

AUTOCONTROLE



COM

MEDITAÇÃO DINÂMICA

***ORIENTAÇÃO BÁSICA SOBRE
AUTOCONTROLE***



***COM
MEDITAÇÃO DINÂMICA***

***INFORMAÇÕES SOBRE NOSSOS
CURSOS E PALESTRAS EM
TODO O BRASIL***

**Com Julio J. Golin
(63) 3441 1109**

**Deste trabalho, na sua origem,
participaram os seguintes**

Orientadores:

**Antonio Uchôa,
Baltazar M. de Melo,
Evandro N. da Mota,
Ernesto F. Mandelli,
Júlio J. Golin.**

“A CAUSA”

**A NOSSA CAUSA É OFERECER CONDIÇÕES A
NOSSOS SEMELHANTES PARA QUE POR SI,
BUSQUEM EQUILÍBRIO E COM ELE ENCONTREM PAZ,
E NELA TENHAM ACESSO AO MANANCIAL DE CONHECIMENTO
E SABEDORIA CÓSMICA.**

MEDITAÇÃO DINÂMICA

UMA NOVA EXPERIÊNCIA QUE VOCÊ SEMPRE USOU MAS SEM CONTRÔLE...

Em ocasiões especiais, que marcavam épocas de grande importância na vida das pessoas, os antigos efetuavam cerimônias, davam festas – eram os **RITOS DE PASSAGEM** - dos quais ainda nos restam as cerimônias de casamento de formatura, as iniciações esotéricas,...etc.

O certo é que a importância de determinados acontecimentos ao que parece deve ser marcada, de forma indelével, para que sempre seja lembrada a grandiosidade da mudança na vida de cada um.

Ao participar de NOSSOS TREINAMENTOS, você estará preste a ingressar em uma fase nova em sua vida, em que certamente inúmeras mudanças positivas acontecerão.

Trata-se de importante **RITO DE PASSAGEM**, de uma “virada” em direção a uma vida mais feliz. Você está preste a conhecer melhor uma pessoa de importância capital em sua existência – VOCÊ MESMO.

Ao explorar seu consciente interior encontrará formas de se auto melhorar, de transformar problemas em projetos de vida, de desenvolver intuição e criatividade... **BASTA QUERER!**

Certa vez perguntaram a “BUMKER HUNT”, o milionário do petróleo americano, o que ele fazia para alcançar sucesso, “**É muito fácil**”, retrucou, “**Escolho um objetivo, avalio o preço que devo pagar por ele e, finalmente pago o preço. Se você não fizer esta terceira parte, o sucesso não será seu companheiro**”.

Não existem varinhas de condão e nada cai do céu. Tudo tem preço – o que você pagará aqui se chama: **PERSISTÊNCIA!**

Venha, vamos caminhar juntos, rumo a um novo mundo de oportunidades.

O DOM DE VIVER, E NÃO APENAS EXISTIR.

Uma coisa comum a toda humanidade é de viver e não apenas existir – viver e ser feliz. Este é um objetivo comum a todos nós, mas inúmeras pessoas não vivem apenas existem, apenas suportam suas vidas. Muitas dessas pessoas têm tudo, não lhes falta saúde, educação, amigos oportunidades, só que elas não percebem nada disto e continuam apenas existindo, vão “levando a vida”. Muitas outras pessoas arrastam-se confusamente pela vida perguntando-se por que as coisas nunca melhoram para elas. São situações fáceis de serem encontradas no dia a dia e que geralmente ocorrem pelo desconhecimento dessas pessoas de como usar mais e melhor o seu próprio potencial interior.

“Viver e deixar viver não é o suficiente, viver e ajudar a viver não é demais.”
(Orion E. Madison)

Desde criança sempre fomos condicionados a colocar toda a nossa atenção para fora de nós, para o mundo exterior. Esta é uma das razões porque a maioria dos seres humanos funciona muito abaixo de suas reais condições, por nunca terem recebido uma orientação adequada de como utilizar a dimensão mais importante de todas – a nossa dimensão interior.

Para preencher esta lacuna, várias correntes filosóficas e disciplinas, foram aparecendo ao longo dos anos, numa tentativa de buscar uma utilização mais apropriada da nossa capacidade mental.

Muitas foram as pessoas que dedicaram o seu tempo compilando informações já conhecidas e elaborando metodologias que pudessem levar o ser humano a conhecer um pouco mais desta dimensão interior e seus benefícios. Desde o psiquiatra alemão, o Dr. Johanes Schultz, na década de 30, com seu treinamento autógeno; em 36 o médico Edmundo Jacobson, criador do atual conceito de relaxamento; como também Earl Nightingale, Emille Coué, José Silva, Zig Ziglair e Paul Reilly, apenas para citarmos alguns.

Inúmeros outros pesquisadores deixaram também suas valiosas contribuições nesta área, como por exemplo: o psiquiatra austríaco Dr Hans Berger, o Dr. Bruno Furst, Dale Carnegie, o psicólogo William James, o hipnoanalista Dr. Milton Erickson, Dr J.B.Rhine, Dr. Elmer Green, etc.

Outras centenas de pessoas deram suas contribuições, na forma de livros, para despertar o interesse e um maior conhecimento e utilização do nosso mundo interior – Og Mandino, Joseph Murphy, Napoleon Hill, Harold Sherman, Richard Bach, para citar apenas os mais conhecidos.

Outras pessoas foram exemplos vivos de funcionamento efetivo e cujas mensagens e realizações resistiram aos testes de tempo e aplicação prática, como os exemplos mais recentes de Thomas Edison, Henry Ford, Einstein e Walter Russell.

O que será que todas estas pessoas até aqui citadas têm em comum? Além de terem desenvolvido a habilidade de usar melhor a dimensão interior, elas tiveram o desejo intenso de compartilhar com as outras pessoas as suas experiências bem sucedidas de utilização adequada de algo que é um privilégio de todos os seres humanos – **a nossa dimensão interior.**

“O que está atrás e o que está à nossa frente são coisas insignificantes em comparação com o que temos dentro de nós.”

(Ralph Waldo Emerson)

Com um desejo sincero de também dar a sua parcela de contribuição nesta área, um grupo de orientadores, de DESENVOLVIMENTO PESSOAL com muitos anos de experiência neste assunto, reuniram-se e elaboraram o Método de Treinamento com MEDITAÇÃO DINÂMICA, que combina algumas antigas e novas informações com as descobertas, nos campos do comportamento humano e atividades cerebral. Assim firmemente convencidos de que a evolução existe, de que ela age sobre toda a humanidade e não é privilégio, nem propriedade exclusiva e nem fica restrita a uma pessoa apenas. Estes orientadores reuniram-se para atender aos objetivos da Associação Azul de Pesquisas e Estudos da Mente – para transmitir em nosso país a MEDITAÇÃO DINÂMICA.

A MEDITAÇÃO leva as pessoas a se interiorizarem, se conhecerem um pouco mais e saberem quais são os instrumentos de que elas dispõem para utilizar no seu dia-dia. Como resultado de voltarmos a atenção para dentro de nós, durante o treinamento, percebemos entre outras coisas como pequenas alterações internas nos levam a grandes alterações externas e que a maioria das “portas fechadas” só estão realmente trancadas na nossa mente.

“Nada podes ensinar a um homem, podes somente ajudá-lo a descobrir as coisas dentro de si mesmo.”

(Galileu)

O cérebro é um centro dinâmico de funcionamento que determina muito de nossa vida. Um dos objetivos de nossa vida e um dos objetivos do **AUTOCONTROLE** consiste em obter um maior controle deste centro, pois aprender a regular parte do nosso cérebro nos possibilita direcionar nossa vida.

De todos os dons que a natureza nos dá, sem dúvida o dom de escolher como queremos ser é um dos maiores. Não fomos dotados com mentes próprias para abdicarmos do controle do nosso destino. Não faz sentido acreditar que somos, de alguma forma, planejados para sermos conduzidos. Estamos equipados com a habilidade e o poder de conduzir nossa própria vida ao invés de sermos levados pela vida, colhendo apenas uma pequena fração da colheita que a vida tem a oferecer, infelizmente são poucas as que sabem fazer uso adequado deste poder incrível que nos foi dado.

E claro que nem tudo depende de nós, mas ao voltarmos a atenção para dentro, constatamos que muito mais coisas do que pensávamos antes dependem unicamente de nós. Verificamos que o nosso mundo exterior é consequência do nosso mundo interior. Por esta razão, a criação de uma atmosfera positiva que reformulará o mundo interior é um ponto importante do **AUTOCONTROLE** com Meditação Dinâmica.

O programa de **AUTOCONTROLE** é um método de treinamento que habilita a pessoa a se tornar mais saudável, mais produtiva, melhor solucionadora de problemas. Solucionar um problema implica em termos que mudar nossa atitude, ou encontrar um modo de mudar as condições que constituem a situação

problemática. Durante o treinamento desenvolvemos o interesse nos participantes de investirem o seu tempo em criar condições favoráveis para resolução de seus próprios problemas e não na preocupação com os mesmos. A preocupação nada mais é que a forma de expressar os nossos temores.

Na realidade só existem dois tipos de preocupações. O primeiro consiste em preocupar-se com algo que é inevitável, algo que você não pode mudar. Nada poderá mudar o resultado final. Assim, a angústia da sua preocupação só levará você a se desgastar inutilmente. O segundo consiste em preocupar-se por coisas que você pode mudar. A melhor forma de combater a preocupação é através de uma atitude adequada.

***“Não há situações desesperadoras”. Há sim, quem se
desespere em certas situações.”***

(Clarice Luce)

A MEDITAÇÃO DINÂMICA voltada para o AUTOCONTROLE, nos leva ao controle consciente dos níveis mentais mais profundos. Aprendemos como alcançar, em minutos, um nível no qual a mente consegue uma extraordinária habilidade para controlar a vitalidade. Sem tensões ou sobrecargas. Aprendemos a usar melhor nossos níveis mentais, seus efeitos e relações subseqüentes. A consequência deste funcionamento é que podemos obter uma série de benefícios em várias áreas. Aprendemos a canalizar esta energia para nos ajudar a superar hábitos indesejáveis, fobias, o stress e a ansiedades. Mas aprendemos acima de tudo a construir melhor a nossa auto-imagem, que é o nosso melhor cartão de visita.

***“Nenhuma vida é tão difícil que não possa se tornar mais fácil pelo modo
como for conduzida.”***

(Ellen Glasgow)

Sendo apresentado com uma nova e aperfeiçoada dinâmica o AUTOCONTROLE é um treinamento natural e revitalizante, de valor inestimável para as pessoas ocupadas dos dias de hoje, que estão constantemente sob tensão. A metodologia é constituída de algumas leis mentais, regras técnicas, filosóficas, exercício de relaxamento e princípios básicos que transformam a MEDITAÇÃO DINÂMICA num método de vida.

Nos níveis interiores de cada um de nós sempre residiu mais sabedoria do que em nosso intelecto. Você nunca mais será a mesma pessoa se propuser a experimentar este Método de Vida. Dentro de você mesmo estão a habilidade e o poder de fazer tudo que precisa para ser feliz.

Você terá descoberto uma fonte que jamais secará quando aprender a sintonizar-se com o seu mundo interior. Você não tem nada a perder e uma vida inteira a ganhar.

“Se atravessarmos nossas vidas convencidos de que a nossa é a melhor forma de agir no mundo, vamos acabar deixando passar todas as novas idéias que aparecem diariamente.”

(Akio Morita)

E então!

Vamos começar a praticar?...

Se você realmente está disposto a mudar sua vida para melhor, comece...

O lugar é aqui!...

Vire a página e siga em frente!...

RELAXAMENTO PROGRESSIVO

POR QUE RELAXAR?

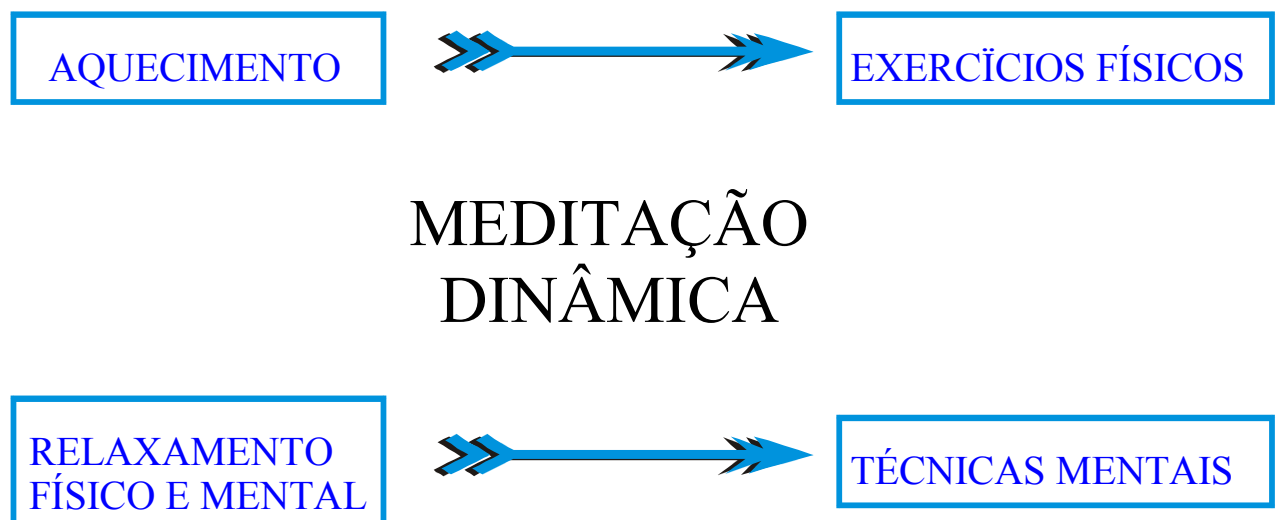
O estado de tensão em nada contribui para melhorar a qualidade de vida, mas ao contrário ele acelera o consumo das nossas energias vitais.

Podemos aprender como alcançar, em minutos, um nível no qual a mente consegue uma extraordinária habilidade para controlar a vitalidade e a energia do corpo, bem como para trabalhar em problemas, sem tensões ou sobrecargas.

Relaxamento progressivo é um processo completamente natural, revitalizante e de valor inestimável para as pessoas ocupadas, que nos dias de hoje estão constantemente sob tensão.

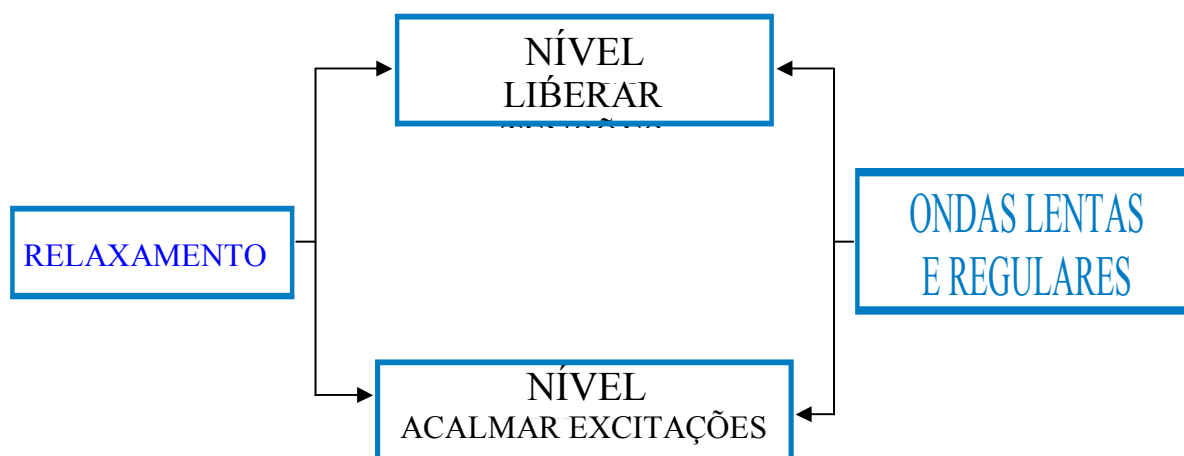
Adquirimos a habilidade de promover relaxamentos nas diversas partes do corpo, e ao desenvolver continuamente esta sensação de relaxamento progressivo, ela alcançará nosso sistema nervoso passando assim a fazer parte integralmente da atividade cerebral.

O relaxamento físico e mental é a condição básica usada nos exercícios e na aplicação das técnicas. Assim como quando uma pessoa vai desenvolver uma atividade física intensa (uma aula de ginástica, por exemplo), ela precisa preparar o seu organismo, com um aquecimento, para os movimentos que serão realizados, da mesma forma para utilizar as técnicas mentais precisamos de uma pequena preparação, que é o relaxamento.



Vivemos num mundo onde o STRESS é uma constante. As pessoas vivem “preocupadas”, e como a palavra mostra, vivem se ocupando previamente. Isto acaba se transformando em TENSÃO, o que gera um profundo desgaste. **Preocupar-se** é diferente de **precaver-se**. Quem se **preocupa** se ocupa com idéias que geralmente são desgastantes e nada representam no nível de solução. Quem se **precavê** se ocupa com atitudes ou medidas que solucionam ou evitam complicações e conseqüentemente se tranquilizam com isto. É possível, através de um treinamento, aprender a eliminar as preocupações, controlar o stress e evitar as tensões desnecessárias.

No nível físico, relaxamento significa liberação das tensões; no nível mental significa acalmar excitações nervosas (ansiedades, preocupações, etc.). Para o cérebro isto significa um ritmo regular e profundo de ondas lentas, que pulsam de maneira repousante. Alcançamos, assim, um estado de calma e completo relaxamento, tanto mental como físico.



APROFUNDAMENTO:

Sempre que desejarmos entrar em níveis mentais mais profundos e mais saudáveis, poderemos praticar respirações profundas soltando o ar lentamente ou exercícios de contagem regressiva. Na prática da contagem regressiva, primeiro relaxamos e depois começamos a contar, vagorosamente, para então sentir os efeitos relaxantes dos exercícios de aprofundamento. Podemos contar regressivamente de 20 a 1 ou mesmo de 10 a 1. Ao chegar no número 1, estaremos em um nível mental mais profundo, mais saudável do que o anterior. Esta prática, se usada continuamente, tem um efeito calmante sobre o sistema nervoso.

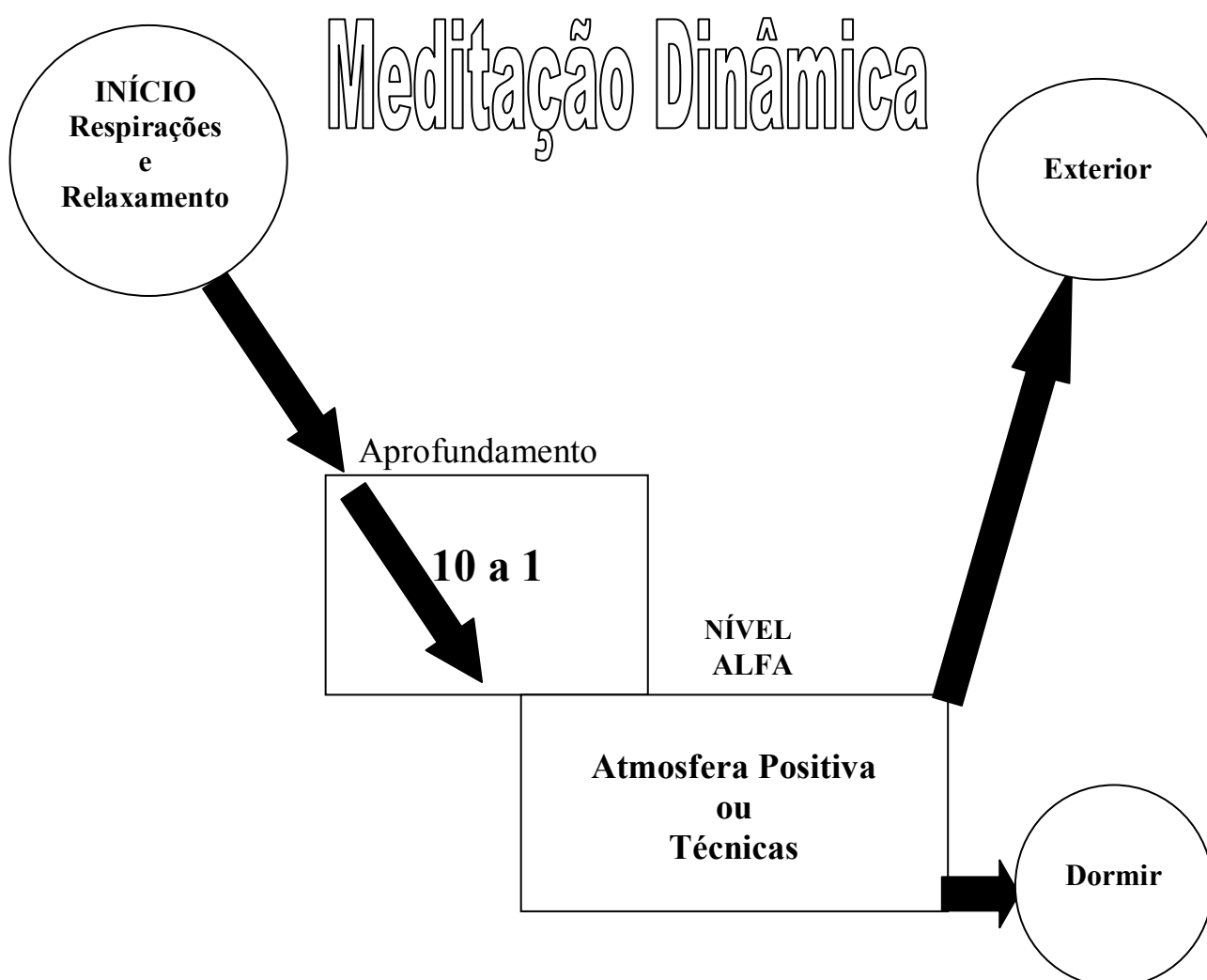
ATMOSFERA POSITIVA INTERIOR

A criação de uma atmosfera positiva que reformulará o mundo interior é um ponto importante da **MEDITAÇÃO DINÂMICA**. Além de fortalecer todas as programações que têm lugar neste nível mental, o mais importante ainda é que, através do processo gradual de programação e desenvolvimento interior, criamos novos padrões que se manifestam no mundo exterior.

SAIDA DE NIVEL:

Nosso retorno à consciência exterior deve ser uma ascensão lenta e suave. Para sair de nível, tudo que precisamos fazer é desejar e vagarosamente começar a movimentar o corpo, fazendo respirações profundas soltando o ar rapidamente, para ativar a oxigenação a circulação e o tato. Ao adquirirmos consciência do corpo abrimos os olhos e dizemos mentalmente “**em melhor estado de saúde**”.

Se formos utilizar o nível nos momentos que antecedem ao sono, não há necessidade de sairmos deste estado. Podemos assim permanecer e adormecer neste nível saudável e revitalizante.



QUANDO E QUANTO PRATICAR?

A melhor hora para praticar o relaxamento é pela manhã quando você acorda. Permaneça na cama por alguns minutos praticando exercícios de relaxamento. A Segunda melhor hora é à noite, antes de dormir. A terceira melhor hora é quando você acha que pode ou deve.



Cinco minutos de prática por dia é bom



Dez minutos é muito bom. Duas vezes por dia é muito bom.



Quinze minutos é excelente. Três vezes por dia é excelente.

Se sua mente tende a divagar durante os exercícios, talvez seja útil a utilização esporádica de fitas de relaxamento.

Este hábito pode tornar-se parte de um ritual relaxante e tranqüilizador.

LIMPEZA MENTAL

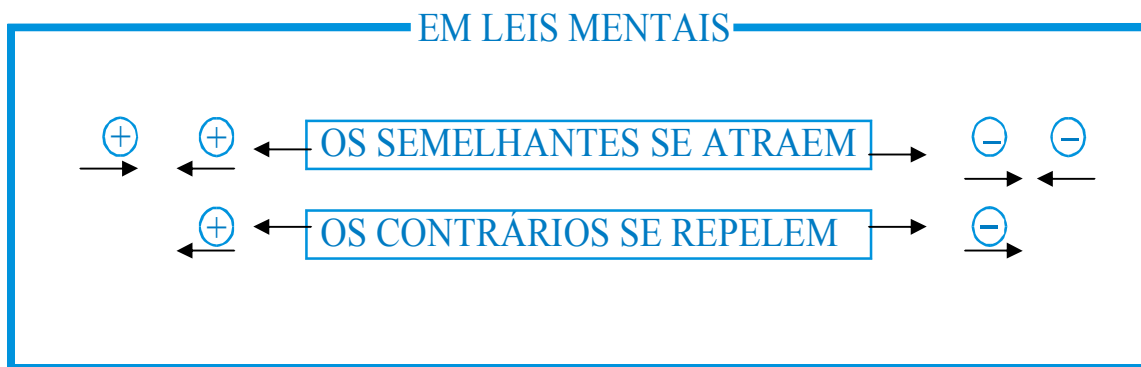
Todos nós, seres humanos, temos uma forma de energia que nada consegue deter; nem o tempo, nem barreiras, cofres, etc... Nada consegue deter esta forma de energia que chamamos de **pensamento**. O que é que você tem feito com os seus pensamentos?

Tudo que existe hoje se originou de um pensamento. O pensamento é sempre anterior á ação, por isso mesmo, muitos afirmam que o pensamento é o mundo das causas e a matéria o mundo dos efeitos.

Segundo Walter Russell, a substância real de qualquer produto não esta em absoluto no produto, mas se encontra apenas no pensamento que está por trás do produto. Assim, enquanto um indivíduo não souber que a energia – pensamento é a **CAUSA** que se encontra por trás de todas as coisas, e que o produto é apenas o **EFEITO** ele permanece ligado ao efeito e conseqüentemente limitado por ele. Esse indivíduo pertence ao mundo da imitação, e apenas a esse mundo. Como um imitador, seu processo de educação na vida foi o mesmo de um papagaio; ele encosta-se aos demais; ele copia, porém não cria. Mas quem realmente conhece esse princípio, e vive de acordo com ele, é aquele que cria, colocando esse conhecimento em ação através das ondas de pensamento, com o propósito de expressar sua imaginação dinamicamente na forma de pensamento.

Cada um de nós é a soma de nossos pensamentos. Desta forma, o que pensamos a cada dia moldará nossa vida e determinará o nosso futuro. Nossa situação é fortemente influenciada pelas opções que fizemos no passado, através dos nossos pensamentos. É por isto que afirmamos que a melhor maneira de melhorar o padrão de vida de uma pessoa está em melhorar, primeiro, o padrão dos pensamentos dessa pessoa.

Cada um de nós está envolto por um campo energético que corresponde ao tipo de pensamento que prevalece no momento, e este campo energético influencia pessoas, coisas e acontecimentos, atraindo-os ou repelindo-os.



O destino do homem neste mundo se manifesta de acordo com a sua atitude mental, isto é a maneira como ele pensa, sente e crê. Portanto, enquanto a pessoa não ordenar a si mesma, seu destino nunca poderá melhorar, pois o mundo exterior não é uma existência alheia ao mundo interior e sim consequência do nosso mundo interior. Os pensamentos e as palavras (que são as manifestações dos pensamentos), são forças que determinam nossos hábitos de vida. São ferramentas que você deve aprender a utilizar para criar o “você” novo e vitorioso que deseja ser. São instrumentos vitais para você controlar seu subconsciente e aprender a dominar a si mesmo e seu futuro.

Embora muitos não percebam, fazem seu subconsciente trabalhar contra eles.

LEI DO EFEITO OPOSTO

Ao pensar no que não se deseja, alimentamos aquilo
que não queremos que aconteça.

OU

**“Quando a sua vontade e a imaginação estão em conflito, a imaginação
invariavelmente ganha esta batalha” (Emille Coué)**

O QUE SE TEME, SE ATRAI!

Assim, podemos notar que essa lei faz com que aconteça sempre o contrário do que se espera, se ficarmos com ansiedade ou medo de não conseguirmos. Sempre que temos pânico ou pavor estaremos atraindo isso para nossa vida...

OBSERVE O EXEMPLO:

“Não pense num Volks azul”.

Notou como você fez exatamente o contrário do que a frase pede?

Mas, o responsável pelo fracasso do propósito não foi você, e sim quem formulou a frase. Assim, use como referencia para suas afirmações e manifestações futuras. Em lugar de dizer “Não se esqueça”, diga “Lembre-se”, pois além de economizar uma palavra é muito mais positivo. Porém o propósito verdadeiro não é economizar mas sim criar um clima de expectativa positiva.

“Não bata a porta”, é uma forma seca e incisiva: no entanto, “Por favor feche a porta bem devagar”, além de mais educado, atinge muito melhor o nosso propósito. Isto é **Limpeza Mental**.

Ao invés do “não”, procure dizer o que quer...

Existe um principio segundo o qual para compreender a mensagem, sua mente cria a imagem que a representa, quer seja uma coisa desejável o indesejável. Assim, as negativas devem ser abandonadas. É importante construir frases no sentido positivo, cultivando a expectativa positiva e enfatizando o que queremos, dedicando nossa atenção às metas, aspirações e objetivos. Quando se aprende a escrever à máquina ou dirigir um carro, os mesmos movimentos têm de ser repetidos muitas vezes, antes que seu subconsciente os assuma e passe a fazê-lo por você. Da mesma forma, a repetição desta atitude interior positiva vai imprimindo fortemente este novo padrão de pensamentos e palavras, tornando-o tão natural que se transformará num hábito.

*“A maior descoberta de minha geração é a de que os seres humanos podem mudar suas vidas se mudarem as suas atitudes mentais.” (William James)
(Obs.: William James é considerado o pai da psicologia moderna.)*

PROGRAMAÇÃO

O **AUTOCONTROLE com MEDITAÇÃO DINÂMICA** é um método de treinamento mental que habilita a pessoa a se tornar mais saudável, mais produtiva, melhor solucionadora de problemas e, conseqüentemente, uma pessoa de maior sucesso.

A **MEDITAÇÃO DINÂMICA** nos leva ao controle consciente dos níveis mentais mais profundos. Podemos aprender a usar melhor a produção das ondas cerebrais, níveis mentais e seus efeitos e relações subseqüentes.

Podemos obter um profundo controle centralizado no cérebro, pois este é a sede reguladora e controladora. O cérebro é um centro dinâmico de funcionamento que como um bio computador determina o rumo de nossas vidas. O nosso objetivo consiste em desenvolver a capacidade de controlar este centro, pois aprender a programar este bio computador é adquirir a capacidade de direcionar nossas vidas.

TODOS OS PROBLEMAS ENCONTRAM SUAS RESPOSTAS DENTRO DE NÓS MESMOS:

A própria existência de um problema significa que enfrentamos uma situação que consideramos difícil. Solucionar o problema implica em termos que mudar nossa atitude, ou encontrar um modo de mudar as condições que constituem a situação problemática. Podemos muitas vezes conseguir isto, de maneira muito eficiente, pelo uso dos níveis interiores, ou dos níveis Alfa, utilizando técnicas que vão alterar o nosso mundo subjetivo e, conseqüentemente, o mundo exterior, ou seja, aprendendo a “linguagem do cérebro” podemos aprender a reestruturar nosso mundo.

Um conceito chave do TREINAMENTO é o de PROGRAMAÇÃO.

O fator básico do sucesso da programação encontra-se na sua qualidade positiva. Chegamos mesmo a substituir a palavra “problema” por “projeto”, de modo que toda a programação seja efetuada numa atmosfera positiva. É através da programação que aprendemos a formar hábitos, reações ao mundo, padrões de personalidade e outras estruturas que compõe o nosso estilo de vida.

O QUE É PROGRAMAR?

Programa é assumir compromissos, é estabelecer metas, objetivos, é fazer propósitos. Por exemplo: podemos programar uma festa e assim, marcamos uma data, um local e um horário; as férias de trabalho são programadas de acordo com a melhor conveniência de cada um, função de férias escolares, viagens, etc...: as empresas programam férias coletivas de acordo com a maior conveniência econômica; ou as férias normais, de acordo com um certo critério, para evitar o acúmulo de pessoas em férias no mesmo período; e assim por diante. Parece incrível, mas existem estatísticas hospitalares que demonstram queda de internações ou do número de cirurgias em vésperas de grandes eventos ou de feriados prolongados. Isto leva a crer que até as doenças de forma consciente ou

inconsciente são “mais ou menos programadas”. Pois bem, partindo deste princípio, você pode fazer um propósito de vida de acordo com seus objetivos e valores, e assim trabalhar para ter uma vida melhor.

COMO SE PROGRAMA?

No dia-a-dia, de uma forma inconsciente e automática, estamos constantemente nos programando, conforme acaba de ser demonstrado. Mas, como tudo aquilo que é feito no mundo subjetivo influencia o mundo objetivo, temos como meta saber criar atitudes interiores saudáveis, que possam da mesma forma e na mesma direção influenciar o mundo objetivo. Para isto, usamos os recursos das técnicas de programação.

O QUE SÃO AS TÉCNICAS?

Técnicas são artifícios mentais, através dos quais procuramos, num certo nível de concentração, caracterizar nossas metas, nosso objetivo, nossos anseios, etc.

Assim, tudo o que importa é que, ao atingir o seu nível, você procure sintonizar o pensamento, a imaginação naquilo que representa realmente a sua meta. Como os artifícios são simbólicos, você pode dar forma a eles. Assim, as diferentes técnicas que aprendemos, têm como objetivo: diversificar ou ampliar o número de opções, para que você possa trabalhar no seu projeto. No entanto, alguns elementos são de suma importância para o sucesso da programação, como veremos a seguir.

ELEMENTOS BÁSICOS DE UMA PROGRAMAÇÃO:

Os três elementos básicos de uma programação bem sucedida fazem parte de uma atitude e são eles:

- **DESEJO:** É o ponto de partida de toda realização. É a força motivadora de vida. Se não temos um desejo sincero pela realização do que estamos programando é sinal de que ela não é tão importante para nós. Quando maior for o nosso desejo, melhor resultado terá a nossa programação, pois a força com que imprimimos em nosso cérebro depende da força do nosso desejo! Por outro lado, você só se esforça para alcançar aquilo que deseja, nunca o oposto.
- **CRENÇA:** Há uma grande diferença entre querer uma coisa e estar pronto para recebê-la. Quando alguém está realmente pronto para alguma coisa, esta não deixa de aparecer. Ninguém está pronto, até que comece a acreditar que pode conseguir aquilo que quer. Uma atitude de crença nas suas possibilidades inicia a atividade de nossos processos de programação. Uma atitude cética perturba nosso cérebro com uma mensagem contraditória, que por um lado diz que queremos realizar

algo e por outro diz que não vamos tentar. Uma vez que nosso cérebro processa informações que lhe são fornecidas pela mente, parte dessa informação não pode ser; “não sou capaz dessa tarefa”. A informação deve sim conter uma afirmação de crença que irá estimular e colocar em ação os processos físicos e nervosos. A crença é uma atitude séria que procura realmente obter resultados e não umas atitudes divididas, medrosas e fracas. Lembre-se que vencem aqueles que acreditam poder vencer e que todos nós podemos fazer muito mais do que pensamos, mas inicialmente, temos que acreditar nisto. Também aqui, você só se esforça para alcançar aquilo que acredita ser possível alcançar.

- EXPECTATIVA: A expectativa é que mantém a programação em atividade. Sem esse fator na programação, o objetivo se torna longínquo e deixamos de aguardar os resultados. A atitude continua de expectativa de resultados, ou seja, o aguardar o resultado favorável, é uma fonte da qual a programação retira energia. A programação continua ativa e energizada na medida em que continuamos a esperar o resultado favorável. Lembre-se que coisas boas acontecem para as pessoas que esperam coisas boas. Você só se esforça por alcançar aquilo que espera alcançar.

Não é suficiente termos idéias, transformá-las em imagens, e esperar que automaticamente o cérebro as realize. Precisamos ter um forte desejo de que aquilo que programamos aconteça, e precisamos acreditar e esperar o resultado favorável. Sem esses três fatores a nossa programação torna-se sem vida e vazia de significado.

A efetividade da programação depende de uma correta combinação de sentimentos, atitudes e técnicas. Aprendemos aliar a vontade com a imaginação.

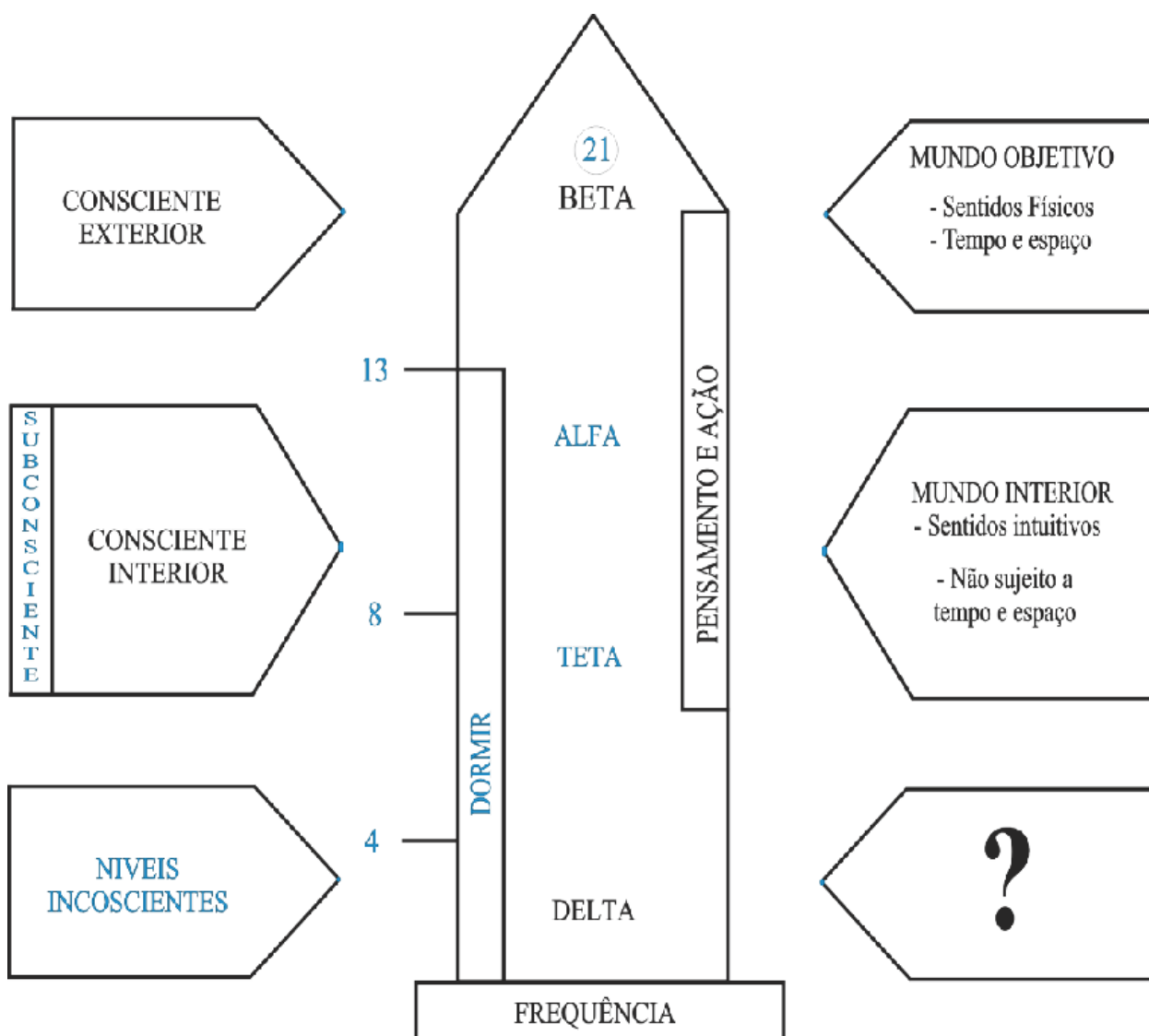
Estamos habituados a dizer que “**enquanto há vida, há esperança**”. Mas, Richard Bach nos coloca uma nova idéia muito mais lógica e racional, comparada com esta, que estimula uma postura bastante passiva. Assim de acordo com ele, “**enquanto há esperança, há vida**”. Dando um enfoque mais amplo, poderíamos dizer que enquanto há esperança há chance de que qualquer coisa se realize, porque enquanto você espera, você luta; e quem luta sempre tem chances de ganhar.

FREQUÊNCIAS CEREBRAIS

A atividade eletroquímica do cérebro produz uma energia elétrica de corrente contínua de característica pulsátil, que pode ser medida em micro volts.

Convencionou-se que o número de pulsações por segundo seria chamado de ciclos por segundo ou **frequência**.

FREQUÊNCIAS CEREBRAIS ASSOCIADAS A ATIVIDADES



ESPAÇO MENTAL

Uma analogia que normalmente é utilizada, é a de um computador com a do cérebro humano. Podemos usar esta analogia mais uma vez aqui para explicar a linguagem do nosso cérebro. Assim como existem varias linguagem de computação, o nosso biocomputador (computador vivo, que é o nosso cérebro) também tem a sua própria linguagem. Ele é programado basicamente através das **imagens** e dos **pensamentos**.

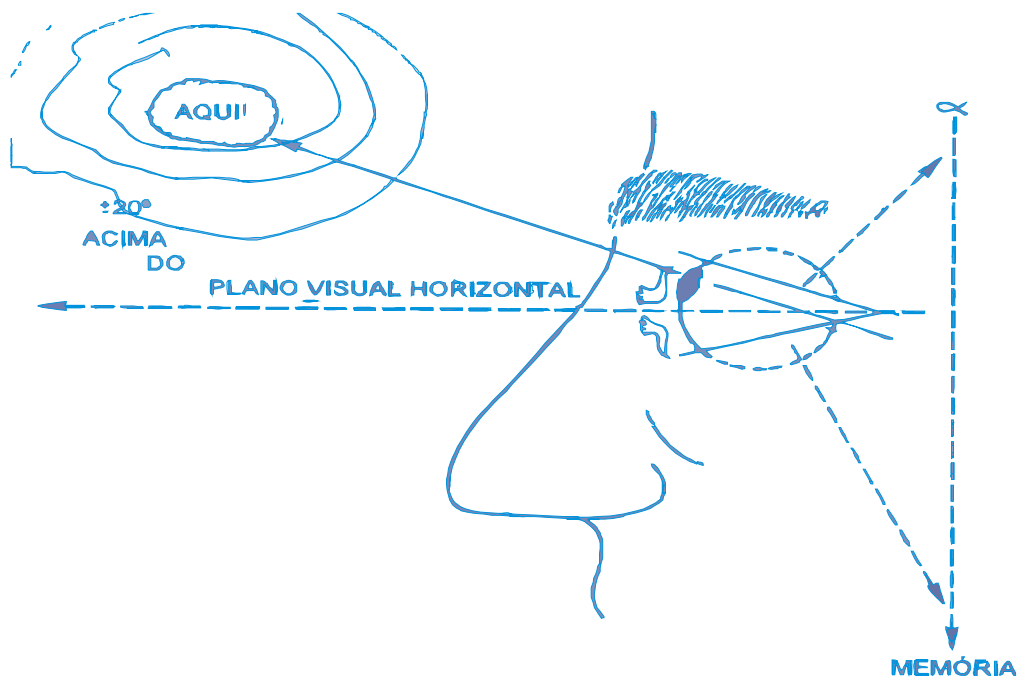
Por que as imagens são tão importantes para uma programação eficiente? Porque é a forma mais simples de armazenar informações. A quantidade de informações que podemos ter numa imagem é tão grande que os orientais dizem que “um quadro vale mais do que mil palavras”.

Devido à importância que as imagens tomam em nossas programações, precisamos desenvolver no nosso mundo interior um lugar para projetarmos imagens de qualquer natureza. Este lugar, naturalmente nós já temos e utilizamos. O que faremos a partir daqui, será desenvolve-lo ainda mais, além de batizá-lo com o nome de **Espaço Mental**.

Espaço Mental é apenas um nome de referência que usaremos daqui em diante ao nos referimos a esta área da mente onde as imagens se formam. É mais um dispositivo interno para nos auxiliar, colocando ordem na nossa casa interior e separando imagens vazias das que serão úteis na hora de resolver os problemas.

Usaremos esta posição interior para mudar o presente e modelar o futuro, começando o controle dentro de nós mesmos, de forma que ele cresça e se exteriorize em nossas vidas.

ONDE SE LOCALIZA O CENTRO DO SEU ESPAÇO MENTAL



CHAVES DE MEMÓRIA

O primeiro exercício que fazemos é estabelecer a associação de palavras através de imagens. Isto desenvolve a capacidade de usar o espaço mental.

A prática deste exercício além de ajudar a desenvolver a capacidade de formar imagens mentais, ajuda no desenvolvimento da memória. É sabido que o processo de memorização é, na sua essência um processo associativo; é também sabido que, quanto maior o número de imagens mentais que você forma em torno de uma informação, mais facilidade você terá de lembrar no futuro. É em função disso que empregamos recursos audiovisuais nos processos de ensino e treinamento. Estamos aprendendo que a criação de imagens tanto pode ser realizada com recursos externos (audiovisual), como internos (imagens mentais).

Como ilustrações, poderíamos analisar esta pesquisa realizada pela “SOCOND-VACUUM OIL CO STUDIES”.

APRENDEMOS

1,0% pelo paladar
1,5% pelo tato
3,5% pelo olfato
11,0% pela audição
83,0% pela visão

RETEMOS

10% do que lemos
20% do que ouvimos
30% do que vemos
50% do que vemos e ouvimos
70% do que ouvimos e logo discutimos
90% do que ouvimos e logo realizamos

METODO DE ENSINO

DADOS RETIDOS DEPOIS DE 73 HORAS

DADOS RETIDO DEPOIS DE 3 DIAS

Somente oral	70%	10%
Somente visual	72%	20%
Audiovisual	85%	65%

Este exercício teve origem no trabalho do Dr. Bruno Furst, chamado Meio Prático para uma Memória Melhor. O objetivo do trabalho original era o desenvolvimento da memória. O nosso objetivo básico é o desenvolvimento da capacidade de trabalhar com imagens conscientemente em níveis interiores. Por este motivo o trabalho original foi adaptado pelo Dr. Baltazar Melo e é apresentado no treinamento, como veremos a seguir:

Para formar as chaves de memória, você deve escolher dez letras, que serão chamadas de letras chaves. Estas por sua vez serão associadas a algarismos, de um a zero, numa escala crescente, como por exemplo:

1 – T; 2 – N; 3 – M; 4 – R; 6 – J; 7 – C; 8 – F; 9 – B; 0 – S.

Uma vez feita a associação letra/número, inicia-se a criação das chaves de memória obedecendo à seguinte regra:

a) Cria-se uma ordem numérica, correspondente ao número de palavras que se deseja criar.

Ex.: 1000 palavras, escrevem-se 1 a 1000.

b) Cada palavra deverá ter tantas sílabas quantos forem os algarismos que constituam o seu número. Ex. as palavras de 1 a 9 deverão ter uma

silaba as de 10 a 99 deverão ter duas silabas; as de 100 a 999 deverão ter três silabas; assim por diante.

- c) A primeira sílaba de cada palavra deverá ser iniciada pela letra correspondente ao primeiro algarismo do seu número; a Segunda sílaba deverá ser iniciada pela letra correspondente ao segundo algarismo; e assim por diante. Ex.: Para o n.º 347, temos as letras M, R e C. Assim, poderíamos usar como chave a palavra MaRaCa; para o n.º 131 temos as letras T, M e T poderíamos usar como chave a palavra ToMaTe; etc.

UM SEGREDO:

Se você observar bem as Imagens das associações das quais se lembrou rapidamente no exercício de Associação e então, usar estes modelos de imagens nas programações que fizer, terá descoberto o segredo da autoprogramação.

LEMBRE-SE:

Se você lembra com facilidade —————> Programação forte.

Se você não lembra com facilidade —————> Programação média.

Se você não lembra —————> Programação fraca.

EXERCÍCIO DE MEMÓRIA CÓDIGO NUMÉRICO PARA ASSOCIAÇÃO DE PALAVRAS

1.TREM	11.TETO	21.NATA
2.NÓ	12.TÚNEL	22.NENÊ
3.MAR	13.TIME	23.NORMA
4.REI	14.TOURO	24.NORA
5.LUZ	15.TELA	25.NILO
6.JÓ	16.TRAJE	26.NAJA
7.CÉU	17.TACO	27.NUCA
8.FLOR	18.TUFÃO	28.NINFA
9.BAR	19.TUBO	29.NABO
10.TESE	20.NASA	30.MESA

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>0</u>
T	N	M	R	L	J	C	F	B	S

LEMBRE-SE AINDA QUE

- 1) O objetivo básico deste exercício é desenvolver a capacidade de trabalhar com imagens.
- 2) Quanto mais cômicas, exóticas ou absurdas forem às imagens de associações criadas, mais fácil será a recordação futura.
- 3) A utilização de imagens, junto com a idéia da associação sendo feitos no estado de tranquilidade leva a uma melhor fixação das informações.

DISPARO POR ASSOCIAÇÃO

Durante toda a nossa vida, e por um processo que na grande maioria das vezes é praticamente inconsciente, temos desenvolvido a habilidade de associar coisas. Às vezes isto se torna um hábito, e em certos casos procuramos conscientemente tirar proveito desta característica que é natural em nós.

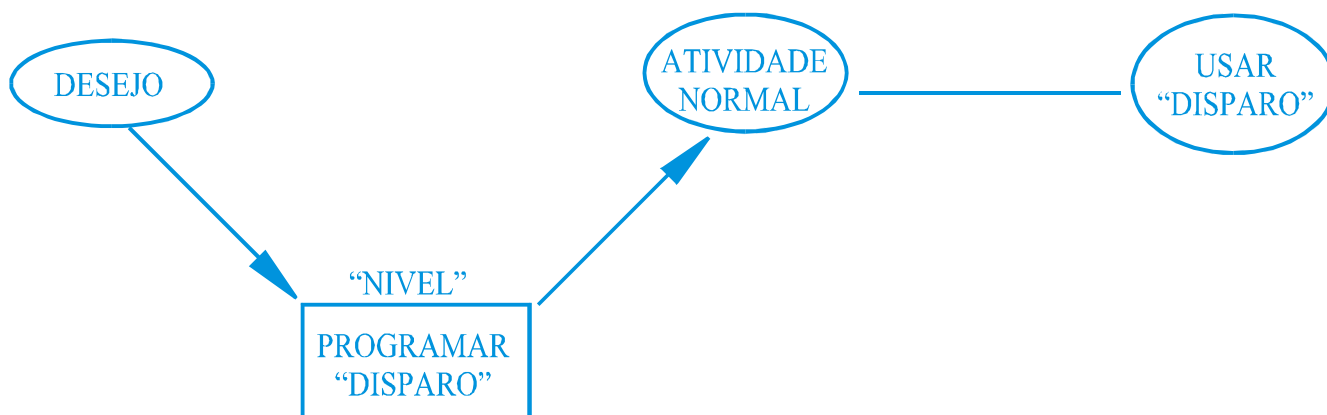
Quantas vezes, ao passar por um lugar onde há mais de cinco anos você não passou, e num determinado ponto, você se recorda com nitidez e em detalhes de algo que ali ocorreu há muito tempo. Este é um típico exemplo de associação, de **um fato** com determinada **paisagem**.

É sabido que todo o mecanismo de memória é, na sua essência, associativa. Quantas pessoas você conhece que, eventualmente, colocam um pedaço de papel no botão da camisa com o propósito de despertar a lembrança de alguma coisa? Ou ainda trocar o relógio de braço, o anel ou aliança de dedo, etc. Como estes muitos outros exemplos poderiam ser dados, mas certamente você também tem suas referências similares.

O que realmente esperamos é despertar você para este fato, e principalmente estimular em você uma forma consciente de explorar esta nova dimensão para os mais diversos propósitos, como por exemplo: para gravar melhor um texto, uma lição, uma aula ou conferência, para estimular o equilíbrio e a tranquilidade, numa determinada hora ou momento específico, simplesmente para se acalmar, etc. Como o disparo é por associação, esta é convencionada de acordo com a conveniência ou os valores de cada um. Pode ser, por exemplo, um simples gesto que você estabelece, ou como o que se aprende no treinamento.

A prática desta técnica certamente estimula e aguça a sua percepção e é muito útil. Tanto no dia a dia, como no seu Desenvolvimento Mental.

Com a prática, você vai descobrir, ainda, que o disparo por associação pode também ser utilizado como referência de nível, possibilitando assim a você atingir rapidamente e sem perda de tempo um nível de concentração.



QUADROS MENTAIS

No espaço mental, você desenvolve uma referência infinita de espaço tridimensional, nos níveis mentais interiores. Este foi o ponto de partida para o nosso desenvolvimento posterior, pois a partir daí, esta referência passa a ser constantemente solicitada.

A técnica dos Quadros Mentais, na realidade, pertence a esta mesma dimensão, só que neste caso estamos delimitando uma área especificada onde vamos atuar. Portanto, ela é uma sofisticação do espaço mental e representa um modo pelo qual podemos, de forma direta, centralizar a nossa atenção naquilo que realmente representa o nosso verdadeiro propósito.

“É tão impossível chegar a um destino que você não tem, como voltar de um lugar onde você nunca foi”. O homem sempre teve consciência de que sua grande força em todos os tempos é a sua META. Você não pode fazer planos ou traçar um roteiro se você não tem meta. Os Quadros Mentais tem como característica dar a você a oportunidade de trabalhar em cima de metas. Com esta técnica, você pode criar um propósito e trabalhar no sentido de impregnar o seu interior com aquela expectativa. O interior, por sua vez impregnado, começa a moldar o comportamento exterior naquela direção.

Todos nós temos uma certa característica de vida e de comportamento. Existem certos hábitos que fazem parte de uma certa cultura. No entanto, logo nós nascemos sem a grande maioria destes elementos mencionados. Porém, com o passar dos tempos, na medida em que vamos nos acostumando com as coisas, convivendo com elas, eventualmente sendo levados a fazê-las, elas acabam sendo incorporadas em nós e passam a representar nossas características individuais. Da mesma forma, por um processo consciente e voluntário, você pode trabalhar em si mesmo para implantar novas características desejáveis e substituir as indesejáveis.

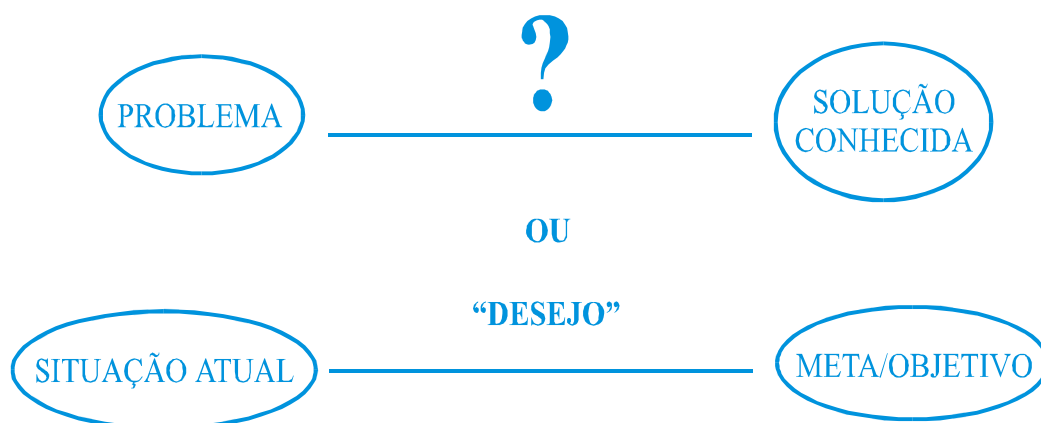
Os Quadros Mentais representam o início de uma nova etapa: a etapa do automelhoramento pessoal. Com eles, você pode trabalhar a auto-imagem e buscar um maior equilíbrio e harmonia. Este é um dos pontos de maior importância, porque se você não se harmoniza consigo mesmo, é muito pouco provável que possa se harmonizar com o mundo, ou com as outras pessoas.

É muito importante, para se utilizar os Quadros Mentais, que você saiba exatamente o que quer, pois esta é a imagem que você deve criar e projetar nesta dimensão. O que quer que o homem tenha feito ou criado, primeiro o fez na imaginação. “O pensamento é o mundo das causas, e a matéria o mundo dos efeitos”.

PONTOS IMPORTANTES:

- 1- Os semelhantes se atraem e os contrários se repelem.
- 2- O mundo exterior é o reflexo do interior.
- 3- A importância das imagens nas nossas programações.
- 4- Em Alfa temos mais atenção disponível.
- 5- A solução intuitiva jamais se manifesta num cérebro cansado.
- 6- O nível consciente interior é mais rico em informações do que o nível consciente exterior.

QUANDO USAR?



Entre as inúmeras aplicações dos Quadros Mentais, podemos citar:

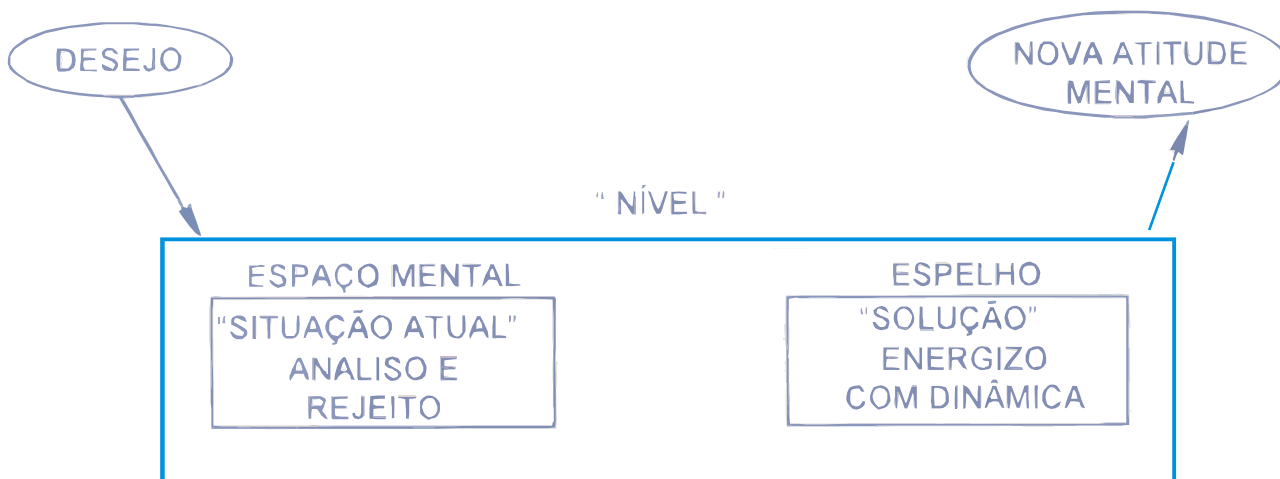
- 1-Resolver problemas que se conheça a solução
- 2- Atingir objetivo e metas
- 3-Autoenergização e melhorar a autoimagem
- 4-Preparação para enfrentar uma nova situação
- 5-Ajudar a superar fobias
- 6-Ajudar outras pessoas
- 7-Energizar e equilibrar ambientes
- 8-Melhorar o relacionamento inter pessoal
- 9-Etc.
- 10 – Etc.

LEMBRE-SE

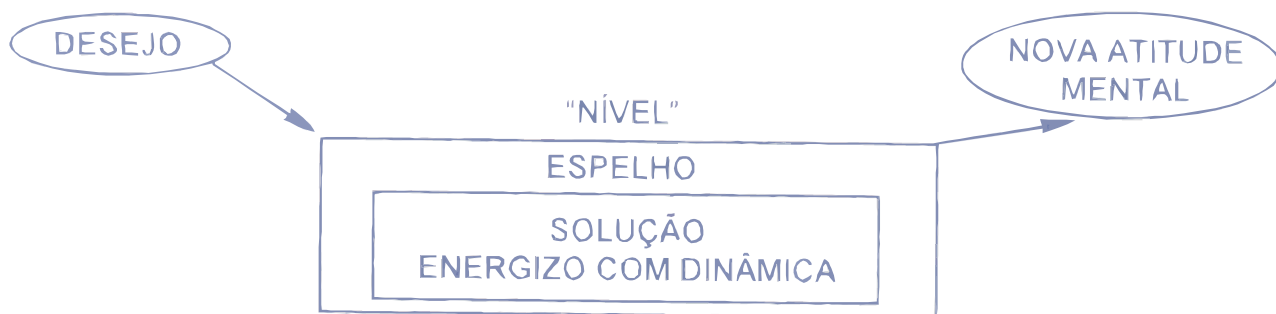
Anos de pesquisas em vários países vem revelando a importância das reprises mentais no desempenho subsequente da pessoa.

“Tudo aquilo que podemos aprender numa experiência vivida, também podemos aprender numa experiência imaginada.”

**COMO USAR?
SÓ DA 1ª VEZ: COMO USAR?**



OTRAS VEZES:



HÁBITOS

Hábitos são padrões fixos de comportamento que seguimos de forma automáticas ou semi-automáticas e que são aprendidos através de situações ou programações vivenciadas.

Os hábitos podem ser desejáveis ou indesejáveis. Normalmente, os indesejáveis são de fácil aquisição, mas de difícil convivência; enquanto que os bons hábitos são de difícil aquisição, mas de fácil convivência.

Os hábitos são desenvolvidos de forma lenta e gradativa. Em geral, antes que você perceba que está cultivando um hábito, ele já dominou você.

Como a palavra vício tem uma carga emocionalmente maior, vamos empregá-la mais freqüentemente. As pessoas viciadas (ou habituadas) normalmente se tornam escravas do vício, o que caracteriza uma forma de dependência. Na grande maioria das vezes, esta dependência é puramente psicológica, embora convenientemente muitos não admitam, numa forma de justificar ou encontrar uma razão que justifique a continuidade do vício. É curioso como as pessoas no geral, procuram sempre encontrar mil razões que justifiquem um procedimento que sabem não ser saudável. Ao mesmo tempo, encontram uma tremenda dificuldade, ou não têm interesse em encontrar uma razão sequer, que justifique a eliminação de um vício.

No caso das chamadas drogas pesadas, temos uma situação, mais delicada, pois passa a haver uma dependência física, ou seja, o organismo passa a depender da droga para viver. Neste caso é sempre necessário um tratamento especial, às vezes sendo necessária até mesmo a internação.

Como os hábitos são adquiridos, normalmente vêm preencher uma necessidade psicológica da pessoa, por mais sutil que esta possa parecer. Assim, de uma forma simbólica e figurada, podemos afirmar que um hábito não pode ser eliminado, mas pode ser facilmente substituído. Assim, a idéia básica é de que devemos trabalhar no sentido de adquirir bons hábitos, que certamente substituirão os maus. Por exemplo, o hábito de fumar, se o processo funciona na base da substituição, deveríamos criar um novo hábito para ocupar o lugar deste no futuro. Como a colocação é figurada, você deve na realidade **criar o hábito de não fumar.**

Partindo deste principio, você pode trabalhar os seus hábitos alimentares e os vícios propriamente ditos, no sentido de sempre substitui-los por bons hábitos. Por exemplo: procure desenvolver o hábito de sorrir, de dizer “bom dia” de ser mais amigo, de ser mais sociável, de participar ativamente da vida, de praticar esportes ou atividades físicas, etc. Enfim, procure desenvolver o hábito de **VIVER UMA VIDA PLENA E FELIZ.**

HÁBITOS DESEJÁVEIS

Para adquirir ou reforçar um hábito, é muito importante levar em conta contra três pontos:

- 1º) Estabelecer de maneira bem clara as razões pelas quais se deseja adquirir o hábito;
- 2º) Estabelecer os benefícios e vantagens que serão recebidos em decorrência do novo comportamento;
- 3º) Visualizar-se, imaginar-se, já com o novo padrão de comportamento, e recebendo todos os benefícios e vantagens que decorrem dele.

IMPORTANTE: É de suma importância, trabalhar diariamente com a terceira fase, até que o novo padrão de comportamento se torne realmente um hábito de vida.

HÁBITOS INDESEJÁVEIS

Para controlar ou eliminar hábitos indesejáveis, observaremos cinco pontos:

- 1º) Estabelecer de maneira bem clara as razões pelas quais se deseja eliminar o hábito;
- 2º) Determinar as razões que levaram à criação e manutenção do hábito;
- 3º) Encontrar um modo mais saudável de satisfazer, ou se possível, de eliminar as necessidades atendidas através do hábito;
- 4º) Estabelecer os benefícios e as vantagens que serão recebidos em decorrência da eliminação do hábito;
- 5º) Visualizar-se, imaginar-se, já com um novo padrão de comportamento, livre do hábito, e recebendo todos os benefícios e vantagens que decorrem desta nova atitude.

IMPORTANTE: É de suma importância, trabalhar diariamente com a Quinta fase, até que o novo padrão de comportamento se torne realmente um hábito de vida.

OBSERVAÇÃO:

Em ambas as situações a pessoa se apega aos benefícios e vantagens, ou em outras palavras, às recompensas que serão recebidas em função da mudança do padrão de comportamento. O ser humano, é por natureza carente de recompensas, assim, estes serão os fatores motivadores, que justificarão o verdadeiro empenho em se atingir o objetivo desejado.

DIMENSÃO CRIATIVA

Depois de todo o treinamento até aqui desenvolvido, chegamos ao ponto mais importante de todo o trabalho. O desenvolvimento da Dimensão Criativa. Este nome deve-se ao fato de que neste nível, você tem total liberdade para pensar, imaginar, enfim, criar o que quiser para atingir seus objetivos.

Na realidade, a Dimensão Criativa representa o nosso local de trabalho psíquico. Toda a atividade do ser humano é desenvolvida em ambientes específicos. Assim, seria normal desenvolver a nossa dimensão; é, como nossa atividade é de natureza psíquica, nenhuma dimensão seria mais adequada a este desenvolvimento do que uma dimensão interior.

A Dimensão Criativa, em sua essência é você mesmo numa dimensão interior. É o artifício mais eficaz e preciso, através do qual você entra em sintonia direta consigo mesmo e ativa todo o seu potencial interior. Como na Dimensão Criativa, você não está preso a nada e tem total liberdade para seguir seus próprios passos de acordo com sua imaginação, você terá uma certa tendência a se prender por mais tempo e com muito maior concentração – aquilo que está fazendo. Desta forma, você se torna mais dinâmico e atinge uma profundidade de concentração muito maior, tornando mais efetivo o resultado do seu trabalho.

DESENVOLVIMENTO A DIMENSÃO CRIATIVA



LEMBRETE

Com certeza você já viu ouviu falar de um “iceberg”, aquela montanha gelada que aparece flutuando no mar. Alguns desses blocos de gelo elevam-se a dezenas de metros acima de linha d’água, mas a maior parte do “iceberg” está submersa, e tudo o que se vê é o topo, cerca da 10 a 20% do seu todo.

Podemos fazer um paralelo entre nosso potencial mental e o “iceberg”. Senão vejamos:

De todo o imenso potencial da mente humana, uma percentagem mínima é utilizada, e isso independente do Q.I. que possuímos. O restante, que é a maior parte, fica submerso, escondido no mar das limitações e bloqueios que nos impomos. Muitos de nós atravessamos toda a vida sofrendo privações e nos limitando a migalhas por utilizarmos tão pouco do nosso potencial. Contudo, se ultrapassarmos essas limitações, poderemos nos tornar verdadeiros gigantes, capazes de muito mais do que se quer ousamos imaginar. Em outras palavras, podemos aprender a ser mais saudáveis, produtivos e eficientes na solução de problemas, basta que encontremos a “chave”, que nos abra as portas para tudo isto.

O tempo é o seu investimento, portanto, procure a partir de agora, trabalhar para que possa, muito em breve, se não levantar seu “iceberg” ao nível da água, pelo menos tirar dele o maior proveito.

O futuro é seu. Pense bem nisto. Pois **ESTE É O PRIMEIRO DIA DO RESTO DA SUA VIDA.**

Procure viver com **MAIS AMOR.**