



ANDERSON LOPES

# SÓ VOCÊ PODE MUDAR A SUA VIDA

30 técnicas simples e profundas para a transformação pessoal

UM GUIA DEFINITIVO DE COMO CRIAR AS MUDANÇAS  
E ALCANÇAR TODOS OS SEUS OBJETIVOS.

Com  
técnicas de  
HIPNOSE  
E  
PNL

ANDERSON LOPES

# **SÓ VOCÊ PODE MUDAR A SUA VIDA**

*UM GUIA DEFINITIVO DE COMO CRIAR AS MUDANÇAS  
NECESSÁRIAS E ALCANÇAR TODOS OS SEUS OBJETIVOS*

---

*“Você deve cultivar a ideia de que você não precisa de nada. Diz que precisa de ajuda. Ajuda pra quê? Você tem tudo o que é preciso para a viagem extravagante que é a sua vida.”*

*(Juan Mattus)*

## **SOBRE O AUTOR**

**Anderson Lopes é hipnoterapeuta, reprogramador mental, terapeuta holístico, palestrante e facilitador de cursos em desenvolvimento pessoal.**

**Master Practitioner em programação neurolinguística, especialista em linguagem corporal e micro-expressões, certificação em psicologia positiva e certificação nacional e internacional em hipnose clínica.**

## Sumário

PREFÁCIO.....	6
COMO APROVEITAR AO MÁXIMO ESTE LIVRO.....	8
A SIMPLICIDADE.....	9
CONSCIENTE VS SUBCONSCIENTE .....	11
CRIANÇA INTERIOR .....	12
<b>1</b> O PODER DO SORRISO .....	13
<b>2</b> CIRCULO POSITIVO.....	15
<b>3</b> ESPELHO, ESPELHO MEU.....	17
<b>4</b> FOCO POSITIVO .....	20
<b>5</b> AGUA MEDICINAL.....	23
<b>6</b> SONO RESTAURADOR .....	25
<b>7</b> ESCRITA CRIATIVA.....	27
<b>8</b> O PODER DAS PERGUNTAS .....	30
<b>9</b> PAZ A CADA PASSO .....	35
<b>10</b> O PODER DA FISILOGIA.....	38
<b>11</b> AMPLIANDO OS SENTINDOS .....	44
<b>12</b> RECONHEÇA SUAS QUALIDADES .....	49
<b>13</b> O LIVRO DA GRATIDÃO .....	52
<b>14</b> AJA COMO SE.....	55
<b>15</b> AUTOBIOGRAFIA.....	59
<b>16</b> EU FUTURO.....	63
<b>17</b> EU MAIOR EU MENOR .....	66
<b>18</b> SUPER AUTOESTIMA.....	72
<b>19</b> AS PEQUENAS ALEGRIAS.....	76
<b>20</b> O TEATRO DAS EMOÇÕES .....	79
<b>21</b> RESPIRAÇÃO CONSCIENTE .....	82
<b>22</b> O RESGATE DA CRIANÇA INTERIOR .....	87
<b>23</b> A LINHA DO TEMPO .....	90
<b>24</b> A CURA NA ARTE.....	95

<b>25</b>	<b>O PODER DA DECISÃO.....</b>	<b>98</b>
<b>26</b>	<b>QUEBRANDO PADRÕES.....</b>	<b>101</b>
<b>27</b>	<b>NEURÓBICA .....</b>	<b>104</b>
<b>28</b>	<b>MINDFULNESS .....</b>	<b>107</b>
<b>29</b>	<b>A MALA DE FERRAMENTAS .....</b>	<b>110</b>
<b>30</b>	<b>OS PRESSUPOSTOS DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUISTICA.....</b>	<b>113</b>
	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>117</b>

.

# PREFÁCIO

Este livro não tem a intenção de mudar a sua vida, este livro tem a intenção de fazer *você mudar a sua vida*, mudando o seu foco e a forma como já utiliza a sua incrível e ilimitada capacidade interna.

Em você há um imensurável poder de criação e imaginação, entretanto, talvez não esteja usando as suas capacidades da forma mais eficiente e congruente aos seus objetivos, pois de fato, você possui tanto poder de criação que pode criar o seu fracasso ou o seu sucesso, e tenho certeza que, tem feito ou tentado fazer o melhor para si, afinal, irá perceber enquanto pratica as técnicas contidas neste livro, de que já possui todos os recursos internos necessários para realizar qualquer mudança e alcançar qualquer objetivo, portanto, prepare-se agora para definitivamente realizar as mudanças necessárias em sua vida de uma vez por todas.

Imagine dispor do controle total de seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, imagine possuir a capacidade de liberar traumas passados, memórias negativas e alterar velhas crenças limitantes de uma forma excepcionalmente simples e rápida, gerar a simplicidade de sentir emoções prazerosas e produtivas a qualquer momento do seu dia, e continue a imaginar não mais necessitar de qualquer ajuda externa, e tornar-se seu próprio terapeuta e o seu próprio guia espiritual.

Oras, o que o impede de realizar tudo isso? Espere, antes de criar alguma desculpa para esta pergunta, imagine novamente todas as capacidades acima, relei-as e sinta-as em sua plenitude, e

perceba que você já possui tais capacidades e pode criá-las agora, portanto, convido você a descobrir o seu incrível potencial, que a partir de hoje se tornará completamente acessível aplicando as técnicas deste livro, e reconhecer de uma vez por todas que o único responsável pela sua vida, à única pessoa que realmente pode fazer mudanças significativas e profundas:

***É VOCÊ... SÓ VOCÊ PODE FAZER ISSO. E SE VOCÊ CHEGOU A ESTE LIVRO, VOCÊ JÁ ESTÁ PRONTO PARA MUDAR COMPLETAMENTE A SUA VIDA A PARTIR DE HOJE.***

# COMO APROVEITAR AO MÁXIMO ESTE LIVRO

Você está em posse de um livro prático, repleto de técnicas simples e incrivelmente poderosas, respire fundo e se permita ir além da teoria, aplique as técnicas no seu dia a dia e a qualquer momento e/ou situação, você não precisa mudar de emprego, você não precisa mudar de ambiente, *a verdadeira mudança ocorre internamente*, respire fundo novamente e prove a si mesmo a incrível eficácia das técnicas contidas neste livro.

Não há necessidade de seguir página por página, brinque e se divirta ao máximo, abra uma pagina qualquer e experimente a técnica durante três dias, e ao perceber os incríveis resultados, permaneça aplicando a técnica até a mesma se tornar um hábito em sua vida, e siga adiante aplicando outra técnica.

## **RECOMENDAÇÕES INICIAIS**

As técnicas contidas neste livro embora sejam extremamente simples, requerem certos elementos importantes para sua maior efetividade e rapidez nos resultados, com isso, antes de iniciar uma técnica, atente-se a essas recomendações abaixo:

- Encontre um local tranquilo e seguro, onde não será perturbado;
- Faça algumas respirações profundas antes de iniciar, desta forma você estará relaxando seu corpo e mente;
- Esteja por completo;
- Não leve tão a sério, se divirta no processo, como disse Sócrates: “Seja um homem sério, brinque.”
- Aplique constantemente as técnicas no seu dia a dia.

# A SIMPLICIDADE

Você irá perceber naturalmente a simplicidade das técnicas descritas neste livro, no entanto, posso dizer com total segurança que a simplicidade no processo da mudança se tornou umas das minhas bases fundamentais em terapia e desenvolvimento, e comprovei logo no início dos atendimentos em meu consultório particular, a incrível eficácia em utilizar a simplicidade como ingrediente unido ao processo de cura e transformação pessoal.

Conheça minha primeira paciente, uma senhora muito ocupada e agitada, devido a um comportamento descrito pela mesma como auto sabotagem, passou por todas as terapias convencionais durante trinta anos em busca de uma mudança interna profunda, e não obteve nenhum resultado satisfatório em suas tentativas, com isso, talvez em sua última investida, como a mesma se referiu, buscou algo fora do padrão, e por isso foi em direção ao meu consultório, e logo de início me informou que possuía apenas vinte minutos para aquela sessão, conversamos um pouco e sem delongas já que o tempo estava curto, auxiliei a mesma para a técnica “*super autoestima*” (pág. 72). O processo se completou em menos de dois minutos e logo em seguida a paciente foi embora a pressas, e naquele momento admito que não estava reconhecendo a eficiência daquela sessão, devido à extrema simplicidade do processo e o tempo extremamente curto.

A surpresa aconteceu uma semana depois em que ela retornara em meu consultório agradecendo a semana maravilhosa que

vivenciou, e da alegria crescente e constante em seus dias, outro ponto importante a mencionar é o fato que estava extremamente agradecida por possuir o sentimento de que ela mesma foi o agente de sua própria mudança, e conseqüentemente, sentindo-se mais segura e confiante para realizar mudanças em outras áreas de sua vida.

Espero que este breve caso, lhe de a motivação adequada para seguir em frente com as práticas diárias, afinal, você não precisa esperar dias ou meses para realizar as mudanças internas, neste momento você já dispõe de todas as capacidades necessárias para realiza-las, o momento é AGORA.

# CONSCIENTE VS SUBCONSCIENTE

Embora possuímos uma mente, ela possui duas partes completamente distintas, filósofos, neurocientistas, psicólogos e psiquiatras estabeleceram diversos nomes para ambas as partes, dentre estas denominações, a mais popular é a mente consciente e a mente subconsciente, ao dizer mente consciente define-se a parte racional e analítica, e a mente subconsciente, a parte criativa onde localiza-se todas as suas experiências desde o início de sua vida, o subconsciente não diferencia o real do imaginário, e diferente da mente consciente não se limita a razão, por isso, se você acreditar profundamente em algo por mais estranho que possa ser, assim será sua realidade, desta forma, podemos concluir que a mente subconsciente não difere de bem e mal, ou certo e errado, e sim, reage apenas a natureza de seus próprios pensamentos e crenças, gerados através da sua mente consciente, tudo que lhe aconteceu ou acontece neste momento deve-se ao fato de pensamentos gravados na mente subconsciente e crenças criadas através de suas experiências. O que faz deste livro especial? As técnicas deste livro são formuladas e estruturadas para ir diretamente a cerne da questão, isto é, dentro da sua parte subconsciente e devido a este processo as técnicas se tornam simplificadas e extremamente poderosas, e para simplificar ainda mais e criar uma abertura de divertimento e leveza enquanto aplica as técnicas em seu dia a dia, apresento o subconsciente como a sua:

# CRIANÇA INTERIOR

Todos nós possuímos uma criança no nosso interior, uma criança que quer ser ouvida, quer ser sentida e caso você não o faça, ela arranjará um meio de você nota-la, e nem sempre este meio é um caminho positivo e eficiente, falar da criança interior é falar do passado, do presente e do futuro, é criar um vínculo com a nossa parte incrivelmente poderosa capaz de realizar mudanças profundas em um piscar de olhos.

Já aconteceu com você de tentar mudar algo internamente e não obter êxito? De querer tanto mudar algo, entretanto, este algo naquele momento pareceu ser mais forte? Todas as técnicas e processos presentes neste livro tem a intenção de gerar a comunicação direta com a sua criança interior, e isso significa que você irá simplificar e acelerar completamente o processo da mudança interna a partir de hoje. A nossa criança interior é incrivelmente criativa e ilimitada, e com isso, podemos criar mudanças incríveis e/ou alcançar qualquer objetivo de uma forma muito mais tranquila e segura. Há uma frase que diz: *“Se algo não está funcionando, faça qualquer outra coisa, simplesmente faça”*. Com isso, permita-se agora a liberar seu verdadeiro poder interno, a sua criança interior.

---

# O PODER DO SORRISO

---

*“ Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade. ” (Carlos Drummond de Andrade)*

Provavelmente já tenha escutado que rir é o melhor remédio, e está afirmação é um fato comprovado cientificamente, o sorriso faz muito bem para a saúde tanto física quanto emocional, experimente o seguinte exercício, coloque um sorriso bem grande em seu rosto e relembre um momento ruim da sua vida, ou diga para si mesmo algo negativo, aposto que não aparentou tão ruim assim, não é mesmo?

Quem sorri estimula o cérebro a liberar endorfina e serotonina, substâncias das quais são responsáveis pela sensação de prazer e felicidade, essas substâncias proporcionam uma sensação de leveza e bem-estar, além de ativarem o sistema imunológico.

Experimente sorrir sem motivo nenhum durante o seu dia a dia, pois desta forma, você estará informando a sua criança interior que gosta de sorrir e da sensação que o sorriso desperta, e com isso estará produzindo novos hábitos positivos e experiências futuras mais prazerosas.

Vamos à técnica?

## **O PODER DO SORRISO**

- *Ao acordar e ainda deitado em sua cama coloque um grande sorriso em seu rosto, e simplesmente permaneça com este sorriso durante 2 minutos;*
- *Ao tomar banho sorria sem motivo nenhum e permaneça com o sorriso em seu rosto até o final, talvez você perceba que se perdeu em pensamentos e o sorriso já não está mais presente, não há problema nenhum, simplesmente sorria novamente, lembre-se de se divertir enquanto aplica as técnicas deste livro;*
- *Em frente ao espelho, coloque um sorriso em seu rosto e permaneça por 2 minutos olhando em seus olhos, não julgue ou critique, simplesmente permaneça sorrindo diante ao espelho.*
- *À noite ao deitar, sorria durante 2 minutos.*
- *Nota Importante: Enquanto sorrir, sinta as sensações que o sorriso desperta, aproveite totalmente a experiência, o sentir amplia a comunicação com a sua criança interna, conseqüentemente, ampliando os resultados.*

## **IOGA DO RISO**

A Ioga do Riso é uma forma de ioga executada provocando o riso, enquanto ri constantemente cria-se um hábito que pode ser adquirido e usado no dia a dia para uma postura mais positiva. Foi criada pelo Médico Dr. Kataria na Índia e combina riso incondicional com respiração e ioga, resultando em variados benefícios a nível físico e mental.

A Ioga do Riso é baseada no fato científico de que o cérebro não distingue o riso falso do riso real, podendo tirar os mesmos benefícios físicos e psicológicos.

---

# CÍRCULO POSITIVO

---

*“ Às vezes uma ou duas palavras amáveis são suficientes para ajudar alguém a desabrochar como uma flor. ” (Thich Nhat Hanh)*

O pensamento positivo e as lembranças prazerosas exercem a capacidade de gerar alterações significativas em todos os contextos de nossa vida, tanto a nível físico como a nível mental. A sua harmonia interna deve-se aos pensamentos e lembranças que permanecem constantes em seu momento presente, caso esteja preso em lembranças negativas, produzirá desta forma mais desses sentimentos em seu futuro, pois *ao que você resiste, persiste*. Entretanto, o contrário também é real, faça o seguinte exercício, feche seus olhos, faça algumas respirações profundas e lembre um momento alegre em que tenha vivenciado no passado, volte completamente para aquele momento, esteja novamente lá, veja o que viu, sinta o que sentiu e escute o que escutou naquele momento.

Aposto que com essa experiência sentiu exatamente as mesmas emoções, e desta forma alterou instantaneamente seu estado interno, e isso se deve ao fato que a nossa criança interior não diferencia o real do imaginário, mesmo que sejam apenas lembranças, as sensações geradas são reais, e desta forma, podemos aproveitar desta incrível capacidade natural, para

direcionar nossa mente e gerar sensações prazerosas e constantes em nossa vida.

A técnica do *círculo positivo* foca nossa criança interior a criar mais experiências prazerosas e benéficas, estabelecendo desta forma, uma vida repleta de recursos e qualidades internas.

### **CIRCULO POSITIVO**

- *Em sua casa desenhe círculos coloridos nas paredes dos cômodos que você costuma frequentar;*



- *Categorize os círculos por cor, Ex: Azul – Alegria, Verde – Motivação, Amarelo – Amor e assim por diante;*
- *Sempre que você olhar para o círculo e a cor correspondente, feche seus olhos, respire fundo e relembre uma memória que contenha a categoria da cor. Por exemplo, suponha que o círculo azul signifique alegria, neste caso, relembre uma experiência alegre de sua vida, ou crie uma experiência que você a defina como alegre;*
- *Enquanto relembra a experiência sinta-a em sua plenitude, isto é, veja o que viu naquele momento, escute o que escutou e sinta as mesmas emoções que sentiu;*
- *Aplicando esta técnica constantemente ao observar os círculos, irá automatizar o processo interno, gerando uma sensação prazerosa apenas com o fato de olhar para o círculo.*

---

# ESPELHO, ESPELHO MEU

---

*“O verdadeiro amor nunca se desgasta. Quanto mais se dá mais se tem.”  
(Antoine de Saint-Exupéry)*

Quando foi a última vez que se elogiou? Quando foi a última vez que disse algo positivo a si mesmo? O poder da autossugestão positiva é incrivelmente transformador, as palavras que você diz a si mesmo, influênciam profundamente o seu comportamento e as suas ações, suponha neste momento que você detém a escolha de dizer todos os dias a uma criança o quanto ela é feia, ou o quanto ela é bonita, qual das duas opções irá criar uma criança feliz e realizada? Quando a comunicação direta com nossa criança interior sucede de uma forma positiva e profunda, o resultado é a transformação profunda em todos os níveis, e para isso, simplesmente deve-se olhar para a criança interna com profundo amor e carinho, e a permitir que se expresse livremente, ela mais do que ninguém necessita da sua atenção.

Com a técnica *espelho, espelho meu*, você irá dispor da capacidade de gerar transformações incríveis para a sua vida, elevando suas qualidades internas e rompendo suas crenças limitantes, apenas conversando e ouvindo o que a sua criança interior tem a lhe dizer.

### **ESPELHO, ESPELHO MEU**

- *Em frente ao espelho feche os olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Em seguida abra os olhos e diga algo positivo a si mesmo enquanto se concentra em seus olhos, não desvie o olhar durante este processo, observe suas reações logo em seguida, o que sente? O que ouve? O que vê?*
- *Não critique e não julgue a sua experiência, lembre-se que você está se comunicando com a sua criança interior;*
- *Caso receba uma sensação/resposta negativa, pergunte a si mesmo o que precisa ser feito para mudar a situação, e permaneça em silêncio até receber outra resposta satisfatória. Permaneça nesta etapa até se sentir satisfeito com o resultado final, ou seja, que ambos os lados (criança e você) estejam contentes e em acordo.*

### **Conversando com sua criança interna**

*Maria Helena manifestava uma baixa autoestima devido a históricos de violência e repreensão em sua família, ao utilizar a técnica do espelho, constatou que sua criança interna assumia uma posição fechada e agressiva logo após ao ouvir um elogio, positivo ou negativo, ambos não eram permitidos, e permanecer em uma posição fechada era o único comportamento/resposta que a sua criança interna havia desenvolvido. Ao conversar com sua criança, compreendeu que criara um bloqueio para todos os elogios, sejam eles benéficos ou não, gerando desta forma uma barreira de proteção exterior. Conversando com sua criança interior, Maria Helena alterou esta crença limitante, que ocasionava o bloqueio dos elogios sinceros e positivos que recebia de si e dos outros, e com essa atitude melhorou significativamente sua autoestima e sua autoconfiança.*

---

“ A SUA ESTRADA É  
SOMENTE SUA. OUTROS  
PODEM ACOMPANHO-LO,  
MAS NINGUEM PODE  
ANDAR POR VOCÊ. ”

---

*(Rumi)*

---

# ***FOCO POSITIVO***

---

*“ Quem sabe concentrar-se numa coisa e insistir nela como único objetivo, obtém, ao fim e a cabo, a capacidade de fazer qualquer coisa. ”(Mahatma Gandhi)*

Para onde está direcionando o seu foco? Compreenda que o rumo dos seus pensamentos resultará em seus sentimentos, e que desta forma repercutirá em suas ações, e por fim, em seus resultados. Assim sendo, a direção do seu foco deve ser feita de maneira consciente e positiva, pois desta forma determinará o quanto rápido alcançara os seus objetivos.

Quando o foco procede na direção correta, ou seja, de modo positivo, amplia-se desta forma, a liberação de recursos internos poderosos para auxiliá-lo ao resultado esperado, entretanto, o contrário também é verdadeiro, se focar no que não quer também estará gerando mais deste resultado no futuro.

Mas afinal, o que é focar de uma maneira positiva? Pare por um momento e perceba internamente o que fala a si mesmo em relação a um objetivo importante, no que você realmente quer? Tenha como exemplo uma pessoa que busca emagrecer, e com esse objetivo diz a si mesma: *“ não quero mais ser gorda, não vou mais comer, não vou comer mais doces ”*. Note que esta pessoa está focando a sua mente no que não quer, e com isso, gerando mais daquilo que não deseja, seria este o seu caso? É o motivo de sua má sorte? A criança interior não compreende o “ não ”, e,

com efeito, aceitará o que foi dito antes, sem questionar se será benéfico ou não.

Agora enquanto lê estas palavras não pense em um macaco amarelo.... Estou falando sério, não pense em um macaco amarelo, porque ainda permanece pensando no macaco amarelo? Perceba que para você compreender a frase você visualiza o que está sendo dito, portanto, quando se diz “não quero mais ser gorda” está comunicando a criança interior a seguinte frase: “quero ser mais gorda”, e conseqüentemente passando a comer mais, pois, *nossos pensamentos geram nossos resultados*. É de suma importância verificar se seus objetivos estão direcionados para o que você realmente quer, este processo é a diferença que faz a diferença para o sucesso.

Utilize as linhas abaixo para escrever cinco ou mais metas da sua vida, atente-se em formar metas direcionadas positivamente, isto é, para o que você realmente quer. Como por exemplo: Não quero ser triste, para: **QUERO SER FELIZ**. E a partir de hoje, escreva suas metas na forma positiva e deixe-as a vista, quanto mais escrever ou dizer a si mesmo suas metas de maneira positiva, mais forte e atraente elas se tornaram, e lembre-se, compreender e aplicar o foco positivo em seus objetivos é o caminho direto para o seu sucesso.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

---

# ÁGUA MEDICINAL

---

*“Curiosidade, entusiasmo e paixão pela vida, são aspectos normais da saúde perfeita.” (Deepak Chopra)*

Já está mais que comprovado os benefícios adquiridos ao beber água, entretanto, a quantidade adequada varia para cada pessoa devido aos diversos fatores que alteram a necessidade de uma quantidade maior ou menor de água, como por exemplo, o clima mais quente e a prática de exercícios físicos constantes, elevam a necessidade de uma maior ingestão de líquido em seu corpo.

Creio que a melhor orientação para o quanto se deve ingerir de água, seja simplesmente aprender e desenvolver a capacidade de escutar o seu corpo, isto é, aprender quais os sinais que seu corpo transmite quando está necessitando se hidratar. Persiste uma regra que o corpo necessita de dois a três litros de água por dia, contudo, esta regra não consiste em evidências científicas, portanto, ouça seu corpo, sintá-lo plenamente, confie em si mesmo e na sabedoria da sua criança interior.

A lista de benefícios ao beber água inclui: controle de calorias, regularização do intestino, manutenção e equilíbrio dos fluidos corporais e muito mais.

Com todos esses benefícios ao beber água, igualmente, podemos utilizar este hábito tão saudável para curar e fortalecer todos os

nossos músculos e órgãos internos, utilizando o incrível poder da visualização.

### **ÁGUA MEDICINAL**

- *Com o copo em mãos, feche seus os olhos e respire profundamente por três vezes;*
- *Ainda com os olhos fechados, diga a si mesmo: Esta água que irei beber conduzirá o fortalecimento de todos os meus órgãos e músculos internos, me tornando cada vez mais forte e mais saudável;*
- *Imagine uma cor azul ou de sua preferência na água, esta cor é uma cor curativa e fortificante;*
- *Beba a água com os olhos fechados, e a sinta percorrendo todo o seu corpo, visualize a cor preenchendo seu corpo da cabeça aos pés, esteja alerta às sensações e pensamentos que ocorrem neste momento, sinta a água relaxando e revigorando seu corpo;*
- *Quanto mais aplicar esta técnica de visualização junto às sensações de relaxamento e rejuvenescimento, mais ela se tornará automática, lhe trazendo uma incrível sensação de prazer sempre quando beber água.*

---

# SONO RESTAURADOR

---

*“ Se a tranquilidade da água permite refletir as coisas, o que não poderá a tranquilidade do espírito? ” (Chuang Tzu)*

Dormir com qualidade é uma necessidade básica para nossa saúde física e mental, e vai muito mais além do que você possa imaginar, durante o sono, o seu corpo ocupa-se em regenerar e recuperar a energia perdida durante o dia, e conseqüentemente mantém a sua saúde física e mental em equilíbrio. Em crianças e adolescentes, o sono também ajuda no desenvolvimento corporal, portanto, um boa noite de sono fornece mais que energia física, como por exemplo, a atenuação do estresse e a ampliação do bem-estar em geral.

Assim sendo, como fazer para que tenha sempre uma noite de sono restauradora?

Está técnica requer prática e constância, portanto, quanto mais a praticar mais breve entrará em um sono fisiológico, é importante estar por completo na hora da aplicação, proporcionando desta maneira o relaxamento completo do seu corpo, e criando desta forma, o contexto adequado para uma noite de sono restauradora.

## **SONO RESTAURADOR**

- *Ao deitar, feche seus olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Imagine a cor azul (ou uma cor de sua preferência que forneça a sensação de tranquilidade) entrando em sua cabeça lentamente, e, enquanto visualiza diga a si mesmo, de forma lenta e pausada: Estou com sono, um profundo sono;*
- *Continue permitindo que a cor azul preencha toda a sua cabeça, indo para o pescoço, ombros, peito e assim por diante, preenchendo todos os músculos;*
- *Em cada músculo diga a si mesmo: Estou com sono, um profundo sono, de forma lenta e pausada;*
- *Talvez antes mesmo de chegar aos pés já esteja em um sono profundo, de maneira oposta, permaneça com a visualização da cor azul ou a cor escolhida preenchendo o seu corpo.*

## **TÉCNICA 4-7-8**

*Está técnica foi criada pelo Dr. Andrew Weil, doutorado pela Harvard Medical School, trata-se de uma técnica completamente natural, e com uma sólida base científica. Ela consiste em focalizar sua mente em apenas uma única direção através da sua respiração, gerando um relaxamento profundo em poucos minutos.*

*Conclua 10 ciclos (respiração completa) dos passos abaixo:*

1. *Expire pela boca completamente, deixando todo o ar sair rapidamente com um som de: "ooosshh."*
2. *Feche a boca e inspire pelo nariz contando até o número 4;*
3. *Pare a sua respiração e mantenha o ar nos pulmões contando mentalmente até o número 7;*
4. *Expire completamente pela boca contando até o número 8;*

---

“ QUEM TENTA AJUDAR  
UMA BORBOLETA A SAIR DO  
CASULO, A MATA. HÁ  
CERTAS COISAS QUE NÃO  
PODEM SER AJUDADAS, TEM  
QUE ACONTECER DE  
DENTRO PARA FORA. ”

---

*(Rubens Alves)*

---

# ESCRITA CRIATIVA

---

*“ Uma vez feita à escolha é preciso seguir adiante e confiar no seu próprio coração. ” (Paulo Coelho)*

A harmonia e o equilíbrio que você vai alcançar ao estabelecer a comunicação com sua parte mais profunda e ilimitada, ou seja, sua criança interna, resultará em uma incrível sensação de liberdade e paz interior, e isso se deve ao fato que você já é capaz de realizar qualquer mudança neste momento, pois já dispõe das ferramentas internas necessárias para tal fim, bastando apenas acessá-las e colocá-las em equilíbrio junto aos seus objetivos.

As técnicas inclusas neste livro o conecta com sua criança interior de uma forma simples e eficiente, liberando o poder surpreendente da sua imaginação e da sua criatividade, por conseguinte proporcionando soluções incríveis e rápidas para qualquer situação em sua vida.

A técnica *“Escrita Criativa”*, proporciona a criança interna o ato de se expressar através da criatividade e da imaginação, duas de suas capacidades extraordinárias, e desse modo, não se surpreenda caso tenha vislumbrado a solução no meio de suas palavras.

Lembre-se de permanecer relaxado e se divertindo com a aplicação da técnica, o relaxamento e a sensação de

divertimento, amplifica a comunicação com a criança interior consequentemente tornando a prática mais intensa e eficiente.

### **ESCRITA CRIATIVA**

- *Tenha em suas mãos uma folha de papel em branco e uma caneta;*
- *Feche os olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Ainda com os olhos fechados, faça a si mesmo uma pergunta de forma clara e positiva (verifique como fazer perguntas poderosas na técnica foco positivo da pág.20 e poder das perguntas, pág. 30), seja o mais claro e objetivo possível e se concentre em apenas uma questão por vez;*
- *Ao concluir a pergunta, abra seus olhos e simplesmente comece a escrever no papel enquanto mantém sua concentração na pergunta interna, não se preocupe em o que escrever, ou se está seguindo uma linha lógica, apenas permaneça escrevendo no papel tudo que for surgindo em sua mente;*
- *Continue escrevendo durante cinco minutos, ao final, feche seus olhos e faça algumas respirações profundas, em seguida abra seus olhos e leia suas anotações.*

---

# O Poder das Perguntas

---

*“Devemos julgar um homem mais pelas suas perguntas que pelas respostas.”(Voltaire)*

Estou realmente feliz neste relacionamento? O que posso fazer para melhorar? Como posso fazer para tornar meu trabalho mais eficiente e prazeroso? O que me proponho a fazer para contribuir com minha paz interior? Como posso fazer mais dinheiro?

Já imaginou possuir a capacidade de alterar seus comportamentos e gerar sensações prazerosas através das perguntas? Você já é capaz de fazer isso, aliás, já o faz a cada instante, *perguntas eficientes geram resultados eficientes* e para tais perguntas de qualidade, Anthony Robbins, um incrível treinador de PNL as denominou de *perguntas fortalecedoras*, pois elas não só definem ações e comportamentos, como também geram sensações prazerosas e benéficas.

Lembre-se de algum momento que se comportou de maneira ineficaz ou inadequada, e tente recordar qual foi a pergunta inicial que gerou esta ação, ao recordar da pergunta geradora do comportamento, pergunte a si mesmo, qual pergunta teria conduzido uma ação satisfatória naquele momento.

A partir de hoje cultive o hábito de formar perguntas internas que direcionam a sua mente para soluções e sensações

prazerosas, e lembre-se, que o *resultado final terá a mesma qualidade da pergunta inicial.*

Utilize as perguntas abaixo para direcionar a sua mente e suas ações, para o que é realmente importante em sua vida, respire profundamente antes de respondê-las e tome o tempo que for necessário, ao concluir, crie o hábito de reler as perguntas e respostas diariamente, desta forma, fortalecendo e direcionando sua mente para os seus objetivos.

*Em que sou grato em minha vida agora?*

---

---

---

---

*O que me faz feliz?*

---

---

---

---

*Em que me empenho na minha vida agora?*

---

---

---

---

*Como posso fazer desse dia incrível?*

-----  
-----  
-----  
-----

*Quem eu amo?*

-----  
-----  
-----  
-----

Quem me ama?

-----  
-----  
-----  
-----

*O que mais aproveito da minha vida agora?*

-----  
-----  
-----  
-----

O que posso fazer para tornar-me mais saudável?

-----  
-----  
-----  
-----

O que gosto tanto de fazer, que até pagaria por isso?

-----  
-----  
-----  
-----

Existe algo que sempre quis fazer, mais ainda não fiz?

-----  
-----  
-----  
-----

### ***PERGUNTAS TERAPÊUTICAS***

Suponha que acabara de ser demitido e logo quando tomou conhecimento dessa informação automaticamente disse a si mesmo, - Isso não pode ser verdade, não acredito que fui demitido, como vou pagar minhas dividas sem emprego. É fácil perceber que tal comunicação interna não resultará em nenhuma ação positiva, e possivelmente irá gerar diversas culpas internas para justificar a demissão, entretanto, suponha novamente que ao tomar conhecimento da demissão, este nosso exemplo, seguiu outro caminho, respirou profundamente, e disse a si mesmo, - Ok, fui demitido, o que posso fazer agora para melhorar esta situação? Ou, como posso aproveitar esta situação e aprender com ela? Claramente, este novo direcionamento abrirá novas portas para um novo emprego ou talvez uma desejada viagem restauradora.

Certas ocasiões nos colocam para baixo, e desta maneira teimamos por alguns minutos ou horas em permanecer em recursos negativos, porém como já dito anteriormente, é

possível alterar tais recursos de forma rápida e simples, através das perguntas internas. Em uma situação de baixo recurso, experimente fazer algumas das perguntas destacadas abaixo, e perceba a facilidade que sua mente se direciona para incríveis realizações, ressalto mais uma vez, a escolha é sempre sua.

- *O que eu realmente quero?*
- *Como posso aprender com esta situação?*
- *O que mais isso pode significar?*
- *Como posso aproveitar isso?*
- *Como posso fazer isso melhor?*
- *Qual o próximo passo? O que exatamente devo fazer agora?*
- *O que ainda está faltando para ficar como eu quero?*

---

# PAZ A CADA PASSO

---

*“ Não existe um caminho para a paz, a paz é o caminho. ” (Mahatma Ghandi)*

Você é um ser humano, repleto de vida e abundâncias internas, aqui e agora você possui a maior riqueza do mundo que é a VIDA, entretanto, muitos negligenciam esta verdade e em razão disso, procedem de maneira automática e padronizada. Acreditar que a felicidade está nos acontecimentos externos, como mudar sua profissão, uma nova casa, um novo carro, mudar de cidade, ou qualquer outra ideia externa, não só lhe afasta do seu verdadeiro potencial, como cria a falsa ideia de felicidade e realização.

Não estou dizendo que você precisa permanecer em um trabalho que não suporta ou morar em um local desagradável, o que exatamente me refiro é que quando você compreender que a verdadeira mudança ocorre internamente, a mudança externa ocorrerá em concordância com a mudança interna.

Esta técnica baseia-se em simplesmente em estar e aceitar o momento presente, rompendo o padrão mental negativo e direcionando sua mente para o aqui e agora, dissolvendo a rigidez física e mental para a paz e tranquilidade do momento presente.

### **PAZ A CADA PASSO**

- *Em um local tranquilo, feche seus olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Com os olhos fechados, direcione toda a sua atenção aos seus pés, sinta-os plenamente;*
- *Diga a si mesmo e com convicção: A cada passo sentirei paz e tranquilidade;*
- *Abra os olhos e mantenha a concentração nas sensações em seus pés, o contato com a sola do pé no chão, e a temperatura;*
- *Não se preocupe caso perca a concentração, simplesmente sorria e retorne com a prática. Lembre-se, divirta-se com o processo;*
- *Intensifique a sugestão dizendo a si mesmo com convicção: a cada passo sinto paz e tranquilidade;*
- *Amplie as sensações de paz e tranquilidade para outras partes do seu corpo enquanto caminha;*
- *Permaneça neste processo até as sensações agradáveis preencherem completamente seu corpo;*
- *Quanto mais utilizar o caminhar de forma consciente junto a uma autossugestão de paz e tranquilidade, não se surpreenda ao perceber que criou o hábito prazeroso de efetuar longas caminhadas todos os dias.*

---

“ IMAGINE UMA NOVA  
HISTÓRIA PARA SUA VIDA E  
ACREDITE NELA. ”

---

*(Paulo Coelho)*

---

# O PODER DA FISILOGIA

---

*“O único poder que você tem é o poder de suas decisões. Use-o à vontade.  
” (Paulo Coelho)*

Os seus gestos, os seus comportamentos, a direção dos seus olhos, a forma como você se senta, a direção das suas pernas e muito mais, diz muito a seu respeito e não apenas isso, também define seus sentimentos e comportamentos futuros.

Faça o seguinte teste, deixe sua costa ereta e coloque um sorriso em seu rosto, permaneça nesta postura por apenas dois minutos. Feito isso, como se sente agora? Bem não é mesmo? É de conhecimento geral que mente e corpo estão conectados, e que alterando os pensamentos alteram-se os estados mentais, entretanto, o contrário também é verdadeiro, quando alteramos nossa fisiologia, isto é, nossa postura corporal, conseqüentemente modificamos nossos sentimentos, afinal, como se sentiu ao alinhar sua coluna e ao sorrir? Perceba que quando estamos tristes também adotamos certa posição, geralmente tendemos a curvar a coluna, pender os ombros, abaixar os cantos do lábio e inclinar as sobrancelhas em um formato de V invertido, e desta forma cria-se a identificação ao sentimento de tristeza, e certamente, quando estamos felizes também temos a fisiologia adequada para expressar tal sentimento, e com isso me pergunto, qual é a sua fisiologia para expressar felicidade?

A pesquisadora social e psicóloga de Harvard Amy Cuddy, por um longo período observou diversas posturas, e concluiu que certas posições adotadas, geram sentimentos de poder e confiança, para tais posições a psicóloga as definiu como *posições de poder*, e observou também que bastava permanecer por apenas dois minutos nas posições de poder para gerar significativamente uma mudança no estado mental, abaixo as descrevo, portanto, aplique-as, não acredite meramente nessas palavras, faça o teste.

Convido você a partir de hoje perceber conscientemente qual a sua fisiologia para determinada emoção, e a anote detalhadamente, desta forma poderá adotar a fisiologia mais adequada para cada momento, e conseqüentemente recursos internos mais apropriados.

*Descreva abaixo qual a posição que você adota quando está:*

ALEGRE:

---

---

---

MOTIVADO:

---

---

---

RELAXADO:

---

---

---

**CONFIANTE:**

---

---

---

**NEUTRO:**

---

---

---

**POSITIVO:**

---

---

---

**ENERGICO:**

---

---

---

**CRIATIVO:**

---

---

---

**ABERTO:**

---

---

---

**POSIÇÕES DE PODER**



- Levante seus braços e endireite suas costas;
- Olhe para o centro;
- Mantenha essa posição por dois minutos;
- Esta posição produz uma sensação de confiança e reconhecimento pessoal.



- Mantenha as costas ereta;
- Permaneça com os braços e as pernas semiabertas;
- Olhe para o centro;
- Mantenha essa posição por dois minutos;
- Essa posição irá criar uma sensação de abertura na sua vida.



- Mantenha as costas ereta;
- Coloque ambos os braços na cintura;
- Olhe para o centro;
- Mantenha essa posição por dois minutos;
- Esta posição produz a sensação de confiança e empoderamento.
- 



- Sorria
- Sorrir é o melhor remédio.

## **DICAS ESSENCIAIS**

- ✓ Manter as costas ereta gera-se uma sensação de confiança e uma mente mais positiva. Portanto, crie o hábito de permanecer nesta posição.
- ✓ Ao adotar uma postura negativa, sorria e simplesmente adote uma posição positiva.
- ✓ Anote as suas posições superiores que geram sensações de confiança e bem-estar.
- ✓ Lembre-se de se divertir no processo.
- ✓ Manter o olhar no centro ao andar, gera uma sensação de tranquilidade e confiança.
- ✓ Quanto mais praticar uma posição conscientemente mais rápida ela se tornará um habito natural.
- ✓ Quando possível imite os animais ou as crianças, tenho certeza que irá se divertir e aprender muito a respeito do seu corpo com esta brincadeira.
- ✓ Pratique exercícios físicos constantemente.
- ✓ Alongue-se.

---

# AMPLIANDO SEUS SENTIDOS

---

*“Cada vez que você faz uma opção está transformando sua essência em alguma coisa um pouco diferente do que era antes.” (C.S. Lewis)*

É através de nossos cinco sentidos que experienciamos a realidade, e geralmente temos um ou dois sentidos que favorecemos, isto é, usamos com uma maior frequência, algumas pessoas são mais visuais, gostam de ver as coisas, outras são mais auditivas, preferem ouvir os sons, e outras são mais sensitivas, preferem sentir ao seu redor. Considere o exemplo a seguir com estes três tipos de pessoas ao comprar um novo carro, Joaquim faz mais uso do seu sentido visual, neste caso, sua decisão será feita com base nos detalhes e design do carro, entretanto, Marcelo faz mais uso do sistema auditivo, com isso, a sua base de escolha está no som extravagante do motor ou do mínimo ruído que o mesmo faz, e por fim, a Bruna favorece seu sistema cinestésico (sensações), e com isso, o carro certo dependerá do conforto dos bancos e as sensações prazerosas ao dirigir.

Na PNL os cinco sentidos são denominados de sistemas representacionais, o termo se refere a que sentido estamos prestando atenção e favorecendo em certo momento,

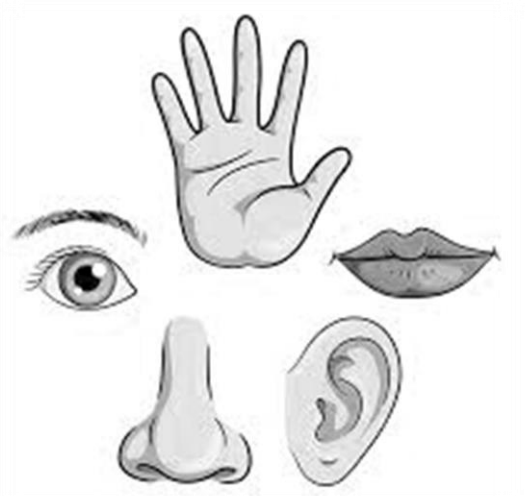
entretanto, esta não é uma forma de padronizar as pessoas, pois todos nós fazemos o uso dos cinco sentidos a todo instante, porém, como dito anteriormente, tendemos a favorecer um ou mais sentidos. Quando deixamos de usar algum de nossos sentidos com certa frequência, acabamos nos limitando e perdendo novas possibilidades em nossas experiências, contudo, quando equilibramos os sentidos, isto é, utilizar todos com certa frequência, cria-se desta forma uma vida harmônica e com riqueza de possibilidades e novas escolhas.

Passei a tomar conhecimento da utilização e aplicação dos sentidos internos como agente de mudança, em uma das aulas da faculdade de biologia, ao tomar nota o quão limitado percebia e vivenciava o mundo ao meu redor, um exemplo marcante foi nas aulas de anatomia, pois apenas o fato de estar dentro daquela classe não me fazia sentir bem, conseqüentemente, gerando sensações incomodas e pesadas, entretanto, ao utilizar o conhecimento dos sistemas representacionais, alterei o sentido que predominava ao entrar na sala, que obviamente era cinestésico (sensações) para o auditivo, e os sons daquele ambiente me agradavam profundamente e com isso me faziam ter sensações agradáveis e claramente um melhor aproveitamento da aula.

Perceba que ao utilizar todos os nossos sentidos passamos a ter novas escolhas e uma incrível capacidade de vivenciar o mundo de uma forma completamente diferente.

Caso esteja curioso em saber qual sentido usa com mais frequência, ao final segue um pequeno questionário, e logo aconselho a não levar este questionário ao pé da letra, como dito

anteriormente, você faz uso de todos os cinco sentidos, e quanto mais equilibrados eles estiverem mais escolhas você terá.



#### AMPLIANDO O SENTIDO VISUAL:

- *Ao caminhar em um local, escolha uma cor e conte quantas vezes você observa a cor escolhida.*
- *Se concentre em um único objeto por um minuto, em seguida feche os olhos e visualize todos os detalhes daquele objeto internamente.*
- *Jogos dos sete erros ou jogos da memória elevam a capacidade visual.*

### AMPLIANDO O SENTINDO AUDITIVO:

- *Coloque uma música, e identifique os instrumentos musicais um por um.*
- *Vá um local tranquilo, sente-se e feche seus os olhos, escute os sons ao redor e diga a si mesmo o que está escutando.*
- *Escute o que outra pessoa está lhe dizendo e note as mudanças de tons, ritmo e velocidade.*

### AMPLIANDO O SENTINDO CINESTESICO:

- *Sente-se em uma cadeira e feche seus olhos, sinta todas as partes do seu corpo em contato com a superfície da cadeira.*
- *Ande descalço e sinta o contato dos seus pés com o solo.*
- *Imagine-se em uma montanha russa e crie diversas sensações em seu corpo.*

## TESTE DO SISTEMA REPRESENTACIONAL

MARQUE DESTA FORMA

- 3 - A QUE MELHOR DESCREVE VOCÊ  
 2 - A PRÓXIMA MELHOR DESCRIÇÃO  
 2 - A QUE MENOS DESCREVE VOCÊ.

AO FINAL SOME O TOTAL DOS "V" "A" "C", DE CADA QUESTÃO. O MAIOR NÚMERO É O SEU SISTEMA FAVORECIDO.

**1. Eu tomo decisões baseado em:**

- \_\_\_\_\_ intuição  
 \_\_\_\_\_ o que me soa melhor  
 \_\_\_\_\_ o que me parece melhor

**2. Durante uma discussão eu sou mais influenciado por:**

- \_\_\_\_\_ o tom de voz da outra pessoa  
 \_\_\_\_\_ se eu posso ou não ver o argumento da outra pessoa  
 \_\_\_\_\_ se eu entro em contato ou não com os sentimentos reais do outro

**3. Eu comunico mais facilmente o que se passa comigo:**

- \_\_\_\_\_ do modo como me visto e aparento  
 \_\_\_\_\_ pelos sentimentos que compartilho  
 \_\_\_\_\_ pelo tom da minha voz

**4. É muito fácil para mim:**

- \_\_\_\_\_ achar o volume e a sintonia ideais num sistema de som  
 \_\_\_\_\_ escolher os móveis mais confortáveis  
 \_\_\_\_\_ escolher as combinações de cores mais ricas e atraentes

**5. Eu:**

- \_\_\_\_\_ sei rapidamente se estou em sintonia com os sons do ambiente  
 \_\_\_\_\_ eu sou muito sensível à maneira como a roupa veste o meu corpo  
 \_\_\_\_\_ eu respondo fortemente às cores e à aparência de uma sala

1 _____ C _____ A _____ V	2 _____ A _____ V _____ C	3 _____ V _____ C _____ A	4 _____ A _____ C _____ V	5 _____ A _____ C _____ V
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

**SOME O TOTAL DE**

VISUAL (V): \_\_\_ AUDITIVO (A): \_\_\_ CINESTÉSICO (C): \_\_\_

---

# RECONHEÇA SUAS QUALIDADES

---

*“ Todo homem traz dentro de si o menino que foi. ” (Antoine de Saint-Exupéry)*

Pense agora na pessoa que você mais ama e imagine o que faria para deixar esta pessoa feliz.... Caso a pessoa que imaginou não foi você mesmo, o que falta para fazer isso acontecer? Lembre-se que quanto mais focar em seus defeitos, maiores eles serão e por outro lado se focar em suas qualidades o mesmo acontecerá.

É bom ser reconhecido e receber elogios positivos de outras pessoas, não é mesmo? Entretanto, é ainda mais gratificante quando este elogio e reconhecimento são realizados por nós mesmos, reconhecendo nossas próprias qualidades abrimos as portas do nosso amor próprio.

Será que o amor próprio é o único e verdadeiro amor? Já pensou a respeito? A técnica a seguir consiste em plantar a semente do reconhecimento, gerando desta forma a mais bela flor, o amor próprio.

## **RECONHEÇA SUAS QUALIDADES**

- *Exatamente no momento que proceder de forma positiva, elogie a si mesmo;*
- *Diga algo como: muito bem, parabéns, ótimo, continue assim...*
- *Utilize também o seu sistema cinestesico (sensações), talvez um leve tapinha nas costas logo após efetuar o comportamento positivo, desta forma ampliará a sensação gratificante, ou utilize outro gesto que for mais conveniente para você;*
- *Não se limite apenas a elogiar os seus comportamentos, elogie os comportamentos positivos das outras pessoas;*
- *Com a prática o processo de gerar autoelogios torna-se natural e constante.*

---

“ A CRIANÇA INTERNA  
CURADA TORNA-SE UMA  
FONTE DE VITALIDADE E  
CRIATIVIDADE, O QUE NOS  
PERMITE ENCONTRAR  
NOVA ALEGRIA E ENERGIA  
PARA VIVER. ”

---

*(Jhon Bradshaw)*

---

# O LIVRO DA GRATIDÃO

---

*“O resultado do pensamento não tem de ser o sentimento, mas a atividade.” (Vincent van Gogh)*

Em que focalizamos cresce e se expande, está é uma lei universal, no entanto, tendemos a acreditar que só seremos felizes quando aquela casa do nosso sonho se transformar em realidade, ou quando nos tornamos mais confiante e etc. Releia novamente a frase inicial, *em que focalizamos cresce e se expande*. Entende-se com esta frase, que ser grato com o que já possuí, seja material ou espiritual é o grande segredo de gerar abundância, desta forma, sentir gratidão por sentir amor resultará em mais amor em sua vida, sentir gratidão por ter um lar mesmo que não seja o lar dos seus sonhos, abre as portas para que a casa do seu sonho se transforme em realidade. Como disse Lair Ribeiro *‘A gratidão é a mãe de todos os sentimentos’*.

As técnicas de visualizações em outros livros pecam em não inserir a gratidão junto à ação em primeiro lugar, porém, não menosprezo tais técnicas e reconheço seus valores e princípios, entretanto, sem a gratidão do que já possui em sua vida em primeiro lugar, estará apenas focando sua mente no que falta, é o caso da lei da atração, gerando diversas pessoas inertes a respeito de seus objetivos, imaginando suas casas ou seus carros e não fazendo nada a respeito, a verdadeira lei da atração é a lei da ação, isto é, seja grato, sinta a gratidão em sua plenitude,

porém, não fique parado simplesmente imaginando seus sonhos, faça os reais, aja, faça qualquer coisa.

Ao agradecer estamos reconhecendo todas as coisas incríveis que já temos e o quanto somos realizados com o momento presente, em realidade criamos desta forma mais motivos para sermos grato e uma força imensurável para agir em prol de nossos objetivos.

### **O LIVRO DA GRATIDÃO**

- *Em um caderno coloque um título se referindo a gratidão, como por exemplo: O Livro da Gratidão, Momento de Gratidão, ou qualquer outro de sua preferência;*
- *A cada dia escreva cinco motivos que o faz ser grato;*
- *No próximo dia, escreva novamente os motivos do dia anterior e adicione mais cinco, e assim por diante;*
- *Não se limite em apenas escrever em seu caderno, simultaneamente respire profundamente e sinta com intensidade ao que está sendo grato, caso esteja agradecendo ao amor, sinta o amor em sua plenitude, se está agradecendo por ter amigos relembre os momentos prazerosos da presença de seus amigos e assim por diante, desta forma, intensificando a energia da gratidão em seu interior.*

## **EXPRESSAR GRATIDÃO PODE MUDAR SEU CÉREBRO**

Pesquisadores da universidade de Indiana nos Estados Unidos chegaram à conclusão de que ser grato pelo que já dispõe, também gera mudanças cerebrais. Um artigo publicado no jornal científico NeuroImage, informou que em apenas poucos minutos exercitando a escrita do que você é grato condiciona seu cérebro a ser ainda mais grato.

Para esta conclusão foi realizada uma experiência com quarenta e três voluntários, entretanto, apenas vinte e três foram chamados para aplicar a gratidão em suas vidas durante três semanas, escrevendo motivos que os faziam sentir gratos, três meses depois da experiência, os quarenta e três voluntários retornaram a universidade, e os vinte e três voluntários que aplicaram o exercício, demonstraram uma maior atividade cerebral nas áreas relacionadas à gratidão daqueles de que não participaram do exercício.

---

# AJA COMO SE

---

*“O destino é uma questão de escolha.” (Augusto Cury)*

Uma das incríveis ferramentas para alcançar seus objetivos é imaginar e se portar como se já o estivesse alcançado, isto é, agir como se já estivesse onde deseja estar, veja o exemplo a seguir em que me tornei confiante em segundos utilizando esta técnica.

Fui convidado a realizar uma palestra de hipnose para duas turmas de psicologia em uma faculdade conceituada do RS, ao chegar no local, reparei o quão grande seria aquele evento, pois de última hora decidiram televisionar e abrir a palestra para outras turmas, diante disso, minha respiração se tornou mais rápida e curta e adotei um estado negativo, entretanto, ao notar meu baixo estado mental, respirei profundamente, fechei meus olhos e perguntei a mim mesmo qual seria o estado mais adequado para aquela ocasião, constatei que o estado mais adequado seria a confiança, com isso, simplesmente alterei minha fisiologia, tornando-a mais reta e ativa, e em seguida abri os olhos, desde quando abri os olhos e decidi estar confiante, meus pensamentos mudaram completamente e minha respiração se tornara mais profunda e relaxada, conseqüentemente naquela noite realizei uma incrível palestra com confiança do início ao fim. Como podem observar o que gerou a mudança, foi uma escolha, a escolha de estar em um

estado mental adequado para aquela ocasião, e ao aplicar a técnica *aja como se*, simplesmente me coloquei no estado desejado, imaginando já estar nele.

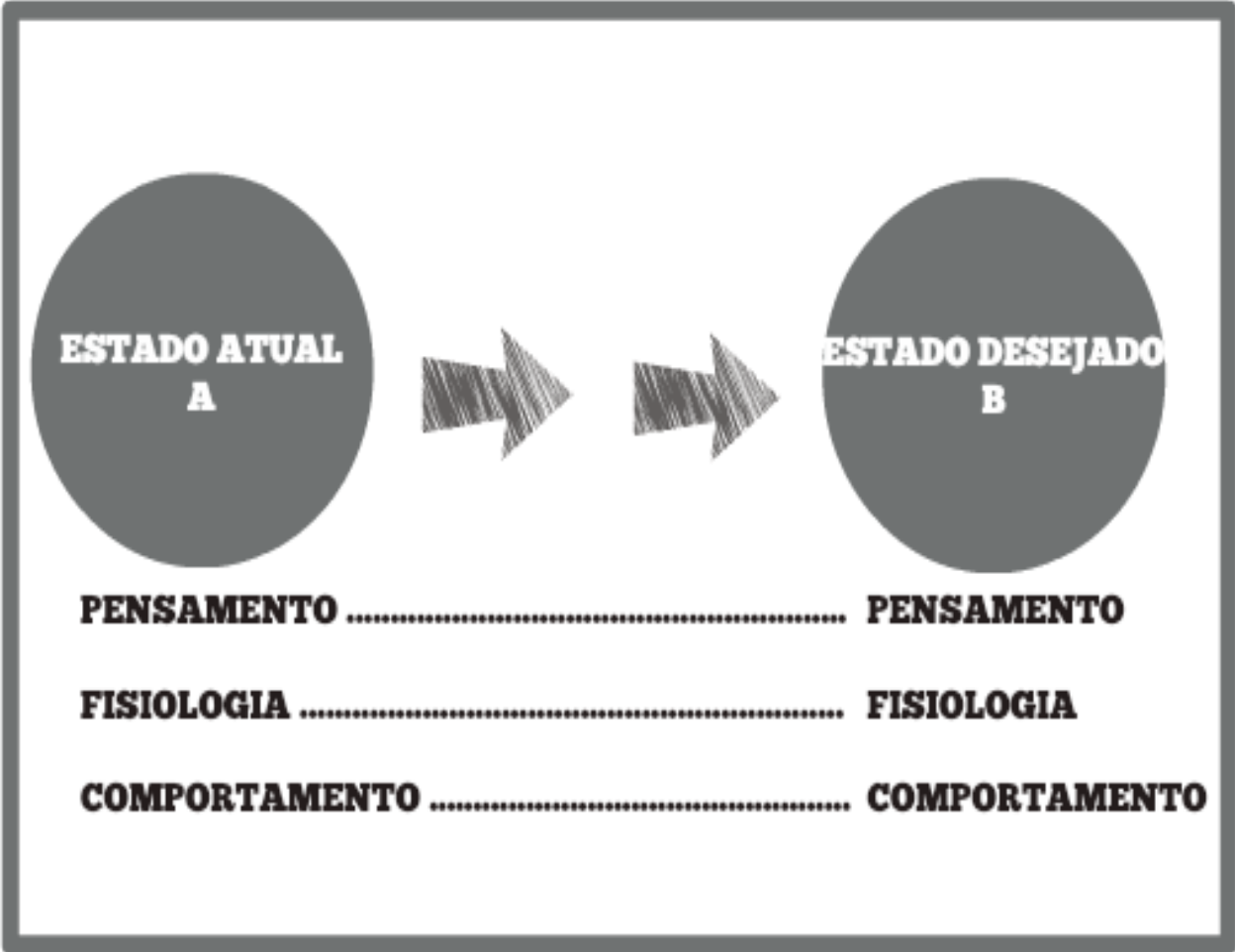
A nossa criança interior não diferencia o real do imaginário, desta maneira podemos utilizar a nossa imaginação e a intenção a nosso favor, promovendo deste modo às mudanças necessárias. Com a técnica *aja como se*, podemos gerar qualquer recurso interno simplesmente com o fato de agir e imaginar que já o possuímos, alterando a nossa fisiologia e nossos pensamentos.

Podemos utilizar esta técnica em inúmeros contextos, como também para gerar uma nova habilidade, suponha que deseje ser um ótimo jogador de tênis, claramente, através da prática constante estará no caminho certo para este objetivo, entretanto, se utilizar a técnica *aja como se*, isto é, se comportando e agindo como se já fosse um grande jogador de tênis, apenas o fato de pensar irá refletir nos seus pensamentos e conseqüentemente nas suas ações, acelerando o aprendizado e a habilidade.

Talvez já tenha percebido que esta técnica não é uma novidade, e sim um processo frequente e natural, como no meu exemplo ao me colocar em um estado negativo, gerei este estado ao imaginar tudo dando errado, entretanto, de forma consciente fiz a escolha de alterar meu estado interno. *A mesma energia que me colocou em um estado negativo me colocou em um estado positivo*, portanto este processo não tem relação a estar fingindo a algo que não temos, pois, a técnica se baseia na crença que todos nós já possuímos aquilo que necessitamos para alcançar qualquer objetivo.

Observe a imagem da pág.58, pode-se notar que um estado interno é a união de pensamento, fisiologia e comportamento, portanto, modificando um desses aspectos ou todos ao mesmo tempo modifica desta forma o estado interno, é fundamental compreender neste momento, que a energia necessária para ir do estado atual para o estado desejado vem da *escolha consciente*, isto é, você precisar estar consciente do seu estado atual e escolher de forma consciente trilhar para o estado desejado, simplesmente mudando seu pensamento, sua fisiologia ou seu comportamento.

Esta é uma das minhas técnicas favoritas devido a sua simplicidade e sua eficácia, compreendi com a prática que é possível alcançar o estado desejado apenas alterando um aspecto do estado interno (pensamento – fisiologia – comportamento), pois alterando um os outros tendem a seguir a direção, entretanto, aconselho alterar todos ao mesmo tempo, intensificando desta forma o estado desejado.



---

# AUTOBIOGRAFIA

---

*“ Homem superior é aquele que começa por pôr em prática as suas palavras e em seguida fala de acordo com as suas ações. ” (Confúcio)*

O que é uma qualidade interna? É a autoconfiança, o amor próprio, a coragem, a paz interna e outras inúmeras potencialidades que você já possui neste momento, desde o seu nascimento você passou por diversas experiências positivas que produziram recursos internos, como por exemplo, a confiança, o bom humor, e tais recursos podem ser utilizados a qualquer momento, são seus por direito, você mais do que ninguém deve reconhecer estas qualidades em si mesmo.

Imagine suas qualidades internas como sendo pequenas sementes, e você uma terra incrivelmente fértil onde tudo que se semeia produz frutos e flores, e, obviamente, devem ser regadas diariamente com a água do seu reconhecimento constante de suas próprias qualidades.

Agora é o momento de florescer suas qualidades escrevendo a sua autobiografia, com suas melhores qualidades e os melhores momentos da sua vida. Leia e releia os passos desta técnica antes de iniciar, ou se preferir, grave o passo a passo e escute em um fone de ouvido.

## **AUTOBIOGRAFIA**

- *Feche seus olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Enquanto respira, diga a si mesmo que está relaxando cada parte do seu corpo;*
- *Imagine, visualize ou até mesmo faça de conta que na sua frente existe uma linda escada de dez degraus;*
- *Desça degrau por degrau, e a cada degrau diga a si mesmo de forma lenta e pausada que está relaxando mais e mais, desta forma: 1 – mais relaxado – 2 mais e mais relaxado, 3 – estou cada vez mais relaxado, continue até chegar ao degrau número 10;*
- *Ao chegar ao degrau de número 10, veja a sua frente uma porta, uma belíssima porta;*
- *Abra a porta e perceba que está em uma linda sala brilhante, sinta o contato do seu pé com o chão, observe os detalhes que ali estão;*
- *Nesta sala a sua frente você pode ver uma mesa com um caderno em branco, uma caneta ao lado e uma cadeira;*
- *Sente-se nesta cadeira, sinta plenamente o seu corpo em contato com a cadeira;*
- *Agora abra o caderno e comece a escrever suas qualidades e os melhores momentos da sua vida;*
- *Aproveite este momento para sentir o que escreve vivenciando cada palavra escrita;*
- *Em certo momento, imagine que uma pessoa que a ama está logo atrás de você, sinta a maravilhosa presença desta pessoa enquanto continua a escrever suas qualidades e incríveis experiências neste caderno;*
- *Agora, você pode notar que pode escutar os pensamentos da pessoa que o ama logo atrás, e neste momento ela está*

*Ihe dizendo o que pensa a seu respeito, as suas qualidades e a forma como ela o vê;*

- *Tome nota em seu caderno e inclua em sua autobiografia;*
- *Quando estiver satisfeito, agradeça a esta pessoa tão especial, e sinta a sua presença se distanciando;*
- *Releia novamente sua autobiografia, lembre-se de sentir todas as palavras enquanto toma nota de suas anotações;*
- *Agora é hora de ir, feche seu caderno e saia pela mesma porta que entrou, ao sair veja novamente a linda escada;*
- *Enquanto sobe degrau por degrau, utilize esse momento para ampliar ainda mais suas qualidades internas, sugestionando a si mesmo a cada degrau desta forma: 10- eu me amo, 9 – eu sou confiante, 8 – eu sou feliz, 7 – eu sou inteligente, continue assim até chegar ao número 1;*
- *No número 1, faça algumas respirações profundas e abra seus olhos lentamente.*

---

“ SÁBIO É O SER HUMANO  
QUE TEM CORAGEM DE IR  
DIANTE DO ESPELHO DA  
SUA ALMA, PARA  
RECONHECER SEUS ERROS  
E FRACASSOS E UTILIZÁ-  
LOS PARA PLANTAR AS MAIS  
BELAS SEMENTES NO  
TERRENO DE SUA  
INTELIGÊNCIA. ”

---

*(August Curry)*

---

# EU FUTURO

---

*“ Sua tarefa é descobrir o seu trabalho e, então, com todo o coração, dedicar-se a ele. ” (Buda)*

Suponha possuir a capacidade de observar quais foram os passos que você realizou para alcançar o seu grande objetivo, e, por conseguinte criar um senso inabalável de certeza e motivação. A imaginação é uma capacidade extraordinária, e associada a emoções poderosas, podemos acelerar processos que antes poderiam ser longos, árduos e desnecessários.

Como já citado anteriormente neste livro, a criança interna não diferencia o real do imaginário, tudo é real internamente, com isso, podemos imaginar nosso eu do futuro, aquela nossa versão que já alcançou e que já se tornou o que queremos ser, e desta forma, percorrer o caminho do sucesso motivado e com uma confiança inabalável.

É imprescindível mencionar que a técnica de visualização para se tornar eficiente e realmente produtiva, deve suceder em uma ação, em outras palavras, que o faz agir e não o torna passivo no fato de simplesmente imaginar e aguardar. Como já mencionado na técnica da gratidão, quando a partir da visualização surge à ação, aquela vontade de fazer acontecer custe o que custar, então, você adquiriu a energia necessária que irá lhe fazer

alcançar qualquer objetivo, seja material, profissional ou espiritual.

### **EU FUTURO**

- *Encontre um local tranquilo onde não será perturbado;*
- *Feche os olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Imagine que você está voando para o futuro dentro de um túnel, aproveite para sentir o vento em seu rosto, ou em outras partes do seu corpo, divirta-se com esta sensação;*
- *Logo a frente, ao final do túnel observe uma grande tela de cinema, veja o seu EU DO FUTURO, o eu que alcançou o que você deseja alcançar ou que já se tornou quem você quer ser;*
- *Observe de fora, veja como ele se parece, observe como ele fala com as outras pessoas, quais são os seus pensamentos, como os outros o veem, como é a sua postura, e o que está vestindo;*
- *Agora, flutue para dentro dele, como se vestisse uma roupa nova e sinta a incrível diferença, veja o que ele vê, sinta o que ele sente, observe seus pensamentos, note o que as pessoas falam a seu respeito;*
- *Aproveite este momento, sinta-o em sua plenitude e atente-se a todos os detalhes;*
- *Agora, lentamente flutue para fora do corpo e volte a ser o observador, retorne para o túnel e traga junto seu EU DO FUTURO;*
- *Enquanto retorna lentamente pelo túnel, perceba os passos que seu eu do futuro realizou para alcançar aquele objetivo,*

*talvez você veja imagens enquanto retorna do túnel ou talvez tenha sensações, simplesmente seja o observador e aproveite o retorno;*

- *Volte lentamente para o seu corpo e traga para dentro de você seu eu do futuro, incorporando todos os comportamentos e as sensações prazerosas.*
- *Talvez sinta a necessidade de fazer algumas anotações em um caderno para recordar-se de certas imagens ou sensações que vivenciou com a experiência.*

---

# EU MAIOR EU MENOR

---

“ Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos. ” (Friedrich Nietzsche)

Não podemos apagar as memórias de nossa mente, no entanto, podemos alterar como iremos nos sentir em relação a elas simplesmente modificando a forma como as elaboramos internamente, na programação neurolinguística este procedimento é denominado de submodalidade, e através da submodalidade adquirimos a capacidade de alterar certos aspectos de nossas memórias passadas, alterando desta forma, como nos sentimos em relação a qualquer experiência passada, e por consequência, adquirimos o controle remoto de nossas memórias e passamos a determinar de modo consciente como sentiremos a respeito no momento presente.

Faça o seguinte exercício, feche seus olhos e respire profundamente, agora relembre de um momento que ainda o aborrece no presente, caso recorde deste momento de maneira visual se dissocie da imagem, isto é, observe a si mesmo de fora, como se estivesse observando outra pessoa, modifique a imagem para preto e branco e afaste a imagem para bem longe de você, até se tornar um ponto preto bem pequeno e irreconhecível, em seguida abra seus olhos e respire profundamente, recomece novamente o processo. Ao final tente

observar o quanto este momento que o aborrecia o incomoda agora?

Em contraste, recorde de uma memória positiva, expanda a imagem do tamanho de uma tela de cinema, adicione cores e permaneça associado a esta lembrança prazerosa, isto é, permaneça dentro de você, observando o que viu, sentindo o que sentiu e ouvindo o que ouviu, esteja por inteiro.

Com esta técnica ampliamos as sensações das lembranças prazerosas e diminuimos consideravelmente uma lembrança negativa. Todas as suas memórias estão “guardadas” dentro de você e a maneira como as recorda determina como irá se sentir a respeito. Vale ressaltar que isso não é novidade, constantemente já estamos fazendo uso das submodalidades para criar ou relembrar as memórias internamente, entretanto, com o exercício acima, você realizou de forma consciente, escolhendo deliberadamente como queria se sentir, e dessa forma adquiriu o controle de si mesmo, afinal, este é o incrível poder desta técnica.

***Para ampliar sensações prazerosas:***

- *Feche os olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Retorne para uma lembrança prazerosa;*
- *Caso veja uma imagem, amplie o máximo possível e insira cores;*
- *Caso seja uma sensação, expanda esta sensação para outras partes do seu corpo, preenchendo-o por completo;*
- *Caso seja uma voz, aumente o volume e melhore sua qualidade;*
- *Lembre-se de estar associado à lembrança, esteja por completo, sintá-lo que sentiu, veja o que viu e escute o que escutou.*
- *Adicione nesta lembrança prazerosa uma música de fundo, insira objetos atraentes ou pessoas agradáveis;*
- *Perceba que você pode fazer qualquer alteração que desejar, com isso, tome nota de qual alteração amplia a sensação prazerosa, sendo assim a utilizando em outras lembranças prazerosas e positivas;*
- *O que mais você pode fazer para ampliar as lembranças prazerosas? (Ao final encontra-se a tabela de submodalidades) agora é o momento de ser o diretor de seus sentimentos, DIVIRTA-SE.*

### **Para minimizar e/ou eliminar uma memória negativa:**

- *Feche seus olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Retorne para uma lembrança negativa;*
- *Mensure de 0 a 10 o quanto ela o aborrece, sendo 0 completamente neutro e 10 extremamente forte;*
- *Permaneça dissociado, para isso veja a si mesmo dentro de uma TV pequena, distante e preta e branca;*
- *Certifique-se de estar fora, vendo a si mesmo na TV;*
- *Rode a memória normalmente em preto e branco e perceba que ela não mais o incomoda ao observar desta forma;*
- *Esteja dissociado até o final da lembrança;*
- *Ao final desligue a TV, respire profundamente e pergunte-se o que precisava ser diferente nesta memória resultando em um comportamento positivo?*
- *Ao obter a resposta, inicie novamente a memória, porém desta vez se associe a imagem e torne-a colorida e modifique a memória original utilizando o recurso necessário gerado da sua pergunta anterior. Exemplo: suponha que você notou que necessitava de confiança naquele momento e se sentindo confiante o resultado final seria completamente positivo e satisfatório, nesse caso, modifique a memória original, incluindo a confiança como sua resposta, sinta a si mesmo confiante e comportando-se como tal;*
- *Ao final do processo, abra seus olhos e respire profundamente por três vezes;*
- *Agora rode internamente a memória original e mesure o quanto ela o incomoda agora, no caso de ainda o incomodar, repita a pergunta e refaça o exercício testando outro recurso.*

A tabela da pág.71 é uma lista com várias submodalidades dos processos internos que podem ser modificados de uma memória, teste quais são os resultados que ocorrem ao modifica-los e os anote em um papel.

Se para você aumentar uma imagem e inserir cores amplia as sensações prazerosas, neste caso, utilize este processo em todas as suas lembranças positivas, porém, como pode observar na lista a seguir, existem diversas possibilidades e alterações a serem feitas, por tanto, quanto mais verificar quais surtam resultados satisfatório em você, possuirá mais escolhas para ampliar uma lembrança prazerosa ou reduzir uma memória negativa de forma simples e rápida.

VISUAL	AUDITIVO	CINESTÉSICO
Brilho	Tom	Pressão
Tamanho	Tempo	Localização
Ampliação	Volume	Extensão
Cor	Ritmo	Temperatura
Branco e Preto	Continuo-descontínuo	Movimento
composições móveis ou paradas	Timbre	Duração
Saturação da cor	Tonalidade	Intensidade
Sombra	Associado-dissociado	Tamanho
Balanco da Cor	Contraste	Frequência
Localização	Harmonia- dissonância	Número
Distancia	Qualidade do som	Horizontal-vertical
Contraste	Número	Sinuosidade
Clareza da imagem	Nitidez	GOSTO-OLFATO
Foco	Ressonância em contexto	Doce
Duração	Interno-externo	Amargo
Velocidade lento-rápido	Origem do som, da fonte	Ácido
Direção do movimento	Tipo de fonte	Salgado
Duas- três dimensões liso/volume	Mono - Stereo	Aromático
Perspectiva (frente, atrás, lateral)		quente-frio
Associado-dissociado		
Primeiro-segundo plano		
Contexto		
Frequência-número		
Simultâneo-sequencial		
Orientação		
Densidade		
Transparência-opacidade		
Direção da luz		
Simetria - assimetria		
Horizontal-vertical		
Digital-analógico		

---

# SUPER AUTOESTIMA

---

*“O maior juiz de seus atos deve ser você mesmo, e não os outros.”*  
*(Dalai Lama)*

A autoestima depende completamente da nossa aceitação interna, a aceitação do momento presente e do autoconhecimento, não é um recurso que adquirimos no nascimento, e sim uma capacidade que desenvolvemos e criamos através das experiências do que fazemos e como fazemos. A autoimagem positiva é uma escolha, que depende exclusivamente de você, portanto, a imagem positiva é construída de forma ativa e internamente.

Certas pessoas utilizam a tentativa passageira de elevar a autoestima através do exterior, como por exemplo, mudando o corte de cabelo, incluindo acessórios corporais, mudando o estilo de se vestir e entre outras inúmeras formas. Caso já tenha experimentando desta forma, infelizmente deve ter notado que esta tentativa dura poucos dias ou até mesmo horas, e logo em seguida obteve novamente a necessidade de fazer outra mudança para recuperar aquela sensação prazerosa e passageira, e isso também pode explicar o consumismo desenfreado da atualidade.

Não me entenda mal, não vejo problema nenhum em mudar a aparência ou vestir uma roupa elegante, entretanto, se estamos

falando de uma elevação profunda e sólida da autoestima, neste caso, deve ser realizado a partir do interior.

Elevar nossa autoestima é um ato de amor próprio e muito mais simples do que possa imaginar, ao aplicar a técnica a seguir estará criando uma autoestima real e sólida, e junto ao pacote, uma bela economia em seu bolso.

### **ELEVANDO A AUTOESTIMA**

- *Feche os olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Imagine que está dentro do seu quarto ou qualquer outro cômodo que se sinta confortável, esteja completamente no local, sinta o chão, observe os detalhes neste ambiente, e escute os sons do entorno;*
- *Na parede observe um lindo e grandioso espelho, caminhe em sua direção e note o seu reflexo dos pés a cabeça diante deste lindo espelho;*
- *Como se vê? Não se critique e não se julgue apenas observe o seu reflexo no espelho;*
- *Agora é o momento de ser o diretor, isto é, o criador da sua autoimagem positiva, há algo em você que não aprecia? Caso sim faça as alterações necessárias em si mesmo, mude seu cabelo ou qualquer característica do seu rosto, altere suas roupas, sua posição, endireite suas costas, coloque um sorriso em seu rosto. Continue prosseguindo com as alterações até se sentir completamente satisfeito com sua imagem refletida no espelho;*
- *Agora inicie sugestões positivas, desta forma: eu sou incrível, eu sou atraente, eu sou inteligente... E observe*

*enquanto se autossugestiona sua imagem diante ao espelho;*

- *Agora aproxime a sua mão do espelho e imagine que você está puxando a imagem que vê do espelho para fora em sua direção;*
- *Com a sua imagem modificada a sua frente, a abrace-a e perceba quais as sensações que se fazem presentes neste momento;*
- *Imagine que agora não existe limite de você para o outro você, e a partir de agora estão se tornando um só, sinta essa sensação de unidade plenamente em seu corpo;*
- *Permaneça por alguns minutos com esta sensação, em seguida faça algumas respirações profundas e abra seus olhos.*

---

“ O IMPORTANTE NÃO É  
AQUILO QUE FAZEM DE  
NÓS, MAS O QUE NÓS  
MESMOS FAZEMOS DO QUE  
OS OUTROS FIZERAM A  
NÓS. ”

---

(Jean-Paul Sartre)

---

# AS PEQUENAS ALEGRIAS

---

*“ Há coisas que nunca se poderão explicar por palavras. ” (Jose Saramago)*

É possível ser feliz o tempo todo? Sim, bastando apenas uma mudança de foco e uma escolha consciente em contemplar os pequenos detalhes do seu dia, aqueles momentos mais simples repletos de bem-aventurança. Pare um pouco, e faça algumas respirações profundas, e observe quais detalhes que estão acontecendo a sua volta o agrada neste momento? Talvez o conforto da cadeira caso esteja sentado em uma, os sons dos passarinhos lá fora, ou o lindo reflexo do sol refletido em uma janela, atente-se as simplicidades que estão ocorrendo diante a você, e tome nota das suas sensações internas, perceba a alegria contida nestes pequenos detalhes.

Talvez a felicidade seja o coletivo destes pequenos momentos, e o segredo de ser feliz o tempo todo consiste em saber apreciá-los, para isso bastando apenas de uma escolha consciente, imagine passar um dia inteiro contemplando apenas os momentos simples e alegres de sua vida, como seria esse dia para você? Aliás, isso não deve ser novidade para você, quando era uma criança, possuía um espírito aventureiro e contemplava todas as simplicidades da vida, observe uma criança e dê a ela uma folha de papel e note esta folha se transformar em um avião, ou em uma flor, ou em um chapéu, tudo é possível nas

mãos de uma criança, observe os olhos de encantamento de uma criança andando e observando esse incrível parque de diversão chamado TERRA, e obviamente, você ainda possui essa capacidade interna, com isso, permita que sua criança se expresse, pegue em sua mão e abra os olhos para um mundo infinitamente belo.

A partir de hoje preste atenção nas simplicidades que ocorrem durante o seu dia, simplesmente mudando sua atitude e seu foco, entenda que você pode ter uma reunião importante, ou ter que enfrentar um trânsito de uma hora, não importa aonde e o que você está fazendo, há sempre simples doses de felicidade ocorrendo em cada lugar e a cada instante, quanto mais focar sua mente nos pequenos momentos e gestos de felicidade, estará desta forma, criando outros momentos similares e cada vez mais sensações de alegria em sua vida.

### **PEQUENOS GESTOS DE FELICIDADE:**

- *Cumprimente desconhecidos.*
- *Faça as pessoas a sua volta sorrirem.*
- *Em um dia ensolarado, sinta os raios de sol em seu corpo.*
- *Sinta a brisa em seu rosto.*
- *Dance e cante sua música preferida.*
- *Alimente um animal ou um morador de rua.*
- *Almoce junto às pessoas que ama.*
- *Faça exercício físico.*
- *Imite um animal por diversão.*
- *Faça caretas em frente ao espelho.*
- *Abrace um desconhecido.*



---

# O TEATRO DAS EMOÇÕES

---

*“A essência de toda a vida espiritual é a emoção que existe dentro de você, e a sua atitude para com os outros.” (Dalai Lama)*

A técnica do teatro das emoções é uma poderosa ferramenta para gerar aceitação plena e compreensão de nossos comportamentos, ou seja, porque fazemos o que fazemos?

Todos os nossos comportamentos e emoções em seu plano de fundo ou em um nível mais profundo, possui uma intenção positiva, veja o exemplo de um fumante, esta pessoa faz uso do cigarro para se sentir relaxada, ou pelo menos tentar se sentir relaxada, portanto, o comportamento de fumar para esta pessoa tem sua intenção positiva em se sentir bem, vejamos o comportamento de sentir raiva, talvez certa pessoa esteja gerando raiva, para com esta forma, agir ou se defender em certo contexto, caso contrário permaneceria inerte, portanto, como dito anteriormente, todos os comportamentos servem ou servirão a uma intenção positiva, caso o contrário porque o faríamos? Contudo, geralmente a intenção permanece a um nível inconsciente, pois tendemos a olhar apenas ao resultado final e não em o que gerou o comportamento.

Mesmo um sintoma pode abranger uma intenção positiva em seu plano de fundo, uma dor física, por exemplo, comunica de que algo está errado e devemos dedicar certa atenção especial, e

da mesma forma também serve para as nossas emoções. Em conclusão, quando descobrimos a intenção que move as nossas emoções e os nossos comportamentos, adquirimos desta forma a capacidade de gerar novas escolhas, em outras palavras, conscientizando-se da intenção positiva, podemos gerar novas formas de comportamentos mais eficientes para realizar a mesma intenção positiva.

Leia todos os passos antes de iniciar, ou talvez prefira gravar cada etapa e escutar em um fone de ouvido para facilitar o processo.

### **O TEATRO DAS EMOÇÕES**

- *Encontre um local tranquilo onde não será perturbado durante o processo, e sente-se em uma cadeira e coloque outra cadeira vazia a sua frente, e outra ao seu lado;*
- *Pense em um comportamento ou emoção que não o agrada, tenha em sua mente claramente qual emoção ou comportamento deseja utilizar, aplique está técnica em um comportamento ou emoção por vez;*
- *Feche seus olhos e faça algumas respirações profundas, e enquanto respira diga a si mesmo que está relaxando cada vez mais;*
- *Agora diga a si mesmo com convicção que ao abrir seus olhos o comportamento/emoção estará sentado na cadeira a sua frente, pode ser uma pessoa, ou qualquer outra forma;*
- *Ao abrir os olhos, concentre-se na cadeira e não desvie o olhar, mesmo que não consiga visualizar nada, simplesmente finja, pois ainda assim o processo será eficiente;*

- *Agradeça por estar sentado à sua frente, e pergunte com convicção qual a sua intenção positiva, e atente-se a todos os detalhes e sensações;*
- *Caso não perceba nada, insista na pergunta, geralmente a resposta, seja ela uma sensação ou uma imagem, surge logo após a pergunta;*
- *Ao perceber a intenção positiva, confirme se esta é realmente a intenção positiva;*
- *Apenas o fato de compreender a intenção positiva já é uma forma de alterar o resultado final, entretanto, pergunte ao comportamento/emoção se estaria de acordo em produzir outro comportamento para realizar esta mesma intenção positiva;*
- *Mantenha-se atento e verifique se recebe uma resposta negativa ou positiva;*
- *Em uma resposta negativa, questione o motivo até transforma-la em uma resposta positiva;*
- *Ao receber uma resposta positiva, convoque agora o seu lado criativo para sentar na cadeira ao seu lado, pode ter a forma que for simplesmente imagine que seu lado criativo está ao seu lado;*
- *Agora feche seus olhos e imagine que ambos o lado criativo e o lado da intenção positiva estão se tornando um só a sua frente, sinta essa unidade e expanda essa sensação;*
- *Agora lentamente traga essa sensação para dentro de você e sinta-a preenchendo completamente seu corpo;*
- *Faça algumas respirações profundas e em seguida abra seus olhos lentamente.*

---

# RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

---

*“ Só aquilo que somos realmente tem o poder de curar-nos. ”  
(Carl Jung)*

A respiração é um dos caminhos mais rápidos e simples para alcançar à paz e o equilíbrio interno, entretanto, por ser algo tão natural geralmente permanece em um ato mecânico e inconsciente, ao contrário, respirar de forma consciente gera inúmeros benefícios tanto físico como mental.

Não existe uma forma certa de respirar, entretanto, a respiração reflete nosso estado interno, quando respiramos de forma curta e ofegante tendemos a permanecer cansados ou estressados, e quando a respiração é profunda e lenta reflete uma postura relaxada e focada, portanto, a maneira como você respira, impacta diretamente na maneira como você vive.

A respiração consciente é uma atividade simples que pode ser feita em qualquer ocasião, seja dentro de um carro, na sala de uma reunião, ou correndo na praia, ao manter o foco consciente em sua respiração estará desta maneira escolhendo qual o estado que deseja estabelecer. Suponha que esteja preso em um transito a mais de uma hora cansado e estressado, ao utilizar a respiração consciente estará comunicando que deseja alterar este estado interno para um mais eficiente, direcionando desta forma, para um estado mais positivo.

Assim como o corpo físico necessita de água, nosso corpo também necessita de oxigênio para permanecer equilibrado, acredito que qualquer pessoa que busca se desenvolver tanto profissionalmente como espiritualmente, de certo modo, inclui ou incluirá a respiração consciente em suas técnicas diárias, por ser uma técnica simples não significa que é fácil de realiza-la, pois necessita de intenção e prática constante, e quando digo prática, me refiro a trazer sua atenção para sua respiração sempre que a mente se dispersar em diversos pensamentos aleatórios, a aplicação constante da respiração consciente por no mínimo dez minutos do seu dia, já estará desta forma, gerando inúmeros benefícios e qualidades para a sua vida.

*Antes de iniciar sente-se em uma cadeira com a coluna ereta e coloque ambos os pés no chão, ou, deite-se em uma cama confortável e descruze seus pés e mãos, em qualquer técnica de respiração abaixo complete dez ciclos (respiração completa), e com a prática aumente constantemente os ciclos por dia.*

## **Respiração Pausada**

*Ajuda a energizar seu corpo e mente*

- Inspire profunda e lentamente;
- Em seguida segure sua respiração contando até cinco;
- Expire lentamente pela boca e ao expirar todo o ar conte até cinco e inicie um novo ciclo.

## **Alteração de Narinas**

*Ajuda a harmonizar o hemisfério esquerdo (lógico) e direito (emocional) do cérebro.*

- Com o polegar feche a narina direita e inspire profundamente pela narina esquerda;
- Segure a respiração, com o dedo médio feche a narina esquerda e inspire pela narina direita;
- Respire pela narina direita, feche a narina direita com o polegar e expire pela narina esquerda.

## **Respiração da Luz Branca**

*Está técnica permite a liberação de energias pesadas, resultando uma incrível sensação de leveza e tranquilidade.*

- Feche seus olhos e respire profundamente;
- Imagine uma luz branca e brilhante ao inspirar entrando em suas narinas;
- Expire pela sua boca e imagine uma luz escura saindo da sua boca;
- Para intensificar esta respiração, ao inspirar e imaginar uma luz branca incorpore uma autossugestão positiva, como por exemplo, diga a si mesmo que está inspirando amor ou qualquer outro sentimento positivo, e ao expirar se sugestione que está expirando tensão ou qualquer outro sentimento negativo.

## **Calmante Natural**

*Eliminar Estresse e/ou Ansiedade*

- Antes de iniciar mensure o seu estresse ou ansiedade sendo 0 neutro e 10 muito alto;
- Feche os olhos e inspire de forma rápida e profunda contando até três;
- Segure o ar contando até três;
- Expire o ar de forma rápida contando até três pela boca;
- Faça esse processo por dez vezes.

Ao final mensure novamente seu estresse ou ansiedade e verifique o valor.

## **Respiração Energizante**

*Aumenta naturalmente a sua energia física e mental*

- Inspire profundamente contando até seis;
- Segure o ar contando até sete;
- Expire pela boca contando até nove;

## **Respiração da Expiração Intensa**

*Utilize está técnica para silenciar a mente*

- *Inspire profundamente contando até três;*
- *Expire lentamente contando até doze.*

---

“ OPTE POR AQUILO QUE  
FAZ O SEU CORAÇÃO  
VIBRAR, APESAR DE TODAS  
AS CONSEQUENCIAS. ”

---

(Osho)

---

# O RESGATE DA CRIANÇA INTERIOR

---

*“ Uma longa viagem começa com um único passo. ” (Lao-Tsé)*

Todos os dias Alice ao acordar notava a presença de uma bela criança brilhante e sorridente sentada ao seu lado, Alice tinha o hábito de sorrir para ela todas as manhãs e escutar as incríveis histórias que aquela criança tinha a dizer. Porém, o tempo foi passando, e para Alice o tempo foi ficando cada vez mais curto, e sem tempo, Alice não mais sorria para a criança e muito menos a escutava, não era mais importante. A criança a cada manhã rogava por sua atenção, e pela falta da mesma, a cada novo dia, o seu brilho era menor e sua voz mais fraca e distante, exatamente como a vida de Alice.

A criança é pura energia, a criança é a alegria plena das pequenas ações, a criança é uma dança que acompanha a cada instante as batidas da vida, a criança, está completamente imersa no momento presente, ela não buscar ser algo, ela simplesmente é.

Está criança que todos nós já fomos um dia, a carregamos internamente, entretanto, se paramos por algum motivo de ouvir o que ela tem a nos dizer, ela simplesmente “se cala” e suas incríveis qualidades permanecem inertes, todos nós

passamos por experiências negativas e dependendo da proporção emocional da experiência, gera-se um trauma, repercutindo no momento presente de forma inconsciente, pois assim como a Alice da nossa história que negligenciou completamente a presença daquela criança, será que estamos fazendo o mesmo com a nossa criança interior? Será que ainda existem feridas que permanecem abertas? A técnica *o resgate da criança interior*, consiste em dedicar atenção total e direta a criança interna, e por resultado, sanar as feridas abertas do passado, possibilitando uma vida plena no momento presente.

### **O RESGATE DA CRIANÇA INTERIOR**

- *Encontre um local tranquilo onde não será perturbado;*
- *Feche seus olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Agora inicie uma contagem de 1 até 10, e a cada contagem diga si mesmo de forma pausada e lenta, que está cada vez mais relaxado;*
- *Imagine que está em um local seguro e tranquilo, talvez em uma floresta, uma praia, um bosque...;*
- *Sinta este local, sinta a tranquilidade, ouça os sons a sua volta, e perceba tudo que lhe traz paz neste local, permaneça observando e sentindo este ambiente por alguns minutos;*
- *Em seguida, convide sua criança interior para entrar neste local seguro e tranquilo, simplesmente chame por ela da sua maneira, nossa criança sempre responde quando o chamado é realizado;*

- *Perceba como ela está, qual é sua expressão? Não a julgue, continue como um observador e agradeça por ela está neste local com você;*
- *Informe a sua criança que você veio do futuro para lhe encontrar, e que tudo ficou bem, ela fez o melhor possível naquele momento, diga que a ama e o quanto ela é incrível, observe qualquer resposta (expressão ou linguagem corporal) enquanto se comunica com sua criança, caso perceba tristeza, pergunte o que ela necessita, lembre-se que ela é incrivelmente sábia;*
- *Agora pegue em sua mão, dê um passeio neste seu local de tranquilidade, e sinta o contato de suas mãos;*
- *Caso seu local seja uma praia, leve sua criança para brincar no mar, caso seja um parque, brinque no balanço, divirtam-se juntos;*
- *Quando se sentir satisfeito com a experiência, agradeça-a por estar com você, e imagine agora que ela se transforma em uma esfera de luz da cor de sua preferência, e sinta esta incrível luz entrando em seu coração e preenchendo completamente seu corpo lentamente.*
- *Em seguida, respire profundamente por três vezes e abra seus olhos.*

---

# LINHA DO TEMPO

---

*“ A distinção entre passado, presente e futuro é apenas uma ilusão teimosamente persistente. ” (Albert Einstein)*

Você costuma perder seu presente perdido no seu passado? O passado e o futuro só existem dentro de nós e utilizando a nossa incrível criança interior podemos criar mudanças em como identificamos nosso passado, e como nos motivamos para alcançarmos nossos objetivos futuros.

Está técnica é uma ferramenta incrível para pessoas que vivem presas ao passado ou sem uma visão motivadora do futuro, agora faça o seguinte exercício, pense em algo comum que você fez ontem, como por exemplo, escovar os dentes, e em seguida pense em outro momento que escovou os dentes há uma semana atrás, e agora um momento que escovou seus dentes há um mês atrás, note aonde estas imagens estão localizadas internamente, o objetivo em questão é localizar a sua linha do passado, isto é, como você observa o seu passado internamente, cada pessoa é um ser único, porém, geralmente nós utilizamos duas formas de observar nosso passado e nosso futuro, algumas pessoas observam como uma linha que se estende atrás delas, e outras uma linha que se estende do lado esquerdo.

Observe a imagem da pág.92, onde sua linha do tempo está localizada internamente? Está verticalmente onde passado é o

lado esquerdo ou está horizontalmente onde seu passado está atrás de você? Refaça novamente o exercício acima e perceba onde está localizada sua linha do passado.

Alterar a forma como você identifica e visualiza seu passado e seu futuro, impacta profundamente na maneira como você se comporta no momento presente, neste momento você já possui todos os recursos para viver da forma que você anseia, e a incrível capacidade de modificar seu passado e seu futuro resultando em uma vida repleta de tranquilidade e contentamento.



## ALTERANDO A LINHA DO TEMPO

### **PASSADO**

- *Feche seus olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Lembre-se de um momento habitual, como escovar os dentes, e em seguida volte uma semana atrás, e em seguida volte um mês atrás onde realizou a mesma ação, desta forma, note em qual direção estas imagens estão localizadas internamente, a localidade determina sua linha do passado;*
- *Agora é o momento de ter o controle remoto e gerar certas modificações, afaste a linha do seu passado, deixe a preto e branco e estique a linha ao máximo distorcendo todas as imagens ali contidas, teste também alterar a posição da linha para outra localidade;*
- *Perceba as sensações enquanto realiza as modificações, geralmente quando afastamos nossa linha do passado, criamos uma sensação de um passado distante, gerando desta forma um enraizamento no momento presente, entretanto, faça a modificação e note se isso é verdadeiro para você, e perceba qual a mudança que gera sensações prazerosas.*

## **FUTURO**

- *Feche seus olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Imagine um momento futuro, como por exemplo, o seu próximo almoço, veja a si mesmo almoçando, amanhã, um mês à frente e há um ano à frente;*
- *Perceba onde está localizada a sua linha do futuro;*
- *Ao tomar nota, traga a linha do futuro bem próximo de você, aumente as imagens, e torne-as coloridas e nítidas, observe as sensações que sente enquanto cria certas modificações;*
- *Quanto mais próximo a sua linha do futuro, e mais brilhante forem às imagens, conseqüentemente gera-se desta forma, uma motivação para alcançar seus objetivos, portanto, altere seu futuro de forma a criar sensações que o estimule a agir para o seu alcance, gerando desta forma, um futuro próximo e realista.*

*Em ambos os casos é importante perceber quais as modificações que criam sensações prazerosas em seu presente, anote-as, O que notou ao levar a linha do seu passado para longe de você? Criou uma sensação de leveza? Trazer sua linha do futuro para perto o faz estar mais motivado? Atente-se aos seus sentimentos, pois eles o indicaram quais as modificações que devem ser feitas e permanecidas.*

---

# A CURA NA ARTE

---

“A questão não é atingir a perfeição, mas sim a totalidade.” (Carl Jung)

Desde o surgimento da humanidade a arte foi, e ainda é uma incrível forma de manifestar o mundo interior através da intuição e da criatividade, desta forma, libera-se a criança interna para se expressar de forma livre e autêntica.

A arte também é uma atividade científica, pois equilibram os dois hemisférios cerebrais proporcionando a harmonia interna. Betty Edwards uma arte-educadora norte americana, realizou estudos sobre o funcionamento do cérebro durante atividades artísticas e comprovou a eficácia da utilização das artes como ferramenta pedagógica e terapêutica produzindo significativamente mudanças comportamentais.

## **A CURA NA ARTE**

- *Relembre um momento desagradável que ainda o faz ter sensações negativas no presente, mensure de 0 a 10 o quanto essa lembrança é desagradável, sendo que 0 neutro e 10 extremamente desagradável;*
- *Pegue dois papeis em branco e uma caixa de lápis de cor;*

- *Enquanto relembra esta memória e sente a sensação, comece a desenhar no papel em branco utilizando diversas cores, não julgue e nem controle seus movimentos;*
- *Seja livre, faça um desenho abstrato, ou coloque objetos, cenários, animais ou pessoas;*
- *Continue por três minutos, em seguida pare e olhe para o desenho respirando fundo por três vezes. Agora pegue a outra folha branca, olhe para ela e respire três vezes profundamente;*
- *Volte para o momento desagradável e mensure o quanto este momento o incomoda agora;*
- *Caso ainda não esteja satisfeito com o resultado, repita o processo se expressando de forma ainda mais colorida.*

### **A ARTETERAPIA**

Este método terapêutico chegou ao Brasil em 1920 através de Ulysses Pernambucano, que foi o pioneiro da utilização artística em pacientes psiquiátricos, inspirando diversos profissionais a utilizar deste método.

Em 1946 a psiquiatra Nise Da Silveira aluna de Carl Jung, realizou um incrível trabalho ao incorporar arteterapia no centro psiquiátrico D. Pedro II no Rio de Janeiro. Seu trabalho originou o filme: Nise: O Coração da Loucura, lançado em 2015.

---

“ TODA AÇÃO GERA UMA  
FORÇA ENERGÉTICA QUE  
RETORNA A NÓS DA MESMA  
FORMA, O QUE SEMEAMOS É  
O QUE COLHEMOS. ”

---

(Deepak Chopra)

---

# O PODER DA DECISÃO

---

*“ Saiba que são suas decisões, e não suas condições, que determinam seu destino. ” (Anthony Robbins)*

Qual foi a decisão que realizou no passado que mudou completamente a sua vida? Qual a decisão que se você tomar agora poderá mudar completamente o rumo do seu destino de forma positiva? Qual decisão você vem adiando, postergando, deixando para amanhã?

Há momentos que uma decisão tomada na hora e no momento certo alavanca nosso caminho rumo ao sucesso, e outras de maneira oposta, nos atrasam completamente, entretanto, é melhor decidir, ou seja, agir, do que congelar e não fazer nada, afinal não existem erros e sim aprendizados, e com essa postura até uma decisão errada pode ser um passo adiante do sucesso se desta forma gerar um aprendizado.

Todas as mudanças começam com uma decisão, portanto pese todas as possibilidades e observe o quanto a sua decisão pode afetar a sua vida previamente com a visualização dos caminhos a tomar, a técnica a seguir ajudará a colocar na balança os prós e contras que cada decisão pode acarretar na sua vida e na dos outros, não há nada de novo nesta técnica, acredito que já o faz naturalmente, entretanto, tendemos a focalizar no pior desfecho possível e conseqüentemente a estagnação toma o controle da

situação, excluindo automaticamente as ótimas possibilidades, em conclusão, há sempre outros caminhos a seguir, outros detalhes a observar e novas escolhas a fazer, a partir de agora respire fundo, tome a sua decisão, não olhe para trás e mantenha-se fiel a ela.

### **O PODER DA DECISÃO**

- *Tenha claramente em sua mente a situação que necessita esclarecer;*
- *Feche seus olhos e faça algumas respirações profundas;*
- *Agora visualize a sua frente duas telas de TV, uma ao lado da outra e ambas as telas estão passando um filme colorido onde você é o protagonista, entretanto, a tela da esquerda está passando o filme que você tomou a decisão errada e a tela da direita o filme que você tomou a decisão correta;*
- *Observe primeiramente a tela da esquerda, aumente a tela e permaneça como observador perceba e tome nota de todos os detalhes que estão acontecendo neste filme, escute o que você fala a si mesmo, e caso ajam outras pessoas, o que elas estão falando a seu respeito, volte o filme para observar detalhadamente quais foram às decisões que fez você ter este resultado negativo, atente-se a todos os detalhes;*
- *Permaneça dissociado enquanto roda o filme para observar as decisões e comportamentos que geraram o resultado negativo, ao chegar ao final do filme, altere para preto e branco e diminua a imagem, até a tornar um ponto preto bem distante de você.*

- *Agora, direcione sua atenção para a tela da direita, expanda a tela e deixe-a ainda mais colorida e brilhante, atente-se a todos os detalhes, observe o que fala para si mesmo e o que as outras pessoas estão falando a seu respeito, observe onde está localizado e quais as pessoas que estão ao seu redor;*
- *Agora volte o filme para o início e flutue para dentro de si mesmo, como se vestisse uma roupa nova, e rode o filme normalmente, visualizando e sentindo tudo que realizou para alcançar o resultado positivo;*
- *Tome nota dos seus próprios pensamentos enquanto roda o filme, perceba as ações que realizou, as pessoas que ajudaram em cada processo, os locais que visitou, atente-se a todos os detalhes;*
- *Ao chegar ao final do filme, faça algumas respirações profundas e abra seus olhos lentamente.*

---

# QUEBRANDO PADRÕES

---

*“O entusiasmo é a maior força da alma. Conserva-o e nunca te faltará poder para conseguires o que desejas.” (Napoleon Hill)*

Em um documentário sobre animais selvagens que assisti na minha fase de adolescente, aprendi que as aves logo após saírem de um momento de tensão, balançavam suas asas para assim liberar as tensões que permaneciam em seus corpos, geralmente resultado de um combate corpo a corpo, naquele momento considerei extraordinário aquele comportamento e me perguntei se seria possível fazer o mesmo, e com isso, fui testar a possibilidade de me comportar da mesma forma no meu cotidiano, e logo após algumas brincadeiras e tentativas, afinal, não faltavam momentos de tensões em minha adolescência, com a prática percebi a eficácia deste comportamento e acabei incorporando em minha lista de comportamentos eficientes.

Portanto, quando algo ocasionava certa tensão, logo em seguida eu estava pulando e sacudindo meu corpo, desta forma alterando instantaneamente meu estado interno e a resposta final, obviamente, com o passar do tempo, alterei os movimentos deixando-os mais simples e imperceptíveis, pois seria um pouco estranho em uma reunião, por exemplo, pular e sacudir meu corpo.

Durante toda a nossa vida estamos aprendendo diversos comportamentos, sejam dos nossos pais, na escola, ou com outras pessoas, e para simplificar ou complicar, quanto mais o realizamos, tendem-se a se tornar um hábito automático, ou seja, não precisamos pensar para realiza-lo. Infelizmente nem todos os hábitos são positivos e eficientes, e neste caso se encontram os comportamentos fóbicos, entretanto, como aprendi no documentário, qualquer comportamento padronizado pode ser “cortado” logo antes do mesmo iniciar.

Suponha que ao escutar o som do telefone de sua casa, você adota automaticamente uma postura fechada e uma respiração curta, e para essa postura vamos nomear de medo, por algum motivo este é o seu comportamento ao escutar o som do telefone tocando, entretanto, este comportamento já não é mais adequado e necessário, estou pressupondo que este comportamento em algum momento foi necessário, já que *todos os nossos comportamentos tem em sua raiz uma intenção positiva*, mas neste exemplo ele se tornou inadequado e desnecessário, e com isso, você decidi praticar a quebra de padrão, desta forma ao ouvir o telefone tocando, você grita, ri descontroladamente, pula, dança ou balança seu corpo por inteiro, ou seja, realiza qualquer outro comportamento que não seja o habitual, e é desta forma que ocorre a quebra de padrão, em outras palavras, você está indicando a sua criança interior que aquele comportamento anterior não é mais necessário e eficiente, e com isso está de forma consciente gerando um novo comportamento e uma nova resposta interna. O x da questão é a sensação interna que ocorre ao quebrar o padrão anterior e a automatização da sensação, imagine que gritando ao escutar o telefone, faz você rir e se sentir leve internamente, portanto,

you are altering the final internal response, in conclusion, you are removing the automatic habit and choosing consciously what you really want to feel, and using repetition along with a strong and pleasant sensation, in this way automating the internal sensation.

In this way the usual path changes: phone = fear, for phone = ease, or any other final response, breaking the pattern is a simple technique, however, it requires your attention and awareness, because you need to be alert and remain with the intention of changing behavior in your focus, summarizing, do any other behavior, differently from the usual, and in this way you will be altering the internal result.

---

# NEURÓBICA

---

*“Faz o máximo de ti, porque isso é tudo quanto há de ti.” (Ralph Waldo Emerson)*

Assim como o corpo necessita de exercício físico constante para se manter saudável e eficiente, o nosso cérebro não é diferente. O cérebro necessita de estimulação e desafio para se permanecer ativo diariamente, e pensando nisso, o neurocientista norte-americano, Larry Katz, autor do livro *Mantenha seu Cérebro Vivo*, criou a neuróbica, isto é, uma ginástica específica para o cérebro.

A neuróbica consiste em pequenos exercícios diários que estimulam os cinco sentidos, resultando do aprimoramento das capacidades de memória, foco e atenção, entretanto, esta prática não consiste em adicionar novos hábitos em sua vida, e sim, em fazer o que você já faz de uma forma diferente.

Veja abaixo uma lista com exercícios simples para estimular seu cérebro e ampliar todas as suas capacidades cognitivas:

- *Brinque com quebra-cabeças e jogos da memória;*
- *Coma alimentos diferentes.*
- *Veja uma revista normalmente, em seguida vire-a de cabeça para baixo e observe os detalhes que não observou antes.*

- *Adicione uma atividade no seu dia a dia que nunca fez antes.*
- *Em um local com segurança ande de trás para frente*
- *Tome banho com os olhos fechados.*
- *Aprenda uma palavra nova a cada dia, e encaixe em seu vocabulário.*
- *Ao ouvir uma palavra pense em 10 palavras que iniciem com a mesma inicial.*
- *Durma do outro lado da cama*
- *Escove seus dentes com o outro braço*
- *Faça um novo caminho para ir trabalhar.*
- *Troque o mouse do computador para o outro lado*
- *Escreva com a outra mão.*
- *Experimente memorizar a lista de compras, ao invés de anotar em um papel.*
- *Assista a um filme no mudo e tente compreender o enredo*
- *Aprenda uma nova língua.*
- *Escute novos ritmos musicais.*
- *Aprenda a tocar um instrumento musical.*

---

“ OS TESOUROS QUE  
PODEM SER  
ENCONTRADOS FORA DE  
VOCÊ, NÃO PODEM  
SEQUER SER  
COMPARADOS COM OS  
TESOUROS QUE PODEM  
SER ENCONTRADOS  
DENTRO DE VOCÊ. ”

---

*(Rumi)*

---

# ATENÇÃO PLENA

---

*“Onde quer que viva esse é o seu templo, se o tratar como o tal.”(Buda)*

Atenção plena ou Mindfulness possui sua raiz na filosofia e na religião budista, entretanto, não possui nenhum fim religioso, a técnica consiste em estar simplesmente atento ao momento presente sem julgamentos ou críticas, afinal em muitas ocasiões esquecemos completamente do aqui e agora, e passamos a viver no caos conseqüentemente gerado desta distração, entretanto, ao aplicar a atenção plena, utilizamos o poder da intenção, a intenção de estar por inteiro no momento presente tal como ele é.

A nossa vida é o que ocorre momento a momento, e caso isso for negligenciado perdemos o contato com o nosso incrível poder interno, isto é, a nossa criança interna, ao aplicar a atenção plena permanecemos uno com a vida, e isto não significa que não levaremos em conta o passado ou o futuro, e sim que ao observar o passado ou criar o futuro, estaremos fazendo de uma forma consciente, sem o esquecimento do momento presente.

Não há nada para se adquirir, muito menos para se esforçar em aplicar a atenção plena em sua vida, pois neste momento você já está no momento presente, bastando apenas à intenção de trazer sua consciência para o agora, aplique a atenção plena nos

momentos comuns da sua vida, como comer, tomar banho ou simplesmente ao caminhar.

Técnicas que consistem permanecer como observador tende-se ser um grande desafio nos dias atuais, entretanto, com a prática de permanecer 10 minutos do seu dia em contato com o momento presente, já estará desta forma, fornecendo um imenso benefício a si mesmo.

## **Praticando a atenção plena**

### Prática 1:

- *Pare no meio de alguma atividade rotineira, coloque uma de suas mãos em sua barriga e traga a sua atenção para a respiração e nas sensações, atente-se a maneira como ele infla enquanto inspira e a maneira como retorna a posição original ao expirar;*
- *Sinta as sensações corporais que lhe ocorrem, não tente modificar nada, simplesmente permaneça como observador;*
- *Tome nota das sensações que observa, como por exemplo: Há tensão no meu pé esquerdo, sinto um formigamento em minha mão direita e etc. Não tente modifica-las simplesmente as aceite-as;*
- *Permita-se a relaxar enquanto observa as sensações, sem julgamento e sem alterações;*
- *Permaneça como observador durante 10 minutos.*

## Prática 2

- *Diante há uma refeição, sente-se em uma postura ereta e respire profundamente;*
- *Se concentre no prato a sua frente, e tome nota das cores e texturas do alimento;*
- *Coloque o alimento na boca, feche seus olhos, e mastigue lentamente, observando o gosto e a textura de cada alimento, não julgue dizendo se está bom ou ruim, simplesmente observe as sensações que cada sabor e textura ocorrem para você.*
- *Coma lentamente e aproveite cada mordida como se fosse à última.*

---

# MALA DE FERRAMENTAS

---

*“Pare de agir tão pequeno, você é o universo em movimento” (Rumi)*

Conheça Felipe, um paciente sentado na cadeira do meu consultório relatando a sua total falta de criatividade em seu ambiente de trabalho, o mesmo menciona constantemente, que naquele ambiente é impossível gerar uma ideia construtiva ou criativa, e a empresa em qual trabalha esta desesperadamente necessitada de novas ideias para o mercado atual, caso contrário, não permanecerá muito tempo em funcionamento, e com isso agravando ainda mais a ansiedade de nosso amigo.

O fato interessante deste caso é que Felipe em seu tempo livre produz brinquedos com garrafas plásticas ou qualquer outro material que tinha o lixo como seu destino final, o mesmo mencionou que produzir brinquedos era sua maior fonte de prazer, pois o resultado final era a diversão de seu filho ou outra criança.

Oras, é fácil perceber que para criar brinquedos com o “lixo” é necessário certa criatividade, não concordam? Aprofundando sobre o seu hobby descobri que o mesmo aprendera a criar brinquedos em sua infância, e possuía uma forma interna de criar tais brinquedos utilizando a visualização e os movimentos corporais, contudo, nunca passou em sua cabeça utilizar a mesma forma criativa em seu ambiente de trabalho, pois o

mesmo considerava o seu emprego um local sério e completamente diferente de sua casa.

Trocar de trabalho estava fora de questão, neste caso, simplesmente adicionamos a sua forma natural e criativa que utilizava ao produzir brinquedos, para a forma de gerar ideias em seu ambiente de trabalho, e não apenas isso, mas também incluímos o mesmo padrão de motivação que Felipe gerava internamente para se motivar e resultar em um incrível brinquedo. Aprofundando um pouco mais, o mesmo percebeu uma crença limitante e o motivo de sua má sorte em seu ambiente de trabalho, que garantia que jamais fizesse uso de suas próprias capacidades criativas na empresa em questão, pois caso permitisse usar daquela forma criativa, estaria desta maneira a “quebrar o encantamento” e nunca mais construir e criar por diversão, como era feito em seu hobby, obviamente, isso não era verdade, algumas semanas depois, o mesmo me informou que seu trabalho se tornara incrivelmente divertido e que estava se destacando em seu setor com suas novas ideias e com sua nova forma de agir.

Assim como Felipe, todos nós possuímos comportamentos eficientes em alguma área de nossa vida, o caso acima é um exemplo de como podemos utilizar nossas qualidades superiores em diversos contextos, e desta forma, fazer uso do que já fazemos de melhor para com esta forma gerar novos resultados.

Utilize as linhas abaixo e descreva quais são suas melhores capacidades e comportamentos que já o executa e sabe que faz muito bem, e em seguida escreva outras áreas de sua vida que seria capaz de incluir tais novos comportamentos, liste todos os



---

# OS PRESSUPOSTOS DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

---

*“Se o seu cérebro não tiver o que fazer, ele vai começar a fazer alguma coisa, sem se importar com o que seja. Você talvez se importe, mas ele não.” (Richard Bandler)*

Nas palavras do criador da programação neurolinguística, Richard Bandler, PNL é o estudo da estrutura da experiência subjetiva, em outras palavras, é o estudo da excelência humana, e através deste estudo surgiu os pressupostos da PNL, que são as peças que compõe a fundação da qual se constroem todos os processos de mudanças, ou seja, os conjuntos de crenças e convicções fortalecedoras, que as pessoas de sucesso tanto em contexto profissional quanto espiritual possuem em comum, a verdade é que os pressupostos são grandes generalizações a respeito do mundo, entretanto, ao inserir os pressupostos como verdadeiro em nosso sistema de crenças, gera-se desta forma um grande favorecimento a mudança interna.

Portanto, experimente, vivencie os pressupostos abaixo, torne-os reais a você, se preferir, utilize um por vez e atente-se para as

mudanças e sensações positivas, caso contrário, simplesmente abandone o pressuposto e experimente outro. Divirta-se.

- **NÃO HÁ ERROS, APENAS RESULTADOS.**

Este pressuposto refere-se aos resultados que geramos através de nossas próprias ações e decisões, e ao tornar esta crença como real, estamos nos encorajando a agir e gerando desta forma uma nova perspectiva para os resultados finais, é fato que todos nos cometemos erros, porém, a forma como vamos sentir a respeito e como será o nosso comportamento, é uma escolha nossa, e com este pressuposto, compreendemos que podemos aprender com todos os nossos resultados, e conseqüentemente impulsionar o alcance de nossos objetivos, ou a popular frase, “dar a volta por cima”.

- **SE O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO NÃO ESTÁ FUNCIONANDO, FAÇA QUALQUER OUTRA COISA.**

Esse pressuposto é extremamente simples, entretanto, pouco utilizado na realidade, afinal, como podemos obter outro resultado, se batemos sempre na mesma tecla? Aja, faça qualquer outra coisa, saia da rotina e para isso utilize o *foco positivo da pág.20*, e em seguida mova-se e verifique se está mais próximo do seu objetivo com *perguntas poderosas da pág.30-*, caso o contrário, faça algo diferente, faça qualquer outra coisa e continue atento para o que está recebendo, pois é através dessa observação que se obtém a flexibilidade para se mover de outra forma.

- **TODOS NÓS JÁ POSSUÍMOS TODOS OS RECURSOS NECESSÁRIOS PARA ALCANÇAR QUALQUER OBJETIVO.**

Este pressuposto é o meu favorito, pois com ele aceleramos nosso processo de mudança e passamos a nos tornar mais confiante diante as experiências da vida, a técnica *Aja como se* da pág.55, tem sua estrutura neste pressuposto e por isso torna-se uma técnica incrivelmente simples e eficaz.

- **TODOS OS COMPORTAMENTOS POSSUEM UMA INTENÇÃO POSITIVA.**

Todos os comportamentos positivos e até mesmo os negativos se iniciaram com uma intenção positiva, como por exemplo, gritar para ser reconhecido ou agredir para se defender, entretanto, ao invés de repudiar tais ações, podemos absorver este pressuposto como verdadeiro, e desta forma, buscar a intenção positiva por trás de qualquer ação, gerando desta maneira a energia necessária para a compreensão e a mudança interna. A técnica *o teatro das emoções da pág.79*, possui este pressuposto em sua estrutura, e por isso se torna uma técnica incrivelmente poderosa para a aceitação e compreensão interna.

- **AS PESSOAS FUNCIONAM PERFEITAMENTE**

Você é único e especial, e com isso, está a todo instante buscando o melhor para si mesmo, entretanto, nem sempre possuí a consciência do porque faz o que faz gerando desta maneira resultados controversos e em certas ocasiões

resultados negativos, todavia, isso não se refere que existe realmente um problema em você, e sim, apenas uma falta de foco e intenções claras para com seus objetivos.

- **SE QUIZER COMPREENDER, AJA.**

A vida é movimento, não aguarde seus sonhos caírem do céu, aja, conduza-se em direção aos seus objetivos, neste momento você já possui a capacidade para realizar seja qual for a sua missão, portanto, respire fundo e aja, pois assim como se refere este pressuposto, se quiser compreender qualquer situação e/ou alcançar sua meta você precisa se mover em sua direção.

---

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

Que a sua criança seja livre e plena em todos os momentos de sua vida, e para isso, agora você dispõe de diversas e incríveis ferramentas naturais para alcançar infinitas possibilidades e transformações, siga em frente, permaneça aplicando as técnicas contidas neste livro diariamente, e passe adiante os novos conhecimentos adquiridos, para com esta forma gerar ainda mais abundâncias em sua vida. A vida é incrivelmente simples e bela, respire fundo e simplesmente olhe ao seu redor, a criança dos olhos da inocência e admiração se encontra neste momento dentro de você, e você dentro dela, supere a si mesmo a cada instante, não deixe nada para amanhã, ame hoje, seja feliz hoje, sorria hoje. O momento presente é tudo que você tem de mais belo e precioso, e assim como uma criança que abre um presente que acabara de ganhar, faça o mesmo com este seu momento, afinal, como você já sabe, **SÓ VOCÊ PODE MUDAR A SUA VIDA.**

*MEUS CONTATOS:*

ANDERSON LOPES

EMAIL: [HIPNOTIZARSHOW@GMAIL.COM](mailto:HIPNOTIZARSHOW@GMAIL.COM)

TELEFONE: (13) 99123-3302

INSTAGRAM: /HIPNOTIZARSHOW

YOUTUBE: /HIPNOTIZARSHOW

