

CORPO INTELIGENTE

MINDSET TRINCADO

VI Imersão
CIMT

O objetivo geral do programa

CORPO INTELIGENTE MINDSET TRINCADO

é fazer você alcançar objetivos através da expansão da sua consciência e da mudança de mentalidade.

O objetivo específico dessa imersão é apresentar, de forma prática, uma visão geral dos 22 passos práticos do modelo da CIMT e conceitos fundamentais para potencializar a criação da nossa realidade.

A partir disso, poderemos experimentar resultados nas 3 áreas da vida, alcançando a verdadeira abundância: relacionamentos saudáveis e duradouros, prosperidade financeira e saúde blindada.

"Não seja como aqueles que têm olhos que não veem e ouvidos que não ouvem. (Neville Goddard)."

PREMISSAS E REQUISITOS DA CIMT

- Os resultados falam a verdade
- Todos os modelos são falsos, alguns são úteis
- Somos o nosso único problema e a nossa única solução
- O modelo da CIMT é um guia prático para criação de um cenário de vida desejado
- CIMT acredita em uma mentalidade de cooperação

BOB PROCTOR

A CIMT teve como ponto de partida o seu trabalho

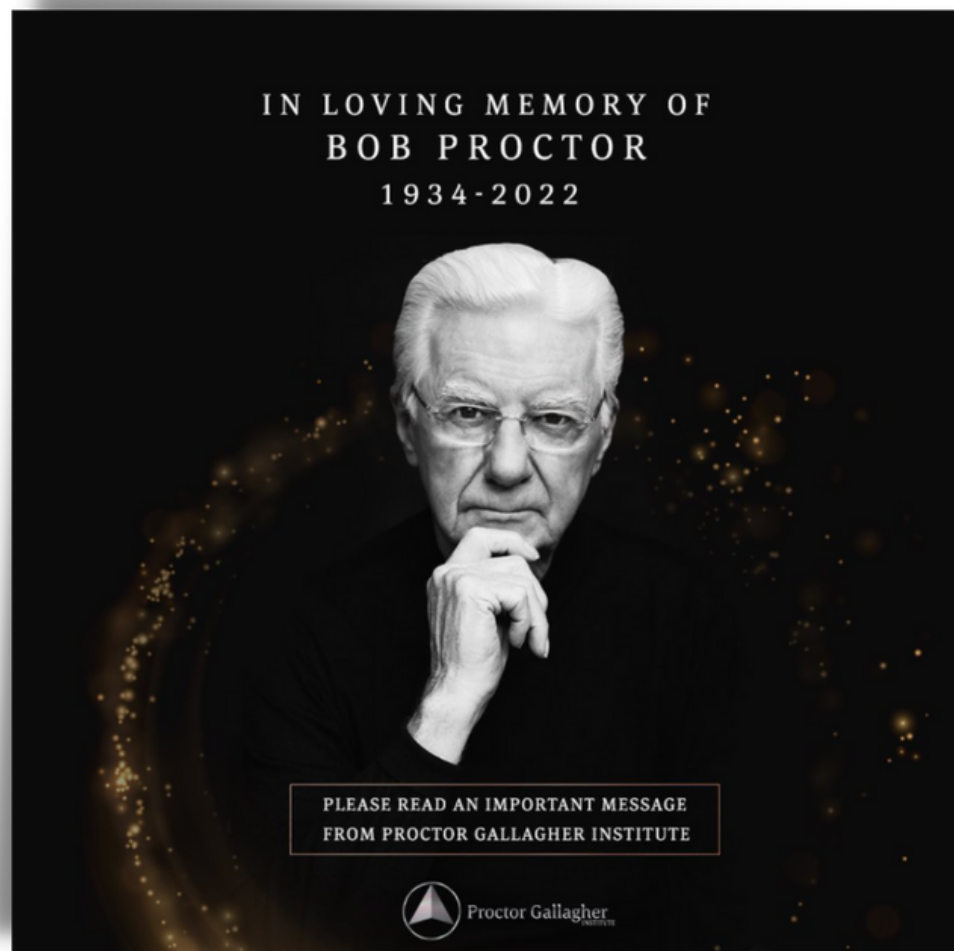
Ele reuniu importantes bibliografias relacionadas à mentalidade e às leis universais

O seu ponto de partida foi o livro Pense e Enriqueça do Napoleon Hill

Identificou a existência das 6 habilidades mentais que utilizamos hoje

Até os seus 87 anos, apresentou resultados expressivos, que demonstram a sua competência na aplicação dos conceitos que ensinou e ainda ensina

Seu trabalho foi e ainda é voltado para prosperidade financeira



JOE DISPENZA

Autor e especialista em neurociência

Teve sua coluna destruída em um atropelamento, enquanto participava de uma prova de bicicleta

Iniciou um processo de cura através da mente, tentando evitar a cirurgia

Reconstruiu a coluna sem tratamento cirúrgico

Hoje realiza workshops avançados e coleciona incontáveis casos de curas de doenças graves

Seu trabalho está focado na melhora da saúde e contempla a prática da meditação



GREGG BRADEN

Autor e professor de espiritualidade.
Formação como Geólogo e Engenheiro
Espacial

Nos últimos 30 anos, se dedicou a
investigação de mosteiros e templos remotos
de épocas passadas

Reúne importantes estudos científicos, ainda
desconhecidos pela maior parte da sociedade

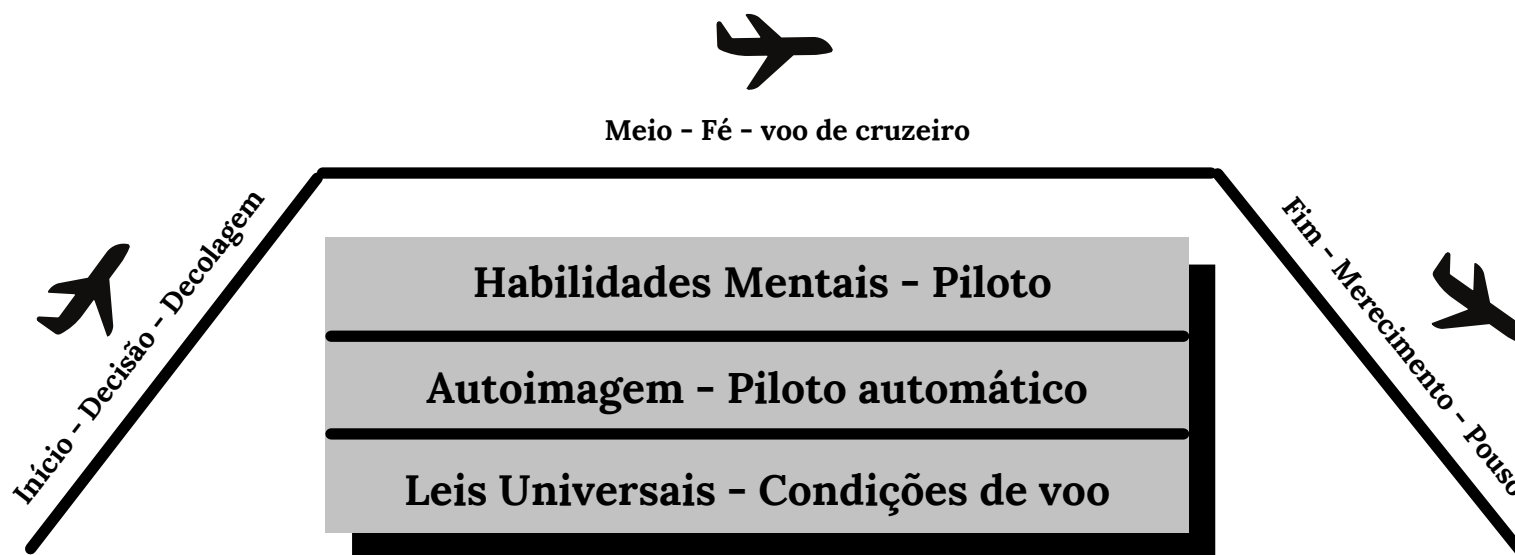
Seu trabalho está focado em unir a
espiritualidade e a ciência



**COMO CRIAMOS A REALIDADE
QUE DESEJAMOS VIVER?**

OS CICLOS DE CRIAÇÃO DA NOSSA VIDA

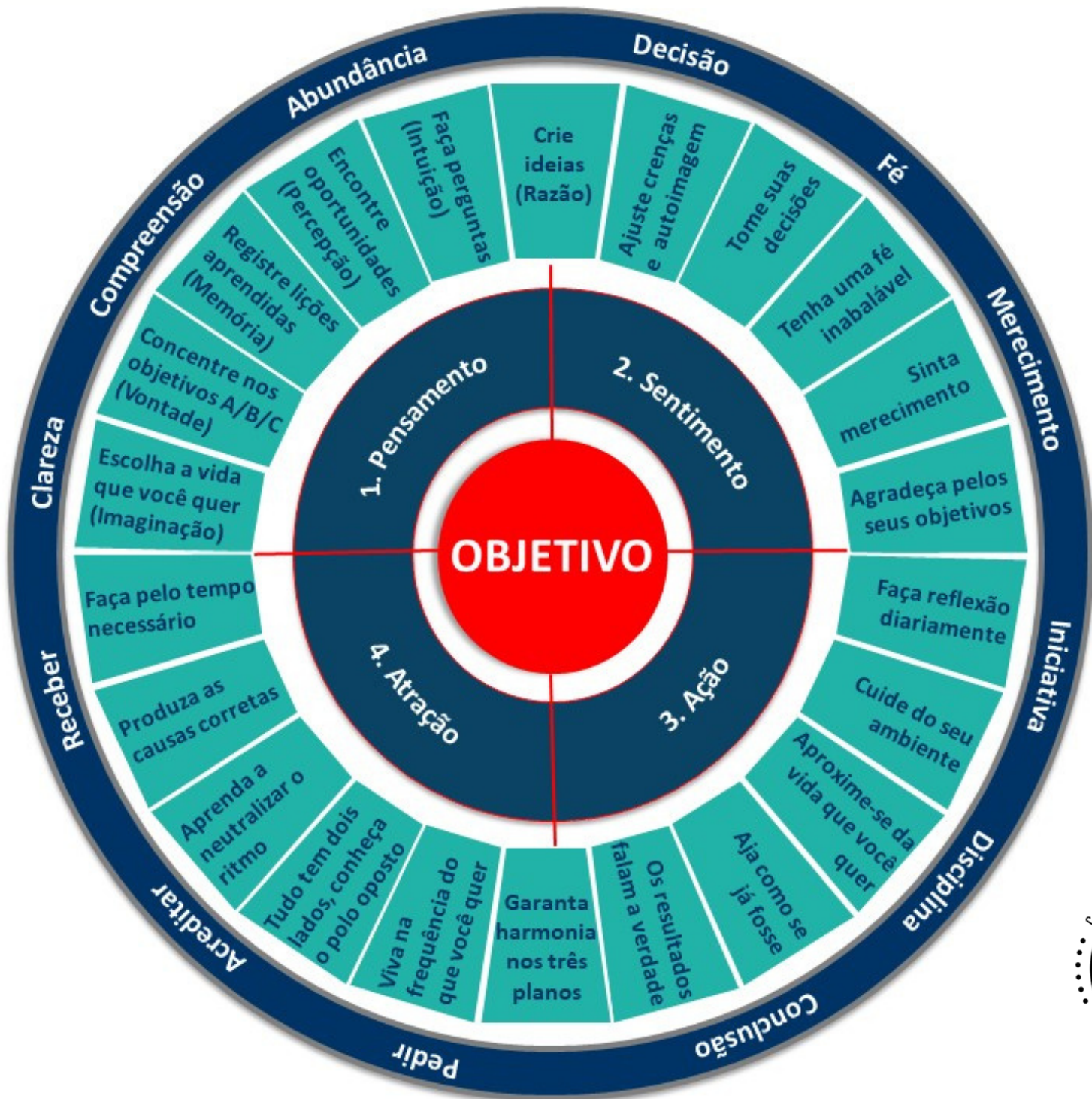
Podemos dividir a busca por um objetivo ou a criação de qualquer realidade em 3 etapas: início, meio e fim, conforme mostra a figura abaixo:



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

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

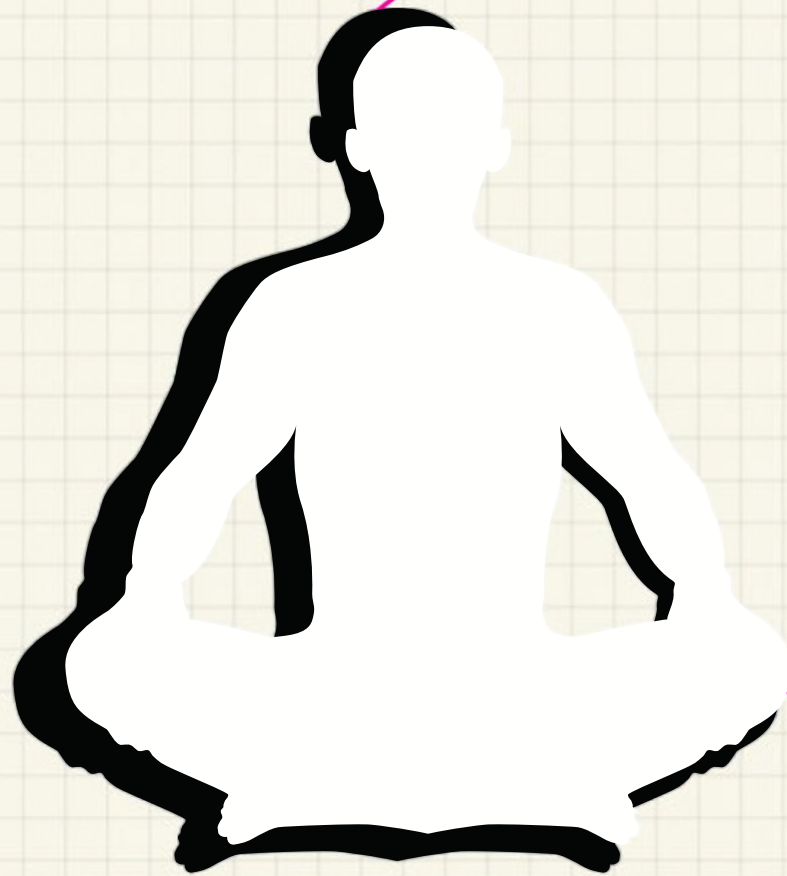
**VOCÊ CONSEGUE NOTAR
QUE CRIOU DETERMINADAS
COISAS QUE VIVE HOJE?**



OS 3 PLANOS DE EXISTÊNCIA

Plano
Espiritual
(poder de
pensar)

Plano
Mental
(atividade)



Plano físico
(corpo)

PLANO MENTAL

Mente Consciente

Mente objetiva

Intelecto

Habilidades mentais

1. Imaginação
2. Vontade
3. Memória
4. Percepção
5. Intuição
6. Razão

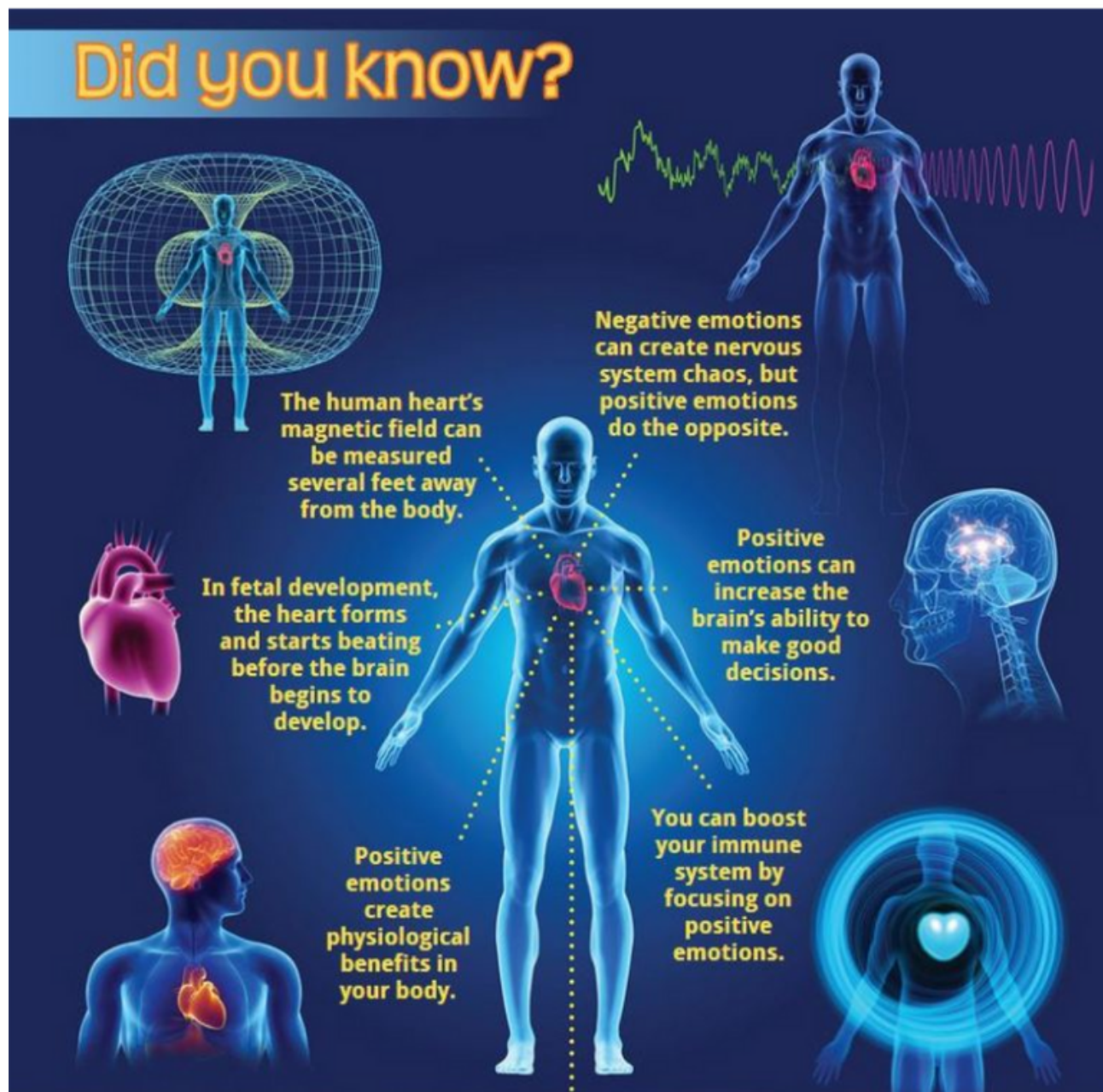


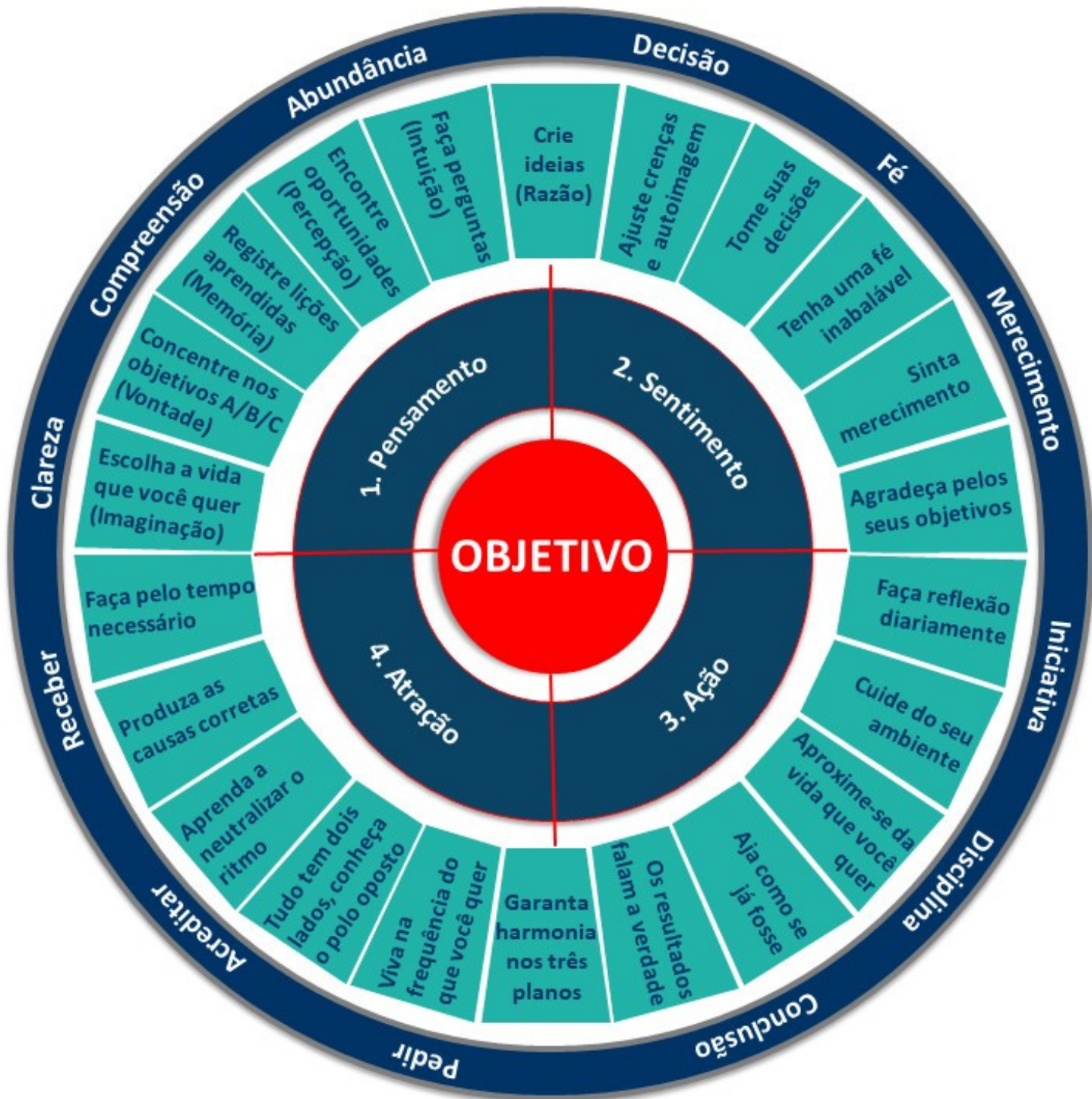
Mente Subconsciente

Mente subjetiva

Emocional

1. Crenças
2. Autoimagem





O PODER DE PENSAR

"SOMOS SERES ESPIRITUAIS QUE TEMOS UMA MENTE E
VIVEMOS UMA EXPERIÊNCIA EM UM CORPO FÍSICO"

BOB PROCTOR

PENSAMENTO
SENTIMENTO
AÇÃO E VIBRAÇÃO

A MATÉRIA É UMA DESACELERAÇÃO,
PARECE ESTAR PARADA

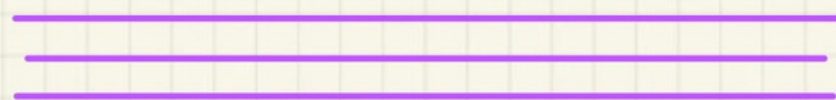
ILUSTRANDO O PODER DE PENSAR - PLANO ESPIRITUAL

ILUSTRANDO O PODER DE PENSAR - PLANO ESPIRITUAL

- As frequências não infinitas



- Elas estão conectadas com as frequências imediatamente superiores e inferiores



- Quando subimos de frequência, tendemos à desestabilização.



- Quando tomamos uma decisão, mudamos de frequência.



PONTO DO MOMENTO

Como eu vivo
a melhor
situação?



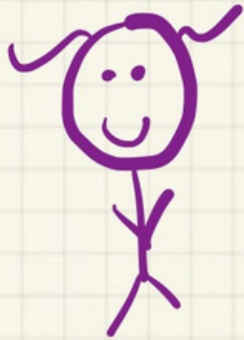
Apenas das frequências num INFINITAS,
nós parecemos funcionar assim

No seu momento atual de vida, existem certezas
(melhores ou piores) totalmente acessíveis.

Prepare-se para buscar as melhores possibilidades.

ILUSTRANDO O PODER DE PENSAR - PLANO ESPIRITUAL

Nova Mandi

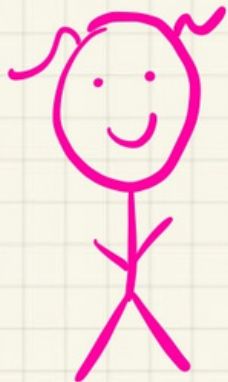


autoimagem alterada
crença alterada



Resultado
desejado

Mandi / autoimagem atual
crenças atuais



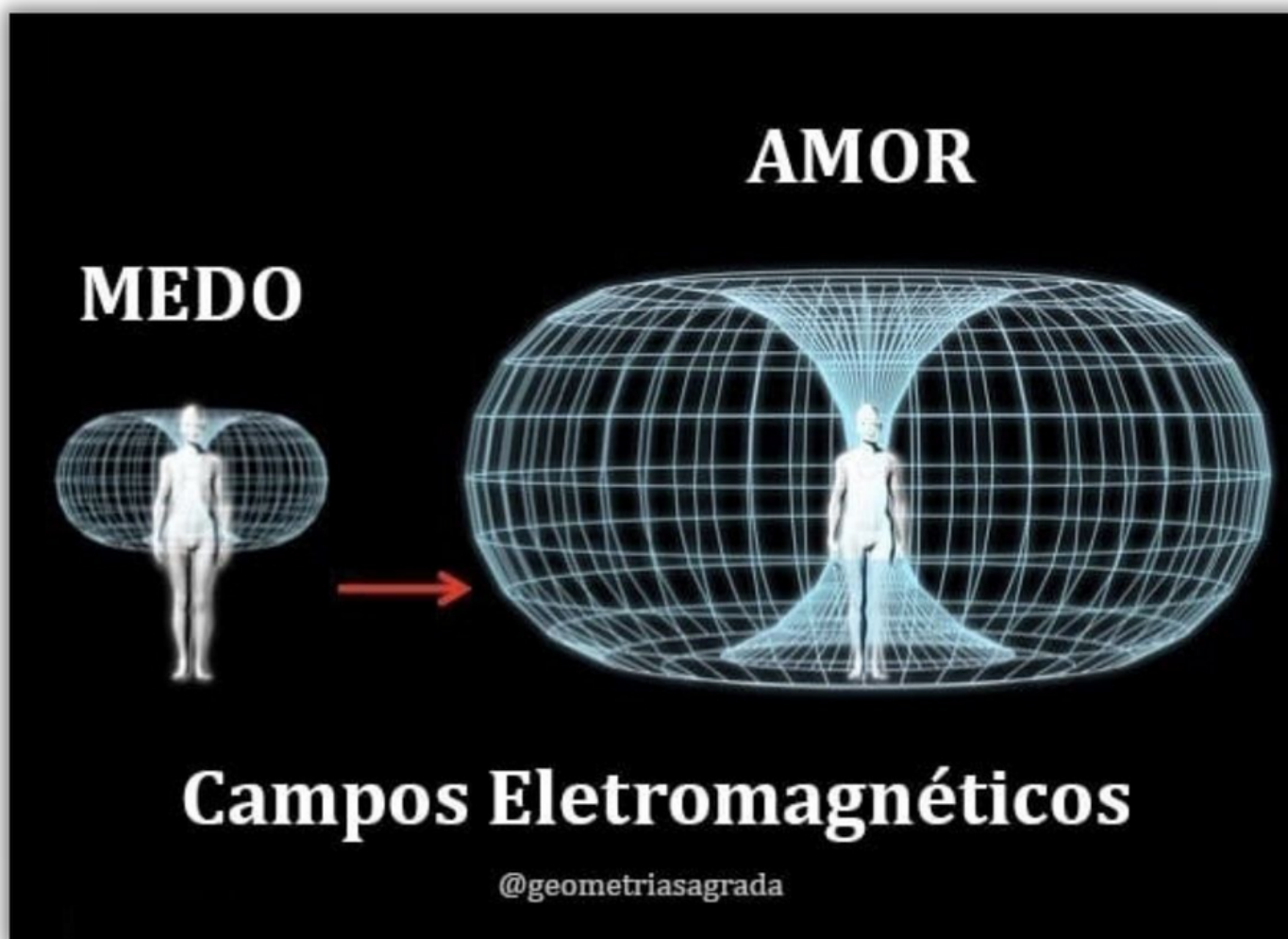
Resultado
atual

PONTOS RELEVANTES

- Podemos mudar de frequência em segundos, mas nos estabilizamos e permanecemos em uma que esteja em harmonia com as nossas crenças
- Uma pessoa pode se estabilizar em uma frequência quando pensa em dinheiro e em outra quando pensa em relacionamento e saúde, por exemplo
- A tentativa de se estabilizar em frequências mais elevadas demanda mudança de autoimagem, do contrário não conseguimos manter a energia Yin-Yang equilibrada, processo necessário para criar campo de atração

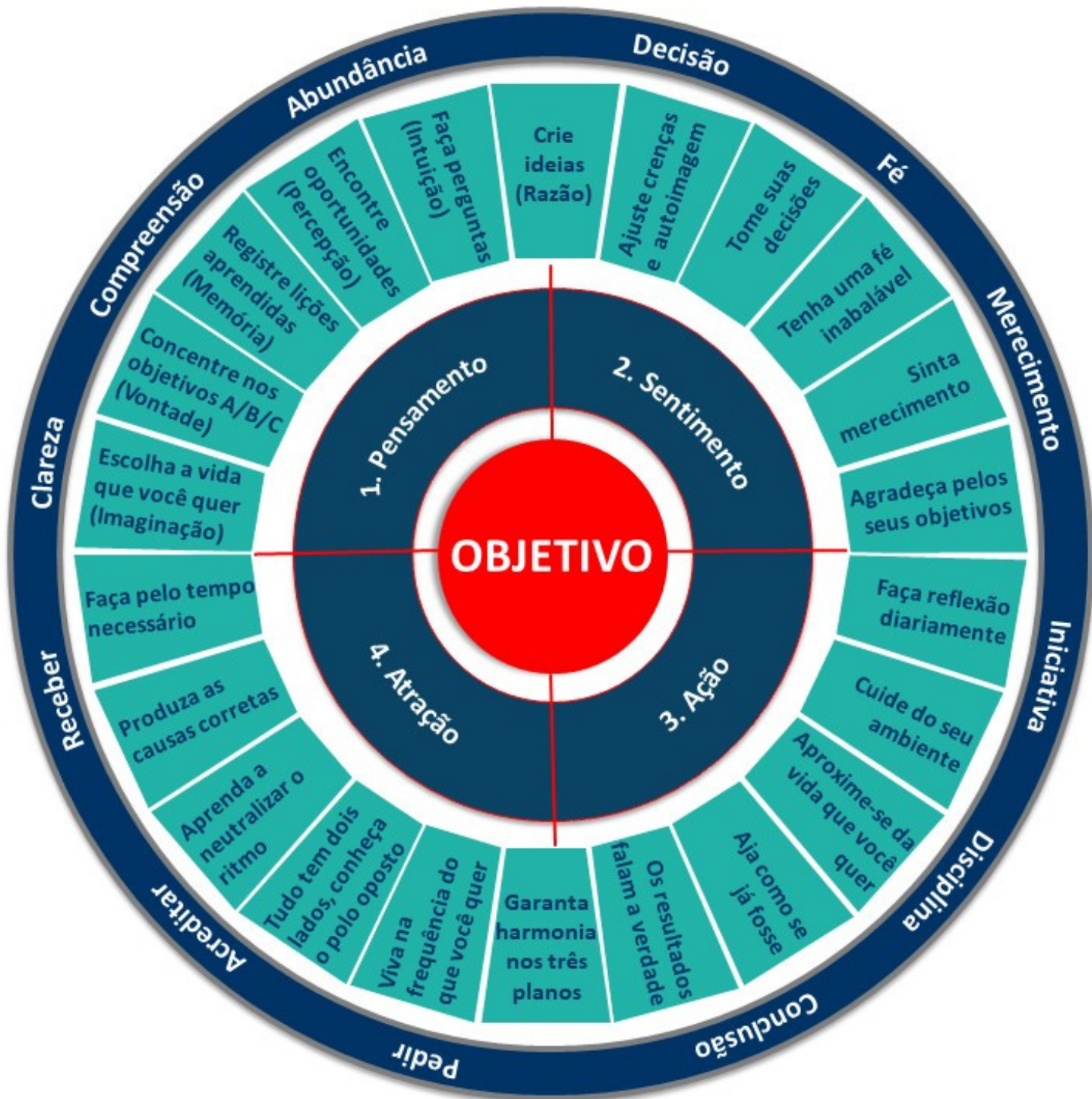
**O GRANDE DESAFIO É GANHAR
CAPACIDADE DE SE ESTABILIZAR EM
FREQUÊNCIAS CADA VEZ MAIS
ELEVADAS DE CRIAÇÃO**

Vamos utilizar essa ilustração retirada da Internet para memorizar a importância dos sentimentos que produzem uma determinada vibração no nosso corpo. Vamos chamar isso de campo de atração.

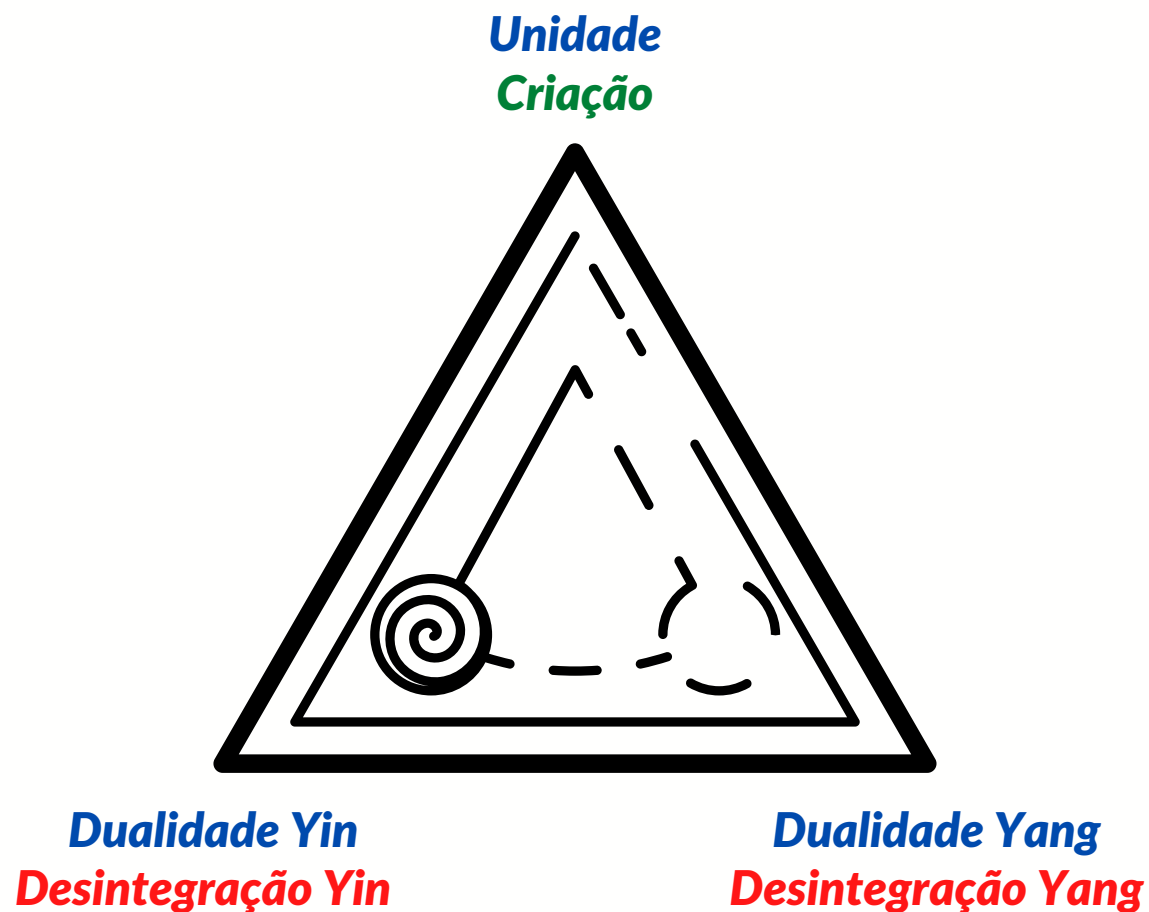


Agora, vamos observar a escala de Hawkins como referência para entendermos os tipos de emoções que nos elevam ou nos degradam.

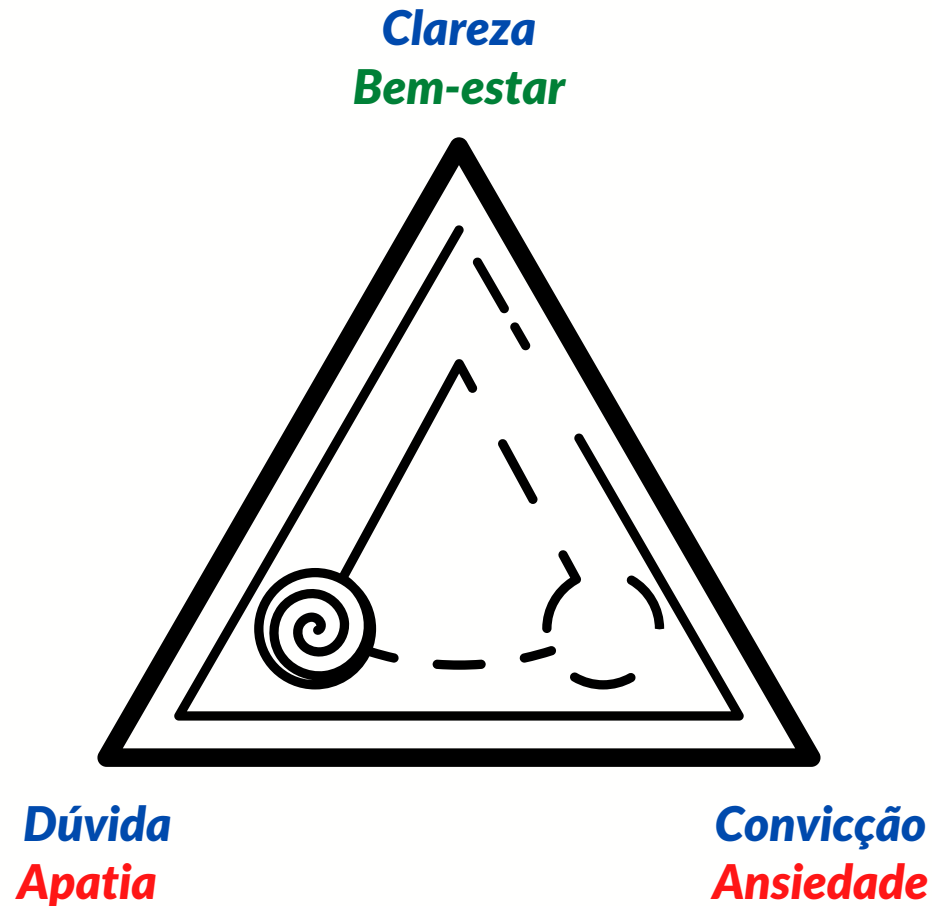




Vamos entender a estrutura básica da nossa existência física

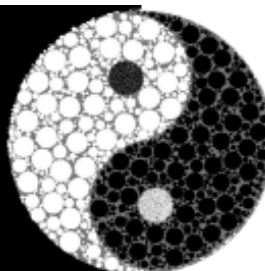


Os nossos pensamentos e sentimentos devem ser combinados, no grau correto, para formar virtudes





YIN



YANG



Feminino

Negativo

Preto

Sombra

Escuro

Noite

Lua

Água

Frio

Umidade

Morte

Outono/Inverno

Esquerda

Calma

Inativo/Parado

Cansaço

Mental

Masculino

Positivo

Branco

Luz

Claro

Dia

Sol

Terra

Calor

Secura

Vida

Primavera/Verão

Direita

Pressa

Ativo/ Movimentado

Disposição

Físico



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

Pensamento Equilibrado

Sentimento Equilibrado

Ação Equilibrada

Bem-estar



Pensamento Yin

Sentimento Yin

Ação Yin

Apatia

Pensamento Yang

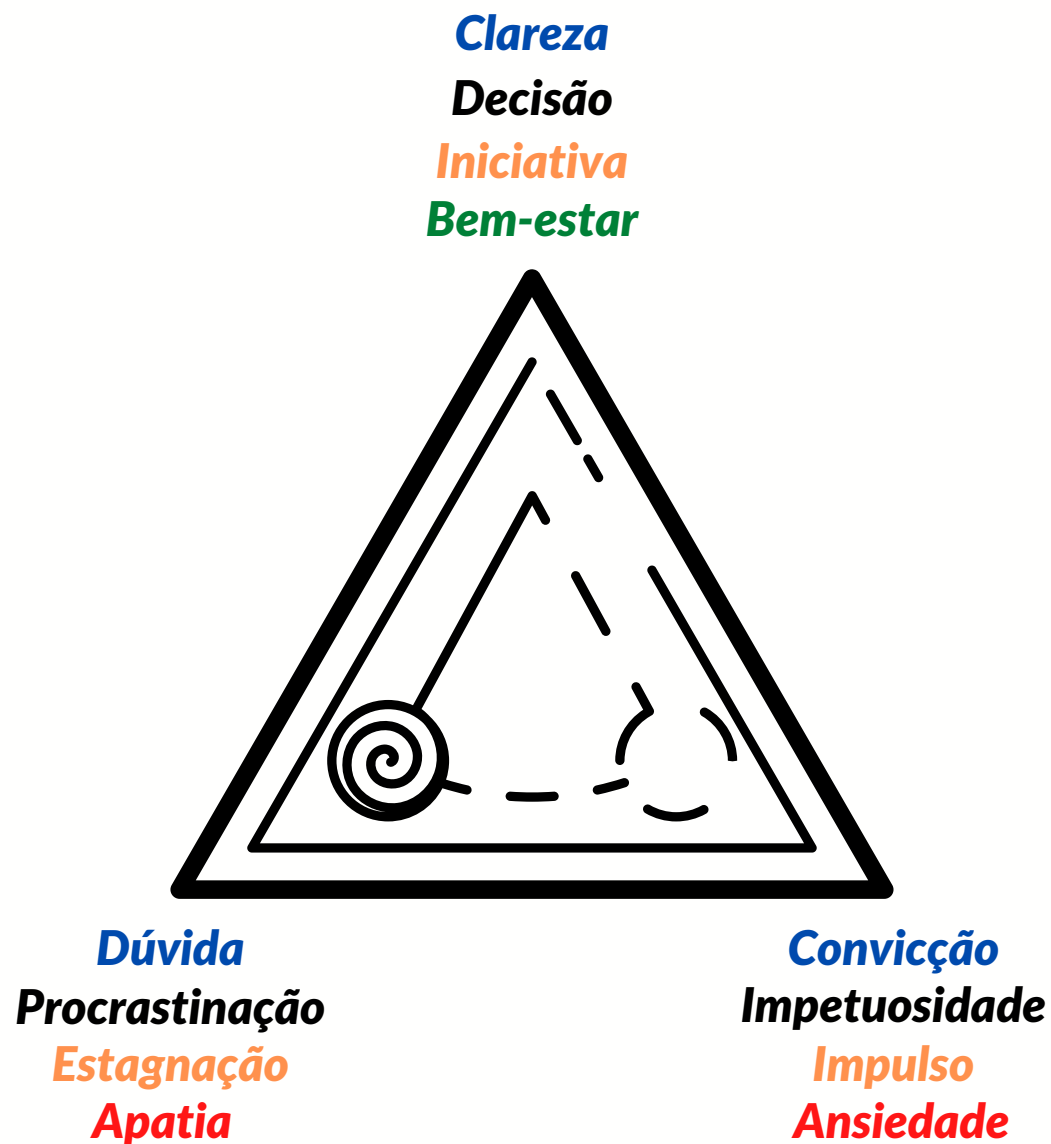
Sentimento Yang

Ação Yang

Ansiedade



Se podemos criar qualquer coisa, então, concluímos que uma das virtudes mais importantes para o ser humano é a clareza:



INÍCIO DO CICLO

MENTAL

PENSAMENTO

CLAREZA

SENTIMENTO

DECISÃO

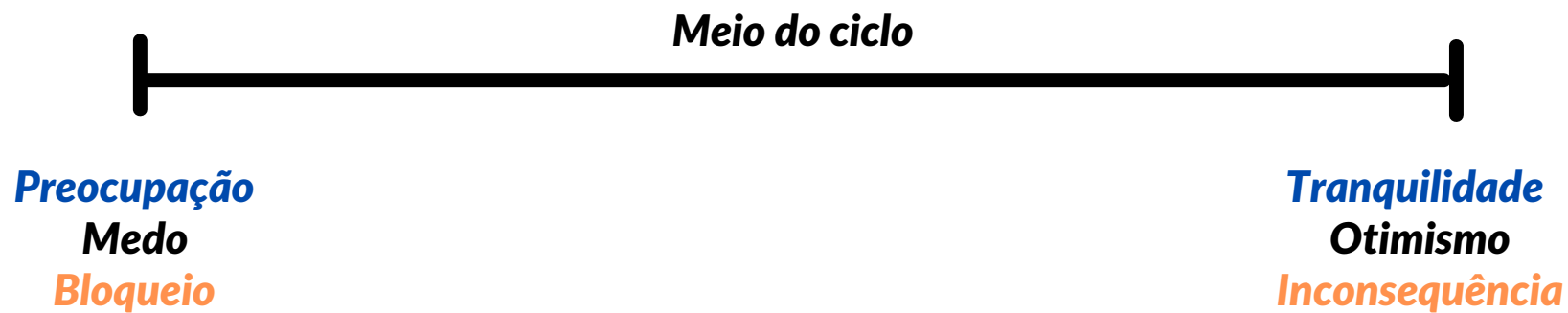
FÍSICO

AÇÃO

INICIATIVA

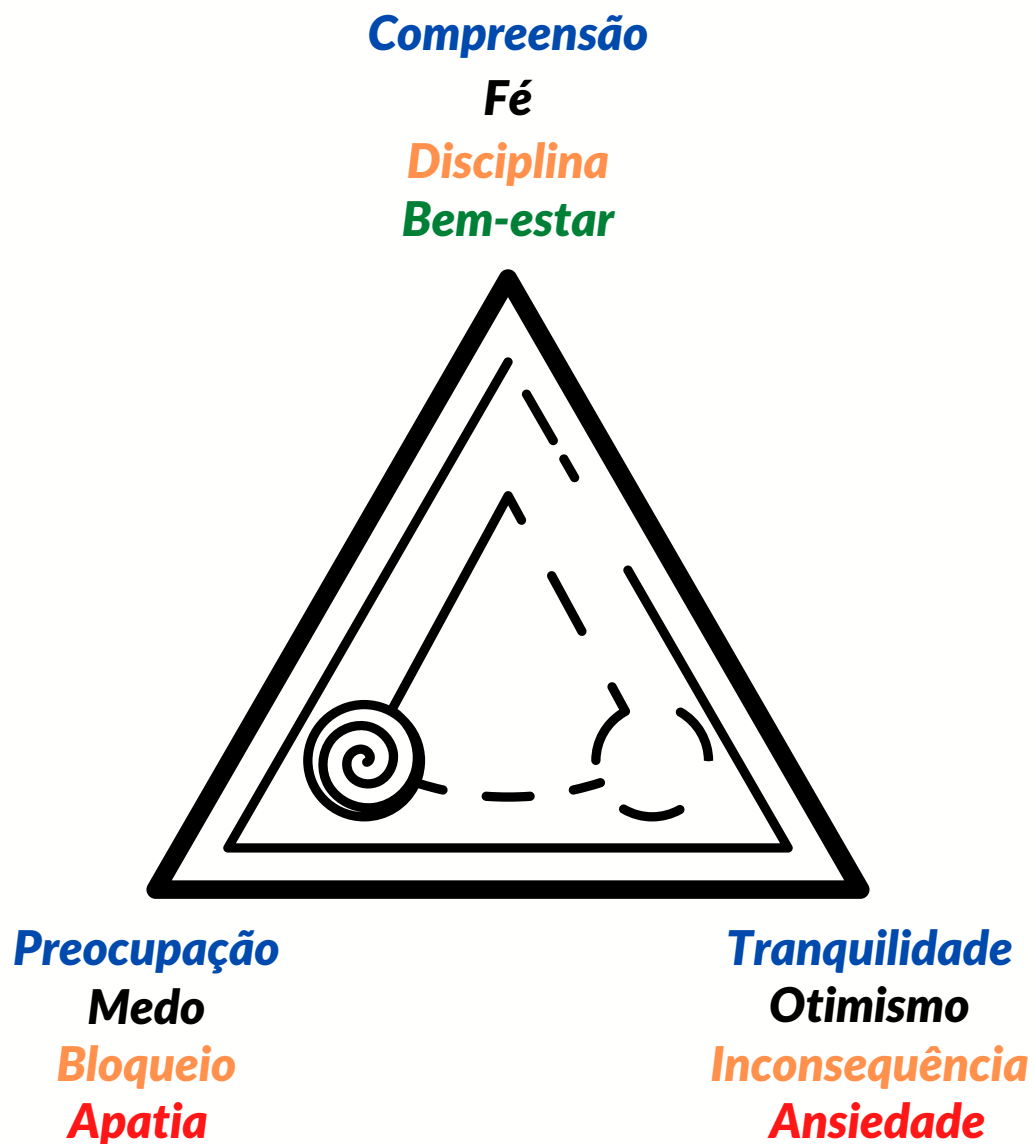
VIBRAÇÃO

PEDIR



Atitude
Pensamento
Sentimento
Ação

No meio de um ciclo precisamos adquirir capacidade de acreditar:



MEIO DO CICLO

MENTAL

PENSAMENTO

COMPREENSÃO

SENTIMENTO

FÉ

FÍSICO

AÇÃO

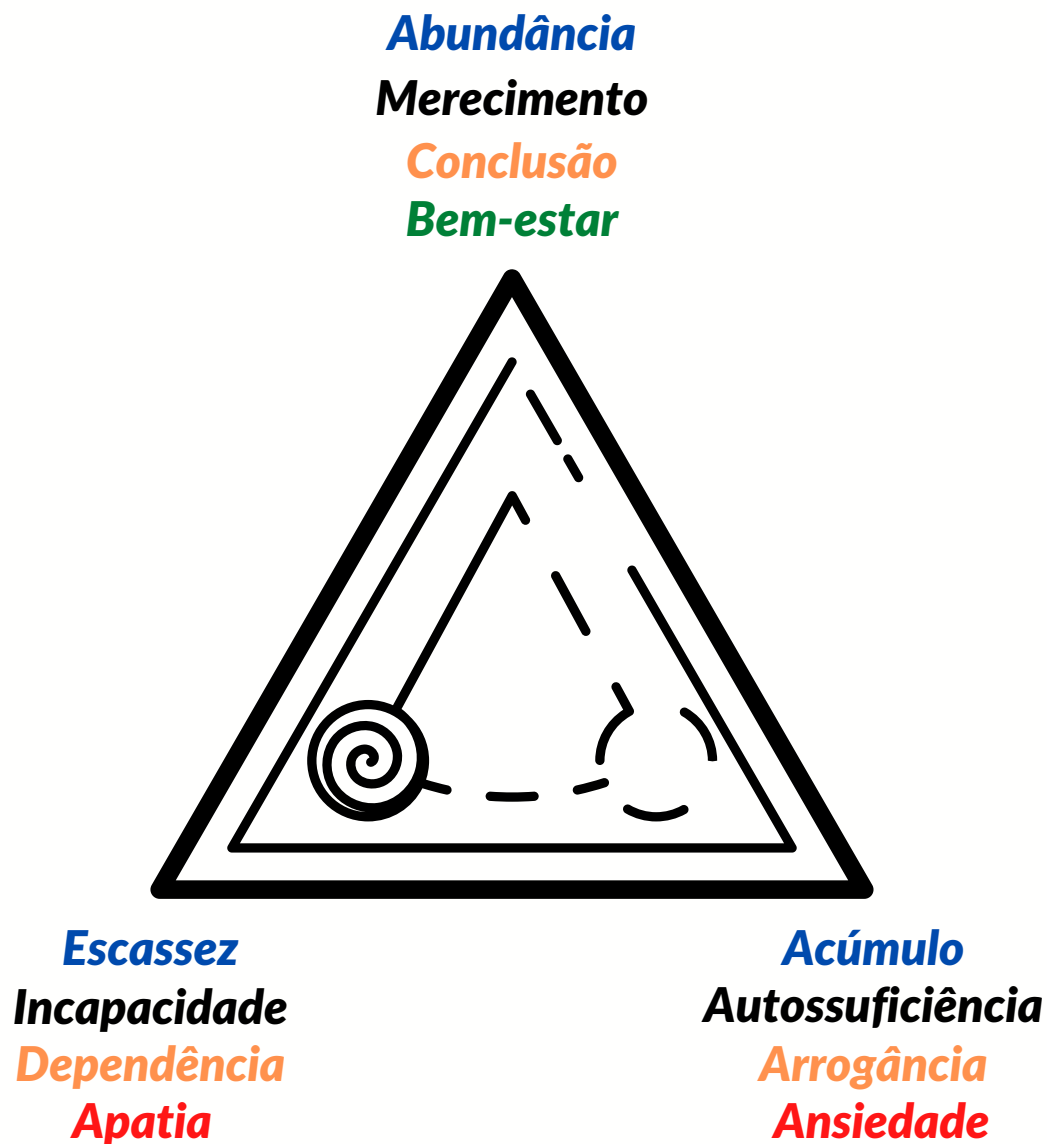
DISCIPLINA

VIBRAÇÃO

ACREDITAR



No final de um ciclo precisamos adquirir capacidade de merecer:



FIM DO CICLO

MENTAL

PENSAMENTO

ABUNDÂNCIA

SENTIMENTO

MERECIMENTO

FÍSICO

.....
AÇÃO

CONCLUSÃO

VIBRAÇÃO

RECEBER

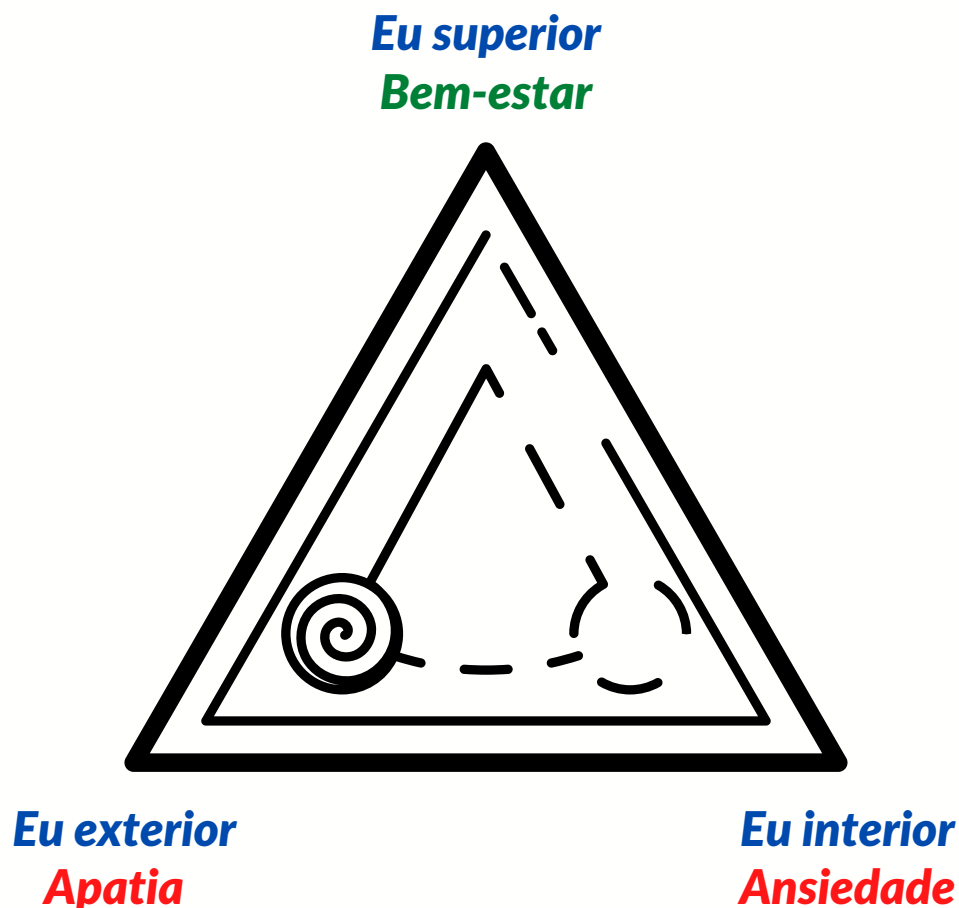
Entender a Lei de Causa e Efeito é perceber que na nossa vida a criação é uma dádiva que acontece sempre que produzimos as causas necessárias.



Não existe criação sem Criador.

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

Nossos pensamentos e sentimentos podem ser pautados exclusivamente no eu interior, no eu exterior ou no equilíbrio entre essas partes do eu:



Nossas escolhas devem nos elevar em direção ao Eu superior

Cabe destacar que não existe uma separação do EU, todas essas são formas didáticas que visam aumentar a compreensão de nós mesmos.

O subconsciente é responsável por tudo que acontece na nossa vida, uma vez que ele consolida crenças e autoimagem, definindo hábitos e comportamentos e a vibração do corpo.

O objetivo aqui é abrir o subconsciente e entender como ele se reflete no corpo, de forma que as mudanças estejam cada vez mais sob o nosso controle.

O subconsciente funciona como uma sala de reunião com dois atores:

EU (EGO) INTERIOR e o EU (EGO) EXTERIOR

Vamos entender agora como isso pode ser observado no corpo físico:

TABULEIRO DAS EMOÇÕES SUBCONSCIENTES

EU INTERIOR

ÁRVORE DO MERECIMENTO

EM RELAÇÃO AO AMBIENTE:

As lentes com que eu enxergo o mundo (habilidades mentais)

EM RELAÇÃO AOS OUTROS:

filtro que eu utilizo para guiar minhas ações

EM RELAÇÃO A MIM MESMO:

ampliação/expansão das emoções que eu carrego

EU EXTERIOR

ÁRVORE DO MEDO

EM RELAÇÃO A MIM MESMO:

medo de não atender os próprios padrões

EM RELAÇÃO AOS OUTROS:

medo de não atender padrões sociais

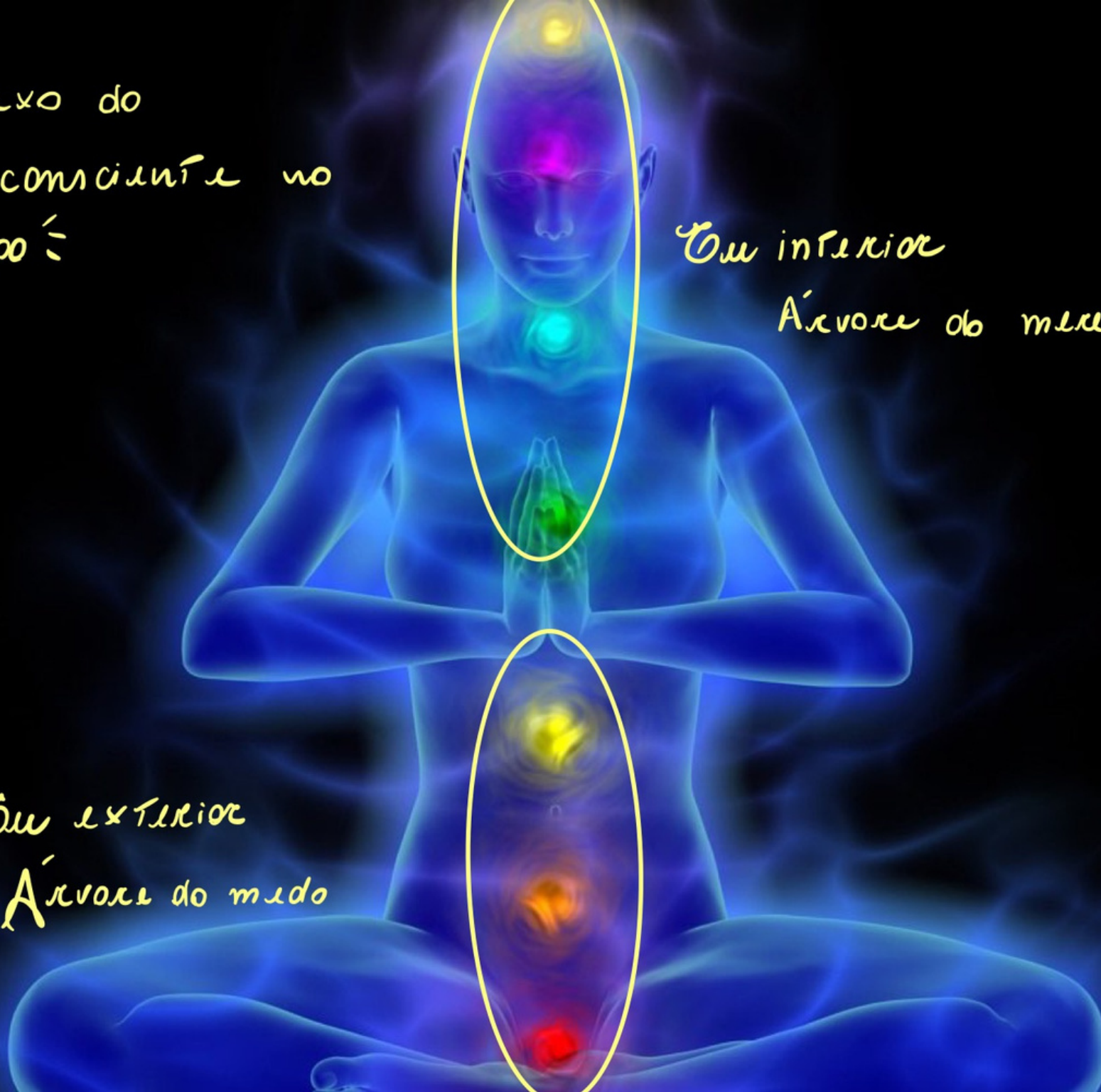
EM RELAÇÃO AO AMBIENTE:

medos básicos vinculados à sobrevivência

Reflexo do
Subconsciente no
corpo:

Um interior
Árvore do crescimento

Um exterior
Árvore do medo





Relacionamento
Com o ambiente

Segurança

Medos básicos
Vinculados à sobrevivência

1. Pobreza
2. Integridade física
3. Doença
4. Valhida
5. Morte

Insegurança

Excesso de
Confiança

On exterior
Árvore do medo



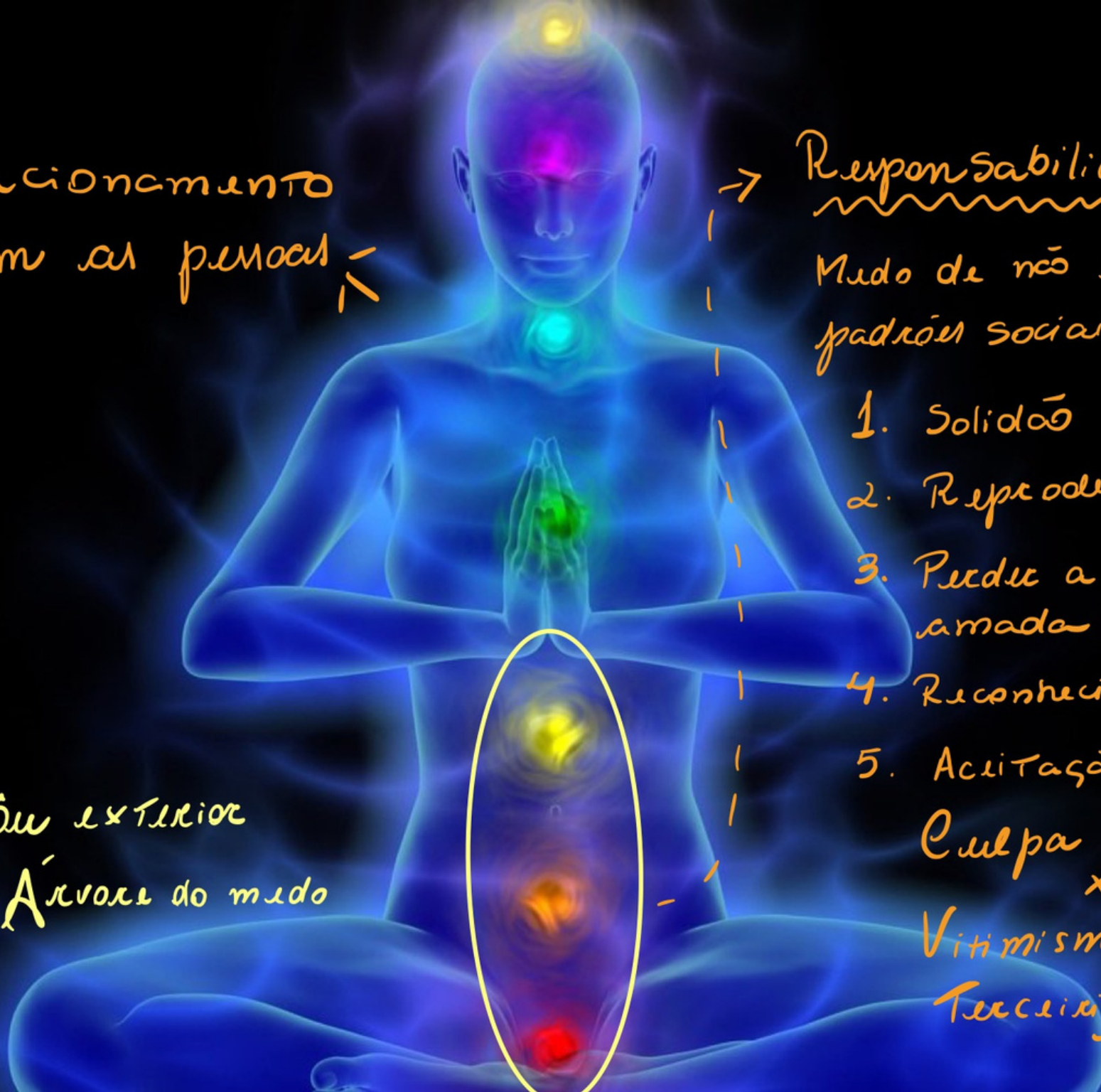
Relacionamento
Com as pessoas

→ Responsabilidade
Mudo de não atender
padrões sociais:

1. Solidão
2. Reprodução
3. Perder a pessoa
amada
4. Reconhecimento
5. Aceitação

On exterior
Árvore do medo

Culpa
x
Vitimismo /
Tercelização



Relacionamento Com o EU Interior

→ Poder

Superação de medos
associados aos próprios
padrões.

1. Medo da autocrítica

2. Medo de não ser
capaz de agir

3. Medo de não
expressar a
identidade

4. Medo do tempo de
gestação

Eu exterior
Árvore do medo

Vergonha
x
Exposição



**NOSSOS MEDOS ESTÃO
ASSOCIADOS ÀS NOSSAS
CRENÇAS**

MAS QUAIS SÃO AS NOSSAS CRENÇAS?

COMPLETE AS FRASES A SEGUIR:

DINHEIRO É...

MINHA ESPOSA/ MEU MARIDO É...

PARA GANHAR DINHEIRO PRECISO...

DEUS É...



EU SOU...



DOENÇAS ACONTECEM EM FUNÇÃO DE...

MUDANÇA É...

OS RECURSOS DO MUNDO SÃO...

ATRIBUTOS DA VIDA E CRENÇAS CENTRAIS

- Todos estamos conectados, temos origem no mesmo ponto central
- A alma tem validade eterna
- Criamos nossa realidade a partir das nossas crenças

Em relação
a mim:
ampliação/
expansão
das emoções
que eu carrego

Eu interior
Árvore do crescimento



Em relação
aos outros:
filtro que eu
utilizo para
guiar minhas
ações

Em interior
Árvore do crescimento



Com relação ←
ao ambiente:
as lentes com
que eu
 enxergo o
mundo.

Com interior
Árvore do crescimento



Nossa vida é um espelho que reflete o que está dentro da gente



Só existe uma forma de enxergar o seu sorriso no espelho

Rege os órgãos
que dão
estrutura ao
corpo - ossos,
músculos,
coluna,
quadríceps,
pernas e pés



Fisicamente
ligado às
adrenais -
liberam
adrenalina -
preservar a
vida diante de
situações de
perigo ou
decisão.

Pessoas muito apegadas ao
material, costumam ter
intestino preso. Isso reflete
um mau funcionamento.

Energiza a área genital e urinária, também cuida da filtragem nos rins e é responsável por expelir todas as excreções do corpo.

Fisicamente ligado às gônadas - testículos / ovários -, à energia feminina, ao útero materno, à procriação, à gravidez

Quando bloqueado, causa impotência sexual, desânimo, problemas no relacionamento e baixa auto-estima. Quando hiperativo, causa intenso desejo sexual e outras compulsões.



A maioria sofre com sintomas físicos que representam desequilíbrio desse chakra, como gastrite, diabetes, problemas estomacais ou outros problemas digestivos.

Fisicamente ligado ao pâncreas.

Quando bloqueado, causa irritação, medo ou enjoo.
Quando em harmonia, nos dá um poder de realização muito grande, nos impelle a agir.



Responsável
pela
energização do
sistema
cardiorrespirató
rio e toda
energia do
tórax.

Fisicamente
ligado ao timo/
sistema imune.

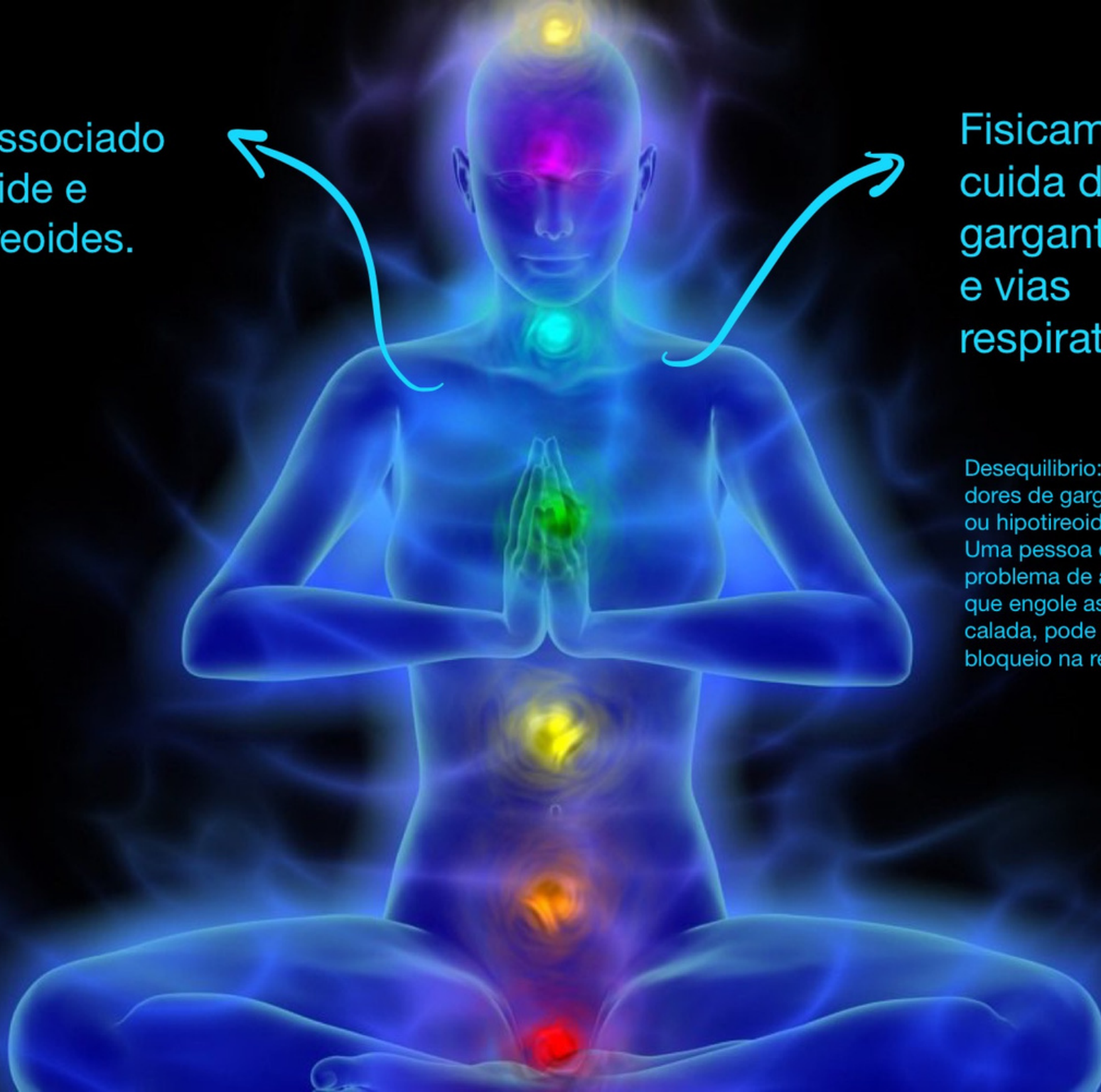
Quando há bloqueio, a
pessoa sente depressão,
angústia, irritabilidade,
ponta.
Fisicamente, o bloqueio
pode gerar infarto,
taquicardia.
Nas mulheres, pode aflorar
câncer de mama.



Está associado
à tireoide e
paratireoides.

Fisicamente,
cuida da
garganta, boca
e vias
respiratórias.

Desequilíbrio: herpes,
dores de garganta, hiper
ou hipotireoidismo.
Uma pessoa que tem
problema de adaptação,
que engole as coisas
calada, pode ter um
bloqueio na região



Vinculado à
glândula
pituitária/
hipófise.

Há diversas disfunções
nessa região, como
excesso de pensamentos,
ideias que se acumulam e
não são colocadas em
prática, desorganização,
falta de foco.
Fisicamente, a pessoa
pode sofrer com sinusite,
que é a somatização desse
acúmulo mental, dores de
cabeça ou até problemas
mentais.



Cuida também
do lobo frontal:
representa
nossa porção
lógica, nossos
ideais,
raciocínio e
pensamentos,
nossa
capacidade de
aprendizagem,
observação e
intuição.

Vinculado à
pineal

Regula o
sono, o
apetite, o
humor e
outras
funções



Quando em desequilíbrio,
pode desenvolver fobias,
problemas neurológicos,
falta de fé, depressão,
tendências suicidas.
Quando saudável,
ativamos nossa
sensibilidade e vivemos o
nosso propósito, com
saúde, felicidade e
disposição

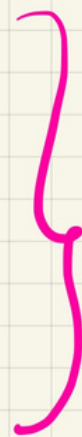
Pensamento



Sentimento



Ação = Experiência



Ex.:

Ôstresse Crônico



Epigenética

modificações
químicas no
genoma
mutável

Expressão de
genes



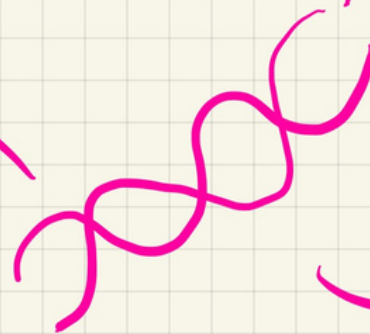
Proteínas



Sinalizar células
(informação)



Diabéticos
HAS



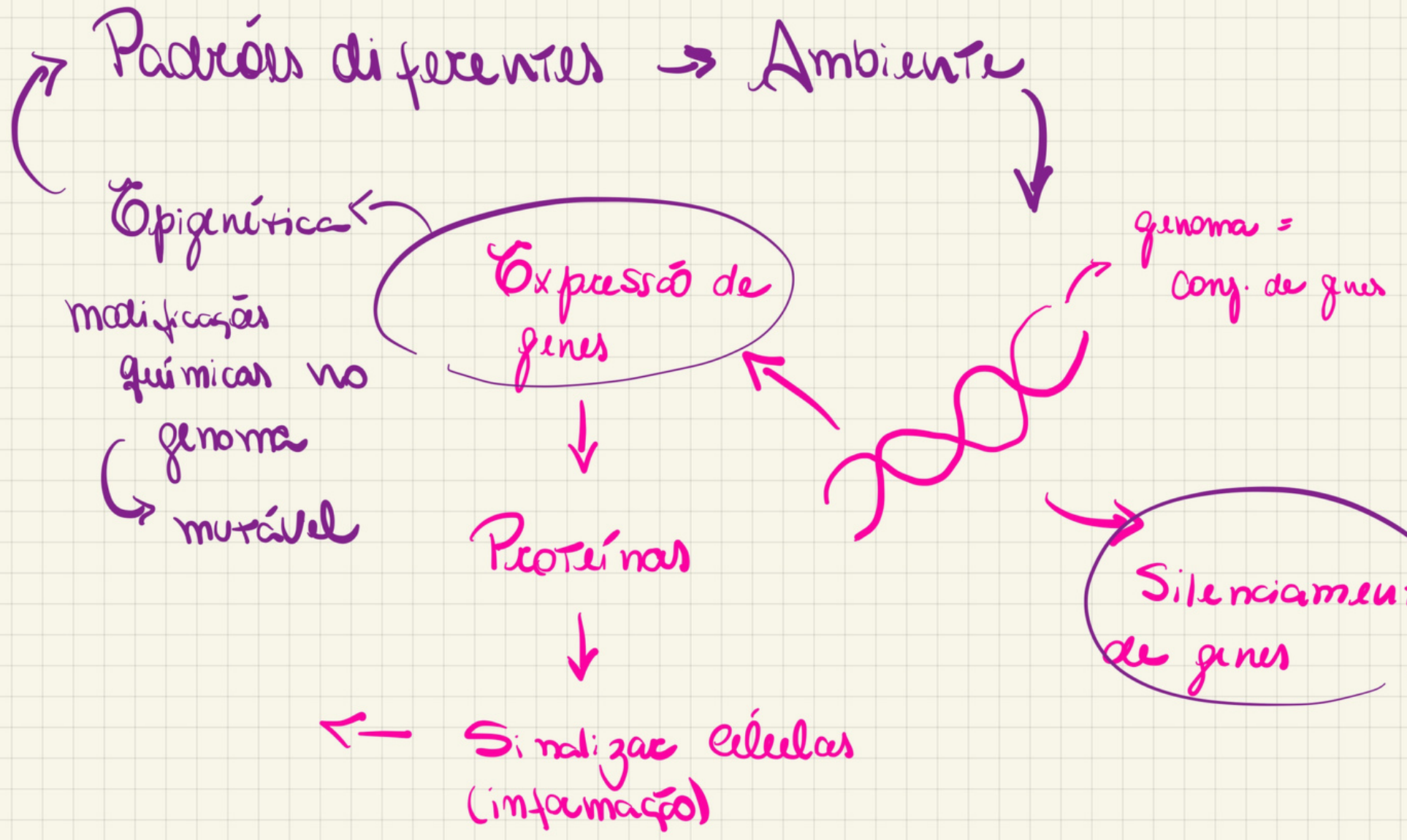
genoma =
conj. de genes



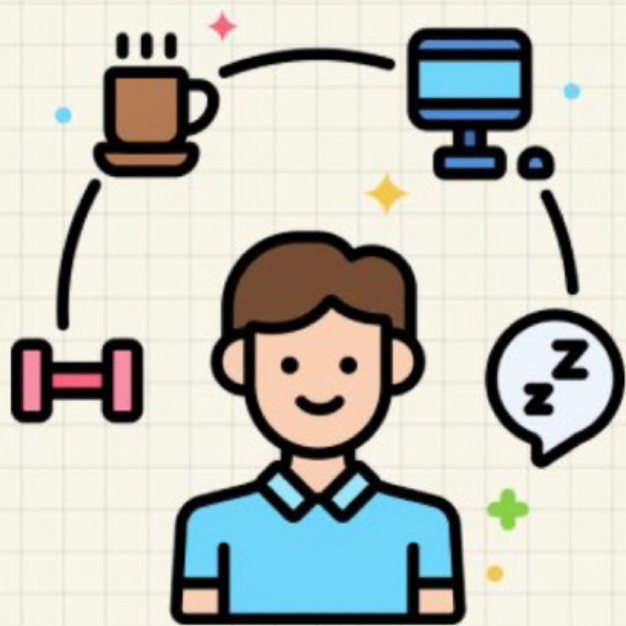
Silenciamento
de genes

Câncer

Gêmeos monozigóticos = mesmo zigoto
DNA igual



ROTINA INTELIGENTE



Atletas de
mentalidade
CIMT

1. Meditação
 2. Contato com a natureza
 3. Alimentação
 4. Exercícios
 5. Reflexão
 6. Sono
7. Música / Playlist

Feel good!

Especialista ensina como melhorar a qualidade do sono

Conhecido por ter ensinado Cristiano Ronaldo a dormir, o consultor inglês Nick Littlehales acredita que oito horas por noite é um mito.

Por Fantástico

26/12/2019 21h01 · Atualizado há 2 anos



O "homem que ensinou Ronaldo a dormir" explica um dos segredos do craque português

Nick Littlehales é um especialista em sono, que trabalha com muitos clubes



Littlehales conta que Ronaldo faz cinco ou seis ciclos de 90 minutos de sono por dia. "Não é uma soneca, isso é para pessoas mais velhas que veem televisão. É uma maneira de dormir menos, mas de melhorar a recuperação", sublinha o especialista, acrescentando que "antes das luzes artificiais, as pessoas dormiam por períodos curtos".



28 de junho de 2021

Sono polifásico: uma prática que pode aumentar sua produtividade



by: **CAFFEINE ACADEMY**

Bifásico

mais tranquilo e comum, esse modelo consiste em concentrar a maior parte do sono à noite e tirar aquele cochilo depois do almoço para renovar as energias. Porém, esse método não reduz o tempo que passamos dormindo.

Everyman

A partir daqui começamos a “cortar” nosso tempo total de sono. Esse método consiste em dormir de 3 a 4 horas por noite e adicionar três cochilos de 20 a 30 minutos durante o dia restante do dia.

Dymaxion

Já no modelo dymaxion, você começa a mudar completamente seus hábitos pois ele consiste em apenas quatro cochilos, 20 a 30 minutos por dia, somando um total de 2h de sono por dia.

Uberman

Parecido com o anterior, neste método a prática se dá através de seis cochilos de 20 minutos por dia, a cada 4 horas.