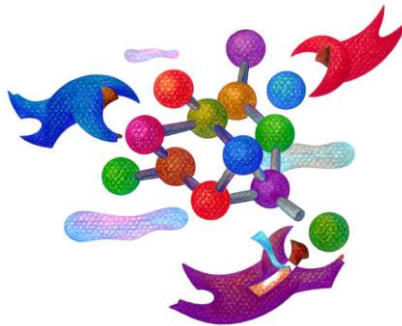


PROFESSOR TADEU MORAES



TRANSFORME-SE



tadeumoraes_3@hotmail.com

PREFÁCIO

Que bom é poder olhar para um espelho, e observar que ao longo dos anos muitas coisas aconteceram, histórias, contos, acontecimentos, pessoas que marcaram fatos ao longo desses 49 anos vividos...

O Prof. Tadeu Moraes, nos traz através deste livro a capacidade de reviver esse passado, com uma característica peculiar, de não apenas lembrar-nos mais de perguntarmos o que aprendemos com ele.

As histórias que nos eram contadas por nossos avos, pais e mães, tinham como princípio uma correção e por muito serem exageradas nos davam o temor de uma severidade que de verdade nada tinha, mas nos conduzia a submissão rigorosa daqueles tempos.

Tudo isso nos conduziu para o que somos, fazemos e principalmente pensamos, seria hora de mudarmos?

Acredite no potencial do nosso DEUS criador, que restaura marcas passadas e nos torna realizadores de sonhos do qual jamais poderíamos acreditar de serem realizado, o Prof. Tadeu Moraes nos mostra essa realidade através deste livro com seu conhecimento de vida, experiências entre os muitos obstáculos enfrentados, (e histórias ouvidas).

Os medo e traumas do passado são contados com um segredo de superação, mas não se esqueça de olhar para o espelho e ver uma nova imagem de vencedor.

Carlos Alberto

PARÁBOLA DA ÁGUIA QUE (QUASE) VIROU GALINHA

“Um fazendeiro encontrou na floresta um filhote de águia. Recolheu e colocou no galinheiro, juntos com as galinhas, e começou a alimentar com milho e ração de galinha. O filhote foi crescendo no meio das galinhas, adquirindo seus hábitos, ciscando a terra como se fosse galinha, embora a águia fosse o rei/rainha de todos os pássaros.

Cinco anos depois, ela tinha o comportamento de galinha, vivia como galinha, comia como galinha, inclusive cacarejava como galinha.

Um dia um naturalista passou pela fazenda e observando o galinheiro, disse: **Esse pássaro aí não é uma galinha, é uma águia.**

De fato, disse o fazendeiro, ela nasceu águia, mas hoje é uma galinha. Foi criada como galinha, vive como galinha e se comporta como galinha. Tem o hábitos de uma galinha.

Não, retrucou, o naturalista. Ela é e sempre será uma águia, pois tem o coração de águia e ninguém pode contrariar a sua natureza. Esse coração á fará um dia voar às alturas. Eu vou provar a você que ela é uma águia.

Não, não, insistiu o fazendeiro. Não é possível. Ela virou galinha e jamais voará como águia.

Então de decidiram fazer uma prova. O naturalista tomo a águia ergue-a bem alto e desafiando-a, disse: Já que de fato você é uma águia, já que pertence ao céu e não a terra, então abra suas asas e voe!

A águia viu as galinhas no chão, pulou para junto delas e voltou a ciscar os grãos.

O fazendeiro comentou: eu não falei que era uma galinha? Ela não é mais águia, ela virou uma simples galinha!

Mas o naturalista tornou a insistir: Não, ela tem o coração a natureza da águia. Vamos leva-la para cima de casa e você vai ver que ela vai se tornar águia novamente.

Ele a levou para o telhado da casa e sussurrou-lhe: Águia abra suas asas e voe! Mas quando a águia viu lá em baixo as galinhas no chão, pilou e voltou a ciscar no meio delas.

O fazendeiro disse: Tá vendo só o que eu disse? Ela é e sempre será uma galinha.

Mas o naturalista não se conformou. Não, afirmou. Amanhã nós vamos lá no alto daquela montanha e você vai ver que ela não é uma galinha, é uma águia.

No dia seguinte, o naturalista e o fazendeiro levantaram bem cedo. Pegaram a águia, levaram-na para fora da cidade, longe das casas dos homens, no alto de uma montanha. O sol dourava os picos das montanhas.

O naturalista ergueu a águia para o alto e ordenou-lhe: Águia, já que você é uma águia, já que você pertence ao céu e não a terra, abra suas asas e voe!

A águia tremia feito vara verde, mas não voou. Então o naturalista segurou-a firmemente bem na direção do sol, para que seus olhos pudessem encher-se da claridade solar e da vastidão do horizonte.

Você é uma águia, voe! E a lançou contra o sol. Nesse momento a águia abriu as suas asas de quase três metros de envergadura, grasnou com as águias e ergueu-se soberana, sobre si mesma. E começou a voar, a voar para o alto, a voar cada vez mais alto. Voou...voou... até confundir-se com o azul do firmamento.”

“Uma águia tem dentro de si o chamado do infinito. Seu coração sente os picos mais altos das montanhas. Por mais que seja submetida a condições de escravidão, e ela nunca deixará de ouvir sua própria natureza de águia que a convoca para as alturas sublimes. As pessoas que alçam vôo sublime são as que se recusam a deitar-se, a suspirar e desejar que as coisas mudem! Tais pessoas não reclamam sua sorte e tampouco sonham, passivamente, com algum navio longínquo que vai chegando para leva-la pra bem longe. Em vez disso, visualizam em suas mentes que não são desistentes; não permitirão que as circunstâncias da vida as empurrem lá para baixo, e as mantenham subjugadas como galinhas.”

Vamos, voe... Voe e vença, ocupe o lugar a que é seu no alto do penhasco.

“A águia gosta de pairar nas alturas, acima do mundo, não para ver as pessoas de cima mas para estimulá-las a olhar para cima.”

(Elisabeth Kübler – Ross)

FILOSOFIA DO SUCESSO

Se você pensa que é derrotado,
você será um derrotado.

Se não pensar, quero a qualquer custo,
Não conseguirá nada.

Mesmo que você queira vencer,
Mas pensa que não vai conseguir,
a vitória não sorrirá para você.

Se você fizer as coisas pela metade,
você será um fracassado.
Nós descobrimos neste mundo
que o sucesso começa pela intenção da gente
e tudo se determina pelo nosso espírito.

Se você pensa que é um malogrado,
Você se torna como tal.
Se almeja atingir uma posição mais elevada,
Deve, antes de obter a vitória
Dotar-se da convicção de que conseguirá infalivelmente.

A luta pela vida nem sempre é vantajosa aos:
Fortes, nem aos espertos.
Mais cedo ou mais tarde, quem cativa a vitória
É aquele que crê plenamente...

Eu conseguirei!!!

(Napoleon Hill)

Dedico este livro para a Teté, Dudu e Guto, meus filhos.

Para Rafa, meu primeiro neto.

A Caísse, irmã, amiga e mãe substituta.

Aos irmãos.

Aos meus pais, Sr. Moraes e Dona Dita, a quem perdoei e amei em vida.

A todos, obrigada pelo amor incondicional, suporte e amizade.

**COMO SAI DE UMA BAIXÍSSIMA AUTOESTIMA, PARA
VIVER UMA VIDA DE SUCESSO, SAÚDE E FELICIDADE**

ABAIXO

O

XERETA

O “XERETA” existe para colocar você para
baixo, arruinar seus relacionamentos
empacar a sua vida

“Todas as crianças nascem gênios e nós passamos os seis primeiros anos de suas vidas tentando desgenializá-las”.

Buckminster Fuller

INTRODUÇÃO

“Todos nós nascemos um quadro em branco, com capacidade de ser um novo Da Vinci, mas logo nos primeiros anos de vida, o que escreverem neste quadro, engessa nossa vida para sempre”.

Nesta linha de pensamento, antes de situar minhas experiências de vida, devo comentar que a valorização das conquistas pessoais sejam elas comer sem ajuda, conhecer o nome de todos, cantar uma música, fazer um desenho, etc. pode ser uma atitude esperada das crianças desde que tenha havido condições para que elas próprias avaliem de forma positiva suas ações e, da mesma forma, recebam uma avaliação positiva delas.

O adulto pode ajudar as crianças a perceberem seu desenvolvimento e promover situações que favoreçam satisfazer-se com suas ações.

Uma expressão de aprovação diante de novas conquistas é uma das ações que pode ajudar as crianças a valorizarem suas descobertas.

Uma conversa mostrando-lhes como faziam “antes” e como já conseguem fazer “agora” se configura num momento importante de avaliação para as crianças.

Enfocamos o Homem Vitruviano ¹ um desenho famoso de Leonardo Da Vinci onde foi refletida pelo autor desta exposição, quanto é importante as primeiras impressões da vida no que diz respeito ao Conhecimento de Mundo.

¹ **Homem Vitruviano** - é um desenho famoso que acompanhava as notas que Leonardo Da Vinci fez ao redor do ano 1490 num dos seus diários. Descreve uma figura masculina desnuda separadamente e simultaneamente em duas posições sobrepostas com os braços inscritos num círculo e num quadrado. Aqui, pode-se situar as primeiras impressões da vida de uma criança.

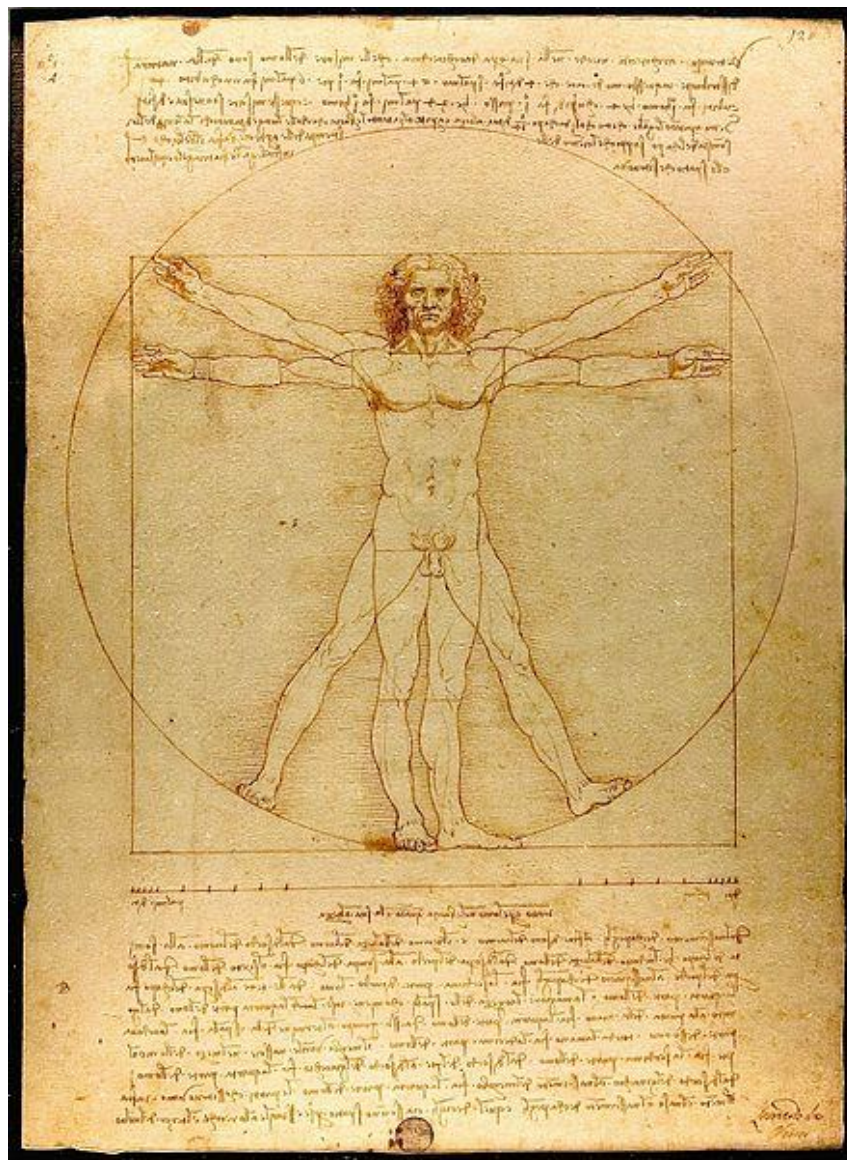


Figura 1 – Homem Vitruviano

Fonte: <http://www.discoverybrasil.com/web/davinci/historia/Homem-Vitruviano/>

Aos vinte e três anos, depois de vivências e experiências não muito emocionantes, consegui entrar no Grupo General Motors, com uma autoestima baixíssima (hoje consigo entender exatamente o porquê), era

como um peixe fora d'água (ele não sabe que existe água até que é puxado para fora).

Vivia inseguro, com medo, com sentimentos de inferioridade, gostando pouco de mim mesmo, e naturalmente infeliz.

Nos treinamentos de desenvolvimento pessoal que a GM fazia fui convocado para participar de uma reunião, talvez tenha sido o marco mais importante para mudar minha vida: CURSO DE ANÁLISE TRANSACIONAL.

Baseado nos ensinamentos do suíço Eric Berne², nascido Eric Lennard Bernstein, médico e psiquiatra naturalizado estado-unidense. Sofreu forte influência da psicanálise durante dez anos, nos quais desenvolveu diversos estudos significativos, até o surgimento da AT (ANÁLISE TRANSACIONAL).

Berne começou a perceber que não pensava como psicanalista e na realidade, suas teorias estavam embrionando uma nova abordagem, uma variação da psicanálise, que mais tarde chamou Análise Transacional.

Para ele *"as pessoas nascem príncipes e princesas, até que seus pais as transformem em sapos"*.

Para Berne a psicologia deveria preocupar-se em curar primeiro e investigar depois e sua fé na natureza humana o fazia defender a idéia de que são circunstâncias externas e não fraquezas internas que levam as pessoas a se tornarem "pacientes" psiquiátricos.

Achava certas palavras, como esquizofrênico, maníaco, paranóicas, especialmente insultuosas, era um homem espirituoso e admirava as crianças e a criança nos outros. Berne com os estudos sobre a intuição percebeu que as imagens do ego da infância existiam em todas as pessoas e denominou-as Estados do Ego. Surgiu então o Estado do Ego Criança, o Estado do Ego Adulto e o Estado do Ego Pai.

A professora Eliana deixou bem claro para todos os participantes: Todos nós nascemos gênios, um quadro branco, mas pessoas e situações vividas até os 7 anos de idade, constroem ou destroem nossos anos futuros. Até os sete anos, indefesos, nosso consciente ainda não está desenvolvido e tudo que nos dizem nesta fase aceitamos como verdade absoluta, crença!!!

Levando em consideração a epigrafe desta exposição, pode-se ponderar que sendo primeiramente uma obra artística, (O HOMEM VITRUVIANO DE DA VINCI)

² BERNE Eric - Montreal, Quebec no Canadá, 10 de maio de 1910 - Califórnia, 1970.

abrange a arte como comunicação e mostrando uma realidade por meio da organização de linhas, formas e pontos, que são impostas numa criança até sete anos, por meios educativos, ou mesmo informalmente.

Por outro lado, admitiu-se nestas considerações dentro do conhecimento de mundo, que o Homem Vitruviano de Da Vinci, dá idéia da dimensão e desenvolvimento da cultura humana, nas emoções, entendendo que essa figura, representa, se encaixa perfeitamente dentro do movimento, no entendimento que essa figura real, essa arte, na realidade que possa andar, correr, saltar, dançar e resultar das interações sociais da relação do homem com o meio, nas diferentes culturas e diversas épocas da história.

Nesse dia comecei a refletir a analisar meus sentimentos, minhas crenças, meus medos, meus complexos e percebi que tudo que eu era, era resultado da programação que puseram na minha cabeça. Não gostava de mim e não era feliz.

A figura de Da Vinci, se comunica pelo silêncio, “falando”, pelas suas linhas, suas expressões, pela sua organização, pela sua representação. É nas suas formas entre os aspectos sensíveis e comunicação social, confere caráter significativo de linguagem, expressa muita coisa para quem a observa e analisa.

Comecei a analisar minha infância, vivida, no seio da família pobre e ignorante. Faltava tudo, faltava carinho, faltava comida. Também entendi que meus pais fizeram o melhor que podiam, e não posso culpá-los. Para completar minha formação entrei para um Seminário Católico, atraído mais pela comida, onde fiquei por muitos anos.

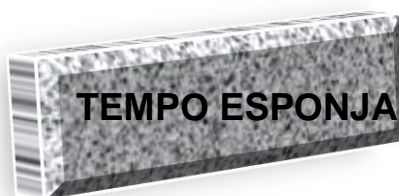
Portanto, o eixo deste trabalho em questão não podia ser o melhor, onde o Conhecimento de Mundo, onde a intenção foi melhor que a ação, pois a integração das diferentes linguagens da criança pode ser interligadas pelo adulto numa obra de arte de Da Vinci.

A definição de insanidade é fazer sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes.

Albert Einstein

Fazer sempre a mesma coisa implica em repetir alguma ação que falhou em atingir seu objetivo. Entretanto, a mudança, depois de uma decepção implica em ser corajoso, audacioso e ultrapassar a angústia que envolve a vivência negativa de cada um. Deve-se entender que conviver com uma angústia mental é um ato muito desastroso.

Tentar mudar, deletar de nossos conhecimentos algo que se vem fazendo a tempo, é uma ação que implica em mudar concertando o que esta errado, e que vem trazendo falhas.



Tempo de formação. A criança é como uma esponja. Põe-se no vinho, ela absorve o vinho. Põe-se no óleo, ela absorve óleo. Põe-se na água, ela absorve a água.

A criança, nos primeiros anos de vida, recebe toda informação como se fosse verdade. Ela tem consciência, mas não sabe que está consciente.

Segundo Waldorf³

De 0 a 07 anos (maturidade escolar)

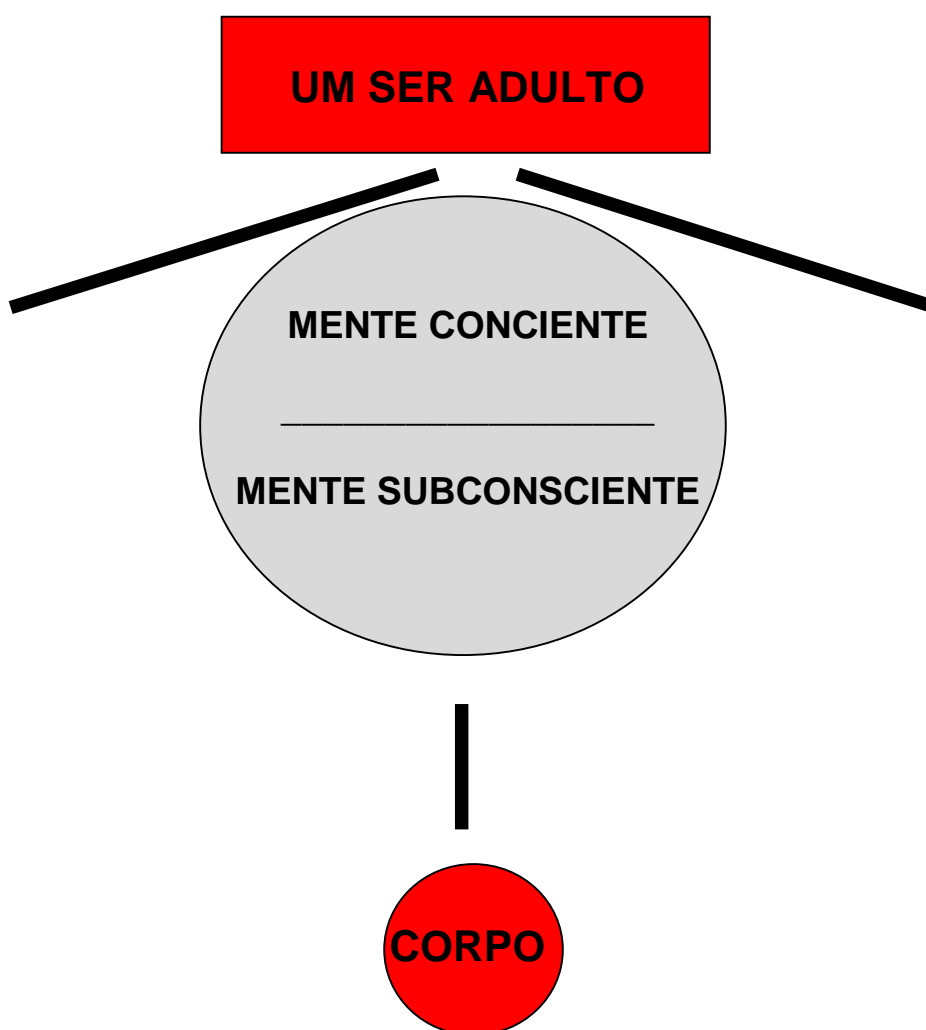
- A criança está aberta ao mundo;
- Tem confiança ilimitada;
- Recebe impressões sensoriais; - Não elabora julgamento ou análise;
- Está na fase do desenvolvimento motor;
- As percepções inadequadas são armazenadas no inconsciente (não

³ A base da Pedagogia Waldorf é conceber ao homem a harmonia físico-anímico-espiritual na prática educativa, partindo da visão antropológica, fazendo com que esta educação responda às necessidades atuais e futuras do homem. O ser humano deve buscar a resposta que seu interior é capaz de realizar, pois todos nascemos com predisposições e capacidades que ao longo do tempo se desenvolverão.

compreende o pensamento dos adultos);

- Aprendizado por imitação;

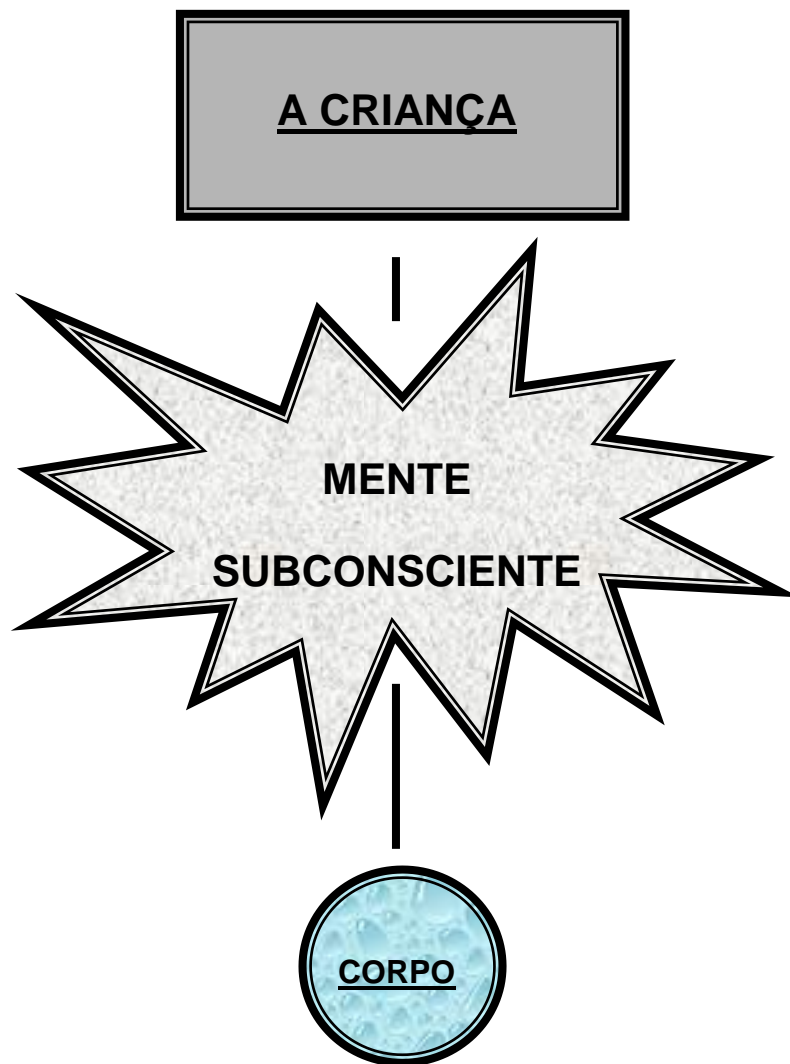
O educador Waldorf deve ser digno de ser imitado, pois nessa imitação inconsciente estará fundamentando sua moralidade futura. O que distingue a Pedagogia Waldorf de outras teorias pedagógicas é o fato de ela se basear numa observação íntima do “ser criança” e das condições necessárias ao desenvolvimento infantil.



Sobre a capacidade surpreendente de nossa mente, já dizia Gautama Buda⁴: **“A mente precede todas as coisas, domina todas as coisas, cria todas**

⁴ O Buda (o iluminado, em sânscrito) foi Sidarta Gautama, nascido na região do Himalaia (Índia). Viveu por volta de 563 a.C a 483 a.C. Era integrante de uma rica família da região e teve uma vida repleta de luxo e

as coisas”, entendimento de que todos os fenômenos são impermanentes, insatisfatórios e impessoais. Tornando-se consciente dessas características da realidade, seria possível viver de maneira plena, livre dos condicionamentos mentais que causam a insatisfação, o descontentamento, o sofrimento



A criança tem totalmente aberto o subconsciente, pronto para receber qualquer informação que recebe ou vivencia.

Estes anos vitais até os 7 anos, estabelecem as trilhas sobre as quais se estabelecem os parâmetros de comportamento e personalidade para toda uma

segurança até os 29 anos de idade. Sua família não permitia que ele entrasse em contato com a vida fora do palácio e, portanto, Sidarta desconhecia a miséria. Porém, quando entrou em contato com a pobreza de grande parte da população e com o sofrimento humano, resolveu mudar radicalmente sua vida. Saiu do palácio, deixando esposa e família, e passou a buscar explicações e soluções para o sofrimento humano. De acordo com os relatos da época, Buda começou a meditar até alcançar a iluminação. A partir deste momento, passou a divulgar seus ensinamentos. O princípio básico do budismo é a busca pela anulação dos desejos materiais como meio de terminar com o sofrimento. Para tanto, é necessário o desenvolvimento de ações e pensamentos corretos (positivos).

vida. Em pesquisas feitas por todo o mundo constatou-se que as crianças de classe média recebem nove críticas negativas para cada comentário positivo.

Do nascimento até o início da adolescência, os pais são os principais modelos da criança, com quem elas aprendem, principalmente por imitação. Filhos de pais que os abusam ou negligenciam tendem a sofrer de vários problemas psicológicos. A principal atividade das crianças são as brincadeiras, as quais são responsáveis por estimular o desenvolvimento do intelecto infantil, a coordenação motora e diversos outros aspectos importantes ao desenvolvimento pleno da criança. (<http://pt.wikipedia.org/wiki/>)

Nas pesquisas feitas por todo o mundo constatou-se que as crianças de classe média recebem nove críticas negativas para cada comentário positivo.

Nesta fase de vida, decidimos se vamos nos gostar muito ou vamos nos sentir inadequados para a vida, com medo, inseguras.

Alguns momentos vividos nesta fase, por serem extremamente marcantes (*como as que eu vou reportar da minha vida*) ficam vívidos na memória, mas outros, do dia a dia, continuam ditando nossos comportamentos, mas não lembramos de quando aconteceram como preconceitos, sentimentos, relacionamentos, informação com relação ao sexo, etc.

Importante é saber que 99% de todos os nossos parâmetros de vida, foram construídos neste momento.

**OUTRAS INFLUÊNCIAS MARCANTES QUE
DEIXAM MARCAS INDELÉVEIS SÃO A
VIOLÊNCIA, DROGAS, ESCOLAS RUINS,
POBREZA, DIVÓRCIO, SOLIDÃO**

Decidir, produzir um resultado
vai desencadear os acontecimentos.

O ESTRAGO

“Comecei após o curso na GM a tentar buscar no passado as causas da minha baixa auto-estima. Lembrei somente dos momentos mais marcantes e com certeza pude ligá-los a situações que afetaram sobremaneira a minha vida. Mas não sabia como reverter os sentimentos arruinados. Isto demorou muito para acontecer. Só foi possível depois de muito estudo principalmente de PNL – Programação Neurolinguística, Ciência, desenvolvida por Richard Bandler e John Grinder (com quem tive a felicidade de estudar) aproximadamente 25 anos atrás”.

Richard Wayne Bandler, criador da Programação Neurolinguística (PNL), foi autor de vários livros, juntamente com John Grinder: Richard Bandler nasceu em Nova Jersey, EUA, em fevereiro de 1950. Mudou-se para a Califórnia, onde viveu grande parte de sua vida. Atualmente reside na Irlanda. É co-criador da PNL-Programação Neurolinguística em parceria com John Grinder.

Bandler interessou-se inicialmente pela física, computação, programação de sistemas, linguagem computacional e matemática. Mas tarde envolveu-se com a psicologia e a filosofia, caminho que, a sua maneira, continua trilhando, desenvolvendo modelos e técnicas visando aprimorar a criatividade humana. Bandler demonstrou que se pode imaginar um modelo "matemático" do comportamento humano.

Mas a mudança realmente só aconteceu depois de muitos anos, perto dos dias atuais, com uma avalanche de tecnologia de que relato na segunda parte: SOLUÇÕES.

COMO FUI PROGRAMADO?

O QUE ACONTECEU?

QUEM NASCE POBRE, MORRE POBRE.

Ouvi isto dos meus pais a vida inteira. Meu pai era militar de baixo escalão e batia continência para todo mudo. Ganhava pouco, mal dava para morar e comer. E tinha muitos filhos. A vida era difícil e eu vivenciava tudo isto e ouvi instruções para minha mente inconsciente:

- *Você é pobre.*
- *A menina é rica.*
- *Não adianta nem tentar.*
- *Quem nasce pobre morre pobre.*
- *Não tenho dinheiro.*
- *Não tem Papai Noel.*
- *Não tem carne.*

Ainda com relação a dinheiro ouvi os meus pais dizerem: ricos querem pisar nos pobres, humilhá-los.

“O dinheiro é a coisa mais importante do mundo. Representa saúde, força, honra, generosidade e beleza, do mesmo modo que a falta dele representa doença, fraqueza, desgraça, maldade e feiúra”. Schopenhauer

[...] para o viajante filósofo Arthur Schopenhauer, em 1800, o seu interesse não foi despertado por aquilo que seu pai mais desejava: o que fez de mais importante, durante essas viagens, foi redigir uma série de considerações melancólicas e pessimistas sobre a miséria da condição humana”.

Na minha família as brigas por causa do dinheiro eram intensas, faltava de tudo e isto era o motivo de desavenças entre meus pais. Para ser rico tinha que ser ladrão e dinheiro era sujo (pegou no dinheiro, lava a mão já) motivo de roubo e avareza. Vivi toda minha infância amendoado pela crueldade do dinheiro. Já com a cabeça feita e totalmente programada quanto a dinehiro, entrei com 9 anos para um seminário católico.

Foucault⁵ estuda as condições práticas e históricas de possibilidade da produção do sujeito através das formas de subjetivação que constituem sua própria interioridade, analisando a forma de sua experiência de si mesmo. Ou como Foucault (citado por Larrosa, 1994, p.42) mesmo escreveu: “Trata-se de estudar a constituição do sujeito como objeto para si mesmo: a formação de procedimentos pelos quais o sujeito é induzido a observar-se a si mesmo, analisar-se, decifrar-se, reconhecer-se como um domínio de saber possível. Trata-se em suma da história da “subjetividade”, se entender essa palavra como o modo no qual o sujeito faz a experiência de si mesmo em um jogo de verdade no qual está em relação consigo mesmo”.

Citando, Benelli, S. J., & Costa-Rosa, A. (2002). “A produção da subjetividade no contexto institucional de um Seminário católico. *Estudos de Psicologia*, 2 (19), o Seminário que emerge em tais condições de possibilidades é marcado por um paradigma formativo que poderíamos denominar de “modo conventual” (Benelli, 2003a). O Seminário Católico (CNBB, 1995) é um estabelecimento que visa à formação de sacerdotes, de padres para a manutenção dos quadros hierárquicos da Igreja Católica, encarregados do serviço pastoral, profético e sacramental à comunidade católica. Em seus estatutos e regimentos, este estabelecimento oferece uma formação que se divide em cinco campos: a vida comunitária, a dimensão humano-afetiva, a formação espiritual, a dimensão”.

Sabe o que eu ouvia por lá, durante muitos anos? É mais fácil um camelo passar pelo buraco de uma agulha, do que um rico entrar no céu. Não vou entrar na verdadeira interpretação deste texto bíblico, que aprendi já velho porque o estrago já foi feito.

REPERCUSSÃO NA VIDA

⁵ Foucault é amplamente conhecido pelas suas críticas às instituições sociais, especialmente à psiquiatria, à medicina, às prisões, e por suas ideias e da evolução da história da sexualidade, as suas teorias gerais relativas à energia e à complexa relação entre poder e conhecimento, bem como para estudar a expressão do discurso em relação à história do pensamento ocidental, e tem sido amplamente discutido, a imagem da "morte do homem" anunciada em "As Palavras e Coisas", ou a ideia de subjetivação, reativada no interesse próprio de uma forma ainda problemática para a filosofia clássica do sujeito. Parece então que mais do que em análises da "identidade", por definição, estáticas e objetivadas, Foucault centra-se na "vida" e nos diferentes processos de subjetivação.

Estive envolvido em grandes negócios e toda vez que me aproximava de ter muito dinheiro, meu cérebro me sabotava, abortava a situação, me conduzindo a fuga por meditação, viagens para outros países, abandonava tudo ou virava a mesa. Claro que não entendia as minhas reações, muito menos o por que na época.

Para melhor compreensão, a meditação encontra-se no meio de dois pólos; a concentração e a contemplação. É comumente associada a religiões orientais.

Há dados históricos comprovando que ela é tão antiga quanto a humanidade. Não sendo exatamente originária de um povo ou região, desenvolveu-se em várias culturas diferentes e recebeu vários nomes, floresceu no Egito (o mais antigo relato), Índia, entre o povo Maia, etc. Apesar da associação entre as questões tradicionalmente relacionadas à espiritualidade e essa prática, a meditação pode também ser praticada como um instrumento para o desenvolvimento pessoal em um contexto não religioso.

Outra coisa, o termo “virava a mesa” termo usado pelo autor deste ensaio - A ação e a proatividade são elementos que inibem o medo, o receio de se mover e de dizer basta. As pessoas se acomodam na sua zona de conforto e vivem um desconforto contínuo. É incongruente, mas o sistema faz aprendizados. Reaprender dá um pouco de trabalho, e daí evitamos mudanças. Tomar atitudes que sabemos serem mais proveitosas em longo prazo – e não só observando o imediato – leva à realização.

Conhecer a si mesmo também ajuda: valide suas capacidades inatas, as habilidades aprendidas e lembre-se das características pessoais que o diferenciam dos outros nos ambientes por onde transita. Esta pode ser a mola propulsora para ganhar mais confiança e energia.

Sonhar é o primeiro passo para toda e qualquer ação na vida. É viável lembrar que se é ou foi possível para alguém, também é possível para você.

ALGUNS DOS NEGÓCIOS QUE TIVE

- Três Concessionárias Chevrolet.
- Uma TV a Cabo numa grande cidade.
- Três Clubes de Lazer
- Maior lançamento de Marketing no País.



Numa oportunidade estive prestes a receber US\$ 1.000.000.00. Junto com mais dois sócios e pouco tempo antes de acontecer virei a mesa literalmente e, deixei de receber a minha parte de um negócio que eu mesmo tinha iniciado. Em suma, vivi por muitos anos mesmo com iniciativas brilhantes em negócios, a amargura de sofrer por causa do dinheiro. Nada disso tinha lógica, Até me reprogramar. Aguarde!.

Reprogramar significa modificar as formas de obtenção das experiências pelo inconsciente, as maneiras de gravação do inconsciente e principalmente os mecanismos deste de preservar as experiências vivificadas, crescendo ainda mais porque inconsciente é mais forte que o consciente nesse processo, devido a cristalização da identidade, das crenças e do que foi aprendido.

Todos na infância praticamente aprenderam a praticar a tabuada, que mesmo não sendo tão agradável, por repetição acabam gravando.

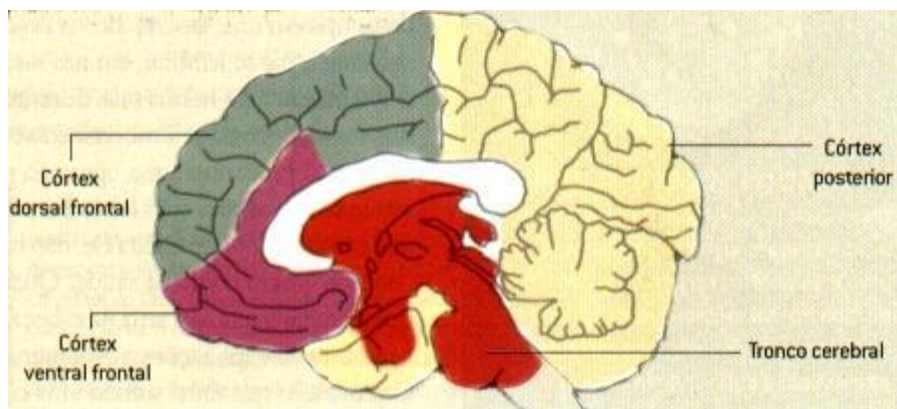
A forma de dirigir automóvel é outro exemplo bem prático. Depois de certo tempo não se presta mais atenção em qual marcha o carro está.



USE SEU PRÓPRIO MELHOR CRITÉRIO EM TODAS AS OCASIÕES

Segundo o Dicionário Aurélio, critério significa um princípio que se toma como referência e que permite distinguir o verdadeiro do falso, negar, avaliar.

Ponderação, medida, equilíbrio, discernimento.



SUBCONSCIENTE(Passado)

No sistema nervoso, temos o cérebro inicial, repositório dos movimentos instintivos (**Inconsciente**)

e sede das **atividades subconscientes**.

Figuremo-lo como sendo o **porão da individualidade**, onde arquivamos todas as experiências e registramos os menores fatos da vida.

...esfera dos **impulsos instintivos**, onde se arquivam todas as experiências da animalidade anterior (**inconsciente**).

FONTE: SCIENTIFIC AMERICAN Brasil - ANO 3 - Nº25

www.sciam.com.br

Para ilustrar como o cérebro subconsciente funciona: o inconsciente deve ser encarado como um ressurgimento do primário, de épocas passadas do ser. Significa estancamento, regresso a um processo psíquico anterior. É o lastro acumulado que se deve ir perdendo na ascensão espiritual. É o ato psíquico não deliberado proveniente da nossa anterior experiência orgânica, vital.

O subconsciente é a compreensão de todos os conteúdos conscientes na larga trajetória do espírito durante o processo da sua evolução biológica e o seu evoluir anímico; captação que registra e arquiva minuciosamente todos os pormenores de fatos ocorridos, deixando como síntese um pensamento orientado, um ensino proveitoso para o ser.

É o progresso, a evolução. É o conhecimento que se acrescenta para aproveitamento ulterior. (<http://www.guia.heu.nom.br/subconsciente.htm>)



UM FATO ABSURDO

Moleque, se você beber leite e chupar manga, você morre! Na minha infância, nas cidades mineiras de Guaranésia, Guaxupé e Muzambinho, eu era o maior ladrão de manga. Vivia pelos quintais vizinhos procurando mangas maduras. E minha mãe, insistentemente, falava: “Moleque, se você beber leite e chupar manga, você morre!” Não que tivesse leite disponível na minha casa porque não tinha. Mas, quando tinha 12 anos, e estava no Seminário de Aparecida⁶, como de costume, saímos para um ‘Pic Nic’ na Serra da Mantiqueira. Lá chegando encontramos uma mangueira carregada de mangas madurinhas. Literalmente, derrubamos a mangueira. Devo ter chupado neste dia, umas trinta mangas. De volta ao seminário, à noite, na hora da reflexão, o padre dizia:- Hoje pode ser o último dia de sua vida, reflita e peça perdão de tudo o que fez hoje e se arrependa, pois se não o fizer, pode ir para o inferno:

Reflexão

- Levantei 5 horas da manhã.
- Fui à missa, rezei e comunguei.
- Café da manhã – Leite- Pão.
- Às 8 horas – saída para a excursão.
- 12h00min horas - almoço
- 14h00min horas – mangueira à vista – chupei todas.

Na mesma hora veio à minha mente:

MANGA X LEITE

Meu corpo inteiro começou a formigar, pipocar, não conseguia falar e fui parar na UTI. Por certo minha mãe disse que eu iria morrer. Tudo o que disseram na nossa fase de esponja, virou crença. Mesmo que não seja verdade para mais ninguém.

⁶ **Aparecida**, chamada não oficialmente de **Aparecida do Norte**, é um município brasileiro do estado de São Paulo. O município fica na microrregião de Guaratinguetá. Sua população estimada em 2004 era de 35.754 habitantes. Possui uma área de 120,9 km² e uma densidade demográfica de 294,92 hab/km².

VOCÊ É UM BURRO EM MATEMÁTICA

Uma diretora do Grupo Escolar de Arceburgo, em Minas Gerais, (que fiz questão de visitar em 2010), quando tinha 6 anos e estava no 1º Ano, ao passar pela minha carteira, olhou para os números que estava escrevendo e disse:

‘VOCÊ É BURRO EM MATEMÁTICA’.

Resultado: fugi sempre da matemática.

Já adulto, quando fui estudar Linguística⁷, nos Estados Unidos, e o professor disse que a sintaxe das diversas línguas exige um alto raciocínio como na matemática. Como era, um exemplar aluno de linguística, fiquei a pensar:

- Como pode uma professora, destruir a competência para a matemática de um menino de 6 anos? Foi difícil chegar a este entendimento. Fiquei toda a vida no estudo de Humanas, mas continuo fugindo da matemática.



MINHA MÃE

⁷ Linguística – Estudo das Línguas e suas formas.

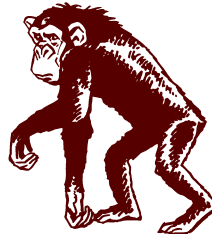
“Se abrir a boca te dou um beliscão!”

Tenho um monte de irmãos e, quando saíamos a pé para algum vizinho (sempre foi a pé), minha mãe beliscava até ficar roxo se eu ou minhas irmãs abrísssemos a boca. Depois que aprendi a lição nunca mais falava bolacha.

Resultado: com 18 anos, quando, na presença de mais uma pessoa, e queria falar, minha fala travava e não conseguia falar nada. Através de muito trabalho consegui reverter o quadro”.

- Veja nas SOLUÇÕES.

“Quando no Seminário, a partir dos 9 anos, algumas coisas me marcaram para sempre: um padre, sempre com muita arrogância, toda vez que entrava na sala de aula e queria me perguntar alguma coisa dizia: FALA MACACO!



Isto causou um estrago muito grande na minha auto-estima, pois, por muito tempo me senti mal e inseguro toda vez que tinha que responder alguma coisa.

Até hoje não sei porque me tratava assim, pois não pareço macaco. Mas me afetou por muito tempo minha vida’.



“Queria ser missionário e dedicava muito esforço para aprender. Certo dia, o Padre diretor do Seminário, após ter eu esquecido o texto no auditório (tinha participado de mais de 80 peças (mini comédias) com sucesso anteriormente), me chamou imediatamente no seu escritório e disse:

Você tem os nervos à flor da pele; não serve para ser padre.

Tudo porque estava emocionado e esqueci parte do texto. A partir deste dia comecei a programar minha saída do Seminário, com muita tristeza.

Como pode ele ter dito isto se falo, fluentemente, quatro línguas, fiz quatro faculdades e cheguei a saber quase toda a Constituição Federal de cor? Ele não sabia o que estava falando. Mas o estrago foi feito”.



E por aí vai.

“Meu pai dizia para minhas cinco irmãs:

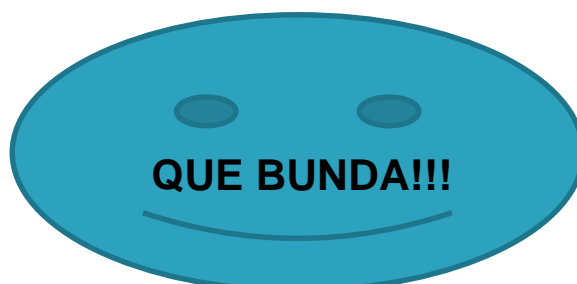
Mulher não precisa estudar; mulher vai é para o fogão.



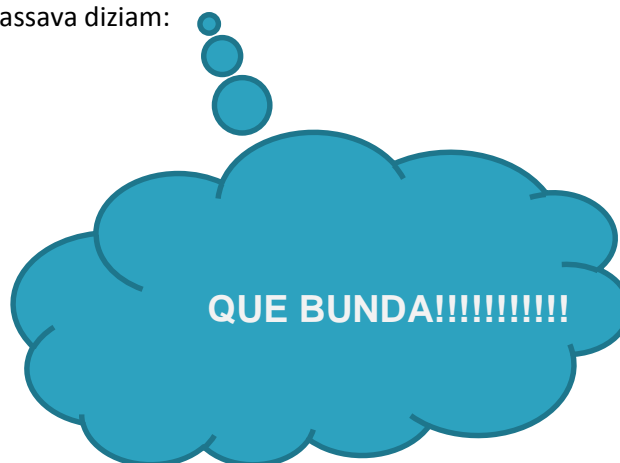
*É capaz de perceber o estrago que isto fez na vida de minhas irmãs?
Irreversível e não foi superado jamais.*

*Mais tarde levei meu pai para participar de muitos cursos e, ele na sua
ignorância, mas acima de tudo na sua humildade disse: pena que eu não
sabia nada disso; mas agora é tarde”.*

Olha até o que acontece; mas, criança é criança!



“Quando tinha oito anos, trabalhava numa farmácia na Rua Presidente Vargas em Arceburgo-MG (a casa está de pé até hoje e parece com a mesma pintura). Nesta fase, muito irresponsavelmente, me instruíram a manipular remédios e dar injeções. Mas isto é história. O que pegou, nesta época, foi a única educação sexual que tive até aquele momento. Os homens ficavam batendo papo na porta da farmácia e toda mulher que passava diziam:



Por muito tempo, até por volta de 15 anos, pensei que o órgão sexual da mulher era a Bunda, até porque fui para um Seminário Católico e fiquei interno por muitos anos”.

“Com frequência, sentimentos negativos originam-se de críticas sofridas há muito tempo. É como se estivéssemos hipnotizados para aceitar nossas inexistentes limitações”.
Peter Kline. *The Every Day Genius*⁸.

⁸ KLEIN, Peter G. é um economista austríaco estadunidense que estuda questões de gestão e organização. Klein é professor associado da Divisão de Ciências Sociais na Universidade de Missouri e diretor associado do *Contracting and Organizations Research Institute* (CORI)^[1]. Ele também é professor adjunto na *Norwegian School of Economics and Business Administration*, membro senior do Ludwig von Mises Institute^[2], e membro de pesquisa acadêmica no *McQuinn Center for Entrepreneurial Leadership*

**COM FREQUENCIA, SENTIMENTOS NEGATIVOS, ORIGINAM-SE CRÍTICAS
SOFRIDAS HÁ MUITO TEMPO. É COMO SE TIVÉSSEMOS HIPNOTIZADOS
PARA ACEITAR NOSSAS INEXISTENTES LIMITAÇÕES**

Peter Klein⁹

The Everyday Genius



OUTRAS BARBARIDADES

⁹ *Peter G. Klein é um economista austríaco estadunidense que estuda questões de gestão e organização. Klein é professor associado da Divisão de Ciências Sociais na Universidade de Missouri e diretor associado do Contracting and Organizations Research Institute (CORI). Ele também é professor adjunto na Norwegian School of Economics and Business Administration, membro senior do Ludwig von Mises Institute, e membro de pesquisa acadêmica no McQuinn Center for Entrepreneurial Leadership. Klein se especializou em economia organizacional, estratégia e empreendedorismo, com aplicação para a diversificação corporativa, design organizacional e inovação.*

- Sexo é pecado

- Sexo é sujo



- Você é estúpido

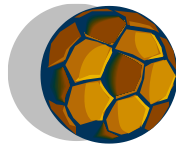
- Você é idiota

- Você é desorganizado

- Bobo

- Babaca

- Você não serve para o esporte



- Você é fraco

- Narigudo

- Gordo



O que falavam para você quando era criança?

O que aconteceu comigo e que lembro são coisas marcantes e absurdas.

Deixei de falar de pequenas coisas do dia-a-dia como educação sexual, preconceitos, sentimentos experimentados ou abortados, mas que definitivamente engessaram nossos comportamentos e personalidade, afetando nossa auto-estima. Estes pequenos eventos não conseguimos nem lembrá-los, mas eles estão atuando na nossa vida. Tudo isso foi repetido nos primeiros meses, 1 ano, 2 anos, 5 anos, 7 anos e, com certeza, fazem parte de nós.

Poderia ser diferente?

A todo o momento temos uma voz interna que sopra (alto falante interno) o tempo todo aquilo que ficou arraigado no subconsciente:

- *Você não merece*
- *Você não é suficientemente bom*
- *Você não tem valor*
- *Você vai para o inferno*
- *Rico não vai para o céu*
- *Fique na sua*
- *Você é burro*
- *Você é incompetente*

AUTO-ESTIMA¹⁰ é a opinião que você tem sobre você. Acontece que esta opinião foi programada no seu subconsciente por outras pessoas que não sabiam o que estava acontecendo.

Se estas mensagens foram negativas< você terá baixa auto-estima. Vai gostar pouco de si mesmo. Será infeliz e sem autoconfiança para enfrentar o mundo.

A sua auto imagem é resultado de como foi tratado como criança”.



¹⁰AUTO-ESTIMA Leda Rebello “...próprio”, “faz bem ao ego”, “se gostar”, “gostar primeiro de si para poder amar o outro”, etc., são termos mencionados pelas pessoas usualmente para designar a idéia difundida no imaginário coletivo acerca da necessidade da autoestima. Por outro lado, sentimentos de tristeza, depressão, incapacidade, vazio, impotência, insegurança, mobilizam e impulsionam as pessoas a buscar fórmulas prontas, soluções rápidas e, muitas das vezes, medicamentos ou livros de autoajuda.

O XERETA



O xereta é o representante mor de todas estas pessoas que passaram pela nossa vida (pais, avós, professores, irmãos mais velhos, vizinhos).

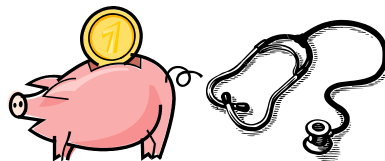
O xereta é esta vozinha interna que existe para colocar você pra baixo, estragar seus relacionamentos e manter você insignificante.

Esta voz vem do subconsciente e faz você se sentir de maneira que não escolheu.

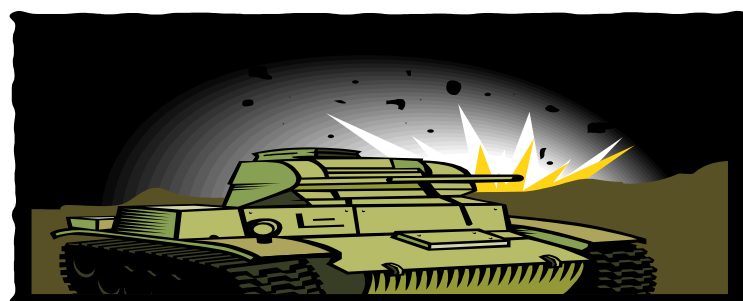
Derrotar “o xereta” exige muito esforço e disciplina e pode demorar muito tempo. Não importa que você entenda racionalmente o correto, tenha lido 440 livros sobre o assunto; a vontade dele é de se perpetuar.

O xereta interfere:

- Nos seus relacionamentos
- Na sua saúde
- Nas suas finanças
- Na sua felicidade
- No seu trabalho



***PARA SILENCIÁ-LO SÓ UMA TÁTICA DE GUERRILHA, COM
MUITA TECNOLOGIA COMO VAMOS PASSAR ADIANTE EM
SOLUÇÕES.***



AUTO – ESTIMA

Você gostando de você, na definição de Nathaniel Branden:

- 1) Auto-estima é a confiança na sua capacidade de pensar e administrar sua vida (pilotar seu avião)*
- 2) Confiança no seu direito de ser feliz*
- 3) Sensação de que você tem valor*
- 4) Sensação de que você merece*
- 5) Sensação de que você tem o direito de comunicar seus desejos íntimos nos seus relacionamentos.*
- 6) Sensação de que tem o direito de usufruir do resultado de seus esforços.*

De acordo com Nathaniel Branden: ¹¹

A forma como nos sentimos acerca de nós mesmos é algo que afeta crucialmente todos os aspectos da nossa experiência, desde a maneira como agimos no trabalho, no amor e no sexo, até o modo como atuamos como pais, e até aonde provavelmente subiremos na vida. Nossas reações aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. Os dramas da nossa vida são reflexo das visões mais íntimas que temos de nós mesmos. Assim, a autoestima é a chave para o sucesso ou para o fracasso. É também a chave para entendermos a nós mesmos e aos outros. Além de problemas biológicos, não consigo pensar em uma única dificuldade psicológica – da ansiedade e depressão ao medo da intimidade ou do sucesso, ao abuso de álcool ou drogas, às deficiências na escola ou no trabalho, ao espancamento de companheiros e filhos, às disfunções sexuais ou à imaturidade emocional, ao suicídio ou aos crimes violentos – que não esteja relacionada com uma autoestima negativa. De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é tão importante quanto o que

¹¹ Disponível em <http://docs.google.com/viewer>.

fazemos sobre nós mesmos. A autoestima positiva é requisito importante para uma vida satisfatória.

Vamos entender o que é autoestima. Ela tem dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal. Em outras palavras, a autoestima é a soma da autoconfiança com o autorespeito. Ela reflete o julgamento implícito da nossa capacidade de lidar com os desafios da vida (entender e dominar os problemas) e o direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades). Ter uma autoestima elevada é sentir-se confiantemente adequado à vida, isto é, competente e merecedor, no sentido que acabamos de citar. Ter uma autoestima baixa é sentir-se inadequado à vida, errado, não sobre este ou aquele assunto, mas ERRADO COMO PESSOA.

[...] No processo de crescimento e no processo de vivenciar esse crescimento, é muito fácil que nos alienemos do autoconceito positivo (ou que nunca formemos um). Poderemos nunca chegar a uma visão feliz de nós mesmos devido a informações negativas vindas dos outros, ou porque falhamos em nossa própria honestidade, integridade, responsabilidade e autoafirmação, ou porque julgamos nossas próprias ações com uma compreensão e uma compaixão inadequadas[...].

Uma das características mais significativas da auto-estima saudável é que ela é o ESTADO DA PESSOA QUE NÃO ESTÁ EM GUERRA CONSIGO MESMA OU COM OS OUTROS.

A importância da autoestima saudável está no fato de que ela é o fundamento da nossa capacidade de reagir ativa e positivamente às oportunidades da vida – no trabalho, no amor e no lazer. A autoestima saudável é também o fundamento da serenidade de espírito que torna possível desfrutar a vida.

Se você não se enquadra na definição acima, sua autoestima está lesada. É sinal de que o xereta está atuando para puxar você para baixo.



“A vida ou é uma ousada aventura ou é nada”.

Helen Keller

*Helen Keller, nascida no Alabama e provou como deficiências sensoriais não impedem a obtenção do sucesso. Helen Keller ficou cega e surda, desde tenra idade, devido a uma doença diagnosticada na época como febre cerebral (hoje, acredita-se que tenha sido escarlatina). Ela sentia as ondulações dos pássaros através dos cascos e galhos das árvores de algum parque onde ela passeava. Tornou-se uma célebre escritora, filósofa e conferencista, uma personagem famosa pelo extenso trabalho que desenvolveu em favor das pessoas portadoras de deficiência. Anne Sullivan foi sua professora, companheira e protetora. A história do encontro entre as duas é contada na peça *The Miracle Worker*, de William Gibson, que virou o filme *O Milagre de Anne Sullivan*, em 1962, dirigido por Arthur Penn (em Portugal, *O Milagre de Helen Keller*) [...]*

A CRIANÇA

- “- que convive com crítica, aprende a condenar*
- que convive com hostilidade, aprende a lutar*
- que convive com o ridículo, aprende a ser sentir tímido*
- que convive com a humilhação, aprende a se sentir culpada”.*

Dorothy Law Nolte¹²

Sinopse: “As crianças aprendem o que vivenciam”

Com mais de dois milhões de exemplares vendidos em todo o mundo, As crianças aprendem o que vivenciam se tornou referência por apresentar um conceito simples e claro sobre educação: as crianças aprendem o tempo todo com o exemplo dos pais.

Seus filhos estão sempre prestando atenção em você. Talvez não ao que você lhes diz para fazer, mas certamente ao que de fato veem você fazer. Este livro vai levar você a refletir sobre o exemplo que está dando aos seus filhos. Ele traz ensinamentos fundamentais para que os pais ajudem as crianças a lidar com o medo, a hostilidade e a inveja, assim como a desenvolver a autoconfiança, a coragem, o senso de verdade e justiça, o amor e o respeito pelos outros.

E não há presente maior para os pais do que assistir ao desenvolvimento da personalidade dos filhos, ver sua beleza brilhar no mundo e saber que contribuíram de modo essencial para a felicidade deles.

¹² Disponível em <http://www.planetanews.com/promocao/livros/21312/criancas-aprendem-o-que-vivenciam-dorothy-law-nolte-e-rachel-harris.html>

INGREDIENTES DA BAIXA AUTOESTIMA

- *Medo de rejeição.*
- *Não conhecer seus pontos fortes.*
- *Invejoso e crítico com relação a outras pessoas.*
 - *Tem que estar certo sempre.*
- *Culpa os outros. Faz os outros se sentirem culpados.*
- *Não consegue expressar o que quer dizer.*
 - *Medo de cometer erros.*
 - *É negativo.*
 - *Acha que não merece.*
 - *Acha que não tem valor.*
- *Entrega seu avião para outros pilotarem.*
 - *É seu pior inimigo.*

INGREDIENTES DA ALTA AUTOESTIMA

- *Sabe do que é bom.*
- *Sente-se bem com pessoas de sucesso.*
- *Tem metas em casa e não trabalho.*
- *Tem relacionamentos felizes.*
- *Assume a responsabilidade por suas ações.*
- *Diz às pessoas o que quer.*
- *Pode dizer: sim, eu quero fazer ou não posso.*
 - *É positivo.*
 - *Pede por ajuda.*
- *Reconhece seu próprio valor.*
- *É seu melhor amigo.*
- *Acha que merece.*
- *É piloto do seu próprio avião.*

“Jamais alguém concordará em rastejar se sentir um impulso para você alto”



Helen Keller

Cega, surda, muda.

“Amados alunos, Que bom estarmos mais um ano juntos! Aqueles e aquelas que estão conosco pela primeira vez é um grande prazer recebê-los. Conte com nosso amor, atenção e respeito.

Que todos sejam muito bem-vindos! Desejamos um ótimo ano letivo!

Tenhamos como exemplo para as nossas vidas Helen Keller uma mulher extraordinária, cega, surda e muda, desde bebê. Mesmo diante de suas limitações fez a diferença, pois ao procurar se comunicar com o exterior teve como resultado o afloramento de uma inteligência excepcional. A mensagem que ela deixou para o mundo é ainda clara: qualquer pessoa é dotada – em potencial- de alguma forma. Não há barreiras que o ser humano não possa transpor. Portanto, alunos do CBA, façam a diferença, o segredo do sucesso é estudar muito!

‘Jamais alguém concordará em rastejar se sentir um impulso para voar alto’. Helen Keller

Você aqui será impulsionado a voar o mais alto possível. A escolha é sua!”

Profª Eliete Cavalcante

SOLUÇÕES

Você é o seu melhor amigo

Ou

Seu pior inimigo.

“Como não dá para saber o que realmente pegou na nossa infância, vamos atacar por atacado todas as programações que engessaram a nossa vida. Como as programações se repetiram por muitos anos, temos que usar armas nas mesmas proporções até passarmos a naturalmente gostar de nós mesmos”.

“Tire o máximo de si mesmo, pois isso é tudo o que pode fazer”

Emerson¹³

BATERIAS DE SOLUÇÕES

MUDE JÁ SUA AUTO ESTIMA E SUA VIDA

- 1) *Reinterpretar o que aconteceu.*
- 2) *Amar-se incondicionalmente.*
- 3) *Gratidão.*
- 4) *Perdão.*
- 5) *Metas.*
- 6) *Retreine o xereta. Programações mentais.*
- 7) *Estado de Excelência / Ancoragem.*
- 8) *Alimentação / Exercício Regular.*
- 9) *Entreviste-se todo o dia. Faça uma mensagem Auto Estimulante.*
- 10) *Pare de se comparar aos outros. Seja você mesmo e deixe os outros serem eles mesmos.*
- 11) *Nunca pare de aprender.*

¹³ *Ralph Waldo Emerson (25 de maio de 1803, Boston, Massachusetts, EUA - 27 de abril de 1882, Concord, Massachusetts) foi um famoso escritor, filósofo e poeta dos Estados Unidos da América.*

"A vida é muito curta para ser pequena".

Benjamin Disraeli¹⁴

REINTERPRETAR O QUE ACONTECEU

As pessoas fizeram o melhor com os recursos que tinham no momento.

Elas não tinham noção de que poderiam estar prejudicando>

Você pode ter entendido ou interpretado errado.

Nós somos universos diferentes, com mapas diferentes.

Reinterpretar é mudar o contexto do que aconteceu.



AMAR-SE INCONDICIONALMENTE

Lembre-se: você é seu melhor amigo. Dê a você o que precisa, o que você deseja e, o mais importante: ame-se constantemente. Somente gostando de você poderá gostar dos outros

¹⁴ Primeiro ministro britânico, em 1868 e de 1874 a 1880, foi o principal responsável pela política de defesa das classes trabalhadoras realizada pelo Partido Conservador britânico e pelo desenvolvimento da democracia na Grã-Bretanha. Nasceu em Londres, em 21 de Dezembro de 1804; morreu na mesma cidade em 19 de Abril de 1881.

“As pessoas que não tem amor próprio, tem pouca ou nenhuma capacidade para amar os outros”.

Nathaniel Branden¹⁵

A **Auto Estima** é a confiança e o respeito por si mesmo. Ela consiste em confiar nas próprias habilidades e capacidades para solucionar as dificuldades que surgem na vida. Significa considerar você como alguém com direito a se expressar, se valorizar e defender seus interesses e necessidades, em pensar que você é uma pessoa com valor, respeitável e com direito a ser feliz. Quando a **Auto Estima** de uma pessoa está alta, ela tende a ser mais segura de suas capacidades e idéias e persistente no êxito de seus objetivos. Por outro lado, quando alguém avalia a si mesmo sempre em sentido negativo, tende a ser mais dependente ou submisso diante dos demais, a sentir-se com medo ou indefeso ante a incerteza e a desistir logo em suas tentativas de superação - uma série de fatos que pode levar facilmente à frustração e ao mal-estar. O diferencial que faz com que uma pessoa tenha uma **Auto Estima** bem desenvolvida se dá através do autoconhecimento e nesses casos, a psicoterapia ajuda e muito. O primeiro passo para desenvolver a **Auto Estima** é tomar consciência dos nossos pontos positivos e negativos. Ao reconhecermos nossos pontos negativos, poderemos mudá-los um a um, sem cobranças. E reconhecendo nossos pontos positivos nos sentiremos mais confiantes de nossa capacidade sem estarmos vulneráveis às críticas e opiniões alheias.

“É extremamente vital que você cuide de si mesmo. Ame-se e esteja certo de que você é o único ser no seu universo. Agindo assim estará em condições de ajudar os outros. Você é a pessoa mais importante na sua vida. Você nasceu sozinho, vai morrer sozinho. Pergunte ao seu amor, se você morrer no sábado, ele irá com você. Never”.

¹⁵ Disponível em www.vitoriarassam.psc.br



SAIBA QUE O MELHOR MOMENTO É HOJE, AGORA.

FAÇA SEMPRE O MÁXIMO NESTE MOMENTO.

É HOJE, AGORA.

FAÇA SEMPRE O MÁXIMO NESTE MOMENTO. O QUE É PRECISO

FAZER FAÇA-O IMEDIATAMENTE.



GRATIDÃO

Apreciando as pequenas coisas (e também as grandes) ajudará você a desenvolver um coração agradecido. Aumentará a alegria de viver, elevando a sua auto estima, tremendamente.

Com uma atitude de gratidão, você será uma pessoa mais positiva.

Coloque as duas mãos em cima do coração (tem uma razão científica para isso) e agradeça sobre: falando consigo mesmo.

- A vida
- A saúde
- A família
- Amigos
- Trabalho
- O sol
- A chuva
- A comida
- Relacionamentos
- Filhos
- Braços
- Liberdade
- Sua casa
- Educação
- Bondade
- O futuro

- Recordações
- Seu cachorro
- Seus passatempos
- A natureza
- A música.

Quanto mais você puder agradecer (faça isto todos os dias) você eleva a sua autoestima e muda sua vida. E de acordo com a lei da atração, aquilo que você foca você atrai mais disso para a sua vida. Quanto mais você agradece mais energia, saúde e felicidade concorrem para sua vida. Você atrai para sua vida pessoas e situações de acordo com seus pensamentos dominantes.

Aquilo que você foca, aumenta.

“Aprecie e seja grato”.

Apreciação e gratidão vão ajuda-lo a emitir fortes vibrações positivas. Quando está apreciando algo, você está emitindo um sentimento e uma vibração de pura alegria. Pense numa vez em que você tenha expressado sua gratidão a alguém. Os sentimentos que experimentou foram positivos.



Fazer um diário de apreciação e gratidão é uma ferramenta diária eficaz para manter uma vibração positiva. Quando reserva, propositadamente, um tempo para apreciar cada dia, você está emitindo intencionalmente fortes vibrações positivas e incluindo essas vibrações em seu Campo Vibracional. Você pode reservar algum tempo para apreciar qualquer coisa. O que importa é o sentimento relacionado à sua apreciação”.¹⁶

¹⁶ LOSIER Michael, especialista em Neuro-Linguística, ministra cursos e seminários sobre a Lei da Atração em várias partes do mundo. Em todos, faz questão de referir o quanto a descoberta e a aplicação da Lei da Atração à sua vida foram responsáveis pelo sucesso e a realização que sente hoje em dia.

“VIVER É DEDICAR TODA INTELIGENCIA E TODA A VONTADE AO INSTANTE PRESENTE”

LUIZ ALMEIDA MARINS FILHO

Continuando, com as palavras do pensador acima citado:

“Não é tempo de titubear.

Não é tempo de ficar indeciso por muito tempo.

Não é tempo de ser reativo.

Não é tempo de pensar negativamente.

É tempo de acreditar. É tempo de fazer.

É tempo de ser produtivo.

Acredite e pise fundo!

Pior do que uma decisão errada é uma indecisão contínua.

Tenho encontrado pessoas que pensam, pensam, pensam e nunca decidem. E quando decidem, foi-se a oportunidade. Uma decisão errada, no mais das vezes, pode ser corrigida. Uma indecisão contínua impede o fazer, impede o crescimento, impede a ação e cria uma enorme desmotivação nas pessoas.

É preciso acreditar na própria capacidade de acertar e pisar fundo. É preciso acreditar que as outras pessoas estarão ao nosso lado, mesmo que as evidências demonstrem o contrário. É preciso acreditar que os obstáculos serão sempre vencidos, um a um, e não todos de uma vez.

Pensar nos obstáculos como um bloco único só fará desistirmos da ação.

Há pessoas que não compreendem isso e vêem os problemas todos de uma vez só e então desistem achando-se incapazes de vencê-los.

Há outras pessoas que acreditam, fazem, mas não pisam fundo, isto é, não se comprometem totalmente. É preciso, além de acreditar, pisar fundo!

Gostaria de sugerir que você parasse e pensasse sobre a sua disposição em acreditar e pisar fundo.

Veja se você não é do tipo de desistir frente à gama de problemas que poderão acontecer. Veja se você não é do tipo de desistir fácil de uma empreitada difícil. Acredite em você. Acredite na sua capacidade de vencer obstáculos e atingir a cada dia mais o sucesso que merece.

Pense nisso. Sucesso!”

PERDÃO

“Existe uma lei pesada...

Quando algum mal nos é feito, nós nunca vamos nos recuperar, até perdoarmos”.

Allan Patton¹⁷

“Perdão não é uma questão de religião, é uma questão de inteligência. Perdoe a todos e principalmente a você mesmo. Isto é fundamental para uma autoestima positiva. O perdão é necessário se você planeja ter paz, serenidade, qualquer forma de genuína felicidade. Permita-se escapar da dor do passado e seguir em frente, com uma autoestima positiva e uma vida feliz. É um absurdo permitir que o passado, o qual não pode ser mudado, dite a sua vida atual. Perdoe-se e a todos que passaram na sua vida. Dificilmente será feliz ou terá uma saudável autoestima se não perdoar a tudo e a todos”.

¹⁷ Michael Allan Patton (Eureka, 27 de janeiro de 1968) é um músico dos Estados Unidos, famoso por ser vocalista da banda Faith No More.



**QUANDO CRECEMOS COMO PESSOAS TAMBÉM MELHORAMOS
NOSSA PERFORMANCE PROFISSIONAL**

¹⁸ Performance de Joseph Beuys, 1978 :. *Jeder Mensch ein Künstler — Auf dem Weg zur Freiheitsgestalt des sozialen Organismus* (Cada pessoa, um artista — no caminho para a liberdade da forma do organismo social)

METAS

“SUCESSO É TER METAS, O RESTO É COMENTÁRIO”.

Brian Tracy

“Comece a agir hoje mesmo

Você acaba de aprender aquela que talvez seja a mais abrangente estratégia para estabelecer e alcançar metas jamais enunciadas em um livro. Ao praticar estas regras e princípios, será capaz de realizar, nos meses e anos vindouros, mais do que a maioria das pessoas consegue a vida inteira.

A qualidade mais importante que você pode desenvolver para obter sucesso ao longo da vida é o hábito de tomar medidas concretas a respeito de seus planos, metas, idéias e intuições. Quanto mais tentar, mais cedo alcançará a vitória. Existe uma relação direta entre o número de coisas que você tenta e suas realizações na vida. Apresento, a seguir, os 21 passos necessários para estabelecer e alcançar metas e viver uma vida maravilhosa.

1. Libere seu potencial — Lembre-se sempre de que seu potencial é ilimitado. Tudo que você realizou na vida até agora foi apenas uma preparação para as coisas incríveis que poderá realizar no futuro.
2. Assuma o controle da sua vida — Você é totalmente responsável por tudo que é atualmente, por tudo que pensa, diz e faz, e por tudo aquilo se tornará a partir de agora. Recuse-se a encontrar desculpas ou a culpar os outros. Em vez disso, avance diariamente em direção a suas metas.
3. Crie seu próprio futuro — Suponha que não existem limites para o que você pode fazer, ser ou ter nos meses e anos vindouros. Pense a respeito e planeje seu futuro como se dispusesse de todos os recursos de que precisa para criar a vida que deseja.
4. Defina seus valores — Seus valores e convicções mais profundos o definem como pessoa. Dê-se ao trabalho de examinar detalhadamente aquilo que importa e tudo em que acredita em cada área de sua vida. Recuse-se a se desviar do que considera certo.
5. Defina suas verdadeiras metas — Decida o que realmente quer realizar em cada área de sua vida. A clareza é essencial para a felicidade e uma vida de alto desempenho.
6. Defina com clareza seu principal objetivo — Você precisa de um objetivo central para construir sua vida ao redor dele. Deve existir uma meta específica que o ajudará a alcançar suas outras metas.

Decida qual é e trabalhe nela o tempo todo.

7. Analise suas crenças — Suas crenças a respeito de suas próprias capacidades e do mundo que o cerca terão mais impacto em seus sentimentos e em seus atos do que qualquer outro fator. Certifique-se de que suas crenças são positivas e estão de acordo com o objetivo de alcançar tudo que é possível para você.
8. Comece pelo início — Faça uma análise criteriosa de seu ponto de partida antes de começar a perseguir a consecução de sua meta. Determine qual é exatamente a sua situação no momento presente e seja honesto e, ao mesmo tempo, realista quanto ao que deseja realizar no futuro.
9. Avalie seu progresso — Estabeleça padrões, medidas e pontuações para si mesmo a caminho de sua meta. Essas medidas o ajudam a definir se está indo bem e permitem que faça os ajustes e correções necessários à medida que avança.
10. Remova os obstáculos — O sucesso resume-se à capacidade de resolver problemas e remover obstáculos a caminho de sua meta. Felizmente, a solução de problemas é uma aptidão que você pode dominar com a prática, alcançando suas metas mais rapidamente do que jamais julgou possível.
11. Torne-se um expert em seu campo de atuação—Você tem, em si, neste exato momento, a capacidade de ser um dos melhores naquilo que faz, de se juntar aos 10% que se encontram no topo de seu ramo de atuação. Estabeleça isto como uma meta, trabalhe nela diariamente e não pare de trabalhar até chegar lá.
12. Associe-se às pessoas certas — A escolha das pessoas com as quais você vive, trabalha e se socializa tem mais efeito em seu sucesso do que qualquer outro fator. Decida hoje mesmo associar-se apenas a pessoas de que você gosta, que respeita e admira. Voe com as águias, se quiser ser uma águia também.
13. Trace um plano de ação — Uma pessoa comum dotada de um plano bem elaborado supera de longe um gênio que não tenha um plano. Sua capacidade de planejar e organizar antecipadamente as coisas permitirá que você alcance até mesmo as metas mais complexas e ambiciosas.
14. Administre bem seu tempo — Aprenda como duplicar e triplicar sua produtividade, seu desempenho e sua produção praticando princípios práticos e comprovados de gerenciamento do tempo. Sempre estabeleça prioridades antes de começar e concentre-se no emprego mais valioso do seu tempo.
15. Reveja diariamente suas metas — Separe algum tempo por dia, por semana e por mês para examinar e reavaliar suas metas e seus objetivos. Certifique-se de que ainda está no caminho certo e de que

continua trabalhando pelo que é mais importante para você. Esteja preparado para alterar suas metas e seus planos com novas informações.

16. Visualize constantemente suas metas — Dirija os filmes da sua mente. Sua imaginação é um trailer das próximas atrações de sua vida. Esteja constantemente "vendo" suas metas como se elas já tivessem se concretizado. Suas imagens mentais claras e estimulantes ativam todos os seus poderes mentais e atraem suas metas para a sua vida.

17. Ative seu superconsciente — Você tem, em seu interior e ao seu redor, um poder inacreditável que lhe proporcionará tudo que quer ou de que precisa. Dedique-se regularmente a explorar esta impressionante fonte de idéias e intuições para a consecução de metas.

18. Mantenha-se flexível em todas as circunstâncias — Tenha clareza sobre sua meta, mas seja flexível no processo para alcançá-la. Esteja constantemente aberto a maneiras novas, melhores, mais rápidas e mais baratas de alcançar o mesmo resultado, e se alguma coisa não estiver funcionando, esteja disposto a tentar uma abordagem diferente.

19. Libere sua criatividade inata — Você dispõe de mais capacidade criativa para resolver problemas e descobrir novas e melhores maneiras de alcançar metas do que jamais usou. Você é potencialmente um gênio. Pode explorar sua inteligência para superar qualquer obstáculo e alcançar qualquer meta que venha a estabelecer.

20. Realize algo todos os dias — Use o "Princípio do Impulso para o Sucesso", e comece a agir em direção à sua meta, fazendo diariamente alguma coisa que o aproxime daquilo que quer realizar. A orientação para a ação é essencial para seu sucesso.

21. Persista até conseguir — Em última análise, sua capacidade de persistir mais do que qualquer outra pessoa é a qualidade que lhe garantirá grande sucesso na vida. A persistência é a autodisciplina em ação, e constitui a verdadeira medida de sua crença em si mesmo.

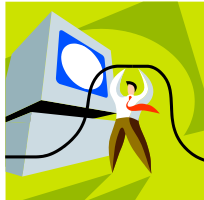
Tome antecipadamente a decisão de que nunca, nunca desistirá!

Aí estão os 21 mais importantes princípios descobertos até hoje para o estabelecimento e a consecução de metas. Ao examinar e praticar regularmente tais princípios, você poderá ter uma vida extraordinária. Agora, nada pode detê-lo.

Boa sorte!¹⁹

¹⁹ Disponível em <http://jldacruz.blogspot.com/>

As pessoas de sucesso têm metas por escrito. Tudo no mundo teve um projeto, tudo a sua volta (mesa, cadeira, computador) teve um projeto. Você tem um projeto para a vida?

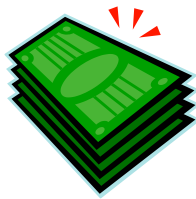


ESCREVA SEU PROJETO

Decida o que realmente você quer!!!

Faça uma lista do que você quer na sua vida!

- *Financeira*



- *Saúde*



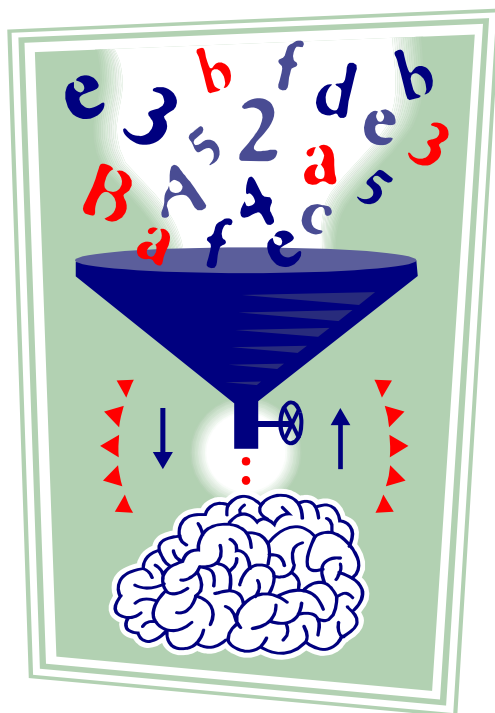
- *Relacionamento*



- *Sua carreira*



Não se preocupe como vai conseguir. Seu cérebro encontrará um meio. Quando você focar a sua vida naquilo que quer, o universo vai conspirar a seu favor. Você coloca em curso a lei de atração. A partir do momento em que sua vida tiver um projeto, a sua autoestima vai dar um salto quântico. Se você se gosta, escreva hoje onde você quer chegar. Ponha data nos seus planos.



Nosso cérebro é teleológico. Ele está constantemente correndo atrás de metas mesmo que elas sejam inconscientes, e que não foram estabelecidas por você (Xereta). ‘Você pode não gostar quando aconteceu’.

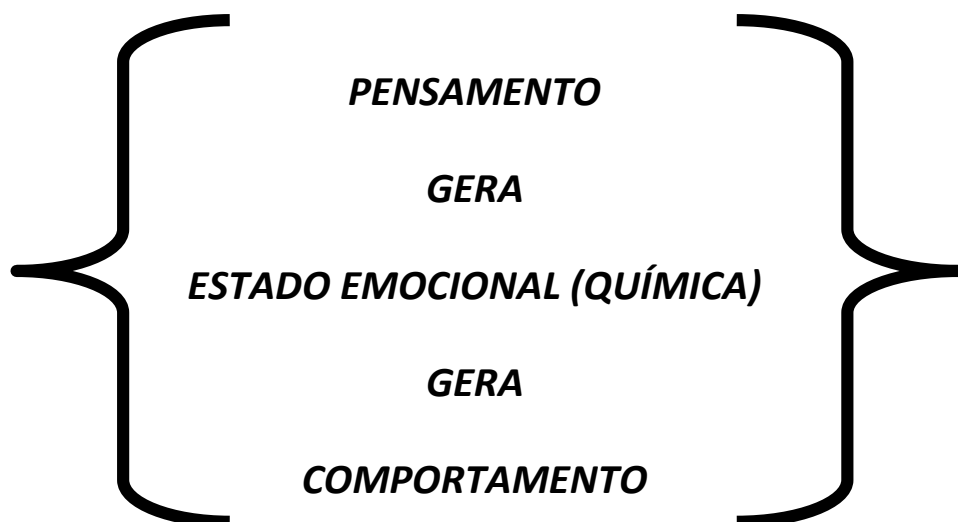
Portanto, estabeleça metas conscientes de acordo com aquilo que realmente quer. Ponha no papel, coloque fotos gravuras de revistas. E não se esqueça: estabeleça uma data.



RETREINE O XERETA PROGRAMAÇÕES MENTAIS

“O corpo é um instrumento da mente. Você pensa e seu corpo vibra de acordo com a energia do seu pensamento: negativo ou positivo”.

Preste atenção, na máxima da psicologia²⁰ :



Assim, como existe um comando de força no computador, que encurta o tempo, para executar uma tarefa, também na comunicação pessoal existe um comando que intensifica o pensamento, quando este pensamento é:

²⁰ Psicologia - "é a ciência que estuda o comportamento (tudo o que organismo faz) e os processos mentais (experiências subjetivas inferidas através do comportamento)". O principal foco da psicologia se encontra no indivíduo, em geral humano, mas o estudo do comportamento animal para fins de pesquisa e correlação, na área da psicologia comparada, também desempenha um papel importante. Assim, termos como "personalidade" ou "depressão" têm significados diferentes na linguagem psicológica e na linguagem cotidiana. A própria palavra "psicologia" é muitas vezes usada na linguagem comum como sinônimo de psicoterapia e, como esta, é muitas vezes confundida com a psicanálise ou mesmo a análise do comportamento.

- VERBALIZADO
- EMOCIONALIZADO
- DRAMATIZADO
- NO TEMPO PRESENTE

E um meio poderoso de mudar as programações negativas do nosso subconsciente, colocadas ali há muitos anos, e que ditam as nossas atitudes e reações no presente. Estas programações foram colocadas através das repetições incansáveis até os 7 anos de idade. Para mudá-las precisamos de um esforço correspondente. Pode demorar tempo.

VERBALIZE ESTES PENSAMENTOS

EU SOU EXCEPCIONALMENTE INTELIGENTE

Eu sou grato e feliz, por que dinheiro vem sempre em minha vida, sempre aumentando, através de diversas fontes, de maneira contínua.

Acredito que coisas maravilhosas vão acontecer, em minha vida ainda hoje.

RETREINE O XERETA

EU SOU FELIZ !

EU AMO A VIDA !

A VIDA É FANTÁSTICA !

EU GOSTO DE MIM !

Vejo-me como um grande executivo, com a capacidade para tomar decisões acertadas com rapidez. Nos momentos de crise, meu pensamento é criativo. Procedo com coragem, segurança e otimismo. Tenho espírito criador. Crio idéias valiosas e práticas. Resolvo problemas. Minha inteligência pode encontrar soluções para toda e qualquer situação. Minha imaginação cria agora tudo que eu acredito ou concebo em minha mente. Todos os dias e de todas as maneiras eu vou cada vez melhor, melhor e assim será.

EU CRIO MINHA PRÓPRIA SORTE

Eu sou agora uma poderosa e carismática personalidade.

Eu sou agora corajoso e ousado.

Eu falo comigo e com os outros com confiança, certeza e convicção.

Eu, agora, irradio certeza e confiança.

Eu, agora, tenho toda a energia de que preciso.

Eu, agora, faço amizades fácil e rapidamente.

Eu mereço ser rico!

Meu dinheiro está agora criando mais dinheiro.

Hoje vou vender.

Hoje vou ter sucesso com cada pessoa que falar.

Sempre terei abundância em todas as áreas de minha vida.

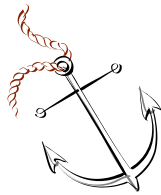
Eu estou cheio de gratidão por todo momento de minha vida.

Eu estou agora no controle completo de minha mente e de minha atenção.

Eu estou agora fazendo o máximo de mim em tudo o que faço.

ESTADO DE EXCELÊNCIA

ANCORAGEM



Uma âncora é qualquer representação no Sistema Nervoso²¹ humano que desencadeia outra representação.

Vamos comentar os testes feitos por Ivan Pavlov, com cachorros.

Ivan Petrovich Pavlov (em russo: Иван Петрович Павлов) (Ryazan, 14 de Setembro de 1849 — Leningrado, 27 de Fevereiro de 1936) foi um fisiólogo russo. Foi premiado com o Nobel de Fisiologia ou Medicina de 1904, por suas descobertas sobre os processos digestivos de animais. Ivan Pavlov veio, no entanto a entrar para a história por sua pesquisa em um campo que se apresentou a ele quase que por acaso: o papel do condicionamento na psicologia do comportamento (reflexo condicionado). Na década de 1920, ao estudar a produção de saliva em cães expostos a diversos tipos de estímulos palatares, Pavlov percebeu que com o tempo a salivação passava a ocorrer diante de situações e estímulos que anteriormente não causavam tal comportamento (como por exemplo o som dos passos de seu assistente ou a apresentação da tigela de alimento). Curioso, realizou experimentos em situações controladas de laboratório e, com base nessas observações, teorizou e enunciou o mecanismo do condicionamento clássico. Um dos muitos cães usados por Pavlov nas suas experiências, Museu Pavlov, Rússia. Note-se que o recipiente utilizado para o armazenamento da saliva

²¹ **SISTEMA NERVOSO** - sistema sensorial que monitora e coordena a atividade dos músculos, e a movimentação dos órgãos, e constrói e finaliza estímulos dos sentidos e inicia ações de um ser humano (ou outro animal) é vulgarmente tratado de sistema nervoso. Os neurônios e os nervos são integrantes do sistema nervoso, e desempenham papéis importantes na coordenação motora. Todas as partes do sistema sensorial de um animal são feitas de tecido nervoso e seus estímulos são dependentes do meio.

está cirurgicamente implantado no maxilar do animal. A idéia básica do condicionamento clássico consiste em que algumas respostas comportamentais são reflexos incondicionados, ou seja, são inatas em vez de aprendidas, enquanto que outras são reflexos condicionados, aprendidos através do emparelhamento com situações agradáveis ou aversivas simultâneas ou imediatamente posteriores. Através da repetição consistente desses emparelhamentos é possível criar ou remover respostas fisiológicas e psicológicas em seres humanos e animais. Essa descoberta abriu caminho para o desenvolvimento da psicologia comportamental e mostrou ter ampla aplicação prática, inclusive no tratamento de fobias e nos anúncios publicitários.²²

Nesta linha de pensamento, do grande pesquisador, entendeu-se que no fim do corredor tinha comida saborosa para cachorros.

Pavlov soltava os cachorros que corriam para a comida e enquanto comiam tocava-se uma campainha. Repetia-se três vezes. A quarta vez não tinha comida. Mas soava a campainha.

Resultado: os cachorros salivavam (química) muito mais do que se tivesse comida.

A neurologia dos humanos é muito semelhante.

Estado Emocional é uma química.

Só que os humanos têm inteligência e para este exercício existem muito, mais recursos. Nosso exercício pode ser muito mais sofisticado pois vamos utilizar diversos sentidos.

Nós temos canais comunicativos, cujas preferências individuais se alternam entre:

- I. Visuais – são mais hábeis em aprender o que veem.
- II. Auditivos – são mais hábeis em aprender o que ouvem.
- III. Sinestésicos - são mais hábeis em aprender o que sentem, tocam ou fazem. São movidos mais pelas emoções.

Todos nós temos um canal principal e outros em menor escala.

Todos os conhecimentos ou experiências que se tem na vida ficam registrado na sua mente, como se fosse um filme.

- Uma trilha sonora (auditiva)

²² Disponível em http://pt.wikipedia.org/wiki/Ivan_Pavlov

- Uma trilha visual (imagens)
- Uma trilha sinestésica (sentir, tocar ou fazer)

Este é o exercício mais completo, que muda sua química (estado emocional), sua inteligência e seu sistema imunológico.

Prepare-se para fazê-lo:

VÁ PARA UM LUGAR CALMO CONCENTRE-SE (NUNCA EM UM VEÍCULO EM MOVIMENTO). FECHÉ OS OLHOS.



Primeiramente, pense numa ocasião de extraordinário prazer, uma experiência agradável ou positiva.

VEJA O QUE VIU

OUÇA O QUE OUVIU

E SINTA O QUE SENTIU

NAQUELAS EXPERIÊNCIAS

Veja mais de perto:

- 1) Veja você naquela experiência .

Que cores tinha no local?

Qual era a cor da sua roupa?

Veja você de lado.

De cima.

- 2) Ouça o que ouviu.

Tinha alguém falando com você?

Aumente o som.

Tinha música no local?

- 3) Sinta o que sentiu.

Estava calor ou frio?

Que roupa você estava?

Tinha alguém perto de você?

Chega mais perto.

Sinta o que você sentiu.

No auge da experiência, quando as sensações se intensificarem, massageie a parte da mão, logo acima entre o dedo mínimo e o indicador.



Fonte: <http://www.massagem.net>

Observação: "No auge da imaginação"

Neste momento também use uma palavra que represente este evento:

Pode ser:

- Amor
- Sucesso
- Emoção
- Vida
- Felicidade
- Amizade
- Saúde
- Inteligência

O seu subconsciente vai escolher uma palavra para você.

O que isto faz?

Você instalou uma âncora como a campainha nas experiências de Pavlov.

Portanto, no auge da experiência:

- 1) Massageie a parte da mão, logo acima entre o dedo mínimo e o anelar.
- 2) Fale em voz alta a palavra âncora que você escolheu: amor, sucesso... como acima.

Toda vez que quiser se sentir em um estado de recursos de excelência é ó usar a âncora do toque; é da palavra, e entrar no estado.

Não precisa repetir o exercício todo.

De tudo que aprendi até hoje este é o exercício que faz uma diferença imediata. Faça ancoragem para diversas áreas de sua vida, e viva muito feliz. Este exercício tem o poder de aumentar sua inteligência, para as próximas horas, melhorar seu sistema imunológico de dar um upgrade na sua autoestima.

Depois de usar a âncora (a palavra e o toque) por mais de 5 vezes, repita o exercício completo.

ALIMENTAÇÃO CORRETA EXERCÍCIOS REGULARES



Valorize seu corpo. O corpo em que você está vivendo agora, pois deverá durar pelo resto de sua vida. Você depende dele para prover energia para fazer tudo o que precisa para aproveitar a vida que deseja.

A partir do momento que passa a cuidar do seu corpo, você manda uma mensagem para o seu cérebro.

“Eu gosto de mim”!

Valorize e cuide de seu corpo.

**ENTREVISTE-SE TODO O DIA.
FAÇA UMA MENSAGEM AUTO ESTIMULANTE**

“Celebre suas pequenas vitórias.



Todo o dia se aplauda. Você passou a vida aplaudindo todo mundo.

Mas esqueceu da pessoa importante no seu universo: VOCÊ!

NUNCA PARE DE APRENDER

Sabe por quê?

Quando você se interessa em aprender, você faz a vida muito mais agradável, engraçada e interessante.

É um sintoma de alta auto ajuda.

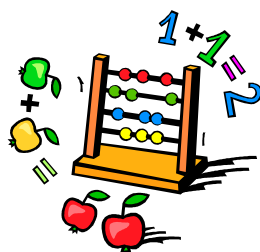
Continue aprendendo.

Hoje, tudo que o mundo sabe, todo o conhecimento da humanidade, está virtualmente a um toque no *mouse*.



“O que sabemos hoje será obsoleto amanhã. Se pararmos de aprender estaremos condenadas à estagnação”.

Dorothy D. Billington²³



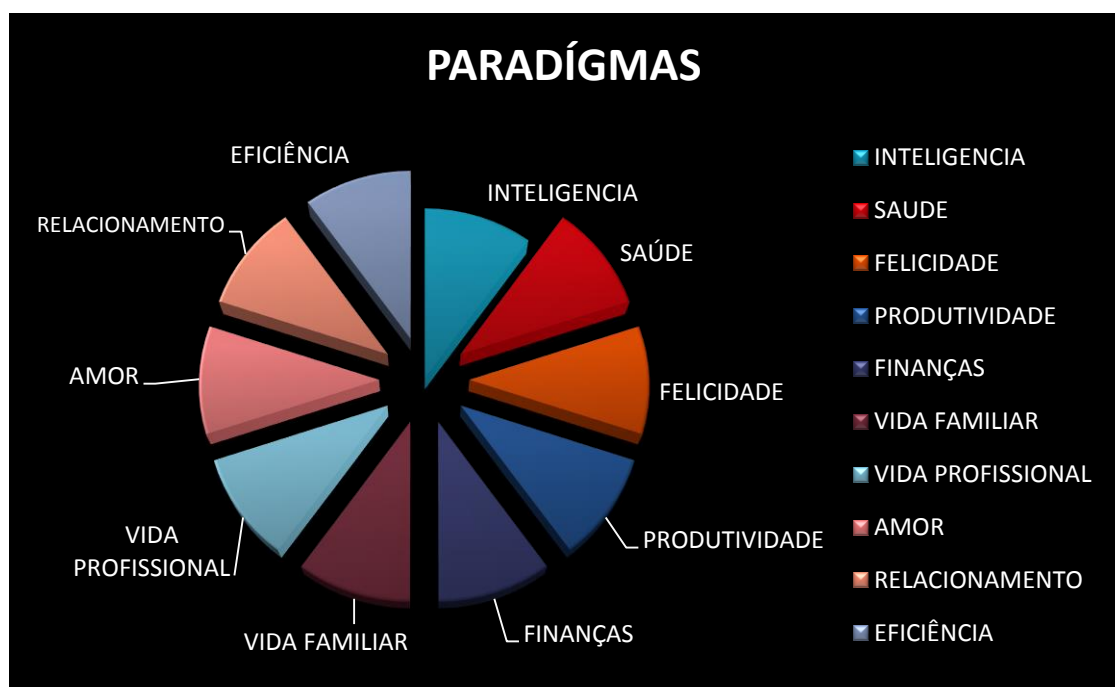
Seu cérebro pode continuar aprendendo do nascimento até o fim da vida.

MOMENTOS FINAIS

É claro que aconteceram muitos momentos positivo em sua vida, também; mas o que você tem que saber é que todos estes acontecimentos, (positivos ou negativos) moldaram a sua vida, do jeito que ela é hoje.

Toda aquela programação tornou-se paradigma, que como peixe fora d'água, tem tendência de permanecer para sempre.

Estes paradigmas controlam a sua vida, assim:



O “XERETA” está constantemente lembrando-o (seu auto falante interno) de quem você é, de suas limitações programadas na sua infância .

Se você não estiver feliz com a situação atual, você pode mudar.

Você tem aqui, neste livro as ferramentas que vão ajudá-lo a mudar, se você quiser, é óbvio.

Que a vida lhe seja melhor!

Até um dia!

E aqui terminamos.

Este trabalho.

Todos os trabalhos têm um fim. Esta história não!

O processo ensino-aprendizagem jamais tem um fim. Não se pode conhecer toda criação do gênio humano, de uma vez por todas.

Mas, uma coisa é certa, a alegria de ver e conhecer a arte é despertar os interesses do conhecimento de mundo.

Despertar o interesse por uma obra artística, conhecer as artes visuais é vibrar com a cor, com a forma, com o gênio de uma criança.

È orgulho poder proporcionar a uma criança uma jornada de emoção, sensibilidade e cultura, no eterno mundo da arte.

