

Chegou a hora da gente dar mais um passo no nosso modelo prático de vinte e duas etapas para alcançar objetivos.

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

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

Olha, estamos a mais um passo do nosso objetivo, estamos um passo mais próximos dos nossos objetivos. Isso é muito bom! E hoje a gente vai falar do terceiro passo: registre lições aprendidas, memória.

Essa frase é muito forte, se a gente conseguir absorvê-la. Dentro do gerenciamento de projetos, a gente sempre usava uma expressão que era “lições aprendidas”.

“Lições aprendidas” significa você ver o que aconteceu, aquele projeto que foi feito, muitas vezes um que você nem participou, entender o que de fato aconteceu ali dentro e incorporar nos seus processos. A nossa memória deve servir para a gente sempre como uma faculdade, que nos possibilita avançar com nossas experiências e com a experiência dos outros também, porque a gente tem memórias do que aconteceu com outras pessoas.

Então, lições aprendidas. A gente tem que mudar o nome de “falhamos” para “aprendemos”. Isso não é só uma forma bonitinha de falar. Lembra da história do bebê. Quantos dias o bebê cai antes de começar a andar? Quase mil. Quando cai, ele não falha mil vezes. Ele cai porque precisa adquirir o aprendizado de “pô, eu não posso me fixar dessa forma, dessa forma eu vou cair”, ele vai calibrando o sistema dele, ganhando aprendizado em todo aquele processo. É assim que a gente funciona.

E lembra que é um processo que vai crescendo, porque primeiro ele tenta se equilibrar sobre ele mesmo, tenta ficar sentado, depois ele engatinha, ele levanta a cabecinha deitado, depois ele já começa a engatinhar de quatro apoios, depois ele começa a tentar tirar as mãos e levantar e, quando ele levanta, até conseguir andar, ele cai muito.

Acho isso incrível porque a natureza acaba ensinando. Aliás, a natureza ensina tudo. Quando a gente está falando de pai, mãe e filho, ela ensina tudo, do nascimento, da morte... todos os nossos processos aqui são muito representativos para a gente conseguir aprender. E muitas vezes a gente não sabe ler, não tem consciência para conseguir ler e compreender.

Agora, deixa eu te perguntar uma coisa: qual é a utilidade de você decorar, sei lá, dez números de telefone atualmente? A gente vai falar de memória. E é engraçado porque, quando a gente está falando de intelecto, a gente fala que tem seis habilidades mentais, vai trabalhar as seis habilidades mentais, e esse ponto que se iniciou esse passo é um ponto no qual a gente não pensa, muitas vezes.

Quando a gente fala de memória, tem gente que pensa assim “ah, eles vão ensinar a gente como que memoriza alguma coisa”, então a gente vai falar aqui nesse passo do modelo sobre essas duas óticas. A gente tem a ótica da memória do passado, a memória do que eu aprendi, como é que foi para mim, registros emocionais (que são muito importantes na formação da nossa autoimagem), e tem a outra abordagem, que é a memória intelectual, ou seja, como eu memorizo isso que você falou nesse livro, como eu faço para aprender essa tal coisa, como eu faço para poder aprender um negócio e passar dentro de um vídeo, como eu guardo uma informação e consigo acessar na hora que eu preciso?

Se eu sou um médico, como é que eu guardo essa prescrição aqui, da Novalgina, do não Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.
É proibido compartilhar esse PDF

sei o quê. Aí entra esse ponto que se falou lá em cima, né? Talvez não tenha tanta utilidade. Tem gente que lembra que a resposta da prova que está fazendo estava na terceira página do resumo, na parte de baixo, mas ele não consegue lembrar porque era essa a resposta. Ele guardou o posicionamento, não a informação.

A gente precisa avançar bastante nesse processo. A verdade é que se a gente for olhar para os dias atuais, não faz muito sentido você decorar número de telefone, guardar uma sequência de números ou registro de pessoas, nome de pessoas, você pode simplesmente tirar uma foto ou pegar e anotar isso com muita facilidade no seu iPhone.

Hoje, inclusive, um médico tem todas as prescrições, guia de prescrição, guia de medicação, tudo digital no celular dele. Então, fazendo a consulta, ele não precisa mais fazer como era antigamente. Ele levava dez anos para decorar tudo que precisava fazer de prescrição na vida, levava muito tempo. Hoje o cara está falando com você, ele fala "ah não, tudo bem... só um minutinho que eu estou escrevendo a receita aqui". Ele vai lá e pega a quantidade, de acordo com o peso. Está tudo na mão dele. Não tem mais tanta necessidade dessa decoreba.

Esse é um ponto que eu queria chamar atenção porque eu já vi pessoas que são campeãs de memória. Campeões mesmo, de campeonatos difíceis. Aquele que decora cinquenta e duas cartas do baralho, qual é a sequência delas, em poucos minutos, mil números para falar a sequência, cem números, decora mil números para repetir sem errar. As pessoas conseguem fazer isso, tem técnicas para a gente fazer isso.

Tem um exemplo muito nítido, se eu não me engano, da Inglaterra ou da Holanda, não me lembro agora, o cara não tem nem grana para comer, mas ele é um campeão dos campeonatos de memória. E o que isso quer dizer? Que nossas habilidades mentais, e tudo na nossa vida, tem dois lados, dois pólos. Você pode utilizar uma habilidade mental para tirar muito sucesso disso ou simplesmente de uma forma inútil, inclusive de uma forma prejudicial.

Então, você pode usar a imaginação, por exemplo, para imaginar seus maiores sonhos, como você pode imaginar seus maiores medos. A memória pode servir para registrar grandes lições aprendidas, que vão te ajudar daqui para a frente na sua vida, como pode simplesmente servir para você guardar mágoas, rancor e ressentimento de um monte de pessoas.

Ela pode registrar o que é importante para você dentro de uma profissão ou informações completamente inúteis, e é disso que se está falando. Então, tanto a parte emocional quanto a parte intelectual do cara, a parte do conteúdo, de como eu decoro, eu posso usar de forma boa e de forma ruim. Você tem uma ferramenta poderosa, tem que saber para que você a usa.

Uma serra elétrica poderosa pode cortar coisas muito úteis como pode cortar uma pessoa, matar o outro. Nossas habilidades mentais são muito poderosas, a gente tem que ter consciência disso. E a gente precisa selecionar para o que e porque nós vamos utilizá-la, com qual intuito é utilizada cada parte dessa memória.

Aí entra o primeiro ponto quando a gente está falando de intelecto: o que, hoje, para você, é fundamental ter decorado? Às vezes, é fundamental você decorar algumas coisas para o vestibular, por exemplo, mas tem um fim maior. Quer dizer, tem uma profissão por trás, tem um vídeo que você vai gravar, que você precisa decorar algumas informações, de repente não tem ali um bullet pra te ajudar atrás.

A parte intelectual precisa ser usada porque é fundamental para você e você não tem um Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.
É proibido compartilhar esse PDF

recurso que te economize tempo, por isso você precisa decorar. Esse é o ponto. A gente precisa saber para que está usando. A memória é um meio.

Mas, por outro lado, como a gente não precisa decorar muitas coisas, a gente acaba enfraquecendo um pouco a memória também. A gente não pode descartar esse ponto. Mas, sem dúvidas, a parte emocional da memória é muito mais impactante em tudo na nossa vida, principalmente para o nosso objetivo aqui.

A gente consegue substituir muitas coisas que seriam necessárias, como fórmulas, números, contatos... a gente substitui com um telefone. Isso torna aquela capacidade de decorar meio irrelevante, mas a questão emocional é outra conversa. A gente não consegue fazer o mesmo com a questão emocional.

Só que eu queria falar para vocês o seguinte, olha só: quando a gente fala de memória, precisa dividir isso em outros dois blocos, quando a gente fala do que guarda. Primeiro, é o fato de você conseguir ordenar informações e repeti-las, ou seja, você realmente decorar, guardar aquelas informações com alguma sequência lógica. Existem, pelo menos, vinte técnicas no mundo, poderosíssimas, em que você utiliza cada uma delas para cada um tipo de coisa.

Eu vou dar um exemplo: vamos supor que você precise decorar uma coisa numa sequência específica. O que você faz? Pega uma referência que, para você, está mais do que decorada e começa a incluir informações nessa sequência. Como assim?

Lembra do seu pé, lembra de uma informação. Lembra da sua canela, lembra de uma informação. Lembra do seu joelho, lembra de uma informação. Lembra da sua coxa, lembra de uma informação. Lembra do seu abdômen, lembra de uma informação. Lembra do seu peito, do seu ombro, do seu nariz...

Você vem numa sequência que não vai esquecer nunca, que é a sequência do seu corpo. Então você bota a sequência e você vai colocando determinadas informações ali dentro, que ficam associadas para você, e, na hora de lembrar aquela coisa, a sequência já está lembrada, você já lembra a sequência, você representa cada coisa ali.

Existem técnicas como essa e muitas outras. Uma foi aquela que a gente já comentou quando falou de imaginação, que é o destacar o S no meio da palavra consciente. O que o professor faz quando você não lembra que tem S dentro do consciente? Ele te manda escrever cinco vezes. Quando você continua sem lembrar ele te manda escrever dez vezes. Depois quinze. Só que você está fazendo aquilo de forma automática. Aquilo não é uma forma divertida de você aprender, é uma forma chata, cansativa e não é tão eficaz. É um pouco de autossugestão, mas é uma forma bastante primitiva de você decorar.

Não quer dizer que você não vai decorar. Mas o fato é que, quando a gente aprende como a nossa mente gosta de aprender, fica tudo muito mais fácil. Você tem que simplesmente pegar aquela palavra e colocar uma cobra ali com a cabeça saindo para cima, que, para a sua mente é um troço tão diferente, que ela não esquece nunca. Então você dá ênfase. Isso serve tanto para a memória, quanto para a imaginação.

Por isso, a gente pode concluir que está falando da mesma faculdade mental, só que uma olha para trás e a outra para frente, eu acho que a gente entendeu bem isso. O que eu queria dizer é: para você ordenar coisas, você tem pelo menos vinte técnicas.

Ou seja, se você quer aprender a decorar, se está fazendo vestibular, concurso público, procure essas técnicas, porque existe muito a se fazer. E elas podem ser úteis. Se você treina a sua mente para isso, você ganha capacidade. E se utilizar essa capacidade para

coisas corretas, então você pode ter um emprego em que isso é muito útil e você pode fazer um ótimo proveito disso.

Se você quer passar em um concurso, você precisa decorar muita coisa. É impressionante a quantidade, a sequência de números que as pessoas conseguem decorar, a velocidade com que elas conseguem decorar. É papo de juntar, em cinco minutos, todas as informações que nós levamos doze anos de escola para poder conseguir guardar, usando a técnica correta. Então, isso realmente é muito poderoso e pode ser útil para algumas pessoas.

A outra forma é uma forma, eu diria, mais prática e mais aplicável para todos nós. É questão de você se atentar, é você se ocupar com o registro da informação, não mais com a ordem das informações que você registrou, que você quer registrar, mas com o registro da informação. Ou seja, eu quero registrar esse momento, essa coisa.

Aí a gente já está falando mais para a memória emocional, para a memória dos fatos. Pode até servir para fatos, pode até nem entrar ainda na parte emocional, mas serve também. Mas chama a atenção para a gente uma coisa que vai servir completamente na parte emocional, é o seguinte: eu agora pré-defino uma referência para a minha mente para que ela se atente a determinadas coisas.

Quando eu estiver fazendo alguma coisa, eu começo a me atentar em alguns pontos ao longo do dia. Vou dar um exemplo de um exercício muito poderoso. Você pensa no seu dia, no final do dia, à noite você tem que lembrar do seu dia. Então você vira e fala assim: cara, qual foi o primeiro pé que eu coloquei no chão? Foi direito ou esquerdo, quando acordei? Quando eu saí e fui para o trabalho, qual foi o primeiro telefone que eu atendi no dia e sobre o que eu falei? Quem foi a primeira pessoa que eu encontrei? Qual a primeira mensagem do Instagram que eu recebi? Você faz uma série de registros. À noite, quando for fazer esse resumo, você não vai se lembrar de nada.

Só que no outro dia, como já sabe que vai ter que fazer o exercício à noite, você fala assim: opa, acordei! Qual é o pé que eu vou colocar no chão? Opa, atendi o primeiro telefonema, com quem eu falei, sobre o que eu falei? Então, é como se fosse um grande alerta que a sua mente manda para você, falando assim: registra isso. E esse seria um exercício de fortalecimento. Esse seria um exercício para você, literalmente, direcionar sua atenção, o que está muito conectado com a habilidade mental da vontade.

Inclusive, essa é uma possibilidade de estar presente para o que você está fazendo também. A gente faz muitas coisas no automático, sem perceber, e essa também é uma forma de você estar mais presente para as coisas que você está fazendo, para os seus atos, para os seus comportamentos, você ganha mais consciência. Você pode usar isso de uma forma muito prática. Por exemplo, qual foi a imagem ou pensamento que mais passou na minha cabeça hoje?

Se você fizer esse exercício, é um exercício muito poderoso e muito rico, que vai trazer um ganho muito grande para a gente, porque desenvolve consciência. Quando eu acordei, eu estava com um pensamento e um sentimento. O que eu estava sentindo quando eu acordei hoje?

Agora eu estou fazendo esse exercício aqui de brincadeira, mas eu estava com muito sono e rezando para o personal adiar o treino, e ele adiou para dez e meia, eu falei “ah, meu Deus, ele ouviu todas as minhas preces”. O que eu estava sentindo? Eu estava com muito sono! Eu estava me lamentando porque eu ia ter que ir.

Mas aí quando eu fui, qual era o meu estado emocional? Eu já estava mais disposta, já

tinha feito um story. Acordei bem. Não acordei triste, não acordei pensando que as coisas iam dar errado. Mas será que no meio do meu dia eu já estava mais cansada e aí eu comecei a achar que as coisas que eu estava fazendo não iam ter muito sucesso? Será que rolou sentimento de procrastinação no meu dia? Será que rolou sentimento de medo, de incapacidade? Quais foram os pensamentos que eu tive no meu dia?

Isso é uma forma inteligente de utilizar a nossa memória. Falando ainda de registro, quer dizer, visão prospectiva, de hoje para a frente. Se todos os dias eu ganhar consciência do que eu estou pensando, automaticamente eu vou tender a ter pensamentos melhores. Como eu não estou no automático, eu começo a falar “opa, no final do dia eu vou ter que registrar, então eu vou me atentar ao longo do dia”.

E se eu me atento, eu já sei que eu tenho que mudar o meu mood, e isso vai me facilitar daqui para a frente. Por quê? Porque eu vou sendo uma pessoa melhor, uma pessoa mais positiva. Essa percepção dos fatos ajuda muito a mudar.

Acabaram de me mandar uma mensagem aqui, a menina falando “cara, como a gente educou o nosso filho errado aqui em casa. Hoje eu quebrei um copo e aí eu não briguei, eu virei e falei que estava tudo bem. E aí ele achava que tinha sido ele. Ele ficou tão culpado que ele foi contando para todo mundo, achando que a gente ia brigar”. Olha como a percepção daquele momento idiota, que teoricamente se age no automático, estraga o seu dia. As pessoas não têm noção do impacto disso.

A gente vai com esse conteúdo e com esse exercício, que é muito poderoso, de lembrar à noite, eu vou revisando esses momentos também para que eu consiga me corrigir. É um processo, igual a bebê. Se você for se corrigindo, você vai chegar em uma versão muito boa. Não tenha dúvidas. Agora, você precisa saber o que fazer. Você precisa saber como utilizar.

Esse é o ponto. No momento que eu falho, no dia que eu vou fazer análise à noite, eu não me culpo. Mas eu percebo, “caraca, olha como eu estava agindo no automático e eu falhei”, teoricamente, então eu aprendo aquilo e, no dia seguinte, quando eu estiver de novo aumentando a minha percepção sobre os fatos, sobre o meu sentimento, eu começo a me ajustar. Eu não fico me lamentando porque caí no dia anterior. Não, você só vai daqui para a frente, visão prospectiva. Você corrigiu o dado de entrada, o que está entrando na sua mente. Esse é um ótimo exercício.

Porque esse exercício de colocar um ou outro pé no chão não tem muito valor, a não ser que seja para você perceber a importância disso. É legal o exemplo do pé no chão para você conseguir entender como é que se aplica o exercício, mas é legal a gente usar isso de forma correta.

A gente está falando de direcionar a nossa mente, concentrar, dar atenção a uma determinada coisa. Isso está conectado com a última habilidade mental, que é a da vontade. E quando a gente está falando de você perceber as coisas de uma forma ou de outra e registrar isso na sua memória, você está falando da próxima habilidade mental, que é a percepção. Então, você vê a conexão que existe entre essas habilidades.

Agora a gente está falando de imaginação, porque, quando for falar de passado, a gente vai tratar de imaginação aqui, porque você acaba não conseguindo reproduzir o seu passado com excelência. É uma imaginação do que você viveu, então, na verdade, essas faculdades tendem a ser uma só, mas com essa divisão que o Bob Proctor trouxe.

O Neville Goddard fala que é como se fosse só a imaginação. É um poder divino, é um poder que tem dentro de você, na sua mente consciente e a gente faz essa distinção para

entendê-la mais a fundo. E vocês vão ver que elas estão sempre interligadas, então quando está falando de percepção, que é o que a gente está falando e que vai falar com mais profundidade a partir de agora, a gente está falando de como eu percebo os fatos. Só que isso vai ser, daqui a pouco, uma memória para mim, a forma como eu percebi os fatos.

Isso está muito conectado com o que a gente vai falar, que é o passado. A gente está falando aqui do presente, como eu aumento a minha consciência sobre a forma como eu me sinto, sobre a forma como eu penso, para eu conseguir me corrigir, daqui para a frente.

E agora a gente tem que falar daqui pra trás, porque chegamos no ponto alto desse passo. O daqui para trás conecta com a nossa autoimagem com uma força absurda. Ele que ferra com tudo. Como a nossa atual autoimagem foi formada? Através dos registros de tudo que a gente viveu e a forma como a gente percebeu que a gente viveu. Porque aí entra o grande ponto desse passo: o que a gente passou, o que a gente viveu, tudo o que aconteceu, sem exceção, foram fatos. Aconteceram mesmo, foram fatos, aconteceram, mas foram fatos.

A memória que a gente tem dos fatos é a percepção que a gente deu a esses fatos, entende? Ou seja, como você usou a sua habilidade da percepção, a história que você conta para você. Significa dizer que, se você olhar para trás, você pode voltar nos fatos e mudar a sua percepção. Joe Dispenza traz isso muito bem quando ele conta uma história que é a seguinte: imagina que você está na sua casa, seu marido chega em casa e fala que ele está indo embora com a secretária dele.

Ele fala “olha, eu tenho uma amante, eu estou indo embora, eu vou viver com ela e eu deixo você aqui” e você tem filhos com ele. Aí passa um turbilhão de emoções por dentro de você, você começa a sentir medo, inveja, raiva, amor, você sente tudo! Você sente preocupação por causa dos seus filhos, você não sabe muito bem o que fazer. Aquela onda foi despejada em cima de você sem que você esperasse.

Você já sabia que ele estava meio esquisito, mas ele vivia falando para você que ele estava cansado do trabalho, enfim. Quando ele traz essa informação, você vai precisar lidar com isso. Como é que a primeira pessoa lidaria? A primeira passa a vida inteira falando para todas as pessoas sobre aquilo que aconteceu, o que não é raro de encontrar na nossa sociedade, não é raro da gente viver.

Então, acabou. Ele vai embora e você começa a lembrar disso. Você liga para a sua mãe, você conta para a sua mãe o que aconteceu. Três dias se passam e, ao invés de você estar canalizando a sua atenção para como vai fazer daqui para a frente com os seus filhos, você começa a reviver aquilo todas as vezes.

Chama as suas amigas para a sua casa, para tomar um vinho, e todo o tempo que vocês estão tomando vinho, você está comentando sobre os fatos. Aí você começa a falar “realmente, agora tudo faz sentido! Naquele dia que ele estava no telefone na varanda, ele não estava falando com o chefe dele, ele estava falando com ela. E naquele dia que ele estava deitado até quatro horas da manhã...” você fica especulando, só que não acaba ali.

Chora um pouco, sofre um pouco, lamenta mais, depois se culpa, depois culpa ele. E você começa a vestir essas emoções. Ele fala muito isso. Você veste essas emoções, camada por camada, e você começa a ver a sua vida, obviamente, afundar completamente. Você começa a se tornar uma pessoa amargurada, uma pessoa invejosa, porque quando você vê um relacionamento de uma pessoa você fala “ah, está vendo, deu certo, por que o meu não deu certo?”.

As pessoas perguntam assim “ué, por que ela é assim?”, “ah, por que um ano atrás o

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

É proibido compartilhar esse PDF

marido largou ela e foi morar com a secretária”, aí daqui a quinze anos “ah, é que há quinze anos ela foi largada pelo marido”. E daí a quinze anos, essa pessoa está do mesmo jeito e ela continua vivendo essas emoções, cada vez mais amargurada, cada vez mais triste, cada vez mais afundada, nem os filhos aguentam estar perto dela. Essa é a primeira pessoa.

Agora, imagina que você passa por essa situação. Uma segunda pessoa. O cara chega, fala a mesma coisa para você, você passa por todo aquele turbilhão de emoções que uma mulher traída passa, você não consegue entender, está desesperada, fala que essa culpa é sua, a culpa é dele, de quem é a culpa, você passa por tudo igual.

Só que na semana seguinte, você abre o podcast da CIMT, você reconsidera, escuta aquilo, fala “opa, eu acho que a responsabilidade disso foi minha, eu que atrai”. Você começa a compreender, fala “ixi, tinha medo disso acontecer”, “não sei se amo tanto ele assim, tomara que ele seja feliz”, “podia ter sido muito diferente, mas agora eu vou me corrigir, de repente me aproximo um pouco de Deus, começo a frequentar um lugar ou outro, uma igreja, um centro, alguma coisa que faça bem, escuto CIMT”. Faz o que não estava mais fazendo, porque dentro do seu relacionamento talvez você tenha se perdido um pouco.

Você começa a olhar para uma parte boa, aí você fala assim “ah, quer saber? Pelo menos eu vou fazer minha unha, vou fazer massagem, agora eu vou sair, vou fazer o trabalho que eu amo, vou curtir os meus filhos porque eu também não estava curtindo tanto eles assim. Eu realmente estava muito dedicada para o meu relacionamento. Tudo era ele, tudo era ele, tudo era ele”.

E aí, você volta para a faculdade que você tinha largado, se forma e começa a trabalhar em uma empresa, conhece o diretor dessa empresa, ele se interessa por você, vocês começam a ficar, você acha o cara é incrível, você começa a namorar, casa com ele, faz uma viagem para as Maldivas de lua-de-mel, faz uma puta festa de casamento, os seus filhos se dão super bem com ele e você começa a viver uma aventura assim, aos quarenta e tantos anos.

Quando chegar lá, daqui a vinte anos, e te perguntarem “cara, teu marido te abandonou vinte anos atrás, né?”. Aí você ri e fala “cara, essa parada foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida, porque hoje eu vivo um sonho muito diferente do que eu vivia com ele e eu estou muito feliz”.

Isso significa dizer que as coisas são fatos, mas a forma como a gente lida com os fatos define completamente tudo que acontece. Quer dizer, então, que eu não atrai as coisas? Não, quer dizer que você atrai que você passou por aquilo porque você atraiu, de fato. Mas a gente sempre tem que entender que a nossa vida é um quadro em branco. E a gente pode sim olhar para os fatos e tirar daquele fato o melhor que ele tem para nos trazer.

Isso é tão real, porque eu tive uma doença autoimune em 2018. E eu sempre falo que isso foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida. Por quê? Porque eu vivia completamente ausente de mim. Eu não tinha consciência de nada disso que a gente está conversando aqui, zero, zero, não tinha nenhuma compreensão de nada, crença, pensamento, sentimento eu não tinha realmente.

Eu era uma pessoa OK. Mas eu era uma pessoa muito ansiosa, muito preocupada, que me cobrava muito, eu não estava muito feliz, eu vivi coisas muito impactantes na minha vida inteira, dentro da minha casa. Como é que eu lidava com tudo isso? É óbvio que a forma ruim de como eu lidava com aquilo fez com que o meu corpo se desorganizasse e eu mesma me atacasse. Isso é muito representativo. Só não vê quem não pára para prestar atenção.

Quando eu prestei atenção, eu falei “calma aí, eu estou me atacando”. Essa é uma representatividade de que eu me ataco o tempo inteiro. Doença autoimune é isso. Eu nunca vivi em paz na minha cabeça. Minha cabeça não era uma cabeça que vivia em paz. Então, eu olho para aquilo e que bom que aquilo aconteceu, porque me despertou para uma parada muito maior que, hoje, é a base do meu trabalho, que hoje eu me dedico vinte e quatro horas, que foi onde a gente construiu toda a nossa profissão, todo o nosso sucesso profissional.

Então eu posso olhar para aquilo como? Caramba, ainda bem que eu me livrei daquela doença. Não, só que eu não conseguia ter me livrado, esse é o ponto, isso é um fato. Hoje, quando eu entro em um grupo de Facebook, e um tempão atrás eu vi que eu estava dentro de um grupo de Facebook de artrite psoriática, que era a doença autoimune que eu tinha, e é assustador porque as pessoas estão há vinte anos sentindo dores insuportáveis.

Tem gente que quer se matar por causa de dor. É um antro de coisas muito ruins. Agora, será que se eu tivesse passado por aquilo sem ganhar compreensão eu estaria onde eu estou hoje? Não, eu provavelmente estaria dentro daquele grupo me lamentando até hoje, dizendo que eu sou uma coitada porque eu tenho uma artrite. Porque você faz parte do grupo, não está sozinha, tem outras pessoas na mesma situação, então está tudo bem.

Então, esse é o ponto, sabe? Porque é fato: você teve? Tive. Mas eu posso ser a pessoa que bota em remissão, e eu me apeguei muito a isso porque eu vi o Luciano Bruno colocar a doença dele em remissão, falei então que isso é possível, e eu comecei a pegar muitos relatos de pessoas que botaram em remissão com a vitamina D. E eu só olhava para isso, eu não olhava para o outro lado. Eu falava “cara, dane-se isso aqui, ó. Tem oitocentas mil pessoas que não botam em remissão. Eu sou desse grupo que vou botar em remissão”. E a gente botou em remissão muito rápido. E até hoje não sinto dor.

É um fato. Aconteceu, tem todos os registros, tem todos os exames, só que hoje eu não tenho. Você registra como você quiser, leva para a sua vida como você quiser e, a partir daquele ponto, você dá o caminho, conta a história da forma como você quer. Esse é o ponto.

Poxa, eu sofri um estupro. Cara, você pode tirar tanta coisa boa disso, por mais louco que seja. Não quer dizer que aquele fato é desejado, que você queira reviver, mas aconteceu. A partir do fato, você pode fazer com que aquilo se torne uma coisa muito ruim, que vai te levar para um lugar pior, ou você pode fazer com que aquilo se torne uma coisa muito boa, um grande ponto de virada que vai te fazer chegar num lugar muito melhor.

Dawn Watson é um grande exemplo disso. Ela foi abusada a vida inteira, e ela atraiu tanto isso que quando ela conseguiu sair da aldeia que ela era abusada, ela encontrou uma outra pessoa que abusou dela. A história dessa menina é uma grande representação do poder da atração, de como a gente atrai aquelas coisas ali, e isso veio obviamente da mãe ainda, porque ela já era muito pequena e era abusada, então já veio de uma carga genética do que aconteceu na gestação, com toda certeza.

O ponto aí: essa menina atraiu isso e ela atraiu tão forte que ela passou a vida inteira sendo abusada, desde criança numa aldeia, se não me engano, e depois essa menina foi abusada de novo e de novo por uma pessoa que ela confiava muito. O que ela fez com isso? Ela hoje ajuda milhares de pessoas que sofreram abuso a ressignificar isso. Ela fez disso o trabalho de vida, o sentido de vida dela.

É verdade que toda vez que você supera uma dor, você tem oportunidade de ajudar pessoas que passam por essa mesma dor, e que não comprehendem, uma vez que você superou e comprehendeu. Então, em todo o problema tem uma oportunidade. Inclusive, se

você ainda não superou e está na caminhada, você também pode ajudar as pessoas a fazerem isso. Você também pode, às vezes a sua caminhada ajuda mais do que quando você chega lá.

Porque dá certo. Eu tenho compulsão alimentar. Cara, hoje eu fiz isso. Hoje eu fiz aquilo. Hoje eu fiz aquilo outro. Eu estava contando para uma pessoa a minha história, e aí eu falei "cara, é por isso que eu faço hoje o que eu faço, porque eu já passei por tudo isso", e eu poderia compartilhar enquanto eu estou passando até porque eu estou passando, né? Eu estou me curando das coisas que aconteceram comigo e essa cura nossa é eterna, essa evolução nossa é eterna.

Compartilhe com as pessoas o que você tem feito, compartilhe com as pessoas o que dá certo para você, e às vezes pode não dar certo para você, mas dá certo para o outro. O outro aplica aquela técnica que você está fazendo e dá certo agora. Não signifiquem as coisas que acontecem na vida de vocês com um olhar de vitimismo, com um olhar de coitadismo, porque vocês não conseguem fazer nada a partir dessa ótica.

A pessoa que se vitimiza é uma vítima. E uma vítima, quando ela está diante de um cara, um ladrão etc, ela está paralisada, ela não se mexe. A falta de maturidade, muitas vezes, faz com que a gente se vitimize perante a vida, com a esperança ou com a expectativa de que alguém preste atenção nisso e talvez tire a gente daquele buraco.

O que a gente tem que entender? Quanto mais você se vitimiza, mais você abaixa a sua frequência, mais você atrai coisas negativas, mais você vai viver coisas negativas. Então, o processo é um só: evoluir, amadurecer, crescer e isso passa por fugir desse vitimismo, passa por assumir a responsabilidade e a compreensão de que a nossa vida é formada pela gente, nós somos criadores da nossa realidade.

A gente cria tudo e isso é um processo que parece ser ruim, mas é uma coisa muito boa, é uma benção. É muito rico, é muito rico e é uma dádiva. Quando você descobre "cara, eu que crio tudo. Então, uma vez que eu crio tudo e que eu comprehendo isso, o que passou, o que deu errado, problema, era falta de compreensão".

Se a gente consegue entender um pouco mais sobre a nossa vida, se a gente consegue entender o fato de a gente atrair as coisas, de a gente ser o criador da nossa realidade, muitos problemas que você passou ganham, simplesmente, zero relevância. Algumas pessoas me perguntam "como é que eu supero um ex-relacionamento?". Compreendendo porque aquele relacionamento acabou e porque aquele relacionamento aconteceu daquela forma. Quando você comprehende isso, acabou, está superado. E está superado em dois aspectos: seja para você retomar o relacionamento ou seja para você simplesmente seguir sua vida. A falta de compreensão é a pior coisa que existe.

Eu tenho uma consideração a fazer: um tempo atrás eu estava no salão, e é muito engraçado, a gente quando faz CIMT ou quando a gente produz CIMT, independente, a gente começa a prestar atenção em tudo que as pessoas fazem e como elas fazem. Não para julgar, mas para perceber mesmo, para ganhar aprendizado. E aí, eu estava no salão e apareceu uma menina que foi espancada, uma menina que o pessoal conhecia.

Uma menina linda. Menina linda, nova, espancada por um engenheiro, o cara novo também, bonitos os dois. E aí começaram a me mostrar as notícias. E a menina foi tão acolhida, uma menina da minha idade, uma das meninas falou assim "ah, ela estava com ele por dinheiro, ele tinha muito dinheiro, eles fizeram uma viagem agora, gastaram quinhentos mil reais só na viagem, o cara era muito rico e tal". A menina foi colocada num pedestal. Todos os jornais falando com ela, ela chorando muito, ela levou para rede social, as pessoas acolheram ela e ela virou uma coitada. Qual é o problema da gente fazer isso?

Não é que ela não seja uma coitada. A pessoa que atravessa uma experiência dessa, de fato é coitada. Ela sofreu. É um fato. Só que quando a gente coloca ela como uma menininha, que sofreu porque apanhou, qual é a responsabilidade que essa menina tem dentro dessa relação? Ela estava com ele há anos. Ela com certeza sabia que ele era uma pessoa agressiva. Um homem não bate em você da noite para o dia, depois de três anos, do nada.

Ele mostra para você que altera a voz, ele grita com você, o que ele é capaz de fazer, ele vai demonstrando ao longo do tempo e você se permite estar nessa situação. E, independente disso, ela precisa compreender que ela acabou atraindo aquela situação para ela.

Eu não estou nem falando de atos. Agora, se ela não perceber e for colocada como uma vítima, pode ser que ela passe por isso de novo. Ela vai passar por isso de novo. Por quê? Porque ela acha que é sorte. "Ai! Tomara que da próxima vez eu encontre alguém que não seja abusivo". É muito normal que as pessoas passem por experiências idênticas com pessoas distintas.

Então, quando você começa a repetir ciclos, você começa a se questionar. E a repetição de ciclos, eu diria que ela é um reforço do aprendizado. Já que você não aprendeu uma vez, vai viver de novo. Aí quando você vive de novo, fala assim "ué, que estranho, por que isso sempre acontece comigo?".

A repetição de ciclos é uma coisa que a gente tem que registrar para identificar, porque se o ciclo está se repetindo na sua vida é porque tem uma grande lição para você tirar dali. Quando você tirar a lição, você vai conseguir fazer com que esse ciclo não se repita mais. Isso é a memória, a habilidade mental da memória.

E é isso, gente.

Eu acho que vocês conseguiram pegar bastante coisa sobre essa habilidade mental poderosa. Eu espero que vocês façam bom proveito e reflitam muito sobre esse ponto que a gente acabou de discutir, porque ele vai trazer muita compreensão e vai trazer muita atenção também, daqui para a frente, como vocês estão construindo a história de vocês.

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 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 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

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

É proibido compartilhar esse PDF

se acumula, então você agrupa o segundo passo, você potencializou o primeiro. Depois 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 fluui 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.