

Passo prático para alcançar objetivos

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

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

Oi, gente! Como vocês estão, CIMT? Espero que bem! Estamos agora a um passo mais próximo do nosso objetivo. E eu estou amando isso aqui. Vai ser um prazer imenso poder continuar conduzindo esses passos com vocês. E hoje a gente vai falar de que passo?

Concentre nos objetivos ABC, vontade, habilidade mental da vontade. Essa é uma das nossas seis habilidades mentais e, quando a gente fala de vontade aqui, está falando de coisas que a gente quer, não é vontade de comer um doce, de comer um chocolate. É o conceito que o Bob Proctor trouxe para a gente: vontade é a habilidade mental que faz com que você coloque uma imagem na sua mente e não se distraia com coisas que não fazem sentido, com coisas que não estão aderentes a essa imagem. É sobre isso que nós vamos conversar hoje.

Lembrando que o Bob Proctor fala e a gente terminou o último passo, que foi o primeiro passo, falando sobre esse pensamento que ele traz, que as pessoas não conseguem alcançar objetivos por pobreza de imaginação e fraqueza de atenção, e a vontade é isso: é a atenção, a força de atenção, o foco. Nós estamos falando de foco, concentração e atenção.

Quando a gente consegue se concentrar numa imagem, quando a gente pensa naquela imagem com intensidade, de forma repetida ao longo do nosso dia, o que a gente faz, na verdade, é acelerar a velocidade de vibração que a gente dá para essa imagem. E isso simplesmente ecoa no canto que tem que ecoar para atrair o que a gente precisa. Então, se concentrar numa imagem é fundamental para a gente acelerar qualquer resultado que deseja. Quando você realmente quer uma coisa, é muito diferente de quando você quer. Eu sempre digo que existe o querer e o querer de verdade.

Sabe que eu estava pensando aqui num exemplo para dar, um exemplo bem fácil e bobo de como é que seria uma pessoa que consegue focar, que consegue só pensar naquilo que ela realmente quer, e aí eu lembrei do 100%, do estado da arte.

Sabe quando você está apaixonado por uma pessoa? E aí você não consegue tirar a pessoa da cabeça. Você vibra aquilo o tempo todo. Você acorda feliz, manda mensagem para a pessoa, respira a pessoa, vai pro banho pensando na pessoa, você faz tudo pensando na pessoa. Isso seria uma coisa que a gente chamaria de habilidade mental da vontade, que é quando você se concentra na imagem de você com aquela pessoa, na imagem da pessoa, você simplesmente dá dedicação, dá ênfase, dá foco para aquilo.

Nós já falamos no passo anterior que é: você selecionar corretamente a imagem. Agora é hora de dar foco para essa imagem, porque muitas vezes a gente dá foco e tem muita vontade, mas concentra na imagem errada. O que nós estamos falando aqui é de um segundo passo. Então a gente não pode esquecer do primeiro. O primeiro é você selecionar a imagem que você quer, e agora você se concentrar naquela imagem.

Então, é importante a gente trazer esse contexto do foco, da concentração, da atenção, do focar no que você quer. E para focar no que você quer, o melhor que tem pra fazer é entender o que você não quer, né? É você descartar, tirar, perceber que tem coisas que

estão rodando na sua mente que não tem relevância para você, ou pelo menos não deveriam ter.

O processo de selecionar e de deixar na mente talvez seja um dos processos mais difíceis, talvez até mais difícil do que imaginar. A gente está vivendo em um mundo de muitos estímulos, nunca houve tanto estímulo. Antigamente, a gente tinha aqui uma televisão, um programa, uma enciclopédia da Barsa. O tempo para a acessar as informações demorava mais.

Hoje, a gente tem milhares de livros, milhares de informações rodando, e aqui entra um ponto muito polêmico, que eu gosto bastante de trazer, que é essa questão de selecionar, que casa muito com aquele lance de você não dedicar o seu tempo para o que não é necessário, no seguinte sentido: às vezes, por a gente estar dentro de uma cultura, a gente acha que é necessário saber de muita coisa que não é. O conhecimento é infinito. Você precisa conhecer as coisas que estão aderentes à decisão que você tomou.

Quer dizer, o caminho que você precisa traçar demanda alguns conhecimentos. E isso, o próprio medo desperta essa necessidade na gente, de conhecer determinadas coisas. Se eu quero crescer na rede social, eu preciso conhecer sobre o assunto, eu preciso dominar isso. Mas não quer dizer que eu preciso conhecer sobre medicina.

Só que um monte de gente fica lendo jornal para poder ter o que conversar. É a questão da política: é muito bom você entender disso se você for político, se você for jornalista. Não estou dizendo que você não pode olhar a política, se é uma coisa que você gosta de ver. Eu não estou falando isso. Eu estou dizendo assim: olha, você tem uma dificuldade porque você é um ser limitado, você tem uma dificuldade normal de pegar o que é seu e manter na mente.

O poder flui para você vinte e quatro horas por dia, mas é limitado, tem uma determinada energia. Você não consegue manter duas imagens na mente ao mesmo tempo. Quando você coloca uma, naturalmente elimina todas as outras. Então, quando você está selecionando ver política, estudar sobre feminismo, está eliminando a imagem do seu desejo na tua mente.

Hoje, o que eu consigo perceber? Que tudo na minha vida, até os meus momentos de lazer, tem sentido para mim dentro do meu trabalho. Eu tento buscar alguma coisa que traga também um sentido para o meu trabalho, que me ajude no meu trabalho. Então, se eu vou ver um filme, eu vou ver um filme. É um momento que eu estou relaxando. Mas eu vou ver um filme que, de repente, eu posso fazer um comentário no Instagram sobre isso, eu posso enriquecer a minha imaginação, trazer mais exemplos para dentro da CIMT, eu sempre tento fazer essa convergência.

Se eu vou em um restaurante, eu também tento mostrar para os meus seguidores esse lugar, eu tento convergir, porque eu tenho um objetivo que é grandioso e que é difícil de chegar. E eu preciso gastar a minha energia com isso. A semente inicial tem que ser o seu desejo mais real e mais profundo.

Quando você tem um desejo real e profundo, consegue começar a abrir essas possibilidades. Porque, quando você faz uma coisa que você não ama, a última coisa que você quer é assistir um filme sobre o que você faz. Então, você simplesmente vai de um lugar para o outro, se dispersa.

Quando a gente fala de concentração, está falando o seguinte: cara, olha só, eu tenho uma energia, eu tenho um número de horas que eu consigo me dedicar a alguma coisa, não são muitas horas. A pessoa que trabalha oito horas por dia, na verdade, trabalha de forma útil

três horas por dia e olhe lá.

Se a gente dedica essas três horas que tem no nosso dia, úteis, para uma coisa que a gente não quer, não sobra tempo para o que a gente quer. Não sobra. Não sobra tempo. E, muitas vezes, a gente não entende o poder do longo prazo. A habilidade mental da vontade se conecta muito com o poder do longo prazo.

Quando você decide fazer uma coisa e impõe essa dedicação, essa atenção, esse foco, essa concentração por um determinado período de tempo, coisas maravilhosas vão acontecer na sua vida.

Agora, se você é uma pessoa que vive a cada duas semanas de projeto em projeto, toda hora você muda o foco, toda hora você se distrai com uma nova coisa, toda hora você tem uma nova ideia, toda hora você tem um novo lugar para ir, você não está com a habilidade mental da vontade fortalecida. O processo não está funcionando de forma correta e potencializada e otimizada na sua vida.

Significa dizer que você não vai colher os frutos no longo prazo. O longo prazo ajuda muito as pessoas disciplinadas, as pessoas que tem a imaginação bem ativa e a concentração, ou seja, a vontade bem fortalecida.

A Lúcia Helena traz um exemplo para a gente disso, quando ela fala assim: os grandes sábios, as pessoas que construíram coisas na vida delas, tiveram que passar vinte, trinta, quarenta anos fazendo aquela mesma coisa, com aquela mesma imagem na mente, vivendo para construir aquilo, vivendo para dar forma para aquilo. A sabedoria te traz isso.

Você pára e pensa: "espera aí, mas o que eu quero?". Você começa a ganhar um negócio que a gente chama de clareza. O Bob Proctor também fala isso, ele fala assim: "eu sou uma pessoa que sabe muito bem o que quer, não disperso". Como é que você vê uma pessoa de 87 anos, dedicada ao que está fazendo ali e fazendo como se fosse uma pessoa de 30? É impressionante! O cara com 87 anos e no YouTube, uma clareza absurda e sempre a mesma coisa, falando a mesma coisa.

Por quê? Porque ele tem essa disciplina, essa clareza, esse foco direcionado. É muito difícil você encontrar uma pessoa, principalmente nos dias de hoje, que tem tantas opções disponíveis na nossa frente, que consegue se concentrar numa coisa. E a concentração, você entra no YouTube, você entra no Google, é como você acessar as frequências de pensamento.

Tem inúmeras possibilidades, inúmeros caminhos, e quando você seleciona uma coisa, você faz um primeiro filtro, depois você vai embora, vai pesquisando cada vez mais. Você entra para ver uma receita, daqui a pouco você está vendo coisa sobre cabelo, depois quer saber sobre lei da atração.

Essa é a melhor forma da gente entender como a nossa mente funciona, porque o YouTube e o Google são uma grande representação do que é a nossa vida. Então, quando você pega aquele espaço em branco, você seleciona uma coisa, você está filtrando. A mesma coisa a gente faz com a nossa imaginação.

Agora, é muito difícil você assistir ao mesmo vídeo todo dia. Por quê? Porque demanda muita disciplina, demanda muito esforço, lidar com os obstáculos e continuar superando. Eu não mudo o meu objetivo porque eu não consigo. Eu mudo a abordagem, a forma de buscar.

O alpinista, quando coloca a corda dele presa lá em cima, ele vai para aquele lugar. Se ele

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

É proibido compartilhar esse PDF

vai mudar o pé dele, se ele vai para a direita, se ele vai para a esquerda, se ele vai mudar, se ele vai subir na pedra... ele não muda o alvo. O alvo está muito claro, e esse é o ponto da vontade.

A habilidade mental da vontade é a habilidade que você tem de manter o alvo muito claro na sua mente, é se concentrar e ter atenção, foco e dedicação no que você quer, ou seja, ter claros os seus objetivos A, B e C. Essa é a nossa ferramenta para poder fortalecer a nossa habilidade mental da vontade. É ter muito bem delineado e desenhado os seus objetivos.

Aí a gente traz esse conceito de objetivo ABC. Vamos começar a entender um pouco cada um deles. Para a gente começar a falar de Objetivo ABC, vamos começar ao contrário. Vamos começar falando do objetivo C.

Objetivo C, o melhor entendimento dele é o seguinte: ele é um efeito, ele é uma coisa que você obtém, que você recebe como fruto das causas que você produziu. Então, o que é o objetivo C? Se você pudesse fechar o olho agora, exatamente agora, e pudesse escolher todos os aspectos da sua vida sem nenhuma restrição, sem nenhuma limitação, o que você escolheria? Qual é a vida que você realmente quer ter, em todos os aspectos.

Algumas pessoas perguntam assim, "eu hoje estou fazendo faculdade e eu vou ser médica daqui a cinco anos, eu imagino quando eu for médico ou imagino hoje?" É hoje. Hoje. Fechando o olho hoje. Qual é a vida que você gostaria de ter? Em todos os aspectos. Dinheiro, relacionamento e saúde. Os três pilares do nosso triângulo dos resultados.

O que você gostaria de ter? Esse é seu objetivo C. É a vida que você gostaria de ter hoje se você pudesse escolher. E quando eu falo sem restrição, é muito difícil, porque a sua mente já está restrita. Ela vai limitar o seu arredor, o seu bairro, o seu apartamento, ela vai tentar limitar.

É um trabalho também de imaginação e de imaginar aquilo que eu quero ter, porque aquilo que eu quero ter pode custar pouco, como pode custar muito. Tanto em valor, como em esforço.

Se eu tenho 130 kg e eu quero ser sarada, eu tenho um tempo e uma dedicação ali necessários. Mas o que eu quero? É o que eu quero? Será que eu quero mesmo? Como que eu quero chegar lá? Qual é a forma física que faz sentido ter? O ser tem que estar focado na pessoa que você quer se tornar.

Os objetivos que a gente alcança, na verdade, são reflexos da pessoa que a gente é. Então, se a gente quer alcançar um novo objetivo, a gente precisa mudar a pessoa que a gente é. Essa nova pessoa que conquista novos resultados, com novos objetivos. A mesma pessoa não conquista resultados diferentes. É uma contradição muito grande e a maioria das pessoas inicia o processo assim. Querendo ser a mesmíssima pessoa e alcançando outro patamar de resultado. Isso não acontece.

Para você alcançar novos patamares de resultado, você precisa ser uma nova pessoa. Quando eu digo uma nova pessoa, é uma pessoa que pensa, sente e se comporta diferente. Portanto, é uma nova pessoa. Porque nós somos pensamento, sentimento e ação.

O primeiro conceito é o objetivo C. Ele estando claro para você, você lapidando, não quer dizer que você não pode mudar, você pode mudar. Você só precisa ter isso claro na sua mente: "olha, esse aqui é meu objetivo, é para lá que eu estou indo". Não precisa ser agora, vai amadurecendo, participando das coisas, vai vendo, ouvindo os podcasts, ouvindo

as aulas, ganhando compreensão, observando sua vida.

A gente vai falar do processo de como obter clareza, combinar convicção com dúvidas e, às vezes, você conseguir amadurecer as alternativas.

Você precisa ir amadurecendo, entendendo que a vida é um quadro em branco e você pode sempre repensar, mas o ideal é que você vá ganhando clareza com relação a isso. Esse ponto ainda está obscuro, não tem problema eu vou refletir mais sobre ele e triângulo dos resultados. Então, eu estou falando de dinheiro, relacionamento e saúde.

Já estou falando de dinheiro, estou falando da minha parte profissional, o que eu quero exercer, quanto eu quero ganhar, quanto eu quero ter em coisas materiais, qual é a minha vida material. É o tipo de vida profissional e material que você quer ter, com relação a dinheiro, casa, carro etc.

Depois eu vou para relacionamento. Meu relacionamento com o meu cônjuge, se eu não tenho, como é que você quer viver, quais são as experiências que você quer viver. "Ai, Mandi, eu boto o patamar do meio ou eu..." não! Você vai colocar o patamar do que você quer alcançar. Na sua morte lá, você morreu... como você quer o final da tua vida, ou seja, o projeto de vida que você tem, quem você quer se tornar, quem você quer ser? Isso a gente precisa ter muito claro.

Com relação aos relacionamentos, não é só o meu marido, minha esposa. Como é a relação com a minha família? Como eu me relaciono com a minha mãe, com o meu pai, meu irmão? Eu quero melhorar esse relacionamento?

Depois a gente parte para a saúde. A gente está falando de saúde mental, quais são as virtudes que eu quero alcançar, quem eu quero ter, se eu quero ter paz, quem eu quero ser, paz mental, conseguir ter um corpo físico saudável, que eu gosto. Nossa corpo é o reflexo da nossa mente. É importante que a gente comece a entender isso.

Esse é o triângulo dos resultados.

Então é isso, a gente falou de objetivo C. Na dúvida, objetivo C é: o que eu quero que a minha vida seja hoje, quem é a pessoa que eu quero ser hoje, o que eu quero, o que eu gostaria de ser hoje, o que eu gostaria que estivesse presente na minha vida agora, nesse momento. Esse é o nosso objetivo C.

A partir do nosso objetivo C, que é um efeito, uma consequência, uma coisa que a gente vai obter, a gente desdobra os outros dois objetivos. Quando a gente olha para a nossa vida, a vida dos nossos sonhos, o nosso objetivo C, pode ser que você identifique coisas que já estão presentes na sua vida.

Eu tenho coisas que já estão presentes na minha vida. Nem sempre foi assim. Mas eu tenho hoje. Então, nosso relacionamento já está presente na nossa vida, o lugar que a gente mora já está presente na nossa vida, tem uma série de coisas, a forma de trabalhar já está presente na nossa vida. Há dois anos não estava, mas muitas coisas se tornaram reais já.

Todas essas coisas a gente chama de objetivo A. O objetivo A é a parcela do objetivo C que você já conquistou, ela já está presente na sua vida. E por que é importante você reconhecer o objetivo A? Se não, você se torna aquela pessoa que, toda vez que consegue uma coisa, busca outra e perde o que conseguiu.

O objetivo A é a nossa prioridade. Abra mão de qualquer coisa necessária para manter seus

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

É proibido compartilhar esse PDF

objetivos A. Vou repetir, abra mão de qualquer coisa para manter os seus objetivos A. Abra mão de qualquer objetivo C para manter o objetivo A. Essa é sua prioridade, porque o seu gráfico é sempre pra cima, você só vai agregando.

Isso garante que a sua vida, cada vez mais, seja uma criação melhorada. Você não é aquela pessoa que sobe um degrau em um aspecto da sua vida e desce dez em outro. Porque, normalmente, a gente dá muita concentração para o objetivo que a gente quer, e quando a gente consegue, a gente para de se dedicar para ele e vai se dedicar para outro. E a gente perde aquele.

Só que o que a gente não entende? Que manter um objetivo que a gente já conquistou é muito mais fácil e demanda muito menos energia do que conquistar um novo, porque você já acessou a frequência em que aquele objetivo existe. Manter é muito mais fácil. O que você não pode é se esquecer dele. Então, o objetivo A é a nossa prioridade.

Depois, a gente tem o objetivo B. O objetivo B já não é mais um efeito. Ele é uma causa. Lá na frente vocês vão ver que a gente sempre fala que todo efeito que a gente deseja, tem uma causa que precede esse efeito. Os efeitos são uma dádiva, uma coisa que você obtém.

O que você tem que focar, o que você precisa fazer, é a causa. Quando você produz as causas, a lei de causa e efeito garante que você vai obter os efeitos. Então, o que é o objetivo B? O objetivo B é você definir uma coisa que está sob o seu controle.

Lembrando: objetivo C, tem prazo para isso? Não. Ele é atemporal. É a vida que eu gostaria de ter agora. É importante dizer isso, porque a gente vê muito esse conceito errôneo, de “ah, bote que em agosto de 2023 você vai comprar o carro dos seus sonhos”, não bote. Não quer dizer que um efeito não tem um prazo. Não quer dizer isso.

Por exemplo: se você constrói dez vezes um hotel, você vai adquirir experiências e você vai saber quanto tempo, teoricamente, vai levar aquele hotel. Você pode não dominar com muita certeza o dia, mas você vai saber que leva dez meses. Igual a plataforma, leva trinta e seis meses, leva quarenta meses. Como você já fez várias vezes, você consegue saber.

O ponto é que a maioria dos nossos objetivos são únicos. Você faz pela primeira vez. Você não consegue saber. Você não tem uma base de dados histórica para você saber. Quanto tempo você, nas condições que está, vai chegar numa outra frequência de pensamento e vai materializar uma outra realidade.

Então, o nosso objetivo C é atemporal, *as soon as possible*, isso quer dizer, eu vou alcançar o quanto antes, o mais rápido possível. Eu vou focar nele independente do prazo, eu estou indo naquela direção e não importa o prazo. Essa é a forma mais rápida de chegar em qualquer lugar que você deseja.

O objetivo B é um objetivo em que a gente pode colocar um prazo, diferente do objetivo C, porque ele é uma coisa que está sob o nosso domínio, que é uma causa, que quem produz sou eu. Eu vou dar um exemplo: se no meu objetivo C, por exemplo, eu quero ter um corpo sarado, com 63 kg, que eu tenho uma perna maior, uma barriga mais seca etc, esse é um objetivo que está lá no meu objetivo C, ou seja, quem eu quero me tornar, quem, se eu pudesse e não tivesse restrições, eu seria hoje.

Agora, já que eu não posso botar prazo para lá, porque é uma coisa que pode ter uma intercorrência ou outra, eu boto um prazo aqui, porque isso aqui está sob o meu domínio. Então eu boto o prazo aqui: eu vou passar noventa dias em um projeto onde eu vou para a academia cinco vezes na semana, vou fazer a dieta que for necessária, ou seja, você cria um compromisso com você mesma de produzir determinadas causas, que te aproxima e

está vinculado ao objetivo C.

Quer dizer que você tem que obter o estado final do objetivo C? Não. Ele te aproxima. Então, às vezes você vai para um carro intermediário, para um degrau intermediário, para uma casa intermediária, para a cidade que você quer morar, não é ainda a casa final do seu objetivo C, mas é uma coisa que está te levando pra lá, é uma coisa que está totalmente alinhada na direção que você busca.

O objetivo B é uma forma de planejar as causas que você deseja, e as causas têm prazo. Então, você simplesmente vira e fala assim: "cara, eu vou fazer isso por noventa dias". Eu quero crescer uma conta no Instagram, eu vou fazer um projeto de postar diariamente, fazer um reels por dia.

Não tem assim "ah, dependo dos outros". Não, eu dependo de mim! É sim ou não, fiz ou não fiz. No final, você consegue verificar. É igual você virar e falar assim: "cara, eu vou estudar CIMT por noventa dias e vou concluir". É você que tem o poder de controlar isso. No final, você vai virar pra você e falar "eu fiz ou não fiz?" O prazo vai chegar e você pode alcançar.

É lógico que você tem que botar um prazo razoável para as coisas, mas está sob o seu controle. Fala "cara, eu vou estudar duas horas por dia para poder finalizar CIMT".

Eu posso melhorar todas as áreas da minha vida ao mesmo tempo? Porque essa é a pergunta que surge. Eu posso botar quantos objetivos B? Como é que é isso? Agora eu quero mudar todas as áreas da minha vida, eu quero arrumar um relacionamento, eu quero mudar de trabalho, eu quero arrumar o corpo. Como que eu faço tudo isso?

Não quer dizer que seja impossível você mudar todas as áreas da sua vida ao mesmo tempo. Não quer dizer que seja impossível. E, muitas vezes, quando você consegue, por exemplo, um resultado financeiro, você compra um apartamento, muda de cidade, melhora uma série de coisas em outros aspectos e traz mais conforto pra tua família, então às vezes uma coisa faz um strike. Você consegue várias outras coisas.

Mas, quando a gente fala de uma pessoa que está com todas as áreas da vida com resultados ruins, significa que existem crenças para serem trabalhadas em todas as áreas da vida. E é muito difícil uma pessoa sair dessa realidade e chegar em outra de uma hora para outra. Por quê? Porque tem uma série de crenças para serem trabalhadas.

Então, o que a gente sempre aconselha? Objetivo B, um por vez. Existem coisas que são excludentes, por exemplo, não dá para você querer fazer coisas que competem em tempo. Não dá para você estar em dois lugares ao mesmo tempo. Não dá pra você ter dois trabalhos. Dá pra você ter duas fontes de renda, mas não dois trabalhos.

Às vezes, tem coisas que realmente são limitadas. Não dá para você fazer as duas coisas. Tipo assim, não dá para você começar a se dedicar para caramba no seu trabalho e querer se dedicar para caramba na academia se essas coisas concorrerem no tempo.

Se você tem que entrar no trabalho seis horas da manhã, você precisa sair cinco e meia, e aí você está saindo do trabalho porque você quer ser promovido, você quer chegar ao cargo não sei o que lá, você se prometeu, você botou lá o objetivo B, você fala "cara, esses próximos quatro meses, vou sair do meu trabalho a hora que precisar porque eu quero alcançar um trabalho melhor, eu quero alcançar um cargo melhor. Então eu vou mostrar serviço, eu vou ficar na empresa até meia-noite". Como é que eu vou malhar?

O ideal é que você sempre fale assim, é o que eu sempre trago na vida, na prática, uma

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

É proibido compartilhar esse PDF

coisa bem empírica: sempre priorize o objetivo A, ele já te dá trabalho. E vá escalando, um a um, o objetivo B. Sempre tenha um único objetivo B. Um único objetivo B. Isso é uma regra que tem que ser seguida 100% das vezes? Não, não tem que ser seguida 100% das vezes, mas é uma forma que costuma funcionar muito bem

Manter o objetivo A já é muito bom. Você manter a vida que tem ali, as coisas que você conquistou, já é muito bom. Vai escalando aos poucos, porque você vai escalar muito rápido. Você faz um projeto de melhorar o corpo? Bota um objetivo B de melhorar o corpo.

Isso, automaticamente, já te deixa uma pessoa mais segura. Você automaticamente já está um pouco mais pronto e mais apto a melhorar a área de relacionamento. E, às vezes, trabalhar uma crença que está te sabotando na área de dinheiro, vai te ajudar na área de relacionamento.

Principalmente quando você começa a entender que os princípios para você conquistar objetivos na sua vida são os mesmos em qualquer área da vida. O que muda são as crenças. Às vezes, a pessoa tem um bom resultado no relacionamento e não tem o dinheiro, porque ela tem crenças financeiras diferentes. Mas as virtudes são as mesmas.

Muitas vezes, ao conquistar um objetivo B, você pode sim ganhar em outra área da sua vida. Mas aí a dica prática é: tenha um objetivo por vez, escala sempre pra cima, nunca perca! Para isso, a gente precisa priorizar o objetivo A e vai sempre na direção do objetivo C, garantindo que ele, para você, é atemporal. Quanto mais rápido melhor.

Quando a gente bota um tempo, o que pode acontecer? Você pode se frustrar, porque não alcançou no tempo e o tempo você não domina, ou você, simplesmente, posterga o seu objetivo porque você determinou ele lá na frente, começa a prolongar as coisas que tem para fazer e poderia alcançar muito antes.

Uma pergunta que é muito feita também é com relação ao objetivo C. Eu bota um objetivo muito grandioso ou, por exemplo, tem um apartamento que é o sonho da minha vida, de 600 m², mas eu acho que é quase impossível de alcançar. Eu ponho ele na minha imagem ou coloco aqui do lado, que é um pouquinho maior do que o meu hoje?

Isso é importante deixar claro. Qual é o estado da arte? Você sempre vai no máximo. É o que você quer e pode criar degrau para você chegar lá. Então, se eu bota um apartamento que é maravilhoso, isso me impede de ir pra um apartamento menor? Não. Você pode ir escalando aos poucos naquela direção.

Só o que eu sugiro, na prática, para que as pessoas façam: sempre coloque o seu objetivo C no seu limite da capacidade de acreditar. Quando você rompe com a sua capacidade de acreditar é muito desconfortável. Pode ser que você se frustrre e não alcance nada.

É como se a sua mente falasse para “que ridículo isso aqui que você está botando”. Mas quando você vai no limite da sua capacidade de acreditar, já é uma coisa gloriosa. É como querer colocar hoje cem bilhões de reais para fazer. É muito distante da minha realidade. Se estudar os princípios mentais, você vai chegar à conclusão de que você pode fazer isso.

Só que, o processo de mudança de autoimagem da pessoa que você é para chegar nessa nova realidade, é um processo que vai demandar transformação. Então, se você colocar uma coisa que supere em muito a sua capacidade de acreditar, você vai se frustrar muito e talvez não dê conta de mudar essa autoimagem de uma vez só.

O que você deve fazer? Vai sempre no limite da capacidade de acreditar. Quando você se aproximar disso, naturalmente vai subir. Por mais que o seu objetivo hoje seja grandioso,

você consegue acreditar nele? Você consegue conceber? Eu consigo conceber o apartamento de 600 m², se for o caso? Consigo. De dez milhões de reais, consigo? Consigo conceber. Se você consegue conceber, está ok.

Agora, ganhar cem bilhões eu consigo? Eu acho que não, não sei. Minha mente já dá uma duvidada, já buga, eu vou ter que ter outras soluções, é diferente do que eu faço hoje. E para cada pessoa, isso vai funcionar de uma forma. “Eu ganhar um milhão, não consigo conceber”. Está bom, então multiplica por dez o seu salário. Vai escalando essa vida, porque naturalmente você vai adquirindo as virtudes, vai rompendo com as crenças e o objetivo C vai subindo.

Aprender o princípio é mais importante que qualquer coisa. Então, quando você começa a sair de uma vida que consegue escalar em dez níveis financeiros, você já aprende uma coisa e fala assim: “espera aí, se eu escalei em dez, eu escalo em cem”. E assim você vai mudando e começa a subir de uma forma muito rápida.

O Thiago Nigro é um exemplo, ele veio do zero a um milhão. Agora é um bilhão. Aí ele falou “caraca, cheguei no milhão”, mas ele chegou em muitos milhões, então ele falou “opa, o que eu fiz me levou para o milhão e vai me levar para o bilhão”.

Você, naturalmente, consegue aplicar essa correspondência. O que eu sempre sugiro é: vá no seu limite da capacidade de acreditar. O seu objetivo C tem que estar no limite da sua capacidade de acreditar, ou seja, é a vida que você deseja ter. Claro que isso vai mudar conforme você vai aprender o princípio, e talvez vá subir.

Ou talvez você já seja ousado mesmo, joga lá para o alto. Se você for ousado, só tem que estar preparado para o seguinte: a sua autoimagem vai bater em você e vai tentar, de uma forma muito forte, fazer com que você desista disso. Ela vai tentar te parar. Então você tem que estar pronto para isso. Porque isso pode te gerar apatia, pode te gerar uma série de sensações que você não vai conseguir lidar.

É lógico que no desafio de habilidade, de leis universais principalmente, a gente vai aprender a lidar com essas vibrações indesejadas, mas já se prepare para isso. Tem essa informação aqui para você fazer um bom uso dela.

É isso, então. A gente termina esse passo que a gente está falando, só recapitulando: a vontade de manter uma imagem mental (e essa imagem mental seria o nosso objetivo C, a vida dos nossos sonhos) e conseguir manter isso na mente, porque aí a gente vai entender que vai começar a encontrar os caminhos quando essa imagem está na nossa mente.

Quanto mais a gente dá evidência para essa imagem, mais a gente entra e se mantém na frequência de pensamento dessa imagem, e é assim que a gente vai construindo a realidade que a gente realmente quer.

É isso, a gente volta em breve para o terceiro passo para alcançar objetivos.

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

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

É proibido compartilhar esse PDF

exercício correspondente de habilidades mentais. Na semana seguinte, eu vou pegar o segundo passo pra estudar e eu também vou pegar o segundo exercício que está associado às habilidades mentais e assim por diante. Então se eu tenho seis passos de habilidades mentais, eu também tenho seis exercícios. Se eu também tenho cinco passos de autoimagem, eu tenho cinco exercícios e se eu tenho onze passos de leis universais, eu também tenho onze exercícios correspondentes.

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

Mandi: É uma espécie de consequência, né?

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

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

Cadu: Isso!

Mandi: Preciso botar na minha vida.

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

Mandi: É

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

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

Cadu: Convergência é o segredo da nossa rotina, convergência é o que vai levar a gente

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

É proibido compartilhar esse PDF

pra altos padrões de resultado, pra altos patamares. Então assim...

Mandi: Convergência e repetição.

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

Mandi: Fenomenal.

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

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

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

Mandi: Sim.

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

Mandi: Mas é a mesma coisa.

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

Mandi: É.

Cadu: Quer dizer, o pensamento é muito rápido.

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

Cadu: Demora mais

Mandi: Demora mais

Cadu: Mas o pensamento é muito rápido, a gente não tem muito controle do nosso pensamento. Então você precisa dessa versão desacelerada, que é a experiência física, pra você conseguir entender o rápido lá, que é o pensamento. Então quando você começa a mudar o seu pensamento, internaliza isso no seu sentimento, seu sentimento é uma coisa mais palpável ali pra você, né? Você fala assim: cara, eu estou sentindo que eu não estou muito bem, eu não sei nem explicar, porque eu não tenho muita consciência dos

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

Mandi: Se desdobra no plano físico

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

Mandi: É isso CIMT, um beijo.

Cadu: Valeu.