

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

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

Oi, gente! CIMT! Como vocês estão, queridos?

Vamos hoje dar mais um passo no nosso modelo prático de vinte e duas etapas. E qual vai ser o passo de hoje? Faça a reflexão diariamente. Esse é um dos passos mais importantes. Eu sempre digo que se a gente combinar reflexão com compreensão e conhecimento, a gente vai a lugares incríveis,

Mas toda vez que eu falo isso, eu tenho que confessar, eu lembro daquele programa do Silvio Santos, eu acho que era do Silvio Santos, muitos anos atrás. O cara ficava dentro da cabine com um fone de ouvido. Aí aparecia na tela “você quer trocar uma bicicleta por um suco de laranja?”, e ele respondia “siim”, aí depois “você quer trocar o suco de laranja por uma mansão?”, aí o cara “nãooo”.

Reflexão: esse assunto é muito sério. Reflexão é uma das coisas mais importantes para a gente conquistar tudo que mais busca na nossa vida, nas coisas que a gente de fato quer. Só que quando você fala para a pessoa, a impressão que dá é que você está perguntando se ela quer trocar um suco de laranja por uma mansão e ela grita dizendo que não, porque ela não faz! Isso é uma coisa que me chama muita atenção.

A reflexão realmente mudou nossa vida, eu posso dizer assim, e ela foi baseada, obviamente, no modelo prático para alcançar objetivos. Então, a gente faz questão de pinçar pontos muito importantes, e ela está ali, na verdade, para lembrar de coisas que a gente costuma esquecer no nosso dia-a-dia, coisas importantes que fazem a diferença e que a gente precisa escutar diariamente.

Mesmo que as pessoas não conheçam o nosso modelo, não tenham aquele passo-a-passo perfeito, se elas sentassem com elas todos os dias e fizessem esse trabalho de alimentação da mente, isso já seria muito forte. A gente hoje traz um modelo para potencializar esse trabalho porque a gente já faz há muito tempo. Eu me lembro que os desafios maiores que a gente atravessou, a capacidade de acreditar era muito importante. Lógico que tudo na nossa vida demanda capacidade de acreditar, mas em alguns momentos que eu falei “cara, agora é desafiador”, eu sempre priorizei a reflexão e como isso foi divisor de águas dentro do processo.

Todo mundo, na vida, costuma encontrar muitos obstáculos quando está tentando algo maior. Quando a gente está falando de mudar de patamar, mudar de patamar financeiro, mudar o seu relacionamento, muitas vezes conhecer alguém legal, você às vezes está dentro de um ciclo onde você está muito tempo sem conhecer alguém legal, quando você se põe ali nessa decisão, “cara, eu vou realmente encontrar uma pessoa”, “eu quero melhorar o meu corpo”, qualquer que seja o desafio, todas as pessoas encontram obstáculos. E vamos ser sinceros, a gente continua encontrando muitos obstáculos.

Sabe quando você fala “cara, se eu der o meu melhor, se eu conseguir dar o meu melhor, eu tenho certeza que vai dar certo, mas a minha dúvida é se eu vou conseguir dar o meu melhor”. Só que a reflexão é isso, ela te coloca todos os dias no eixo de novo. Por isso que a gente fala no passo: faça reflexão diariamente. Não é de vez em quando, é diariamente.

A gente come várias vezes ao dia. Na verdade, não é uma vez ao dia. A gente limpa o nosso corpo, a gente toma banho várias vezes ao dia. Alguns não tomam várias vezes ao dia, mas a gente limpa o nosso corpo. O nosso próprio corpo mostra para que a gente tem

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

É proibido compartilhar esse PDF

um sistema de detox interno, e a gente tem também eliminações físicas. Você faz cocô, você faz xixi, você sua. Você faz trocas, é um trabalho de limpeza.

Por que não com a nossa mente? Plano da correspondência: se está no plano físico, tem uma correspondência mental, algo análogo, e esse análogo é isso. E se você for pensar nos três planos, se a gente está falando de plano físico, plano mental e plano espiritual, que são os nossos três planos de existência, se a gente está falando que existe uma correspondência, existe uma correspondência em todos eles. A gente tem ali a importância de conseguir se conectar em todos esses planos, criar ordens.

É um processo, realmente, no qual a gente acaba trabalhando um pouco esses planos. Então, a gente trabalha o plano mental, de certa forma, porque a gente está fazendo uma limpeza, e a gente tem uma conexão com o plano espiritual através da nossa reflexão.

Em que frequência eu vou atuar? Onde eu tenho que colocar os meus pensamentos? Pensando em plano espiritual, onde que eu tenho que colocar os meus pensamentos para que eu consiga chegar onde desejo? E eu tenho que me lembrar de estar toda hora lá, toda hora me elevando, então a reflexão tem esse papel importante, e como se falou, a gente se alimenta mais de uma vez no dia. A gente sente fome. E a gente não nota que a desordem mental, aquelas emoções que dominam a gente, aquela falta de clareza, é a nossa fome.

Essa correspondência do plano físico e do plano mental tem uma coisa assim: se a gente não comer o que acontece? Você vai começar a ficar fraco. Você vai começar a ficar sem músculo, você começa a definhar, você não usa o seu potencial, você não está na sua melhor versão. Você precisa para conseguir treinar, para conseguir se movimentar, para conseguir fazer força, para conseguir ter produtividade, para você performar, você precisa de comida e precisa de uma comida boa. Não é qualquer comida, não é qualquer alimento.

A gente olha para o plano mental, ou seja, para a nossa mente, é como se a gente não tivesse comendo, como se não estivesse se alimentando. A desordem mental é uma fome no extremo. Só que você não se ligou que a forma de matar a fome é refletir, é você tirar um tempo para se equilibrar, para fazer um encontro com Deus. Isso é tão perfeito que faz com que você nunca possa ignorar o fato da conexão espiritual.

Quando a gente começa a compreender as leis e vai mais a fundo, a gente entende a correspondência. É diferente. Eu tenho que me alimentar. Ninguém precisa me lembrar disso. E você precisa fazer essa ordem mental, essa conexão divina.

O que as pessoas não conseguem entender, e eu também não conseguia entender antes de estudar tudo isso que a gente estuda, antes de fazer isso aqui com vocês, de produzir a CIMT, de ter todo esse estudo que a gente tem aprofundado aqui dentro, o que eu não conseguia entender é que o plano mental, a nossa mente, é superior ao plano físico. Então, se você tivesse que organizar uma parada, seria o mental, porque é ele que domina o físico. O físico sempre vai espelhar o mental. O físico tem importância, só que a gente não percebe que a desordem mental que a gente tem, que a gente faz, vai se refletir. Não tem como você organizar o seu mental e não ser uma pessoa que vai espelhar essa ordem, não ser uma pessoa que tenha disciplina.

Como você quer passar pelas três fases para alcançar o seu objetivo? Que são o que: decolagem, ou seja, eu decido, eu não procrastino. Então, para não procrastinar, eu tenho que ter clareza, tenho que ter ordem mental. A clareza é uma criação, você obtém a medida que você amadurece as suas alternativas.

Aí a gente vai pensar na segunda fase, que é a fase de acreditar, da fé, do voo de cruzeiro. No plano físico, a gente está falando de ter disciplina, fazer, fazer, fazer, mesmo que você

não consiga ver aquilo se concretizar ainda. Como você quer ter disciplina se está tudo desorganizado?

E outra, o merecimento, porque o merecimento está associado ao nosso espírito, ao nosso acesso espiritual, à conexão com Deus, à conexão divina com essa substância original, com essa força criadora.

Então, se você não pára para se lembrar disso, se você não pára para fazer essa conexão, nada acontece. É lógico que, de alguma forma, as pessoas acabam fazendo esse encontro com elas mesmas. Algumas pessoas que você vê que já tem um nível de consciência mais elevado, tendem a ser pessoas que, ao longo do dia, elas descansam, elas param, elas fazem alguma coisa, isso você consegue observar.

Outras pessoas, a vida às vezes demanda. Já viu aquela pessoa que chega no fundo do poço? Aí ela se encontra com Deus, aí ela pára para olhar para ela. Ela fala “cara, não é possível”. Aí ela pára para encontrar a essência dela, para orar, para ser grata. Ela faz isso um dia, aquilo dá um up nela, ela melhora, aí depois quando as coisas começam a melhorar, ela vai e volta a não fazer mais. E é normal, é um processo de autossabotagem.

Quando a gente não reflete, isso acaba sendo um processo de autossabotagem. Principalmente a gente, que já sabe a importância disso. A galera que está dentro da CIMT, que sabe disso e não reflete, isso é autossabotagem. Isso é um processo onde você não está querendo se deixar, não se permite. Você está ficando com o suco de laranja. Está trocando a mansão pelo suco de laranja.

Vamos fazer uma conexão com as leis? O nome do passo é: faça reflexão diariamente. São vinte e dois passos. A gente tem um. Faça a reflexão diariamente. Vamos entender porque que isso está dentro do desafio de leis universais. O mentalismo decreta que o universo é mental e, por correspondência, a gente cria as coisas com a nossa imaginação, com a nossa mente. A gente cria a partir da nossa mente. O primeiro ponto, mentalismo, está dominado.

Correspondência: se eu preciso comer no plano físico, eu preciso me alimentar no plano mental. Se eu preciso fazer minha limpeza, se eu preciso, de fato, fazer essa desintoxicação diária que eu faço, eu também preciso fazer no plano mental. Então, por correspondência está outra lei.

A outra lei que é vibração. Qual é a melhor forma de elevar sua vibração que não seja você parando para se colocar em um estado de bons sentimentos?

Eu ontem estava em um processo de conflito com a minha autoimagem. A gente sobe o sarrafo do objetivo, a autoimagem bate na gente, a crença tenta puxar para baixo. Tem duas formas de continuar aqui: ou eu entro em um processo de surtar, e aí você vai se afundando, ou você direciona para o que você precisa fazer, que você sabe que é a estabilização, isso é ritmo.

Tem muitos dias que eu estou muito bem, e tem o dia que você acaba caindo. Você tem dois pólos, você vai oscilar nos dois pólos. Isso é absolutamente normal. Você dá uma baixada na sua frequência.

Eu entrei na reflexão. O estado de humor muda. Ele muda imediatamente. Não tem como. Você está se conectando com você, está se conectando com Deus, você está com mais clareza, você aumenta a capacidade de acreditar.

A sua mente, a nossa mente, é um remédio. Se você souber utilizá-la, se você fortalecer, e

as habilidades mentais funcionam como músculo, você precisa fortalecer, então isso naturalmente vai levar sua vibração, vai colocar você em frequências mais elevadas, cada vez mais elevadas.

E quando você fala na reflexão, isso é muito emblemático para mim. Você bota todo mundo lá para imaginar, aí você fala “você está imaginando o que você quer?”, aí você começa a imaginar o que você quer, depois você fala “agora sobe. Sobe mais. Vai além”. Aí você sobe agora sobe mais um pouco. Você pode mais. Você consegue mais. Você sobe a frequência de vibração.

Quando a gente está falando de lei, eu tenho uma coisa que sempre falo, que sempre vou falar e que sempre vou fazer questão de repetir, porque o jogo aqui é de repetição. A lei de causa e efeito, todo mundo fica assim: eu não sei qual causa tenho que produzir para chegar lá, eu quero ganhar X de dinheiro por mês, eu quero conseguir o relacionamento tal e eu quero o corpo tal, aí fica na minha caixinha “quais são as causas que eu preciso produzir para obter esse meu feito?”. Começa a querer produzir as causas e fica querendo se validar.

Só que você esquece o seguinte: todo efeito tem sua causa. Lembra que as leis funcionam para todos os planos. Plano físico, que é essa porcaria aqui que a gente vive, plano mental, que é esse negócio que você tem pensamento, sentimento, a paradinha melhor, mais sutil, e plano espiritual. Então, as sete leis servem para todos os planos. Tudo está subordinado a essas sete leis, que são a ordem do mundo, a ordem do universo.

Aí você fala assim: “qual é a causa que eu preciso produzir?”, eu sei te dizer, você vai me dizer também, “qual é a calça que eu preciso produzir para ter um corpo foda?”. Para ter um corpo foda, eu preciso treinar, eu tenho certeza disso. Não dá para ficar fazendo natação, natação não vai deixar o meu corpo do jeito que eu quero. Então, a causa correta para o seu corpo foda não é fazer natação. Para eu ter saúde, aí é outra parada. Para eu ter o corpo que eu quero, não é natação. Então é musculação. Beleza, é uma causa uma causa que eu preciso produzir aqui no plano físico.

Outra causa: eu preciso fazer dieta. É natural. A matemática mostra que se eu comer só chocolate, se eu comer só batata frita, só hambúrguer, eu vou embarangar. Você precisa descansar também para recuperar. Eu preciso ver meus hormônios. Não adianta eu estar com a insulina alterada, com a tireoide cagada, se não você não vai chegar. Essas são as causas físicas básicas. Se isso resolvesse, todo mundo tinha chegado lá, porque a galera produz essas causas. Você vai lá na academia, tem uma menina que vai lá todo dia.

Você tocou em uma parte que eu diria que é a mais importante de todas, e sem ela as outras acabam não servindo, que é a questão hormonal, como o seu corpo está regulado, vamos chamar assim. Eu sou leigo, então posso falar qualquer coisa de hormônio aqui, não sou da área da saúde.

Mas quando você pega isso, você tem que entender o seguinte: a ordem hormonal do seu corpo é um reflexo do que está acontecendo no seu plano mental. O seu plano mental altera por completo as reações químicas do seu corpo e altera por completo os seus hormônios. O corpo é um órgão de impacto, você vê quanto o seu programa hormonal interfere no resultado total.

Eu estava com tudo cagado, mas eu não estava com tudo cagado porque tudo cagou do nada. Porque eu tenho vinte e poucos anos. Não tem justificativa para a gente, que é novo, estar com tudo cagado. A gente só está com tudo cagado nos hormônios porque a gente está com tudo cagado na cabeça, é só um reflexo.

Quando a gente está falando “ah, meu marido está com a libido baixa porque os hormônios estão baixos”, isso é um reflexo de que seu marido está louco, ele está trabalhando igual a um doido, são os pensamentos, as emoções que estão dominando. Se o seu corpo mostra uma alergia, uma coisa, você precisa olhar para o seu plano mental. É muito fácil.

Você pega e imagina uma determinada sensação, uma sensação muito boa. Vai agora para o alto, sei lá, cara, pico do Everest, e sente uma conexão absurda com Deus e dispara as reações químicas do seu corpo. Deixa os bons sentimentos dominarem você. Você consegue fazer essa parada. Ao pensar e ao sentir uma coisa boa, você consegue, e uma negativa também. Isso mostra que a nossa mente mexe nos nossos hormônios.

Quando você está com medo, quando você está nervoso, você vai dar uma palestra, tem diarreia, sua boca fica seca, você dispara, e isso é emoção. A emoção dispara as coisas no seu corpo, e não é só no momento que você está nervoso, querido. É em todos os momentos, vinte e quatro horas. Então, se o seu corpo mostrou uma parada, é porque a sua mente está desorganizada.

Essas coisas de pico a gente consegue perceber, mas o que é crônico a gente não percebe. E isso é o estresse crônico, o cortisol alto cronicamente, aí você chega lá e você está hipertenso, você está diabético, você está não sei o quê. São coisas que não tem porque nascerem em você, a não ser que você dispare.

Mas volta para o que eu estava falando da causa e efeito. A gente tem causa e efeito no plano físico, a gente conversou sobre quais são as causas que eu preciso produzir para ter o efeito do corpo que eu quero. Agora, todo mundo faz. Tem muita gente que faz dieta, eu conheço e eu mesma já fui uma, passei anos fazendo isso. “É só você entrar na academia”, 98% das pessoas estão na academia e não têm um corpo legal. Eu fazia dieta, tinha uma crença de força do cacete, treinava duas vezes ao dia e o corpo estava ficando uma merda, por quê? Porque a gente não percebe que a causa e efeito no plano mental na sua cabecinha, na sua mente são extremamente importantes. E ela é superior.

Qual é a causa que eu preciso produzir para alcançar um objetivo? A reflexão é a primeira delas. Ela vai te estabilizar mentalmente, ela vai te colocar na frequência correta, que é uma causa espiritual, então, você vai entrar em uma frequência correta e as coisas vão começar a se desdobrar e se refletir no plano físico, naturalmente.

Lembra do 90/10? A gente tem 10% das nossas conquistas através do nosso esforço. Eu quero crescer em rede social. Beleza, eu preciso me esforçar. Esses 10% funcionam como você riscar um fósforo, é uma faísca. Se você não fizer, realmente a coisa não acontece, mas são 10%. Aí 90% são o seguinte: um monte de gente grande me vê, é o que chega pra galera, é o que você me posta, a galera me reposta. Às vezes, você vê e a pessoa não tem nem um conteúdo tão bom. Mas tem tanta gente grande que encontra com ela e posta, e não sei o que, e divulga, e vira amigo que ela vai subindo. Esses 90% são o que o universo traz para a gente. É a partir da nossa vibração que ele traz.

Às vezes eu estou querendo uma condição, tipo uma menina que estava falando comigo “eu queria fazer medicina, só que não tinha grana. Daí, eu passei muito tempo fazendo um trabalho mental para isso acontecer. As coisas foram passando, eu casei e o meu esposo é maravilhoso, ele tem uma condição financeira maravilhosa, ele me dá o curso, ele paga meu curso de medicina que é, sei lá, quinze mil reais por mês”. A gente não percebe que o universo pode trazer as coisas para a gente. E traz de diferentes formas. Agora, se você não faz a reflexão, você não está produzindo a causa correta.

Eu gosto de tirar as objeções. Muitas pessoas podem falar “mas eu conheço uma pessoa aqui que não faz reflexão e ela tem um resultado bom na vida dela”, “ela está em conflito,

mas conquistou aquele emprego que eu sei que queria”. Eu entendo se uma pessoa fizer essa pergunta, e eu queria responder o seguinte: as coisas ganham forma na nossa vida em função do que a gente acredita. É possível você viver em conflito e acreditar que você vai ficar rica? É.

Hitler acreditava que ele ia conseguir e conseguiu. Você vai dizer para mim que Hitler não vivia em conflito? Agora, você vai ficar feliz, em paz, satisfeito e, de fato, apaixonado pela vida se você não estiver em uma frequência alta? Você não vai. Você pode pegar qualquer pessoa que conseguiu qualquer coisa na vida dela e que seja uma pessoa ansiosa, uma pessoa que vive em conflito que eu vou te falar: ela não é feliz.

Quantos milionários conseguiram chegar a milhões, a bilhões e querem se suicidar ou se suicidaram? Uma porrada. Você alcançar um objetivo não significa que você está em paz e não significa abundância.

Tem uma reunião, acho que de onze pessoas, que aconteceu nos Estados Unidos, enfim, eu vou resumir aqui, no final, anos depois, todos eles se suicidaram. Todos eles. Uma reunião importantíssima que envolvia só o alto escalão mesmo, pessoas envolvidas. Depois vou recuperar essa história, não vou saber a história que é exatamente, mas é uma história que ensina muito, é uma grande lição, eram homens poderosos, se eu não me engano onze homens e todos eles tiveram um resultado no final da vida muito diferente do que a gente realmente quer buscar.

A gente sempre fala de abundância. E quando a gente fala de abundância a gente está olhando o triângulo dos resultados, que é o seguinte: eu tenho saúde no vértice superior do triângulo, eu tenho dinheiro no vértice inferior e no outro vértice inferior eu tenho relacionamento. Isso aqui é o nosso triângulo da abundância. Eu só tenho abundância se eu estiver feliz e realizado nas três áreas da minha vida, porque se eu não estou feliz no relacionamento, se uma daí desequilibrar, desequilibra tudo, independente se eu tenho dinheiro e saúde, dane-se, eu estou infeliz. Se eu estou com o corpo sem saúde e sem paz mental, ferrou, não adianta eu ter dinheiro e ter um relacionamento legal.

Eu lembro de uma foto do Steve Jobs dizendo que ele faturou bilhões na vida dele, isso no final da vida, ele estava com câncer e falou que ele não podia fazer nada frente àquela doença. Aquela doença trazia para ele uma outra interpretação da vida.

As pessoas conseguem alcançar objetivos por causa das crenças. A Anitta conseguiu alcançar um patamar financeiro bizarro, mas no relacionamento ela não conseguiu. Me diz que ela está apaixonada pela vida e feliz. Não está. Basta a gente ver os episódios no documentário. Ela falou que é uma pessoa extremamente solitária, é uma pessoa que chama todo mundo para dormir com ela, porque ela não se sente feliz, não consegue ficar sozinha. Você quer ver que uma pessoa não é feliz? Ela não consegue sozinha.

Além de tudo isso que a gente está falando com relação à reflexão, e por isso a reflexão, eu vou reforçar, é um passo essencial para alcançar objetivos. Foi assim que a gente conseguiu alcançar o nosso objetivo. E aí tem um outro ponto que eu quero reforçar. A gente fez o link com várias das leis universais, a gente poderia continuar falando sobre as leis aqui, daria para fazer um link com todas.

Agora eu quero chamar a atenção de vocês, porque a gente entra em um desafio de habilidades mentais, para a gente conseguir fortalecer essas habilidades mentais, tem N exercícios diferentes para fortalecer as seis habilidades mentais: imaginação, razão, intuição, vontade, memória, percepção, mas a reflexão é um desses exercícios. Ela fortalece real. Porque se tem coisa que é difícil nos dias de hoje é trabalhar a habilidade mental da imaginação.

É muito difícil porque a gente podou. Você quando é criança naturalmente trabalha a imaginação. Eu imaginava várias paradas quando era criança, mas você vai sendo podado. A criança consegue incorporar um personagem com muita facilidade. Ela voa e se espatifa no chão, de tanto que ela acredita que ela é aquele personagem.

Ali até os sete anos tem uma determinada intensidade, depois vai avançando, mas chega uma hora que ela vai perdendo, perdendo, perdendo, perdendo, perdendo e daqui a pouco quando ela ver ela já está com pobreza de imaginação, porque é como um músculo. Ele vai ficando fraco.

Eu estou lá no meu momento de reflexão, eu acabo imaginando. E aí a gente faz um exercício muito forte de imaginação. Então, eu começo a imaginar o que eu quero com detalhes. E o que é fundamental para eu conseguir alcançar um objetivo? A imaginação fortalecida.

Quando a gente está falando de reflexão, está falando de fortalecer a minha imaginação e aprender a imaginar. Por quê? Porque essa habilidade está na gente. Ela é uma habilidade mental, só que a gente perde ao longo do processo, a gente perde ao longo do tempo.

As pessoas perguntam muito assim para mim “essa questão de fortalecer a imaginação, como funciona isso? Por que eu preciso fazer isso?”. A imaginação é o ponto de partida nosso. Eu estou partindo de uma coisa, não acaba aqui na imaginação.

As pessoas perguntam para mim “Amanda, eu preciso, para conseguir um objetivo, para atrair uma coisa, imaginar. Qual é a diferença disso para uma ilusão?” É, nenhuma mesmo. Se você ficar sentada no sofá só imaginando, não funciona desse jeito. A imaginação é o nosso ponto de partida. Se você não tem clareza da imagem que você quer ter na sua cabeça, você não vai chegar.

Na nossa mente consciente, a entrada é você pegar uma frequência de pensamento, como se fosse uma linha de produção de uma grande fábrica, dar entrada no primeiro estágio da mente consciente, que é a imaginação. E a saída disso são ideias, que é a nossa razão. Então, você tem um fluxo ali na mente consciente em que a imaginação é fundamental, mas ela é um passo, o primeiro passo. Ela não é tudo, você não vai fazer tudo com a sua imaginação. Você começa moldando e dando forma para o seu poder de pensar com ela.

Tem outro ponto aqui que a gente precisa reforçar também, que é a questão do fortalecimento da vontade. Vontade é uma habilidade mental que, se não estiver combinada com a imaginação, já era. Eu chamo de segundo estágio da linha de produção. Não adianta você imaginar e parar de imaginar, porque você sobe para a frequência e você desce. Você acessa a frequência que você quer, do que você quer viver, do dinheiro que você quer ter e você desce. Por quê? Porque a sua vontade está prejudicada. É fraqueza de atenção, coisa que não te deixa alcançar o objetivo. Sua vontade não está desenvolvida.

Tem que ter capacidade de concentração, de foco, de não se envolver com o que você não quer, de selecionar, de manter a imagem mental, que é a única coisa que faz com que essa imagem migre para a nossa mente subconsciente. É você ter a habilidade de tirar o que você não quer para você ficar com o que você quer. E fixar aquilo ali todos os dias.

Bem, eu acho que eu já falei um pouquinho da importância da reflexão, o que vocês acham? É, por favor, não troquem uma mansão por um suco de laranja, vamos ficar com a mansão que está tudo bem, está tudo certo.

É isso, CIMT! A gente volta com o próximo passo para alcançar o objetivo em breve.

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

É proibido compartilhar esse PDF

Lembrando que são vinte e dois e todos têm sua importância.

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 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 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 tua memória pra que ela funcione melhor. Depois você limpa a tua 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.