

## **Podcast: Modelo prático para alcançar objetivos.**

**Cadu:** Chegou a hora da gente conhecer a visão geral do nosso modelo prático para alcançar objetivos. Eu sou o Cadu Tinoco.

**Mandi:** E eu sou Mandi Tomaz. Oi geeente! Como vocês estão? Espero que bem CIMT, estou muito feliz de vir aqui apresentar pra vocês um overview desse modelo prático pra alcançar objetivos que é a nossa grande base, nosso grande referencial, o nosso grande passo a passo, o nosso grande método, né? É um método em que a CIMT se baseia. Então é muito importante a gente apresentar isso aqui pra vocês entenderem a lógica que vocês vão seguir dentro desse programa completo.

**Cadu:** Ter uma visão consolidada, amor, completa, com toda uma lógica, com todo o encadeamento das coisas, facilita muito a nossa jornada, né? Muitas vezes a gente analisa um passo de forma específica, mas talvez não seja claro para todas as pessoas a sequência que existe, a sequência lógica que existe no passo a passo da CIMT para alcançar objetivos. Está muito claro dentro da nossa cabeça, e por isso a ideia de consolidar isso aqui nesse podcast que eu diria que é um podcast que vale ouro.

**Mandi:** Exatamente. Então além da gente apresentar isso aqui, vocês vão tirar daqui já alguns aprendizados. Lembrando que vocês não precisam aprender tudo nesse podcast, né? Por quê? Porque todos os outros podcasts entrarão detalhando, a imersão entra detalhando. Então isso aqui é um Norte pra você entender o que que você tá fazendo a partir de agora. E a gente precisa perceber e precisa ver essa figura, pra que a gente consiga compreender ainda mais o que a gente vai apresentar aqui. Então, a minha ideia inicial é dizer pra você o seguinte: olha, você precisa pegar essa figura, eu vou deixar essa figura pra vocês aqui embaixo, cês vão baixar em PDF, tá? E você vai se guiando, vai se norteando. Bem, Mandi e Cadu estão falando disso aqui.... Eles estão falando disso aqui... Então olha pelo menos uma vez, pelo menos nessa vez inicial, né? Pra que você pegue isso aqui e entenda: “nossa, que figura é essa?”. Isso aqui é a figura da CIMT, isso aqui que norteia tudo, é assim que eu vou alcançar os meus objetivos. Então, peguem essa figura aqui abaixo, eu deixar pra vocês, pra vocês conseguirem se orientar, bom tá?

**Cadu:** Essa visão do todo ela vai te ajudar até a tirar algumas dúvidas, sabe? Quando você estiver analisando a fundo, estiver estudando um item específico, quando você remete a uma visão de todo, tudo fica muito mais fácil, faz muito mais sentido. Então assim, é importante dizer amor, que aqui às vezes a figura ela fica um pouco complexa de ser explicada por que ela é uma figura que consolida de alguma forma toda a CIMT. Consolida todo o nosso grande conhecimento, o grande know-how de todos esses anos de estudos, né? Que partem aí de uma outra jornada gigante de estudos do Bob Proctor, de 60 anos, e depois a gente vem trazendo aí por mais de 6 anos, com a ideia de dar uma abordagem prática, de criar um passo a passo. Então aqui dentro existe ouro justamente por isso, porque a gente consolida tudo de uma forma visual, ilustrada e que a medida que você começa a compreender, as coisas vão começar a ganhar um sentido muito grande pra você. E só em bater o olho você já vai saber onde você está errando, você já vai saber onde você tem que trabalhar e isso ajuda muito na jornada pra gente alcançar os nossos objetivos.

**Mandi:** Essa é realmente a ideia que a gente tem quando a gente consolida isso aqui. Esse modelo só pra vocês saberem, ele foi feito pra que a gente conseguisse acelerar, alcançar ou tornar matemático o alcance dos nossos objetivos. Então eu queria alcançar uma coisa, eu sabia que existiam vários princípios, vários direcionadores em que eu precisava entrar em harmonia com esses direcionadores, precisava cumprir todas essas coisas, mas não existia uma sequência lógica, não existia um passo a passo. Então ao longo desses anos a gente veio lapidando esse modelo, que não está na sua primeira versão, né? Já foram

muitas versões e muitas correções e muitos ajustes até que ele chegasse nessa versão que eu diria que está bem próximo da perfeição.

**Cadu:** Bem lapidado.

**Mandi:** Bem lapidada, porque realmente se hoje a gente tem uma aceleração absurda dos nossos objetivos, né? De conseguir alcançar um cenário de forma tão rápida, a gente deve isso a essa organização, a gente deve isso ao modelo prático que a gente segue pra conseguir alcançar os nossos objetivos. Então aproveitem e tirem muito, muito proveito mesmo disso aqui que a gente quer trazer pra vocês.

**Cadu:** A nossa vida é sobre criação, nós estamos aqui em fase de aprendizado, um processo de aprendizado. E o que a gente aprende, na verdade, é criar uma determinada coisa. E essa criação nada mais é que um objetivo. Então, quando a gente coloca o modelo, ele parte de um alvo, de um centro, né? O Thomas Troward dizia que “tudo parte de um ponto central e a partir do total tudo se expande”. E isso se aplica aqui dentro, né? O modelo é o ponto central da CIMT. Ele dizia que o ponto central que realmente existe pra todos nós é o poder de pensar, né? Tudo parte do nosso poder de pensar, a partir do qual tudo se expande, na nossa vida nós somos o ponto central da nossa vida, né? A nossa vida é uma grande expansão do que está dentro da gente. Então quando a gente olha pra esse modelo eu gosto muito dessa visão. Então a gente vai começar do ponto central abrindo e expandindo essa compreensão pra que isso fique muito mais claro. Essa foi uma frase que o Bob Proctor repetiu por toda a vida, porque ela é uma frase que vale ouro se a gente conseguir compreendê-la. Tá? Então o ponto central é um objetivo, e se a gente parar pra pensar, todos nós alcançamos o objetivo o tempo todo e todos nós funcionamos de uma forma diferenciada quando a gente tem um alvo, quando a gente tem uma meta, quando a gente tem alguma coisa pra conquistar, pra alcançar, né? E quando a gente fala de objetivo aqui, a gente traz uma abordagem muito mais ampla, a gente tá falando de alcançar um cenário de vida e isso já faz parte de um grande amadurecimento de todo esse processo da CIMT.

**Mandi:** É, e esse cenário de vida eu faço questão de frisar, né? Muitas vezes a gente quer alcançar uma coisa e aí eu aprendi muito isso ao longo de todo esse processo. A gente quer alcançar uma coisa e a gente coloca só aquela coisa. Não é bem o cenário de vida. Então, é o concurso público, é o meu relacionamento, é o meu carro, é um patamar financeiro, eu recorto a minha realidade e coloco aquela coisa ali. E aí naturalmente eu dou muito foco pra aquilo e na maioria das vezes eu consigo alcançar uma coisa ou outra. E eu não entendo que dá o mesmo trabalho colocar um cenário maior de vida. E isso precisa estar muito claro aqui na CIMT. “Ah Mandi, eu ainda não tenho o meu salário definido”. Não tem problema nenhum, né? A gente está sempre definindo o nosso cenário de vida. A gente está sempre lapidando esse cenário de vida. Então não tem desespero. Mas você precisa saber que você vai ter o mesmo trabalho pra alcançar uma coisa recortada que bem ou mal vai te trazer um determinado “sofrimento” entre aspas, porque você não vai ter as outras coisas ou um cenário de vida maior que engloba todas as áreas da sua vida. Então quando a gente bota isso como ponto central o objetivo, a gente está falando de um objetivo que ele é um objetivo maior, né? Eu costumo dizer assim: se o gênio da lâmpada aparecesse se você pudesse pedir o que você realmente quer pedir, você não pediria só uma coisa, você estaria livre pra pedir o que você quisesse, então a ideia é justamente essa, eu consegui estabelecer como ponto central o cenário de vida que eu quero ter, independente de como eu vou alcançar e a gente vai discutir isso um pouco mais adiante.

**Cadu:** É, se a gente parar pra pensar todos nós vivemos um cenário de vida a todo momento. Não existe uma pessoa que não tem uma perspectiva financeira, que não tenha perspectiva de relacionamento, que não tenha perspectiva de saúde. Então, é errado da nossa parte e isso deriva de uma crença limitante, de quando a gente tem uma coisa a

gente não pode ter outra, né? Que a vida nunca pode ser perfeita e a gente sempre tem que focar em uma coisa em detrimento de outras. Aqui a gente mostra e a gente observa quando a gente começa a estudar, que é possível sim você buscar um cenário de vida e você alcançar um cenário de vida exatamente como você quer. Isso não significa dizer que você não vai criar uma sequência lógica pra você produzir as causas. Não significa dizer que você não vai criar uma lógica pra você alcançar o teu objetivo. Mas nós como seres humanos temos a capacidade de colocar apenas uma única imagem por vez na nossa mente. Isso não significa dizer que essa imagem não possa contemplar todos os aspectos da nossa vida. E aqui tá o grande erro, como eu só consigo me concentrar em uma única imagem, eu tenho uma tendência de recortar, foi o que você colocou no início, né? Então, se eu estou buscando um relacionamento, eu abro mão de toda a minha perspectiva financeira. Aí eu alcanço o relacionamento e estou lá sem dinheiro. Se estou buscando dinheiro eu abro mão do relacionamento e a gente tem crenças que dizem pra gente, né? Crença subconsciente, de que a gente não consegue ter tudo ao mesmo tempo. Isso é uma crença que a gente começa a romper nesse ponto central. É o primeiro grande start desse modelo que já chega batendo forte na gente nesse sentido, né? Olha, destrói essa crença. Isso faz parte de uma crença que limita os seus objetivos. Então o nosso objetivo, ele sempre deve ser um cenário de vida completo.

**Mandi:** Ótimo. Entendido isso e a gente vai...

**Cadu:** Vamos começar a expansão.

**Mandi:** É, exatamente. Entendido isso, e a gente vai detalhar isso ao longo de toda a CIMT, ao longo das imersões, ao longo dos podcasts, ao longo dos livros. E aí você vai ter uma maior compreensão sobre isso. A gente passa pra um outro patamar, né? Uma outra instância do nosso modelo que é uma instância que vocês vão observar que ela está em azul escuro, né? Então ela contempla, na verdade, 4 numerozinhos, 1: pensamento, 2: o sentimento, 3: ação e 4: a atração. Que diz respeito exatamente a como a gente materializa esse objetivo. Como é que a gente chega nesse cenário de vida. Quais são as coisas que a gente precisa entender para chegar lá. Muitas vezes a gente está apegado só aqui, ao terceiro nível, né? Que são as nossas ações. E isso é muito comum. Não tem nada de errado em você estar dessa forma. Por quê? Porque a gente foi educado justamente pra olhar somente o que está palpável, o que a gente consegue ver. Só que isso fez com que a gente chegasse até aqui, muitas vezes num cenário indesejado de vida. Olhar só pro plano físico, olhar só pra essa terceira instância que é a terceira que são as nossas ações, nossos hábitos, nossos comportamentos, é um erro. Que faz com que a gente muitas vezes não consiga chegar no objetivo. Então a gente precisa olhar e expandir esses outros níveis pra que a gente consiga entender como é que esse cenário de vida vai acontecer pra gente.

**Cadu:** Não, exatamente isso, né? Nós temos 4 aspectos e a gente olha só pra um.

**Mandi:** É isso.

**Cadu:** Então, vamos olhar um pouco pra esses 4 aspectos agora, pra gente conseguir ter essa visão mais ampla. Na verdade, eles são a mesma coisa em estágios diferentes, né? É por isso que a gente tem essa tendência de olhar pra um só, a gente está olhando pro errado, né? A gente não está olhando pra origem, pro que muda tudo.

**Mandi:** É, exatamente, não tá olhando pro que é mais superior, né?

**Cadu:** Exatamente, a gente tá olhando pra ponta do iceberg quase.

**Mandi:** A gente tá olhando pra consequência do que vem antes.

**Cadu:** Quando a gente pega esse fluxo, né? O pensamento, sentimento, ação e atração, a gente tem que entender que pensamento é o mesmo que mente consciente. Pensamento é o mesmo que mente objetiva. É o mesmo que intelecto. Né? Onde tem nossas 6 habilidades mentais. Então, quando eu falo de pensamento, eu tô falando de como você utiliza um poder que flui pra você o tempo todo. Flui pra você, através de você. Então a gente tem o poder de pensar, todos nós temos, isso é fácil de ser reconhecido, de ser observado. A gente pensa durante todo o dia. Então, esse pensamento, ele é uma coisa muito rápida, muito acelerada, muito volátil, né? E que muitas vezes a gente não tem controle sobre ele. Mas a gente desconhece que o pensamento ele é uma primeira forma de modificação da energia original, do poder de pensar que dá origem a tudo. Então o que eu estou querendo dizer com isso? Eu estou querendo dizer que tudo que acontece nesse primeiro nível do pensamento vai ter um reflexo no segundo nível do sentimento. Então o que que é o sentimento? Sentimento é o pensamento que está muito presente, está com muita evidência, está muito repetido na tua cabeça o tempo todo ao longo da tua vida, né? Esse sentimento que a gente está falando é nossa mente subconsciente. É a nossa mente subjetiva, é aquela que consolida literalmente todas as ideias que passam na sua cabeça de forma repetida e de forma intensa. Quando a gente pensa numa coisa, quando a gente passa por alguma determinada fase da nossa vida em que um pensamento é muito frequente na nossa cabeça, ele acaba sendo internalizado, a gente acaba dando envolvimento emocional pra ele. Então, se a gente for simplificar aqui, um pensamento ele sempre gera uma ideia, certo? E essa ideia muitas vezes, ela é tão repetida dentro da sua cabeça que ela vira uma ideia fixa. Então, se eu te falo uma determinada coisa, tem uma determinada ideia, uma determinada concepção sobre a vida, sobre o mundo, sobre mim mesmo, eu começo a repetir isso tanto que cê acredita. Você internaliza isso. Então o que que é esse segundo...

**Mandi:** É muito fácil a gente ver isso nas crianças, né?

**Cadu:** Muito fácil.

**Mandi:** Eu tenho uma criança que geralmente, no processo da criança, essa parte de pensamentos, de mente consciente ainda não está tão bem desenvolvida, e eu tenho ali uma mente subconsciente muito exposta. Então a criança, a gente fala que ela é uma esponja porque ela aprende muito rápido, porque as coisas que estão entrando ali estão migrando muito rápido pra essa mente subconsciente, que é uma mente mais enraizada, que é uma mente mais emocional, que é uma coisa mais consolidada dentro da gente.

**Cadu:** A gente tem uma tendência da ordem pras crianças, né? Então as crianças, elas não tem... Elas não analisam aquilo, nos julgam com base em nada.

**Mandi:** Não.

**Cadu:** Ela só recebe a ordem.

**Mandi:** Ela só recebe.

**Cadu:** Ela vai captando.

**Mandi:** Todas as informações, né?

**Cadu:** E ela vai internalizando aquilo num nível subconsciente como uma ideia fixa. Que é o que a gente chama de crença, né? Então o nosso pensamento ele roda através de imagens e através de ideias, né? Essas ideias se tornam ideias fixas ou crenças, ou o que a gente chama de auto imagem, que são as crenças que a gente tem com relação a gente mesmo. Então até aqui nesse nível um ou nível dois...

**Mandi:** Muitas vezes então eu passo, né? A minha vida fazendo algumas coisas... Eu tenho uma interpretação sobre essas coisas que eu mesma faço, então, por exemplo, eu fracassei num trabalho, eu fracassei na prova de um concurso etc. Eu tenho um pensamento que deriva daquilo ali, e eu fico repetindo aquilo pra mim: “pô, eu não sou capaz”, né? “Pô, fulano faz, eu não consigo fazer”. O meu “concorrente” entre aspas lá no concurso, né? Ele passa. “Pô, o fulano consegue não comer, eu estou aqui comendo pra caramba nesse processo”. Aí eu repito. Repito, repito, repito, repito. Quanto menos esperar, eu já consigo me enxergar daquela forma. Quer dizer, aquilo já foi tão forte pra mim, recebeu o envolvimento emocional e foi repetido, que migrou pra um lugar meu que eu falo que é realmente uma espécie de baú, uma espécie de programação minha, e eu obviamente vou ter um desdobramento a partir disso, né?

**Cadu:** Perfeito.

**Mandi:** Eu vou ter uma consequência a partir daquilo ali.

**Cadu:** Aqui amor, é importante a gente destacar o seguinte, tem duas formas de você consolidar uma ideia no seu subconsciente, ou seja, você ter uma ideia fixa, de você internalizar uma crença. Ou é por repetição, que é o processo que a gente usa na CIMT, que é o processo que a gente tem bastante controle, ou é por experiência de alto impacto. Não quer dizer que você não pode repetir com bastante intensidade e com alto impacto, mas entenda, experiência de alto impacto é uma coisa que a gente não controla, né.

**Mandi:** Um trauma, né.

**Cadu:** É um acidente, é um trauma, é uma coisa inesperada. Então tem uma história, que eu acho que vai ajudar muito a gente a conectar o que a gente tá querendo dizer aqui, e dar um exemplo palpável. O John D. Rockefeller, que foi um dos caras que... Foi “o cara” na verdade, que criou todos os oleodutos, toda a grande indústria do petróleo, né? Standard Oil nos Estados Unidos e se tornou um cara bilionário nos Estados Unidos, ele passou por uma experiência que mudou completamente a vida dele. Então assim, ele estava quebrado, ele já tinha refinarias. Ele estava indo pra uma determinada reunião pra negociar alguns barris de petróleo, com um camarada chamado Vanderbilt na época, que era um camarada que era o dono de todas as ferrovias dos Estados Unidos, hoje grande parte das ferrovias, perdão, nos Estados Unidos, e ele ao marcar uma viagem pra ir pra Nova Iorque pra encontrar com o Vanderbilt, ele perde o trem. A mala dele foi, mas ele chegou atrasado. A mala estava dentro do trem, aquele trem caiu, despencou de uma altura absurda. Todo mundo morreu, a mala dele estava lá dentro e ele não estava dentro do trem. Só que a interpretação que ele teve daquele evento, daquele acidente, foi que ele era protegido por Deus. Porque ele perdeu o trem. Ele colocou aquilo na cabeça dele de uma forma tão forte, tão consolidada que ele repetiu aquilo pra ele a vida toda. E já na segunda semana, duas semanas depois, ele voltou pra Nova Iorque pra uma reunião com o Vanderbilt com uma postura completamente diferente e ele já era uma outra pessoa.

**Mandi:** Uma modificação de autoimagem muito grande.

**Cadu:** Ele era outra pessoa, tipo ele não tinha condição de produzir trinta barris de petróleo pra entregar pro Vanderbilt. O Vanderbilt pediu 60 e ele falou que ia entregar e entregou. Por quê? Porque ele começou tudo, ele dizia que ele era protegido por Deus, então tudo ia dar certo na vida dele.

**Mandi:** E ele acreditava profundamente.

**Cadu:** A vida dele deu um 360. Simplesmente porque ele internalizou uma ideia fixa.

**Mandi:** E isso é um processo, eu não sei se vocês conseguem perceber isso, né? Esse processo de pensamento e sentimento, ele é um processo muito mais profundo do que a gente consegue entender.

**Cadu:** Esse é o ponto.

**Mandi:** Então a gente vai ver, né? Que isso vai se traduzir nos nossos resultados de alguma forma e a gente vai ajudar vocês a identificar isso. Mas essas crenças elas são tão enraizadas e eu gosto do que o Maxwell Maltz fala no livro dele, né? A nossa autoimagem ela tá tão consolidada na nossa cabeça, e ela guia tanto os nossos hábitos, nossos comportamentos, tudo o que a gente faz, a gente acredita tanto naquilo ali que é difícil achar que o erro está naquilo ali.

**Cadu:** É difícil de desassociar, né? Porque é uma coisa só, você e a sua autoimagem é uma coisa só.

**Mandi:** É difícil. Você, a sua crença, sua autoimagem é uma coisa só.

**Cadu:** Não tem como você julgar direito a sua crença, porque você acredita...

**Mandi:** Porque você acredita naquilo.

**Cadu:** Então você não questiona.

**Mandi:** Você não questiona.

**Cadu:** A menos que conscientemente alguém te explique, você identifica e aí você começa um processo.

**Mandi:** Que foi o processo que a gente fez na nossa vida. E que é um processo que vocês estão fazendo ou vão fazer na vida de vocês, pra conseguir mudar os resultados.

**Cadu:** As nossas crenças elas estão nas nossas conversas, elas estão nos nossos hábitos...

**Mandi:** Elas estão em tudo...

**Cadu:** Nos nossos comportamentos, a gente se quer dá conta disso, sabe? A gente faz isso com tanta certeza...

**Mandi:** Em uma mensagem muitas vezes que eu recebo de alguém eu vejo “caramba, olha a crença dessa pessoa, caramba”. E as minhas também estão presentes nas minhas conversas e tudo mais. A gente vai precisar entender, e mais à frente a gente vai entender, que a gente precisa ter crenças que nos ajudem a chegar nos nossos objetivos.

**Cadu:** Isso, que na verdade são crenças que estão associadas aos nossos três grandes atributos da vida.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Nós somos eternos, todos nós estamos unidos e nós criamos a nossa vida com base nas nossas crenças. Essa é a grande crença.

**Mandi:** São as grandes crenças que a gente precisa nutrir na nossa vida.

**Cadu:** É, a gente acha que não cria nossa vida, que alguém influencia na nossa vida e isso não é uma verdade.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Esses três atributos da vida, eles por si só resolvem todas as outras crenças, né? Porque eles atacam as crenças centrais de forma que eles conseguem eliminar as ramificações dessas crenças centrais. Então esse é um ponto muito forte.

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** E aí amor, da mesma forma que um pensamento em evidência, repetido, as ideias, elas são internalizadas no nível dois aqui, né? No nível subconsciente. Isso continua acontecendo em outros níveis.

**Mandi:** Continua havendo um desdobramento, né?

**Cadu:** Continua havendo um desdobramento. A gente diz que a vida é uma grande câmera lenta, né? Se tá no pensamento uma coisa muito acelerada, à medida que ele vai ganhando repetição, ênfase, intensidade, ele vai migrando pro nível emocional e esse emocional começa a atrair novos pensamentos que estão em harmonia com aquilo, né? E também começa a ditar a forma como você se comporta. Então o John D. Rockefeller, ele começou a se comportar diferente. Ele jamais ia ter a postura que ele teve na reunião com o Vanderbilt. Ele na semana anterior, antes do trem cair, ele era outra pessoa. Ele ia chegar lá igual um franguinho e ia dizer que só conseguia fazer quinze barris.

**Mandi:** E não ia fazer.

**Cadu:** E ia vender por um preço barato e ia continuar quebrando como ele já tava quebrado.

**Mandi:** Esse é o poder da autoimagem sobre a gente, né?

**Cadu:** Exatamente.

**Mandi:** A gente nunca vai agir em conformidade... Dissociado das nossas crenças. Então, eu nunca vou agir se eu estou achando que eu estou fazendo uma coisa completamente errada, né? Eu sempre vou agir de acordo com a minha crença. Então "ah, o meu marido ele não faz isso aqui, eu reclamo, ele só está agindo em relação a uma crença que ele tem, seja porque ele aprendeu com a mãe, seja porque na criação dele foi assim, seja porque ele percebeu assim, seja porque no relacionamento anterior quando ele fez aquilo ali ele se deu bem". Não interessa. O fato é: uma pessoa ela nunca vai agir sem estar em conformidade com as crenças dela. Então, eu nunca vou por exemplo buscar dinheiro, se a minha crença me diz que dinheiro é uma coisa suja e errada. Por mais que eu não tenha consciência da minha crença, eu vou agir com base nela. Eu vou agir com base na minha autoimagem. Eu nunca vou entrar numa live por exemplo, pra fazer uma live, se eu acho que eu não sou capaz de fazer isso, ou se eu não me enxergo como uma pessoa capaz. Então a gente sempre vai estar agindo em relação a essa instância aqui, que já é uma instância mais consolidada, né? Que é a nossa mente emocional.

**Cadu:** É, você vê naturalmente, né? Uma pessoa que acha que está sendo passada pra trás, que os outros te passam pra trás, ou que de repente você não pode ser enganado, porque as pessoas traem...

**Mandi:** As atitudes dela são...

**Cadu:** Elas vão agir em conformidade com isso no primeiro movimento...

**Mandi:** Ela vai procurar o celular, ela vai...

**Cadu:** Que talvez na cabeça dela conecte com isso, então aquela pessoa que tem medo de ser traída, que tem medo de ser enganada, no primeiro momento ela vai virar um bicho e vai se demonstrar um bicho ciumento. Por quê? Porque foge do nosso controle. A sua crença ela governa os seus comportamentos de uma forma que você não dá conta de segurar.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Tá? Você cria uma justificativa muito boa pra você mesmo pra você agir daquela forma. Então isso é uma coisa muito profunda. E a gente tem que entender. Só que não é só agir, né? Não é só ação, não é só hábito e comportamento. Tem uma outra coisa que é invisível. E que é uma coisa que faz com que algumas pessoas se considerem sortudas e outras azaradas, que é a vibração do nosso corpo, ou seja, o processo que viabiliza, ou seja, o processo que dá o início ao processo de atração. Porque nós somos uma massa de energia em altíssima velocidade, o nosso corpo ele vibra em harmonia com as nossas emoções, com os nossos sentimentos, ou seja, com as nossas crenças. Tá? Então em função de como o teu corpo vibra, ele naturalmente atrai ou repele determinadas coisas de acontecerem na tua vida. Então naturalmente uma pessoa que está com esse processo todo alinhado, muito bem alinhado, ele vai na direção de um objetivo, e o objetivo vem na direção dele. E o contrário também acontece. A pessoa que está com esse processo, né? De pensar, sentir, agir e vibrar desalinhado, ele vai na direção dum troço e o negócio parece estar fugindo dele. Então, isso é importante de entender.

**Mandi:** E o legal aqui é de mostrar pra vocês o seguinte: quando a gente está falando dessas duas instâncias de baixo aqui, né? Tanto da ação, ou seja, nossos hábitos, nossos comportamentos, quanto da atração, a gente está falando da definição de uma coisa que a gente chama de resultado. Tá? De um lado é o que eu faço, e do outro lado é o que eu atraio. Se eu somar essas duas coisas eu tenho um determinado resultado de vida.

**Cadu:** Exatamente.

**Mandi:** Certo? Eu vou em direção aquilo ali, e muitas coisas podem ou não vir em direção a mim que vão acelerar a minha chegada ou vão atrasar a minha chegada ao meu objetivo. Então, essa parte de baixo é o que a gente chama de plano físico. Né?

**Cadu:** É, o de cima é o que a gente chama de plano mental.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** O pensamento e sentimento é a mente.

**Mandi:** Isso, exatamente. Então quando a gente está falando de plano físico, a gente está falando da definição dos nossos resultados, das coisas que a gente vê. E que servem pra gente como um feedback pra gente entender o que está acima. Quer dizer, o que está definindo o que está acontecendo no plano físico.

**Cadu:** Que na verdade é tudo igual. Porque assim, o pensamento, quando você desacelera, vira sentimento, que quando você desacelera, vira ação, que quando você desacelera, vira vibração, né? Na verdade, ação e vibração tão em harmonia, né? Acontecem ao mesmo



tempo, acontecem em paralelo, né? Porque tamo falando do nosso corpo físico. Você está agindo e está vibrando ao mesmo tempo.

**Mandi:** O tempo inteiro.

**Cadu:** Então a gente pode dizer que o pensamento quando desacelerado vira sentimento. Que quando desacelerado vira hábito, comportamento e vibração, né?

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Então nós estamos falando da mesma coisa, é só uma forma diferente de você enxergar a mesma coisa que deriva, tudo isso deriva da energia inicial, da substância original que é o poder de pensar.

**Mandi:** E o mais legal é realmente entender isso aqui como o Cadu está falando, né? Como uma espécie de cascata. Quer dizer, começa aqui e vai tendo um desdobramento. É um efeito, gente, dominó. Né? O que a gente chama de efeito dominó. Então eu disparo com o meu pensamento, né? E aí eu vou desacelerando isso. E quando a gente fala de desaceleração, vou tentar explicar isso de forma bem fácil pra vocês conseguirem perceber, “ah o que que a gente fala que a vida é desacelerada, desaceleração acontece, que é um processo de câmera lenta, a vida acontece em câmera lenta”. A gente dentro do nosso pensamento, não estou nem falando ainda do poder de pensar que é algo entre aspas mais puro, mais sutil, mais intocável, né? Eu vou começar falando do pensamento. A gente no nosso pensamento a gente consegue pensar de forma muito rápida. Então eu consigo estar no futuro, no passado, consigo pensar no que aconteceu há dez anos atrás, eu consigo pensar no hoje...

**Cadu:** Eu sempre digo que você consegue levantar um prédio em fração de segundos, né?

**Mandi:** Levanta um prédio em fração de segundos, eu construo uma casa, eu faço tudo no meu pensamento muito rápido. Tudo é possível no meu pensamento e as coisas acontecem muito rápido. Mas eu vejo, né? Pelos meus próprios olhos, que na realidade física não é não é bem assim, então a gente precisa tentar entender um pouco isso.

**Cadu:** Existe uma variável chamada tempo, né?

**Mandi:** É, no plano físico a gente está falando de...

**Cadu:** Tempo e espaço.

**Mandi:** Tempo e espaço, exatamente.

**Cadu:** Porque no pensamento não tem nem espaço nem tempo. Você faz tudo parado, né?

**Mandi:** Tudo parado e...

**Cadu:** Mas no plano físico você tem tempo e espaço.

**Mandi:** E sem um espaço definido pra você ver aquilo ali acontecer, né? Que é o plano mental. Então eu tenho esse processo muito rápido e quando a gente já está falando de um pensamento que ele foi repetido, lembra? Ó, existiu tempo aí, ou existiu envolvimento emocional, e isso acabou levando mais tempo pra acontecer, pra se consolidar. Então quando eu falo da minha mente emocional, eu já estou falando daquilo que foi, que permeou mais a minha existência, um longo período ou eu acabei tendo um envolvimento emocional muito grande, foi desacelerando.

**Cadu:** É aquele negócio, né? Se eu fosse falar quem é você, eu já saberia pegar ali os pontos relevantes que se repetem toda hora, então isso já tá mais consolidado dentro de você.

**Mandi:** Exatamente. E quando a gente está falando dos nossos hábitos e comportamentos no físico, a coisa acontece mais devagar ainda. Pra eu conseguir me movimentar, pra eu conseguir chegar lá do outro lado, pra conseguir... Eu preciso pegar um carro, eu preciso me arrumar, eu preciso levantar, eu preciso andar...

**Cadu:** É, quantas vezes a gente toma uma decisão e a gente demora para colocar isso em prática?

**Mandi:** Exatamente. E mesmo que eu não demore para começar, para ter a iniciativa, as coisas demoram a se desdobrar.

**Cadu:** Demoram.

**Mandi:** Então foi o que você falou ali: pô, um prédio para ser construído, meu pensamento é rápido, eu preciso internalizar essa decisão, né? Eu preciso...

**Cadu:** É, e nesse internalizar você fala assim: “ah, será que eu quero fazer um prédio mesmo?”, “ah não, eu quero”.

**Mandi:** Será que eu quero? Será que eu não quero?

**Cadu:** “Ah, será que a cor é essa? Será que não sei o que?”

**Mandi:** Aí você tem que repetir, você vai pesquisar, você tem vários processos, aí você internaliza, você consente com aquela ideia, aí pra você botar no plano físico a coisa demora pra acontecer.

**Cadu:** A cada dia que você passa...

**Mandi:** A cada dia, o pedreiro vai lá...

**Cadu:** E você faz um pouquinho, né?

**Mandi:** Faz um pouquinho, pouquinho.

**Cadu:** Até você conseguir chegar naquela imagem original que você levantou no teu pensamento em uma fração de segundos.

**Mandi:** Então, é uma desaceleração, mas é a mesma coisa. Você vê: tem uma origem e vai ter um desdobramento desde que você faça a coisa da forma correta.

**Cadu:** Por isso que o processo de estabilizar um pensamento, de sustentar por um longo período de tempo sempre dá certo. Se você olhar, grandes pessoas de sucesso elas fazem a mesma coisa por muito tempo.

**Mandi:** Muitos anos.

**Cadu:** E quando você sustenta uma determinada intenção, determinado pensamento, vai acontecer. Não tem jeito. Por quê? Porque o poder que dá origem a tudo é seu. Você faz o que você quiser com ele. Se você dá conta e a maioria das pessoas não dão conta de fazer

isso porque não entendem isso, né. Se você dá conta de dar... O Bob Proctor dizia isso, né? Você dá um comando pra você e segue. Isso é chamado disciplina. Por quê? Você sustenta um determinado pensamento, uma determinada intenção e vai até fazer acontecer.

**Mandi:** E aí quando a gente entende isso, a gente percebe justamente o que o Cadu está falando aí, né? Eu acho engraçado e eu preciso fazer essa observação aqui, pra vocês gravarem isso porque isso me marcou muito depois que eu comecei a pensar dessa forma, isso me marcou. Se a gente dissesse pra vocês que nós somos só pensamento, né? A gente está só nessa primeira instância aqui.

**Cadu:** Isso é um ótimo exercício.

**Mandi:** E que tudo que você pensar vai se concretizar, você pensaria no que você quer. Até porque você já sabe que vai se concretizar. Não teria motivo pra você pensar em outra coisa. Vocêalaria: “cara, não vou ser idiota de pensar numa coisa que eu não quero, eu vou pensar no que eu quero”. Porque imediatamente a coisa vai se concretizar numa espécie de passe de mágica, a coisa é exatamente assim.

**Cadu:** A coisa é exatamente assim, só que a gente não tem esse domínio.

**Mandi:** Só que tem o tempo no meio... E a gente não o domina.

**Cadu:** Porque assim, se fosse só pensamento, a gente ia acabar pensando coisas que a gente não quer porque a gente ainda não ganhou a capacidade de controlar esse pensamento.

**Mandi:** Exatamente. E, mais do que isso, a coisa acontece dessa forma só que existe um tempo nesse meio, né? E se você for capaz de... Por conta desse processo, né? Que é necessário ainda, porque a gente está em lapidação, a gente não sabe estabilizar o nosso pensamento. Se a gente der conta de segurar o pensamento pelo tempo necessário, vai haver um tempo ali no meio, mas a coisa vai se concretizar da mesma forma.

**Cadu:** Isso mesmo, porque ele vai se desacelerar, vai pro seu nível emocional, ele vai pros seus hábitos e comportamentos, ele vai pra sua vibração e você vai atrair, e vai acontecer.

**Mandi:** Naturalmente você vai conseguir...

**Cadu:** É simples desse jeito, só que existem desafios dentro disso, né?

**Mandi:** Isso, tem desvios...

**Cadu:** A gente muitas vezes se quer dá conta de pensar numa coisa que a gente sonha. Isso é tão grande pra gente que a gente não dá conta de pensar. Então isso tudo e todos os desafios a gente vai trabalhar dentro do programa da CIMT. Como que a gente lida com esses desafios pra que a gente consiga criar a vida que a gente quer. Mas o fluxo, o processo básico é esse. Isso tem que estar claro, tem que estar bem compreendido por todos nós. Do contrário, a gente não vai conseguir avançar, né?

**Mandi:** Então tudo vai sempre partir do meu poder de pensar e da forma que eu vou dar pra ele na minha mente, inicialmente na minha mente consciente.

**Cadu:** Isso mesmo. A nossa mente cria a forma, né?

**Mandi:** Agora falando da ida até o objetivo, né? Agora falando especificamente da ida até o objetivo. Como é que eu vou agir em relação a isso? Eu vou agir de cima pra baixo, de

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

É proibido compartilhar esse PDF

baixo pra cima, eu vou agir em todas as instâncias possíveis, eu vou agir da forma como eu puder pra conseguir popular a minha mente com pensamentos que são válidos.

**Cadu:** Claro, você está querendo dizer que em função do que a gente sente, em função do que a gente faz, a gente também tem novos pensamentos em harmonia com isso.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Então naturalmente o que você está fazendo está realimentando o processo...

**Mandi:** Realimentando.

**Cadu:** Não é à toa que isso aqui é um círculo.

**Mandi:** É isso. E não é à toa que não para, né?

**Cadu:** Exatamente. É contínuo.

**Mandi:** É vicioso. Seja pro bom, seja pro bem ou seja pro mal.

**Cadu:** O processo começa do poder de pensar, ou seja, começa no nosso pensamento, mas é um ciclo. Vai em looping, então aquilo ali vai acontecendo, por isso que as pessoas quando você olha pra elas de forma normal a pessoa que não se move intencionalmente ela tem uma tendência de repetir os padrões de resultado um ano após o outro.

**Mandi:** Por 60 anos...

**Cadu:** Ela sempre vai repetir e vai consolidar. Você olha pra uma pessoa mais velha, ela tende a ser o quê? Teimosa. Por quê? As crianças estão mais consolidadas, então naturalmente ela vai ter aquelas manias e ela vai seguindo aquele fluxo.

**Mandi:** Ela vai repetir aqueles hábitos.

**Cadu:** Por quê? Porque isso aqui tá acontecendo com ela um dia após o outro.

**Mandi:** E é o que acontece com a gente se a gente estiver no automático, então eu tenho um determinado pensamento em relação à dinheiro por exemplo, eu internalizo isso, eu me enxergo de uma determinada forma em relação a esse assunto, posso ser muito bem-sucedida, posso ser muito mal-sucedida. Eu vou agir em relação a isso, eu vou vibrar da mesma forma, né? Vou vibrar em harmonia e o que começa a acontecer? Essas coisas aqui, a minha ação e a forma como eu vibro, ou seja, o que eu atraio vai realimentar o meu pensamento. Aí eu vou reforçar a forma como eu penso, vou reforçar a minha autoimagem, eu vou agir mais em conformidade com aquilo, então olha o ciclo vicioso aí, se a gente não quebrar esse ciclo a gente sempre vai ter os mesmos resultados. Financeiros, a gente vai ter os mesmos resultados em relacionamento e aí a gente tem a famosa repetição de ciclos.

**Cadu:** Então aqui amor, a gente tem a estrutura que existe dentro da CIMT né? Quando a gente fala de pensamentos, nós estamos falando de seis habilidades mentais, por isso a gente tem um desafio de fortalecimento das nossas seis habilidades mentais. Quando a gente fala de sentimento, nós estamos falando de autoimagem. Por isso a gente tem um desafio de mudança de autoimagem. E quando a gente fala de ação e atração nós estamos falando de uma coisa que acontece no nosso plano físico, no nosso dia a dia, na nossa vida. E pra gente conseguir fazer com que isso funcione, a gente tem que entrar em harmonia com as leis que regem essa existência física, sabe? Com as leis que regem a

nossa vida. Então naturalmente a gente ao rodar esses três desafios, uma vez após a outra, a gente vai entrando em harmonia e nos aproximando cada vez mais dos nossos objetivos.

**Mandi:** E aí a gente vai agora entender uma outra parte do nosso modelo, né? Os desdobramentos...

**Cadu:** Agora são os passos né, como que você pega essas quatro etapas e desdobra em passos.

**Mandi:** Exatamente. O desdobramento prático pra isso tudo, pra isso tudo aqui que a gente falou. É muito prático também, né? Dá pra gente aplicar, mas é muita teoria. Falou, “cara, beleza, o que que eu faço?”.

**Cadu:** É, “me dá um manual aí”.

**Mandi:** “Me dá um manual pra eu entender o que que eu tenho que pensar, como é que eu uso minhas habilidades mentais”. “Pô, Mandi e Cadu, dá um manual aí pra falar da minha autoimagem, das minhas crenças, de quais são as virtudes que eu preciso adquirir, de quem eu preciso me tornar”. Ou “me dá um manual aí de como é que eu vou agir aqui e como é que eu vou entrar em harmonia com essas leis e que leis são essas, como é que eu aplico elas na prática?”. E é daí que surge esse passo a passo que está em verde menta...

**Cadu:** Verde menta.

**Mandi:** O Cadu achou o máximo que eu falei verde menta.

**Cadu:** Essa palavra é tudo de bom.

**Mandi:** Em verde menta, que são os nossos vinte e dois passos práticos.

**Cadu:** É, e esses vinte e dois passos práticos amor, eles ajudam a gente pra que a gente se torne uma nova pessoa, né? Ou seja, quando a gente busca um cenário de vida, um determinado objetivo, o que a gente está fazendo na verdade é utilizando esse objetivo como uma referência, né? E essa é uma referência pra quê? Pra gente se tornar uma pessoa que se alinha com essa referência e que atrai essa referência. Então quando você quer um determinado relacionamento, o que você faz na verdade é se tornar uma pessoa que atrai aquela outra pessoa. Ou seja, você é uma pessoa que passa a despertar desejo naquela pessoa que você quer. Quando você quer ganhar uma determinada quantidade de dinheiro, você se torna a pessoa que atrai ou que magnetiza aquele dinheiro, né? Em que as pessoas trazem aquele dinheiro até você dentro de trocas de valor. Então, o que a gente busca aqui é se tornar uma nova pessoa, evoluir na direção do cenário de vida que a gente busca, por isso que alcançar o objetivo é se aproximar de Deus, né? Porque você está num processo constante de evolução. Então vamos falar das vinte e duas etapas aqui pra gente conseguir ter essa visão geral, esse overview e realmente consolidar isso um dia após o outro.

**Mandi:** A gente começa aqui nas nossas seis habilidades mentais. Então se vocês pegarem um modelo pra olhar, nessa instância do nosso pensamento, nessa direção, a gente tem aqui “escolha a vida que você quer”, a nossa primeira habilidade mental: “imaginação”. Que é um passo prático.

**Cadu:** Tem sempre que partir do nosso desejo.

**Mandi:** Que tem sempre que partir do nosso desejo, depois a gente vai falar da “vontade” que é a nossa habilidade em se concentrar na imagem que a gente acabou de gerar...

**Cadu:** É, porque pensa, quando você imagina uma coisa você cria um cenário de vida na tua cabeça. Tudo bem, isso está criado. Mas lembra que você precisa desacelerar, você precisa sustentar? Então quem é a habilidade mental que vai te ajudar a fazer isso? A concentração, que é a habilidade mental da vontade. Você precisa focar naquilo.

**Mandi:** Faz com que eu consiga tirar todo o resto.

**Cadu:** Focar significa tirar o resto.

**Mandi:** Tirar todo o resto que atrapalha a minha chegada aos meus objetivos.

**Cadu:** Esses dois primeiros passos, as duas primeiras habilidades mentais, elas são muito úteis pra ajudarem a gente no processo de escolha. Né? Você saber o que você quer. E você saber o que você quer implica em você eliminar o resto, né? Porque a nossa vida ela é sobre isso. Se você pode criar qualquer coisa, você precisa saber o que você quer. Né? Então esse é um grande papel que define pra nossa mente o que nós queremos criar, uma vez que somos criadores.

**Mandi:** Esse é o grande diferencial, eu poderia dizer de pessoas de sucesso assim, né? As pessoas de sucesso elas têm a coisa muito bem definida na mente delas. Elas não titubeiam assim.

**Cadu:** E os desafios delas são resolvidos dando mais clareza pro que elas querem.

**Mandi:** Exatamente, elas passam a vida se dedicando e pensando naquilo ali, até elas chegarem como uma espécie de que Napoleon Hill fala de obsessão, né?

**Cadu:** Isso mesmo.

**Mandi:** Eu tenho uma obsessão pelo meu objetivo, quer dizer uma obsessão obviamente num grau correto e numa... Usando esse termo de uma forma correta, né? Não é pejorativo, não é uma obsessão pejorativa.

**Cadu:** Nem em excesso.

**Mandi:** Não é em excesso, mas é uma espécie de “cara, eu vou buscar isso aqui”. E quando a gente está falando de imaginação e de vontade, a gente está falando da definição do que que a gente quer.

**Cadu:** É, como é que um artista vai pintar uma obra que ele não sabe o que que é.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Não tem como. Pra você projetar uma obra num quadro, ela tem que estar claro na tua cabeça.

**Mandi:** É e pra você conseguir inspiração, pra você conseguir chegar...

**Cadu:** A nossa vida é isso amor, é pintar uma obra num quadro. A nossa vida é um espelho.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** O que a gente está criando na verdade é o nosso quadro. E quanto mais claro tiver, mais esse quadro vai se parecer com o que está dentro da sua cabeça. Quando na tua

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

É proibido compartilhar esse PDF

cabeça tá tudo confuso, você não consegue nem interpretar o quadro, você não consegue nem saber que foi você que pintou. É literalmente isso que acontece.

**Mandi:** É literalmente isso.

**Cadu:** A nossa vida é um espelho, mas a gente não percebe por que nossa cabeça é uma bagunça, entendeu?

**Mandi:** Porque a gente não percebe o que tá dentro, exatamente.

**Cadu:** Então você não consegue notar. Quando você começa e nós estamos nesse processo há muito tempo a gente vê, né? Quando você começa a dar clareza, clareza, clareza. Cada vez mais reforçando, entendendo o quanto é desafiador, né. Entendendo que hoje você quer uma coisa, amanhã você quer outra. Percebendo quando que você realmente tem um desejo, quando que você quer, quando que você não quer, você começa a conectar isso de uma forma que cê fala “cara, a vida tá mostrando pra mim o que tá dentro de mim”.

**Mandi:** Sempre.

**Cadu:** Sempre, sem exceção e nenhum...

**Mandi:** Se tiver confuso, vão aparecer milhares de alternativas...

**Cadu:** Você pode não entender, mas hoje, nesse momento presente, tá tudo espelhado na nossa vida. Não importa. Muitas pessoas não vão ter a capacidade de interpretar isso, nós vamos mostrar isso dentro da CIMT. Mas nós conseguimos olhar para a nossa vida como se ela fosse um espelho, porque ela de fato funciona como um espelho e interpretá-la.

**Mandi:** É, a perfeição da vida é exatamente essa, né? A gente passa muito tempo sem entender isso e sem perceber que as coisas que estão fora só estão fora pra que a gente consiga ter uma representatividade do que a gente muitas vezes não consegue ver dentro da gente. E isso é muito louco porque isso está em tudo no seu dia a dia, tá? Então assim, não pirem querendo interpretar de início porque essa é uma tarefa árdua, é uma tarefa que a gente vem buscando fazer e a gente percebe que tudo, absolutamente tudo que está acontecendo fora, reflete algo que está acontecendo dela. É a perfeição da nossa vida.

**Cadu:** É, já vou deixar uma semente aqui que nós vamos abordar, e vocês vão ver isso ao longo do programa, e terem uma visão mais clara no final do programa, mas a clareza, a compreensão e abundância elas sempre estão expressas no espelho da nossa vida, sabe? A gente sempre vai conseguir observar em que grau isso tá acontecendo, se isso tá acontecendo da forma desejada ou indesejada, mas isso é um assunto pra outro podcast.

**Mandi:** O seu nível de clareza, seu nível de compreensão.

**Cadu:** Seu nível de abundância.

**Mandi:** Seu nível de enxergar a vida com abundância né. Mas a gente vai chegar lá.

**Cadu:** Isso tudo é um processo pra depois.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Agora a gente tem que avançar nos nossos vinte e dois passos práticos. Então os dois primeiros, eles estão falando do que que a gente quer. Imaginação e vontade. Depois a

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

É proibido compartilhar esse PDF

gente começa a trabalhar o “como” que a gente vai chegar lá. Porque uma vez que você escolheu uma coisa, agora você tem que compreensão de como fazer, né? E o que você quer, quanto mais claro “o que você quer” estiver, mais fácil, mas natural vai ser o processo de você compreender o que você quer, né? Mas empenhado você vai estar, então as coisas vão tender a serem mais fáceis pra você. E aí a gente tem outras três habilidades que é: a memória, a percepção e a intuição. Que são os passos seguintes. Então na memória a gente fala: “registro de lições apreendidas”, por quê? O nosso papel com essas três habilidades mentais, seja memória, seja percepção, seja intuição, não é obrigá-las a trazerem pra gente no momento que a gente quer a resposta que a gente precisa. Não é isso. É garantir que elas tenham um funcionamento adequado. É como uma máquina. Você comprou uma máquina, está lá na tua empresa, você tem uma máquina, você coloca a matéria-prima, sai o produto final. O que você tem que garantir? Qual é o teu papel dentro da empresa? É colocar graxa na máquina. Ela tem que funcionar. Você não precisa fazer o papel da máquina. A máquina sabe fazer o papel que você não sabe fazer. Sabe? O que você precisa na verdade, é simplesmente garantir o pleno funcionamento da máquina. E o que que eu quero dizer com isso? Como que você garante o pleno funcionamento da tua memória? Usando essa habilidade mental pra registrar lições aprendidas ponto. Não é pra ficar revivendo coisas que você não gostou. É pra você utilizá-la como lições aprendidas. Por quê? Lembra. Lição aprendida te ajuda a chegar num novo cenário de vida. Então pra isso serve a tua memória. Imagina se a gente não tivesse memória? Não conseguisse usar nenhuma experiência. Ia ser um caos, mas a gente tem essa habilidade mental.

**Mandi:** Ia ser tudo novo sempre.

**Cadu:** Isso, a gente tem essa habilidade mental. A habilidade mental da percepção ela te ajuda a olhar pro que está acontecendo e falar “cara, como que isso que está acontecendo me ajuda a chegar no lugar que eu quero?”. Então, tudo que acontece é bom sempre. E esse é o teu papel, é dizer “cara, tudo que acontece é bom”. Por quê? Eu vou encontrar uma coisa nisso que aconteceu que vai me conduzir até o lugar que eu quero. Mesmo que seja uma lição.

**Mandi:** Mesmo que seja uma lição. Isso que eu ia falar. Mesmo que seja um lugar errado, onde você se meteu pra que você consiga...

**Cadu:** As coisas que a gente classifica como indesejadas, como ruins, elas têm as grandes lições. Foi você que atraiu, pô.

**Mandi:** E são os aprendizados da nossa vida, né? Uma criança ela cai quase mil vezes. Por quê? Por que que ela cai? Por que ela está errada? Não, porque ela está num processo de aprendizado, então por mais que eu esteja vendo uma coisa negativa na minha cabeça, eu preciso olhar pra isso e ver que isso é bom porque serve como uma lição aprendida inclusive pra não repetir aquele fato.

**Cadu:** Uma coisa que a gente não nota é que os nossos erros, eles não são só lições, eles são “as lições”.

**Mandi:** É.

**Cadu:** Quê que eu quero dizer com isso? Se você que está vibrando, se você que está atraindo, é exatamente o que você precisa corrigir.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Não é uma lição qualquer. É “a lição” que você tem que aprender no momento atual. Entendeu?



**Mandi:** Porque você é que tem que corrigir aquilo ali.

**Cadu:** É, é você, tipo então com o teu erro... Por que que as pessoas crescem com erros? Porque é naquele erro que você tem que trabalhar. É ali que tá o problema, entendeu?

**Mandi:** Você faz um pequeno ajuste e chega no objetivo muitas vezes.

**Cadu:** Isso aí, então...

**Mandi:** É, dentro de uma empresa funciona assim, né? Uma empresa ela está indo bem, ela tem um erro num processo, numa determinada área, se ela corrigir ela consegue voar.

**Cadu:** É, ela não tem que corrigir todos os erros do mundo, ela tem que corrigir os erros dela ali.

**Mandi:** Ela tem que corrigir o dela naquele momento.

**Cadu:** É isso aí. E depois vem a intuição. Qual é a forma de você utilizar a intuição? É fazendo pergunta. Tá? A tua intuição ela capta a vibração. Ela capta ondas de pensamento. Ela capta uma série de coisas. Só que você não pode deixar a tua intuição trabalhar de forma aleatória. O que você precisa na verdade, é dar o alvo, o cenário de vida, a referência e perguntar pra tua intuição: “me diz o que que eu faço pra chegar lá”. Ou melhor, “me diz o que que eu faço, como que eu cheguei aqui”, né? Porque a gente se coloca no estado futuro, né? Quer dizer, no estado de quem já tem um negócio. Isso é um assunto pra outro momento. É um assunto pro podcast de intuição. Mas essas três habilidades mentais elas funcionam sozinhas. Ao dar clareza do que você quer, quanto mais cê usa o passo um e o passo dois, quanto mais você evidencia na sua mente o que você quer, mais essas três vão trabalhar pra encontrar o caminho pra você chegar até lá.

**Mandi:** O legal é que todas as vezes que a gente não tiver o “como” e a gente vai falar isso mais a frente, né? O “como” a gente só tem quando a gente chega lá, né? Você sabe descrever.

**Cadu:** No dia seguinte que você consegue contar o que você fez.

**Mandi:** Enquanto você tá no caminho você tá aprendendo os caminhos que vão te levar até lá. Quando você chegar você fala “olha, foi assim que eu cheguei”. Mas antes disso você não vai saber explicar muito bem. Então, todas as vezes que você não estiver conseguindo encontrar o “como”, ou seja, que você está fazendo, você está vendo que você está errando, que você não está conseguindo chegar. Você vai voltar pros dois pontos iniciais e vai dar clareza do que você quer viver.

**Cadu:** Sempre.

**Mandi:** É sempre. Porque não tem como, é tiro e queda, é matemático.

**Cadu:** A correção de qualquer problema que tá acontecendo no espelho da vida é voltar na clareza. É o primeiro passo.

**Mandi:** Volta.

**Cadu:** Você tem que voltar para o primeiro passo, garantir que ele tá ok, prosseguir para o segundo passo, pro terceiro passo, senão você nunca vai conseguir chegar lá. Por fim,

amor, o sexto passo do nosso pensamento, ou seja, desse primeiro plano que é esse ponto superior aí né, o nosso intelecto.

**Mandi:** No meio-dia.

**Cadu:** Que é a nossa capacidade de pensar, que é no meio-dia ali.

**Mandi:** Meio-dia.

**Cadu:** É “crie ideias”. Ou seja, é a razão. A razão, quem é a razão? A razão é quem organiza a bagunça toda. A razão é quem vira e fala assim “cara, ó, eu quero chegar lá, as minhas habilidades mentais estão me dando essas ideias, esses caminhos aqui e eu vou consolidar tudo, eu vou arrumar esse negócio. Então, nós criamos ideias, o que que é a ideia? A ideia é uma forma automática de você compilar tudo e falar “cara, é isso que eu tenho que fazer pra chegar lá, é assim que eu vou chegar lá”. Então, a ideia nada mais é que uma ordem, que uma organização das coisas. E nós não sabemos lidar com as ideias por um único motivo. A gente acha que a ideia veio, é ela que tem que ser levada adiante, sabe? Ela que a gente tem que usar. E a ideia é ter uma grande sacada, a ideia precisa ser amadurecida, então muitas vezes a ideia que você tem ela não é ainda a ideia definitiva que vai te levar até o teu objetivo, ela precisa ser lapidada, ela precisa ser analisada. É muito melhor você saber analisar a ideia do que você saber ter ideia.

**Mandi:** É, por que ideia todo mundo tem. A ideia não tem valor nenhum. A ideia tem valor quando ela te ajuda a chegar no seu objetivo, depois que você faz o seu julgamento.

**Cadu:** Pois é, você tem que saber falar “cara, essa é a ideia que vai me levar lá”.

**Mandi:** Eu posso ter 100 ideias aqui agora, mas essas 100 ideias estão coerentes com o cenário de vida que eu quero ter? Então, se ela não está coerente com o cenário de vida que eu quero ter e não te leva pra lá, por que você vai colocar ela em prática?

**Cadu:** São ideias passageiras e aleatórias.

**Mandi:** São ideias passageiras e aleatórias, então vai chegar...

**Cadu:** Agora, como julgar essas ideias, né? As ideias elas têm um nível de valor associado e elas têm um nível de esforço associado, e quanto menor o esforço maior o valor melhor a ideia. E é esse o crivo que a gente tem que fazer, a gente vai estudar isso com mais profundidade. Então, aqui a gente acabou de trabalhar o nosso intelecto e essa sequência lógica, que parte dum desejo de um cenário de vida e leva a gente até uma ideia de como chegar lá. E aí o que que você tem que fazer? Você tem que retroalimentar esse processo, né? Usando tua imaginação, tua vontade, tua memória, tua percepção, tua intuição, tua razão, pra que você consiga chegar lá. Então tem alguns aspectos aqui que são fundamentais, tipo a imaginação ela é um símbolo, cê bota um símbolo na sua cabeça e você vai ter uma coisa equivalente. Você não vai ter exatamente aquilo que você imaginou. Aquilo vai ser uma referência. A imaginação ela sempre vai ajudar a gente a ganhar motivação se você utilizá-la pra imaginar o hábito, né? Tipo, “cara, eu não sei como que eu vou chegar lá, mas eu tenho um o combo do dia”.

**Mandi:** Eu posso me apaixonar, né?

**Cadu:** É, eu tenho o combo do dia: “olha, eu acho que isso que eu tô fazendo vai me levar lá”. Então o que que eu faço, eu me apaixono pelo o que eu estou fazendo, eu imagino o que eu estou fazendo. Isso é muito poderoso. Né? Você vê que é um outro papel. Um papel é a imaginação que define pra você onde você vai chegar. Então é como... Eu vou fazer um

paralelo aqui pra ficar claro. É o cara que ele quer ganhar uma medalha olímpica. Ele primeiro imagina ele lá no pódio. Tá? Isso é o primeiro passo nosso, é imaginar ele lá no pódio. E o que que é o outro passo da imaginação? É você utilizar a imaginação pra imaginar você treinando todo dia com muito gás, com muita vontade de ganhar, né? Então você começa a usar a imaginação de uma outra forma, tá? Mas a sequência lógica aqui, ela é um caminho que norteia a gente até o lugar que a gente quer, até a ideia que vai conduzir a gente pra vida que a gente deseja.

**Mandi:** Depois a gente entra numa segunda instância que a gente vai precisar detalhar, que foi a instância que a gente conversou sobre... Que a gente denominou de “mente emocional”, “mente subconsciente” que é a instância dos nossos sentimentos, que é onde estão entre aspas, né? Localizadas as nossas crenças e a nossa autoimagem. É muito legal a gente perceber que isso é um trem, né? Isso vai se desdobrando, isso tem um efeito dominó. Não basta eu ter a ideia, porque muitas vezes eu até chego na ideia correta, mas eu não sou capaz de executar essa ideia.

**Cadu:** Isso.

**Mandi:** E esse é o grande ponto, pra gente pegar a ideia, e ela ser germinada e dar frutos pra gente, a gente precisa plantar ela num jardim fértil. E esse jardim fértil é a nossa mente subconsciente. Que é a nossa mente, que é capaz de nos dar frutos. Quer dizer, a partir daquilo ali que a parte de baixo toda vai acontecer no plano físico. Então eu preciso ser capaz de plantar essa ideia numa autoimagem entre aspas que seja útil, que seja uma autoimagem ajustada, que esteja coerente com o objetivo que eu quero alcançar. E é por isso que a gente tá falando aqui para vocês sobre se tornar uma nova pessoa que alcança aquele objetivo. A gente vai ver aqui nesses próximos passos, né? A importância da internalização dessa ideia e a gente vai ver que a nossa autoimagem ela vai ser a responsável por guiar a gente através das três fases pra gente alcançar o nosso objetivo.

**Cadu:** É porque lembrando, nós temos vinte e dois passos práticos pra gente alcançar objetivos e todo objetivo tem três grandes fases.

**Mandi:** Que a gente vai falar sobre essas três grandes fases depois.

**Cadu:** Amor, antes de avançar pra esse segundo tópico e terceiro e quarto, né? Que eu acho que a gente vai poder falar de uma forma mais rápida porque que nada mais é do que um desdobramento do primeiro. Eu queria fazer um último adendo aqui no primeiro ponto ali, né? No pensamento.

**Mandi:** Vai.

**Cadu:** Existe uma coisa que é importante da gente reconhecer que está muito associada à percepção. A forma como a gente vê o mundo, como a gente interpreta as experiências, né? Todo dia, toda hora, a todo momento existe um negócio chamado “ponto do momento” que é o seguinte, você pode simplesmente aproveitar o que está acontecendo de uma forma automática, tá? Se simplesmente vive a tua vida no automático, mas você pode tirar daquele momento uma versão melhor dele, ou uma possibilidade melhor. E você também pode tirar uma possibilidade pior. Então, em todo momento, em todo ponto do momento que a gente vive né? Todo momento presente, existe uma possibilidade melhor e uma possibilidade pior, é como você estar jogando bem ou jogar mal, entendeu? Mais ou menos isso. Então, tudo na nossa vida tem uma possibilidade melhor ou uma possibilidade pior, e qual que é a importância disso? Quanto mais você acessa a melhor possibilidade do momento, mais você abre novas possibilidades. A gente não sai do momento, do lugar que a gente está pra um lugar muito espetacular, muito diferente de uma hora para outra. A gente vai subindo a frequência. Então é importante que você sempre busque subir de forma

gradativa, buscando a melhor possibilidade do momento. Você não precisa, quando você quer atrair alguma coisa, quando você quer criar alguma coisa na sua realidade, você não precisa fazer tudo. Você precisa fazer o melhor que dá. Quando você faz o melhor que dá você abre novas possibilidades pra novas coisas poderem ser.

**Mandi:** Isso a gente consegue perceber na nossa realidade, né? A gente não consegue sair de uma realidade de ganhar dois mil reais pra um bilionário. Mas a gente consegue sair de dois pra dez, de dez pra cem, de cem pra duzentos, de duzentos pra quinhentos, de quinhentos pra um milhão, depois de um milhão pra alguns milhões, depois... É exatamente assim que as pessoas escalam.

**Cadu:** Se a gente entender...

**Mandi:** Justamente porque a gente vai abrindo novas concepções, a gente vai acessando novas frequências de pensamento e a gente vai conseguindo conceber novas coisas na nossa realidade. E bem ou mal, é isso que permite a gente estar sempre querendo mais. Porque? Quando você sobe, algumas outras frequências ali se abrem para que você consiga acessar.

**Cadu:** Exatamente e isso é uma coisa... eu não sei se eu consigo comunicar direito isso e você vai entender muito bem. Quando a gente está falando de trabalhar no ponto, no momento, nas melhores possibilidades, o que que acontece né? A nossa mente, o nosso subconsciente, ela tem um poder absurdo igual a nossa vibração, né? Ela vai atrair coisas que você jamais pensou, então você tem que contar com isso pras coisas darem certo, tá? E o que que acontece? Quando você quer atrair por exemplo uma casa, você quer atrair por exemplo um relacionamento, você pode achar que o melhor que você pode fazer hoje é pouco, tá? E por isso você não faz. Só que o que você talvez não saiba é que se você levar a tua mente ao limite hoje, ela vai naturalmente aprender a lição.

**Mandi:** Naturalmente abrir, é...

**Cadu:** Quando ela aprende a lição, ela abre novas possibilidades e a coisa vai acontecendo numa velocidade de aceleração absurda. Então você fazer o que dá pra fazer, não é pelo ato em si, não é pelo que você está, pela ação em si, é pela lição que você está dando pra sua mente. Você leva a sua mente a outro patamar. Isso funciona mais ou menos como a Décima segunda repetição na musculação. As onze não serviram pra nada, só preparam você pra fazer a décima primeira. Então a nossa mente ela é assim, quando você vai um pouquinho a mais você está tipo dizendo pra tua mente assim: "cara, eu quero de verdade, eu quero muito e eu sei que esse negócio que eu estou fazendo agora aqui é até meio estúpido, talvez no..."

**Mandi:** Não faz sentido.

**Cadu:** Pode até não parecer fazer sentido...

**Mandi:** É...

**Cadu:** Mas faz quando você está falando de educar, né? Às vezes a gente quer educar uma criança e a gente fala com ela uma determinada coisa que pode parecer ser pequena dentro daquele contexto, mas você sabe que aquilo dali vai ajudar...

**Mandi:** Você sabe que tem uma coisa muito maior...

**Cadu:** (...) a criança a vida toda. Então você dá ênfase para aquele momento e você fala: "olha meu filho, você não deve fazer isso dessa forma", né? Por quê? Porque você sabe

que aquilo ali vai se propagar ao longo da vida daquela criança. Então você naturalmente dá um destaque para aquilo...

**Mandi:** É o processo de educação da nossa mente, né?

**Cadu:** Isso. E o ponto do momento tem muito disso: é educar tua mente, você vai indo mais alto, mais alto, ela vai abrindo...

**Mandi:** E da mesma forma que se a gente... e isso acontece muito através das nossas decisões, né? É o momento em que a gente...

**Cadu:** A decisão que impulsiona.

**Mandi:** É! É o momento em que a gente decide fazer as coisas acontecerem de uma forma melhor e a gente precisa fazer isso o tempo inteiro, a gente se, a gente aqui, né? Como atletas de mentalidade, é o que a gente busca, então a gente se põe grandes desafios e esses desafios vão fazendo com que realmente isso aconteça na prática.

**Cadu:** As possibilidades vão se abrindo.

**Mandi:** A gente vê a coisa acontecendo na nossa vida, por quê? Porque a gente se impulsiona, a gente faz, a gente bota no limite, ela abre novas possibilidades e as coisas vão acontecendo, você vai magnetizando dinheiro, você vai fazendo vários processos que disparam a partir desse momento. Mas o que eu queria dizer é o seguinte: você também faz isso pra baixo, né? É bom, é bom deixar isso claro. Se você não se força a fazer pra cima, naturalmente você está fazendo pra baixo, porque você está parado ali, hora ou outra por conta de uma determinada circunstância, você acessa uma frequência mais baixa e aí...

**Cadu:** É, você não faz "M" de uma hora pra outra, sabe? Você vai aos poucos indo pra lá.

**Mandi:** Você vai aos poucos...

**Cadu:** É.

**Mandi:** Então o cara que hoje ele é matador, ele é sei lá...

**Cadu:** Tá perdido...

**Mandi:** Ele é integrante de uma grande quadrilha, ele não chegou lá agora. Ele começou com um pequeno delito, depois desse pequeno delito ele, né?

**Cadu:** Ele foi abrindo possibilidades pra baixo...

**Mandi:** Ele foi abrindo pra baixo, pra baixo.

**Cadu:** E aí ele foi acessando, e vai embora...

**Mandi:** E isso acontece quando a gente está falando de depressão, quando a gente está falando de apatia, né? Ninguém chega na depressão...

**Cadu:** Cara, isso é um conceito que muda a vida de qualquer um.

**Mandi:** É isso. Ninguém chega na depressão de uma hora pra outra. São os pequenos eventos que fazem com que a pessoa tenha uma percepção diferente da vida, uma percepção ruim, muitas vezes, porque lembra: ela não está trabalhando a habilidade mental

da percepção como deveria. Então ela não está se trabalhando e ela vai percebendo as coisas de uma forma negativa, negativa, negativa. Ela desce um patamarzinho ali de frequência, ela abre mais pra baixo. Depois ela desce e ela abre mais pra baixo e assim ela vai se afundando. Então, tanto pra cima quanto pra baixo, é realmente uma questão de uma decisão que a gente toma, de frequentes decisões na nossa vida, tá? E quando a gente entra aqui na CIMT e tem esse conteúdo, é por isso que eu sou tão grata a esse conteúdo... a nossa percepção sobre a vida muda e isso é fundamental pra você alcançar qualquer coisa, inclusive pra você sobreviver, eu diria.

**Cadu:** Total.

**Mandi:** Pra você sobreviver com dignidade, não estou nem falando de alcançar grandes objetivos, estou falando você sobreviver com dignidade. Isso é fundamental.

**Cadu:** É... você ser feliz, né?

**Mandi:** Pra você conseguir ser feliz.

**Cadu:** Pra você ver a perfeição que existe na vida, né?

**Mandi:** Exatamente. E aí vamos pro segundo, pra segunda instância...

**Cadu:** Vamos lá! Auto imagem e todas essas três etapas que autoimagem governa, né?

**Mandi:** A gente internaliza essa ideia, então lembra que a gente tá falando de um efeito dominó, de uma desaceleração, de uma mesma coisa, de uma cascata. Eh, de uma consequência. A gente precisa internalizar essa ideia pra gente dar conta de fazer. Muitas vezes você tem a ideia, por exemplo, você fala assim: "poxa, eu gosto tanto de trabalhar com doces e eu gostaria de fazer uma loja virtual de doces pra entregar doces." Você tem a ideia. Essa ideia, por exemplo, te possibilitaria viver a vida que você quer, dentro de casa com os seus filhos, tendo mais tempo pro seu marido. Então, está fechando com o cenário, mas cadê que você consegue colocar isso em prática? Você não consegue. E é justamente nesse ponto que a gente também vai agir. Porque a nossa... colocar a máquina ali pra funcionar de forma correta, que são as nossas 6 habilidades mentais, vai favorecer a gente a conseguir fazer esse ajuste de autoimagem, porque muito desse ajuste de autoimagem, vocês vão ver nos desafios, por exemplo, vem da nossa habilidade de imaginar, da nossa habilidade de se concentrar no que a gente quer, da nossa mudança de percepção...

**Cadu:** Assim que você modifica, né? Porque na verdade a nossa autoimagem, as nossas crenças é o nosso "eu" do passado, né?

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** É o que a gente consolidou até então, então é natural que ele queira ficar no mais do mesmo.

**Mandi:** No mais do mesmo.

**Cadu:** Quando você traz uma ideia de uma frequência mais elevada, uma coisa maior, uma coisa que te assusta, você tende a rejeitar.

**Mandi:** Você tende a rejeitar.

**Cadu:** Então nós mesmos nos tornamos o nosso problema. A gente não abraça, e quando você não abraça, você não dá conta de tomar as decisões que são necessárias, você não dá conta de acreditar naquele processo de ter fé

**Mandi:** Você não dá conta de ter disciplina, você não acredita naquilo ali, você não acredita em você.

**Cadu:** Você não vai dar conta de conseguir concluir aquele objetivo, você vai se sabotar ao longo de todo o processo, por quê? Porque você não ajustou a tua autoimagem. Então o primeiro processo pra você ter uma nova vida é você ajustar crença e autoimagem.

**Mandi:** E aí naturalmente quando eu ajusto crença, ajusto auto imagem, quer dizer, naturalmente quando eu passo por esse processo de transformação de vida... e toda CIMT gente, porque eu sei que vocês perguntam “ah, mas como! Como que eu ajusto essa crença? Pelo amor de Deus!”, “quero começar no desafio de auto imagem”. Toda a CIMT, toda a CIMT, tudo tá montado pra que a gente modifique crença e auto imagem, então vocês vão entender...

**Cadu:** É, porque se você for parar pra pensar o que você tem que fazer pra você mudar o seu nível subconsciente, quer dizer, os seus sentimentos...

**Mandi:** É mudar o pensamento repetido...

**Cadu:** (...) você tem que mudar o pensamento primeiro, e quando aquilo tiver muito presente no pensamento que vai migrar pro subconsciente naturalmente.

**Mandi:** Então o que que são os podcasts? É uma grande repetição de pensamentos úteis para gente, para nossa vida.

**Cadu:** Exatamente, é exatamente isso.

**Mandi:** Pensamentos verdadeiros, então quando eu repito todo esse processo aqui da CIMT o que eu to fazendo é trazendo pra mim uma nova percepção de vida, novos pensamentos que naturalmente vão migrar pro meu subconsciente e vão começar a mudar a pessoa que eu sou e é por isso que muitas vezes as pessoas falam assim: “caramba, eu mudei! Eu entrei buscando uma coisa e mudei tudo ao mesmo tempo.” Por que todas as coisas começam a se modificar? Porque você está se modificando, você é o centro das suas modificações, né? Você que dá origem a uma modificação física. Então quando a gente faz esse ajuste de autoimagem e de crenças e quando a gente se aproxima dos atributos da vida, a gente começa a se aproximar dessas virtudes que são necessárias. Então aqui no nosso modelo, a gente vai falar das três grandes fases, mas vocês já podem ver as três grandes fases representadas aqui, né? Para alcançar um objetivo, eu preciso tomar decisão, eu preciso ter fé e eu preciso me sentir merecedor.

**Cadu:** É o passo 8, 9 e 10 né?

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Decisão, fé e merecimento.

**Mandi:** O passo 8, 9 e 10, a gente tá falando da fase 1, da fase 2 para alcançar objetivo e tá falando da fase 3. Então todo alcance de objetivos tem um ciclo de início, meio e fim. Tudo na vida, na natureza tem um ciclo de início, meio e fim. Então quem que faz com que eu seja uma pessoa capaz de decidir? A minha autoimagem. Quem que faz com que eu seja uma pessoa disciplinada, que é capaz de acreditar naquilo, que é capaz de acreditar em si mesma e capaz de passar por todos os perrengues possíveis e impossíveis pra conseguir

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

É proibido compartilhar esse PDF

criar aquilo que quer? A minha autoimagem, a forma como eu me enxergo. Então se eu me enxergo como uma pessoa resiliente, uma pessoa de sucesso, uma pessoa que consegue alcançar aquele objetivo ali, naturalmente eu vou fazer o que precisar ser feito.

Naturalmente eu vou produzir as causas e naturalmente eu vou me sentir merecedor, que vai ser necessário pra eu conseguir pegar o meu objetivo no final. Naturalmente eu me aproximo de Deus, naturalmente eu entendo que as coisas me são dadas, que são dádivas e por fim eu tenho, né? Esse outro passo aqui que é o quê? O agradecimento pelos meus objetivos.

**Cadu:** É, o agradecimento ele é um passo importante porque a gente foi treinado de uma forma que é o seguinte: toda vez que você dá um presente pra alguém esse alguém recebe o presente e ele agradece. Então o que acontece dentro da nossa história, né? A gente aprendeu a treinar o nosso corpo pra vibrar na gratidão por coisas que a gente tem, isso significa dizer o seguinte, isso é muito profundo e muito útil. Significa dizer o seguinte, se você quer projetar um cenário de vida na tua mente, quando você agradece como se você já tivesse esse cenário, quer dizer, como se esse cenário já fosse real na tua vida, o que você está fazendo é se colocando na exata vibração de que você já tem, porque lembra: nós fomos treinados pra associar gratidão a algo que a gente já tem. Então quando você agradece por uma coisa que você deseja, você na verdade está transmitindo pro teu corpo a vibração de quem já tem e se você vibrar em harmonia com a vibração de quem já tem, que que você faz? Você entra em alinhamento com a dádiva. Você vai atrair o que você quer pra sua vida. Então, agradecer é a melhor coisa que você pode fazer, né? Não é agradecer só pelo o que você tem, é agradecer pelo que você quer também, né? Como se você já tivesse, entendeu?

**Mandi:** Agradecer pelos seus objetivos.

Cadu: Porque na verdade a gente já tem. Quando você projeta uma coisa no seu pensamento, ele já é seu. Você só não sabe disso, tá? O nosso pensamento, o nosso sentimento, ele é real, ele só é mental, ele não é físico, mas ele é real, entende? Então quando você projeta uma coisa no seu pensamento, você deve agradecer como se você já tivesse. Isso naturalmente vai alinhando a tua vibração ao merecimento, vai alinhando tua vibração da forma exata e precisa que você precisa pra você se conectar e atrair a dádiva.

**Mandi:** E aí o mais legal é a gente ver isso se espelhar no plano físico, quer dizer, isso se desdobrar, isso tem uma consequência. A gente entra nos nossos onze passos de baixo, onde a gente fala sobre plano físico

**Mandi:** E aí vamos olhar aqui pra gente finalizar o nosso modelo nesse overview maravilhoso.

**Cadu:** Continuar a expansão, né?

**Mandi:** Isso, vamos continuar essa expansão aqui pro nosso último nível que está em azul escuro, circundando todo o modelo. Eu acho que se a gente fosse fazer uma analogia desse nível aqui que a gente chama de plano espiritual, se a gente fosse fazer uma analogia, a gente poderia entender o plano espiritual assim ó: imagina que isso aqui é o planeta Terra, né? Essa camada, ela está circundando todo o planeta Terra. Quer dizer, ela está envolvendo todo esse modelo, é como se a gente tivesse descascado pra olhar, mas ela é a camada mais externa do planeta Terra. Se esse modelo aqui pudesse ser comparado ao planeta, então o plano espiritual ele está permeando absolutamente tudo, né? O Bob Proctor fala...

**Cadu:** É, ele é essa camada ao redor e como você falou, ele permeia tudo né?



**Mandi:** Permeia tudo, pra fora, pra dentro, tá em todos os lugares...

**Cadu:** Quer dizer... Na verdade, o ponto central que é o nosso objetivo, ele se expande e essa expansão toda é o espírito, né? O que que é o espírito? É o que dá origem a tudo né? Então o espírito está em tudo, em tudo o que você olhar existe o espírito. Só que em outras formas, né? E essa substância original, esse poder original, ele tá em tudo na nossa vida,

**Mandi:** Ele tá em tudo, em todos os espaços.

**Cadu:** Inclusive no nosso corpo, inclui em tudo.

**Mandi:** Em tudo.

**Cadu:** Então por isso que ele vem aí ao redor né desse modelo, representando que ele contém tudo. E aí o que a gente traz aqui, amor, é uma forma correta da gente utilizar esse poder de pensar ou esse poder espiritual.

**Mandi:** Logo que a gente olha pra esse início, voltando aqui bem pro incício quando a gente estava falando de imaginação aqui nesse mesmo, nessa mesma direção... a gente tem três palavras aqui: clareza, a gente tem uma palavra chamada compreensão e a gente tem uma outra palavrinha mágica chamada abundância. Essas são formas corretas da gente usar o nosso poder de pensar. Se a gente pudesse falar das três grandes virtudes, das três principais virtudes que farão a gente alcançar um objetivo, lembrando que a gente tem como alvo, como centro um cenário de vida, um objetivo que está em constante mudança, que a gente realmente deseja buscar, a gente falaria dessas três grandes virtudes, dessas três grandes qualidades que a gente precisa adquirir.

**Cadu:** São literalmente formas de pensar, né? Se a gente quer criar uma coisa, a gente tem que ter clareza do que a gente quer criar, e uma vez que você escolhe uma coisa você precisa saber como que você vai fazer. É a compreensão, é a consciência de como você vai fazer e por fim a abundância, é um pensamento em que você reconhece que tudo que você cria, é uma dádiva. Ou seja, você não cria sozinho, se você achasse que você ia criar alguma coisa sozinho você não ia fazer nada, porque a gente ia se limitar ao que a gente sabe que a gente tem que é muito pouco.

**Mandi:** A nossa energia física.

**Cadu:** Mas quando a gente vê o nosso potencial espiritual, a gente começa a... todo mundo de alguma forma sabe que as coisas elas podem nos ajudar, né? As coisas elas...

**Mandi:** Podem acontecer.

**Cadu:** Podem acontecer de uma forma inexplicável, né? Grandes empresários falam isso: "cara, eu sempre acreditei que ia dar certo, eu sempre dei o passo, eu sempre avancei." Então todo mundo que teve sucesso na vida reconhece de alguma forma que as coisas convergiram, e o que que é essa convergência? É a mão de Deus que está esticada do outro lado, né? Quando você produz as causas, os efeitos eles são dádivas, eles são dados pra você. Isso está expresso na natureza, né? O bebê, a gente não fabrica o olho do bebê, nariz do bebê, a gente segue o processo e o bebê ele é uma dádiva. Da mesma forma a maçã, da mesma forma a banana. Então, a natureza retribui a gente pelo o que a gente faz. A gente só precisa fazer o que a gente dá conta de fazer e naturalmente do outro lado tem uma mão esticada que é a criação divina. Então tudo está criado, o que você precisa é se conectar com a dádiva. Por isso o pensamento de abundância.

**Mandi:** Exatamente. Então a gente precisa nutrir esses pensamentos, precisa buscar esses pensamentos, buscar essas qualidades pra gente conseguir avançar nas três etapas de alcançar um objetivo. Então, a clareza ela é o pontapé inicial da minha busca por objetivo, preciso ter clareza do que eu quero, senão eu vou buscar o objetivo errado, senão eu não vou saber o que fazer. Lembrando que essas três fases elas estão interconectadas, então uma fase vai impactar na outra.

**Cadu:** É, você nunca vai experimentar a abundância se você não escolher o que você quer.

**Mandi:** Se você não escolher o que você quer. Então essas fases elas estão conectadas e a gente vai estudar os desvios dessas fases, né? Quando eu não tenho clareza, quando eu não tenho cobrança, quando eu não tenho abundância, que que eu faço? A gente vai olhar pra isso, que são os triângulos que a gente chama na CIMT, né? Um lado eu tenho pólo...

**Cadu:** A essência da CIMT...

**Mandi:** A essência da CIMT.

**Cadu:** Ela pode ser observada nesses triângulos, né?

**Mandi:** Mas quando a gente olha pra clareza, a gente vai ver né? Esse pensamento... e clareza a gente está falando realmente do que a gente quer, do que a gente quer buscar, né? A gente vai ver esse desdobramento acontecer em todos os outros planos, porque lembra: é uma desaceleração, é a mesma coisa, a gente dá um outro nome quando a gente vai mudando de instância, então se eu to na mente consciente eu dou um nome, se eu to num...

**Cadu:** É, você pode chamar de... aqui eu vou fazer uma abordagem rápida aqui do que você tá falando... quando a gente fala de pensamento, a gente tá falando de clareza, compreensão e abundância. Aí se a gente fala de sentimento, nós vamos falar da mesma coisa com outro nome, que é o quê? Decisão faz merecimento. Se a gente fala de ação, nós vamos falar da mesma coisa com o outro nome, que é o quê? Iniciativa, disciplina e conclusão. E se a gente fala de vibração ou de atração...

**Mandi:** A gente vai dar outro nome.

**Cadu:** A gente vai falar da mesma coisa com outro nome, que é o quê? Pedir, acreditar e receber. A pessoa que está decidida a fazer uma coisa na vida dela, ela vibra o pedido. Ela vibra o pedido. A pessoa que ela realmente está disciplinada e que ela tem fé, que ela já sabe como é que ela vai fazer o negócio, ela vibra no acreditar. E a pessoa que já passou por todas essas etapas, que está conectada com abundância, com a dádiva e tudo mais, ela vibra o quê? Ela vibra o pedido, que é o merecimento, que é a conclusão, que é a pessoa que consegue as coisas, entendeu? Então nós estamos falando a mesma coisa quando a gente fala desse grupo de três coisas, né? Dessas três etapas que são início, meio e fim, você tem um nome para pensamento que é o mais acelerado e você tem outros nomes para representar a mesma coisa em outros níveis de aceleração.

**Mandi:** Perfeito. Então quando a gente está falando de clareza, a gente faz essa internalização do que a gente realmente quer, da imagem que a gente quer, que a gente tem isso muito claro a gente toma decisão no nosso nível mais profundo e obviamente no plano físico, por mais que isso tenha algum delay, alguma demora, a gente toma a iniciativa do que a gente quer e a gente vibra no pedido, que é justamente o início de um ciclo. Você já sentiu isso com certeza na sua vida: cara, eu quero muito ter um corpo maravilhoso, eu tenho clareza disso. Aí o que que eu faço? Eu tomo a decisão que hoje eu vou mudar. E aí

o que que eu faço? Eu vou lá e tomo iniciativa, me inscrevo, vou na nutricionista, faço um monte de coisa, sabe?

**Cadu:** E se um amigo te encontra na rua você fala assim: “cara, agora eu to decidida a mudar”.

**Mandi:** “Cara eu to decidida a mudar, vou mudar” e você naquele dia...

**Cadu:** Você tá vibrando naquilo...

**Mandi:** Naquele momento você tá vibrando esse pedido, sabe? Que é o quê? Aquele gosto de início de ciclo, né?

**Cadu:** É, do: “eu sei o que eu quero da vida”.

**Mandi:** Do “eu sei o que eu quero da vida e eu vou mudar”.

**Cadu:** Nota amor, que o pedido é um nome que a gente dá pra um tipo de vibração de bem-estar.

**Mandi:** É, exatamente.

**Cadu:** Né? É assim: “cara, eu quero isso! Já está certo pra mim”.

Mandi: Em todas as fases quando a gente muda aqui o nome, né? Da vibração aqui nessa última instância, a gente só está dizendo pra vocês assim: olha, é o bem-estar, mas tem uma característica específica de bem-estar, né? Tem uma, é exatamente isso, é uma energia que tem uma característica. Eu estou com uma característica aqui de que eu tô acreditando, eu tô fazendo, eu tô não sei o que, ou eu tô concluindo, é aquela felicidade de concluir aquilo que você queria. Então, são derivações do bem-estar. Nada mais é do que o bem-estar, né? Então, sempre que a gente está alinhado com essas virtudes, é importante dizer que a gente tem como feedback a nossa vibração. Se eu estou no bem-estar, significa dizer que provavelmente eu estou alinhada com alguma dessas virtudes, né?

**Cadu:** Total.

**Mandi:** Provavelmente eu estou no caminho mais certo, porque se eu estiver em desvios, vocês vão ver que a gente vai ter outro tipo de vibração. Mas depois disso a gente tem um um período aqui que é o período da nossa compreensão, e aqui a gente tá falando de sabedoria, a gente tá falando de uma sabedoria que é uma sabedoria maior, se eu pudesse dividir em dois, né? Que é uma sabedoria maior, que é essa sabedoria que a gente tem aqui na CIMT, que a gente cria a nossa realidade, a sabedoria dos atributos da vida, que fazem com que a gente consiga no nível emocional ter fé, né? Que faz com que a gente consiga acreditar, que faz com que a gente não esteja indo de forma cega pro nosso objetivo e a sabedoria que é aquela sabedoria que diz respeito ao que especificamente você tá fazendo, né? Então se eu vou pra academia, eu tenho que entender um pouco do processo, se eu to empreendendo e abrindo uma empresa, eu tenho que entender um pouco daquilo ali. Se eu vou vender eu tenho que entender um pouco sobre venda, sobre aquilo que eu estou fazendo. Então essa compreensão faz com que a gente tenha fé.

**Cadu:** É como o Wallace D. Wattles fala, né? Existe uma certa maneira de ficar rico.

**Mandi:** Uma certa maneira.

**Cadu:** A compreensão é: existe uma certa maneira de alcançar o seu objetivo.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** O cenário de vida que você quer. Existe uma certa maneira e quando você escolhe fazer isso, você tem que descobrir essa certa maneira.

**Mandi:** E aí essa fé, que é essa capacidade de acreditar em você, no processo, em tudo que você tá fazendo, vai se desdobrar naturalmente de uma coisa que a gente chama de disciplina, que vai se desdobrar naturalmente numa vibração de bem-estar que a gente caracteriza como acreditar, né? Que a gente dá o nome de acreditar. E aí por fim quando a gente vai olhar pra última fase, e lembra: essa fase do meio é a fase de que tem um tempo de gestação, que faz com que você produza as causas, que você vai ter que esperar... é o famoso voo de cruzeiro, né? Você olha pro lado parece que não tem nada acontecendo, mas seu objetivo está em andamento. Então é o processo de gestação da criança. Tem nove meses ali pra criança ser gestada, né? E por mais que você ache que não tem nada acontecendo, as coisas estão acontecendo. E aí depois a gente entra nessa fase final, que é esse pensamento de abundância, que é fundamental pra gente conseguir concluir. Que tem muito a ver com o que o Cadu acabou de falar. Esse pensamento de abundância, de entender que eu não estou sozinho no mundo, que as coisas acontecem pra mim, que existe uma inteligência superior, que pra eu ganhar o outro não precisa perder, que tem pra todo mundo... esse tipo de pensamento que tá muito diferente, que é muito diferente do pensamento de concorrência, né? Que é um pensamento que está muito associado à nossa união, a todos termos vindo de um mesmo ponto central que é Deus, faz com que a gente no nosso nível emocional sinta merecimento. Se sinta merecedor daquilo que a gente tem produzido, daquilo que a gente quer pegar. E isso naturalmente faz com que no plano físico a gente conclua o nosso objetivo e consiga pegar aquilo que a gente quer, pegar aquele presente de Deus, pegar aquela dádiva. E isso faz com que a gente sinta, vibre, né? No recebimento, que é o bem-estar, que é aquele momento que você vai lá pegar o que é seu no dia da prova, que você conclui lá o teu relacionamento, que você consegue que ele te peça em namoro ou que ela aceite o seu pedido de namoro, enfim, é o momento de pegar aquilo que você produziu e que você consegue reconhecer que não é só seu, né? Que é uma co-criação como as pessoas falam.

**Cadu:** É, a gente não gosta dessa palavra porque ela gera um cacógrafo no português, né?

**Mandi:** É, ela gera um cacógrafo, mas...

**Cadu:** Mas é co-criação porque você cria em conjunto com Deus.

**Mandi:** É, porque cria com Deus.

**Cadu:** E... achei ótimo, amor, a gente fazer esse resumo aqui e eu queria deixar a metáfora clássica que a gente sempre utiliza pra gente lembrar dessas três etapas, né? A gente sempre associa isso a um voo de um avião: você tem a decolagem, o voo de cruzeiro e o pouso. E essas três etapas elas são muito características, né? Seja da clareza, compreensão e abundância ou da decisão da fé e do merecimento, né? Então o voo de Cruzeiro ele sempre vai lembrar a gente: "olha, cara, eu estou na etapa de decolar, eu estou na etapa de voar". "Ah! Eu estou na etapa de pousar." Não dá pra eu pousar, se eu não tiver decolado. Então é importante a gente botar essa metáfora na cabeça pra gente nunca se esquecer desses diferentes nomes que a gente dá pra essas três mesmas coisas, né? Que nada mais é do que o início, o meio e o fim que conduz a gente até a vida que a gente realmente quer.

**Mandi:** Não deixem nunca de buscar por um objetivo, né? O objetivo ele realmente faz com que a gente se aproxime de Deus, porque a gente está nessa caminhada para adquirir

virtudes, para que a gente consiga evoluir. E quando a gente busca por um objetivo a gente vai precisar naturalmente estar alinhado em todas essas coisas, pra gente conseguir um objetivo. E aí se a gente pudesse olhar esse ponto central fundamental, a gente já deixou essa dica ao longo do podcast, né? Mas a verdade é que o ponto central é Deus. Que a gente veio disso e volta pra isso, né? Que a gente veio dessa casa e volta pra essa casa. Então existe um ponto central que ele é muito mais profundo do que um cenário de vida e a graça disso aqui é jogar esse jogo, a vida ela é um grande jogo que foi feito pra gente jogar e nesse jogo pra jogar, a gente precisa se aprimorar, a gente ser melhor e a gente faz isso através da busca por objetivos. Mas se a gente pudesse tirar uma essência disso tudo seria: olha, busque objetivos só pra que você consiga ser um ser humano melhor e se aproximar de Deus.

**Cadu:** Não é à toa que nós funcionamos como uma máquina que alcançamos objetivos, né?

**Mandi:** É isso CIMT! Eu amei estar com vocês aqui, espero que vocês gostem também desse overview e assistam várias vezes isso aqui, que nunca é demais.

**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

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

É proibido compartilhar esse PDF

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 passoquinho 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.

