

CADU TINOCO E MANDI TOMAZ

CORPO INTELIGENTE

MINDSET TRINCADO

3ª Imersão de RELACIONAMENTOS



SEJA BEM-VINDO

O objetivo geral do programa
CORPO INTELIGENTE MINDSET TRINCADO
é fazer você alcançar seus objetivos através da
expansão da consciência e da mudança de
mentalidade.

Hoje vamos nos dedicar a estudar sobre nós
mesmos e sobre os nossos relacionamentos. Qual
são as virtudes que devemos desenvolver para
formarmos relacionamentos de sucesso.

Aqui alcançamos objetivos em todas as áreas da
vida, ou seja, temos uma vida abundante, como um
reflexo da nossa de conhecimento e repetição para
formarmos novas crenças.

Essa imersão tem o objetivo de proporcionar
relacionamentos equilibrados, felizes e duradouros,
exatamente como nós dois experimentamos após
adquirir todo esse conhecimento.

**"Mergulhe sem medo e chegará a um oceano de
possibilidades."**

O RELACIONAMENTO NA NOSSA VIDA

Nossa vida é um processo constante de evolução e de expansão do nosso nível de consciência.

Esse crescimento é obtido através da estabilização dos nossos pensamentos e do equilíbrio das nossas emoções.

Quando alinhamos a nossa mente para um objetivo (cenário de vida) isso produzirá um reflexo físico através dos nossos hábitos, comportamentos e vibração do nosso corpo e assim vamos experimentar fisicamente o reflexo desse processo.

Como seres espirituais que temos uma mente e vivemos uma experiência no plano físico, podemos buscar o equilíbrio interno sozinhos, mas o grande caminho para essa busca é o contraste.

Hoje, vamos entender como os relacionamentos tem um papel fundamental nas nossas vidas, possibilitando o nosso crescimento através do contraste e da possibilidade de criação.

O RELACIONAMENTO NA NOSSA VIDA



Cenário que desejamos

Energia Yin



Energia Yang



O RELACIONAMENTO NA NOSSA VIDA

A importância do relacionamento é visível para todos nós. Basta observar o estado em que nos encontramos quando as coisas não vão bem.

O relacionamento, nem de longe, se limita somente a essa área. Ele acaba guiando todos os nossos comportamentos e, por fim, impacta (de forma positiva ou negativa) na nossa saúde e também na área financeira.

Na verdade, relacionamento vai além de conhecer o outro. É uma oportunidade que temos de conhecer a nós mesmos.

Como em muitos momentos não entendemos o propósito dos relacionamentos, podemos viver em conflito ao longo de toda a nossa vida.

Apesar de termos visto isso empiricamente, um estudo de Harvard comprovou que a felicidade humana está associada à qualidade dos relacionamentos que estabelece.

ESTUDO DE HARVARD

DADOS:

- Iniciou-se na década de 30
- Estudo mais extenso já realizado em Harvard
- Acompanhou a vida de 724 pessoas e família
- Análises realizadas a cada 2 anos
- Estudo contemplou 2 grupos
- Grupo 1: estudantes de Harvard (homens)
- Grupo 2: moradores de Boston (classe baixa)
- Estudo será mantido por 4 gerações

OBJETIVO:

- Encontrar o que define a felicidade e a longevidade humana

CONCLUSÃO PRINCIPAL:

- A qualidade e o nível de harmonia ou conflito nos relacionamentos define a felicidade e a longevidade das pessoas (com cônjuge, amigos, familiares e comunidade)

ESTUDO DE HARVARD

03 ASPECTOS IMPORTANTES:

- **Solidão:** pessoas que têm boas relações (com cônjuge, familiares, amigos e comunidade) tendem a se sentir mais completas. As pessoas que se sentem solitárias, acabam envelhecendo de forma mais acelerada. A solidão pode nos matar, da mesma forma que o álcool e as drogas. O estudo alerta para o fato da solidão não estar associada, necessariamente, ao estado civil apresentado.
- **Qualidade dos relacionamentos:** relações harmoniosas e leves contribuem com a nossa felicidade, ao passo que as relações conflituosas, podem produzir graves danos. O divórcio pode ser menos prejudicial que a vivência conflituosa.

ESTUDO DE HARVARD

- **Memória:** Boas relações protegem a nossa memória. Não é o fato de não divergir ou discutir, mas o quanto você sabe que pode contar com quem está ao seu lado. Isso produz um efeito extremamente benéfico.



MELHORANDO A QUALIDADE DOS MEUS RELACIONAMENTOS

Entendida a importância do relacionamento na nossa vida, obviamente a primeira pergunta que vem à nossa cabeça é:

"Como eu faço, então, para melhorar a qualidade dos meus relacionamentos e me tornar uma pessoa mais feliz?"

A resposta para isso é:

"Trabalhando a si mesmo."

O foco desse trabalho precisa estar sempre voltado para os nossos pensamentos, para as nossas emoções, crenças e para a nossa autoimagem.

Isso define a nossa vibração e, portanto, está diretamente relacionado ao que atraímos e ao modo como o outro age em relação à nos.

*"Relacionamento é sempre
sobre você."*



AS 7 LEIS QUE REGEM O UNIVERSO

A partir de agora vamos entender um conhecimento fundamental para a nossa vida: as famosas "regras do jogo". É isso que trará sentido à afirmação feita na página anterior.

Dentro da CIMT você estuda de forma aprofundada essas leis (me refiro ao Desafio de Leis Universais composto de inúmeros podcasts e exercícios), por isso focaremos em trazer uma abordagem prática e aplicada à relacionamento.

"Os princípios da verdade são sete; aquele que os conhece possui a chave mágica com a qual todas as portas do Templo podem ser abertas completamente."

Fonte: "O Caibalion" (Filosofia Hermética)

1- MENTALISMO

"O TODO é MENTE; o Universo é Mental."

Aplicação prática

Tudo que existe está contido no "Todo" ou Deus, que é Espírito e pode ser considerado uma Mente Vivente Infinita e Universal. Todo o mundo ou Universo que conhecemos é simplesmente uma criação mental do "Todo".

Fomos criados à Sua imagem e semelhança e comprovamos isso quando observamos o nosso poder de criação. Nada que alcança o plano físico, ou seja, nada que ganha uma forma, ganha sem antes ter sido planejada na mente de alguém.

Conecte esses pontos para perceber que criou, de forma pormenorizada, tudo o que você vive hoje.

Nossa vida é uma criação mental, é produto da nossa imaginação.

O PODER DE PENSAR



"Somos seres espirituais que
temos uma mente e vivemos
uma experiência em um
corpo físico"

Bob Proctor

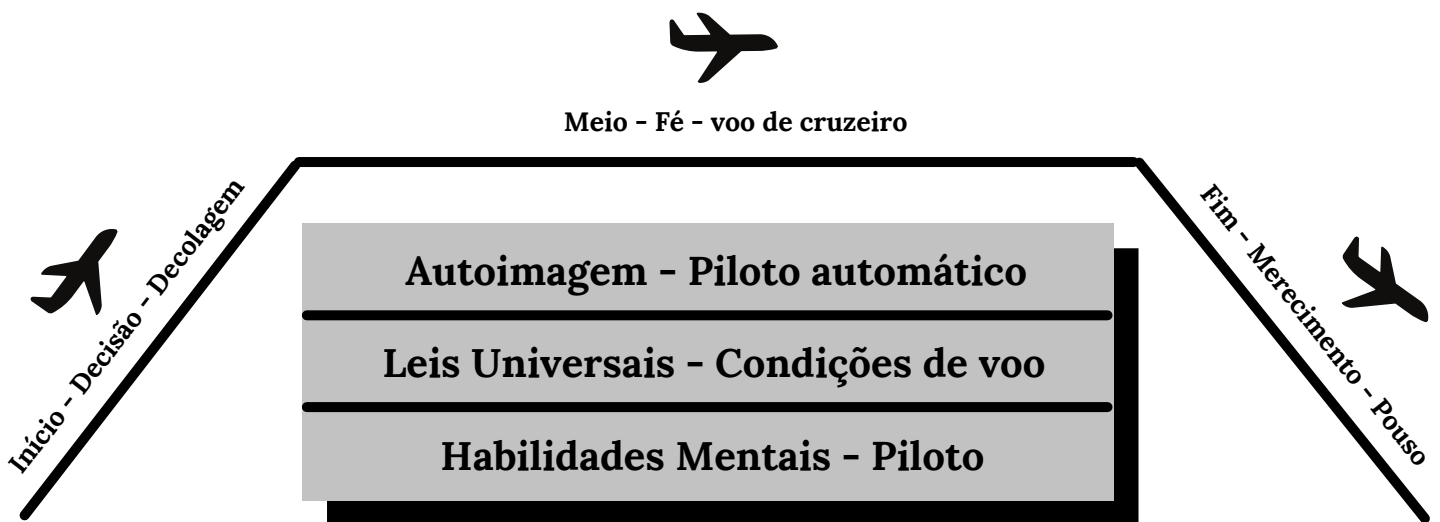
PENSAMENTO
SENTIMENTO
AÇÃO E VIBRAÇÃO

Matéria é uma desaceleração,
parece parada



Os ciclos de criação na nossa vida

A vida acontece em ciclos e assim, podemos dividir a busca por um objetivo ou a criação de qualquer realidade em 3 etapas: início, meio e fim, conforme mostra a figura.



Cada uma dessas etapas apresenta diferentes características, por isso é importante entendermos em qual delas nos encontramos.

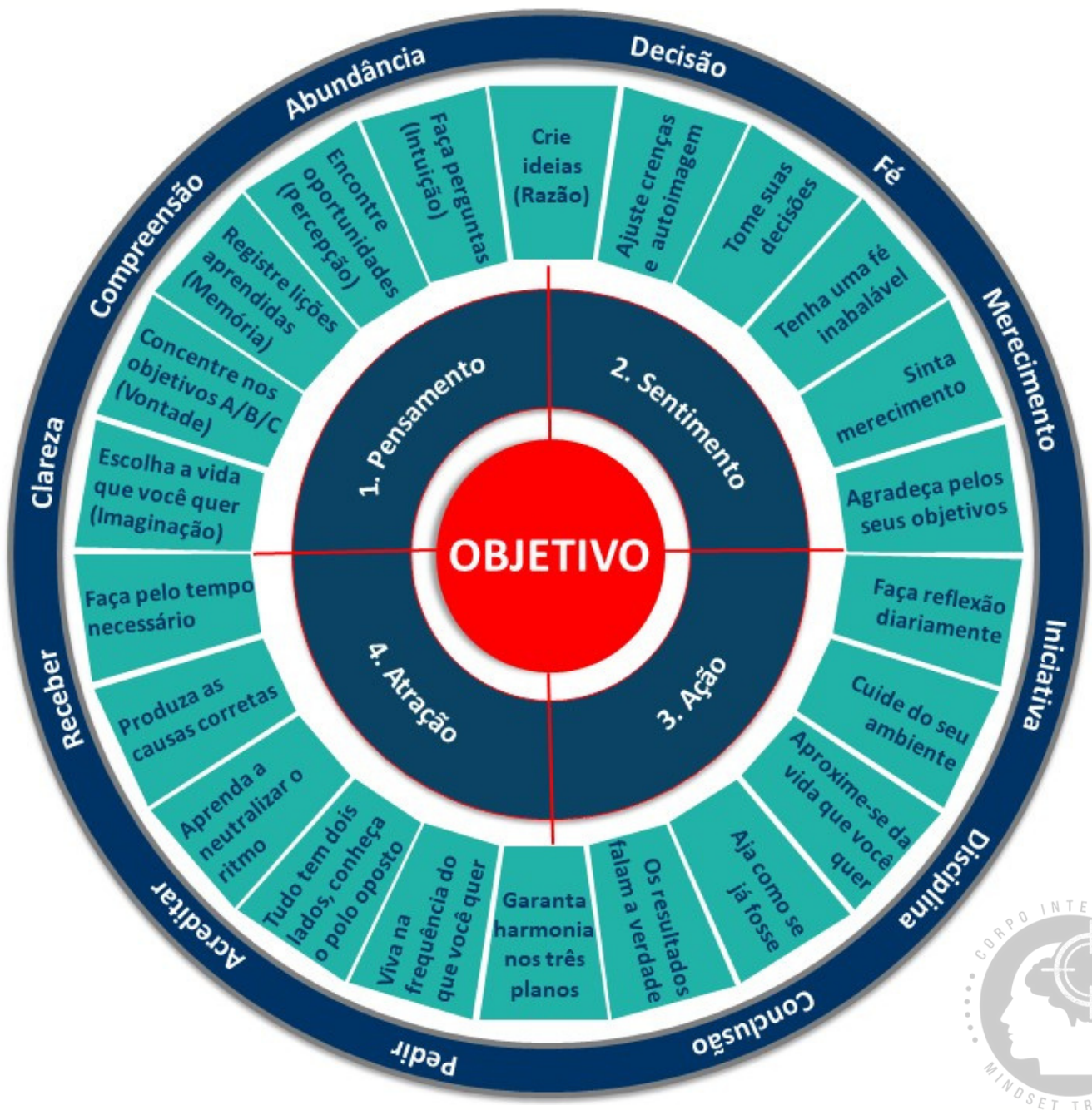
Clareza, compreensão e abundância são os pensamentos que devemos nutrir na nossa mente para que a criação aconteça.



1- MENTALISMO

MODELO PRÁTICO DA CIMT

Vamos começar a conhecer o modelo prático de 22 etapas para alcançar objetivos. Três tipos de pensamento são fundamentais na nossa jornada de busca por qualquer objetivo.



2- CORRESPONDÊNCIA

"O que está acima é como o que está abaixo, e o que está abaixo é como o que está acima."

Aplicação prática

Existe uma correspondência, uma harmonia, uma similaridade entre os 3 planos de existência (físico, mental e espiritual). Perceba, então, que todos eles são regidos pelas mesmas leis e os fenômenos que ocorrem não são tão diferentes como imaginamos.

Isso nos permite concluir que "o encontro" com nós mesmos, o olhar centrado, nos leva a conhecer um pouco de Deus, trazendo a possibilidade de refletir através da fronteira do desconhecido.

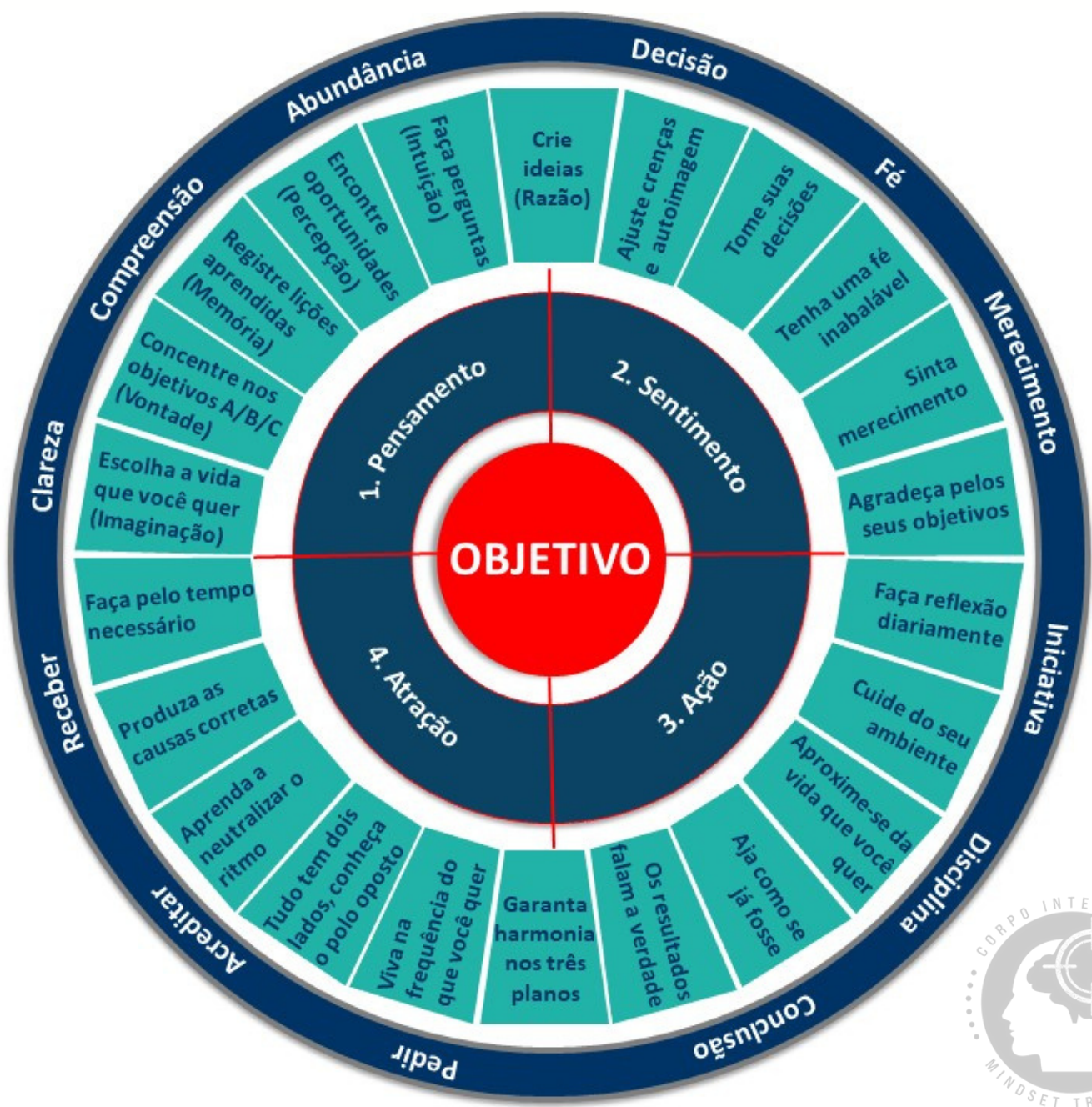
Esse princípio também nos faz inferir que

tudo que vivemos nos nossos pensamentos se reflete nos nossos sentimentos, nos hábitos e comportamentos, na vibração do nosso corpo e nos nossos resultados físicos.

2- CORRESPONDÊNCIA

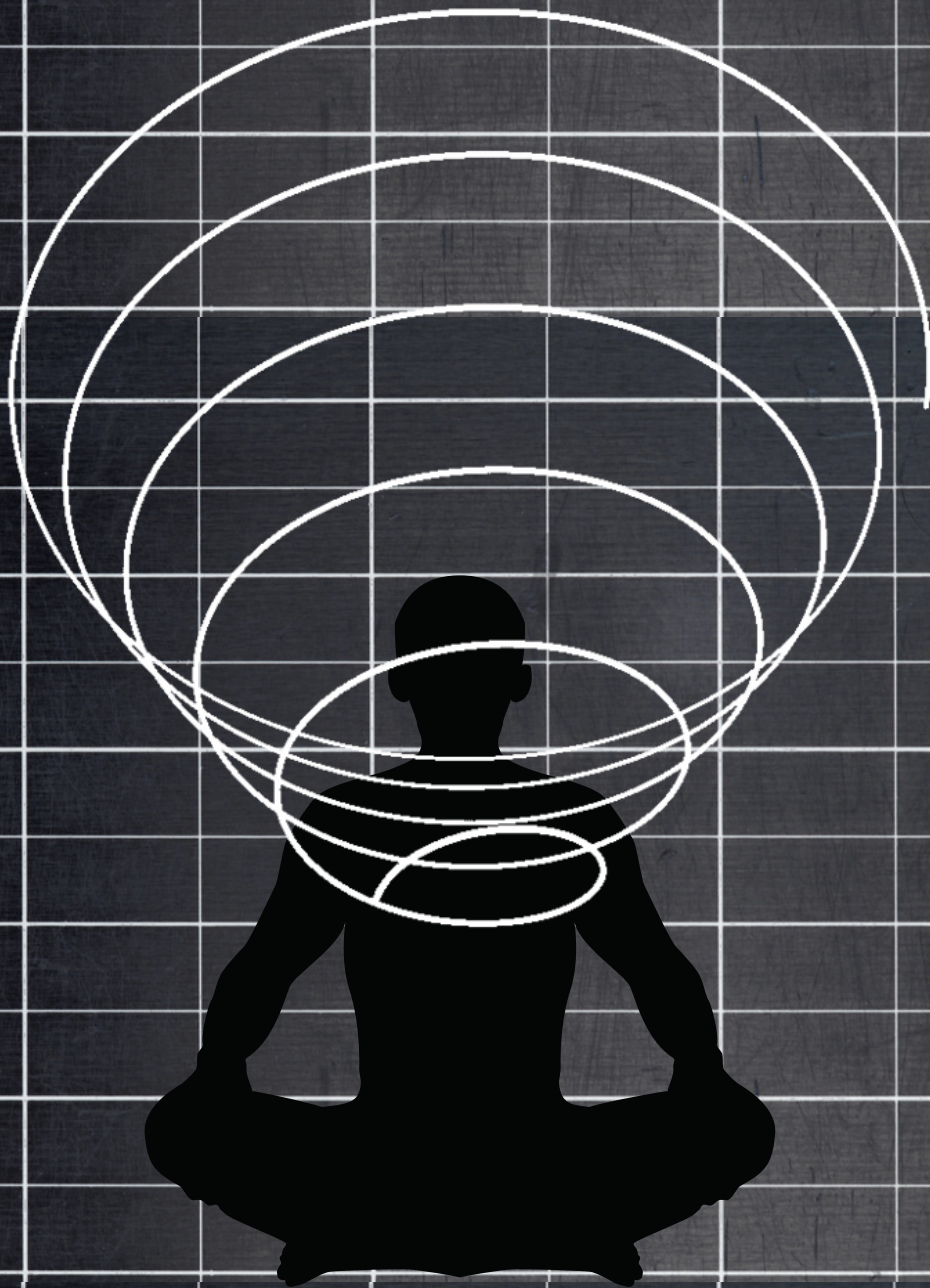
MODELO PRÁTICO DA CIMT

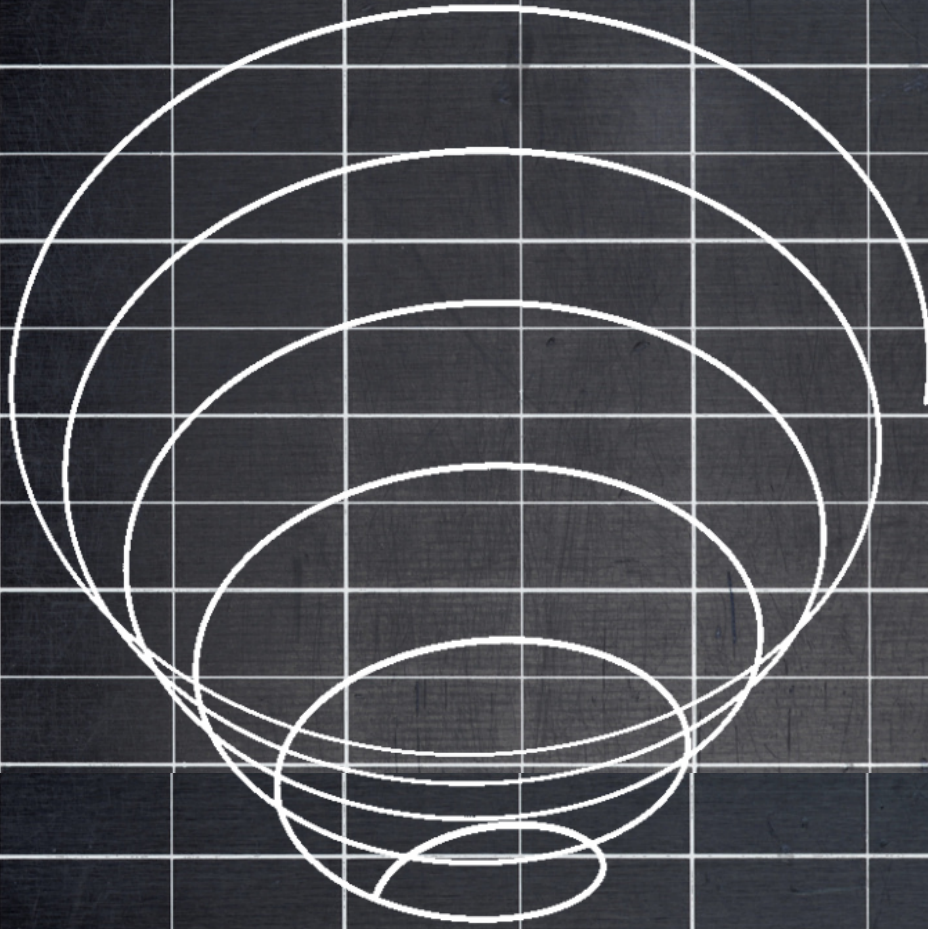
Perceba o reflexo de cada tipo de pensamento nos sentimentos, nas ações e no que é atraído. Mas note que esse é um reflexo de pensamentos estabilizados que geram tudo na mais perfeita ordem.











3- VIBRAÇÃO

"Nada está parado; tudo se move; tudo vibra."

Aplicação prática

As diferenças entre as diversas manifestações da matéria, energia, mente e espírito, resultam apenas de ordens variáveis de vibração.

As vibrações mais altas nos aproximam do Espírito Criador, o que significa evolução. Já as mais baixas nos aproximam da matéria e nos submetem às oscilações típicas dela.

É a vibração que estamos que define o que vamos repelir/atrair para nossa vida.

Se você deseja uma coisa, deve viver na frequência do que deseja. Assim, seus pensamentos, sentimentos, comportamentos e vibração estarão nessa frequência. Você será capaz de buscar e atrair o que deseja.



Podemos mudar de frequência em segundos, mas nos estabilizamos e permanecemos em uma que esteja em harmonia com as nossas crenças.





Podemos mudar de frequência em segundos, mas nos estabilizamos e permanecemos em uma que esteja em harmonia com as nossas crenças.



Uma mesma pessoa pode se estabilizar em uma frequência quando pensa sobre dinheiro e em outra quando pensa sobre relacionamento ou saúde.





Podemos mudar de frequência em segundos, mas nos estabilizamos e permanecemos em uma que esteja em harmonia com as nossas crenças.



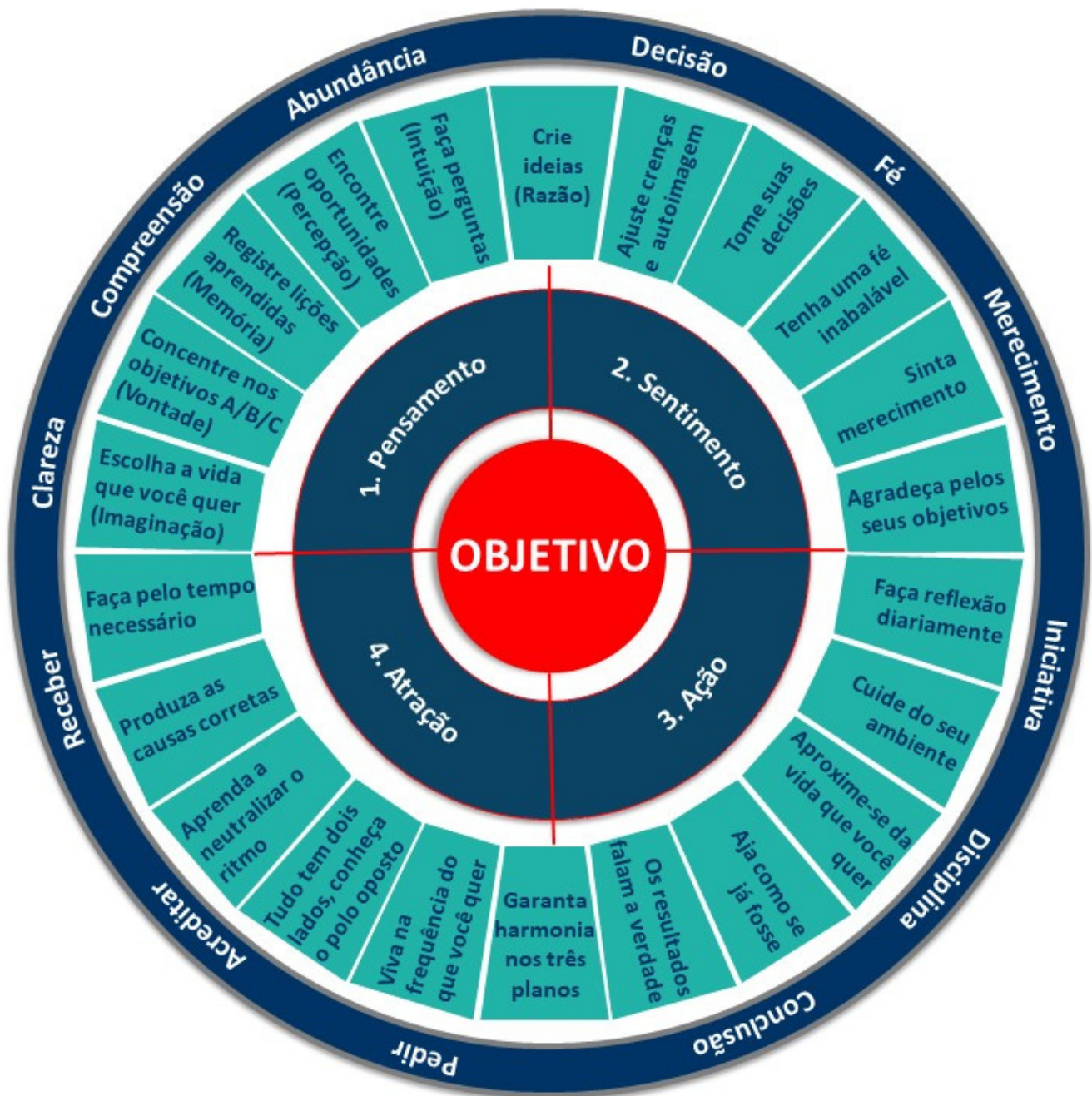
Uma mesma pessoa pode se estabilizar em uma frequência quando pensa sobre dinheiro e em outra quando pensa sobre relacionamento ou saúde.



A tentativa de estabilizar o pensamento em frequências mais elevadas demanda um ajuste de autoimagem, do contrário não conseguimos nos manter com a energia equilibrada (Yin e Yang), necessária para agir e para atrair.



Toda virtude é refletida em uma vibração específica do nosso corpo.



MODELO CIMT

Precisamos entender que a Lei da Atração fala de vibração do nosso corpo, que nada mais é que o reflexo de um sentimento.

A vibração do pedido é diferente da vibração do recebimento, por exemplo.

Mas que vibração é essa? Como podemos entendê-la, a ponto de transpor para nossa realidade?

INÍCIO DO CICLO

MENTAL

PENSAMENTO

CLAREZA

SENTIMENTO

DECISÃO

FÍSICO

AÇÃO

INICIATIVA

VIBRAÇÃO

PEDIR

MODELO CIMT

No meio de um ciclo, a lei da atração fala sobre acreditar.

Mas como fazer para ganhar essa capacidade?
Como vibrar isso?

MEIO DO CICLO



MODELO CIMT

No fim de um ciclo, a lei da atração fala sobre receber.

Mas como podemos alinhar nossa atitude para vibrar isso?



"A vibração do nosso corpo é uma consequência dos nossos pensamentos e sentimentos e é ela que, por fim, faz com que as experiências se concretizem.

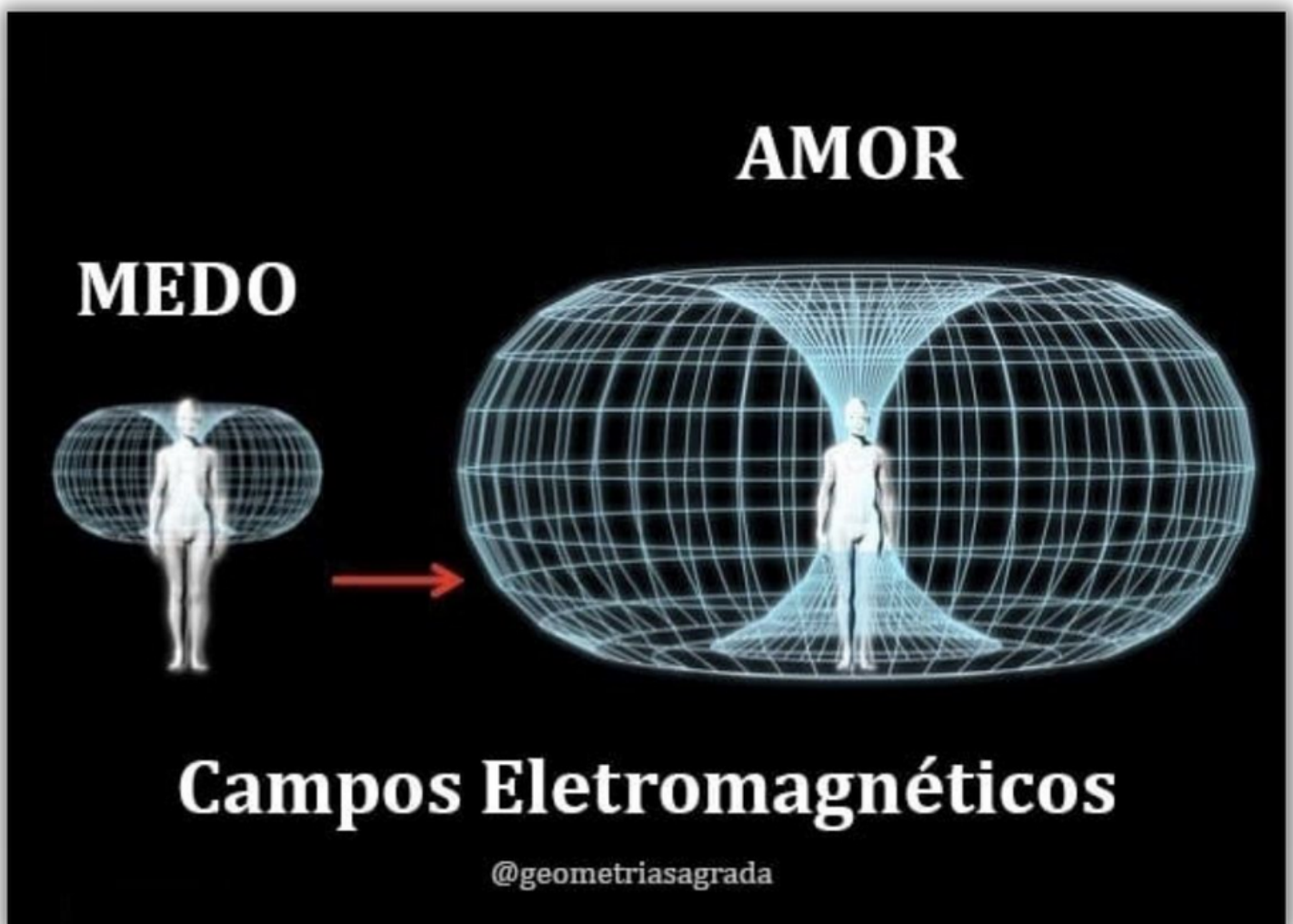
Tentamos corrigir os problemas tratando dos efeitos, mas eles são incontáveis. Ao corrigir um, observará que surgirão outros, logo funcionam apenas como um mecanismo de verificação.

Devemos atuar na causa dos problemas: a nossa vibração."

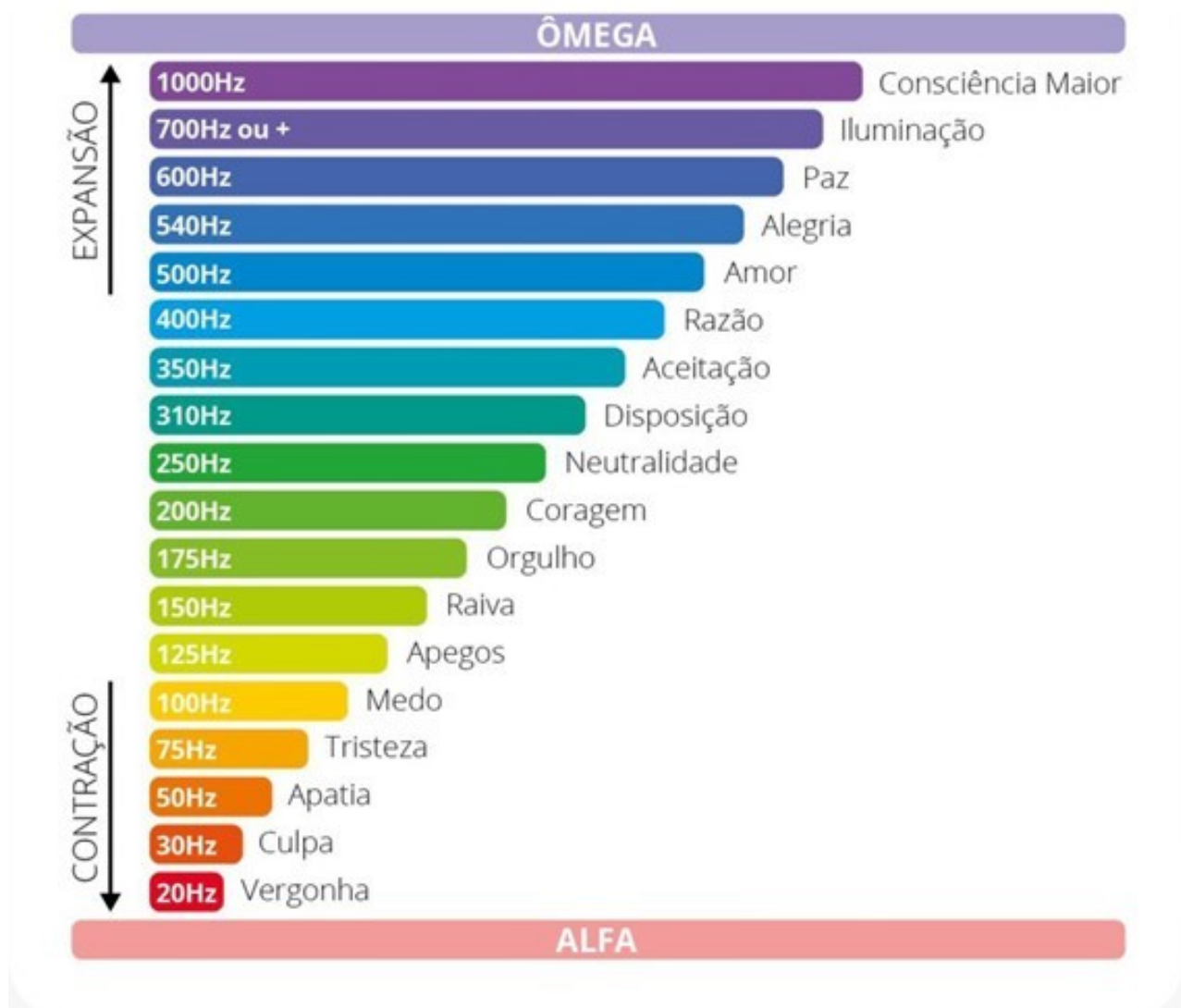
MANDI E CADU

Vamos utilizar essa ilustração retirada da Internet para memorizar a importância dos nossos sentimentos que produzem uma determinada vibração no nosso corpo.

Vamos chamar isso de campo de atração.



Vamos utilizar a escala de Hawkins como referência para entendermos os tipos de emoções que nos elevam ou nos degradam.



E COMO ELEVAR A VIBRAÇÃO?



4- POLARIDADE

"Tudo é duplo; tudo tem pólos; tudo tem seu par de oposto; o igual e o desigual são a mesma coisa; os opostos são idênticos em natureza, mas diferentes em grau; os extremos se tocam; todas as verdades são meias verdades; todos os paradoxos podem ser reconciliados."

Aplicação prática

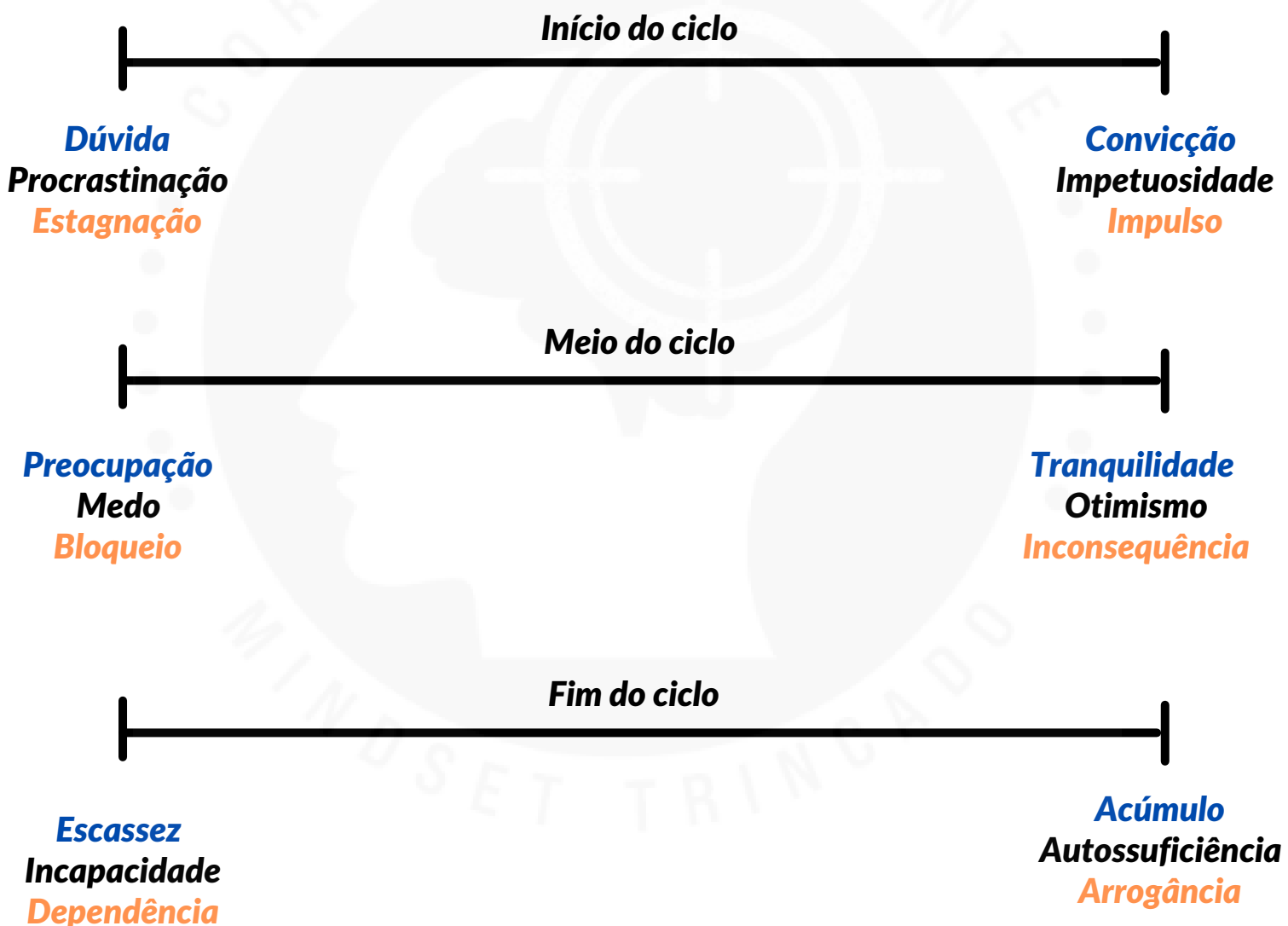
Dentro de todas as coisas há dois pólos ou aspectos opostos. Os opostos são simplesmente dois extremos de uma mesma coisa, consistindo a diferença em variação de grau.

Nosso estado de vibração define o grau em que estamos entre dois pólos de uma determinada coisa.

A polaridade também ocorre no plano mental. É possível mudar a vibração entre os dois pólos, tanto na nossa mente como na mente de outros.

Em todo problema existe uma oportunidade, você precisa encontrá-la.

Para uma compreensão mais profunda das atitudes das pessoas em um relacionamento, podemos lançar mão das leis universais, principalmente a vibração, polaridade e o ritmo.



Atitude
Pensamento
Sentimento
Ação

5- RITMO

"Tudo tem fluxo e refluxo; tudo tem suas marés; tudo sobe e desce; tudo se manifesta por oscilações compensadas; a medida do movimento à direita é a medida do movimento à esquerda; o ritmo é a compensação."

Aplicação prática

Tudo se manifesta em um movimento para diante e para trás, fluxo e refluxo, atração e repulsão, um movimento semelhante ao do pêndulo. Essa lei se manifesta na criação e destruição do mundo, na vida de todas as coisas e na mente do homem. Os hermetistas descobriram meios de dominar seus efeitos através da lei da neutralização.

Essa lei se manifesta em tudo que está acontecendo de forma automática e natural. Nós precisamos neutralizar a oscilação a partir do ponto polarizado que desejamos, isso é evolução.

Sempre vamos viver oscilações, altos e baixos, o segredo é buscar reduzir a amplitude delas.

Toda virtude é formada a partir da combinação, no grau correto, de elementos opostos:

Pensamento Estabilizado

Sentimento Estabilizado

Ação Estabilizada

Bem-estar



Pensamento Pólo

Sentimento Pólo

Ação Pólo

Apatia

Pensamento Pólo

Sentimento Pólo

Ação Pólo

Ansiedade

No início de um ciclo precisamos adquirir capacidade de decidir:

Clareza

Decisão

Iniciativa

Bem-estar



Dúvida

Procrastinação

Estagnação

Apatia

Convicção

Impetuosidade

Impulso

Ansiedade

No meio de um ciclo precisamos
adquirir capacidade de acreditar:

Compreensão

Fé

Disciplina

Bem-estar



Preocupação

Medo

Bloqueio

Apatia

Tranquilidade

Otimismo

Inconsequência

Ansiedade

No final de um ciclo precisamos
adquirir capacidade de merecer:

Abundância

Merecimento

Conclusão

Bem-estar



Escassez

Incapacidade

Dependência

Apatia

Acúmulo

Autossuficiência

Arrogância

Ansiedade

6- CAUSA E EFEITO

"Toda a causa tem seu efeito, todo o efeito tem sua causa; tudo acontece de acordo com a lei; o acaso é simplesmente um nome dado a uma lei não reconhecida; há muitos planos de causalidade; porém nada escapa à lei."

Aplicação prática

Há uma causa para todo efeito e um efeito para toda causa. Nada acontece sem razão. Não há coisa que seja casual. Existem vários planos de causa e efeito, os planos superiores dominando os planos inferiores, nada pode escapar da lei. Mestres elevando-se ao plano superior, dominam o seu gênio, caráter, suas qualidades, poderes, tão bem como os que os cercam e tornam-se motores em vez de peões.

Precisamos entender o trem de causa e efeito que define tudo que acontece na nossa vida. Focar nossos esforços nas causas que produzirão o efeito que buscamos.

Quando elevamos a nossa vibração, estamos criando uma causa em um plano superior, esse é o caminho para dominar o plano inferior.

"Todas as mudanças nas atividades do Cosmos
são condicionadas e causadas;
elas se manifestam através de uma causa
condicionante;
elas continuam a se manifestar através de uma
causa condicionante;
elas deixam de se manifestar através de uma
causa condicionante"



O CAIBALION

6- CAUSA E EFEITO

Entender a Lei de Causa e Efeito é perceber que na nossa vida a criação é uma dádiva que acontece sempre que produzimos as causas necessárias.



Não existe criação sem Criador.

Ralph Waldo Emerson disse que a Lei de Causa e Efeito é a Lei das Leis.

7- GÊNERO

"O gênero está em tudo; tudo tem o seu princípio masculino e o seu princípio feminino. O gênero se manifesta em todos os planos"

Aplicação prática

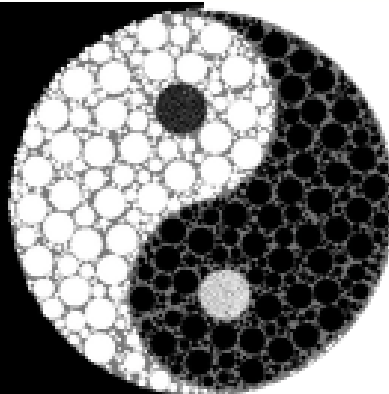
O masculino e feminino estão sempre em ação. Isso é certo no plano físico, mental e espiritual. Nenhuma criação é possível sem esse princípio. Ele opera na direção da geração, regeneração e criação. A geração de uma ideia é a formação do gérmen dessa ideia, a regeneração é o aperfeiçoamento e o crescimento dessa ideia, e a criação é a realização completa dessa ideia.

Tudo leva um tempo, o que damos o nome de tempo de gestação. Precisamos acreditar nas decisões que tomamos pelo período necessário à sua manifestação no plano físico.

7- GÊNERO



7- GÊNERO

YIN**YANG**

Feminino

Negativo

Preto

Sombra

Escuro

Noite

Lua

Água

Frio

Umidade

Morte

Outono/Inverno

Esquerda

Calma

Inativo/Parado

Cansaço

Mental

Masculino

Positivo

Branco

Luz

Claro

Dia

Sol

Terra

Calor

Secura

Vida

Primavera/Verão

Direita

Pressa

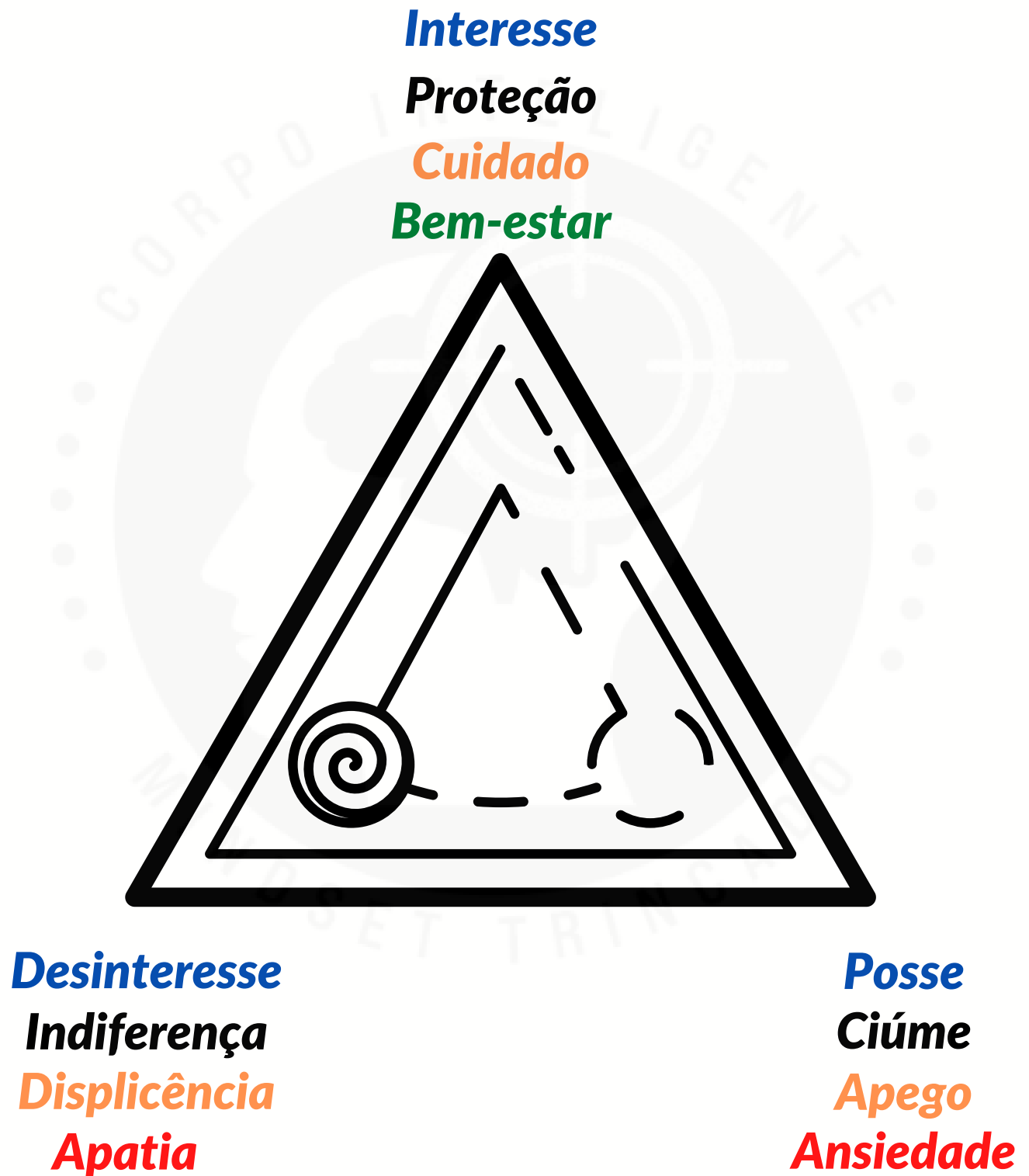
Ativo/ Movimentado

Disposição

Físico



Triângulos importantes nos relacionamentos



Triângulos importantes nos relacionamentos

