

***DESENVOLVIMENTO
PESSOAL***



***COM
MEDITAÇÃO DINÂMICA***

***ORIENTAÇÃO BÁSICA SOBRE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL***



***COM
MEDITAÇÃO DINÂMICA***

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

WWW.ctdom.com.br
www.jjgolin.com.br

**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 matricular-se em 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 automelhorar, 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 chama-se: **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 faltam 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 coisa 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 voltar 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 ajuda-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 **DESENVOLVIMENTO PESSOAL** 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 os 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 Desenvolvimento Pessoal com Meditação Dinâmica.

O programa de **DESENVOLVIMENTO PESSOAL** 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 desespera em certas situações”.

(Clarice Luce)

A MEDITAÇÃO DINÂMICA voltada para o DESENVOLVIMENTO PESSOAL, 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 subsequentes. A consequência deste funcionamento é que podemos obter uma serie de benefícios em varias áreas. Na área da saúde, por exemplo, este funcionamento ajuda a pessoa a curar com mais facilidade as chamadas doenças psicossomáticas, podendo vencer a insônia, o sono excessivo, o cansaço, dores de cabeça tipo tensão e enxaqueca. Podemos melhorar a memória, a concentração e aprender a utilizar a água e os sonhos para nos auxiliar a resolver problemas. Aprendemos a canalizar esta energia para nos ajudar a superar hábitos indesejáveis, fobias, o stress e a ansiedades. Desenvolvemos também a criatividade, o funcionamento intuitivo e a capacidade de programar coisas para a nossa vida. Podemos usar tudo isto tanto em beneficio próprio como também para ajudar outras pessoas. Mas aprendemos acima de tudo a construir melhor a nossa autoimagem, 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 DESENVOLVIMENTO PESSOAL 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, exercícios 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?

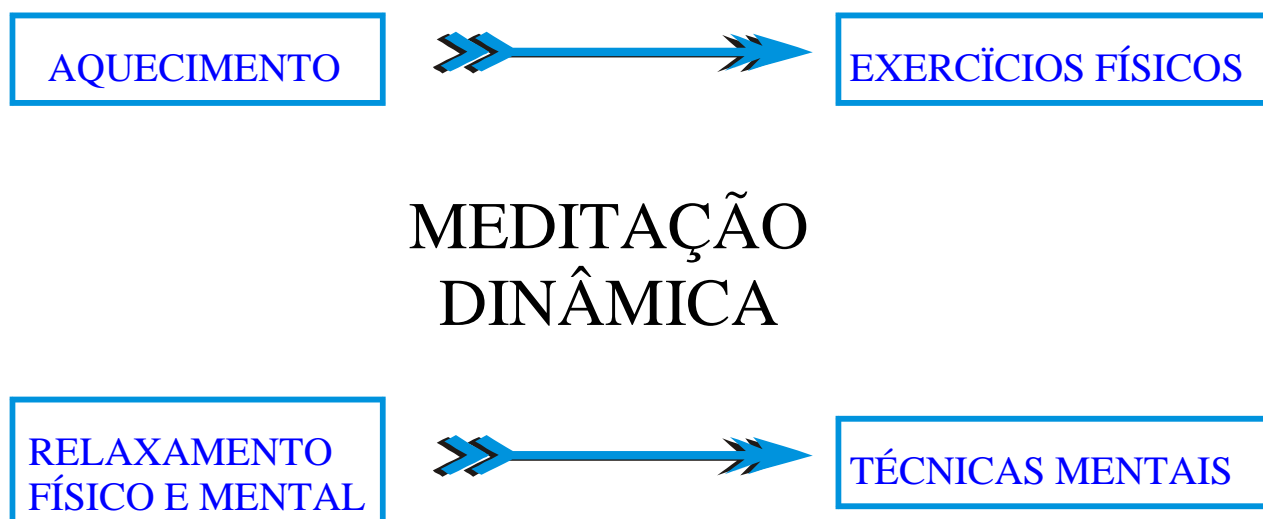
O estado de tensão em nada contribui para melhorar a qualidade de vida, mas ao contrário ele acelera o consumo das nossas energias vitais.

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 sobtensão.

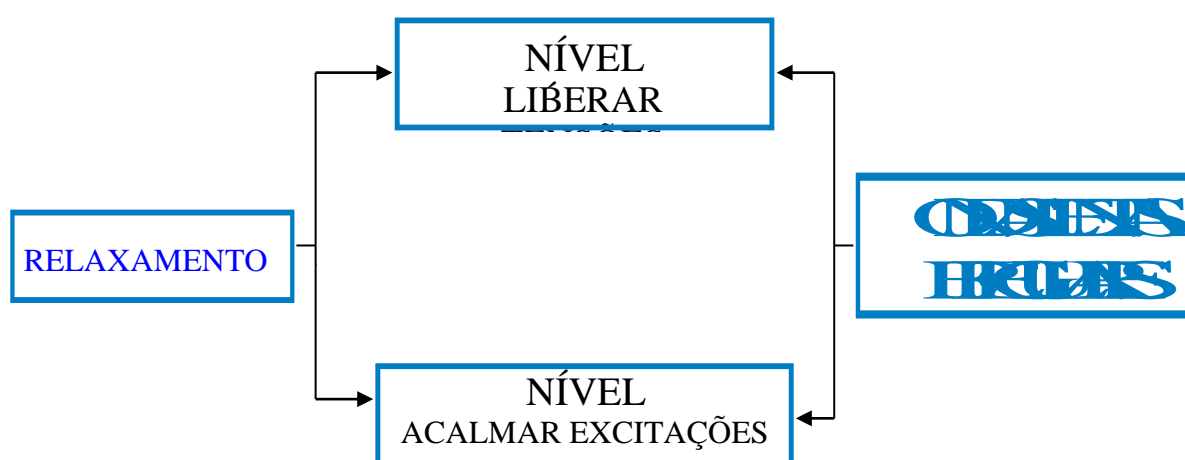
Adquirimos a habilidade de promover relaxamentos nas diversas partes do corpo, e ao desenvolver continuamente esta sensação de relaxamento progressivo, ela alcançará nosso sistema nervoso passando assim a fazer parte integralmente da atividade cerebral.

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 ideias que geralmente são desgastantes e nada representam no nível de solução. Quem se **precavêm** 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.



NÍVEL BÁSICO:

Nos relaxamentos progressivos, utilizando a nossa capacidade associativa, atribuímos uma referência de relaxamento aos números: 3 (relaxamento físico), 2 (relaxamento mental) e 1 (relaxamento físico e mental). Gradualmente, aprendemos a alcançar o nível básico com certa rapidez para, a partir deste estado, fazer as nossas programações. O nível básico representa uma condição de equilíbrio entre o relaxamento físico e mental, condições esta que facilita todo o processo de meditação e programação.

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, vagarosamente, 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.

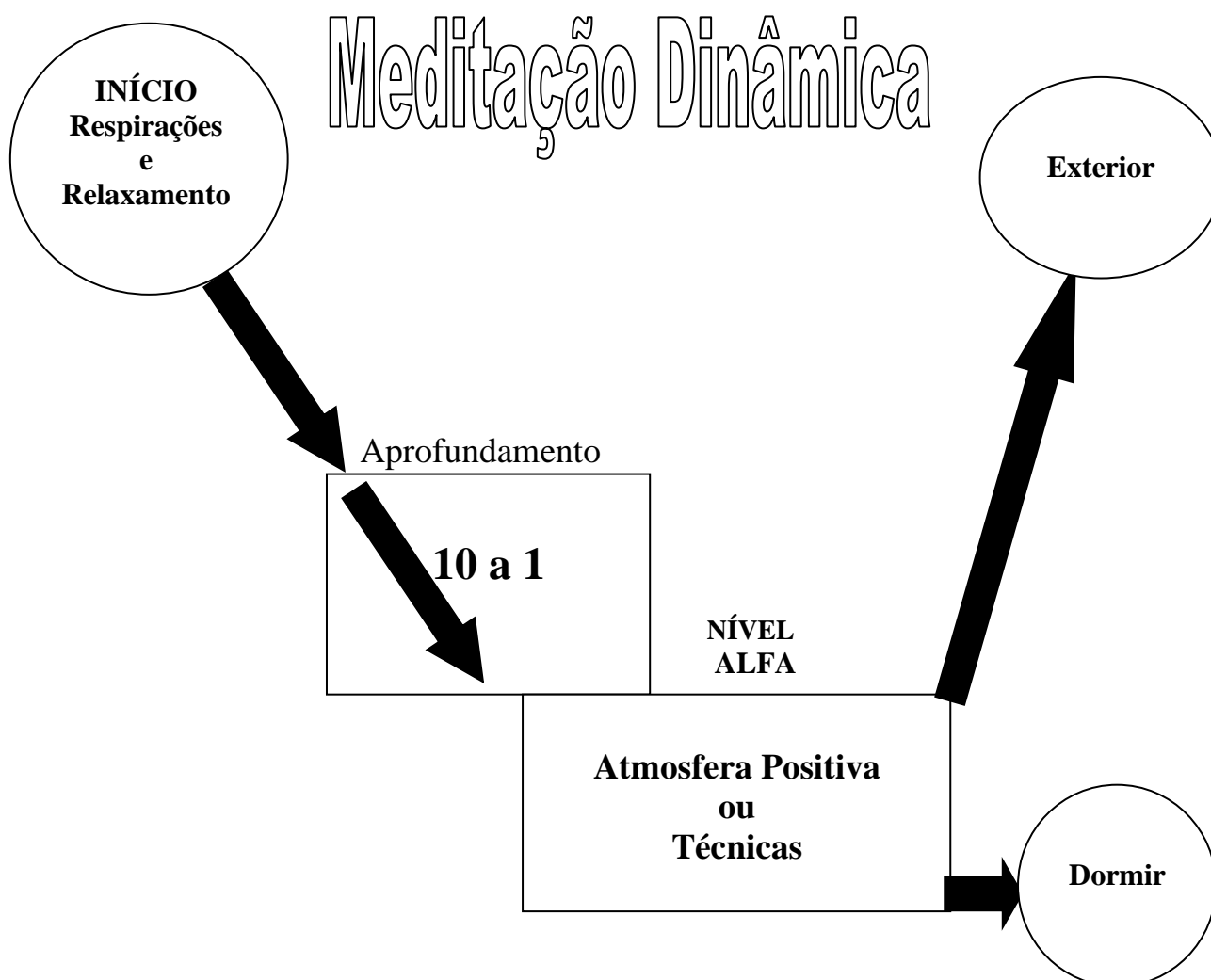
ATMOSFERA POSITIVA INTERIOR

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.



Condição
normal



Condição
tensionada
normal



Condição
tensionada
vibrante

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

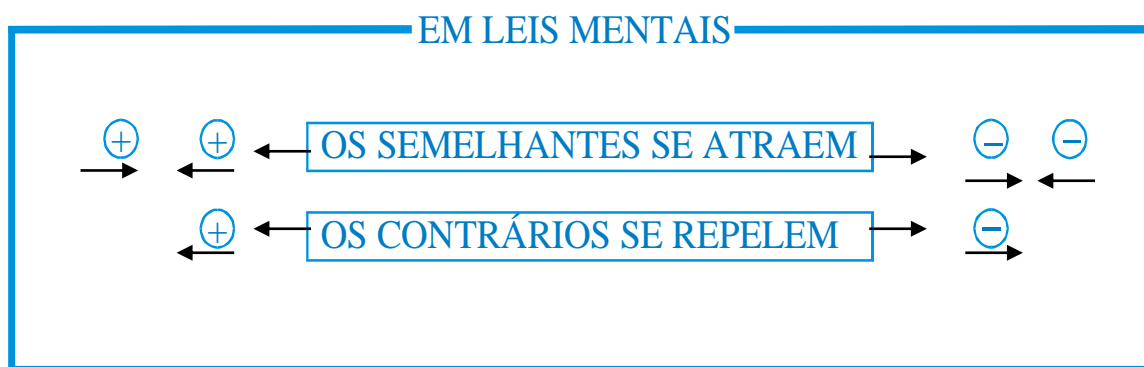
Todos nós, seres humanos, temos uma forma de energia que nada consegue deter; nem o tempo, nem barreiras, cofres, etc... Nada consegue deter esta forma de energia que chamamos de **pensamento**. O que é que você tem feito com os seus pensamentos?

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 consequentemente 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 referência 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 princípio 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 Método de **DESENVOLVIMENTO PESSOAL 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 ideias, 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.

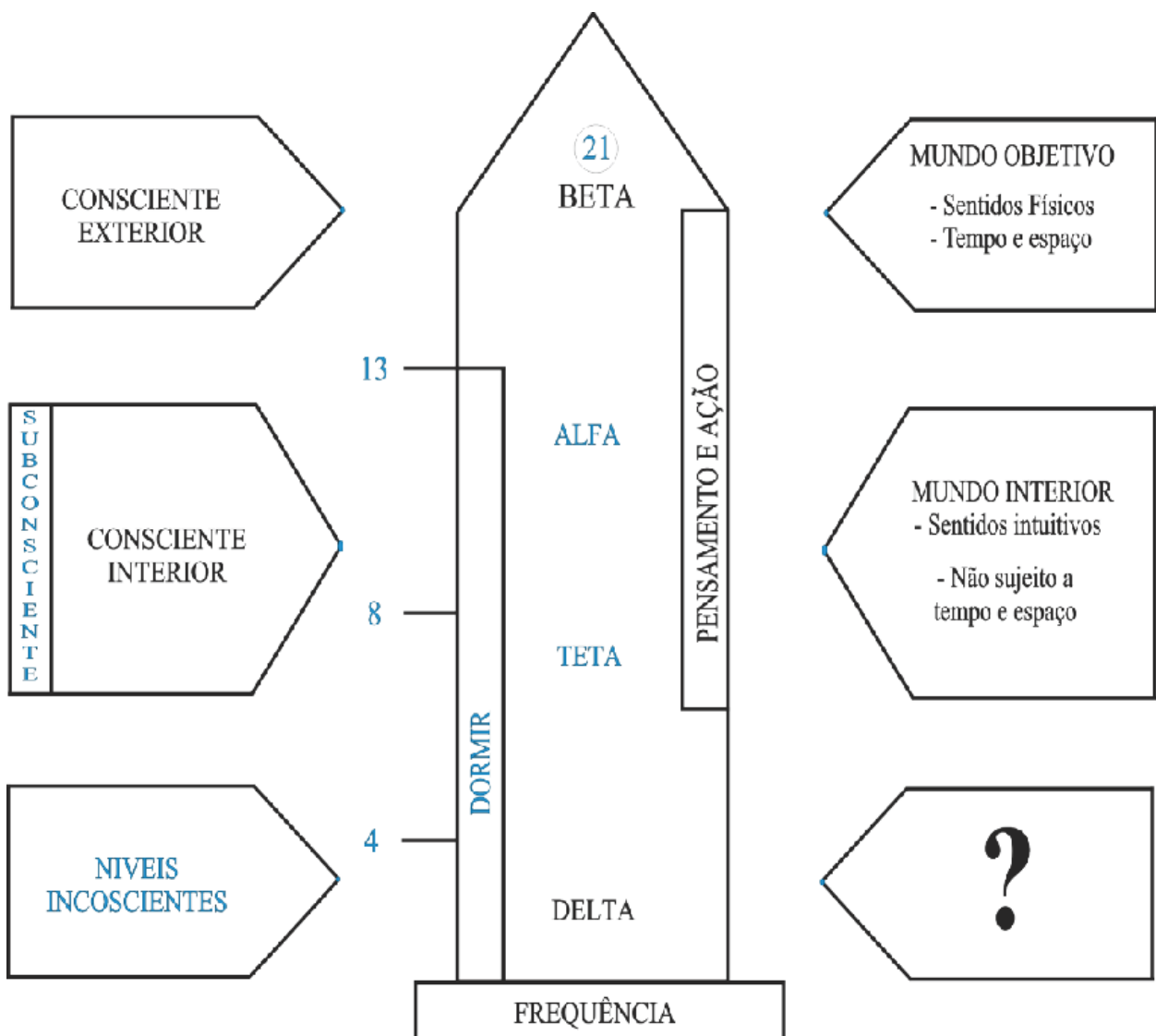
Estamos habituados a dizer que “**enquanto há vida, há esperança**”. Mas, Richard Bach nos coloca uma nova ideia muito mais lógica e racional, comparada com esta, que estimula uma postura bastante passiva. Assim de acordo com ele, “**enquanto há esperança, há vida**”. Dando um enfoque mais amplo, poderíamos 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 microvolts.

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**.

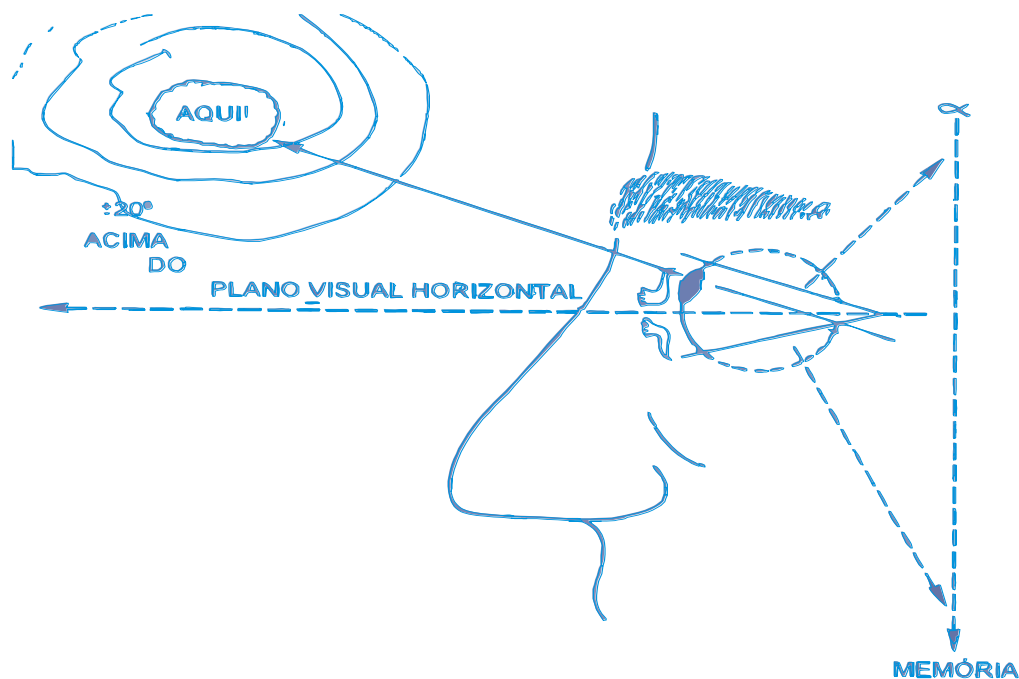
Por que as imagens são tão importantes para uma programação eficiente? Porque é a forma mais simples de armazenar informações. A quantidade de informações que podemos ter numa imagem é tão grande que os orientais dizem que “um quadro vale mais do que mil palavras”.

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



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

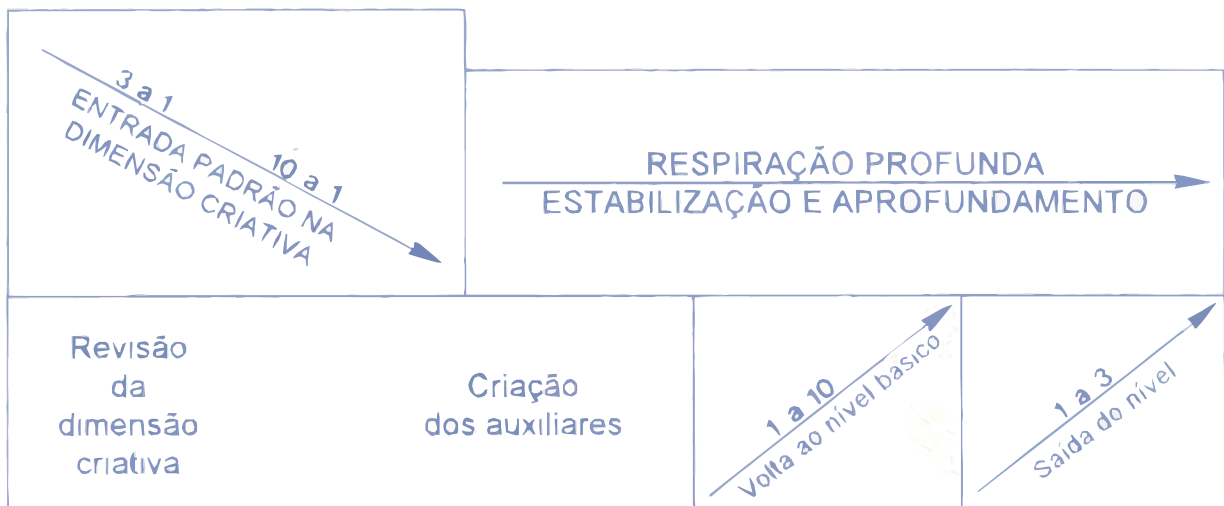


AUXILIARES ou MODELOS DE SINTÔNIA

Os auxiliares nada são do que uma extensão da Dimensão Criativa, ou seja: uma projeção de si mesmo numa dimensão interior. Na realidade, representa uma opção a mais, uma outra alternativa para ser empregada como auxílio na solução dos problemas.

Não são impostos, mas sim convidados por você mesmo, de acordo com a sua vontade. Também não é obrigatória a presença destes elementos; no entanto como representam um canal psíquico, conforme já foi dito, uma alternativa a mais, seria muito importante explorara melhor esta dimensão.

Do ponto de vista psicológico, o homem tem dentro de si, dois substratos, um masculino conhecido por “animus” o outro feminino conhecido por “anima”. Por sua vez, a mulher também tem dentro de si os mesmos elementos. Por esta razão, procuramos convidar auxiliares dos dois sexos, porque assim, do ponto de vista psicológico, estaremos nos representando na integra, nos níveis interiores.



Quando admiramos alguém pelas suas qualidades, habilidades ou talentos e cultivamos a presença deste alguém em nossa mente, criamos condições favoráveis para desenvolver também em nós estas características. Isto é uma forma de “modelagem”. Daí expressões como: “Tal pai, tal filho”, “Filho de peixe peixinho é”, “O discípulo espelha o mestre” – São muito comuns de serem ouvidos.

Da mesma forma que podemos, de maneira consciente, escolher pessoas a quem muito admiramos para que através do exercício de projeção mental possamos abrir os nossos canais de sintonia psíquica. Podemos também esperar que tais auxiliares se apresentem espontaneamente. Assim estaremos criando um clima muito mais propício para o nosso autodesenvolvimento. Você pode ser melhor do que tem sido em qualquer área da sua vida, se aprender a aprender com aqueles que sabem mais, através de seus níveis interiores.

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.

“E 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.

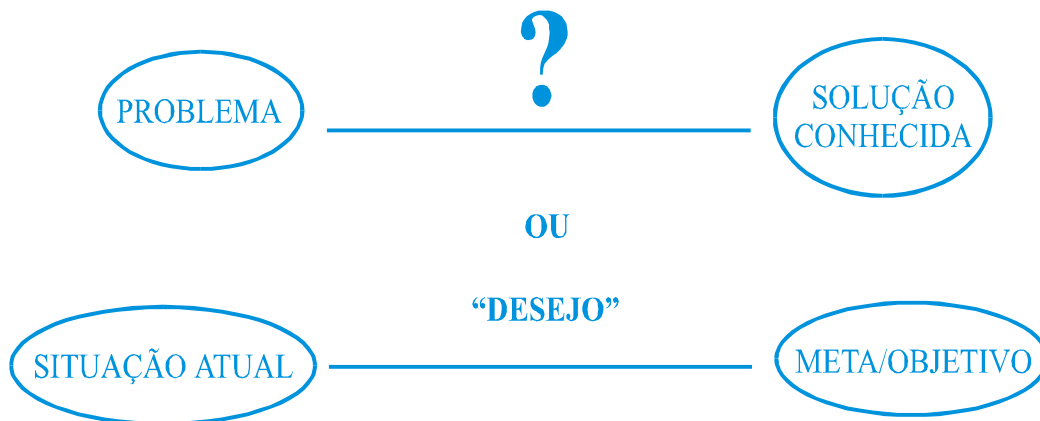
Os Quadros Mentais representam o início de uma nova etapa: a etapa do auto melhoramento pessoal. Com eles, você pode trabalhar a autoimagem e buscar um maior equilíbrio e harmonia. Este é um dos pontos de maior importância, porque se você não se harmoniza consigo mesmo, é muito pouco provável que possa 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:

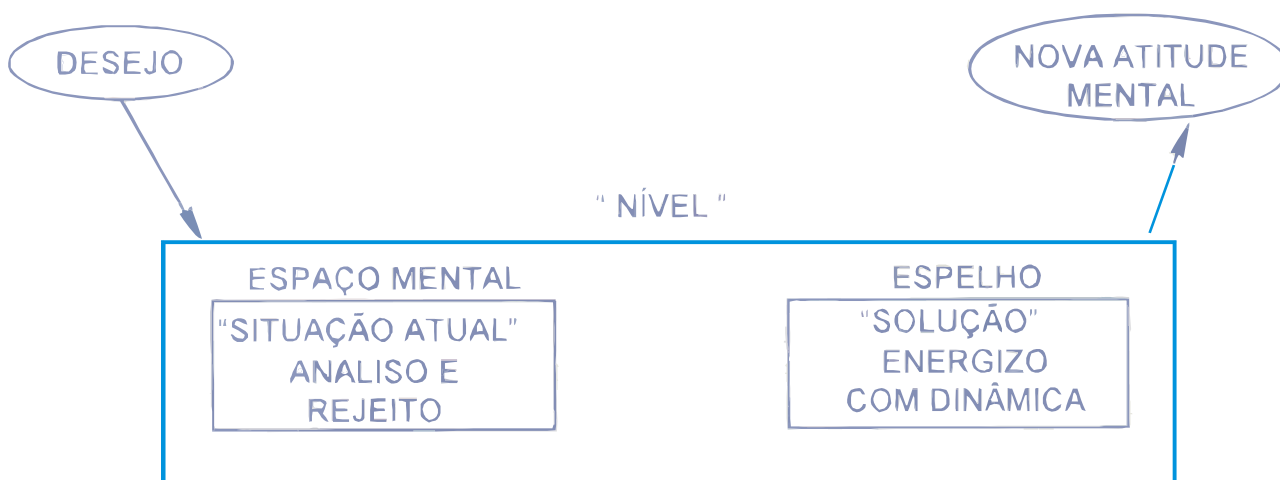
- 1-Resolver problemas que se conheça a solução
- 2- Atingir objetivo e metas
- 3-Autoenergização e melhorar a autoimagem
- 4-Preparação para enfrentar uma nova situação
- 5-Ajudar a superar fobias
- 6-Ajudar outras pessoas
- 7-Energizar e equilibrar ambientes
- 8-Melhorar o relacionamento interpessoal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

LEMBRE-SE

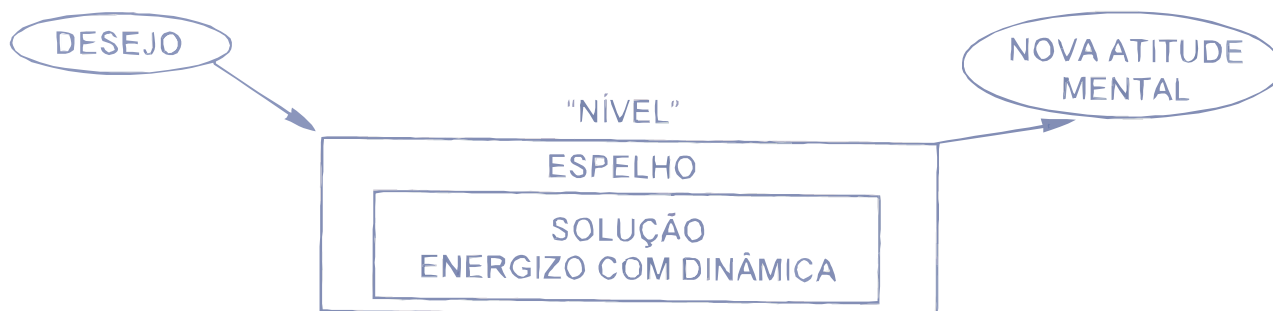
Anos de pesquisas em vários países vem revelando a importância das reprises mentais no desempenho subsequente da pessoa.

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

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



OTRAS VEZES:



MUDANÇA LENTA DE POLARIDADE

A mudança lenta de popularidade é assim chamada pela suas características em si. Trata-se de uma técnica que tem como objetivo despertar uma nova e diferente atitude interior; Quer seja em relação á motivação para alguma coisa, como para despertar mais a sua atenção, ou mesmo com o propósito de aliviar uma simples dor de cabeça.

E sabido hoje que, na realidade, somos capazes de realizar muito mais do que temos realmente feito; e, se não fazemos mais, é principalmente por duas razões: primeiro por não acreditarmos o suficiente na capacidade que temos para alcançar nossas metas, e segundo, por vivermos valorizando com excesso as nossas limitações. A prática experimental tem demonstrado que, quando você consegue eliminar de uma pessoa o sentimento de incapacidade, ela chega às vezes a duplicar a sua resistência, o seu rendimento, enfim, a sua capacidade de trabalho.

Assim, buscamos com esta técnica modificar de maneira positiva a nossa atitude interior, centralizando a atenção naquilo que representa realmente o nosso verdadeiro propósito.

A mudança de polaridade envolve cinco etapas, como descreveremos a seguir:

I – Nesta primeira fase você deve concordar com a realidade, dizendo mentalmente, eu “tenho”, ou “sinto” ou “estou”, porque quando se trata de uma realidade, que você sente na “pele”, não basta entrar no nível e dizer o contrario. Por exemplo: se você está cansado e sonolento, ou tem uma dor de cabeça, não é o bastante fechar os olhos e dizer simplesmente “não estou” ou “não tenho mais”. Esta afirmação seria conflitiva e se converteria certamente em bloqueio. No entanto, ao concordar com a realidade você não gera o choque, e na fase seguinte você já busca uma evolução positiva no sentido daquilo que você realmente quer.

II – Aqui, numa sequencia lógica, você rejeita a realidade, dizendo mentalmente eu “não quero ter” ou “não quero sentir”. Ao mesmo tempo, você afirma o propósito, ou seja, como gostaria de estar ou de sentir.

III – Nesta fase, você faz uma proposta de mudança, associando a um fator programador de disparo, que pode ser, por exemplo: uma contagem de 1 a 5, mas daqui em diante, sempre caracterizando a expectativa final, o como você deseja estar.

IV – Agora, você executa a programação conforme o estabelecimento, reforçando sempre a expectativa do resultado final.

V – Esta é a nova realidade, na qual você desejava se integrar, sem ter nenhum tipo de desconforto ou sensação desagradável.

A prática deste exercício pode ser de grande utilidade, dando a você um maior nível de atenção e concentração, levando conseqüentemente a um aumento na produtividade, integração e desempenho, em todos os setores da vida.

ETAPAS DA MUDANÇA DE POLARIDADE

1. Concordo com a realidade presente “eu estou”, “eu sinto”, “eu tenho”,.....
2. Rejeito esta realidade digo como quero que seja; “não quero...” mas “quero...”
3. Proponho uma programação para promover a mudança: “Vou contar de...a ... e ao contar...quero...”
4. Executo a programação proposta fazendo uma contagem progressiva: contar...
5. Constato a nova realidade: sentir-se...

EXEMPLOS

MUDANÇAS DE ATITUDES:

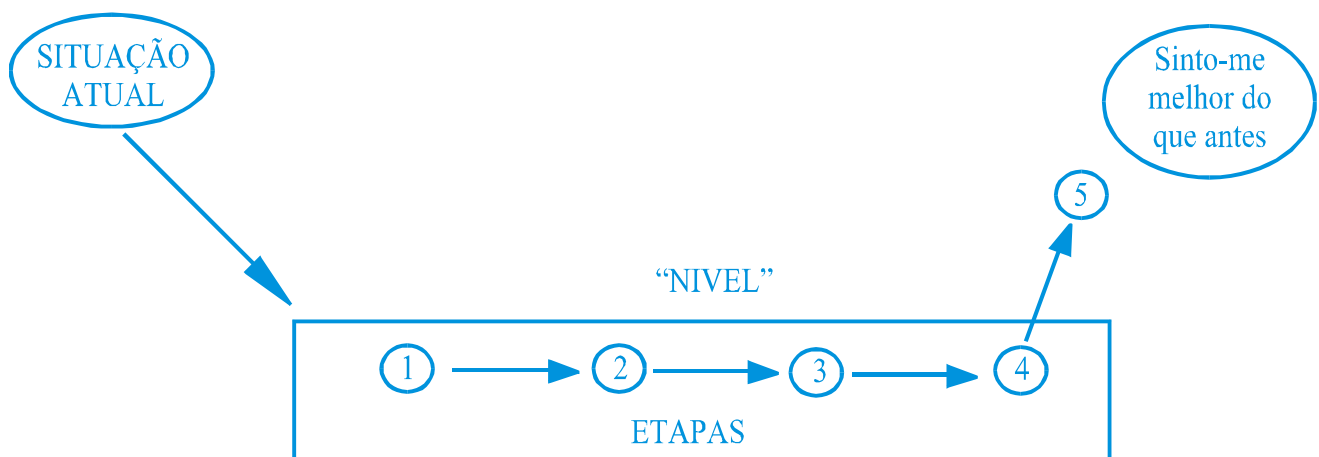
O uso de uma programação para mudar uma atitude esta ao nosso alcance. Precisamos apenas estabelecer linhas sólidas de comunicação com o nosso cérebro para que ele libere energia para este projeto.

ELIMINAÇÃO DE DORES:

Dor é um sinal que o organismo dá de que algo não vai bem. **No caso de dores** é fundamental que se procure uma orientação médica.

Podemos diminuir ou mesmo bloquear a dor mais facilmente do que se possa acreditar. Nós não programamos diretamente contra a dor, mas programamos uma sensação agradável para substituir a dor; isto é o que visamos como resultado da nossa programação.

Esta é a sequencia da programação para qualquer propósito:



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.

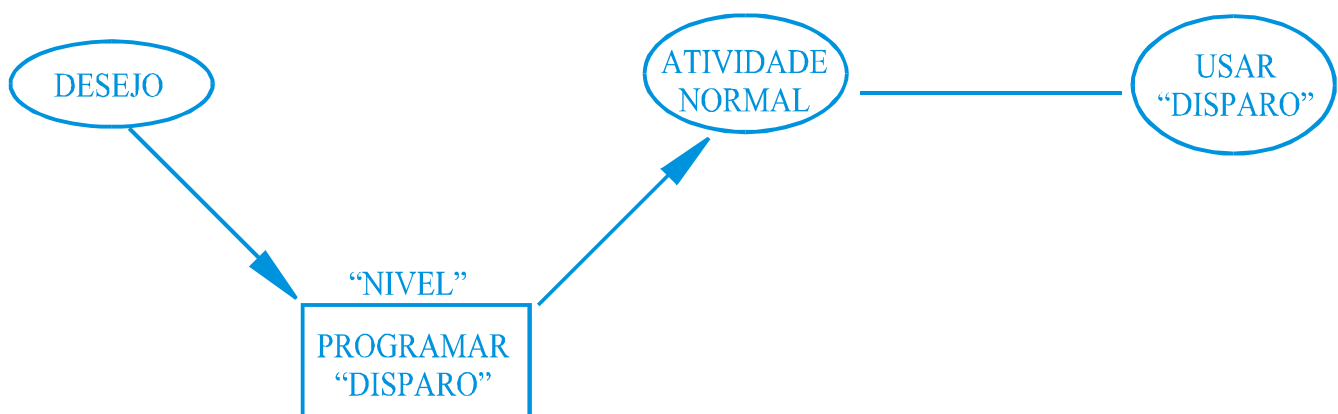
Quantas vezes, ao passar por um lugar onde há mais de cinco anos você não passou, e num determinado ponto, você se recorda com nitidez e em detalhes de algo que ali ocorreu há muito tempo. Este é um típico exemplo de associação, de **um fato** com determinada **paisagem**.

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 convencionalizada 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.



RELAXAMENTO PROGRESSIVO DINÂMICO

Outra modalidade é o relaxamento progressivo dinâmico. É bastante natural que alguns sintam uma certa dificuldade em ter uma evidente manifestação de relaxamento. Isto é muito comum. Principalmente para aqueles que nunca tiveram a oportunidade de desenvolver a prática do relaxamento.

No entanto, sabe-se que, para se obter um bom nível de relaxamento, é necessário que se saiba distinguir o estado de tensão do seu oposto, que é exatamente aquilo que estamos buscando agora.

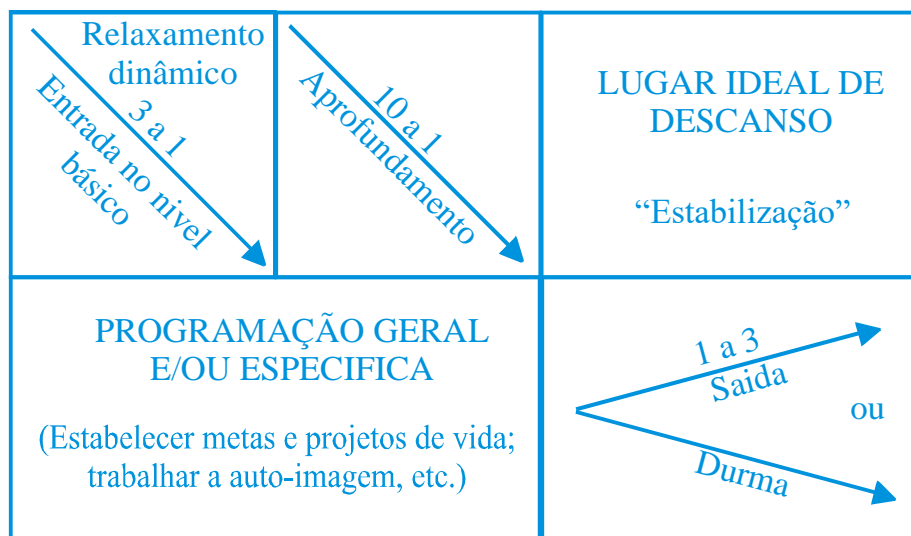
Pois bem, este exercício além de funcionar como elemento de reforço, vai proporcionar a você uma referência muito mais evidente em termos de sensações. Ele tem como característica ser um tipo de relaxamento dinâmico, envolvendo, portanto exercícios de contração e distensão muscular, o que certamente proporcionará a você elementos palpáveis para daqui em diante distinguir melhor os estados de tensão e relaxamento.

Temos ainda, neste exercício, um meio de mostrar que, para atingir os seus níveis, você não tem que estar absolutamente imóvel; pelo contrário, é possível fazê-lo numa atitude completamente dinâmica.

Todo este processo fundamenta-se nos princípios do médico Edmundo Jacobson, que desenvolveu na década de 30 o atual conceito de relaxamento.

Para praticar meditação usando o relaxamento progressivo dinâmico procure seguir literalmente a sequencia do relaxamento progressivo..

ROTEIRO DE ENTRADA E SAIDA DE NÍVEL



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; 5 – L; 6 – J; 7 – C; 8 – F; 9 – B; 0 – S.

Uma vez feita a associação letra/numero, 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 sílaba; as de 10 a 99 deverão ter duas sílabas; as de 100 a 999 deverão ter três sílabas; 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									
2.NÓ									
3.MAR									
4.REI									
5.LUZ									
6.JÓ									
7.CÉU									
8.FLOR									
9.BAR									
10.TESE									
11.TETO									
12.TÚNEL									
13.TIME									
14.TOURO									
15.TELA									
16.TRAJE									
17.TACO									
18.TUFÃO									
19.TUBO									
20.NASA									
21.NATA									
22.NENÊ									
23.NORMA									
24.NORA									
25.NILO									
26.NAJA									
27.NUCA									
28.NINFA									
29.NABO									
30.MESA									
<hr/> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 <hr/> T N M R L I C F B S <hr/>									

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 ideia da associação sendo feitos no estado de tranquilidade leva a uma melhor fixação das informações.

CONTROLE DO SONO

A Segunda técnica apresentada é o Controle do sono, que é dividido em duas partes Vencendo a Insônia e Controle para Despertar.

Uma das coisas que caracterizam o nosso ciclo biológico é a manifestação espontânea de certos hábitos naturais, como o dormir, comer, beber, procriar, etc. Assim, qualquer distúrbio do ciclo regular destes elementos poderá resultar em desequilíbrio do todo. Portanto, por se tratar de um dos principais fatores de equilíbrio biológico, de manifestação espontânea, cabe ser abordado num dos primeiros estágios do nosso treinamento.

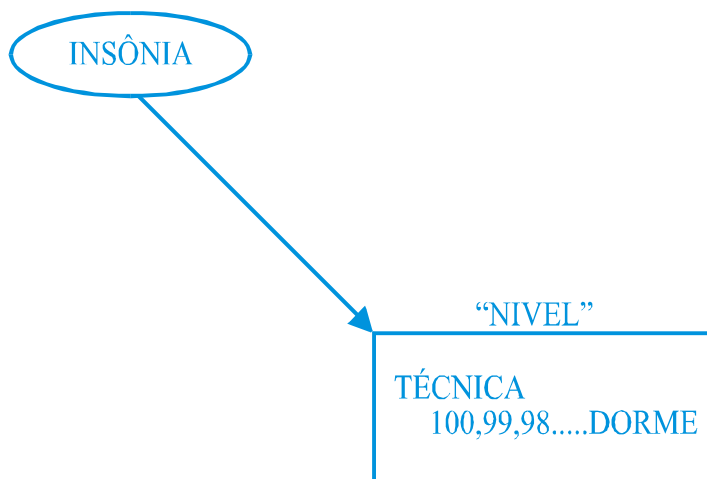
Todos nasceram sabendo como adormecer, mas em algum momento da vida muitas pessoas se esquecem de como fazê-lo naturalmente, e se tornam dependentes de drogas para fazer algo que todos deveríamos ser capazes de fazer naturalmente. As drogas tendem, neste caso, a alterar mecanismos naturais do sono da pessoa, ocasionando apenas um desligar físico. Além disto, o uso regular de soníferos pode provocar um condicionamento do sistema nervoso da pessoa, havendo a necessidade de, muitas vezes se aumentar às doses para se atingir os mesmos efeitos, o que acaba conduzindo ao vício.

Vencendo Insônia é uma técnica que alia o método sistemático de repouso a uma sequência de pensamentos envolventes. Substituímos os pensamentos ou atitudes que mantêm a pessoa num estado de vigília, por outros pensamentos e atitudes, através de uma dinâmica mental, que vai levá-la a um sono fisiológico normal e natural, em qualquer tempo ou lugar, sem o uso de drogas.

Com frequência a pessoa que tem insônia afirma que sempre que se deita para fazer coisas como: ler um livro, ver um filme esperar alguém, etc, acabam dormindo antes de atingirem os objetivos. Mas quando se deitam com o propósito de dormir, não dormem. Assim, chegamos a pensar que o insone comete o “erro de se deitar para dormir”.

A técnica, portanto, é uma forma de ajudar a pessoa a desviar a atenção das coisas que em condições normais representariam um empecilho ao sono. Na realidade procuramos substituir os pensamentos que são prejudiciais, por outros que são neutros e às vezes até agradáveis.

Outro aspecto a ser considerado é que um bom relaxamento, embora não substitua, pode corresponder a várias horas de sono.



CONTROLE PARA DESPERTAR

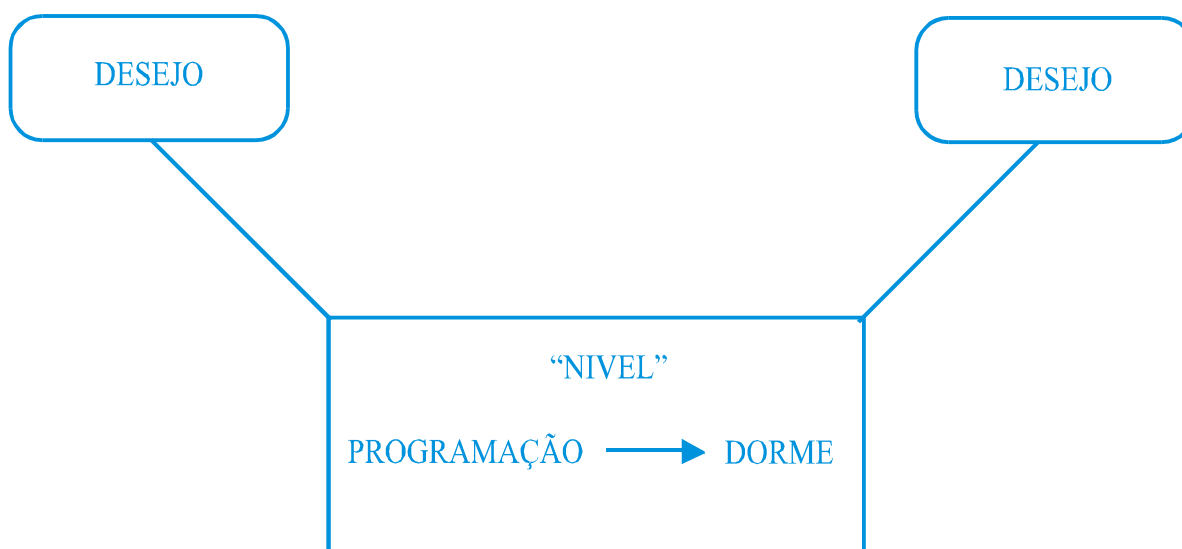
Entre os elementos que caracterizam as manifestações espontâneas do ser humano, temos o “relógio interno”, que também pode ser perfeitamente controlado.

Todas as evidências são de que a melhor maneira de acordar é espontaneamente. É quando sentimos de maneira mais intensa a nossa vitalidade. Ao contrário, quando somos “forçados” a acordar, por despertador, telefone, buzina, etc... Muitas vezes levamos algum tempo para ter a noção de localização e acordar realmente.

Acordar sem despertador é como dormir sem o uso de drogas. Não é anormal ou antinatural acordar sem despertador, assim como não é anormal dormir sem o uso de drogas. Anormal é não conseguir dormir sem drogas ou não acordar sem despertador. Essas são habilidades naturais, assim como tudo mais que fazemos em **MEDITAÇÃO DINÂMICA**.

Usando a Técnica de Controle para Despertar nós regulamos nosso relógio interno para nos acordar a uma determinada hora e isto faz muito mais do que simplesmente ativar nosso sistema na hora desejada. Um plano para o ajuste interno entrará em efeito de modo que nosso sono termine de forma natural, em vez de se sujeitar a uma interrupção externa brusca. Um relógio despertador simplesmente dispara em determinada hora sem ter nenhuma relação com o nosso funcionamento interno, enquanto o Controle para Despertar programa interiormente nossas relações de tempo.

Assim, estamos contribuindo ainda mais para o equilíbrio do ciclo biológico, tão importante para que se tenha uma vida saudável!

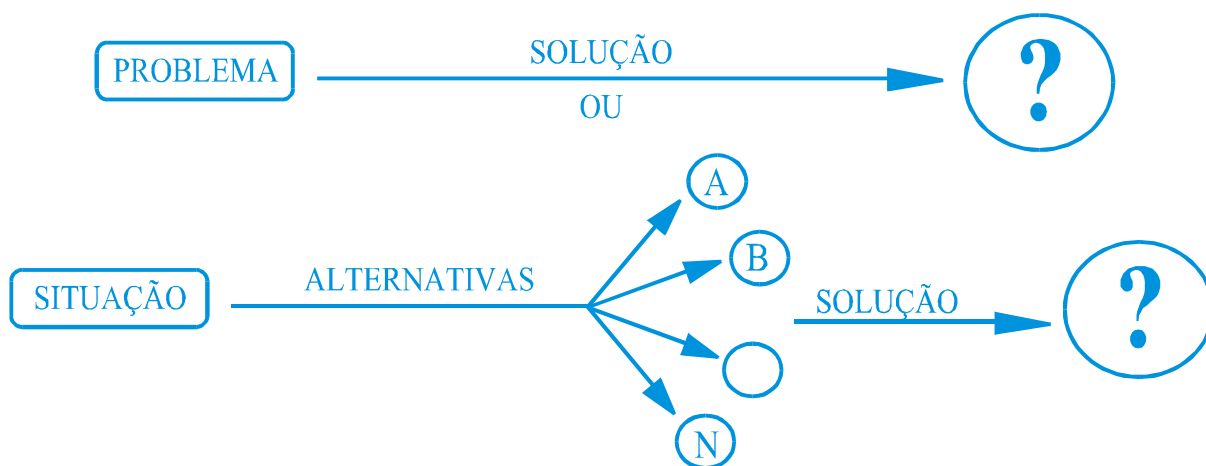


RECORDAÇÃO E PROGRAMAÇÕES DE SONHOS

Os sonhos vêm provando no decorrer da História serem excelentes reservatórios de ideias criativas. Muitos inventores, cientistas e artistas utilizam esta capacidade, que está ao alcance de todos nós, para atingir suas metas.

Vamos transformar nossos sonhos numa valiosa fonte de informações; num instrumento a mais que estará, a partir de agora, á nossa disposição para funcionarmos de maneira mais eficiente.

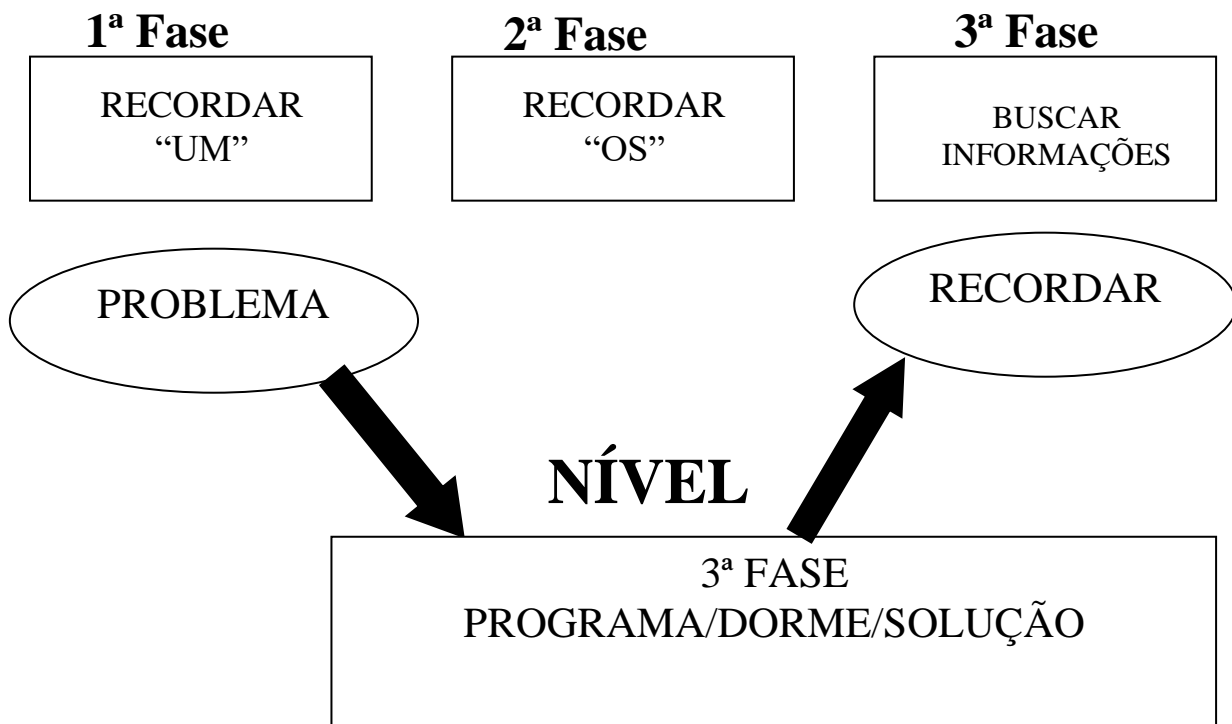
Quando tivermos um problema e não soubermos o que fazer para encontrar a solução, ou quando quisermos buscar metas, ou ainda, quando tivermos duvida entre várias opções, poderemos utilizar os nossos sonhos para nos auxiliar.



Muitos podem perguntar; “Mas será isto possível? Eu não consigo nem sonhar, quanto mais me utilizar meus sonhos.”

Apesar de algumas pessoas pensarem que não sonham, as pesquisas recentes vêm confirmando que todos nós sonhamos, o que ocorre é que algumas pessoas não se lembram de seus sonhos.

Esta técnica é formada de três fases. Na **1º fase** treinamos a recordação de um sonho. É importante lembrar de, ao adormecer, ter uma caneta e papel por perto, para anotar o sonho ao acordar durante a noite ou pela manhã. Quando estivermos satisfeitos com esta fase passamos para a **2º fase**, onde o objetivo é a recordação de vários sonhos. Depois de algumas noites, satisfeitos com esta fase, passamos para a última fase, que é o nosso objetivo. Nesta **3º fase**, programamos a recordação de um sonho que contenha informações para resolver a situação que estamos enfrentando.



Como já dissemos todos nós sonhamos e sonhar é uma necessidade vital. Os neurofisiologistas afirmam que é mais importante sonhar do que dormir. Os sonhos também contribuem para o equilíbrio do nosso sistema.

Como todas as pessoas sonham, e como ao recordar um sonho, a recordação se dá através de imagens, temos na prática da recordação de sonhos um excelente exercício de visualização. Sendo assim, além de ajudar a desenvolver seu autocontrole, você estará desenvolvendo um dos elementos que mais reforçam a programação: a visualização. Daí, a importância de se praticar esta técnica.

HÁBITOS

Hábitos são padrões fixos de comportamento que seguimos de forma automáticas ou semiautomáticas 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 frequentemente. 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 princípio, você pode trabalhar os seus hábitos alimentares e os vícios propriamente ditos, no sentido de sempre substituí-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.

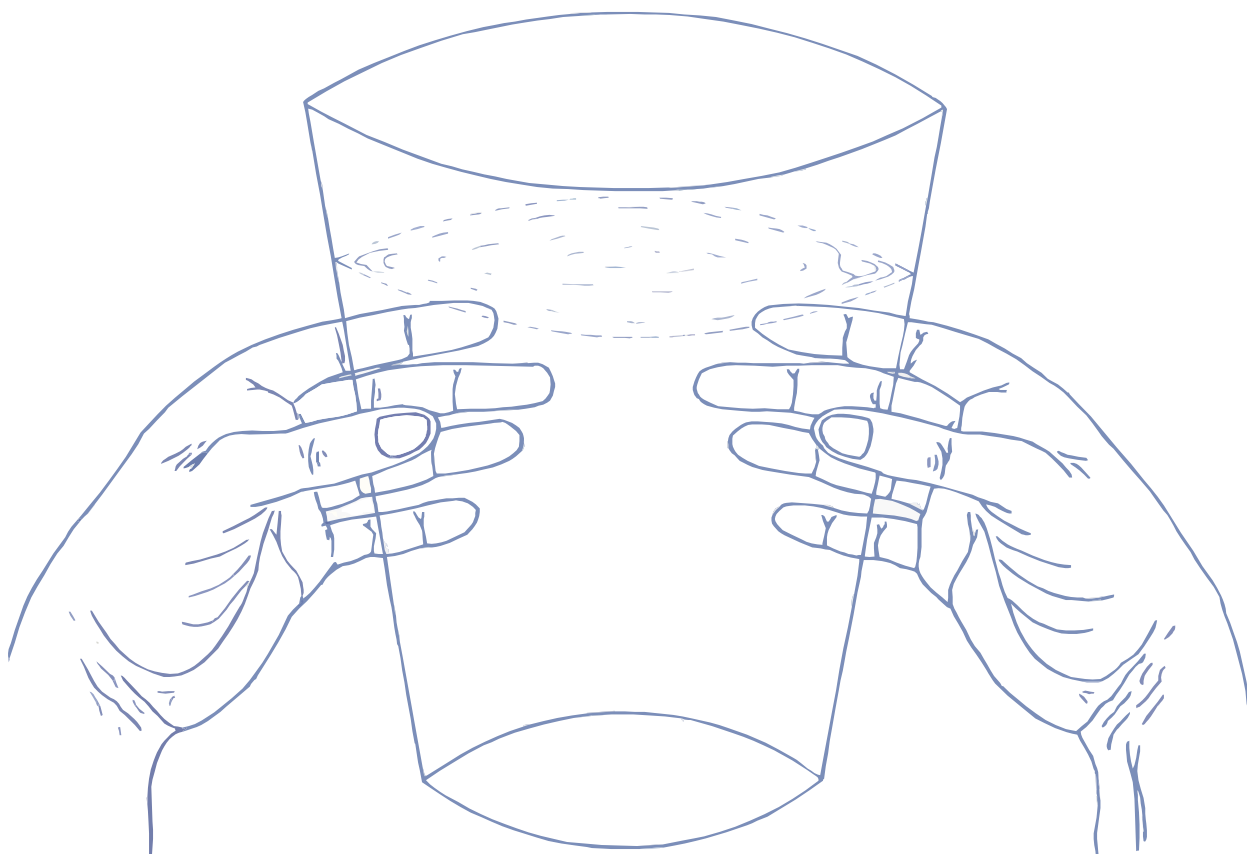
ÁGUA NA SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Há milhares de anos, o homem acredita ser possível promover a cura através da água. Água, simbolicamente, representa vida e pureza. Sem ela, sabemos ser impossível viver. Aproximadamente 75% do nosso peso corporal é água, daí a nossa grande afinidade para com ela.

Diante de tantas maneiras com que ela vem sendo empregada, em todos os tempos, alguns pesquisadores têm se preocupado em determinar se realmente há um mecanismo capaz de estimular a vida. Algumas experiências têm demonstrado esta evidência e a este fator, tem sido dado o nome de vitalidade da água. Muito há que ser pesquisado ainda, no entanto, parece haver uma certa atuação de “forças cósmicas” sobre a água, como pode ser observado na obra do físico Theodor Schuwenk – “Bewegungsformen des wassers”.

Algumas experiências vêm demonstrando que, psiquicamente, podemos também, estimular o potencial energético da água. Assim, além de todas estas possibilidades, temos na água uma forma de reforçar a expectativa. As características do exercício criam um clima de expectativa e caracterizam uma atitude de cooperação, fatores imprescindíveis para o sucesso de uma programação.

Assim podemos usar a água como se fosse realmente uma boa dose de vitalidade, estimulando a saúde e a vida, bem como para estimular o nosso subconsciente a continuar trabalhando em nosso propósito, mesmo enquanto estamos dormindo. Este procedimento estimula a percepção e a intuição para que, diante de situações de dúvida, ou de total ignorância quanto à solução ideal, se possa ter uma ideia mais concreta, no sentido do melhor caminho a ser seguido.



RELAXAMENTO PELA LEVITAÇÃO DA MÃO

O método da levitação da mão foi desenvolvido pelo psiquiatra e hipnoanalista Dr. Milton Erickson. É muito útil principalmente em hipnoanálise, porque o profissional não perde tempo. Basta ensinar ao paciente e ele realiza todo o processo sob supervisão de uma enfermeira, quando então o profissional assume a orientação.

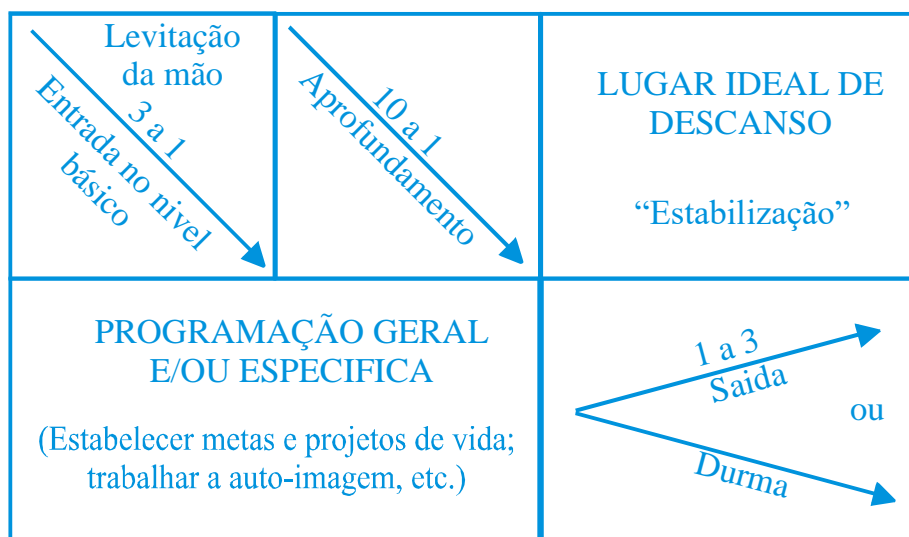
A levitação da mão é uma forma de manifestação do movimento involuntário que, no caso, é desencadeado pela expectativa de que o mesmo se processe. Pela sua natureza, é um exercício que exige maior atenção e concentração, conseqüentemente levando a um nível mental mais profundo. No entanto, alguns podem encontrar certa dificuldade em realizá-lo no início, em razão de certos bloqueios. Às vezes algumas pessoas levam até três horas para realizá-la completamente. Portanto, não há razões para que você se decepcione caso encontre um pouco de dificuldade no início. Isto é muito natural. Mas, a única maneira de se superar certos bloqueios, é praticando. O sucesso nada mais é do que a soma de muitas dificuldades e problemas resolvidos. Portanto, agradeça aos problemas e às dificuldades que a vida oferece a você, e enfrente-os sorrindo.

Esta técnica na realidade está sendo apresentada como mais uma forma de se atingir os níveis, portanto, é apenas uma alternativa a mais, embora com suas vantagens em termos de nível de concentração, conforme já mencionado antes.

Até aqui, você já tem como opção de aprofundamento de níveis o relaxamento progressivo, o relaxamento dinâmico, o disparo por associação, a elevação dos olhos. Agora acrescentaremos a levitação da mão. Estamos dando, com este exercício, um passo importante no campo do Desenvolvimento e Mental, a saber; o movimento durante a meditação.

Na realidade, estamos desenvolvendo um método de vida, ou um método para o curso da sua vida. Como a vida é dinâmica, devemos desenvolver algo que nos amplie os limites. Portanto, algo que seja também dinâmico. Assim, estamos dando o primeiro passo em termos de movimentação no nível; gradativamente vamos evoluir para a conversação em nível e finalmente desenvolveremos referências que possibilitarão inclusive o funcionamento com os olhos abertos.

ROTEIRO DE ENTRADA E SAÍDA DO NÍVEL



IMPOSIÇÃO DAS MÃOS

Temos aqui também uma prática milenar. Sempre se acreditou ser possível promover a cura através da imposição das mãos e é ainda nossos dias uma prática muito comum. Temos uma tendência natural, automática e instintiva, de colocar as mãos numa área que esteja doendo, tanto em nós mesmo como em terceiros. Esta atitude sempre traz uma sensação de alívio e conforto. Se o resultado fosse oposto, esta prática já teria sido abandonada.

É também sabido que em torno do nosso corpo existe um campo de energia, que pode ser detectado por sensores eletrônicos e até mesmo fotografado com auxílio de técnicas especiais de fotografia. Pesquisadores vêm demonstrando que esta energia que emana de nós, sofre alterações na medida em que mudamos a nossa atitude psíquica ou o nosso estado emocional; ou em outras palavras, é como se modulássemos estas emanções de acordo com a nossa atitude interior. Assim, quando sintonizamos nossa atenção em um determinado propósito, com bastante intensidade de sentimento e emoção, estaremos modulando nossas emanções com as características daquilo que sentimos no momento. Como em leis mentais, os semelhantes se atraem, assim estaremos aumentando a probabilidade de que se realize a nossa expectativa. Neste princípio se baseia o processo de energizar, que é projetar o desejo. De acordo com estes conceitos, durante a prática da imposição das mãos ao projetarmos o nosso desejo sincero de ajudar, ou simplesmente de aliviar, estaremos por ressonância estimulando o mecanismo de sobrevivência, tanto nosso, como da pessoa a quem procuramos ajudar. Como resultado, vamos promover uma evolução no sentido do saudável, que representa o nosso verdadeiro propósito.

A imposição das mãos pode ser usada para aliviar uma dor, um desconforto, uma indisposição, tanto em nós quanto em terceiros, para estimular ou acalmar uma pessoa, ou ainda como simples técnicas de transferência de energia.

É uma das técnicas mais gratificantes e motivadoras que existem; primeiro por que não há nada que gratifique mais a você do que se sentir útil, e principalmente no sentido de aliviar um sofrimento; segundo, por que não há nada que motive mais você a continuar praticando, do que quando você obtém um resultado imediato, e isto é o que normalmente acontece com esta prática.

Como é dando que se recebe, ninguém se beneficia mais do que você mesmo ao praticar a imposição das mãos.

PROJEÇÃO SENSORIAL EFETIVA

Neste segundo segmento, desenvolvemos uma experiência com a imaginação e com os níveis mais profundos da mente. Abordamos o mundo real através de um ponto de vista subjetivo, para obter uma espécie de conhecimento que não está disponível aos sentidos objetivos.

Existe muita especulação e controvérsia com relação a este assunto, mas anos de pesquisas, em vários países, vem revelando resultados concretos nesta área: não só os psíquicos possuem, mas todos nós temos os chamados poderes psíquicos, só que estão abafados. O que precisamos fazer é antes de qualquer coisa, rever nossos pensamentos de ceticismo e nossos preconceitos com relação a este assunto. Para melhor aproveitarmos esse funcionamento precisamos olhar, essas capacidades psíquicas, como uma ampliação das habilidades humanas, pois lidando com problemas do dia a dia muitas pessoas vêm exercitando e usando esses outros meios de conhecimentos, não para substituir a razão, mas para trabalhar ao lado dela. São pessoas que misturam dois tipos de conhecimentos: o racional analítico com o intuitivo criativo.

Toda a nossa cultura, toda a nossa educação, está completamente moldada em cima da razão. Somos basicamente seres racionais e como tal, temos uma grande tendência a rejeitar tudo o que não conseguimos compreender a luz da razão. Estamos iniciando uma nova etapa do desenvolvimento, o da percepção psíquica. Sabemos que a percepção, neste nível, tem como característica as manifestações rápidas, que normalmente se dá pela primeira impressão. Por sua vez, esta primeira impressão é tão rápida, que na grande maioria das vezes não temos tempo para compreendê-la à luz da razão, por isso, tentamos rejeitá-la. No entanto, como esta impressão é de grande interesse para nós, devemos nos educar no sentido de não descartá-la.

É sabido que muitas coisas se encontram além da nossa capacidade de compreensão, mas, nem por isto, deixam de ser verdadeiras. Há muito se sabe que o homem tem a capacidade de fazer impressões na matéria bem como de captá-las. Neste princípio se fundamenta a Psicometria. Certamente, você já vivenciou algumas vezes a experiência de entrar num ambiente onde, habitualmente você vai e perceber visualmente que tudo está em perfeita ordem, no entanto sentir como que se o ar estivesse “pesado”. E, instantes depois descobrir que minutos antes da sua chegada, houvera uma discussão violenta naquele ambiente. É como se o ambiente estivesse revelando isto para você. No entanto, muitas outras vezes nos deparamos com situações semelhantes e não sabemos explicar. Este trabalho tem como objetivo despertar você para uma nova dimensão, que certamente vai ajudá-lo não só a entender tudo isto, mas também a exploração da intuição nessa dimensão, em seu benefício e de outros.

Uma das coisas importantes que esta fase desenvolve é a habilidade de estabelecer padrões de comparação em níveis subjetivos.

REFERÊNCIAS OBJETIVAS X REFERÊNCIAS SUBJETIVAS

Pontos de referências são elementos que nos ajudam a orientar nosso comportamento.

Frio, quente, duro, macio, liso, áspero, verde, doce, amargo – são exemplos de pontos de referência objetivos. Temos que conhecê-los para reconhecê-los.

No mundo subjetivo devemos também identificar as referências para reconhecê-las mais tarde e assim guiar nossa conduta. Os pontos de referência subjetivos ser-lhe-ão estabelecidos durante os exercícios deste segmento e através de percepções, sensações e imagens mentais que serão bem pessoais e que podem variar de pessoa para pessoa.

REFERÊNCIAS SUBJETIVAS

Neste segmento viajaremos com a nossa imaginação para lugares diferentes, para termos uma visão das coisas com perspectivas diferentes.

Os exercícios deste segmento são elementos de preparação para um funcionamento mais eficiente na parte final do programa de Desenvolvimento Pessoal.

PRINCIPAIS OBJETIVOS DESTE SEGMENTO

- 1 – Treinar a entrada e permanência em níveis mais efetivos de concentração*
- 2 – Fugir à racionalização*
- 3 – Ativar a imaginação*
- 4 – Desenvolver Projeção Sensorial Efetiva*
- 5- Estabelecer referências subjetivas*

PROJEÇÃO MENTAL:

Ativamos a imaginação, pela criação de várias cenas das quais participamos ativamente. Nós não agimos como se estivéssemos meramente imaginando, e sim como se realmente estivéssemos nos projetando ao ponto ou lugar onde a atividade se realiza. A seqüência de acontecimentos que imaginamos também não possui para nós um carácter de cena passiva; nós percebemos, sentimos, tocamos, cheiramos, procuramos cores e colocamos em cena todos os sentidos que usamos numa situação real. O ideal é **sentir-se como se estivesse lá**.

A única coisa que precisamos é desenvolver a capacidade de percepção subjetiva e a confiança com relação à forma intuitiva de receber informações. Por outro lado, precisamos combater a tendência racional de não acreditarmos que estamos realmente obtendo informações e que estas têm valor objetivo.

REFERÊNCIAS SUBJETIVAS:

Durante os exercícios, começamos a perceber e sentir como se estivéssemos realmente presentes, de modo que o nosso cérebro se torne alerta e permaneça ativo. As sensações que recebemos nesta situação nem sempre possuem uma qualidade pré-concebida e algumas vezes nos surpreendem com a sua natureza espontânea. Em suma, recriamos experiências, ou melhor, nos as vivenciamos e experimentamos em níveis internos da mente, estabelecendo as chamadas referências subjetivas.



REFERÊNCIA NO REINO DA MATÉRIA INANIMADA

Nós começamos estes exercícios trabalhando com a memória, projetando-nos em cenas familiares e, a seguir, dentro de um objetivo, passamos a observar impressões.

Isto pode soar como fantasia, porque, afinal de contas, que relação existe entre criar quadros na imaginação e os eventos e condições existentes no mundo exterior? Como poderia a projeção em objetos, ou a projeção em qualquer outra substância, no tempo ou mesmo no presente, relacionar-se com qualquer coisa além da própria imagem visualizada?

Vamos considerar o que entendemos por realidade, e como sabemos que as coisas existem. Ao examinarmos um objeto, percebemos uma série de informações captadas pelos nossos sentidos objetivos, tais como o tamanho a forma a cor, a textura, a solidez, o cheiro, etc. Se observarmos o mesmo objeto dentro de uma análise científica, podemos chegar à conclusão de que nenhuma das qualidades percebidas por nossos sentidos objetivos existe realmente no objeto da maneira como a experimentamos. Aquilo a que nos referimos, frequentemente, como sendo o “mundo real” é na verdade uma construção mental montada a partir de nossa percepção objetiva, que é ilusória. Aquilo que sentimos através da percepção e da experiência não é a constituição real da

matéria, mas apenas uma versão desta. O que podemos dizer das coisas que vemos, ouvimos e tocamos? Elas existem?

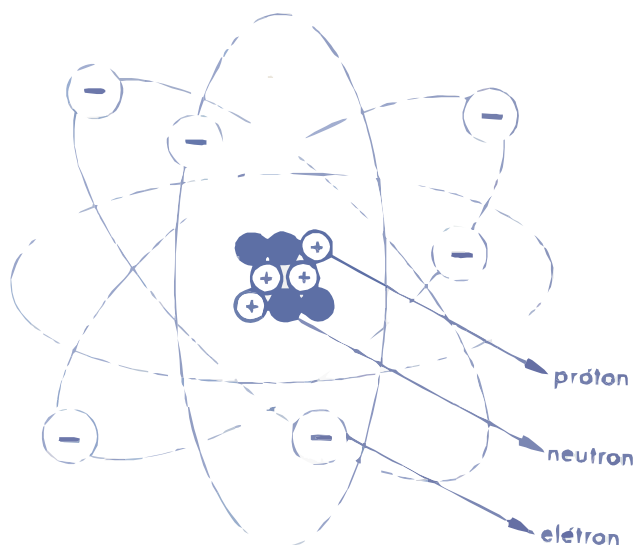
A maioria das pessoas acha difícil negar a existência do mundo que vêm ao seu redor. No entanto, não podemos dizer que a análise científica é totalmente falsa, e que coisas como o átomo e molécula não existem, só por que não podemos vê-los. O que podemos dizer é que a análise científica apresenta uma perspectiva da realidade e que o mundo dos sentidos objetivos apresenta outra. Nenhuma é falsa, porém cada uma apresenta uma perspectiva diferente.

O objeto que examinamos, quando observado pelos sentidos objetivos, possui realmente aquelas qualidades percebidas. O objeto possui igualmente as qualidades apresentadas pela análise científica. Este dois grupos, não são contraditórios, apenas apresentam duas perspectivas diferentes de uma mesma realidade. Cada perspectiva possui a sua própria verdade e cada uma produz seus efeitos. Da mesma forma a imaginação tem também a sua própria perspectiva da realidade. O mundo é representado pelas percepções sensoriais de uma forma, pela análise científica de outra, e pela imaginação ainda de outra maneira. Assim como o nosso mundo lógico está baseado na hipótese de que as qualidades percebidas pelos sentidos objetivos são reais, também o mundo da nossa imaginação baseia-se na hipótese de que possui sua própria perspectiva da realidade. Pelo que foi apresentado, temos, pelo menos três maneiras para analisar uma realidade.



Não podemos desacreditar a imaginação só porque ela difere das outras duas; deveríamos, em vez disso, aprender a usar este novo acesso à realidade. Se realmente acreditarmos na percepção de sensações externas, então teremos razões para acreditar na realidade da percepção de sensações captadas pela imaginação. Vamos desenvolver a habilidade de associar o que percebemos com a nossa imaginação com o que é percebido através dos sentidos objetivos. As percepções da imaginação quanto ao passado ou ao futuro, por exemplo, serão comparadas com o que sabemos ser verdade, ou com o que virá a ser verdade. Assim como os símbolos dos sonhos precisam ser interpretados dentro do contexto do sonho, os símbolos da imaginação precisam ser compreendidos em conformidade com o nível de percepção com o nível de percepção em que eles surgiram. É no mínimo curioso pensar que quando os astrônomos estudam as explosões de uma estrela a cinco milhões de anos luz da Terra, na realidade, estão observando ao vivo um fato que realmente ocorreu há 5.000.000 de anos.

Começamos, agora, aprendendo a criar e interpretar os símbolos da imaginação, a partir deste exercício de referências no reino da matéria inanimada.



REFERÊNCIAS NO REINO VEGETAL

A projeção mental no interior de metais pode parecer uma aventura fantástica, mas antes de julgarmos a nossa própria capacidade, poderíamos considerar algumas ideias igualmente fantásticas. Observe que os limites do que podemos e do que não podemos fazer parecerem ser fixo, porém nada passa por maiores mudanças do que esses limites. Quando os limites da nossa capacidade se expandem, então essa área aumentada torna-se fixa também, e uma nova ideia de limite é formada. Se você fosse subitamente transportado para duzentos anos atrás, como você explicaria a televisão para alguém? Como poderia explicar a possibilidade de ver e ouvir algo do outro lado do mundo, no mesmo instante, através de uma pequena caixa? Seria melhor não falar nada sobre a televisão, porque as pessoas poderiam pensar que você é louco. E o computador? Os horizontes do possível se expandem tão rapidamente, que é literalmente verdade que as pessoas poderiam suspeitar da sanidade mental de qualquer pessoa que ousasse lhe descrever o mundo moderno, que nós, hoje, aceitamos naturalmente.

Continuamos com as nossas projeções mentais, e desta vez vamos acumular referências no reino vegetal. As plantas apresentam um terreno mais fértil para esta comunicação do que o reino da matéria inanimada, ou pelo menos assim parece. A vida vegetal estrutura moléculas e células num sistema de funcionamento vital que apresenta vários níveis de existência, como uma organização dominante que realiza as funções vitais. Como estas ideias em mente, começamos, aprendendo a penetrar no reino vegetal para estabelecermos referências subjetivas, desenvolvendo uma sintonia maior com este reino.



REFERÊNCIAS NO REINO ANIMAL

Vamos continuar a tomar um novo sentido de realidade dando condições à nossa imaginação de sentir o mundo à sua maneira, estabelecendo referências nesta dimensão.

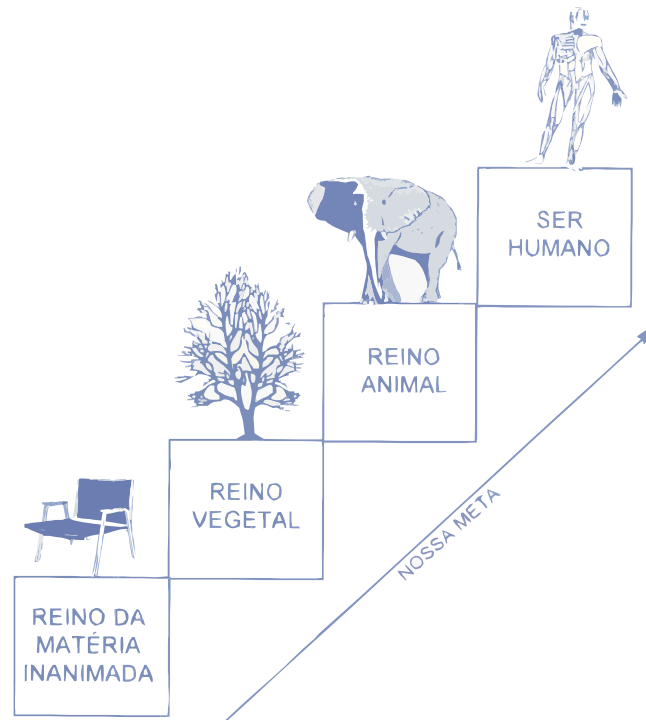
Continuamos com as nossas projeções mentais, agora passando ao nível da vida animal, onde podemos facilmente nos relacionar. Ao nos movimentarmos através das diversas partes da anatomia de um animal, continuamos a perceber que a imaginação tem expressões próprias. Devemos ter sempre em mente que estamos nos aventurando num novo mundo como propósito de estabelecer novas referências e padrões de comparação.

Assim como nos sonhos há uma linguagem própria, através de símbolos e, aprendendo a fazer a interpretação, o significado deles fica cada vez mais claro para nós, da mesma forma, temos que aprender a interpretar esta nova linguagem composta de imagens, sentimentos e sensações de várias espécies.

Quando imaginamos que existe uma condição e mais tarde verificamos que ela nunca existiu, então temos que rever as imagens, os sinais e a atmosfera interna que se relacionam com os símbolos imaginários que nos enganaram. Estaríamos forçando o resultado? Ou as imagens e sentimentos que captamos nos disseram realmente o que deveríamos saber, e fomos nós que falhamos em interpretá-los corretamente? Precisamos nos fazer estas perguntas antes de chegar a uma conclusão final.

Depois das experiências iniciais, no reino da matéria inanimada, evoluímos para a projeção na vida, e, agora, na vida animal. Numa sequência evolutiva, nós fazemos, por assim dizer, uma excursão dirigida através das várias partes da célula viva e do sistema físico em que estamos realmente funcionando. Começando a obter impressões num contexto mais dinâmico, impressões que retratam e representam mudanças de atividades internas. Nós nos encontramos empenhados num processo de interpretação dos símbolos da nossa própria mente, da imaginação.

REFERÊNCIAS

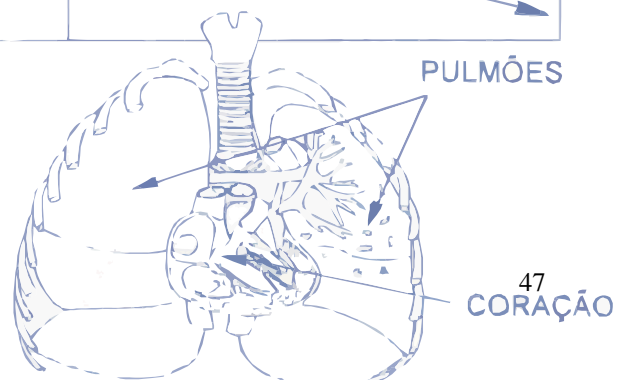
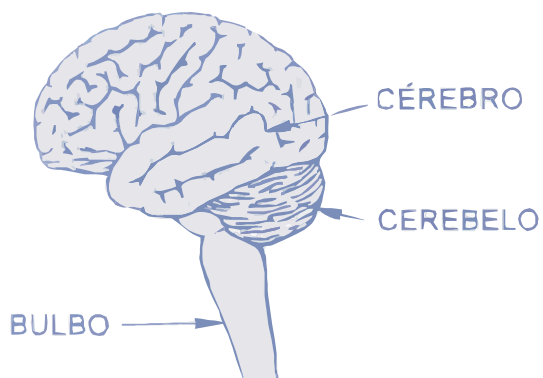


ANATOMIA HUMANA

Depois de desenvolvidas as referências da Dimensão Criativa, temos ainda como opção, por exemplo, investigar psiquicamente um ser humano. Na realidade, assim procedendo, estaremos desenvolvendo pontos de referência num outro nível. E o principal propósito deste exercício é criar condições para que, no futuro, possamos de maneira mais efetiva e direta energizar projetos relacionados à ativação da energia biológica e estimulação do mecanismo de sobrevivência.

UTILIZAÇÃO

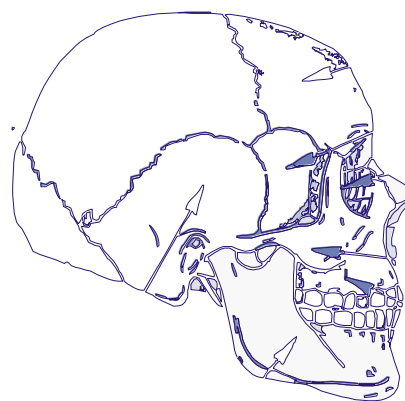
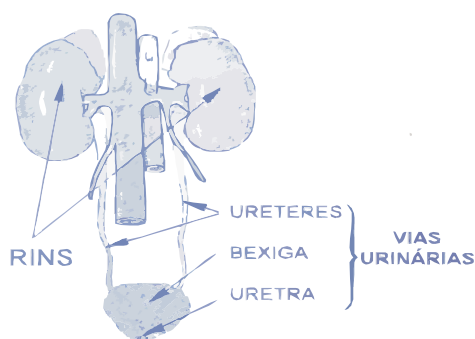
<p>3 a 1 10 a 1 Entrada padrão na dimensão criativa</p>	<p>Encontrar os auxiliares</p>	<p>Estabelecer metas Desenvolver um projeto</p>
<p>Estabelecer prioridades</p>	<p>Utilizar os recursos da ação</p>	<p>1 a 10 1 a 3 CAIXA TORÁXICA</p>



CONVERSAÇÃO NA DIMENSÃO CRIATIVA

Nos exercícios de imposição das mãos, projeções nos reinos: mineral, vegetal, animal e da anatomia humana, aprenderemos a fazer movimentos estando em nível. Assim, foi possível observar que os movimentos auxiliam o aprofundamento, pois isto aumenta a concentração, a percepção e a fixação; elimina a dispersão e o devaneio, e dá uma idéia de maior realidade ao exercício. Agora, precisamos desenvolver referências de como conversar estando em níveis profundos. É sabido que uma pessoa, enquanto canta, pinta, dança, corre, luta ou exerce qualquer tipo de atividade com concentração e abstração, funciona em

CRANIO



estados alterados de consciências. Este será o nosso objetivo: desenvolver referência para que possamos conversar, ou mesmo desenvolver outras atividades estando em nível. Vamos desenvolver nosso exercício de conversação da seguinte forma:

- a) Faremos duplas de **graduandos**,
- b) **Obs.:** Os graduandos deverão escolher de preferência pessoas que conheceram durante o treinamento (evitar parentes ou pessoas muito afins.)
- c) Formadas as duplas, o exercício será feito revezamento, um será **psíquico** e outro o **orientador**, invertendo-se os papéis no exercício seguinte.

INSTRUÇÕES PARA O ORIENTADOR

Transmitir calma para o Psíquico, falando devagar e claramente, incentivando-o a dizer tudo o que lhe vier à mente. Não interromper o Psíquico enquanto estiver falando. Evite exigir mais do que ele pode dar... Estimule-o sempre, dizendo que está ótimo, muito bom, que continue. Evite avaliar o desempenho durante a realização do exercício.

INSTRUÇÕES PARA PSÍQUICO

Procure permanecer calmo, tranquilo e relaxado. Fale sempre a primeira impressão, que é a correta, evitando racionar e racionalizar.

PROCEDIMENTO

O Orientador começa dizendo ao Psíquico:

“Entre sozinho na dimensão Criativa; quando se sentir lá, faça-me um sinal.”

O Orientador, após receber o sinal, deverá continuar dizendo:

“Para que você se acostume com minha voz, entre num nível mais profundo e mais saudável, vou contar de dez a um: 10...9...8...7...6...5...4...3...2...1... Você agora está num nível mais profundo e mais saudável. Agora fale-me de sua dimensão criativa, diga-me tudo o que tiver vontade.”

(O Orientador faz silêncio, escutando o Psíquico descrever a dimensão criativa. Finda esta, o Orientador dirá:)

“Muito bem! Agora use sua imaginação e convide... (o Orientador dá o NOM, IDADE, ENDEREÇO de uma pessoa que conheça bem) para se apresentar na sua dimensão criativa... (o Orientador repete o NOME, IDADE E ENDEREÇO da pessoa) está na sua dimensão criativa. Procure perceber bem esta pessoa... Imagine-a... Sinta-a... Observe-a... Agora fale-me dela: procure descrever as características mais evidentes; a primeira impressão é sempre a mais correta. Evite pensar e diga tudo o que lhe vier à mente”.

(Agora o Orientador faz silêncio e deixa o Psíquico falar; se necessário, faz perguntas, mas sempre deixando o Psíquico falar espontaneamente. Quando o Orientador acha que já está bom ou quando o Psíquico tiver falado tudo o que percebeu, o Orientador deverá relatar ao Psíquico quais foram seus acertos mais evidentes – somente os acertos! Ao relatar cada acerto, o Orientador deverá dizer ao Psíquico)

“Concentre-se e procure a sensação que sentiu ao descrever esta característica.”

(Após reforçar os acertos, o Orientador deverá dizer:)

“Este foi o seu primeiro exercício de conversação em nível. A precisão virá com o tempo e com seus treinamentos. Quanto mais exercícios você fizer, mais referências serão desenvolvidas, e você se tornará mais preciso. E assim será... Sempre que você fizer um exercício como este, se sentirá muito melhor de que antes. Muito obrigado pela participação...” Agora saia do seu nível e ao abrir os olhos e diga mentalmente: “Em melhor estado de saúde”!

(Tendo o Psíquico saído do nível, podem ser feitos mais comentários sobre os acertos e também os erros, bem como sobre outros aspectos do exercício.)

AGORA A DUPLA DEVERÁ INVERTER OS PAPÉIS

ATENÇÃO:

É importante ressaltar que o nosso verdadeiro propósito, com esse exercício, será, desenvolver referências de como conversar estando em níveis mentais profundos. Portanto, este objetivo você atinge ao descrever a dimensão criativa, ficando a investigação psíquica da pessoa (através do nome) como ponto facultativo.

INSTRUÇÕES ESPECIAIS

- Nós investigamos e percebemos anormalidades ou disfunções psiquicamente, e ajudamos apenas psiquicamente. Portanto, nunca diagnostique ou prescreva medicamentos; somente os médicos podem fazê-lo.
- Você pode investigar a si mesmo. Portanto, nunca dê o seu próprio nome para ser investigado.
- Investigue somente pessoas ausentes. (Evite investigar uma pessoa que estiver presente).
- Permaneça sempre sereno e tranqüilo: evite envolver-se emocionalmente.
- Fale somente de coisas positivas quando uma pessoa estiver em níveis profundos.

Conversação...

- Seja sempre um solucionador de problemas. Não crie problemas em nenhum nível.
- Lembre-se: **Você é a pessoa mais importante do mundo.** Portanto, dedique tempo e atenção a si mesmo.

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. Para isso, 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.