

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

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

Oi, gente! Estamos de volta dando mais um passo em direção aos nossos objetivos, CIMT. E eu espero que esse seja um passo muito relevante, porque ele é de fato muito importante para a gente. Então vamos começar.

A gente hoje vai falar com vocês que tudo tem dois lados e a gente precisa conhecer o pólo oposto. Esse é um passo forte. Um passo que está conectado com o princípio da polaridade, com a lei da polaridade.

A nossa vida foi manifestada em dois pólos opostos, um masculino, outro feminino e é sobre isso que a gente precisa compreender, o fato de tudo ter dois lados. Não é por acaso. E quanto mais a gente estuda, quanto mais a gente desenvolve a nossa consciência, quanto mais a gente expande o nosso nível de consciência, quanto mais a gente começa a compreender as coisas, mais isso ganha sentido. E aqui é um grande divisor de águas com relação à interpretação nossa da vida.

Muitas vezes, a gente tem dificuldade, acha que isso é ruim, aquilo é bom, como se fosse um jogo injusto. E aqui a gente começa a ter uma percepção completamente diferente. A gente vai entender que as coisas simplesmente são, elas não são nem negativas, nem positivas, elas dependem de uma interpretação.

A gente vai entender que precisa olhar para o outro lado daquela moeda. A gente tem um vício muito grande de olhar as coisas de forma absoluta, mas a gente começa a perceber aqui na prática que a gente está falando de um princípio importante, que é importante olhar o outro lado dessa moeda, olhar o outro lado de todas as nossas situações.

Eu acho que a gente pode dar uma passada rápida nesse princípio da polaridade, que diz que tudo que foi manifestado, tudo que é manifestado é de forma dual, ou seja, tem dois pólos, tem dois lados e se reconciliam em um ápice. A gente sempre fala que os pólos se reconciliam na parte de cima do nosso triângulo, na unidade. A gente tem Deus em cima, a gente tem as virtudes, e quando a gente pensa nesse princípio no plano físico, a gente tem a questão da temperatura, que a gente já deu esse exemplo em outro momento. Eu tenho a temperatura no ápice do triângulo e a gente poderia traçar um termômetro, basicamente, onde a gente começa a trabalhar com frio, com muito frio na extremidade desse termômetro, muito calor, mas a gente está falando da mesma coisa, a gente está falando de temperatura.

Apesar desses pólos parecerem opostos, de alguma forma eles se reconciliam e de alguma forma eles fazem parte de uma mesma coisa. A pergunta que fica e a razão pela qual a gente tem um passo prático para alcançar objetivos que contempla esse princípio da polaridade é exatamente essa.

Entendi que tudo tem dois lados e eu consigo perceber em algumas coisas, à medida que eu observo eu percebo ainda mais. Entendo que isso existe nos nossos pensamentos, nos nossos sentimentos. Entendo que tudo tem dois lados e a riqueza e a complexidade que tem com relação a isso. Mas como que eu boto na prática? Para que isso serve na minha vida? Como eu transponho isso para os meus resultados? Como eu consigo olhar para isso e tirar proveito? E é aqui que é a chave, é aqui que é o ponto prático que a gente tem que trazer para nossa realidade,

conectar com a nossa vida.

O primeiro entendimento é: o contraste nos ajuda a compreender. Se a gente quer adquirir compreensão da vida, o contraste é a forma. Você nunca vai valorizar um dia bonito se você não tiver olhado para um dia feio. O fato de você perceber que o dia está feio faz com que você observe e valorize aquele dia que está bonito. Hoje está muito nublado, está um dia chuvoso, o dia do sol é um dia totalmente oposto.

Mas isso pode ir em diversos em diversos níveis. A gente pode olhar para as nossas emoções e perceber que todas elas têm o seu lado oposto. E muitas vezes a gente não sabe dar o nome para essa emoção oposta, mas a gente sabe que ela existe. É só a gente desenvolver consciência do que a gente está sentindo que a gente começa a perceber o que é o oposto disso.

Quando eu falo oposto, é lembrar assim, é homem e mulher, macho e fêmea, é sol e lua, quente e frio, ódio e paixão, é uma coisa oposta mesmo. Parece que é o contrário. Parece que é diferente, né? E esse contrário ajuda muito a gente a perceber o contrário e perceber onde a gente está também. E perceber o caminho pelo qual a gente deve ir, porque quando a gente está muito nos pólos ou quando a gente está nesse oposto, nesse extremo oposto, principalmente quando a gente está falando de emoção, a gente sente que ali não é o nosso lugar.

Além da gente perceber o outro lado, muitas vezes, a gente percebe qual é o caminho, porque o caminho certo é um caminho que te traz bem-estar, um caminho que te traz uma coisa controlada, uma emoção positiva, aquele lugar que você gosta de estar. Não é nem para o lado esquerdo, nem para o lado direito. É um lugar onde você se encontra que você fala assim “aqui é bom, aqui tem uma paz”. É uma combinação desses dois lados.

Isso é uma coisa prática. Quando você vira e fala que ele é muito assim ou ela é muito assim, na verdade, é porque passou do ponto. Todas essas emoções e esses pensamentos que existem são importantes. A gente só precisa saber para quê.

Às vezes você está em uma emoção muito extrema, tipo a procrastinação. Eu gosto de usar os exemplos que a gente já definiu aqui, que são os mais úteis assim e meio que englobam os demais. É porque a gente está falando de alcançar objetivos, né? Então os mais úteis para alcançar objetivos são esses três triângulos que a gente traz aqui, que representam essas polaridades. E sempre lembrando que a gente alcança objetivos para buscar um objetivo maior, que é a evolução. Então, de certa forma, esses três levam a gente para os lugares que a gente quer e contempla os outros.

Quando você pensa na procrastinação, você fala assim “cara, a procrastinação é ruim, eu não gosto de procrastinar, eu não gosto de quando eu estou procrastinando as coisas”. No extremo é ruim. Mas quando eu começo a perceber que existe uma outra emoção, que é a impetuosidade, que é oposta dessa, eu começo a perceber que talvez a combinação dela me leve para o caminho que eu quero. Talvez, ficar lá na impetuosidade não seja uma coisa boa. A gente tende a ir para o oposto. Isso é o grande erro da falta de compreensão. A gente acha que já que aqui é ruim, o extremo oposto é bom. E o extremo oposto não é bom também. O bom é você misturar essas duas coisas no grau correto que cada situação demanda.

O primeiro ponto aqui, eu acho que é importante a gente colocar, é o ganho de consciência do oposto. É o ganho de consciência sobre as nossas emoções. Então espera aí, então se você está me dizendo que, se eu estou com uma emoção muito forte aqui, que pareça que ela é muito boa, mas ela está em muita quantidade, ela está em excesso em mim, uma alegria extrema, uma

euforia, ou sendo ela uma coisa muito ruim, tipo o medo, que eu consigo reconhecer, que é uma coisa muito ruim de estar, independente da emoção, eu preciso primeiro ganhar consciência que isso existe. E falar assim “olha como eu estou com muito medo agora nessa situação aqui”, “olha como eu estou eufórica nessa situação aqui”. Quando eu começo a reconhecer isso, eu falo “opa, polaridade”.

No próximo passo a gente vai ver um pouco mais sobre isso, sobre porque eu não posso estar nos pólos, o que acontece. Mas “opa, polaridade”. Qual é o outro lado? Se eu estou muito eufórico, eu tenho um outro lado que talvez eu estivesse muito triste, muito deprimido, muito para baixo.

Sempre lembrando que as emoções masculinas tendem a resultar, a chegar em uma ansiedade. Elas são mais ativas, então elas te deixam ansioso por natureza. As femininas, quando estão no extremo, te deixam na apatia. Nem a ansiedade e nem a apatia são boas. Bom é o bem-estar, é a sensação do pedido, a vibração do acreditar, a vibração do receber. É o bem-estar. O bem-estar é esse equilíbrio. Então a gente não precisa dar nome, porque no final tudo vai para um buraco só. Todas essas emoções masculinas vão para a ansiedade, todas essas emoções extremamente femininas vão para a apatia, e a combinação delas te produzem bem-estar, que não é nem um processo onde você está muito apático e nem um processo em que você está muito ansioso. Você está ok, está equilibrado, está no *time* certo.

Equilíbrio não é aquele aquele estado em que está tudo parado não. Quando a gente fala equilíbrio, o grau correto, é a intensidade que você precisa para aquele momento. Quando você vê o símbolo do Yin Yang, ele não é reto. Ele é um movimento, é um como se fosse um S. Então, quer dizer, o equilíbrio é o movimento. Em algum momento você precisa recrutar mais o lado feminino, em outro momento o lado masculino. Você precisa dominar a arte de transmutar.

Então, quando eu conheço uma pessoa e falo assim “essa pessoa tem uma personalidade fortíssima”, ela é desequilibrada. Pode ter certeza de que ela está em um pólo. Não é que a personalidade dela é fortíssima, é que ela está mais para o estresse, muito mais para a impetuosidade, muito mais para aquela pessoa que age, que manda em tudo. Está faltando um pouco de energia feminina para equilibrar esse negócio, para ela maturar mais as coisas. Não quer dizer que a energia que está lá é ruim, mas em excesso ela se torna ruim.

A gente precisa entender que dentro da gente tem energia masculina e feminina. A vida é um grande equilíbrio dessas duas energias. É justamente por isso que a gente pode equilibrar e por isso que a gente consegue equilibrar. Lembra que feminino e masculino se atraem, então esses pólos, esses opostos se atraem de alguma forma, porque eles vão para o equilíbrio por natureza.

Não é tão difícil assim perceber quando uma emoção está te fazendo mal. Mas porque você precisa reconhecer a oposta? Porque você não sai de um lugar se não reconhecer o oposto. É aquela história que fica mal explicada para a prática quando você fala assim “cara, eu não consigo transmutar temperatura em amor”, “eu não consigo transmutar coisas diferentes, só consigo transmutar coisas iguais”.

Eu preciso, de fato, reconhecer essas emoções para que eu saiba para que lado eu vou. Se eu estou indo demais para a procrastinação, eu preciso saber que a impetuosidade é o outro lado, eu preciso saber que ela deriva de convicção, se não eu não consigo fazer esse jogo, porque aí eu olho para o outro lado e recruto um pouco mais do outro lado, conscientemente você recruta.

Você fala assim “peraí, se eu estou muito em dúvida e eu estou aqui com os meus pensamentos

a vida inteira", e eu não recruto um pouco da convicção, eu estou ferrada porque a convicção é que me traz os meus requisitos, as minhas diretrizes. O Caibalion traz essa riqueza, de você buscar esse outro pólo, recrutar esse outro pólo masculino para você conseguir equilibrar.

Mas, vindo para a prática. Por que isso é prático? Porque a gente sente as nossas emoções o tempo todo. Às vezes você está para baixo, às vezes você está para cima, às vezes você está de um jeito, está de outro, você precisa entender que existe uma forma de equilibrar isso, existe uma forma de você dominar isso.

E aí entra aquela questão da prática. Como eu faço isso? Praticando. Ganhando consciência. Não é ficando sem oscilar. Sabe o que é legal? Quando você tem um filho, por exemplo, você leva um tempo para conhecer essa criança, você vai vendo aos poucos, você vai descobrindo como ela é. "Olha, ela é mais agitada. Preciso fazer um equilíbrio aqui." É bem isso, ele é agitado, eu vou dar uma acalmada nele. Se ele é muito ativo, o que eu preciso? Chegar em casa e ativar mais ele? Não.

Aí tem aquele que está meio para baixo e você fala assim 'tem que levar para sair'. A gente faz isso intuitivamente, em um grau muito pequeno que a gente consegue perceber. Mas aí eu te pergunto, você percebe isso no seu filho, no outro, mas você não consegue perceber em si mesmo? Você não consegue olhar para dentro e perceber que é como se tivesse um filho dentro de você. É refinar um pouco mais essa habilidade de perceber e falar "eu tenho que botar um pouco do oposto aqui para poder gerar esse equilíbrio, para poder gerar essa dose correta".

Às vezes, quando eu estou me preocupando muito, eu falo isso. A preocupação traz esse lance do medo. Então, eu estou muito preocupada, aí eu começo a ter um pouco de medo e falo "eu acho que isso não vai dar certo", eu começo a me paralisar. Aí eu falo imediatamente, eu penso né? Conforme a gente vai ganhando estabilidade, é claro que eu tenho que ganhar muito mais dessa habilidade, eu tenho a vida inteira para aprimorar isso, mas eu logo falo "cara, eu preciso trazer um pouco de tranquilidade para cá", então eu uso a preocupação para me trazer os obstáculos e falar "realmente eu tenho que me preocupar com aquilo ali, eu tenho que me atentar", eu fico em um estado mais atento, não posso relaxar completamente, mas eu também trago um pouco da tranquilidade e falo "isso aqui vai dar certo".

Preocupação e medo no grau correto são muito bons, te chamam a atenção para aquilo, "eu tenho que estudar sobre isso", "eu preciso pesquisar sobre isso", "eu preciso dominar isso daqui", "isso aqui demanda minha atenção". Quando você entende melhor as emoções, você começa a aplicá-las para o que ela é útil. Agora, quando você simplesmente conhece o medo, porque ele já está lá no extremo, você não consegue fazer muita coisa boa com ele. Essa é uma primeira abordagem prática.

Outra abordagem prática é a seguinte: se tudo tem dois lados, o que eu faço com isso? E aí entra a frase que é muito difícil de ter uma compreensão na primeira vez que você escuta: as coisas são simplesmente fatos, nós que definimos se elas são boas ou ruins. Quando você olha para uma coisa assumindo que essa coisa é ruim, foi você que deu essa classificação para ela. A coisa simplesmente é, ela é um fato.

Por que isso, Cadu? Aí é absurdo. Vamos devagar. De grandes problemas podem sair grandes aprendizados. Se você tem um problema muito grande, significa que você tem uma oportunidade ali dentro. As crises mostram isso para a gente. Olha como os princípios são interessantes. Você olha para a crise, você olha para o covid, por exemplo. Teve gente que quebrou completamente, não só financeiramente, teve gente que a pandemia foi o fim da vida, e tiveram outras pessoas

que enriqueceram, se conectaram à família, mudaram os valores de vida. Cada um deu uma interpretação para o mesmo fato.

A sua interpretação que é importante. Aqui que vem a sacada: não quer dizer que não exista coisa ruim, não é isso. É que quando algum resultado indesejado acontece, você pode utilizá-lo como feedback.

Se você olha para o covid ou se você olha para um problema que você teve na sua vida, sei lá, de repente alguma coisa aconteceu com você, alguma coisa que você não queria que acontecesse, simplesmente aconteceu. Você pode partir da seguinte premissa: se isso aconteceu é porque isso está dentro da minha mente, é porque de alguma forma eu estou vibrando em harmonia. Se eu atraí isso, isso é um feedback para saber onde mudar. Se eu atraí isso, eu posso mudar a partir daqui. Se eu não mudo e se eu não tenho esse feedback, pode acontecer uma coisa muito pior, porque você continua indo naquele sentido. É o que as pessoas chamam de livramento. Se você está atraindo uma coisa negativa e você percebe, isso é muito bom. Só você que vai achar que não é bom. Ruim é você continuar ignorando e continuar atraindo o troço.

Quando você olha para as coisas como fato e quando você treina a sua mente para procurar a oportunidade que existe dentro de cada problema, você encontra. Se você treinar sua mente para encontrar as características boas das pessoas com quem você convive, você vai encontrar. Do ambiente a mesma coisa. Se você não fizer isso e treinar a sua mente para encontrar o lado ruim, você encontra também.

As pessoas, na verdade, estão muito mais viciadas e enviesadas para enxergar o que é ruim. Eu não estou mais apta a falar super bem, mandar mensagem para todo mundo quando uma pessoa acerta. Eu estou apta a dizer “você viu que o Fulano errou? Você viu? Você viu o que aconteceu com a Pugliese? Ela foi ridícula naquela situação. Ela fez isso, ela fez aquilo”. A gente está treinado para falar mal dos outros, para falar mal da gente, para enxergar as coisas com viés negativo.

Quando o viés negativo está permeado dentro do nosso subconsciente, naturalmente a gente atraí mais disso, e é mais confortável ver isso. Não é melhor, mas é confortável. Por que os jornais se sustentam por tantos anos? Porque todo mundo dá audiência para isso. Todo mundo gosta de ver “Fulano cortou a cabeça do namorado”. Essa semana sentei para conversar com o meu pai: “você viu Fulano que se suicidou? O outro que foi pular não sei de onde e caiu lá embaixo?”, porque realmente a tragédia chama muita atenção. Mas muita coisa boa chama atenção também, só que a gente não é treinado para isso. A gente passa a vida inteira sendo educada por jornal e por novelas.

Existe um Instagram que fala sobre coisas boas que acontecem, mas foi tão doido que o negócio foi tomando um viés tão negativo que esses dias eu estava assistindo e eu falei “cara, só tem coisa negativa aqui. Quem está achando que aqui tem alguma coisa boa?”. É porque ele começa a responder ao que a audiência gosta. E a audiência gosta de coisa ruim, porque se não o Datena não estava lá há duzentos anos falando só de tragédia. É muito mais fácil crescer dentro de uma rede social, por exemplo, se você fala de um monte de fofoca e de um monte de coisa ruim, se você começar a criar polêmicas.

A gente está falando ali de evolução, mas o Léo Dias está bombando dez vezes mais que a gente. É muito mais difícil porque é assim? Não, é porque nós estamos treinados assim. Se você pegar uma pessoa que está dentro de um ambiente em que as pessoas não têm o hábito de

falarem mal das outras, quando ela se coloca no ambiente que alguém está falando mal da outra, ela percebe que aquilo está estranho.

Eu, por exemplo, não consigo mais ficar em um ambiente onde muitas pessoas fazem esse tipo de coisa ou dão muitas notícias ruins. Vai me incomodando, começa a me dar horror, e eu era uma pessoa que fazia muito isso sem perceber. Só que minha cabeça está começando a ser treinada para o oposto. É treino.

Você tem que treinar a sua mente para procurar oportunidade em todo problema, para procurar as características boas das pessoas que você convive, para tirar o melhor do outro, para tirar o melhor de você. É uma questão de treino. Eu tenho um resultado negativo, eu nunca vou achar que isso é ruim. Eu vou olhar para isso e vou falar assim "feedback para eu aprender e não ter mais esse tipo de coisa".

A minha doença autoimune, para mim, foi um grande presente. Por quê? Foi lá que tudo começou, foi lá que eu me atentei que existia alguma coisa, foi lá que você se atentou mais uma vez. Pessoas que passam por doenças, que levam ao limite, a Jane é um exemplo, tendem a dar esse relato. No final elas falam que a doença foi a melhor coisa que aconteceu na vida. Por quê? Porque eu descobri que existe uma vida completamente diferente da que eu achava que existia. Você começa a adquirir um grau de consciência absurdo. Você fala "é minha emoção que gera isso? Para curar essas doenças eu preciso trabalhar internamente, é sério isso?". Aquele documentário HEAL fala só sobre isso. Se vocês tiverem oportunidade e quiserem ver, é só sobre isso, é só sobre encontrar oportunidades dentro dos problemas.

A gente se cura das nossas doenças através das nossas emoções, da mesma forma que a gente produz as nossas emoções. É preciso olhar os problemas e encontrar grandes oportunidades. Pode ser que você não enxergue de primeira, mas você pode continuar buscando e pode continuar tentando, principalmente, interpretar esse tipo de situação que aconteceu na sua vida.

Muitas pessoas têm esse ponto de virada na vida. Muitas pessoas mesmo, tem inúmeros exemplos, e vem agora na cabeça aqui o John D. Rockefeller, que perdeu um trem, que caiu e morreu todo mundo, ele não morreu e a partir daquele momento ele achou que era protegido por Deus e a vida dele guinou em um patamar absurdo. Ele saiu de uma falência para ser o homem mais rico que já teve nos Estados Unidos, fundando a indústria do petróleo. Na verdade, ele já era da refinaria do petróleo, mas dava tudo errado.

A partir daquele ponto, a vida dele mudou e outras pessoas trazem esses relatos, pessoas que perderam parente, pessoas que perderam marido, pessoas perderam filho, pessoas que, sei lá, experiências indesejadas aconteceram, e a partir daquela experiência a pessoa deu um significado para aquela experiência completamente diferente, saiu dali e se ergueu, e conseguiu construir uma nova vida.

Toda vez que uma coisa acontecer, respira antes de definir se ela é boa ou se ela é ruim., porque a habilidade mental da percepção. Você pode olhar para o problema e dar o significado que você quer. Se você jogar o problema na mão de dez pessoas, dez pessoas vão dar um significado diferente. Isso significa que você consegue dar um significado diferente para isso.

Aqui vem o mais forte também: isso também vale para a memória. Na nossa memória, as coisas que aconteceram são fatos. Foi a gente que registrou daquela forma. Você pode registrar de outra forma. Isso a gente fala lá no espaço das habilidades mentais, mas as coisas simplesmente são. E pode parecer muito esquisito em um primeiro momento que você escuta essa afirmação,

mas se você analisar, se você digerir, se você observar, se você testar na prática, vai ver que, de fato, as coisas simplesmente são. A gente escolhe se elas são boas, se elas são ruins.

Eu queria ler um trecho do Clement Stone, que está no livro dele, que lembra muito a definição da Jane. Ele coloca assim: "então você tem um problema. That's good". O Clement Stone é famoso por causa desse "that's good". Não importa o que aconteça, "that's good". A gente passou muito tempo aqui falando, quando acontecia alguma coisa a gente "that's good". Você fala que é bom primeiro, depois você consegue encontrar o lado bom, porque quando você fala que é bom, você tem que achar uma justificativa para a sua mente, para você dizer que é bom o que você encontra. O impressionante é isso.

E aí ele fala assim: "porque vitórias repetidas sobre seus problemas são os degraus da escada do sucesso. A cada vitória, você cresce em sabedoria, estatura e experiência. Você se torna uma pessoa melhor, maior e mais bem sucedida cada vez que encontra um problema, o enfrenta e vence com uma atitude mental positiva". É muito forte isso. Ele escreveu junto com o Napoleon Hill, atitude mental positiva.

A nossa vida é uma questão de percepção e a gente precisa treinar a nossa mente para isso. Toda vez que você tiver um resultado indesejado, lembra: isso aqui é um feedback para que eu consiga analisar onde eu estou errando. Então, isso aqui é bom. Onde há um problema, há uma oportunidade. Sempre há uma oportunidade. Se esse problema é muito grande, a oportunidade é muito grande também.

É isso, meus amores! Um super beijo, CIMT. Valeu.