas, quanto mais eu gero resultados.

Não é que você não vai ter dias mais para baixo. Você sempre vai ter, você sempre vai oscilar, sempre vai estar um dia mais para cima, outro dia mais para baixo. É natural você oscilar. Agora, essa oscilação não pode ser grande, essa oscilação tem que ser controlada, tem que ser mais estável, tem que tender ao meio, tem que tender ao centro, tem que tender ao equilíbrio.

É isso, meus amores. Acho que falamos bastante coisa legal sobre vibração. Eu tenho até um vídeo dentro do meu Instagram, antes que eu esqueça, que fala sobre como elevar a nossa vibração. Muita gente clicou lá achando que tinha uma fórmula e eu comecei brincando com uma fórmula: ao meio-dia e cinquenta e cinco você vai pegar o seu livro preferido, vai ler a terceira estrofe, vai conversar com Deus. Na verdade, era uma pegadinha para dizer o seguinte: não existe fórmula perfeita para elevar a vibração. Cada um vai encontrar uma forma de elevar a sua vibração.

Outro dia eu estava super triste ali. Eu falei “ai, gente, estou triste hoje, estou para baixo”. Aí eu fui lá, peguei um monte de meme, comecei a rir e compartilhei com vocês e mudei meu estado de vibração. Se você colocar uma música, vai tomar um banho, vai fazer coisas que te colocam para cima. Aí você vai passear, vai entrar em contato com a natureza, você vai escolher a melhor forma. E é essa consciência que você tem que ter sobre seus pensamentos, sobre suas emoções, como que você consegue transmutar.

E não é que nesse dia eu vou estar muito feliz, é que nesse dia eu entendo que estou um pouco mais para baixo e me puxo um pouquinho mais para cima. Não é querer estar sempre feliz, querer estar sempre alegre. O maior erro de quem está triste é querer ficar eufórico, aí fica conflitando.

Você está mais para baixo hoje? Usa o dia como um dia mais flexível, mais reflexivo, vai descansar, vai fazer um contato com a natureza, vai olhar para dentro de você, assiste um seriado, vai fazer uma coisa diferente, não sei, mas perceba que esse dia é um dia que o ritmo está te jogando um pouquinho mais para baixo e está tudo bem.

Tem dia que a gente está muito produtivo, tem dia que a gente não está tão produtivo assim. Tem dia que a gente está mais criativo, tem dia que a gente está menos criativo. O importante é a gente buscar não oscilar tanto, respeitar os dias que a gente está um pouco mais para baixo e tentar nesses dias elevar um pouco a vibração. E no dia que a gente está muito para cima, a gente tenta reduzir um pouco essa euforia porque a gente sabe que o equilíbrio sempre vai levar a gente para cima. O ritmo volta sempre na mesma intensidade para o outro lado, na mesma amplitude para a direita e para a esquerda. Se você vai muito para um lado, você vai muito para o outro. Então, busque ir pouco para os lados.

Está bom, meus amores? É isso. Um super beijo! Espero que tenham curtido esse passo do nosso modelo prático. Mais um passo dado para a gente alcançar nossos objetivos.

Beijo! Valeu.