

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

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

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

Estamos no nosso passo de gratidão. O décimo primeiro passo que fecha o nosso plano mental pelos seus objetivos. Não poderia ser outro passo. Não poderia ter outro nome. Uma conexão forte e profunda com quem, de fato, nos dá tudo que a gente faz por merecer. É nossa conexão divina, é a gratidão.

Nós vamos fazer aqui com vocês só uma recapitulação, ou seja, a gente olha para a nossa autoimagem, que dita a nossa capacidade de decidir, de acreditar e de merecer, e aí a gente trabalha o pedido, a gente trabalha o acreditar, literalmente, aquele processo do meio, e a gente chega à nossa conclusão, ao momento em que a gente pega o nosso objetivo, o momento do nosso recebimento.

E logo depois desses três passos que a gente trouxe para vocês, essas três fases para a gente alcançar objetivos, a gente precisa se sentir grato e é isso que a gente normalmente faz fisicamente, é isso que a gente é ensinado a fazer.

Quando alguém entrega alguma coisa para a gente, o que a gente faz é se sentir grato. A gente agradece por aquilo ali e reconhece aquela pessoa. Quando a gente recebe uma coisa, esse sentimento já está instalado dentro da gente. E por que esse sentimento vem à tona e você não precisa estar muito, eu diria que, embasado na CIMT para você sentir gratidão? É uma coisa que está no nosso automático. Uma vez que você recebeu um presente, você dá aquele obrigado, você é ensinado a fazer isso desde novo.

Isso significa dizer que aquela vibração do nosso corpo, aquela emoção, aquele sentimento que o nosso corpo se coloca no momento em que a gente agradece quando recebe um presente é a exata vibração, o exato sentimento que a gente deveria ter quando se sente, na verdade, merecedor e capaz de receber uma determinada coisa.

Significa dizer o seguinte: se eu quero me colocar na frequência de uma determinada coisa, eu preciso ser capaz de me sentir grato por ter essa coisa. Porque se o nosso jogo aqui é subir frequência e se estabilizar na frequência do que a gente quer, a gente tem que ter essa lição aprendida. Quando eu recebo uma coisa, eu me sinto grato. Significa que eu tenho essa coisa, ou seja, eu sou merecedor, eu acabei de receber, isso já é meu. Isso tem uma grande lição por trás.

Essa é uma grande pergunta, eu acho que vocês podem ter se feito essa pergunta ao longo da CIMT e às vezes essa pergunta aparece em mentorias, aparece na caixinha: como eu me coloco na frequência do que eu desejo? Porque o Cadu sempre repete isso nas lives, sempre repete isso, a gente sempre coloca isso aqui para vocês na CIMT. Eu preciso me colocar na frequência do que eu desejo, porque é na frequência do que eu desejo que eu vou conseguir encontrar as ideias, as soluções, é na frequência do que eu desejo que eu vou conseguir atrair os caminhos, as pessoas e tudo que for necessário para chegar lá. E a melhor forma da gente se colocar na frequência do que a gente deseja é tendo o sentimento de gratidão. E quando eu falo sentimento, eu estou falando de sentimento mesmo, do sentimento que se reflete na sua vibração. E eu tenho certeza que em algum momento da vida, vocês conseguiram sentir isso, um estado pleno de gratidão.

Falando, obviamente, de coisas que a gente tem na nossa vida, e a gente vai discutir

justamente isso, das coisas que a gente tem e do que a gente não tem. Mas muitas vezes a gente está num processo de conexão tão profundo com Deus, que a gente sente uma paz inexplicável, e isso vem muito dessa gratidão. É aquele momento que você fala “obrigada, eu só queria ser grata, eu só queria poder agradecer e se existisse um Deus aqui na Terra mesmo, uma pessoa chamada Deus, eu gostaria de encontrar com ela nesse momento e agradecer por tudo que eu tenho na minha vida”.

Às vezes, esse sentimento de gratidão é tão grande que a gente agradece pelo simples fato de poder estar vivo e poder conquistar ainda as coisas que a gente não conquistou. E é nesse ponto que a gente vai entrar, na questão dos objetivos A, B e C. Antes de entrar nos objetivos A, B e C, eu queria fazer um fechamento aqui do nosso plano mental, quanto às coisas que eu diria que são mais importantes, que a gente tem que ter em mente.

Quando a gente fala de plano mental, deve sempre lembrar que todo o nosso poder de pensar está estruturado em frequências, em frequências de pensamento. Então, imagina várias linhas, uma em cima da outra. Imagina que elas estão conectadas uma com a outra, ou seja, a linha intermediária está conectada com a de baixo, que está conectada com a de cima. Isso nos possibilita subir ou descer de frequência em fração de segundos. Basta mudar o que está pensando que a gente vai para uma frequência mais elevada ou retorna para uma frequência mais baixa.

Se a gente começar a falar um monte de coisa triste aqui, todo mundo que está escutando vai começar a entrar numa frequência mais baixa. Se a gente começa a falar um monte de coisa para cima, alegre e coisas que são prósperas, em uma frequência mais alta, todo mundo se eleva só em ouvir. A mesma coisa acontece com uma música, a mesma coisa acontece quando a Mel vem aqui brincar comigo, o que ela está fazendo aqui agora. A gente sempre consegue se mover de uma frequência para outra.

Agora, quando a gente fala de plano emocional, aí que vem o grande desafio. Quando a gente fala de pensamento, você se move muito rápido. Mas como você se estabiliza em uma frequência alta? Se você não se estabilizar, não vai se envolver emocionalmente, portanto você não vai agir e se comportar em harmonia com essa frequência, muito menos atrair o que você precisa atrair. Então, a gente precisa encontrar a emoção que possibilita nos estabilizarmos nessa frequência.

Porque funciona assim: quando você tem uma determinada realidade, você está numa frequência específica. Imagina uma linhazinha em que você está morando hoje, predominantemente. Às vezes você vai para cima, às vezes você vai para baixo, mas você está predominantemente em uma.

É muito normal a gente ver assim: quando a gente pensa em relacionamento, a gente está em uma frequência, quando a gente pensa em dinheiro, a gente está em outra frequência, quando a gente pensa em saúde, a gente está em outra frequência. Os princípios são os mesmos, mas as crenças são diferentes. Por isso que a gente tem outros resultados, resultados diferentes nessas áreas, porque as crenças definem a frequência que a gente consegue se estabilizar.

Imagina que na sua vida agora você não quer mais nada, quer só ficar em um patamar que você está. Naturalmente, você se sente bem, se sente numa bolsa e fala “eu já conquistei a vida toda, está tudo OK aqui”.

E aí você começa a falar “não, peraí, eu quero buscar um algo a mais”, porque tem essa semente espiritual dentro da gente, de crescimento, de expressão e expansão. Quando você tenta se jogar em uma frequência mais elevada, ou seja, dar um passo para cima e subir nessas frequências e tentar se estabilizar, naturalmente o que vai acontecer? Você vai

sentir o impacto da sua autoimagem, das suas crenças, e você não vai conseguir se sentir no mesmo estado emocional lá em cima.

Porque, lembra, a pessoa que você é gera um determinado resultado. Hoje, a pessoa que você é, por conta da frequência em que você opera, para cada área você opera em uma determinada frequência, essa pessoa gera os resultados que ela está gerando, a partir das crenças que ela tem, que são proporcionais às predominantes e podem ser bons, podem ser ruins, eu não sei qual é a frequência em que você está em cada uma das áreas da sua vida. Fato é que, para migrar e ter novos resultados, você vai precisar ser uma nova pessoa, naquela área pelo menos. O que eu estou querendo dizer é: você vai precisar pensar, sentir e agir de forma diferente com relação àquilo ali na sua vida.

Isso, naturalmente, impacta muito a gente. Se eu pego uma pessoa que está com 60 kg, 80 kg e falo que ela precisa perder 20 kg, ela vai falar “caramba, mas como eu faço isso? Porque a pessoa que eu sou só é capaz de gerar esse resultado aqui”. Para eu ser essa outra coisa, eu vou precisar encontrar novas soluções. Eu preciso ter novas ideias, eu preciso saber como vou agir com relação às pessoas, ao meu ciclo de amizade. Eu preciso entender. Naturalmente, quando a gente sobe para outra frequência, para buscar um resultado maior, a nossa autoimagem bate na gente e a gente se desestabiliza. Em outras palavras: ou a gente fica mais apático ou a gente fica mais ansioso.

E quando a gente está na frequência que a gente opera predominantemente, não importa qual é a sua realidade hoje. Não importa o relacionamento que você tenha, se você tem ou se você não tem, não importa a quantidade de dinheiro que está no seu banco, o quanto você tem que pagar, o quanto você recebe, o quanto sobra. Não importa qual é o seu estado de saúde hoje, se você está com uma saúde plena ou se você está com alguma doença grave, que seja. Realmente não importa. Todos nós conseguimos alcançar um estado de bem-estar sem precisarmos receber nada além do que nós já temos.

O que eu estou querendo dizer é o seguinte: todo ser humano, se você conversar com ele, vai dizer que em algum momento ele já sentiu o bem-estar. Ele conhece o bem-estar. Por quê? Porque a gente oscila de um lado para o outro. Em um lado, a gente está mais ansioso, no outro lado mais apático, mas a gente atravessa esse meio do caminho, a gente atravessa esse ponto em que a gente se sente bem. Muitas vezes, a gente passa muito rápido por ele e outras pessoas conseguem se estabilizar muito mais tempo nele, só que as pessoas que oscilam menos.

O que é esse ponto do bem-estar? Esse ponto é a combinação correta da energia masculina e feminina que está dentro de cada um de nós. Não importa se você é homem, não importa se você é mulher. Quando você encontra esse equilíbrio de energias, o que acaba acontecendo é essa sensação de bem-estar, é a conexão profunda com Deus. Deus é bem-estar e a gente nunca pode se esquecer disso.

Você não precisa de nada além do que você já tem hoje para você se sentir bem. Esse é um ponto decisivo para a gente fechar, dentro da CIMT, o nosso plano mental. Você precisa se sentir bem na realidade que você está. Essa é a forma mais eficaz e mais rápida de você avançar para frequências superiores e conquistar novos objetivos.

Se você não se estabiliza na frequência que está, que predominantemente já internalizou e já consegue produzir resultados, você não vai conseguir avançar. É importante que a gente entenda isso. Quem coloca a gente nesse bem-estar? Quem coloca a gente nesse ponto equilibrado? É a gratidão. Ou seja, nem na apatia, nem na ansiedade.

A gente tem que entender que o nosso triângulo (a gente falou dos três triângulos principais da CIMT nos últimos três passos) precisa ser conhecido na prática desses triângulos,

enquanto eu não sei os nomes, não estão decorados, não estão incorporados por mim. Eu preciso entender que existe o ponto de equilíbrio entre o lado direito e o lado esquerdo. O lado direito é a energia masculina, que no seu extremo é a ansiedade extrema. O lado esquerdo é a energia feminina, que no seu extremo, é apatia extrema.

Então, você pode estar um pouco apático, como você pode estar muito apático, como você pode estar um pouco ansioso, como você pode estar muito ansioso, mas o equilíbrio entre a ansiedade e a apatia, quer dizer, ansiedade é aquele negócio que te impulsiona e apatia aquele negócio que te freia, é o bem-estar. O bem-estar é uma sensação em que você não sente nem ansiedade nem apatia, você só tem a parte boa de cada um deles.

E esse ponto é o ponto que a gratidão é capaz de te colocar. A gratidão nos conecta à força criadora. Nos conecta ao poder divino. Que é quem nos dá tudo na nossa vida. Essa questão do triângulo é para que a gente consiga reconhecer essas emoções no nosso dia-a-dia e recrutar o que está faltando na gente. Mas a gente realmente precisa entender que existe sempre um meio termo e que a gratidão coloca a gente nesse meio termo. Então, eu posso estar muito ansioso, obviamente, eu tenho sentimentos para recrutar que me tragam esse bem-estar, mas um desses sentimentos é a gratidão.

A gratidão consegue me trazer esse bem-estar, me equilibrar, então você já consegue sentir isso na vida de vocês e perceber. Eu não preciso que vocês percebam exatamente qual é o nome de cada emoção oposta, qual é o lado Yang, quer dizer o lado mais masculino. Na tradição chinesa, eles chamam de Yang. É até um nome melhor, para a gente não confundir o que é energia masculina. É energia Yang. Energia Yin é a energia feminina. São as energias, os nossos sentimentos, nossos pensamentos que tendem mais para o lado da apatia, quer dizer, tendem mais para o lado da paciência, da calma.

Você pode ter um homem com mais energia Yin, você pode ter uma mulher com mais energia Yang, e você pode ter os dois equilibrados. Isso não tem nada a ver com gênero em si. Todos nós temos energia Yin e Yang, todo ser humano pode ir de um lado para o outro. Isso é transmutar energia. A gente vai trazer um pouco mais essa questão da energia para esse conteúdo aqui de vocês um pouco mais no final dos passos, ali quando a gente estiver falando de gênero.

Mas o que a gente precisa entender? Vocês já olharam os três triângulos e vocês veem que o bem-estar está sempre em cima, ou seja, é sempre o equilíbrio, é o que nos leva para Deus. E a importância da gente sentir esse equilíbrio, ou seja, sentir essa conexão com Deus, porque todas as vezes que a gente está equilibrado, está sentindo bem-estar, é o nosso campo de atração.

Quer dizer, quando eu estou ansioso, quando eu estou apático, naturalmente, eu consigo perceber, e eu consigo perceber isso na minha vida física, mesmo que eu não conhecesse nada da CIMT, olhando para a minha vida eu consigo perceber que as coisas não dão certo para mim. Quer dizer, eu não consigo atrair o que eu gostaria, não consigo avançar, não consigo elevar o meu nível, eu não consigo ser uma pessoa melhor, muito pelo contrário.

Essas duas vibrações fazem com que eu tenda à desintegração. Não é criação, não é na direção de Deus, não é na direção do bem-estar. Eu estou na direção contrária. Mesmo que você não acredite em nada disso, você consegue perceber isso nitidamente. A gente está trazendo para você a justificativa que a gente acredita ser a mais plausível para explicar esse tipo de não-atração, o fato de você não conseguir atrair.

Quando a gente se coloca no bem-estar, e a gratidão, agradecer pelos nossos objetivos faz isso com a gente, a gente aumenta o nosso campo de atração, nós estamos mais equilibrados e, naturalmente, quando a gente equilibra energia negativa ou positiva, Yang

ou Yin, masculina ou feminina, não interessa, quando a gente equilibra isso, aumenta o nosso campo de atração.

Então, é sempre importante, quando a gente está avançando, agradecer. Sentir esse estado de gratidão e estar no bem-estar. Não adianta eu avançar se a minha autoimagem ainda está me batendo, se eu estou me debatendo, se eu estou em conflito o tempo inteiro, não adianta porque eu não vou conseguir avançar. Eu vou voltar para a frequência que eu estava anteriormente. É muito importante a gente fazer esse processo, essa atitude mental, criar esse hábito mental de ter a gratidão, porque isso conecta a gente à força criadora. Naturalmente, vai trazer mais coisas para a gente.

É por isso que esse passo é tão importante. Ele é um passo prático, é um passo que fecha o plano mental, sempre entendendo uma coisa que muitas pessoas não entendem. Por que elas não conseguem resultados? Porque quando você está ansioso, o seu campo de atração é mínimo. Quando você está apático, o seu campo de atração é mínimo. Quando você está no bem-estar, o seu campo de atração é máximo.

O bem-estar não é 50%. A gente tem que reforçar isso aqui todas as vezes. É o grau correto, é a combinação correta da energia Yin e Yang, ou da energia masculina e da energia feminina, que você precisa para uma determinada situação.

Muitas vezes você pode encontrar uma pessoa que, quando ela pensa sobre dinheiro, consegue se conectar com uma energia mais equilibrada. Os casais também conseguem se equilibrar, mas a gente fala disso na imersão de relacionamentos. Mas o que acontece é que, às vezes, você tem uma pessoa que quando trata de relacionamento, consegue se equilibrar, mas quando trata de dinheiro não, ou o contrário, quando trata de dinheiro consegue se equilibrar, mas quando trata de relacionamento não.

É por isso que vocês podem, de repente, olhar na vida de vocês e enxergarem assim: “essa pessoa não consegue se sentir tão bem assim e ela tem um relacionamento muito bom”, mas às vezes você está olhando só uma fatia do negócio. A verdade é que para você criar um campo de atração precisa, necessariamente, ter um equilíbrio de energias, Yin e Yang, energia masculina e energia feminina. Isso forma campos de atração. Então, à medida que você avança com energia equilibrada, com bem-estar, com essa conexão com quem te dá as coisas, com a força divina, você certamente vai atrair a vida que você quer. Se você não entender isso, pode ser o ponto que você está errando e esse passo está aqui para corrigir isso.

Eu gosto muito quando você coloca a questão do merecimento, ou seja, do nosso último passo, da nossa última fase para alcançar objetivos. Eu gosto muito quando você fala que a gente precisa entender que não somos nós que produzimos os resultados que a gente tem, não somos nós que produzimos o bebê, não somos nós que, no caso, desenhamos esse bebê, formamos os órgãos dele, que separamos o olhinho, que nasce loirinho, ninguém aqui sabe fazer um nariz, pintar a corzinha do bebê, ninguém sabe fazer isso. Nós produzimos só as causas e ele nasce. O nascimento de um bebê não é uma cirurgia plástica.

Todas essas dádivas são entregues pela natureza, o próprio corpo humano é uma grande dádiva. Se vocês se puserem a estudar o corpo humano, vocês vão ver o nível de perfeição que nós, dentro da nossa mente limitada, nunca conseguimos criar algo parecido com aquilo ali e que funcionasse tão harmonicamente quanto aquilo ali.

A gratidão é um momento no qual a gente reconhece a pessoa, muito entre aspas, que cria tudo isso, que entrega tudo isso para a gente. Eu gosto muito do carrinho, eu não entendia quando passava um carro, aí estava escrito assim “foi Deus que me deu”, mas é

literalmente isso.

Eu botaria isso hoje no meu carro, foi Deus que me deu. É engraçado, mas foi Deus que deu para a gente todas essas possibilidades, foi Deus que deu para a gente o poder de criar, foi Deus que deu para a gente nossas habilidades mentais, foi Deus que deu para a gente todas essas possibilidades e a vida.

Em última análise, a gente precisa observar que a nossa vida não é possível sem a natureza. Todo mundo precisa de água, todo mundo precisa das coisas que hoje a gente olha no supermercado e tudo mais, mas a grande fonte de tudo isso é a natureza. Obviamente que tem processamento, tem um monte de coisas que a gente faz, mas é a natureza que dá.

Por que a gente não produz uma maçã colocando a casca, colocando a carne, colocando os caroços dentro? Não é assim que funciona. A gente produz uma maçã fazendo um determinado trabalho que a gente é capaz de fazer e aquele fruto nasce. E a gente precisa observar a natureza sempre porque ela é pedagógica. Quando você cria as condições para o efeito acontecer, o efeito é dado para você, é uma dádiva. Isso acontece em tudo na nossa vida. Não importa se uma pessoa te deu. Essa pessoa está representando Deus nesse momento.

Entender que os nossos objetivos são dádivas em função das causas que a gente produziu é muito importante. E quando a gente fala de agradecer pelos nossos objetivos, que é o nome desse passo, agradeça pelos seus objetivos, lembra que a gente tem “três tipos” de objetivos. A gente tem o objetivo A, objetivo B, objetivo C.

Objetivo C é a vida dos nossos sonhos, tudo aquilo que a gente quer ter em todas as áreas da nossa vida, aquela grande imagem que a gente nutre na nossa cabeça, que se a gente pudesse fechar o olhinho hoje seria exatamente o que a gente gostaria de viver. Objetivo A, todas aquelas coisas que a gente já tem dessa vida dos sonhos, ou seja, o que já está na minha vida. E o objetivo B seria uma causa que eu preciso produzir, uma ponte que me leva até o meu objetivo C.

Quando a gente está falando de agradecer por todos os objetivos, não está falando só para você agradecer pelo objetivo A, ou seja, pelo que você já tem na sua vida. Você também precisa agradecer por isso, porque, inclusive, isso te coloca no bem-estar e faz com que você consiga ter campo de atração, inclusive para manter aqueles objetivos e que você consiga, obviamente, ter um bem-estar para conseguir lidar com tudo aquilo ali fisicamente, se a gente fosse falar fisicamente só, sem a gente falar de vibração.

Para que eu consiga manter o Cadu aqui, preciso continuar me desenvolvendo, preciso continuar me sentindo bem, porque se eu me tornar uma pessoa extremamente ansiosa, extremamente apática, naturalmente, eu vou repelir ele e todas as outras coisas. Eu perco.

É muito normal que alguma pessoa que, de repente, ganha uma grana que ela, sei lá, acha que é demais para ela ou ela conquista um relacionamento que ela acha que é demais para ela, ela não consegue se estabilizar naquele resultado. Então acaba perdendo. Ela começa a ter medo de perder o dinheiro, a ter medo de perder o relacionamento e simplesmente perde, porque o equilíbrio de energias tem que acontecer em qualquer frequência que você esteja.

Uma coisa é a frequência, é você subir o seu patamar de resultados. Outra coisa é você se estabilizar na frequência que você alcançou. Entenda: se você alcançou uma frequência, é muito mais fácil você se manter lá. É a hora de você se estabilizar. Lembra do alpinista? Antes de dar o próximo passo, ele se fixa para garantir que não vai cair se se soltar. E isso

é o nosso objetivo A. Você precisa garantir que seu gráfico seja sempre para cima.

Quando você alcança um objetivo, precisa se fixar a esse objetivo, precisa se estabilizar ali dentro. E essa estabilização é o equilíbrio das energias que existem dentro de todos nós. A gente precisa se equilibrar e esse equilíbrio você obtém com muita facilidade se conseguir criar esse estado de gratidão que conecta você à força criadora.

Além disso, se a gente for parar para pensar no objetivo C, entra um ponto muito diferencial de quem já estuda esse conteúdo, de quem já entende de forma mais aprofundada. Vocês já entenderam, eu acredito, que todos os nossos objetivos são reais, os nossos pensamentos são reais, os nossos sentimentos são reais. Eu não preciso ter algo no físico para afirmar que aquilo ali é real. As minhas dores emocionais, os meus amores, todos os meus sentimentos são muito reais, muitas vezes mais reais do que essa mesa que está aqui na frente.

Isso não tira o fato e não exclui o fato dos nossos objetivos, no nosso pensamento, também serem reais. Portanto, a gente precisa agradecer por eles também, pelo que ainda não está no físico, se um dia a gente quer que eles estejam no físico.

Se a gente consegue pensar em uma coisa, significa que a gente conseguiu conceber. Já é um motivo para você agradecer. Se você consegue pensar em uma coisa grandiosa, uma coisa que você gostaria de viver, já tem que desenvolver um estado de gratidão mental por isso. Se você consegue consentir com uma coisa, quer dizer, acreditar que essa coisa é para você no seu plano emocional, você já tem muito para agradecer por isso.

A gratidão te coloca na frequência exata e te mantém lá em cima. Quando a gente sobe, a nossa tendência é se desestabilizar. Porque é um desconhecido, é algo grandioso, é algo que a gente inicialmente acha que é demais para a gente, que a nossa autoimagem questiona, nossas crenças questionam. Então, qual é o caminho para você se estabilizar lá em cima? É desenvolver esse profundo estado de gratidão, que é esse equilíbrio entre essas energias, ou seja, não é nem ansiedade, nem apatia, é o bem-estar, é a conexão profunda com Deus.

Muitas pessoas pensam assim: “poxa, eu sou grata, mas eu queria mais, eu sou grata, mas eu não estou satisfeita”. Como a gente pode trazer essa relação aqui dentro para a CIMT? A gente traz aqui para vocês, a gente compõe mais um triângulo nosso. A gente já viu os triângulos que fazem parte das três fases para alcançar objetivos, são os três principais.

Mas a gente traz alguns triângulos que ajudam a compreender um pouco mais de cada uma das nossas emoções. É um grande objetivo nosso ir compondo esses triângulos aos poucos, até para a gente, porque a gente sente isso, sabe? Talvez a gente não consiga dimensionar o valor deles, mas eles são fundamentais para uma expansão profunda da consciência. Da mesma forma que a gente entendeu como você alcança a clareza, a decisão, a fé, o acreditar, o merecimento, a conclusão, para a gente entender aquilo, tem que entender os componentes de cada um desses pensamentos e dessas emoções, para conseguir entender o que você está passando e interpretar. Facilita muito.

É óbvio que essa visão genérica é muito prática, é muito fácil da gente usar. Se eu estou ansioso, é porque é um reflexo de que eu estou com muita energia masculina e está dando errado. Se estou apático, eu estou com muita energia feminina, está dando errado. Se eu estou no bem-estar, está tudo certo. Essa é a fórmula mágica. Essa daí eu diria que é o suprassumo, é aquele guarda-chuva para você sempre saber onde você está.

Você, muitas vezes, pode passar por uma emoção que não consegue dominar. E aí, esses triângulos são fundamentais, porque eles te trazem realmente conhecimento, eles te trazem

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

É proibido compartilhar esse PDF

nível de consciência mesmo. Por exemplo, uma emoção que você às vezes não consegue dominar, aí vem muito para o lado direito do nosso triângulo, o lado masculino do nosso triângulo é aquele sentimento de insatisfação, um sentimento que deriva de um pensamento de revolta. O revoltado está sempre insatisfeito, “eu estou revoltado porque não tenho nada, porque o rico tem tudo, porque não sei o quê”. O que esse pensamento, esse sentimento reflete na realidade? Uma coisa de literalmente buscar, eu fico buscando muito, fico buscando o tempo inteiro e isso pode me trazer uma ansiedade.

Isso não quer dizer que esses pensamentos, sentimentos ou esse comportamento são ruins ou são bons. Não significa nada, depende do grau. Quando é demais, é ruim. Agora, tem uma coisa boa em você querer buscar, querer avançar e ser um pouco insatisfeito, ser um pouco revoltado e buscar um pouco. Tem um lado bom nisso, é o que justamente faz a gente se mexer, é o que te “impulsiona”.

Lembra: o lado masculino, o lado Yang, o lado positivo é a nossa semente espiritual, quem faz a gente se mexer, quem dá um empurrão na nossa bunda e fala ‘meu filho, vai’, é quem liga o carro, quem apita o jogo, quem começa as coisas. Esse lado, quando está em um grau correto, é muito positivo.

Aliás, eu usei muito esse lado na minha vida, até porque eu sou uma pessoa levemente desequilibrada para a direita. Eu sou Yang, eu era muito revoltada, eu sou muito insatisfeita na minha vida, eu sempre quero mais, mais, mais, mais, mais. Isso é ruim quando está em excesso e por isso eu fui uma pessoa muito ansiosa ao longo de toda a minha vida. Mas agora que eu conheço esse conteúdo, eu sempre tento recrutar o lado Yin.

O Cadu já é mais tendencioso para o lado Yin, ou seja, mais calmo, mais paciente, ele tem mais essas características nele. Isso é muito bom, porque o contraste entre a gente faz com que a gente tenda a se equilibrar. E aí, a gente tem essa revolta, essa insatisfação, que foi o que eu posso colocar que me fez chegar até aqui, então não é ruim de todo. O problema é quando está no grau errado.

E a gente tem o outro lado, que é aquele outro extremo. Eu conheci algumas pessoas na minha vida assim, que eram pessoas extremamente conformadas, do tipo que está tudo bem, que vem de um pensamento de complacência, assim: “ah, está tudo bem aqui, preciso de nada não, eu sou grata por tudo que eu tenho, você não está vendo que está tudo bem? Você está reclamando de que?”, às vezes você está ganhando pouco, vivendo em uma casa muito pequena, apertada, vivendo determinados perrengues e dizendo que está tudo bem.

Eram pessoas muito conformadas, que diziam ser muito gratas, ou seja, é a gratidão que passou do ponto, foi muito pra lá. Elas estão confundindo a gratidão com esse sentimento de conformismo, porque a gratidão não é um conformismo, ela tem um pouco de conformismo, sem dúvida.

Todo o nosso triângulo, vocês já devem estar com isso muito reforçado dentro da mente, mas a gente vai sempre repetir, nos permitam fazer isso pela lógica do nosso programa: o equilíbrio é o que leva a gente para o lugar que a gente quer, o equilíbrio não 50/50, mas o equilíbrio no grau correto. Então, a gratidão tem um pouco de insatisfação e tem um pouco de inconformismo no grau que deve ter. Você se conforma com o que você recebeu e você também sente um pouco de insatisfação, você quer mais alguma coisa.

Se você olha só para o conformismo, é o seguinte: “cara, está tudo certo, não precisa de nada não”. Se você olha só para a insatisfação, você naturalmente começa a achar que precisa de mais, que não está nada bom. E quando você é grato, significa dizer o seguinte:

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

"olha, eu sei que eu tenho mais para buscar, mas eu reconheço que recebi isso, que já tenho coisas aqui". É esse grau correto, esse equilíbrio, que te coloca no estado que você tem que estar.

A composição do triângulo da gratidão parte do pensamento de reconhecimento, o reconhecimento da dádiva, que em primeiro lugar é um reconhecimento a Deus e, obviamente, as pessoas que te dão alguma coisa representando essa entrega que Deus entrega para você, que gera, certamente, o recebimento e o bem-estar. Então, esse é mais um dos nossos triângulos.

Lembra sempre de acessar esses triângulos nos mapas mentais que ficam aqui abaixo do passo. A gente sempre disponibiliza um mapa mental em PDF para vocês com o resumo disso tudo aqui. Esse mapa mental é importante. Se vocês puderem em algum momento mandar rodar na gráfica, todos eles direitinho para vocês terem, para vocês revisarem, façam isso ou sempre consultem em PDF mesmo na hora que vocês estiverem estudando, porque dá para vocês visualizarem melhor e dá para vocês reconhecerem: "onde eu estou? Em que momento eu estou da minha vida? Em que momento eu preciso recrutar mais o outro lado? Como eu preciso fazer para chegar nessa gratidão?".

A gratidão tem esses dois componentes no grau correto, ou seja, eu sou um pouco insatisfeito, então eu busco e por isso eu recebo, senão não receberia, mas eu também não tenho tanta revolta. Eu sou conformado com o que eu tenho, de certa forma, eu sou grato pelo que eu tenho. Quando a gente combina essas duas coisas, a gente chega na gratidão, ou seja, são pensamentos de reconhecimento mesmo que fazem a gente sentir gratidão, que se refletem no nosso recebimento no plano físico e trazem para a gente a vibração do bem-estar.

Uma última coisa aqui que eu queria colocar: o Wallace D. Wattles, a gente leu esse livro e interpretou o capítulo sete, que fala sobre gratidão. Lá no desafio de leis universais vocês vão ter acesso a esse livro. Mas esse livro, no capítulo sete, traz uma coisa muito interessante, que me marcou demais: quando a gente procura coisas para sermos gratos dentro da nossa vida, essa é uma forma de colocar sob os nossos olhos tudo que é bom, ou seja, você só é grato pelo que você realmente gostaria de ter.

Então, você quando está com os olhos voltados para isso, ou seja, quando está com essa atitude mental positiva, que é uma atitude mental de gratidão você está sempre olhando para o que é bom, e naturalmente você tem mais pensamentos e sentimentos bons, e por isso você recebe sempre mais. Quando você não está voltado para Deus, ou seja, quando você não é grato e quando você não está buscando coisas para ser grato na sua vida, ao longo do seu dia, ao longo do seu mês, o que vai acontecer?

É muito fácil você cair no descontentamento, é muito fácil você cair na mediocridade, é muito fácil você poupar o seu olhar sobre as coisas que você não gostaria de ter, sobre as coisas ruins que existem no mundo, você naturalmente coloca para si mesmo e para fora, obviamente, isso se reflete do lado de fora, e mais disso você vai ter e menos gratidão você vai sentir, então é um ciclo positivo ou é um ciclo vicioso negativo. A gente sempre escolhe para que lado olhar. Eu sempre gosto muito de dizer que o lado que a gente olha é uma escolha nossa, é sempre uma decisão nossa.

Isso é um fechamento maravilhoso e eu queria reforçar aqui: não importa a frequência que a gente está operando, que a gente está estável, o que a gente tem de resultados, todos nós conseguimos nos conectar a Deus, uma vez que a gente consegue se sentir bem. Então, se apaixonar pela vida é a chave para você abrir as portas, para você conseguir acessar frequências cada vez mais elevadas e conseguir cada vez mais coisas dentro da sua realidade. Não importa se é dinheiro, não importa se é relacionamento, não importa se

é saúde. Toda vez que você tentar se elevar, toda vez que você tentar migrar para frequências superiores, você vai, necessariamente, passar por esse período de estabilização. Reconheça isso e use a gratidão para fazer com que isso aconteça.

Quando a gente está em uma fase final de recebimento de um objetivo, às vezes é o dia D, às vezes é aquela hora de você conseguir um negócio, é o dia da prova, é o dia que você vai conhecer a pessoa que você está interessado, é o dia que você, de fato, vai ser testado, é o dia das vendas, é um dia especial.

O dia especial é o dia da colheita. E o que te coloca em mais instabilidade é o dia da colheita. Muitas pessoas acabam falhando no dia da colheita. Qual é a dica prática que eu vou dar para vocês aqui, que é uma coisa que a Amanda e eu sempre fazemos? No dia da colheita, a gente agradece porque já aconteceu. Já aconteceu no nosso plano mental inúmeras vezes e só vai simplesmente ser transposto para o físico.

A gratidão é um exercício válido de fazer a qualquer tempo, mas que você não pode abrir mão nos dias de colheita. Ele vai te colocar na frequência correta que te conecta a sua dádiva, te conecta ao efeito que você busca e que está coerente com as causas que você produziu até então. Acho que isso é importante de reforçar, dizer aqui, para que a gente tenha isso muito bem consolidado.

E lembrando que quando uma pessoa, às vezes, a pessoa que trabalha para a gente, às vezes uma pessoa que a gente dá alguma coisa, quando a gente dá uma coisa para uma pessoa, a gente fica muito feliz quando a gente sente uma gratidão profunda. E o que dá vontade? Dá vontade de dar mais. Nossa relação com Deus, de alguma forma, mostra isso para a gente. Quando a gente é grata pelo que a gente tem, a gente recebe mais. E quando a gente não consegue ser grata, parece que a gente recebe cada vez menos. Então, aqui fica uma grande lição desse relacionamento com Deus. O relacionamento com Deus parte muito desse reconhecimento de tudo que a gente tem, todas as oportunidades, inclusive o dia de amanhã.

Perfeito! Maravilhoso! Gratidão é uma atitude mental que a gente deve cultivar e levar sempre com a gente. E não é só falar, sobretudo sentir. Maravilhoso, gente. Que passo hein, senhores?! Que passo. É para refletir.

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 à nossa mudança de autoimagem e associado à mudança das nossas crenças. E por fim a gente tem os últimos onze passos na parte inferior desse modelo que estão associados às leis universais, quer dizer, pra gente conseguir entrar em harmonia com as leis. Lembra que cada um desses passos tem o seu exercício correspondente. Então você vai pegar lá: bem, semana um da minha vida aqui na CIMT, eu vou ouvir o primeiro passo e vou pegar o exercício correspondente de habilidades mentais. Na semana seguinte, eu vou pegar o segundo passo pra estudar e eu também vou pegar o segundo exercício que está associado às habilidades mentais e assim por diante. Então se eu tenho seis passos de habilidades mentais, eu também tenho seis exercícios. Se eu também tenho cinco passos de autoimagem, eu tenho cinco exercícios e se eu tenho onze passos de leis universais, eu também tenho onze exercícios correspondentes.

Cadu: Beleza. É importante a gente lembrar que a nossa vida é uma grande desaceleração do nosso poder de pensar e esse modelo, versão oito da CIMT, ele representa essa desaceleração. Então, quando a gente entende isso, a gente percebe que já na primeira semana, já no primeiro podcast, a gente já começa a mudar a nossa vida. Quando você

internaliza bem os conceitos que estão no primeiro passo associado a nossa imaginação, né? A vida que a gente realmente quer, a nossa vida já começa a mudar ali, mas obviamente que essa não é a melhor forma ou a única forma que a gente tem de mudar a nossa vida. Todos nós somos criadores e isso já é da nossa natureza. Significa dizer o seguinte: se você mudar a sua imaginação você vai tornar isso físico, você vai desacelerar, você vai em algum momento levar isso pra sua rotina, tá? Basta você ficar repetindo aquele novo processo de imaginação, só que...

Mandi: É uma espécie de consequência, né?

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

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

Cadu: Isso!

Mandi: Preciso botar na minha vida.

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

Mandi: É

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

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

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

Mandi: Convergência e repetição.

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

Mandi: Fenomenal.

Cadu: É, fenomenal. Então assim, se você agrava na sua vida o primeiro passo, você é uma nova pessoa. Aí depois você vai agregar o segundo passo. Então vê, é um efeito que se acumula, então você agrava o segundo passo, você potencializou o primeiro. Depois

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

você agrupa 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.

