

LEO LEITE



CICLO DO QUERER

Metodologia de Controle Mental



Título original em Português: Ciclo do Querer

Copyright © 2022, by Leo Leite

Todos os direitos reservados: proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo eletrônico, especialmente por sistemas gráficos. A violação dos Direitos do Autor(a) é crime, mediante a Lei dos Direitos Autorais 9.610/98.

Projeto Gráfico: Grazi Fontes

Revisão: Deborah A. Ratton

Ilustração: Guilherme Williams Ferreira de Moura

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Leite, Leo

Ciclo do querer : metodologia de controle mental / Leo Leite. -- 1. ed. -- Paulínia, SP : Ed. do Autor, 2022.

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-48832-6

1. Autoajuda 2. Autoconhecimento
3. Autorrealização (Psicologia) 4. Consciência - Aspectos psicológicos 5. Pensamentos positivos
I. Título.

22-117905

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Pensamentos positivos : Autoajuda : Psicologia aplicada 158.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

LEO LEITE



CICLO DO QUERER

Metodologia de Controle Mental



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1. CONSELHOS PARA O SEU QUERER	11
O que é o Ciclo do Querer	15
2. ABUNDAI	25
Os princípios do querer.....	27
Querer evolutivo	28
Querer valorativo	34
Matriz da mudança de valores	40
Querer temporal.....	42
Querer incessante	44
3. ELLE	51
Parte 1: Conhecer o seu querer	55
Duvidar	61
Decidir	77
Estratégias do querer	81
4. A FORMIGA QUE NÃO GOSTAVA DE SER FORMIGA	89
Parte 2: Blindar o seu querer.....	93
Proteger	96
Agradecer	100
Respeitar	110
5. SENHOR RANZINZA	113
Parte 3: Vibrar	117
Teoria quântica	122
Teoria das cordas	126
A orquestra sinfônica do universo	129
Teoria da pilha energética.....	133
A pilha energética negativa.....	140
A pilha energética positiva	146
As pilhas energéticas invertidas	149

Como materializar o seu querer?	163
As oito leis energéticas	165
Saber usar as ondas cerebrais	171
Saber usar a comunicação	175
6. O BELO NÃO SE DESTRÓI.....	185
Parte 4: Criar O Seu Querer	189
Imaginar	193
Simbolizar.....	201
Sentir.....	210
Meditar	215
Orar	224
7. ÁGUA PENSANTE.....	235
Parte 5: Intuição do seu querer	239
Considerações sobre a mente de Deus	251
8. QUERER REAL.....	257
Final: querer real	261
BIBLIOGRAFIA.....	269

POR QUE NÃO CONSIGO REALIZAR O QUE EU PENSO?

Quantas vezes nos deparamos com o contrassenso de pensar, trabalhar duro e no final ficar frustrado por não conseguir concretizar o que foi pensado. O Universo é perfeito e viver o melhor em todos os aspectos é o nosso direito, alegrar-se ao passear, usufruir de saúde e relacionar-se intensamente no amor sincero entre as pessoas faz parte de uma vida próspera.

Além disso, temos de usufruir de tudo que está disponível, mas nem sempre acessível, como: viagens, carros, uma casa bonita e confortável. De fato, existe uma diferença entre estar disponível, que significa que eu posso conseguir, e acessível, que diz respeito ao que não existe no momento para mim. Há de haver uma mudança de postura mental para sermos merecedores de tudo, uma vez que acessibilidade é algo relativo; hoje não tenho o dinheiro para comprar, por exemplo um carro, mas no futuro poderei ter.

Deixemos de lado o pensamento pequeno de nos contentarmos com pouco ou de fazermos as coisas pela metade. Nunca devemos nos envergonhar de Querer o melhor. Se estamos vivos, é por um propósito, por isso temos que fazer todas as coisas fluírem para deixarmos nossa própria marca aqui neste mundo.

Na ânsia de obtermos os resultados idealizados, buscamos aprofundar o conhecimento com base em livros motivacionais, que fornecem uma variedade de técnicas, por vezes desconexas, além de uma “mistureba” de todo tipo de informações. O enumerado de assuntos, alguns até pertinentes, não se inter-relacionam.

Via de regra, o que se tem escrito trata de temas de forma segmentada, e, quando há aprofundamento de algum detalhe, outro não menos importante é deixado de fora. Muitos autores nos dizem o que fazer, o que mudar, mas não estabelecem um passo a passo, uma lógica, um processo que possa ser usado por qualquer pessoa.

Falar sobre temas específicos como ansiedade, depressão, felicidade faz-nos conhecer os detalhes do assunto; por vezes até propõem soluções e mudanças de hábitos, mas não tratam o problema como uma parte de algo maior a qual não foi explicada. Logo, abordar um assunto

específico em um livro nos deixa incompletos para estabelecer relações entre os sintomas e o diagnóstico correto. Ansiedade, depressão e medo são sintomas de uma só doença: falta de conhecimento sobre você, que não se permite realizar a sua melhor realidade.

A pior doença aflige o EU, entenda primeiro a si mesmo e depois conheça o processo de materialização do seu sonho. Dessa forma não fará o que a maioria das pessoas fazem ao optarem por outros desejos diante de dificuldades para realizar e consequentemente desacreditarem no poder do pensamento.

Outros livros vão mais além, ao defenderem ideias do tipo: “Para Cocriar qualquer desejo, basta saber usar a lei da atração”. Saiba que a realização do Querer é muito mais complexa do que pensar de modo positivo e emanar essa vibração ao Universo.

Na tentativa de praticar o que, em geral, a literatura da autoajuda revela, minha mente se encheu de dúvidas, porque o discurso de que seu pensamento positivo pode conseguir o que se deseja soa bem, mas, na prática, não é bem isso.

Encontrava-me nessa angústia por respostas e decidi começar a exercitar o que os filósofos gregos e romanos tanto faziam na Idade Antiga: o ócio criativo. Meu primeiro passo consistiu em acalmar a mente, observando a natureza e os seres humanos como um cientista que procura saber o porquê de tudo e estabelecer relações de causa e consequência das múltiplas realidades segundo o que foi pensado. Saiba desde já: tudo que alguém faz, seja bom ou ruim, repercute não só em sua vida, mas também sobre todo o planeta.

O conhecimento buscado para lampejar minha mente se concretizou na leitura de muitos livros, e se leram centenas, dessa forma percebi que não poderia abandonar o maior livro de autoajuda que existe no mundo: *A Bíblia*.

Mesmo que existam ateus ou praticantes de outras religiões, todos deveríamos lê-la, observando os escritos concernentes às leis da causa e efeito, do amor, da gratidão, da inteligência emocional e dos impactos dos pensamentos, sejam eles positivos ou negativos na sua realidade. Desse modo, garanto que você se renderá à inteligência e à lógica de suas ponderações. E surgiu a vontade de escrever um livro que pudesse explicar:

POR QUE NÃO CONSIGO REALIZAR O QUE EU PENSO?

O clamor desta pergunta me levou a pesquisar, estudar, refletir e sintetizar todo o processo utilizado pela mente para realizar o que foi desejado e a resposta de tanto esforço foi a criação desta nova metodologia de controle mental chamado Ciclo do Querer, que vem ensinar a ordem natural da formação de sua realidade.

Inspirado pelas parábolas cristãs, as quais têm um fundo moral ou mostram lições de vida, escrevi poemas ou contos em cada capítulo a fim de facilitar a difusão dos conhecimentos que apreendi, para que vocês, leitor e leitora, possam adentrar em assuntos tidos como complexos, como a teoria quântica e a teoria da pilha invertida, esta última fruto de meus estudos, tratada aqui através de uma linguagem acessível e objetiva, como há de ser.

O êxito desta obra foi ter conseguido listar as melhores técnicas necessárias para se adquirir o controle mental. Sem ele não é possível estar pronto para todas as oportunidades que surgem em sua vida, por isso ensino a eliminar os maus pensamentos que causam desordem emocional.

Compartilho com todos novos conhecimentos, que vão muito além dos que são ensinados nesta obra. Trago a possibilidade de criação do seu próprio processo de controle mental, já que os assuntos aqui tratados serão o ponto de partida de uma vida transformada.

Por fim, você padronizará o processo para usá-lo em tudo, por experiência própria saberá que de fato é quem comanda seus pensamentos e conseqüentemente molda sua realidade.

Guarde isso: A chave para simplificar toda a ação da materialização do seu desejo se chama **Ciclo do Querer**, e sua missão é ensinar a todos para que tenham a capacidade de CRIAR A MELHOR REALIDADE DO SEU QUERER.

“

*A missão é vencer, há dúvidas, há medo,
falta coragem*

Lembre-se da missão: Vencer é o objetivo

Quantos acham que não consegue?

Prove, Prove para os outros e para você:

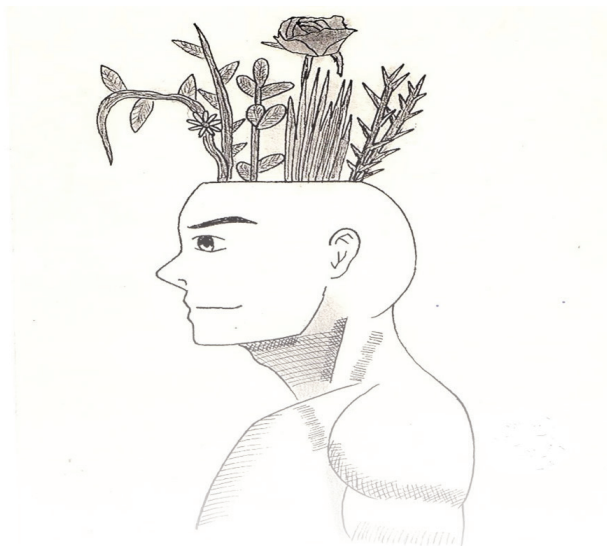
Que deve, que pode, todos os dias

Porque para você:

Missão dada é missão cumprida

Vença!!

CONSELHOS PARA O SEU QUERER



Pessoas preferem reclamar a mudar, também é tão cômodo esperar ajuda de alguém.

Como pode alguém entender o que se passa dentro de você?

Será que seus pensamentos e emoções podem ser entendidos pelo outrem?

Logo, percebe-se que a boa ação não significa ajudar.

Logo, percebe-se que a ajuda do outrem confundi e atrapalha.

Quando a ajuda demora, tomam-se decisões que lhe vão parecer insensatas lá na frente.

Assim, novas ajudas são requeridas e surgem novos problemas.

O conselho: O único que sabe o que se passa no seu íntimo é você.

Pessoas devem parar e refletir. Há de se buscar a verdade por meio do conhecimento.

Como pode o Eu ser explorado e conhecido?

Será que você deve duvidar do que deseja para ter certeza do que se quer?

Logo, percebe-se que o pensar aparenta estar bagunçado entre o SIM e o NÃO.

Logo, percebe-se que deve apreender como ordenar os seus desejos por prioridades.

Quando souber a diferença entre necessitar e precisar poderá dedicar-se pelo que quer.

Assim, necessitar é não poder viver sem e precisar não se pode preocupar.

O conselho: *Quando se decide o que é verdadeiramente importante nasce a luz.*

Pessoas se preocupam com tempestades, mesmo sabendo que o sol vai brilhar.

Como pode se preocupar com as coisas cujas respostas estão dentro de você?

Será que vai dizer ao outro que sua ajuda foi em vão?

Logo, percebe-se que não, não diga nada do que se pensa.

Logo, percebe-se que o segredo protege seu pensamento da destruição e do dilaceramento.

Quando se fala para o outro do seu querer desperta-se a cobiça no outrem.

Assim, afaste o seu ego e finja não sonhar.

O conselho: *Tenha paciência e proteja seu querer, pois você ainda só tem a intenção.*

Pessoas devem agradecer por suas conquistas, pois muitos gostariam de ter o que possui.

Como posso ter êxito em proteger o meu sonho se muitos desejam o mesmo que eu?

Será que existem comida, dinheiro, saúde e bens para todos?

Logo, percebe-se que alguns conseguem e outros não.

Logo, percebe-se que muitos não conseguem por descuido do seu pensar.

Quando passo a ter confiança de que já possuo o que eu desejo o querer se fortalece.

Assim, na mente o negativo perde força e o positivo passa a reinar.

O conselho: *Agradeça o pouco para que o muito passe a existir.*

Pessoas já sabem o que fazer e sentem a energia agir dentro de si.

Como posso pensar errado se sei agora como pensar no meu querer?

Será que somente através do meu Eu consigo tudo?

Logo, percebe-se que ao sintonizar seus pensamentos com Deus tudo se torna mais fácil.

Logo, percebe-se que ao pensar positivo atraem-se ondas de igual energia.

Quando tudo fica interligado, o Universo vibra conforme seu sentimento.

Assim, conecte sua energia a outras semelhantes para empoderar seu querer.

O conselho: Dê vida aos seus sentimentos dentro da sua mente.

Pessoas já sabem que seu querer é como uma flor que nasceu no jardim de sua mente.

Como pode desconhecer a beleza da flor que existe dentro de você?

Será que você aduba à terra de seu pensamento e molha a flor do seu desejo?

Logo, percebe-se que o adubo é imaginar.

Logo, percebe-se que a água que sua flor precisa é o amor.

Quando se acalma a mente, ela se mostra como é bela.

Assim, o querer se abre como o esplendor de uma rosa em meio aos espinhos do jardim.

O conselho: Seja um zeloso jardineiro e cultive bons pensamentos.

Pessoas se enganam ao pensar que já sabem cuidar do jardim da mente.

Como podem acreditar que a mente consciente cuida do pensamento?

Será que é o desconhecido que controla tudo?

Logo, percebe-se que o consciente apenas cumpre o que o inconsciente determina.

Logo, percebe-se que o olhar atento faz brotar a intuição.

Quando se unem o pensar consciente e o inconsciente a natureza se encarrega de tudo.

Assim, descanse agora e colha as flores do que desejou.

O conselho: Alegrai-vos com o seu querer e semeai outros jardins.

“

*Na luta diária para se manter vivo
O seu melhor quando surge o encanta e fascina
Mas ao descobrir se é o suficiente ou não saber usar
suas habilidades
Você esconde o seu melhor
O egoísmo, o medo e a falta de fé em você
O faz acabar com o seu melhor e escondê-lo destrói
a sua energia
Reaja e mostre para todos as jóias dos seus talentos.*

O QUE É O CICLO DO QUERER

Sejam bem-vindos, leitores. Afirmo que escrevi este livro com o almejo de reformular a forma como se pensa e se tem comportado diante das profundas indagações humanas:

O que eu sou?

O que eu desejo ser?

Como conseguir realizar o que eu desejo?

O **Ciclo do Querer** dá ênfase no **Como conseguir realizar o que deseja** sem descuidar do que você é e do que almeja ser. O antes inimaginável, até mesmo para o leitor ávido por livros de autoajuda, encontrará aqui uma nova abordagem, novas técnicas e resultados oriundos do controle mental.

Não há dúvidas de que várias das ferramentas utilizadas da metodologia são do conhecimento do leitor. Muitos aqui já ouviram falar, já leram a respeito ou praticaram partes dessas técnicas. Nesse sentido, coube a esta metodologia selecionar as realmente eficazes, e

claro, aprimorá-las com base em seu uso prático de forma que você irá encontrar neste livro inúmeras citações pertinentes. Garanto, porém, que esta obra não é um compilado do que há de melhor no mercado literário motivacional, o *Ciclo do Querer* vai além ao propor uma nova postura na forma de pensar.

Aos olhos do poema acima, Conselhos para o seu Querer, podem lhe soar bem, contudo só serão compreendidos, como há de ser, ao término da leitura deste livro. Num momento adequado você reconhecerá que a poesia se apresenta como a síntese de toda a metodologia apresentada. Então, de fato, surgirá a necessidade de lê-lo de novo e ocorrerá o pleno entendimento.

A ideia concebida que revela “o que de fato dá certo” ou o “como conseguir” é ensinada pela metodologia de controle mental *Ciclo do Querer*. Garanto ser possível, com o uso de ferramentas aqui explicadas, saber se o desejado é de fato o que você necessita, e, caso decida realizar seu sonho, ensinarei como ser assertivo com seus pensamentos de modo a alcançar seus objetivos.

A meu ver, esta nova metodologia trará benefícios inegáveis ao lhe fazer refletir acerca das razões que o impedem de ter uma vida abundante. Para tanto é imprescindível compreender que existe um ciclo composto de quatro forças, as quais são o CONHECER, BLINDAR, CRIAR e VIBRAR. Vale ressaltar que essas merecem um estudo mais aprofundado, porém são de fácil entendimento e, como cometas, circulam-se sobre a INTUIÇÃO, sendo ela a grande responsável por simplificar, acelerar e otimizar seu tempo para o que busca: **descobrir, otimizar e aumentar a força do pensamento direcionado para realizar o seu Querer.**

O que é de fato o **QUERER**?

É o que você deseja, sua vontade, seus sonhos ou seus projetos a serem realizados. Pode ser um carro novo, um desafio em outro trabalho, um relacionamento amoroso, uma vida próspera, uma pessoa transformada ou a cura de uma doença. Tudo o que é desejado ou sonhado é o **QUERER**.

Tudo mesmo, não há limite para o seu Querer (desejo), que está no íntimo do seu pensamento. Você pode desejar qualquer coisa que existe ou ainda há de ser criada; claro que existem limitações, que serão explicadas adiante, mas sonhar é possível sim. Como dizem: “*Sonhar é de graça e não custa nada*”.

A boa notícia é que o **Querer, ou desejar**, não serve apenas para coisas materiais. Afirmo com segurança que é muito mais fácil conseguir enfraquecer defeitos e fortalecer qualidades do que conquistar bens e dinheiro. Pode-se querer estar em paz, querer ser mais amoroso, querer orar mais, querer ser mais caridoso, querer se amar mais, querer ser mais feliz. Como disse, o Querer tem possibilidades infinitas.

O que você experimenta hoje, seja em seu trabalho, sua vida pessoal ou em seus relacionamentos, é fruto da forma como pensa, o começo de tudo acontece no pensamento. Se quer mudar ou melhorar algo, deve saber que as respostas do porquê do seu sucesso ou do seu fracasso estão dentro de você, e não fora. Pare de colocar a culpa no mundo e assuma as responsabilidades de não conseguir realizar seus sonhos.

Quantas vezes ouvimos falar de pessoas que planejaram algo com amor e concentraram os pensamentos de modo positivo para a realização de seus desejos, e mesmo assim, não conseguiram realizar o que pensaram.

E onde está o erro?

Com frequência está no processo do desejo ou da vontade, pois não basta pensar em realizar algo, ou desejar, e atropelar todo o processo de fortalecimento de sua decisão, o que será explicado neste livro. Aliás, muitos julgam que pensar positivo e dedicar-se com amor ao seu sonho é suficiente para obter sucesso. Não se culpe por algo não ter dado certo, porque agora tem acesso ao controle mental Ciclo do Querer, que vem ajudá-lo a realizar de modo eficiente o que foi planejado em pensamento.

A mudança que experimentamos em nós irradia-se para o mundo exterior. Tudo o que nos acontece, seja nos relacionamentos, no trabalho, no trato com as posses, é apenas o reflexo do nosso EU. O conhecer-se é o primeiro passo a seguir, para só depois adentrar no mundo em que se interage. Desde os tempos do ensino fundamental, iniciamos os estudos pela parte mais fácil da matéria e, só então, partimos para o mais difícil. **Primeiro aprenda sobre seus gostos e prazeres, depois, busque no ambiente onde reside e convive os meios e as pessoas que o vão ajudar a suprir suas necessidades, as quais serão fundamentais para realizar os seus sonhos.**

A pergunta que você deve sempre se fazer é:

O que de fato eu desejo (o seu querer) coincide com as minhas crenças e minhas verdades internas?

Por exemplo, se deseja ser um empresário de sucesso, não é possível que consiga bons resultados financeiros se é medroso e não gosta de tomar decisões; ou, se deseja ser um bom vendedor de uma loja de roupas, mas não consegue ser simpático e comunicativo, como ter sucesso nas vendas?

É incompatível ter uma personalidade que não coincide com o que foi desejado.

Normalmente, costumamos julgar os fatos que observamos e prestar atenção em outras pessoas. Dessa forma, o processo na mente humana, por meio dos sentidos que damos aos fatos observáveis, chega a um julgamento subjetivo sobre o que se vê, ouve e sente.

Conclui-se que o julgamento e a percepção são bem relativos de uma pessoa para outra e dependem necessariamente de experiências passadas, como as vividas na infância, dos valores familiares, sociais e religiosos. E o mesmo relativismo usado com os outros pode ser utilizado para se ter uma opinião sobre você mesmo. Então temos dois problemas recorrentes:

“Ou você se subestima e se acha menos do que de fato é.”

“Ou você se superestima e se acha mais do que realmente é.”

O difícil é chegar a um equilíbrio, pensar de forma racional e imparcial, uma vez que todo pensamento está ligado ao subjetivismo.

As influências do nosso pensar não necessariamente são verdades. Será que seus valores religiosos, morais, financeiros, familiares ou sociais são sempre corretos para você e para os outros?

Como pode afirmar se os seus desejos coincidem com seus valores?

O primeiro passo de tudo é verificar se acredita naquilo que diz haver de ser feito para obter êxito no que deseja e, nessa pegada, o *Ciclo do Querer* vem ajudá-lo.

Se a conclusão estiver alinhada com os valores, da pessoa ou da organização, a ação executada será de grande qualidade e valia. Caso contrário, será insuficiente, não atingirá seus objetivos ou terá seus resultados distorcidos, imediatamente ou em algum momento. O estresse está intimamente ligado a essa situação. Atitudes repetitivas contrariando os próprios valores conduzem a uma impossibilidade de administração das próprias emoções. (PODER, 2007, p.22)

Tudo se passa pelo pensamento, seja consciente ou inconsciente, pode lhe parecer óbvio, mas não é. A seguir explicarei como funciona a sistemática da razão de que algumas pessoas obtêm sucesso em diversas áreas e outras não. De um lado, alguns dizem existir sorte; do outro, o acaso. No entanto, a verdade é que não se pode dar uma resposta quando não se conhece o caminho a ser seguido para se ter isso ou aquilo.

Dessa forma, sinto-me plenamente capaz de lhe ensinar como deve fazer para tomar o controle de sua mente e, com o comando de seus pensamentos, direcioná-los para o que deseja.

O Universo não é um lugar para imperfeição e tudo que queremos tem que estar perfeito para acontecer, senão seu sonho será realizado de forma incompleta ou não ocorrerá. O *Ciclo do Querer* vem proporcionar condições de sermos perfeitos no processo de desejar algo, o que poderá levar até a extrapolação positiva de nossas expectativas.

Por esses motivos, este livro é um guia prático sem teorias fantasiosas e difíceis. Ele possui uma linguagem simples e objetiva, com o intuito de difundir conhecimentos para pessoas de todas as idades e classes sociais como se fosse uma “receita de bolo”.

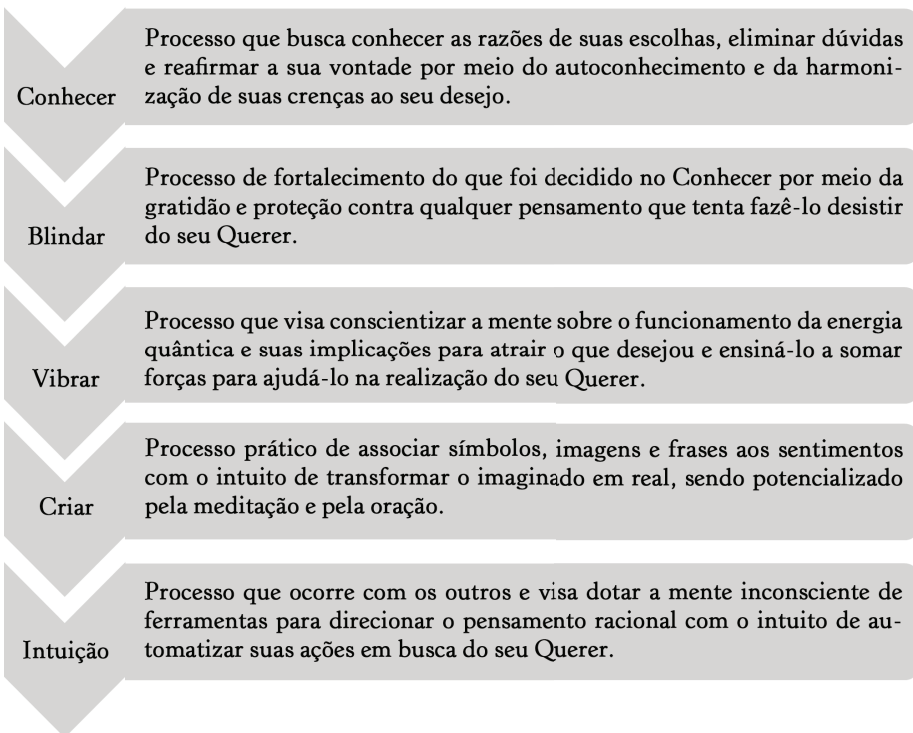
Quem dera um bolo caseiro ficasse igual ao outro, na verdade alguns ficam mais queimados, outros mais crocantes, outros crescem mais. Apesar de terem a mesma receita, tudo depende de diversos fatores, tais como: zelo (sentimento), ingredientes (técnicas) e fogão (mente) utilizados para prepará-lo.

Devido a minha busca para que o *Ciclo do Querer* pudesse ser usado por qualquer pessoa, as técnicas foram testadas, aprimoradas e padronizadas para lhe trazer a boa surpresa de saber o que precisa ser mudado em você, de modo que o que deseja de fato aconteça, e assim livrá-lo da falta de resposta diante da pergunta. **Por que não consigo realizar o que penso?**

O processo ensinado aqui parte do pressuposto de que a mente deve estar serena para poder pensar racionalmente sobre seu íntimo, seus pensamentos e atos. Só assim poderá evitar a negatividade que surge do nada, atormenta e atrapalha seus sonhos. O grande vilão da paz mental é a ansiedade. Saiba que a aflição não deve ser encarada como algo permanente em sua vida, mesmo porque trata-se de um estado mental transitório que, se presente diariamente, acarreta doenças, um corpo cansado e uma vida mais curta. Comparando alguns conceitos de ansiedade, chego a um bom significado:

Ansiedade significa estar em descontrole mental. É preocupar-se em não ter respostas. É querer fazer tudo em simultâneo, e não conseguir. É ter medo de fazer algo errado e por isso não fazer. É estar em constante estado de alerta esperando o pior. O pensamento angustiante tenta se livrar desse peso e transfere ao corpo, por meio das doenças psicossomáticas, o problema. Nesse momento, aumenta-se mais a ansiedade, que se enraíza ao inconsciente, acarretando um corpo cansado e pensamentos viciados em problemas. Em consequência as oportunidades não serão vistas e você nem terá confiança no que deseja, tornando-se um fracasso ao tentar realizar seu Querer, pois a mente duvidará da própria mente.

Para um melhor entendimento, e de maneira sintética, conceituo cada parte do processo do **Ciclo do Querer** abaixo:



Agora, que já temos a conceituação dos processos da nova metodologia de controle mental proposto, vamos então descrever o **Ciclo do Querer** como sendo: **O processo necessário para conseguir o que queremos, por meio do autoconhecimento**

e do relacionamento interpessoal, sentimental, imaginativo e intuitivo.

Acredite que, ao conseguir fazer com que seu desejo perturbe a todo instante seu estado mental com ideias relacionadas ao que foi pensado, você alcançará como benefício o surgimento de novas oportunidades antes tidas como inexistentes. Dessa forma terá cada vez mais disposição para cumprir o acordado mentalmente a fim de realizar o seu sonho. O *Ciclo do Querer* se propõe a fazer isso. Como uma droga, o propósito de controle mental exposto neste livro tornará seu cérebro dependente do seu sonho e assim sua mente buscará a todo instante, por meio do pensamento inconsciente, produzir a realidade conforme o imaginado.

O *Ciclo do Querer* parte da premissa de que é necessário ter certeza do que se deseja, para só então vibrar a frequência correta com o intuito de conectar energias semelhantes. Através de técnicas de simbologia, meditação e oração, é possível padronizar a maneira como se deve pensar de modo a obter o que se deseja.

Este livro destrincha o que é de mais importante nesse sentido. Você entenderá por que existem pessoas que pensam positivo e não conseguem nada além de decepção e enganação mental; isso não acontecerá com você, leitor (a), após ter acesso à nova metodologia de **Controle Mental Ciclo do Querer**.

ATIVIDADES EXTRAS:

CONTROLE DA ANSIEDADE

Objetivo: Harmonizar o tempo do corpo com o da mente. Não se pode acelerar o tempo quando se exige calma, e nem diminuir o tempo quando se precisa de pressa. Por conta dessa falta de sincronização, geram-se diversas doenças físicas e mentais. **Um ser ansioso é um ser que desperdiça energia.**

Como: Para uma criança tudo são novidades: nuvens no céu, insetos numa árvore, o canto de um pássaro. Assim, ela se surpreende com coisas que passam despercebidas pelos adultos.

Lembre-se: o olhar detalhista de uma criança altera subjetivamente o tempo, que passa a correr mais devagar, pois quando estamos no estado de contemplação, ao focar em determinadas coisas, vivemos o presente, o aqui, o agora e, por isso, o tempo passa mais devagar.

Entretanto, com o passar dos anos, as novidades e surpresas da observação das coisas e das pessoas fazem-nos acreditar que todo dia é igual e sem graça. Por esse motivo, inconscientemente, desejamos que o dia, a semana ou o mês passem rápidos em prol do tal próximo final de semana, ou da tão sonhada viagem. Os anos estão passando e você percebeu que, como pessoa, continua não tendo controle sobre você mesmo.

Aconselha-se que, quando for ao banco, por exemplo, e a fila estiver grande, leve um livro ou reflita sobre você.

Faça do seu tempo tido como “improdutivo” em produtivo e, pode até tomar a iniciativa de “jogar conversa fiada” com alguém. Reaja e seja receptivo a conversas, valerá a pena aquela uma hora de espera, seja no trânsito ou esperando o ônibus, e concluirá que não terá perdido seu tempo.

O controle de sua mente abrange aceitar que o tempo passa e não volta mais. Não brigue com o tempo e o utilize para seu benefício.

Nunca faça todas as suas coisas como um relógio, em outras palavras, faça coisas sem se preocupar com o tempo.

Resultados: Mais saúde física e mental que evitam doenças psicossomáticas as quais incluem “stress”, falta de paciência, doenças cardíacas, hipertensão e problemas gástricos. A pessoa ansiosa fica sem energia ao final do dia, pois a ansiedade despeja em seu corpo, excessos de hormônios (cortisol, adrenalina entre outros), que nos fazem apressar o envelhecimento celular, nos tirando o principal: Energia Vital.

MANTENHA A FÉ

Objetivo: Comemorar tudo que acontece com você, e estimular o entusiasmo e a confiança com pequenas conquistas

Como: Ao pagar uma conta (ter o dinheiro), poder ter momentos de lazer (ter o tempo e saúde), poder desfrutar da companhia de amigos (ter amizade), poder fazer exercícios físicos (ter saúde) comemore e sinta-se feliz e grato. Tenha o hábito de comemorar diariamente qualquer coisa e, assim, estimulará mais os pensamentos positivos e manter-se-á mais animado diante das adversidades e feliz diante das realizações.

Resultado: Estimulará seu cérebro a pensar sempre de forma positiva.

“

*É fácil estar em paz quando se olha as maravilhas
do Criador*

e nas cidades?

As montanhas são edifícios e os rios estradas

Assim descobre que o sinônimo de paz é aceitar

*Aceitar o outro como ele é, o que passou, o que não
pode mudar*

*O faz criar a paz no conflito, na insatisfação e na
indiferença*

A paz não tem a ver com olhar e sim com aceitar

Aceite o passado, as pessoas e você

Aceite a paz que busca

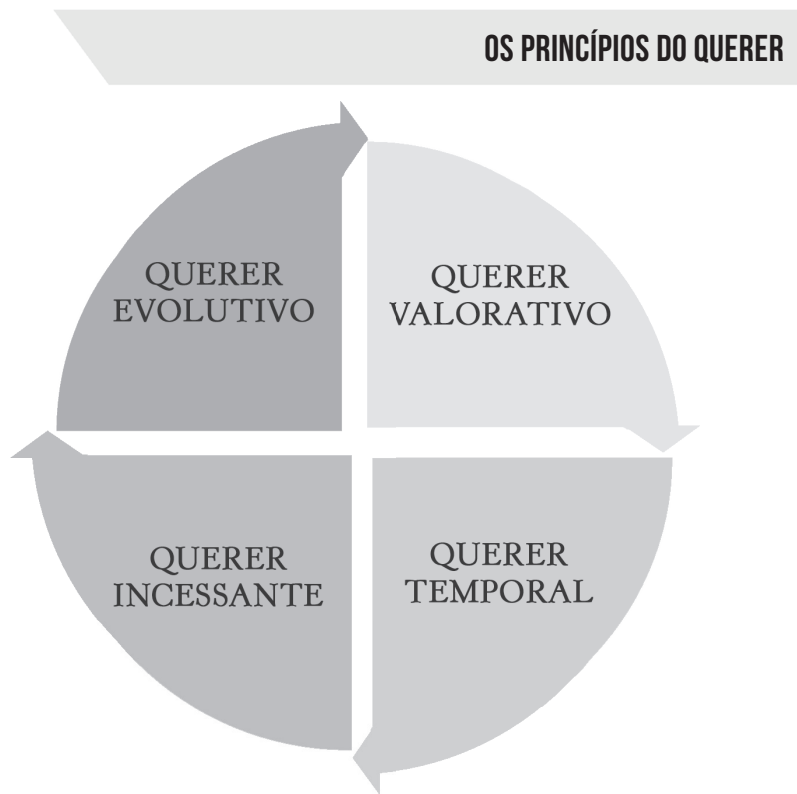
ABUNDAI



Abundai busca sempre o mais e se preocupa demais
Ele se gaba de conseguir o quer
Nem que seja para trabalhar dia e noite sem parar
O importante é buscar ser feliz
Felicidade de conseguir as coisas não se pode explicar
E olhando todas essas coisas se enche de orgulho ao falar
Mas será que tem tempo para aproveitar as coisas?
Ou mesmo tempo para descansar?
Descansar não o corpo, pois o corpo foi feito para se trabalhar
Mas descansar a mente das responsabilidades de governar
Chefiar, às vezes preocupa, pois, sem sono pode ficar
Mas no passeio, pensa ele, com certeza valeu a pena senhorear
Ele nem desconfia que as coisas não se importam com o tempo
Mas o tempo controla quem busca controlar as coisas

Para Abundai ter tempo para pensar, é uma grande bobagem
E então chegou o tempo de uma grande seca nas terras de Abundai
Como mudar o costume de acumular?
Agora não faz sentido pensar em ter e sim em não perder
Como pensar diferente se teve o mais para as coisas e o menos para si?
Sem ninguém, ele mesmo terá que se encontrar
Agora vai ter tempo de sobra para pensar
De sorte acordou e revelado foi que não é ter e sim ser
Ser feliz é o propósito a seguir
Abundai, então, descobre seu verdadeiro querer
Agora entende que felicidade não está lá fora, mas cá aqui dentro
Mas como mudar o que sempre soube fazer?
Sim, há primeiro que se conhecer para poder adaptar
Para seguir adiante mude o seu ser, seu Abundai
Pois, como pode pensar diferente do seu novo querer?
A seca se prolonga por anos e lá se vão seus bens
Mas Abundai é um novo homem
Apesar das perdas, ele ganhou a mente serena para pensar
Pensar não na perda, mas na vida dentro de si
E assim ele se sente feliz por saber viver
E não importa mais se vai continuar seco ou se vai chover
E nem mesmo se ganhou bens ou os perdeu
Importa é viver o agora feliz, sem se preocupar em ter
Importa desapegar das coisas, pois delas não se pode controlar
Daí em diante, sabe que procurar algo que já possui é perder tempo
Agora Abundai ensina a todos que primeiro deve se acalmar a
mente e depois refletir sobre a frase:

Só você sabe como ser feliz, use a mente para imaginar, o sentimento para criar e a ação para espelhar a felicidade que já se encontra dentro de si.



Neste capítulo começamos a entender o porquê de frequentemente não conseguirmos o que desejamos; em geral o grande problema é o ser humano, que se anima por algo num momento e, depois, pensando melhor, desiste. Quando alguém renuncia a algo é porque não sabe como conseguir ou nunca desejou de verdade. Outras vezes, temos valores incompatíveis com o que queremos, já que nossas habilidades não condizem com nossos planos.

Os Princípios do Querer são a base para sustentar toda a teoria aqui descrita e entendê-los é imprescindível para a lógica argumentativa do processo. Eu serei muito objetivo e exemplificativo, e peço-lhes que reflitam sobre esses preceitos, que ilustro no desenho acima. Essa disposição é proposital, o círculo simboliza a ausência de hierarquia entre eles, que se completam por estarem na mesma figura e são igualmente importantes.

Antes de tudo imagine ser o pedreiro responsável por uma reforma num sobrado. Como um especialista na área, é obrigado a saber

onde ficam os alicerces da casa, para que não use sua picareta nos pilares da obra e acabe provocando um desmoronamento. Logo, ao conhecer os Princípios do Querer, poderá reformar sua mente, edificar seus pensamentos e fortalecer a sua saúde mental.

Dessa forma busquei ser bem didático, inclusive com exemplos, para que comece a compreender que nem tudo que queremos conseguimos. Claro que milagres acontecem, e o objetivo desta metodologia é ter também o controle mental sobre o bom senso.

QUERER EVOLUTIVO

Não conseguimos o que desejamos, não porque Deus não quer, mas porque essas coisas não estão em nossa esfera de disponibilidades¹

Ophiel(Edward c. Peach)

Em nossa vida passamos pela infância, adolescência, fase adulta e velhice. Dentro dessas etapas, vivenciamos novas experimentações físicas, mentais e espirituais. Alguns encurtam o tempo de cada fase, o que erroneamente faz-nos pensar que uma etapa foi suprimida, mas ela existiu.

A consciência de que somos seres evolutivos e de que um dia morreremos fisicamente, por si só, já nos dá a certeza de que somos seres limitados, já que a vida física é limitada pela morte. Torna-se interessante saber que muitas das coisas que queremos são limitadas, ou não acessíveis, alheias às nossas vontades; hoje não há os meios necessários para alcançar o que é desejado. Para nossa sorte, estas “limitações temporárias” podem deixar de ser impeditivas em outro momento.

É de supor que uma criança de onze anos, claro que nem todas, saiba usar a internet e acessar sites. E que, com base na observação de uma compra de passagem aérea feita por um dos seus pais, possa ter o conhecimento necessário para realizá-la por conta própria.

Continuando a suposição, sem considerar se é certo ou errado, a mesma criança, por um descuido de seus pais, teve acesso ao cartão de crédito e documentos pessoais deles. No site da companhia aérea existem alguns campos a serem preenchidos, mas nada que não se possa

1 Ophiel. Tradução Roberto Socio de Almeida. A arte e a prática da visualização criativa. São Paulo: Pensamento, 1999, p.35.

ser feito por uma criança que possui RG e CPF. Em suma, a “criança sapeca” comprou uma passagem aérea para fazer uma surpresa para os avós, que residem em outro estado. Porém, mesmo que tenha a passagem em mãos e não conte para ninguém, ela, por si só, nunca embarcaria num avião sozinha, sem autorização de seus genitores, dada a limitação legal baseada em portarias da Infraero, da companhia de aviação e das leis brasileiras.

Essa mesma criança não conseguiria correr uma maratona de 40 km, existem as limitações de ordem física.

Temos de criar esta consciência em tudo que realizarmos, de que não posso alcançar tudo que desejo. Não posso voar como um super-herói (limitação temporária), contudo, talvez daqui a uns trinta mil anos, poderemos ter apreendido tanto da mente que telepatia e telecinese sejam utilizadas rotineiramente. Assim poderíamos voar, ou seja, não podemos prever ser impossível qualquer coisa daqui a dezenas de milhares de anos.

A consciência das limitações temporárias, como o próprio nome nos diz, é passageira e em algum momento mudará. Em consequência, surgirão novos recursos e meios para conseguir o que antes não era possível.

Sendo assim, vivemos num mundo de limitações em que há regras humanas de ordem moral e de direito. E ainda existem as leis da natureza que regem o Universo e a nossa vida. Para tudo há uma limitação, um NÃO o qual impede a realização do nosso Querer. Já perceberam que palavras de cunho negativo como não, nunca, jamais, impossível, desanimam o que é desejado. Do outro lado, palavras positivas do tipo SIM, tais como: sempre, com certeza, concordo são escassas, e, se pensarmos além, ainda há o talvez para atrapalhar.

O que hoje o limita pode não ser o fator restritivo amanhã. As leis podem ser mudadas, bem como a capacidade intelectual melhorada, por exemplo, a criança que está começando a aprender matemática pode daqui a alguns anos fazer cálculos complexos.

Antigamente, num passado nem tão remoto, era inconcebível um filho desrespeitar os pais. Da mesma forma que, no mundo atual, torna-se cada vez menos aceito os pais darem umas boas “palmadas no bumbum” de uma criança. Os costumes, dependendo da sociedade, mudam, logo as limitações também sofrem mudanças e evoluções.

Agora adentraremos outro aspecto do Querer evolutivo, que eu chamo “escada dos desejos”.

Percebe-se que nem sempre o que pensamos se realiza pelo motivo de fugirmos de nossa esfera evolutiva. Muitos pensam que basta mudar, romper, ou começar do zero, mas evolução é a palavra mais adequada. A evolução é algo gradual, é uma meta a ser perseguida e a cada ciclo evolutivo as oportunidades serão outras.

O que seria de fato a “escada de desejos”?

Imagine-se como um técnico administrativo de uma empresa com milhares de funcionários. Considero que você tem ambição de ser o presidente da companhia.

Será que é possível conseguir ser o presidente da empresa?

Sim, é possível alimentar a ideia de se tornar o presidente, mas como algo vago, que não será trabalhado no *Ciclo do Querer*.

O aconselhável para se obter o que se deseja é seguir o curso regular de uma coisa (desejo) para outra, sem pular etapas. No caso acima, o técnico administrativo deve batalhar para subir na hierarquia da empresa e seguir a ordem natural: ser primeiro o gerente e depois o coordenador, o diretor e, por fim, o presidente da companhia.

Da mesma forma que hoje só conseguimos comprar um carro popular por falta de dinheiro, e num determinado dia acordamos com o desejo de comprar uma Ferrari ou um Porsche, esse pensamento foge totalmente do bom senso.

Afirma Ophiel, um dos pouquíssimos autores que deixa claro a ideia de evolução dos desejos, que devemos avaliar as necessidades e desejos e confrontá-los com o que, segundo ele, tem o nome de **Esfera de Disponibilidades**.

Ophiel, em seu livro, conta que se deve desejar com bom senso dentro daquilo que está disponível e que gradualmente é possível galgar novas aspirações a partir de um Querer já conquistado. Somente assim, poderá haver outros desejos. O autor reafirma que, conforme nossa *Esfera de disponibilidades* aumenta, outras coisas antes impossíveis se tornam possíveis de maneira natural, sendo preciso apenas pouco esforço para consegui-las.

Muitos dos escritores motivacionais novamente vêm com aquela teoria de que tudo é possível, mas se esquecem de dizer que existe uma lei das disponibilidades: conseguimos tudo, desde que esteja na nossa esfera de oportunidades, e só através de um processo evolutivo

podemos passar para outra esfera de oportunidades. É uma das leis que regem o Universo: Todo o cosmos, como estrelas, planetas, cometas, tudo evolui e você não é diferente.

Há muito mais do que simplesmente pensar que tudo o que desejamos conseguimos. Temos de ter bom senso no que queremos, é possível ter uma Ferrari ou ser presidente de uma grande companhia, mas a regra é não pular etapas. No seu consciente, você pode até pensar que terá um dia o tal carro ou o alto cargo na companhia, mas de forma vaga, de forma intencional, sem detalhes de como conseguir.

Em nossa vida temos de usar o cérebro para mentalizar coisas prováveis e, só após realizarmos todas elas, podemos pensar nas possíveis, pois o que é possível ou remoto (ainda é utópico em nossa cabeça) deve ser eliminado da mente. O possível é ser o presidente da companhia e o provável é aquilo de que estamos mais perto: tornar-se o gerente.

Antes de desejarmos algo, devemos perguntar dentro do nosso Eu sobre as possibilidades de se conseguir uma Ferrari quando hoje só podemos ter um carro popular. Dentro de um ano, isso se torna bem remoto, mas, para quem pensa em ter em dez, já é possível. Então se pensarmos em vinte anos seria provável.

Alguém poderia pensar, mas se eu ganhasse na Mega-Sena uns R\$ 5 milhões?

Calma, a hipótese de alguém ganhar na loteria sozinho é uma em cada 50 milhões de apostas aproximadamente, então pensando assim corre o risco de frustrar-se, caso não consiga ganhar, ou seja, não é tão simples.

O ser humano, porém, é um ser evolutivo de desejos, hoje desejamos algo, amanhã desejaremos outra coisa. Com o decorrer do tempo, tudo é mudado, nossas preferências sofrem mudanças, nossas prioridades, também. O desejo do carro caro, daqui a dez anos, poderá sofrer uma guinada para outra coisa totalmente diversa do que foi pensado.

Pergunto a você se vale a pena planejar a realização de algo para daqui a dez ou vinte anos.

A resposta correta depende de algumas circunstâncias. Se tivermos a ideia vaga do que queremos, não há problema em pensar em algo para daqui a uma década, mas, se fizermos metas e mais metas

ao nos focarmos num sonho futuro de três, cinco ou dez anos, temos uma grande chance de desperdiçarmos nossa energia e tempo num futuro possível ou remoto e, em simultâneo, negligenciamos o presente provável.

Quando planejamos algo para longos períodos, o nosso Querer sofre influências e amadurecimento de ideias, logo é bem provável que seu desejo não se sustente e não se realize.

Tenhamos o bom senso de buscar conhecer o que desejamos. Voltemos aos dois exemplos. Se almejamos ser presidente da companhia, pensaremos em quais etapas fazem uma pessoa migrar de um cargo administrativo para um de presidente. Mas, qual a lógica por detrás disso?

Podemos até pular etapas, nada é hierarquizado, nesse caso, não seria provável acontecer na lógica racional, seria como uma grande exceção de sucesso na lei das probabilidades ou uma chance ínfima de acontecer. ***Quando estipulamos etapas para os sonhos, as coisas que nos acontecem passam a ser como injeções de ânimo ou cafeína, que agem no cérebro e a cada etapa conseguida dá-nos mais certeza de que é possível realizá-los; isso alimenta o restante do processo da criação da sua realidade.*** Cada etapa, então, passa a ser mais rápida por conta da motivação do pensamento positivo, o qual nos dá a força necessária para tornar possível a realização do nosso Querer.

Se temos um carro popular e queremos a Ferrari, precisamos de muito dinheiro, o que é, por si só, suficiente para comprar centenas de carros populares. Para conseguirmos dinheiro, precisamos, como todos sabemos, ser empresários bem-sucedidos, ou quem sabe ganhar na loteria, ou ter um excelente emprego numa empresa que paga salários altíssimos. Então existem outros sonhos a serem perseguidos antes de chegarmos à compra da Ferrari e, no caso, ter uma boa renda seria a meta a ser perseguida no curto prazo. Podemos pensar em um carro melhor e mais potente para nos animarmos, como se fôssemos evoluindo para carros cada vez mais caros. A vida, como as coisas, progride com o tempo e evolui conforme temos acesso a novas oportunidades.

Quais seriam as técnicas para não perdermos tempo, para que nossos desejos tenham bom senso e para estarmos dentro da “esfera das disponibilidades”?

1. Estabeleça o critério de necessidades mais urgentes em sua vida, coloque seu tempo, pensamento, energia e ação para realizar algo que possa usufruir logo.

A técnica principal consiste em estabelecer prioridades mais fáceis para só depois chegar a mais difícil. Fazendo isso e definindo graus de importância, verá que seus desejos se tornarão realizáveis e fugirá dos chavões: “Você consegue tudo que pensa”, “Pense e realize”, “Tudo posso quando penso”. Esqueça isso e seja mais coerente com seus sonhos.

2. Utilize o tempo para conseguir o que deseja a seu favor. Divida sua grande meta em metas menores.

Ao dividir o tempo em metas tangíveis e mais fáceis no período que estipulou para consegui-las, você se anima a ter uma postura de comemorar algo, antes tido como normal, como extraordinário. Sim, tudo passa a ter valor em sua vida, um simples agradecimento ou reconhecimento pelo seu trabalho, um elogio; uma pequena oportunidade que pareceu ser comum pode ter um valor maior para você, as “coisas estão acontecendo conforme planejou”.

3. Crie a consciência de que você está evoluindo em todos os sentidos na sua vida e assim saiba que o seu hoje não significa o seu amanhã.

Muitos nos dizem que o que é feito no presente impacta o futuro. A resposta é sim, de certa forma impacta, mas não determina. É apenas uma de suas variáveis, então crie a consciência de que você pode ser melhor amanhã e assim sucessivamente.

4. Não busque sua felicidade na conquista de bens materiais

Quando buscamos nos alegrar na busca de bens materiais, erramos, já que nossas preocupações se focam em coisas que não têm sentimento e vida.

Segundo os budistas, existem motivações humanas que se baseiam em preocupações mundanas, segundo Wallace (2007, p.20) existem quatro pilares de prioridades: “buscar aquisições materiais e evitar sua perda; buscar o prazer dirigido pelo estímulo e evitar o desconforto; buscar o elogio e evitar a culpa; manter a boa reputação e evitar a má reputação.”

O fato de você se preocupar em adquirir um bem, ter o reconhecimento social e vivenciar o prazer de uma viagem ou mesmo do sexo não está errado. O problema surge quando queremos algo e não conseguimos, ou quando possuímos algo e perdemos. E existe outro enfoque ao possuir algo que não se desejou. Nesses casos sofremos por criar expectativas ao não conseguir ter o que gostaríamos.

Aconselho a não usar o seu Querer como meio para se sentir bem, e sim, desde cedo, já se sinta feliz, pois num mundo de tragédias e sofrimentos é preciso se sentir agradecido por estar vivo. Como foi escrito no poema *Abundai*: **“Só você sabe como ser feliz, use a mente para imaginar, o sentimento para criar e a ação para espelhar a felicidade que já se encontra dentro de si.”**

QUERER VALORATIVO

*Se existe algo desejável, existe um preço
Será que você já pagou caro por algo que não valha tanto assim?
Às vezes, por conta do que nos acontece,
pagamos caro demais pela tristeza
Das outras vezes, nem queremos a alegria que nos é dada de graça
A verdade é que não sabemos o valor dos sentimentos que nos acontecem
Como não sabemos, ficamos mais tristes do que deveríamos
Como não sabemos, ficamos menos alegres do que deveríamos
Não pechinche alegria e não fique de luto por perdas passageiras
Valorize a alegria dos bons momentos e, por favor, saiba que
amanhã é outro dia
LEO LEITE*

O que se entende por Querer Valorativo?

Valor é algo precioso para alguém ou que só você acha importante possuir. O nosso valor como pessoa é medido pelas qualidades pessoais que julgamos ter ou que os outros julgam que possuímos, tais como: honestidade, coragem, liderança, humildade, simpatia. Todos têm um pouco mais ou menos virtudes se compararmos uns com os outros. Os valores (qualidades) de cada pessoa não podem ser pagos pelo dinheiro e só dependem da decisão pessoal de cada ser humano.

É bom refletir se você também se dá o correto valor.

Será que você cobra que os outros reconheçam suas qualidades e você mesmo não se dá o valor?

A questão valorativa deve se dar primeiramente consigo (seu Eu) e só depois poderá ser percebida pelo outro. Saiba que a opinião dos outros sobre você vai depender da percepção deles, ou seja, de como enxergam os seus valores. Um funcionário simpático, sorridente e com coragem para buscar soluções, que trabalha numa linha de montagem de ventiladores, pode não ter valor para o gerente dessa empresa, mas, para uma loja de roupas, como vendedor, sim. Da mesma forma que uma pessoa que se preocupa em estar com a família não seja a indicada para ser um representante comercial que viaja por todos os estados do Brasil. O valor está intimamente ligado à percepção de terceiros sobre você.

Isso posto, não ser reconhecido como bom profissional no lugar onde trabalha não significa que você é necessariamente um péssimo trabalhador, mas que está no lugar errado. Ou você muda seus valores, ou deve procurar outro trabalho. Ou muda seus valores, ou não terá sucesso.

Por acaso já teve a oportunidade de analisar suas qualidades e defeitos?

Isso é tão falado em diversos cursos motivacionais, mas você nunca se permitiu ser estudado por si em vez de pelos outros.

Com frequência uma pessoa que é compradora compulsiva não consegue ter o controle do seu dinheiro, e é incompatível a ela desejar algum bem material caro, como a compra de uma casa, se não souber economizar. Da mesma forma, como pode alguém que não goste de magoar as pessoas ter coragem de terminar um relacionamento amoroso por ter medo de frustrar os sentimentos do outro? E por não decidir o melhor para si, postergará a decisão de término, arrastando um namoro infeliz por anos. Eu poderia dar mais inúmeros exemplos que querem dizer uma só coisa: **não pode querer algo que vá contra as suas atitudes ou sua personalidade. Ou você muda o seu sonho para adequar-se à sua personalidade ou muda o jeito como pensa e age sobre determinado assunto para se readequar ao que deseja.**

Não basta pensar positivamente por algo melhor. Não basta querer saúde se você vive ansioso ou preocupado com problemas pequenos. Sabemos que muitas pessoas desenvolvem doenças por conta de seu estado mental ansioso e estressado. Para que pedir um novo carro, querer um emprego, um relacionamento, ter filhos, fazer viagens, se os seus valores não condizem com o seu Querer? A magia

de fazer o autoconhecimento nos traz as respostas, porque temos de casar o que desejamos com nossas qualidades e, se não as possuímos, é preciso criar a consciência de que sem elas torna-se muito difícil realizar nosso Querer.

É muito fácil julgar pessoas, apontar defeitos e até mesmo citar as qualidades de outros indivíduos. Não estamos acostumados a pensar o inverso, fazer uma análise introspectiva, e isso deve ser perseguido a todo instante por você.

Repare que o ser humano progride espiritualmente quando sofre alguma enfermidade ou alguma mudança que lhe tira do “*status quo*”, da acomodação. Penso que uma vida normal, rotineira, sem desafios e sem novos planos leva à preguiça mental e material. Deixar que isso aconteça é errar com você mesmo.

Um ser acomodado tende a não enxergar as oportunidades, que aparecem para as pessoas dispostas a melhorarem e evoluírem na Terra. Não estou falando apenas de evolução patrimonial, mas sim do desenvolvimento espiritual, uma vez que aquele que não busca conhecimento de si próprio ou do mundo que o rodeia torna-se presa fácil para o sofrimento. Este último pode estar relacionado à saúde ou a algum outro problema que atrapalhe sua vida, como os de ordem financeira, amorosa ou profissional. E, quando eclode alguma dificuldade, para a pessoa acostumada com a rotina diária e sistemática, faltar-lhe-á a capacidade para superar, para lidar com essas dificuldades, de maneira que entrará num vício de acontecimentos ruins e frustrantes.

A pessoa negativa sofre todas as intempéries da vida e, como não tem experiência para lidar com as diversas categorias de situações, desespera-se frequentemente. Ela fica em estado de aflição e carrega a emoção do evento passado para o presente ao associar o que sentiu de ruim a eventos semelhantes que está vivenciando. Essa associação de sentimento e acontecimento leva ao fortalecimento do pensamento negativo que influencia tudo e todos, de tal forma que todo o mal é amplificado pela força do que foi pensado, atraindo pessoas e desgraças, que se repetem em vários momentos, ora mais fortes, ora mais fracas, pois sua intensidade depende da importância atribuída ao sentimento expressado pelo acontecimento.

Tenha cuidado ao fortalecer o medo e a insegurança. Esses dois sentimentos podem desencadear a ansiedade, a depressão e a falta de

confiança, de maneira que se vive em crise, mas se esquece que até quando existe um problema há uma oportunidade para se desenvolver.

“Crise é mudança de situação, é quando o dinheiro muda de endereço, ele não sumiu, só está mudando de mãos. Se ele não mudasse de mãos de tempos em tempos, pessoas como eu jamais conseguiriam uma oportunidade de enriquecer.” (RUFINO 2018, p. 125)

Logo, para evitar ser acomodado, **dê oportunidades às mudanças, experimente coisas diferentes, para ter outra opinião, saberá se gosta ou não daquilo que foi experimentado se ver, ouvir e sentir. Viva!! Viva!! Vá a lugares a que nunca foi.**

A mente humana necessita muito aprender coisas novas ou reaprender, de uma maneira diferente, as coisas que já sabe fazer, só assim o cérebro é exercitado e novas sinapses neurais são criadas.

Aconselho-o a tentar escovar os dentes com a mão esquerda, se escova com a direita; correr um dia, se geralmente caminha; comer uma comida que nunca provou, e busque apreender outro idioma. Saiba que o aumento da capacidade mental e os benefícios de um cérebro saudável são consequências de um cérebro não preguiçoso.

Não importa quantos anos você tem, reaviva a juventude, não há idade para se reinventar. Então procure deixar de ser tão metódico e preso às regras de rotina diária, em que muitos vivem uma vida sem graça, fazendo sempre as mesmas coisas e indo aos mesmos lugares. Você deve se deixar experimentar para novos lugares, pessoas e conhecimentos a fim de estimular o funcionamento do pensamento criativo.

Para o **QUERER VALORATIVO** existir é necessário ter esse espírito de mudança e saber que o passado nem sempre pode determinar seu presente e seu futuro. Quando temos um passado que não gostaríamos de ter, é necessário saber esquecer-lo, para que ele não sugestione nossa vida atual. E para tanto temos que refletir sobre nossos valores e o que podemos mudar para obter o que desejamos.

Mas como conseguir fazer essa análise introspectiva?

Para ajudá-lo, criei o que chamo **MATRIZ DA MUDANÇA DE VALORES**, a qual é composta de um ciclo de 4 perspectivas.

A primeira é o **EU racional**, que o fará refletir sobre o quão confiante é e se tem coragem de tomar decisões, bem como descobrir quais são suas qualidades e defeitos (sua visão), como você cuida do seu corpo (exercícios físicos e alimentação) e como costuma pensar (otimista ou pessimista) diante dos acontecimentos que ocorrem em sua vida.

A segunda parte são os **OUTROS** e diz respeito ao modo como você se relaciona com as pessoas que fazem parte do seu convívio. Quem são os outros?

São todos que não são você, seja seu filho (a), marido, esposa, amigo, colega de trabalho e desconhecidos. Como as pessoas o enxergam? Será que coincidem ou compartilham a mesma opinião do seu **EU racional**?

O principal objetivo de analisar os **OUTROS** é verificar se existe diferença entre o que eles pensam de você e o que você acha de si mesmo. Constatado isso, ou você está errado, ou os outros estão. Se não conseguir ter essa percepção para se autoanalisar, peça ajuda a alguém de sua confiança, como um namorado ou namorada, ou um filho, ou um amigo para lhe dizer. Outra opção é reparar em como os outros o tratam ou no que acham de você: se o respeitam, se tem muitos amigos ou tem tido problemas com seus relacionamentos afetivos.

Será mesmo que você tem razão, ou tem parte da culpa (ou toda ela) nos problemas de relacionamentos? De qualquer forma, a análise dos Outros nos mostra de maneira clara e objetiva: sua personalidade está intimamente ligada com a forma como se relaciona com as pessoas. Lembre-se que há de se buscar uma coisa: **equilíbrio entre o que EU sou e o que os Outros acham que é.**

A terceira perspectiva se refere às **COISAS**. Como você se relaciona com o dinheiro, que é a base para a aquisição de qualquer bem material.

Você é uma pessoa que analisa o custo benefício das coisas, o conforto, a praticidade, o status? Busca sempre algo mais barato ou mais caro?

Você dá uma atenção exagerada aos bens materiais como as roupas?

Você se preocupa com o reconhecimento das outras pessoas?

Como administra o seu dinheiro?

Como faz para conseguir as coisas, utiliza-se de ajuda dos outros ou busca trabalhar sozinho?

Você sabe lidar com as frustrações?

E, por fim, se você é muito apegado a bens materiais, como é sua relação com suas coisas?

Será que tem dificuldade de compartilhar suas coisas por medo de perdê-las ou por apego a elas?

A quarta e última perspectiva está ligada ao **EU emocional**.

Analisando seus sentimentos perceberá que a emoção constrói ou destrói relacionamentos amorosos e profissionais. Alguém que revela sempre o que sente por palavras e atitudes tem dificuldades em ter a empatia das pessoas e, como resultado, o insucesso em todos os campos de sua vida. Infelizmente não podemos falar tudo que pensamos, senão conflitos surgirão com facilidade e aposto que você não deseja um turbilhão de problemas em sua vida.

Já parou para pensar em como se sente diante dos problemas?

Se fica ansioso ou sempre acredita que será pior?

Bem lá na frente, perceberá que não era tão ruim assim ou o problema foi superdimensionado causando como reflexos a piora em sua saúde física e mental.

Quando conquista algo importante você comemora e extravasa sua alegria?

Pois saiba que comemorar faz um bem enorme para a mente, ao inundá-la de pensamentos positivos e ativar sua confiança.

Você tem sido inteligente emocionalmente ao controlar suas emoções quando decide algo importante?

Como se sente quando vê alguém precisando de sua ajuda?

Será que poderia fazer mais?

E quando você perde algo, seja material ou humano, como reage a essas situações?

Fica de luto por um tempo ou leva a tristeza e a dor da perda para o resto de sua vida?

Essas são perguntas profundas que nos fazem interiorizar de que forma nossos pensamentos (racionais e emocionais) dominam nossa vida e suas relações com outras pessoas e seus bens materiais. Se conseguir pensar e refletir por meio da **MATRIZ DA MUDANÇA DE VALORES**, com carinho e sem pressa, notará em qual perspectiva deve melhorar, para só depois poder buscar materializar o seu Querer.

A matriz deve ser pensada, não precisa ser escrita, e por isso é necessário reservar um tempo para refletir sobre essas questões profundas que só dizem respeito a você. Logo, não se atreva a dar respostas a si mesmo como: sim, muito, pouco ou mais ou menos, pois esse não é o objetivo do exercício, e sim buscar respostas mais introspectivas e filosóficas.

MATRIZ DA MUDANÇA DE VALORES

- **Objetivo:** *Evoluir e mudar seus valores para sintonizar o seu EU ao que deseja.*
- **Resultado:** *Mudança de seu comportamento e sentimento sobre: Você, os outros e as coisas materiais e a melhora do seu emocional.*



EU Racional	Os Outros
Eu confio em mim e tenho coragem?	Como Eu me relaciono com os outros?
Eu tenho quais qualidades?	Como os outros se relacionam comigo?
Eu tenho quais defeitos?	Como os outros enxergam minhas qualidades?
Eu cuido do meu corpo e da minha alimentação?	Como os outros enxergam meus defeitos?
Eu vejo o mundo como otimista ou pessimista?	Como os outros influenciam as minhas decisões?

As Coisas	Eu Emocional
Como Eu dou valor a meu dinheiro?	Como Eu me sinto diante de problemas?
Como Eu sinto quando não compro o que quero?	Como Eu me sinto quando conquisto algo?
Como Eu sinto ao ver que os outros têm o que não tenho?	Como Eu me sinto quando perco algo?
Como Eu compartilho minhas coisas?	Como Eu me sinto quando os outros sofrem?
Como Eu faço para conseguir o que eu quero?	Como Eu me sinto quando decido algo?

QUERER TEMPORAL

Elas iniciam o expediente cercadas e conectadas por meio de dispositivos que bombardeiam a mente com informações, causando não a produtividade, mas uma ansiedade que paralisa e as faz ver o dia passar rapidamente, sem realizar nenhuma missão que fosse de fato edificante ou contribuisse para o bem coletivo. No final do dia, essas pessoas voltam, para casa com o corpo intacto, mas a mente esgotada sem a mínima disposição para estudar, ler, meditar ou refletir².

Renato Alves

A evolução passa necessariamente pelo **aspecto temporal**, é necessário um juízo de valor das possibilidades de realizar os seus desejos a curto ou longo prazo.

Com o passar do tempo, surgem-nos novas necessidades e, portanto, não é aconselhável planejar algo com muita antecedência, os desejos podem mudar. Para evitar decepções e não viver em função do futuro, evite estipular metas longínquas.

A ideia de aplicar o *Ciclo do Querer* é estabelecermos metas de dias, semanas e meses ou, quando muito, de até um ano, uma vez que manter a mente otimista com metas de dois ou três anos é algo difícil diante do mundo de mudanças em que vivemos.

Será que vale a pena pensar, por diversas vezes durante o dia, em um sonho que demorará muitos anos para se realizar?

Relaxe, viva muito mais o presente do que o futuro.

Como dizem: a única certeza que temos, após o nascimento, é de que morreremos, e com metas tão longas viveremos em função de um futuro de longo prazo, ou seja, postergaremos a vida do hoje para o amanhã. E saiba, é difícil enganar o seu cérebro achando que, se pensar num futuro distante, estará focado nos seus objetivos.

Eu posso achar que tudo é possível dentro daquele espaço de tempo que vivemos, as coisas com o tempo podem se tornar realizáveis, mas temos que pensar no hoje, viver o presente tentando apreender com os erros do passado e repetir no presente as fórmulas de sucesso. Pode-se ter uma ideia vaga de um Querer num futuro distante, mas não a ponto de concentrar energia em algo longínquo, enquanto é possível viver o seu melhor presente. A não preocupação é necessária,

dado que o desejo pode mudar, novas prioridades surgirão e pode-se até desenvolver uma ansiedade desnecessária.

Essa inquietação por querer que os sonhos logo se realizem torna a mente bastante confusa, corre-se o risco de inundá-la com outras vontades, pois ainda não estão conclusas. Sim, podemos nos focar em diversas áreas ao mesmo tempo, mas nenhum desejo pode se sobrepor a outro.

É possível gerenciar os desejos, o cérebro consegue pensar em várias coisas ao mesmo tempo, pode-se querer um novo carro, uma nova casa e no mesmo ano, ainda, realizar a tão sonhada viagem à praia. Porém, será que você consegue realizar o que deseja da melhor forma possível quando, além das aspirações acima, abrir um novo negócio, casar, arrumar uma namorada ou namorado e realizar uma pós-graduação no mesmo ano? Será que terá de tirar o foco de uma coisa para colocar em outras? Será que tentando fazer tudo simultaneamente deixamos a mente ansiosa por terminar a tempo todos esses projetos?

O fato de perder o controle do tempo gera por si só ânsia de querer conseguir o desejado logo, e esse descontrole nos impede de enxergar soluções e oportunidades. Ao sinal de uma grande ansiedade, o ser humano perde a confiança em seus desejos e na capacidade de resolver problemas.

Quando queremos fazer tudo ao mesmo tempo, acabamos por tirar a concentração do que de fato importa e, ao não conseguir fazer o que planejamos, a nossa mente estimula sentimentos de medo e de insegurança que nos tomam conta. Nesse caso a dúvida renasce com força e prejudica não só um dos desejos, mas todos eles. O querer tudo é o querer nada.

QUERER INCESSANTE

*É mais fácil deixar ir
É mais fácil pensar que está tudo certo
É mais fácil pensar que um dia o que se foi pode voltar
É mais fácil se afastar do que não gostamos
É mais fácil nos acomodarmos com o fácil
A quem nos enganamos quando descobrimos
que o fácil não é fácil
Não é fácil como dizem quando as pessoas se
vão ou as coisas se perdem
Será que o fácil está te enganando?
Refletindo verá que o fácil não é seu amigo
Por isso seja corajoso e confiante e não deixe o fácil te enganar
de novo
Só assim poderá dizer que o fácil sempre foi fácil
LEO LEITE*

A maioria de nós fica em dúvida sobre o tempo ideal dedicado a praticar o *Ciclo do Querer*. Muitos falam que depois de desejar mentalmente o melhor, o Universo se encarregará de fazer tudo para que o sonho se realize. Esta opinião não está pacificada e não pode ser usada como uma lei maior que diz que você só precisa de uma vez. Eu particularmente discordo deste método, pois, mesmo que consiga entrar em sintonia com o seu Querer, fazendo o processo uma vez, o seu Querer será, cedo ou tarde, bombardeado por situações e pensamentos que tirarão você do foco e o desviarão do que pensou; e aí que está a importância de haver certa disciplina ou periodicidade na aplicação da metodologia.

Muitos perguntam a mim se é possível fazer um quadro de horários como aquele de planilha de estudo para concurso, para a utilização do *Ciclo do Querer*. Não hesite em perguntar, calma, não é um concurso, as respostas são fáceis. Há várias vantagens em ter liberdade para fazer o *Ciclo do Querer* no tempo que julgar necessário, mas claro, se prefere a disciplina, poderá sim fazer um cronograma ou uma planilha de horários.

Entretanto, tenha cuidado e não deixe a ansiedade tomar conta de você para ter logo o que deseja; saiba que, quando se almeja algo

para o futuro, a conquista pode ocorrer em um tempo mais próximo ou mais distante do planejado. Isso posto, esteja preparado para aceitar a realização do seu Querer em um período maior, porém se anime; verá a realidade que sonhou se materializando aos poucos e por isso ficará paciente e satisfeito com os resultados.

Muitas vezes o que desejamos conseguimos, não no tempo esperado. Via de regra, quando decidimos por algo, estabelecemos um prazo razoável na mente para realizar esse desejo. O prazo pode ser subdimensionado ou superdimensionado, uma vez que o “quando” (tempo) tem laços de subjetividade. É como se fosse uma gestação normal, a qual ocorre geralmente entre 40 e 42 semanas, às vezes os bebês nascem bem antes disso, e outras vezes passam um pouco do tempo para nascer, e no final a grande maioria nasce com vida.

Da mesma forma o *Ciclo do Querer* se comporta. Entretanto, sem estabelecer o tempo (o quando) o nosso Querer fica muito vago e é preciso certa periodicidade ou disciplina, que traz para a realidade nossos sonhos e reafirma: “Ei, mente, eu quero isso e já estou lhe dando todos os detalhes de quando quero”.

Logo, o tempo é determinado pelo seu Eu e possui características subjetivas que podem levar o desejo a acontecer antes ou depois do que você imaginou, bem como pode acontecer no momento certo. E voltemos à temática: Quando fazer o processo mental do *Ciclo do Querer*? Aos que gostam de disciplina, aconselho reservarem um tempo de cerca de 30 minutos para fazer a meditação do *Ciclo do Querer* — o que será explicado no capítulo Criar —, pelo menos duas vezes por semana, no sentido de reafirmarem seu Querer dentro da mente. Pessoas que não têm familiaridade com regras ou disciplina, usem as técnicas quando se sentirem à vontade.

Porque, como já foi dito, podem surgir situações que minimizem o que você sonhou, então o mais acertado é reviver e reafirmar a crença em seu desejo, fazendo de tempos em tempos o processo para os disciplinados, no caso duas vezes por semana; e, para os não disciplinados, sempre que se sentirem à vontade de fazerem isso, o que pode levar dez, doze dias. O prazo só dependerá de sua vontade, lembre-se de que, somente com insistência, lembramos o nosso consciente e inconsciente do que queremos.

É bom saber que este livro é rico em conhecimentos sobre a mente e pode ser relido ou consultado sempre que for preciso.

Mostre para si que deseja fortemente o que mentalizou e não deixe seu ego achar que já está tudo certo, tenha humildade para injetar de vez em quando toda essa esperança no *Ciclo do Querer*. O pensamento direcionado, por meio das técnicas ensinadas neste livro, o farão associar a mente ao que deseja; você conseguirá criar situações e relacionar-se com pessoas que o ajudarão a transformar o que tanto pensa fazer em realidade de fato.

ATIVIDADES EXTRAS:

DESCOBRIR E SABER O QUE PRECISA MUDAR

Objetivo: Descobrir seus defeitos por meio da tabela abaixo, poderá conhecer a fundo o seu EU e saber o que deve mudar.

Como: Por meio da tabela da identificação dos 8 defeitos, a qual foi dividida em 5 áreas:

- A primeira diz respeito à área emocional;**
- A segunda diz respeito à área da proatividade;**
- A terceira diz respeito à área da saúde;**
- A quarta diz respeito à área dos relacionamentos;**
- A quinta diz respeito à área material;**

Se perceberem os valores dos pontos, entre os parênteses, valem mais quando as outras pessoas acham que você tem defeito e você não; e valem menos quando você acha que tem defeito e os outros acham que não.

Em relação ao grau de importância temos a seguinte ordem:

**Emocional > Proatividade > Saúde
>Relacionamentos > Material**

Notamos que o material é a área de menor importância, e o emocional é a de maior dentre as cinco. Entenderá que estando com o emocional bem e tendo proatividade para mudar algo que não está bom, conseguirá melhorar sua saúde, seus relacionamentos e ter bens materiais que almeja.

Resultado: Por meio do somatório dos pontos em cada área podemos classificar por ordem de prioridade o que se deve mudar

primeiro e, portanto, focar mudanças nos defeitos que tiveram maior pontuação.

POSSO E DEVO TER O CONTROLE EMOCIONAL			
TABELA DA IDENTIFICAÇÃO DOS 8 DEFEITOS	Só os outros acham que eu tenho este defeito	Eu e os outros achamos que eu tenho este defeito	Só eu acho que eu tenho este defeito
Pontos	(7)	(6)	(5)
1. Eu me estresso facilmente			
2. Eu tenho medo de tomar decisões			
3. Eu sou ansioso(a)			
4. Eu costumo se sentir magoado e triste			
5. Eu tenho dificuldade em perdoar alguém			
6. Eu sou influenciado pelos outros			
7. Eu tenho dificuldades para me animar a realizar um sonho			
8. Eu tenho dificuldades para se comunicar			
Total de pontos na área emocional			

POSSO E DEVO SER PROATIVO			
TABELA DA IDENTIFICAÇÃO DOS 8 DEFEITOS	Só os outros acham que eu tenho este defeito	Eu e os outros achamos que eu tenho este defeito	Só eu acho que eu tenho este defeito
Pontos	(6)	(5)	(4)
1. Eu não gosto de conhecer novos lugares e pessoas			
2. Eu não gosto de mudanças			
3. Eu não gosto de estudar			
4. Eu não percebo que as pessoas gostam de mim			

5. Eu não gosto de assumir responsabilidades			
6. Eu não gosto de trabalhar em grupo			
7. Eu não gosto de ajudar os outros			
8. Eu não faço planos futuros			
Total de pontos na área da proatividade			

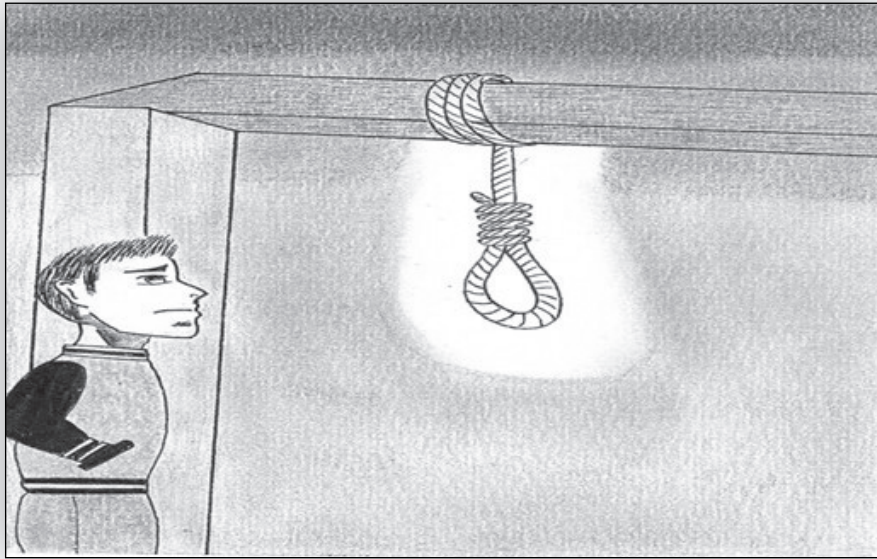
POSSO E DEVO USUFRUIR DE BOA SAÚDE			
TABELA DA IDENTIFICAÇÃO DOS 8 DEFEITOS	Só os outros acham que eu tenho este defeito	Eu e os outros achamos que eu tenho este defeito	Só eu acho que eu tenho este defeito
Pontos	(5)	(4)	(3)
1. Eu sou relaxado(a)			
2. Eu não me alimento bem			
3. Eu não pratico exercícios físicos regularmente			
4. Eu me canso facilmente			
5. Eu penso muito em doença			
6. Eu não durmo bem			
7. Eu bebo exageradamente			
8. Eu tenho medo de morrer			
Total de pontos na área da saúde			

POSSO E DEVO TER SUCESSO NOS RELACIONAMENTOS			
TABELA DA IDENTIFICAÇÃO DOS 8 DEFEITOS	Só os outros acham que eu tenho este defeito	Eu e os outros achamos que eu tenho este defeito	Só eu acho que eu tenho este defeito
Pontos	(4)	(3)	(2)
1. Eu não me acho bonito(a)			

2. Eu não gosto de conversar			
3. Eu não sou educado			
4. Eu acho que as pessoas não gostam de mim			
5. Eu tenho problemas de socialização com minha família			
6. Eu tenho problemas em relacionamentos afetivos			
7. Eu não aceito opiniões contrárias à minha			
8. Eu tenho medo em amar alguém			
Total de pontos na área dos relacionamentos			

POSSO E DEVO SER PRÓSPERO(A)			
TABELA DA IDENTIFICAÇÃO DOS 8 DEFEITOS	Só os outros acham que eu tenho este defeito	Eu e os outros achamos que eu tenho este defeito	Só eu acho que eu tenho este defeito
Pontos	(3)	(2)	(1)
1. Eu compro coisas desnecessárias			
2. Eu não tenho ambição			
3. Eu perco as coisas			
4. Eu quebro as coisas			
5. Eu só compro coisas baratas			
6. Eu fico em casa para não gastar			
7. Eu tenho medo de investir meu dinheiro			
8. Eu não gosto de fazer caridade			
Total de pontos na área material			

ELLE



ELE acordou e foi ao banheiro. Enquanto se olhava no espelho, reparava que seus olhos estavam inchados. Imaginava o porquê de ela ter terminado o namoro, pois era difícil acreditar nesse lance de falta de tempo para a relação. *Existe outro nesta história, pensou!* Antes de tomar seu café, tomou dois comprimidos: um para a ansiedade e outro para tirar o sono da noite mal dormida.

A vida não tem sido boa para ELLE. Por exemplo, no trabalho as coisas não estão indo bem, a promoção que tanto almejava há quase 3 anos não conseguira, já que seu chefe preferiu dá-la a um novato.

ELLE morava só e tinha uma relação familiar distante dos seus pais divorciados: atualmente sua mãe arrumou um novo namorado e, por conta disso, já fazia semanas que não o visitava. Já a relação com seu pai não estava boa. Enfim, tudo ia de mal a pior como dizia.

ELLE também buscava melhorar a saúde com comidas mais leves a fim de se livrar de sua gastrite nervosa. Desde o mês passado, matriculou-se numa academia, mas há cinco dias que não ia. Esta era sua vida: chata, triste e sem perspectivas.

Enquanto ELLE tomava seu café, surgiu uma ideia, talvez agravada pelo término do namoro, para pôr fim ao seu sofrimento. Sim,

ELLE pensou em se matar a noite, através de uma corda no pescoço. Uma decisão como essa, pensava, traria um alívio e uma alegria de saber que não sofreria mais.

ELLE então abriu um sorriso, pois a morte não lhe parecia tão ruim, e foi trabalhar caminhando. O trabalho ficava a uma distância de quase dois quilômetros de sua casa, e esta seria a primeira vez que iria ao trabalho a pé. Pensando ser o último dia de sua vida, caminhava atento a cada coisa, reparava no calçamento e em suas rachaduras, nas gramíneas que nasciam desses pequenos buracos.

ELLE presenciou uma briga entre dois pardais. Ambos se bicavam e batiam as asas, e logo se resolveu a briga tendo um dos pardais se retirado. Engraçado que nunca tinha pensado que passarinhos brigavam. Pelo caminho, parou numa loja de pets e comprou uma coleira com uma corda, pois assim já teria o meio necessário para ser usado na varanda de seu apartamento.

ELLE, ao chegar ao trabalho, logo foi chamado à sala do chefe, que explicou que o trocaria de setor na empresa, sairia do financeiro para o comercial. A justificativa dada era para que pudesse se animar mais, ter novos desafios e explicou que a promoção não foi dada a ELLE, e sim ao novato, pois ELLE estava muito desmotivado no trabalho.

ELLE, ao chegar ao setor comercial, foi recebido com muita simpatia pelos membros do novo lugar onde trabalharia e foi convencido a almoçar em um restaurante que nunca tinha ido. Animado com seus novos colegas, ELLE até tomou um chopp para acompanhar a refeição. Durante à tarde, seu pai ligou para que pudesse esclarecer algumas dúvidas sobre o preenchimento da declaração de imposto de renda e o convidou para visitá-lo.

No retorno ELLE, viu um casal de namorados andando de mão dadas e dando risadas. Lembrou-se de sua mãe, presenciou também o lindo pôr do sol em meio a nuvens carregadas de chuva e podia até sentir aquele “cheiro” da chuva chegando.

As pessoas caminhavam e conversam umas com as outras, algumas rindo e outras discutindo ao celular, carros de diversos tipos nas ruas, como uma cidade grande deve ser.

ELLE, ao chegar em seu apartamento, abateu-se em tristeza, lágrimas escorriam pelos olhos. Sentou-se no sofá e pegou nas mãos a corda com a coleira de cachorro que havia comprado, abriu uma cerveja e na varanda viu as nuvens irem embora sem chuva. Lá no

horizonte nascia a Lua, limpou as lágrimas do rosto, sorriu e pensou: **“Vou viver meus dias como vivi hoje, como se fosse o último dia de minha vida”**.

ELLE pegou a coleira e desceu até a frente do seu apartamento, onde existia uma praça, e lá visualizou uma moça sentada num banco lendo um livro e tendo em seu colo um cachorrinho. Então se dirigiu a ela dizendo:

— Moça, reparei que não tem uma coleira para seu cachorro, pode ficar com essa, eu não vou usá-la. A moça retribuiu a conversa, agradeceu o presente e começaram a conversar animadamente sobre animais. Como a conversa se estendeu, ELLE teve uma ideia e perguntou a moça:

Vamos sair um dia para jantar?

A moça respondeu:

— Claro! Anote meu número. Meu nome é Viviane Yasmin, pode me ligar quando quiser.

ELLE agradeceu a moça pela gentileza e, com um demorado beijo no rosto, se despediram. Apressado, foi embora e logo que chegou ao seu apartamento ELLE já foi ligando seu notebook tentando encontrar Viviane Yasmin no Facebook, mas o seu esforço foi em vão, pois não a achou.

Porém, apareceu um site de nomes femininos e seus significados. ELLE curiosamente procurou pelo primeiro nome da mulher, que tinha acabado de conhecer, e leu que Viviane significava: “cheia de vida”, “viva” e pensativo ELLE ria, ria da coincidência do nome da linda mulher e de como tinha sido seu dia.

“

*Na luta diária para se manter vivo
O seu melhor quando surge o encanta e fascina
Mas ao descobrir se é o suficiente ou não saber usar
suas habilidades
Você esconde o seu melhor
O egoísmo, o medo e a falta de fé em você
O faz acabar com o seu melhor e escondê-lo destrói
a sua energia
Reaja e mostre para todos as jóias dos seus talentos.*

CONHECER O SEU QUERER



O verdadeiro conhecimento é aquele que aprofunda e desnuda o seu desejo de tal forma que por conhecer todo o seu Querer, não é necessário se preocupar com problemas, já que deles se sabem as respostas. E agora, sendo o dono do seu destino, manterá motivado e trabalhará firme para que o seu desejo seja realidade o mais rápido possível.

LEO LEITE

Conhecer não é simplesmente saber sobre algo, é muito além disso, abarca o termo hebraico Yada uma palavra que significa muitas coisas, tais como: conhecer, perceber, notar, observar, descobrir, experimentar, preocupar-se com, entender, respeitar, deixar-se descobrir, familiarizar-se com, dar-se conta de.

Surpreendentemente, o que difere aqui, em grande parte, dos outros métodos de realização do que foi pensado é o **Conhecer**. É um

novo enfoque dado por esta obra, já que o mais usual em outros, é o exercício do autoconhecimento. Este geralmente busca a reflexão de atitudes visando à melhora das qualidades, erradicação de defeitos e aquisição de confiança no que se faz, mas não costuma explicar como funciona o procedimento decisório do que se desejou. O **Conhecer** é um processo que deve ser feito no princípio de tudo. “O pulo do gato está aqui”, embora, claro, haja outros processos não menos importantes que ainda serão tratados neste livro.

Desde que se deseja algo, é preciso entender que deve haver um processo de argumentação e contra-argumentação, a tal tese, réplica e tréplica, que nos faça organizar a mente sobre os pontos positivos e negativos do *Querer*. Portanto, duvidar desse desejo pode parecer confuso, mas não é, pois, ao estabelecer os custos e os benefícios do que é almejado, é possível fortalecer o sonho e logo obter mais vontade de realizá-lo. Mas não se preocupe agora, eu ajudarei nisso com as técnicas que serão apresentadas.

Dessa forma, o **Conhecer** é todo o processo necessário para saber ponderar as opções/escolhas relacionadas a seus desejos e as respectivas consequências, bem como para fortalecer a decisão ligada ao seu *Querer*. Quando souber distinguir o que é de fato necessário para sua vida, poderá deliberar de forma acertada. A tomada de decisão é muito mais que apenas decidir, desperta a autoconfiança. Sim, a confiança é a grande arma para vencer a batalha dos pensamentos divergentes (positivo contra negativo).

Assim, na busca das respostas, muitos se enganam ao suporem que têm todos os questionamentos respondidos pelo “Dr. Google”. Somente por meio do exercício da arte de duvidar e decidir dentro do EU é que se pode afirmar a coerência e a coesão dos pensamentos e escolhas. A mente é um repertório enorme de informações e cabe a você descobrir como direcionar o que observa e apreende para auxiliá-lo na lida com qualquer dificuldade que atrapalhe a realização do seu *Querer*.

É por meio do **Conhecer** que proponho estimular o exercício da dúvida e, só após este embate mental entre prós e contras, você pode decidir sobre algo e assim exercer de fato sua decisão. **Crê-se que de nada adianta desejar algo se lá na frente, ou no meio do processo de aquisição do seu sonho, aparecerem pensamentos opostos ao que foi decidido. Com a estimulação da dúvida, gera-se um retrabalho mental, pois você terá de deliberar novamente sobre**

o que pensou e dessa forma reafirmará a confiança de que conseguirá o que desejou, uma vez que venceu a batalha do pensamento positivo versus negativo.

A primeira coisa que fazemos ao desejar algo, seja material ou imaterial (espiritual), é imaginar possuí-lo. Algumas pessoas anseiam mais do que outras e esse processo é corriqueiro: acontece a todo momento e em todas as idades.

Quando se deseja algo, uma hora dentro de nossa mente ocorrem dúvidas sobre o que foi pensado. Principalmente quando alguém nos fala algo adverso sobre nossos planos, e assim tudo desaba em nosso íntimo. Resumindo: perda de tempo mental em pensar algo, planejar e zelar com carinho de seus projetos, e de repente toda sua confiança acaba por conta de opiniões de terceiros.

O mesmo ocorre quando se liga a TV ou acessa aquele site de notícias preferido. Caso você preste atenção naquela nova informação, sua mente de forma consciente e inconsciente a associa à pertinência do que foi decidido antes. Mas agora existe um agravante: seu cérebro irá tentar duvidar do que acredita e tinha como certeza. Considerando a notícia, você terá a “atenção desviada” do almejado para se preocupar com os inúmeros obstáculos mentais, que borbulham de forma angustiante em sua mente por meio dos pensamentos negativos.

Para resolver este grande problema da “atenção desviada” sobre seu ponto de vista, ou sobre o que pensou, temos primeiramente que ter a certeza do seu querer.

Será mesmo que desejamos o que pensamos?

Será mesmo que é aquele carro ou aquela casa que queremos comprar?

Será mesmo que queremos namorar aquela pessoa?

Será mesmo que desejamos ser menos ansiosos e mais felizes?

Não basta cobiçar, temos que pesquisar o conhecimento, a verdade do nosso Querer. O conhecimento é a ferramenta para eliminar dúvidas e temos que ter a absoluta razão naquilo que almejamos, a certeza do que desejamos somente ocorre quando exploramos a fundo nossas vontades.

A ação é consequência do nosso pensamento. Para isso temos que nos questionar se a nossa vontade e a nossa fé são verdadeiras, sendo necessário responder demoradamente às perguntas abaixo:

Será que o que eu desejo é de fato necessário?

Quais as consequências da minha escolha em minha vida e na dos que convivem comigo?

Quais os lados positivos e negativos que minha escolha terá em minha vida?

Saiba que a busca pela perfeição do *Querer* só existe se colocarmos foco naquilo que almejamos, por conseguinte a nossa consciência faz o trabalho de aperfeiçoar sua força de vontade.

É como se você fosse escrever um texto para alguém importante ler. Primeiro fará o rascunho, depois passará a limpo, verá os erros de português e a concordância, para só então transcrever o texto de forma clara e perfeito.

Para a ação acontecer, você tem que estar num estágio 100% focado no que quer e não pode ter nenhuma dúvida pensando que algo dará errado, senão a ação não acontece de forma perfeita, como há de ser.

Mas como sabemos quando estamos prontos para a ação?

O pensamento não pode lhe trazer medo de algo não dar certo na realização do seu sonho; se houver insegurança, é bem provável não conseguir realizá-lo. Então, saber como fazer a transformação do pensamento em realidade é importantíssimo.

Se você, por exemplo, cobiça um carro de determinada marca, deve internalizar seus sonhos no seu EU e exercitar a dúvida, mas como?

Duvidar é um pouco paradoxal. Como assim suspeitar de algo que se deseja?

A dúvida anula a certeza de algo, se não a tenho, na verdade eu não desejei. Esse seria o pensamento lógico comum. O que não se aplica no *Ciclo do Querer*, que é além disso.

Saiba que caso não pondere e reflita sobre tudo que pensou, não terá como ter certeza do que aparentemente decidiu realizar, uma vez que a criação da realidade só se torna completa quando sua decisão é forte o suficiente para que nenhum outro pensamento o atrapalhe. Assim, ao fortalecer sua decisão pelo processo de duvidar, afugentará o pensamento negativo.

Nesse sentido, primeiro se faz o processo de duvidar por meio do senso de utilidade. Será que é importante para você comprar aquele carro?

Qual a influência da aquisição desse bem para você e para todas as pessoas?

De que forma familiares e amigos poderão usufruir dos benefícios de sua decisão?

Quais os pontos positivos? A beleza do veículo, o valor de mercado, a potência, o consumo, os benefícios. Do outro lado, quais os pontos negativos? O valor, o consumo, o gasto com manutenção, os impostos. Tudo deve ser ponderado, como em dois lados de uma balança, e só após isso deve ser decidido o como e o quando. O “como” seriam os meios para adquirir e tomar posse de seus sonhos; o “quando” seria o prazo e as metas reais para realização de seus desejos.

No conto, ELLE resolveu viver como nunca antes, para apreciar cada momento como se fosse único. Dessa forma, ao experienciar um dia agradável, repleto de utilidades positivas, nem se viu ameaçado com a possibilidade de suicidar. Soube ponderar os prós e contras e desse jeito começou a se sentir mais alegre e otimista em estar vivo, o que lhe trouxe a felicidade de encontrar uma moça interessante e simpática.

Mas não foi obra do acaso conhecer alguém, todas as suas atitudes coincidiram com o modo como ELLE procurou agir durante o dia; assim se sintonizou de maneira a encontrar pessoas de mesma vibração e, assim sendo, logrou êxito em fazer uma nova amizade, talvez até tenha conhecido uma futura namorada.

Se formos mais além, perceberemos que o protagonista do conto buscou amparar a decisão de viver tendo por base uma análise observativa sobre tudo que lhe ocorreu durante o dia. Saiba que muitos suicidas decidem morrer tendo opiniões e palavras amigas de apoio à vida. O mais correto a fazer é mostrar todas as vantagens de estar vivo e não impor opiniões; ajudar uma pessoa que pensa em se matar é acima de tudo ensinar o outro a enxergar, observar e vivenciar as vantagens de estar vivo, e não o repreender e tratá-lo com pena, e acreditar que remédios serão suficientes para evitar um suicídio.

Muitos autores nos ensinam a falar frases do tipo “Hoje meu dia será maravilhoso e tudo será ótimo”. “Tudo acontecerá conforme eu queira.” “Sou abençoado, tenho saúde, tenho dinheiro.” Na verdade, há muito mais que apenas dizer frases bonitas e com sentido. Isso será explicado no capítulo Criar: como se deve compor uma frase com emoção aliada a energia física que o ajudará a realizar.

Quando não conhecemos por completo o problema, desenvolvemos uma ansiedade por tentar resolvê-lo logo. Isso nos faz ter um exame incompleto e rápido dele, o que nos leva a decidir de modo errado. Por isso precisamos nos ater ao processo de duvidar. A tomada de decisões deve ser feita sem pressa para que não exista

pensamento negativo decorrente, mesmo porque, na falta de sabedoria em nossa mente, nosso raciocínio é preenchido pelo desconhecimento que traz todo tipo de ideia sem amparo científico ou lógico.

Conclui-se que o Conhecimento é a forma eficaz de eliminar dúvidas. E ao fortalecer o seu desejo, você evitará o surgimento dos pensamentos negativos, os quais poderão até surgir em sua mente, todavia não serão capazes de mudar ou enfraquecer o seu Querer, visto que já expulsou toda e qualquer perturbação mental que contraria o seu Querer.

Entenda que a mente guarda todas as informações que fazem parte do que pensou, sejam elas boas ou ruins, mas que estão relacionadas com a temática idealizada. Assim, é preciso fortalecer sua decisão do que deseja realizar, logo de princípio, para que não seja perturbado por pensamentos contrários.

O problema é que nós, seres humanos, não sabemos usar todas essas ideias e informações trazidas para nossa cabeça através de diversas formas: uma reportagem na TV, a internet, o aconselhamento de alguém, entre outros. Contudo, não se preocupe agora com isso, com essa metodologia de controle mental conseguirá ter o discernimento necessário para fortalecer, tonificar e garantir o pensamento focado e verdadeiro.

Como primeiro passo do **Conhecer**, você deve buscar toda e qualquer informação sobre o que deseja, sobre o que quer fazer — por meio da internet, conversando com pessoas da área em que quer atuar —, ler livros e também começar a se perguntar se aquilo que deseja está dentro da sua esfera de disponibilidades, se coincide com seus valores.

DUVIDAR

Para uma compreensão completa, é necessário tanto o conhecimento do negativo quanto do afirmativo; pois o conhecimento perfeito consiste em compreender a relação entre os dois, e o poder perfeito se desenvolve a partir do conhecimento, capacitando-nos a equilibrar o afirmativo em relação ao negativo em qualquer proporção que quisermos, dando assim flexibilidade ao que de outro modo seria rígido demais, e forma ao de outro modo seria fluido demais; e assim, unindo esses dois extremos para produzir qualquer resultado do que possamos desejar³”

THOMAS TROWARD

Como foi dito, a grande sacada é o processo de Conhecer, o qual inclui o duvidar. Muitos não de perguntar qual o sentido de questionar algo que já foi decidido no seu entendimento.

Será perda de tempo duvidar de um desejo?

Ora, se surgiu o desejo de ter ou mudar algo, será que você decidiu de modo correto?

Não necessariamente, ao deliberar sobre algo, você faz a escolha correta, mesmo porque pode algum detalhe ter passado despercebido, algo que, conhecido de antemão, poderia mudar sua escolha apontando outra alternativa. Tenha cuidado quando tomar uma decisão sobre determinado assunto importante e por favor busque detalhá-la.

Já se perguntou se é de fato aquilo de que necessitava?

Já se perguntou se decidiu por influência de alguém?

Já se perguntou se decidiu com base em seus sentimentos?

Já se perguntou se sua decisão foi tomada rápido demais?

Cuidado com decisões que não partem da mente serena, pensar de forma preocupada, ansiosa e agitada poderá gerar resultados decepcionantes, quase sempre com ideias recorrentes que vão contra suas escolhas. Isso começa de forma esporádica e sutil, mas com o tempo tais concepções se fortalecem a ponto de suprirem os seus pensamentos positivos. Dessa maneira, pela falta da positividade, os

3. TROWARD, Thomas. Tradução de Henrique Amat Rego Monteiro. O poder oculto e outros ensaios sobre a ciência da mente. São Paulo: Clio Editora, 2011.p.99.

problemas tomam esse lugar e lhe trazem desconfiança no seu poder de realizações e, por conseguinte, você não realiza o seu Querer; ou até realiza, mas de forma incompleta, diferentemente do que sonhou.

Será que você de fato tem certeza daquilo que decidiu?

Se sim, explique-me por que razão, depois da decisão tomada, surgem ideias contrárias, que se fortalecem e influenciam para a não realização do que foi decidido.

O chamado pensamento negativo surge em diferentes graus. Algumas pessoas desabam quando pensam coisas ruins; outras, ainda, apenas tentam conviver com esses pensamentos, que ora dominam, e ora enfraquecem a mente. Como resultado ou você desiste de realizar o que achava ser capaz ou realiza de forma diversa do que idealizou e assim terá:

Uma mente desconfiada de um Eu capaz e um Eu incapaz, que duelam entre si a todo momento, e, semelhante a uma guerra, não existem de fato ganhadores, pois ganhos e perdas ocorrem para ambas as partes.

É como se você desejasse ser mais extrovertido, entretanto, ao assistir a um filme onde o ator se envergonha ao falar em uma palestra, passasse a pensar em não ser mais comunicativo. Nesta relação feita pelo inconsciente de sua mente, se analisarmos logicamente, notamos que uma coisa (assistir ao filme) não tem nada a ver com outra (ser menos comunicativo). Por isso que o processo de duvidar leva a algo grandioso.

Os grandes filósofos da Antiguidade, tais como Sócrates e Platão, tinham o hábito de se reunirem com outros sábios para discutir diversos assuntos e algumas vezes a posição original que defendiam mudava, conforme agregavam o conhecimento, ao debaterem o tema uns com os outros. Em suma, a busca do conhecimento tem a finalidade de extinguir a dúvida e chegar ao consenso. E, caso haja mudança de opinião, você poderá defender uma nova ideia, que será novamente alvo de debate mental. É um processo contínuo e flexível. Agora imagine esse processo a ocorrer dentro de você, na sua mente.

“Quanto mais dúvida e confusão intelectual, mais profunda poderá ser a resposta, mais rica será a produção de conhecimento; quanto menos dúvida, mais pobre será a produção de conhecimento.”

(CURY, 2010, p.50)

A razão para duvidar de algo que se deseja traduz-se no fortalecimento de seus planos, já que, quando deixamos de lado a incerteza e julgamos ter capacidade decisória sobre qualquer coisa, temos o êxito de, no futuro, não sermos atormentados pelo não saber. Consequentemente, não perdemos tempo de desejar algo que depois será enfraquecido pela opinião de terceiros e pelas dificuldades inerentes à realização de nosso Querer.

O ser humano vive um turbilhão de pensamentos paralelos uns com os outros, que às vezes o faz confuso e desfocado dos seus sonhos: é a internet nos bombardeando com inúmeras informações, são os grupos de Whats, são os estudos que temos que fazer por exigência do trabalho, como os cursos, faculdades, pós-graduação, seminários, por exemplo.

As pessoas de hoje buscam fazer tudo ao mesmo tempo. Dessa forma sobrecarregamos o cérebro trazendo o estresse mental, e isso também aflige o nosso corpo, que sofre por meio de doenças mentais e psicossomáticas. Tornamo-nos seres mais insensíveis, impacientes, egocêntricos e esquecemos que o mundo onde estamos inseridos emite sinais em toda parte.

Quais sinais seriam esses?

Oportunidades. Sim, oportunidades para conhecer alguém interessante, um novo trabalho, novas formas de ganhar dinheiro, sinais de que a saúde não vai bem, pois quantas pessoas descobrem câncer já em um estágio bem avançado.

Será mesmo que o câncer surge do nada?

Uma célula cancerígena começa a se desenvolver do nada?

Não é bem isso, antes do diagnóstico cancerígeno o corpo humano já dá sinais de que não está bem através de algum tipo de dor, fadiga ou sentimento.

Meu conselho é começar a estabelecer relações de causa e consequência em todos os acontecimentos que vivenciamos. Quando você sente algo ruim no corpo, por exemplo: mal-estar causado pela ingestão de algum alimento, cansaço frequente, ou aquela dor de cabeça rotineira — saiba que aquela dor de cabeça não surge do nada —, há sempre uma razão. Portanto, estimule o senso de observação sobre si mesmo.

Aconselho-o a acordar e começar o exercício de ser um cientista de você mesmo, que busca descobrir o porquê de tudo que lhe ocor-

re. Pode parecer trabalhoso a princípio, mas, com base nos detalhes, evita, por exemplo, a volta daquela dor costumeira, uma vez que você soube tratar a sua causa. Eu mesmo, quando me sentia ansioso, comia de forma rápida e com isso meu estômago não ficava bem. Logo após uns dias, vinha aquela dor chata em um lado da cabeça. Pois bem! Descobri que o processo da cefaleia tem início, meio e fim. Caso consiga observar essa sucessão e estabelecer esse tipo de relação ao ficar doente ou cansado, saberá impedir que a doença se repita e terá condições de procurar um médico com antecedência, evitando sofrer as consequências por muito tempo.

Como descobrir e ter sensibilidade para as oportunidades se não existe foco no presente?

Até mesmo a atenção é necessária para se manter vivo, se ficarmos desatentos podemos nos acidentar. Reflita: quantas pessoas são vítimas de acidentes de trânsito, os quais eram evitáveis se as pessoas prestassem mais atenção.

Outra forma de melhor aproveitar seu tempo presente é hierarquizar o pensamento de forma a se concentrar no que está fazendo ou no futuro bem próximo, daqui algumas horas de preferência. Desse modo, ao estabelecer prioridades para a mente, poderá evitar a desorganização mental. Diante da “bagunça das ideias”, o negativo toma posse, gerando pensamentos aleatórios e compulsivos. Como resultado, surgem os acidentes, as doenças e as perdas, que debilitam sua confiança tornando-o fraco mentalmente para refutar.

Esse movimento bagunçado de informações faz nosso cérebro ficar pensativo o dia todo e muitos nem conseguem se desligar de um dia exausto de informações, adentrando a noite com um sono agitado. Quantos de vocês acordam ao sinal de qualquer barulho ou têm o sono agitado, sentindo que a mente não descansa como deveria?

Pela lógica do proposto, *Ciclo do Querer*, ao duvidar do seu Querer logo que toma a decisão de realizar algo, você consegue fortalecer a crença de que em efeito quer, posto que aparta os pensamentos negativos para longe. Assim terá eliminado ideias contrárias e se sentirá mais confiante e forte na meta traçada. A decisão tomada implicará em consequências no pensar: **com o exercício do duvidar, você terá certeza se o que decidiu é de fato realizável, dado que eliminará todas as**

dúvidas acerca do que sonhou e dotará a mente inconsciente de poder para criar oportunidades.

O conselho dado por Carson (2013) quando existe algum problema e não lhe aparecem soluções é deixá-lo repousar e não pensar em mais nada. Assim você será enganado a pensar que sua mente não está trabalhando, mas mesmo em repouso seu cérebro pondera soluções e a resposta surgirá do nada. Isso posto, saiba que, como já há muitas informações guardadas pela sua mente inconsciente, ao reservar um tempo para não pensar no problema, o cérebro pensará mesmo que de forma inconsciente e lhe trará a resposta.

O processo de duvidar tem que ser feito em duas etapas.

Primeiro: saber a diferença entre o que é necessitar e o que é precisar.

Pode parecer que as duas palavras são sinônimas de sentido, no entanto **necessitar se refere a algo de que não se pode abrir mão**; você necessita de comida, de água, de um lugar para morar. Mas não necessita ter um carro, a não ser que o use para trabalhar, como um motorista de aplicativo.

Você precisa ter uma moradia, mas não necessariamente tem de ser própria, pode ser de aluguel. É necessário ter acesso à internet, mas podem existir pessoas vivendo em total isolamento, como algumas poucas tribos indígenas que não têm necessidade de estarem conectadas. A necessidade está intimamente relacionada ao seu ambiente social, onde vive e com quem se relaciona.

No outro oposto, o **precisar** já é algo mais maleável e brando, visto que você pode querer algo como um carro melhor ou uma comida mais sofisticada, mas pode viver sem. Seja qual for a forma: a decisão entre **necessitar** ou **precisar** depende do ponto de vista de cada pessoa e guarda laços de subjetividade.

O que interessa para o *Ciclo do Querer* é o **necessitar**.

Como fazer para distinguir se o seu desejo se enquadra dentro do **necessitar** ou do **precisar**?

Abaixo deixo alguns itens sobre os quais você deve refletir. Basta mentalizar ou, se preferir, pode anotar no momento em que desejar algo. Esses tópicos não são estáticos, você pode encontrar outros pontos que queira colocar na balança do pensamento para

classificar o seu desejo entre o **necessitar** e o **precisar**, o que eu faço aqui é lhe dar uma diretriz.

1. Não tenho tempo para esperar

Refleta sobre a urgência do que deseja. Se em efeito é urgente o que pensou ou se pode esperar para realizá-lo no futuro. Se urgente é, nesse caso é o **necessitar**. Se pode esperar, nesse caso é o **precisar**.

2. Melhora a minha vida e das pessoas do meu convívio

Refleta se a sua decisão sobre seu Querer melhorará sua vida e das pessoas do seu convívio, como amigos e familiares. Se perceber que a sua escolha impactará não só a sua vida, e também as demais pessoas, você estará diante do **necessitar**.

Se sua decisão só impactará a sua vida e de mais ninguém, você estará diante do **precisar**.

3. Não perco saúde e aumento o meu dinheiro

Refleta se a sua decisão afetará sua saúde e o seu dinheiro.

Se você mantiver sua saúde, nesse caso é o **necessitar**.

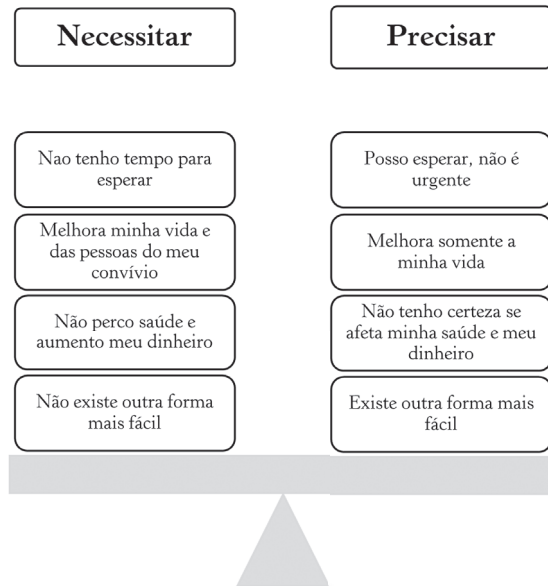
Analise também se terá de abdicar de muito tempo para a prática de algum esporte ou se correrá algum risco de saúde, nesse caso será o **precisar**.

Em relação ao dinheiro, caso você tenha de gastar com o seu desejo e no futuro não possa ter uma recompensa pelo dispêndio financeiro, nesse caso é o **precisar**. Caso gaste com algo que possibilitará ganhar mais dinheiro no futuro, nesse caso é o **necessitar**.

4. Não existe outra forma mais fácil

Refleta sobre o seu Querer e veja se terá que se sacrificar para obtê-lo, se lhe custará muita dedicação, tempo, dinheiro. Se existir uma alternativa para obter o que deseja com menos sacrifício, é o **precisar**; se pensar e analisar que não existe outra opção menos custosa, então será o **necessitar**.

Balança do **Necessitar** e do **Precisar**



Dessa forma, colocamos numa balança os dois lados, vamos ver as características de ambos, e ganhará quem tiver a maioria dos itens acima (no caso 3 de 4). Escolhido o **necessitar**, passamos para a próxima etapa.

Muitas das leis são feitas para restringir nossa liberdade, mesmo porque a restrição legal é necessária para garantir a ordem de toda a coletividade.

Por essa lógica, a minha escolha não poderia prejudicar terceiros, entretanto, em decorrência de uma decisão pessoal, poderá haver implicações a outras pessoas e esses resultados são chamados externalidades.

Para tudo no mundo existe uma externalidade positiva ou negativa. Positiva quando a sua escolha reflete em algo bem maior para a coletividade do que para você; em outro enfoque, negativa quando sua escolha reflete em algo bem pior para a coletividade do que para o seu benefício.

Como exemplo da primeira (positiva), quando fazemos alguma caridade aos pobres, seja através de doações ou de ações de inclusão, sentimo-nos muito bem, não o suficiente para mensurar a alegria e satisfação das famílias atendidas pela boa ação.

O exemplo da segunda (negativa), quando alguém joga lixo na rua houve um benefício para a pessoa que jogou, já que ela se livrou da sujeira, mas para a coletividade foi bem pior, uma vez que muitas pessoas conviverão com a sujeira na rua. Visto isso, uma escolha malfeita pode implicar em grande ônus para todos.

Pois bem! Feito o processo acima e sendo o **necessitar** o vencedor, vamos para a segunda etapa do duvidar: saber a diferença entre as **Utilidades positivas** e **Utilidades negativas**.

A **Utilidade positiva** é o que devemos buscar de benefício, o que acarretará de bom em nossa vida. Já a **Utilidade negativa**, é o que pensamos serem os pontos negativos de nosso desejo. Para cada utilidade negativa pensada tem de haver no mínimo outra **Utilidade positiva**, para que aconteça no mínimo um empate. E, nesse caso, como se deve decidir?

Pondere por graus de importância as utilidades e conseguirá desempatar.

A **Utilidade negativa** é o conflito dos pensamentos que são contrários ao que desejamos. É como pensarmos naquela eterna batalha do bem e do mal que nos atormenta. Se pensamos algo bom, logo vem o pensamento ruim. Conclui-se que os dois lados não podem coexistir.

Suponhamos que uma família de São Paulo decidiu viajar para uma bela praia do Nordeste no verão (final de ano). Vemos como **Utilidades negativas** o preço das passagens aéreas, os hotéis, a alimentação, com certeza é uma viagem cara. Será que compensa?

Mas suponhamos que você não irá ao Nordeste todo ano, sempre para outros lugares, e nunca ou raramente viaja para essa região. Você pensa que poderia ir em outra época do ano, mas só tem essa data disponível para uma viagem de férias.

Pensando pela **Utilidades positivas**, levamos em conta que é possível parcelar as passagens e a hospedagem, e que você precisa de um tempo de sossego com sua família. Ainda nessa perspectiva, tendo em conta um ponto mais fúnebre, pesa na balança o fato de que corremos o risco de estarmos mortos no ano que vem e não termos feito a tal viagem, já que a única certeza que temos é de que um dia vamos morrer. Isso posto, fica decidido viajar para as praias do Nordeste.

Enfim, pode ser que, com esse embate de ideias, surja outra opção em ir, por exemplo, para uma região de cachoeiras ou para uma praia mais perto e assim ir de carro e gastar menos. Nesse caso

decidimos por outro tipo de viagem, que a princípio pode parecer muito diferente da ideia original pensada, mas não se engane, decidir viajar de carro faz parte do mesmo tema: viagem. Ao procurarmos conhecer as causas e consequências de nossas escolhas, descobriremos os meios, as dificuldades e as soluções para realização de nossos sonhos. Sendo assim, ou reafirmamos nossa decisão, ou damos por encerrada nossa vontade.

Quando fazemos a reflexão da utilidade do nosso *Querer*, os aspectos negativos e positivos do que desejamos, brotam mais dúvidas, que só serão respondidas com o conhecimento proveniente do estudo de nossos sonhos ou desejos. A busca do conhecimento nos traz as respostas técnicas e racionais para o que desejamos.

É preciso saber que travamos uma batalha mental acerca do que desejamos, das possíveis consequências de colocarmos em prática o que pensamos, os prós e contras, e duvidar sobre o que pensamos fazer é um exercício que nos levará à confirmação do que queremos.

E com essa certeza podemos fazer qualquer coisa para conseguir o desejado, pensaremos soluções, atrairemos recursos e oportunidades para realizar nossos sonhos. Por meio de uma reflexão sobre nossas vontades, podemos ter as respostas às perguntas, que nos levam ao aprendizado de nossas necessidades. Já por meio de livros e de sites poderemos aprofundar o conhecimento a fim de esclarecer as implicações de nossas decisões e assim fortalecer o que foi decidido.

A cada aspecto negativo refletivo sobre o que você pensa realizar, deve haver uma oposição positiva com a respectiva solução para destruir e aniquilar o aspecto negativo pensado. Se não houver respostas, o estudo do assunto deve ser reforçado. Esse processo pode levar horas, dias, semanas ou até meses, não há um prazo determinado, mas tudo depende da urgência da decisão e do tempo necessário para usar no processo de duvidar e conhecer.

O autor Carnegie (2012, p.68) em seu livro menciona a opinião de um reitor da Universidade de Colúmbia, Herbert E. Hawke, “[...] a metade das preocupações existentes no mundo é causada por pessoas que procuram tomar decisões antes de ter conhecimento suficiente em que basear uma decisão.” Mais além, o autor cita como Willis H. Carrier, conhecido como o inventor do ar-condicionado, resolve seus problemas da seguinte forma: “imaginando a pior coisa que possa acontecer. Depois aceitar as consequências da pior coisa que imaginou e, por

último, dedicar com calma tempo e energia para remediar as possibilidades já aceitas mentalmente”.

Devemos descobrir a importância que damos ao que desejamos e a sua influência em nossa vida. Parece até que o desejo útil e o não útil se alternam em pensamentos como se fossem um só. Na verdade, todas as coisas, pessoas, sentimentos, enfim, tudo tem utilidades positivas ou negativas.

A utilidade então diz respeito a gostar e não gostar de algo (aspecto subjetivo de cada pessoa), à necessidade e à não necessidade (aspecto emocional ou material) e à saciedade (aspecto relativo à disponibilidade e à acessibilidade).

Se resolvemos ir à praia e, ao olharmos para o alto, vemos algumas nuvens escuras, já imaginamos que irá chover. Quando essa possibilidade se confirma na previsão do tempo, a nossa mente começa a ficar angustiada e vai conjecturando ao criar hipóteses mentais de haver chuva. Basta uma variável negativa, um ponto de vista contrário ao nosso, para desconstruir todas as outras variáveis positivas.

Por que será que damos mais valor ao aspecto contrário do que pensamos?

Por que será que sua opinião sofre interferências de terceiros, que mal conhecem os detalhes do seu pensamento e mesmo assim o influenciam a ponto de esfriar o que foi desejado ou mudar o seu querer para se adequar ao que foi opinado por outrem?

A resposta está na falta de confiança em suas decisões. Como adquirir confiança? Basta fazer o exercício mental de rebater seus desejos. Vamos mentalizar a utilidade das coisas, das pessoas, dos sentimentos. Será que é importante esse carro para a sua vida? Esta casa? O que mudará em meu relacionamento sendo menos ciumento? Ser menos ansioso? Ser mais bondoso? Ser mais calado? Temos que fazer esse exercício de duvidar de nossas escolhas quando pensamos algo importante.

Por que a realização do que foi pensado para uma pessoa dá certo e para outra tem resultado totalmente oposto?

O conselho que dou é sempre trabalharmos dentro de nós todas as variáveis positivas e negativas do que desejamos, evitando compartilhar essa análise com as outras pessoas. Falar demais dos nossos sonhos pode nos influenciar a ponto de enfraquecer os planos pela opinião alheia, que, sobremaneira, redirecionará nossos pensamentos para outro caminho e geralmente trará medo de realizar o sonho.

Somos influenciáveis a todo momento. Quantas vezes ouvimos pessoas falarem que comer manga com leite faz mal ou tocar numa borboleta e depois colocar as mãos nos olhos pode cegar, e aceitamos como verdades prontas. O mesmo acontece com as “fake News” nas quais recebemos vídeos ou fotos de determinados assuntos; muitas vezes são montagens, mas acreditamos como verdades prontas e assim disseminamos para outros grupos e pessoas.

Cadê nossa individualidade de decidir, de analisar e de pensar, ou somos meros robôs?

Cadê a essência humana de pensar e raciocinar de forma inteligente?

Considerando o pensamento como o terreno fértil de uma batalha entre o que você acha de bom e o que acha de ruim, devemos, então, ir para a guerra mental e pensar: “Vamos enfrentar nosso inimigo”.

O grande vilão é o pensamento negativo e, como o enfrentamos?

Simple, para todo pensamento negativo, tem de haver outro positivo de caráter mais forte. Caso haja insuficiência de argumentos mentais, devemos buscar o conhecimento do tema pela meditação, pela oração e pela reflexão, entre outros meios.

No exemplo dado da viagem à praia, você pode digitar no Google “Casos em que existem nuvens carregadas e não chove”. Se formos acessar um site de clima, vemos que existe uma possibilidade estatística de chover, mas não absoluta, e não somos Deus para ter certeza de tudo. O que você tem é o agora, então pare de sofrer antecipadamente.

A verdade é que o seu processo decisório foi feito por impulso, e não pela busca do conhecimento de fato, de maneira que se decidiu apressadamente.

Então reflita sobre:

As escolhas realizáveis têm de ser feitas com calma, sem pressão ou influência de terceiros, e você deve estar focado no seu desejo ao pensar, analisar, desenvolver e procurar por respostas, sejam positivas ou negativas, sobre o que deseja, pois o mais importante é conhecer seu Querido. Dessa forma resolverá de vez a falta de confiança no que foi decidido, fortalecendo pensamentos positivos.

Então, uma decisão sobre seu desejo, feita sem a técnica adequada, o levará a um conflito mental entre as boas razões e os pontos negativos, o que por consequência ocasionará três possíveis resultados:

O primeiro é a falta de vontade de realizar o que desejou, ou seja, você nunca quis de verdade.

O segundo é a mudança do desejo para outro mais fácil. Assim você se acostuma a buscar algo parecido com o que gostaria de fato, ou se sentirá frustrado por não realizar como idealizou.

Por fim, você tenta concretizar seus planos, mas ao sinal de uma grande dificuldade sua mente será dominada pelo medo do fracasso, e isso refletirá numa atração de acontecimentos ruins que apenas o reforçarão. Muitos abrem negócios, começam relacionamentos, não passam em concursos públicos, não ganham dinheiro e nem conseguem ter criatividade, porque passam muito rápido pelo processo de decisão da vontade.

Sendo assim, infere-se que é melhor buscar a solução de um problema logo no começo e persistir até ter a certeza de que foi sanado, uma vez que algo mal resolvido será exposto novamente no futuro e haverá perda de tempo em recomeçar a pensar em soluções. Você perderá oportunidades que estavam disponíveis somente naquele momento, o que acarretarão pensamentos negativos. Como resultado disso, haverá não realizações e o possível fortalecimento do pensamento ansioso decorrente das experiências passadas malsucedidas no processo de decisão.

Por isso é importante seguir o esquema lógico da metodologia *Ciclo do Querer*, terá os benefícios que se espera: **eliminar o medo, a ansiedade, a falta de fé em si; reafirmar os desejos; fortalecer a capacidade de decidir e lidar com situações adversas; desenvolver o pensamento crítico por meio da curiosidade de conhecer de fato as razões e os resultados de suas escolhas.**

Deixemos de ser passivos e recebedores de informações, afastemos a preguiça de querer logo a resposta que buscamos. Quase sempre nem verificamos se a fonte é confiável, nem temos humildade para buscar as melhores pessoas e livros que detêm os conhecimentos de que precisamos. Mude de postura e adote a boa prática de fazer reflexões sobre o que deseja para criar e desenvolver o conhecimento sobre seus projetos. Só assim descobrirá que as respostas sempre estiveram dentro de você.

Analise o custo do seu Querer e primeiro, sempre, veja a utilidade negativa de suas escolhas; tudo que se decide, ou pensa, tem dois lados totalmente opostos que não podem coexistir, tenha isso claro.

Por analogia, o cérebro humano é como um bairro onde moram milhares de pessoas (pensamentos). Cada rua (parte do cérebro) tem

casas (neurônios) e as relações (sinapses) entre os vizinhos nem sempre saem do jeito que queremos, já que cada um deles (pensamento) age de forma diferente. Como, no entanto, todos moram na mesma rua (parte do cérebro), temos que harmonizar a sua convivência.

Imaginem o inferno de morar perto de pessoas barulhentas e briguentas, o estresse que é ter um vizinho encrunqueiro, muitos aqui já tiveram essa experiência real. Para nossa sorte, no cérebro, quem decide qual pensamento deve ser seguido somos nós, isso mesmo, nós mesmos somos os juízes de toda a demanda interna cerebral de conflitos que ocorrem.

Então podemos decidir por nós mesmos as soluções a serem tomadas. Dessa forma partimos do pressuposto de que devemos ouvir os dois lados da história (o pensamento que fortalece, e o outro, que enfraquece nossa decisão) e determinar qual é a melhor escolha para nossa vida.

Deixo a vocês cinco itens a serem pensados, refletidos e discutidos dentro do seu pensamento para verificar as utilidades positivas e negativas de suas escolhas, ou seja, coloque numa balança as utilidades, sejam boas ou ruins, para auxiliá-lo a realizar o seu Querer da maneira como de fato pensou.

1. Não vou precisar de ajuda para conseguir

Refleta se o seu Querer depende única e exclusivamente de você. Nesse caso é uma **utilidade positiva**, suas decisões não estão condicionadas à ajuda de terceiros. Caso contrário, a maior dificuldade será a necessidade de parceria, porque, se não houver união para a realização de seu Querer entre você e o outro, há uma grande chance de seus projetos fracassarem. Portanto, se depender apenas de você, é uma **utilidade positiva**; se não, será uma utilidade **negativa**.

2. Nem sempre tenho acesso

O conceito de utilidade envolve uma subjetiva intrínseca, por exemplo, uma barra de chocolate pode ser útil a uma pessoa, e para outra não, dependendo do gosto de cada um. Mas envolve outra variável; se alguém que não gosta está o dia todo sem comer e se encontra com fome, a barra de chocolate torna-se útil.

Quanto mais consumimos algo, mais este é inútil. Voltemos ao exemplo do chocolate. Se consumimos uma barra de 200g, comemos

toda ela, mas se nos é oferecida mais uma, e assim sucessivamente, em algum momento iremos recusar. Então, quando o acesso ao que se deseja é difícil ou escasso, estamos diante da utilidade positiva; já se muitas vezes acesso, é a utilidade negativa.

3. Benefício se prolonga no Tempo

Outro aspecto a ser observado para criarmos a consciência do que é necessário em nossa vida é o ganho relativo ao desejo. É preciso considerar se ele pode se perpetuar por um bom tempo e se nos trará benefícios por um prazo maior além do presente. Mesmo uma viagem de apenas um dia poderá guardar lembranças e fotos, que poderão ser alvo de conversas animadoras por muito tempo ainda. Quais os benefícios futuros de sua ação no presente? Quais as novas oportunidades que surgirão? Se a utilidade do seu Querer servirá para o futuro, faz parte da **positiva**; se for momentânea e não der frutos no futuro, é a **negativa**.

4. Estou disposto a me sacrificar

Refleta sobre todas as implicações de sua decisão, inclusive acerca dos sacrifícios que teria de fazer por conta do seu Querer, tais como: tempo em que poderia estar fazendo outras coisas, dinheiro que gastará, entre outros. Se estiver confiante, animado e disposto a trabalhar pelos seus sonhos, terá sucesso. Entretanto, se tiver alguma incerteza na sua capacidade de concretizar seus planos, se não estiver disposto a trabalhar por eles, a se animar, a se focar e ir atrás do seu “gol” (meta), então será uma **utilidade negativa** aquilo que almejou.

Então, ao detalhar o processo decisório por meio do que em efeito precisamos e ponderar sobre a utilidade do nosso sonho, poderemos:

Eliminar dúvidas sobre o que queremos;

Consolidar o que queremos e proteger-nos dos pensamentos negativos;

Saber como se processa o poder decisório e levar essas ideias para outras áreas;

Ficar mais confiante;

Saber das consequências do que decidimos.

O sacrifício é termos a consciência de que “nada cai dos céus” e, utilizando o *Ciclo do Querer* nesse processo de tomada de decisão,

poderemos animar a mente e refutar tudo que não faz parte do que foi pensado como bom. Dessa forma, a nossa decisão poderá impactar o ambiente familiar, individual e profissional, o que trará mudança no nosso Eu. Como foi falado, o *Ciclo do Querer* não é apenas para bens materiais, você poderá desejar ser uma pessoa mais bondosa, carinhosa, estudiosa, esforçada.

5. Custo de oportunidade

O raciocínio agora é saber qual o **Custo de oportunidade**. Ou seja, o que deixarei de fazer e realizar por conta desse processo de transformar pensamentos em realidade.

Qual o custo, para mim e para os outros, de trabalhar pelos meus sonhos?

Quais as desvantagens e pontos negativos de finalmente conseguir o que quero?

O custo de oportunidade é outra forma de analisar a viabilidade de nossos desejos; se optamos por algo, sempre é sacrificada outra coisa, simples assim. Se desejamos comprar algo, sacrificamos o dinheiro e o trabalho, porque você trabalhou para ganhá-lo.

Se optamos por estudar, teoricamente sacrificamos o lazer. Se ficamos dias sem dormir, sacrificamos nossa saúde, é assim que tudo funciona. Às vezes temos de ganhar algo e perder outra coisa, e nessa nova metodologia de controle mental que proponho procura-se uma política do ganha-ganha, e não do perde-perde. O ganha-ganha acontece quando, ao chegar num consenso, você percebe que a decisão tomada é perfeita, trará benefícios para você e para a outra parte; e o perde-perde acontece quando a decisão a ser sacrificada é ruim, há perda de dinheiro, saúde ou tempo para ambas as partes.

Este **Custo de oportunidade** também envolve sacrifício seu, dos familiares e amigos que o cercam. Suponhamos que você seja casado e sai com amigos para um futebol. Por um período, deixa de estar com sua esposa ou seu filho (a) e aproveita seu tempo para estar com outras pessoas. Não que isso seja errado, o que quero que entendam é que tudo na vida tem um **Custo de oportunidade**: é o valor que você dá (seja monetário, temporal, material e sentimental) ao renunciar algo (deixa de ganhar) ao decidir. Para cada renúncia de algo, há perda de algum benefício.

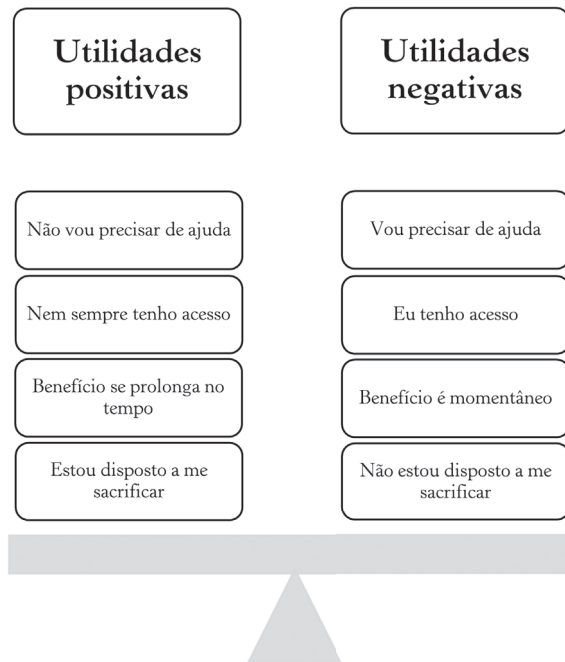
Voltando ao exemplo de um pai de família que vai ao jogo de futebol e deixa sua família em casa vendo TV; se considerarmos que o mês tem 30 dias e ele irá 4 vezes ao mês, temos um custo de oportunidade baixo para a atenção que deveria ter dado a sua família, mas, se em 30 dias ele utiliza 20 dias para estar no jogo, o custo de oportunidade já é alto para seus familiares, que não terão sua presença.

Dessa forma, deixo abaixo a balança das Utilidades Positivas e Negativas para você poder refletir sobre elas e assim tomar a decisão mais acertada, saber se os benefícios do seu desejo se sobressaem sobre os malefícios.

Ao refletir sobre as ponderações das utilidades, todos os itens do lado das Utilidades positivas devem vencer o lado negativo da balança para que possa reafirmar o seu Querer.

Lembre-se de que isso não deve ser feito com a mente atribulada e com preocupações, ou mesmo utilizando o Whats, ou assistindo à TV. Dê importância a essa técnica e apreenderá a ser gestor de si mesmo.

Balança das Utilidades positivas e Utilidades negativas



DECIDIR

Lembre-se sempre que você é o motorista do seu ônibus. Essa é a regra mais importante, porque, se você não assumir a responsabilidade pela sua vida, se não assumir o controle do seu ônibus, não pode levá-lo aonde quer. Se você não for o motorista, seguirá sempre o itinerário dos outros⁴.

JON GORDON

Para decidir algo, é preciso saber a importância dos desejos e as suas consequências no presente e no futuro próximo. Também é necessário classificá-los por ordem de prioridade, utilizando das ferramentas já ensinadas. Em primeiro lugar, temos de analisar nossos desejos à luz dos itens “necessidade” e “precisar” e, depois, em “utilidades positivas e negativas”. Assim, chegaremos a uma decisão acertada com amparo nos possíveis resultados de sua escolha.

O DECIDIR também define como e quando realizar os sonhos. O “como” realizar refere-se às maneiras pelas quais podemos conseguir o que desejamos, e é preciso logo de início refletir de modo genérico, sem nos preocuparmos com detalhes. Assim, aos poucos podemos ir aprofundando o conhecimento sobre os meios necessários.

“Muitas vezes, primeiro decidimos e depois justificamos nossa decisão, que se chama pensamento irracional explicado” (ALBRECHT, 2008, p.211). O ser humano tende, principalmente em relação à política, a escolher os extremos de determinado lado: esquerda ou direita, e não desenvolver o senso crítico de saber que nem sempre as posições de seu político, seja ele de direita ou esquerda, estão certas. Mesmo que eles estejam errados, você encontra argumentos para justificar a sua opinião. Lembre-se de que a forma como você julga um evento e o define como problema ou acerto decorre de sua visão e de seus valores.

Quando sabemos com certeza o que queremos, o entusiasmo e a energia empregados para realizar o nosso Querer tornam-se maiores e, por consequência, a dúvida que estava nos atrapalhando deixa de existir. Os esforços são concentrados em como e quando realizar o que foi decidido.

Certos do que queremos, precisamos pensar nos meios, por exemplo, para uma viagem à praia eu necessito de certa quantia em dinheiro, que posso conseguir de duas maneiras:

4. GORDON, Jon. Tradução de Marcelo Mendes. O ônibus da energia. Rio de Janeiro: Sextante, 2009. p. 40.

Pelo aumento da receita: criar formas de ganhar mais dinheiro, tais como, um novo trabalho nas horas extras, uma promoção no trabalho, vender um novo produto nas horas vagas, abrir uma empresa, vender algum objeto de que não precisamos mais, trocar seu investimento para outra aplicação mais rentável.

Pela diminuição das despesas: cortar gastos desnecessários e economizar; deixar de frequentar o restaurante habitual para ir a outro mais barato; usar o carro com parcimônia; ficar mais em casa e assim gastar menos; comprar menos roupas.

Dessa forma, agindo pelo aumento da receita com a diminuição da despesa, temos condições (meios) para obter mais dinheiro.

Os meios para conseguirmos o que desejamos são geralmente deixados de lado, pois ao desejar já temos o hábito de imaginar o resultado, o final do sonho realizado, e não imaginamos como chegamos a ele. É necessário conhecer quais os tipos de técnicas, informações, enfim, as ferramentas que precisaremos utilizar para realizar de forma eficaz o que foi de fato imaginado.

O erro que muitos deixam de lado é não se preocupar com os meios, já que devemos analisar as variáveis que influenciam de forma negativa o processo de materialização dos desejos. Alguns pontos que interferem diretamente a não realização do seu Querer se encontram em: decepções na relação familiar, problemas financeiros, desvalorização pessoal, saúde debilitada, preguiça, entre outros.

Chamo a atenção para a última, pois a considero também como sendo o medo de abdicar de algo para realizar seu sonho. Isso não deixa de ser preguiça de querer o melhor para si, assim coloca-se a culpa no medo de mudar. Seja corajoso, confie em si e saiba que errar faz parte da essência humana.

Não tenha “preguiça de querer” mudar de cidade, de trabalho ou namorado (a) para realizar sua vontade, ou você prefere continuar com sua vida chata e sem desafios, e isso não é viver, mas se enganar. A eficácia desta técnica depende também do quão disposto está para se sacrificar por algo que acredita ser o melhor para você.

Outra estratégia para saber e definir os meios para se conseguir algo é se espelhar em algum caso de sucesso ou em pessoas que conseguiram galgar êxito no mundo empresarial.

Segundo Valvassoura (2018, p.122):

Se as pessoas que o cercam pensam pequeno, têm uma mentalidade medíocre, você nunca romperá com suas limitações. A companhia na trajetória é tão importante quanto o sonho do seu coração. Se você apreendeu a voar mais alto, foi com gente que já estava mais alto que você. Não tenha vergonha de andar com pessoas que já estão numa altura mais elevada que eu; o que quero é aprender como elas a como chegar à mesma altura que elas.

Só desde que sabemos nossos talentos, podemos no mínimo preservar nossas qualidades, além de procurar melhorá-las visando a sua perfeição. De outro lado, sabendo quais os nossos defeitos e o que não está bom, podemos melhorar.

Como desenvolver os meios para atingir o que você deseja e quais ferramentas devem ser usadas?

Para saber isso é necessário fazer uma lista de habilidades, características ou talentos positivos que você possui e podem ser usados. Os talentos na parte sentimental envolvem qual o tipo de pessoa que você é numa relação com seu parceiro e seus familiares. Para ajudá-lo, há um exercício no item Atividades Extras para descobrir seus talentos e se chama reflexão sobre seus talentos.

Às vezes precisaremos ter uma estratégia para chegar ao planejado e, no *Ciclo do Querer*, foi estabelecida uma ferramenta para auxiliá-lo na construção de um parâmetro dos meios e das estratégias para chegar ao almejado. Essa ferramenta se chama: **Estratégias do Querer**, a qual explicarei adiante.

A partir do momento em que você já decidiu de maneira assertiva sobre o seu Querer, deverá se perguntar como conseguirá realizar seu sonho. Para tanto será imprescindível listar todos os seus talentos (aqui enumerei quatro a título de exemplo, mas claro, espera-se que levante mais habilidades), além de elencar seus defeitos. Para tanto, você deverá obrigatoriamente criar uma tabela e relacioná-los de forma paralela com as facilidades necessárias para anulá-los.

Feito isso, saiba que precisará mudar o modo como se comunica e expressar-se fisicamente, por meio de uma aparência otimista, simpática e energética, para transmitir uma ideia de positividade às outras pessoas. A partir daí divida as tarefas começando pelas mais fáceis.

A cada conquista e etapa cumprida, comemore. Sim, saia para se divertir, coma em um lugar diferente. Faça uma grande alegria desse momento. Evite a ansiedade de querer logo usufruir do seu desejo. Saiba que deve se portar com paciência e convicção, que tudo dará certo.

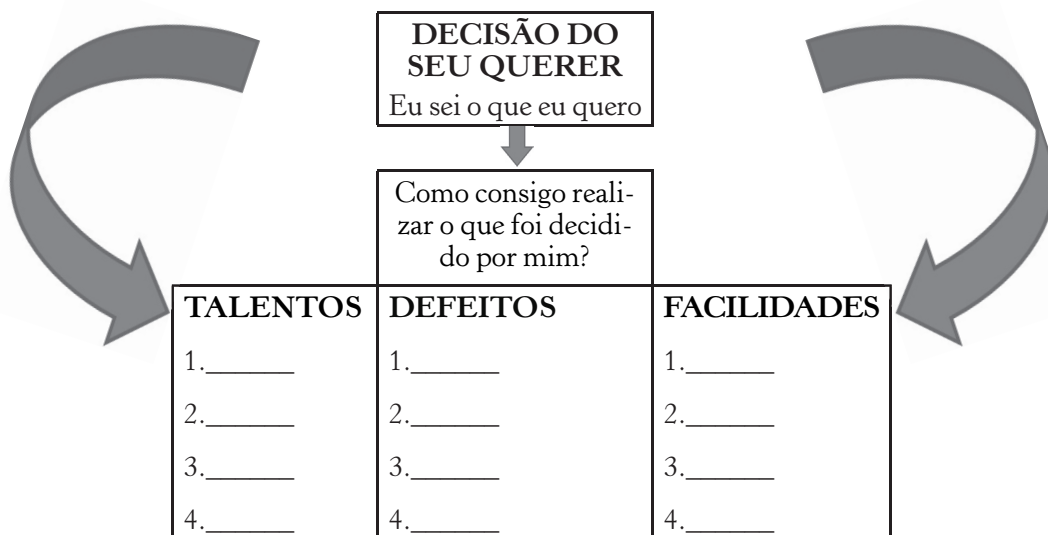
Lembre-se de ser observador e detalhista com tudo que o rodeia. Receba todo e qualquer estímulo sonoro, visual e olfativo, de maneira a reparar nos detalhes que observa.

Dentro de suas recordações, tente rememorar tudo de bom que lhe aconteceu, suas vitórias e conquistas. Lembre-se de como se sentiu e qual resultado teve.

Uma vez que já tem certeza do que deseja e dos meios que pretende utilizar, agora só falta o quando, que nada mais é do que o tempo preciso para realizar seus sonhos, se daqui a quantas semanas ou meses.

Aconselho estabelecer metas de até 1 ano ou 12 meses, para não criar uma vivência baseada no futuro e assim evitar que suas ideias e desejos mudem constantemente; como somos seres evolutivos, ao passar do tempo, nossas prioridades aparecem, somem e mudam. E não se esqueça de que teremos novos problemas e desafios, a longo prazo, que somos incapazes de prever. Como falei anteriormente, segue abaixo o quadro-resumo das **Estratégias do Querer**.

ESTRATÉGIAS DO QUERER



- » LISTE O QUE PRECISA MUDAR NA SUA COMUNICAÇÃO VISUAL E FÍSICA
- » LISTE O QUE VOCÊ PRECISARÁ PARA CONSEGUIR REALIZAR O SEU QUERER
- » BUSQUE CONHECIMENTO DOS MEIOS QUE UTILIZARÁ PARA REALIZAR SEU QUERER (QUAL O CUSTO QUE TERÁ E O BENEFÍCIO ESPERADO – custo-benefício)

- » DIVIDA AS TAREFAS DO SEU SONHO E COMECE PELAS MAIS FÁCEIS
- » COMEMORE CADA TAREFA PARA MANTER O OTIMISMO
- » MANTENHA A MENTE CALMA E ABUSE DA MEDITAÇÃO E/OU ORAÇÃO

UM PROBLEMA SURTIU E ATRAPALHA A REALIZAÇÃO DO
SEU QUERER

1. PARA CADA PROBLEMA, CRIE UMA FACILIDADE
PARA ACABAR COM A DIFICULDADE

2. IMAGINE O SURGIMENTO DE UM POSSÍVEL
PROBLEMA E PRONTAMENTE DESCUBRA SE JÁ
POSSUI O TALENTO NECESSÁRIO PARA RESOLVÊ-LO;
SE NÃO, PENSE NO QUE SERÁ PRECISO PARA CRIAR A
HABILIDADE REQUERIDA PARA SOLUCIONÁ-LO

ATIVIDADES EXTRAS:

REFLEXÃO DE SEUS TALENTOS

Objetivo: Por meio da reflexão dos acontecimentos extraordinários que ocorreram, ativando os bons sentimentos experimentados.

Como 1. Utilize o quadro abaixo e reflita sobre suas vitórias emocionais, materiais e espirituais. Então faça uma lista dos seus principais talentos com base nas perguntas feitas em cada quadro específico (quadro 1). Descobrirá suas qualidades ao lembrar de suas vitórias e terá total confiança em preservar, aumentar ou resgatar seu talento não utilizado.

Como 2: Feita a listagem dos talentos, utilize o quadro número 2 para listar seus talentos e saber se precisa preservar, aumentar ou resgatar seu talento esquecido. O exercício incentiva como fará para continuar tendo e aumentando os seus talentos.

Resultados: Por meio da utilização dos quadros 1 e 2 terá uma ideia de suas habilidades(talentos), os quais serão úteis para resolver qualquer tipo de problema ou conseguir algo que deseja.

QUADRO 1 - LEMBRANÇAS SENTIMENTAIS

VITÓRIA EMOCIONAL



- » Lembre-se como se sentiu quando conseguiu se superar na escola
- » Lembre-se como se sentiu quando venceu algum problema
- » Lembre-se como se sentiu ao ajudar aquela pessoa
- » Lembre-se como se sentiu quando conseguiu vencer aquela disputa
- » Lembre-se como se sentiu ao perseverar em seu sonho e conseguir o que desejou

VITÓRIA MATERIAL



- » Lembre-se como se sentiu ao receber seu salário
- » Lembre-se como se sentiu ao comprar um bem material muito caro
- » Lembre-se como se sentiu ao ganhar algo
- » Lembre-se como se sentiu ao doar um bem a alguém
- » Lembre-se como se sentiu por ter feito aquela viagem
- » Lembre-se de como se sentiu ao recuperar algo que tinha perdido

VITÓRIA ESPIRITUAL



- » Lembre-se como se sentiu ao ver uma criança bem pequena sorrindo para você
- » Lembre-se como se sentiu quando orou por algo com fé e conseguiu
- » Lembre-se como se sentiu quando venceu aquela doença
- » Lembre-se como se sentiu grato por alguém que o fez feliz ou te ajudou
- » Lembre-se como se sentiu feliz ao amar alguém
- » Lembre-se como se sentiu ao comemorar seu aniversário



QUADRO 2

Com base nas respostas as Perguntas do Quadro 1 escreva seus talentos abaixo	Com base no que enumerou de cada talento ao lado, responda as PERGUNTAS abaixo e depois REFLITA como deverá fazer para preservar, aumentar ou resgatar seu talento		
1. Talento 2. Talento 3. Talento 4. Talento 5. Talento	PERGUNTAS		
	Como DEVO Preservar os meus Talentos?	Como DEVO Aumentar os meus Talentos?	Como DEVO Resgatar os meus Talentos?
REFLITA			
Depois que souber a resposta dos questionamentos do como DEVO, tente encontrar uma forma de sempre aumentar seus talentos:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Buscando novos desafios 2. Buscando ajudar alguém que precise de seu talento 3. Buscando pensar no passado de conquistas quando teve sucesso no uso de suas habilidades 4. Buscando refletir, meditar e orar sobre seu talento e perguntar-lhe como usá-lo mais vezes 5. Imprima as palavras dos seus talentos em letras grandes, com uma figura que signifique sua habilidade e sempre que possível leia aquela palavra e fique tranquilo, seu inconsciente agirá por você. 			

AUMENTO DA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Objetivo: Aumentar a percepção de encontrar pontos positivos e negativos diante dos problemas que surgirão.

Como: Fixe o olhar num ser vivo qualquer, numa planta, árvore, animal ou mesmo outra pessoa, fica a seu critério, mas tem que ser algo observável ao vivo e real e comece a analisar a textura, se puder tocar toque, se puder cheirar, cheire, tente envolver todos os seus sentidos. É aconselhável tentar decifrar a utilidade do ser vivo analisado. Posteriormente poderá usar este exercício para objetos perguntando o

porquê desta coisa existir, quais as suas utilidades, quanto tempo aproximado foi usado para se produzir ou criar tal objeto observável, que aparentemente, para você, não tem utilidade.

Como sugestão a ser observável: flores, plantas, insetos, tipo de solo, como se você estivesse procurando respostas. Depois tente encontrar os pontos positivos e negativos do que foi observável. Essa observação pode ser usada até mesmo para se autoanalisar. Como disse, não existem limites para isso. Agora tente fazer isso num trajeto de carro. Quando passar por um edifício, tente analisar as janelas, a pintura, a altura, o padrão de construção, por exemplo.

Resultado: Este exercício condiciona sua mente a achar pontos positivos e negativos em tudo que lhe ocorre. Assim poderá saber ponderar suas decisões por meio da análise dos seus talentos e defeitos, que nunca imaginou conhecer.

NOVIDADES

Objetivo: Novidades é fazer algo novo e essa busca do ineditismo nos trazem como benefícios um aumento do foco no agora, no hoje e, com a curiosidade de fazer algo novo, podemos nos ater ao agora. Ao ter o senso de observação e análise do nosso ambiente, aguçamos nossa criatividade e as ideias nascerão por conta de novas observações e conseqüentemente novas amizades e oportunidades surgirão como presentes em nossas vidas.

Como: Busque inovar na sua relação amorosa, faça coisas diferentes, planeje ir a lugares que nunca foi, coma comidas que nunca comeu. Inove em seu caminho de trabalho x casa x colégio e vá por lugares diferentes. Novidades inclui vivenciar o que está bem na frente de seus olhos, isto mesmo, repare em coisas que pareçam comuns a você, como uma praça próxima a sua casa, e ocasionalmente dê uma volta a pé no seu bairro reparando nas casas, nos comércios, enfim, sinta-se um turista em seu bairro.

Resultado: Ao se fazer algo inédito, terá como benefícios um aumento do foco no agora, no hoje e assim com o uso da curiosidade

de se fazer algo novo aumenta-se a criatividade e as ideias nascem por conta de novas observações.

AUMENTO DA AUTOESTIMA

Objetivo: Não se vitimize e não se faça de coitado (a), pois sendo único no mundo é especial. A mudança de sua vida começa quando se gosta de si, do seu corpo, como olhos, nariz, cabelo. Evite comparações, não existem duas impressões digitais iguais, e a sua história de vida é só sua. Ame-se primeiro antes de amar alguém.

Como: Liste as dez maiores qualidades que possui. As perguntas abaixo podem o fazer refletir sobre seus defeitos, mas o foco são as suas qualidades. Saiba que a qualidade e o defeito estão próximos um do outro. Para facilitar saiba que existem vários aspectos na sua vida que merecem atenção.

Como se sente ao se relacionar com as pessoas?

Você se considera mais comunicativo ou tímido?

Como você se sente com o seu corpo?

Você se preocupa com o que come?

Faz exercícios físicos?

Como você se relaciona com seu EU?

Você se valoriza?

Você reserva tempo para cuidar de você?

Você passeia?

Você procura se valorizar e tem bons hábitos de higiene?

Como é seu trato com o dinheiro e seus bens?

Será que você valoriza demais o dinheiro?

Como vai o seu relacionamento com os colegas do trabalho?

Como você demonstra carinho e amor com seu parceiro ou parceira?

Como você se comporta no trânsito, no seu jeito dirigir? Costuma dar “passagem”?

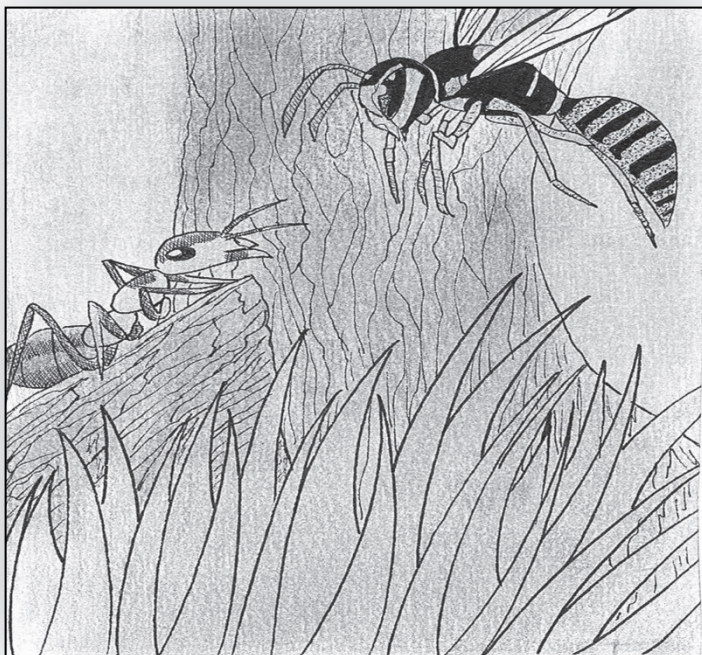
No transporte coletivo você costuma oferecer lugar para aos mais velhos se sentarem?

Como usa seu tempo livre? Vai a parques? Passeia? Estuda? Caminha?

Com base nestes questionamentos, temos inspiração para listar dez qualidades, se conseguir mais, ótimo, se conseguir menos, precisa repensar como se julga e pensa sobre si, todos temos muitas qualidades.

Resultado: Ao se fazer a lista das qualidades, percebemos que somos importantes neste mundo e fazemos coisas boas em nós e para os outros. Nos sentimos importantes e capazes de vencer dificuldades. Caso tenha percebido algum defeito nestas perguntas, não se preocupe, basta se conscientizar de que pode melhorar e já agradeça por evoluir, criar a consciência da necessidade de melhorar é o primeiro passo para o novo EU.

A FORMIGA QUE NÃO GOSTAVA DE SER FORMIGA



Numa região de cerrado existia um formigueiro onde as formigas pareciam todas iguais, porém se distinguíam por dois motivos: todas tinham desenhos únicos em suas bundinhas e cada uma desempenhava determinada função.

Quando uma formiga nascia, a chamada anciã fazia um exame criterioso: olhava as perninhas, o seu comportamento se era mais agitada ou mais tranquila, o tamanho da cabeça e as suas garras. Dessa forma, cada tipo de trabalho seria feito conforme a formiga que possuísse determinada característica intrínseca.

Existiam as formigas guardiãs, que eram as maiores, ficavam logo na entrada do formigueiro e outras mais, que ficavam nos lugares mais profundos, para protegerem a rainha.

As outras formigas eram as operárias, que se subdividiam em: as cortadeiras responsáveis pelo trabalho de decepar as folhas; as detetives, que saíam à procura de alimentos e depois que os achavam avisavam o restante das outras; as carregadeiras, que cuidavam do trans-

porte dos alimentos e as servas, que serviam a rainha. Essas últimas, se alimentavam de determinadas plantas e depois regurgitavam para fora. Logo em seguida estocavam o produto num lugar úmido para que, através da ação de fungos, fosse possível transformar o composto em um néctar real.

Em uma determinada época do ano a rainha consumia o néctar real feito pelas servas e assim as asas cresciam e fortalecia seu porte físico, o que se faziam necessárias, para que, após ser fecundada, pudesse voar para colocar seus ovos em um novo lar e assim perpetuar a espécie.

Existia, dentro dessa sociedade uma formiga operária carregadeira conhecida pelos seus pares de reclamona. Este inseto era bastante esforçado e, às vezes, trazia alguns pedaços maiores de alimentos para mostrar para as guardiãs do que era capaz.

As formigas, ao transportarem os alimentos faziam dois caminhos: um levando comida e outro retornando para buscar mais. Quando elas se cruzavam desejavam umas às outras um bom trabalho com palavras de ânimo para se manterem no ritmo do trabalho. E, acreditem, algumas até faziam piadas umas com as outras dos formatos e folhas que carregavam e assim pareciam felizes.

Entretanto, essa formiga ingrata era sempre calada e propunha as demais que todas deveriam parar de conversar no trabalho, pois poderiam terminar o trabalho mais cedo e teriam mais tempo livre no formigueiro.

A formiga ingrata entediava-se da rotina diária, porque todo dia era igual ao outro, apesar de um dia estar chuvoso, ensolarado, quente ou frio. Sempre foi questionadora de tudo e, mesmo após o trabalho, quando todas as formigas se reuniam para conversar e se alegrar por mais um dia de vida, essa formiga estava mais cansada que as outras, apesar de ter feito o mesmo serviço.

Um dia, próximo do formigueiro, pousou uma vespa, logo tratando de fazer o seu próprio lar ao cavar o seu buraco. Esta, tinha o corpo esverdeado e era bem maior do que as formigas guardiãs. Todos os dias após o trabalho a formiga ingrata observava que onde a vespa morava, em seu buraco, ora a via trazer grandes insetos e pedaços de frutas para comer, ora a via jogar mais terra para fora do buraco.

Cada dia que se passava a formiga reclamona se posicionava cada vez mais perto da vespa para poder observar com mais detalhes a vida deste inseto tão fascinante. Até que um dia a vespa ficou curiosa e, per-

cebendo o interesse da formiga, foi até ela para conversar. Pousou e apresentou-se para a formiga, que ficou desconfiada, mas a vespa lhe trouxe tranquilidade ao afirmar que sua espécie não possuía ferrão, só as fêmeas possuíam, dizia ele, e que, apesar de ser uma vespa, descendia dos mesmos ancestrais das formigas.

Assim com o tempo, a vespa e a formiga reclamona se tornaram amigas e conversavam todos os dias, sendo que a formiga sempre reclamava das dificuldades e aflições de sua vida, ao mesmo tempo, elogiava a vespa dizendo: *“como admiro você, pois todos os seus dias não são iguais, você voa e conhece o mundo todo, tem a sua própria moradia e come quando sente vontade.”*

Logo a comunidade das formigas comentava sobre a amizade da formiga e da vespa e não conseguiam entender o interesse da formiga pelo inseto, visto que suas vidas eram totalmente opostas uma da outra. Assim, lá se via a formiga todo dia, após o trabalho, ir elogiar o trabalho da vespa e reclamar do seu.

Num entardecer, a vespa propôs a formiga reclamona que, mesmo tendo nascido formiga e se caso quisesse, poderia ajudá-la a se transformar numa vespa. A formiga prontamente aceitou a ajuda da vespa.

A vespa, durante as madrugadas, cavou um buraco bem profundo, perpendicular ao do formigueiro, que após uma semana chegou à sala do depósito do néctar da formiga-rainha, onde começou a transportar este líquido precioso. Quando finalmente transportou o néctar, chamou a formiga e a ofereceu para que ela a tomasse todos os dias a fim de que com isso fosse transformada em uma vespa.

Deslumbrada, a formiga fugiu do formigueiro e foi morar com a vespa. Depois de alguns dias, já possuía asas e estava muito maior e mais forte. A vespa cumpriu o que prometeu e quando a formiga conseguiu voar foi-se embora e nem se despediu ou mesmo agradeceu a vespa. A liberdade de voar deixou a formiga em êxtase de alegria sem ter tempo para lembrar da sua amiga vespa.

E, assim, agora a vespa-formiga foi voar e ficou encantada ao ver o mundo lá de cima. Todos os dias desviava sua rota e passava por cima dos formigueiros para que todas as outras formigas vissem que era um inseto importante.

A vespa-formiga também já voara junto às borboletas, marimbondos e abelhas e fazia questão de dizer como conseguiu se transformar em vespa. Falava até para os besouros dizendo que ela tinha um

buraco amplo e bem confortável só para ela, onde estocava sua comida para que nos dias de chuva não precisasse trabalhar.

Num desses dias ensolarados a vespa-formiga voava à procura de algum alimento e visualizou algo que nunca vira: uma espécie de flor sobre o solo, sem caule ou galho em formato cilíndrico e metálico de cores vivas.

Então a vespa-formiga pousou sobre esse tipo de flor com textura dura e metálica, e não sabia dizer o que era, mas já ouvira falar das lendas do formigueiro que diziam que desse tipo de objeto havia um líquido de gosto mais tentador do que o néctar das flores, chamado refrigerante, que nunca experimentou. Rodeou o objeto tentando encontrar uma abertura, quando viu um pequeno buraco na lateral de cima do objeto cilíndrico.

A vespa-formiga, já dentro do objeto, começou a sugar aquele líquido delicioso até que indo cada vez mais ao fundo escorregou-se e caiu no fundo, onde estava uma abundante quantidade do tal líquido doce. Por alguns momentos pensou que iria se afogar, mas conseguiu fazer as patinhas grudarem parede do objeto e subiu para fora de lá.

Estando a vespa-formiga já em terra firme tentou voar, entretanto, as suas asas ficaram grudadas e bastantes molhadas devido à última aventura na lata com refrigerante. Não conseguia voar. Decidiu ficar tomando sol para secar as asas. Estava ali ao sol quando se assustou ao receber uma lambida de uma formiga. Assustada a vespa-formiga deu um coice na formiga, que foi embora.

Enquanto esperava se secar foi surpreendida novamente por inúmeras formigas chegando e logo começou uma batalha: algumas seguravam suas pernas, outras tentavam cortar suas asas e assim exausta desistiu da briga e se rendeu às formigas.

A vespa-formiga tentou se explicar para as formigas que a atacavam de que também era uma formiga e dizia possuir asas porque havia tomado o néctar real da formiga-rainha.

As formigas achavam impossível e por isso riam e caçoavam dela e comentavam umas com as outras de nunca terem ouvido falar em uma formiga que tinha se tornado vespa.

A vespa-formiga sem forças nada podia fazer e ia sendo transportada pelas formigas-carregadeiras, restava apenas esperar seu destino de servir de alimento para o formigueiro.

Durante o caminho, arrependeu-se de ter virado uma vespa e pensava a todo instante como gostaria de ser formiga de novo.

BLINDAR O SEU QUERER

Conhecer a fundo o seu desejo lhe trouxe a paz, portanto proteger seu Querer é fundamental para que se concentre em como e quando realizá-lo. Assim evita perder tempo para defender seus planos das pessoas que nunca entenderão o trabalho que você teve para planejar sua realidade.

LEO LEITE

A segunda parte do *Ciclo do Querer* é o **BLINDAR**, e significa que, após a decisão tomada no processo **CONHECER**, é preciso proteger sua decisão de ameaças externas. É a fase mais fácil do processo, dado que proteger seu desejo é guardar segredo sobre ele, não o compartilhar com ninguém. Tenha em mente o fato de que pessoas que ficam sabendo dos seus planos podem ter inveja e assim mentalizarem para que você não consiga realizá-los. Isso determina em muito o fracasso dos seus sonhos.

Em nossa vida quantas vezes sonhamos e fazemos planos para diversas coisas. Esperamos a virada do ano para querer mudar ou a segunda-feira para começar. É incrível como muitos de nós queremos começar novas coisas na segunda. Qual o problema de quarta ou sábado? Bem, começar algo não deve ter dia certo, é possível mudar a partir de agora. É interessante também que, quando damos início a planos e novos projetos, costumamos compartilhá-los com os outros.

Será que os outros irão ajudá-lo a atingir seus objetivos?

Se não, qual o porquê de se falar do seu íntimo, do que pensa, dos seus sonhos e desejos para quem não pode contribuir em nada para realizá-los? Ora, trata-se ainda de algo utópico e, apesar de possível, saiba que não é real, ainda está no âmbito do pensamento.

Mas somos tomados por uma “ansiedade de gabar” ou agimos por certa insegurança, motivados, às vezes, para saber a opinião de terceiros sobre nossos planos, e assim acabamos por expor demais nossa vida particular, alimentando dessa forma a inveja contra nós. Assim sofremos ataques de toda ordem, seja com pensamentos negativos ou com palavras.

“Não conte vantagem a respeito dos seus planos para o futuro, pois você não sabe o que vai acontecer amanhã.” (PROVÉRBIOS, 27:1)

Concentremo-nos então na “ansiedade de se gabar”. É aquela que o ser humano sente ao ser notado, elogiado e valorizado pelos outros. É cada vez maior o orgulho quando somos humilhados ou temos que provar para alguém que somos capazes. É uma espécie de fuga para dizer: “Ei, estou aqui e sou capaz!”

De forma corriqueira, a emoção e a sensação das nossas conquistas nos levam a uma busca por falar com diversas pessoas, sejam familiares ou não, sobre nossa vida pessoal. Será que você tem certeza de que deu certo, ou tem quase certeza do que está falando, ou ainda é um projeto em andamento?

O maior interessado em sua vitória e realização de seus projetos é você e todos aqueles que usufruirão da materialização de seus sonhos, tais como: familiares, pais, filhos e parceiros. A vontade de falar sobre seus planos traz enorme prejuízo à criação da realidade, uma vez que alimenta o pensamento negativo nas outras pessoas, que o traduzem na forma de inveja.

Nesse conto, a formiga desejou mudar, ela se sentia angustiada e infeliz por fazer parte do formigueiro e não gostava da rotina diária de trabalho, ou seja, ansiava por desafios. Até que, num “estalar de patas”, conseguiu fazer com que seu desejo de mudança fosse enfim realizado.

Apesar de suas posturas erradas com reclamações e murmúrios, o inseto transformou a vontade de ter outra vida em um grande desafio. Mas a, agora, vespa-formiga se gabava perante os outros insetos ao dizer que enganara a formiga-rainha e ainda dizia, com ar esnobe, que

todos os insetos admiravam seu voo imponente pelos jardins. Ela não escondeu suas conquistas, que, sendo assim, geravam inveja em outros insetos. O sentir-se superior, o querer falar para os outros, o não se calar, foram os comportamentos da vespa-formiga nesse conto.

O destino da vespa-formiga só poderia ser um: perder tudo que tinha conquistado, mas de uma forma bem mais terrível do que se podia imaginar, pois perdeu a vida. E de nada serviu o seu arrependimento, uma vez que já era tarde.

PROTEGER

Não reveles ao amigo todos os teus segredos: sabes se ele não se tornara, um dia, teu inimigo. Não causes ao teu inimigo todo o mal que lhe pode fazer: sabes se ele não se tornará, um dia, teu amigo⁵?

MUSHARRIF OD-DÎNSA'DI

O controle mental também consiste em proteger o que se pensa, para que no presente ou futuro próximo você não sofra por pensamentos negativos, que surgem muitas das vezes pela interferência de terceiros, seja por meio de palavras ou por notícias que vão contra o seu desejo.

Quantas vezes você fala de seu sonho a alguém e, mesmo que inconscientemente e sem maldade, esse alguém diz algo que o faz ter outro ponto de vista sobre o seu desejo, quase sempre negativo? Ou impõe barreiras dizendo: “como é difícil, mas você conseguirá”, ou diz: “nossa, mas se você fizer de outro jeito seria melhor?”

Resumindo, os terceiros não sabem dos detalhes mentais de nossos projetos e sonhos, nem dos nossos custos para obtê-los, e mesmo assim conseguem mudar a nossa vibração ou interferem para alterá-la diminuindo sua essência positiva.

A grande certeza é saber que a inveja não é boa e muitos nos dizem: “Eu queria estar aí, mas não se preocupe, não estou com inveja” ou outra forma sutil é dizer: “ano que vem vou fazer de tudo para ir a este lugar a que você foi”. A inveja toma ares maiores por meio do pensamento direcionado contra você, a fim de perpetuar a força dos sentimentos negativos mesmo a distância.

Lembro-me muito bem de um caso ocorrido com um amigo que comprara um carro popular. Tinha todos os opcionais dos veículos de luxo e a importância paga pelos acessórios deixara o valor do bem muito alto. Quando ele o mostrou para os outros amigos, ouviu vários elogios: “Parabéns”, “sucesso”, “que carrão”. Porém, logo em seguida, houve um churrasco entre amigos e a pessoa que comprou o carro não estava presente. Num determinado momento as pessoas comentavam da aquisição do nosso amigo: “nossa, o cara deveria ter comprado o carro x ou y com aquele dinheiro”; “eu não daria tudo isso por aquele veículo”, outro replicava: “a cor é feia”; “a mecânica não é tudo isso”;

5. Musharrif Od-Din Sa'adi, ou ainda Saadi ou Sadi, pseudônimo de Mushrif-ud-Din Abdullah (1210-1291), é um dos maiores escritores do Irã

outros falaram: “li numa revista que o motor pode baixar o óleo”. E assim a “reunião de pessoas invejosas” criou um pensamento coletivo de inveja, de maneira inconsciente ou não, explícito ou implícito, sobre o novo carro adquirido pelo amigo.

Apesar de ouvir todas essas críticas, não consegui perceber se existia maldade ou não nos comentários feitos, entretanto a certeza estava clara: nada de positivo foi falado da compra do carro.

Mais adiante, precisamente após duas semanas, soubemos que o carro “invejado” parou num semáforo enquanto estava amarelo e uma caminhonete, que vinha logo atrás, não conseguiu frear a tempo devido à alta velocidade, “encheu” a traseira do veículo novo. Por sorte, o amigo acompanhado pela família nada sofreu, porém o prejuízo material foi grande, sem contar todo o transtorno de ficar sem o bem por conta do conserto.

Vocês podem estar se perguntando se foi o acidente um acaso ou coincidência.

Outros ainda podem não enxergar nenhuma correlação entre os comentários jocosos sobre a compra do veículo. É curioso notar que existiu inveja por parte dos amigos, e depois de um tempo, o acidente. E para quem não acredita nesse tipo de relação, por favor, reveja seu ponto de vista, para o seu bem. Talvez tenha sido apenas coincidência, mas não cabe aqui julgar, e sim saber o primordial: é pacífico até mesmo para a ciência a força do pensamento, seja ele positivo ou negativo na cura de doenças e nos efeitos na vida das pessoas, sejam eles profissionais, financeiros ou de relacionamentos. Esse trágico acidente, por sorte material, não se resume a essa pessoa, existem exemplos de situações corriqueiras de que já ouvimos falar e isso nos inclui.

Quantas vezes já nos aconteceu esse tipo de situação, e sabemos de pessoas que vivenciaram histórias parecidas, então tenham cuidado, parem de divulgar seus planos. Se faltam exemplos em sua vida, saiba que não se pode afirmar com certeza que eles nunca ocorreram (inveja contra você). Não é possível ler os pensamentos dos outros e, portanto, é inviável afirmar que nunca teve sua vida influenciada pela inveja. Nossas conquistas só interessam a nossos parentes e amigos bem próximos. Não que não possa haver inveja até dentro de uma relação conjugal. Claro, todos podemos errar como seres humanos, mas cuidado com pseudoamigos. Na dúvida sobre em quem confiar, siga a regra: **esconda seus projetos, conquistas, planos e sonhos; guarde**

segredo de tudo que planeja, saiba que cabe somente a você e a Deus conhecê-los; ignore todos que o invejam, isso é cuidar do seu sonho. Como o autor Holliday (2017, p.149) nos diz:

“Descubra as razões por trás dos objetivos que você tenta alcançar. Ignore aqueles que criticam seu ritmo. Deixe que invejem o que você tem, e não ao contrário. Por isso é independência.”

Convém fazer algumas ponderações sobre a diferença entre inspiração e inveja. O fato de você querer o que o outro quer, como, por exemplo, ver um carro na rua e desejar tê-lo é totalmente válido e deve ser incentivado. Nesse caso, é o inspirar-se. Cito outro exemplo ocorrido com outra pessoa que foi viajar para os Andes peruanos. Por conta das fotos fantásticas que tirou, outro colega se inspirou a fazer a mesma viagem a essa região, e assim o passeio de uma pessoa trouxe felicidade a outra.

Já quem é invejoso, a princípio, admite para si, mesmo que inconscientemente, que não consegue possuir aquilo de bom que o outro tem, como, por exemplo, um bem material ou um relacionamento conjugal feliz. Dessa forma, externaliza sentimentos negativos direcionados contra a pessoa possuidora de certa abundância, que no caso a invejosa não possui. A inveja ocorre de três formas que podem se acumular ou ser de uma maneira, ou de outra.

A primeira forma é quando a pessoa invejosa desvaloriza as suas conquistas e assim torce, através de pensamentos negativos, para você perder o que tem ou não consiga mais coisas boas.

Já a segunda forma é quando a pessoa invejosa deseja e se sente merecedora do que você desfruta, ao mesmo tempo que se sente indignada por não possuir determinada coisa, assim alimenta um sentimento de injúria e raiva contra você.

Por fim, a última forma é quando o invejoso se aproxima de você já com intenção de possuir sua vida e pode tentar seduzir seu namorado (a), faz de tudo para ficar em sua casa para poder usufruir do que gosta, veste até suas roupas e se sente bem ao estar com você nos lugares que costuma frequentar. Esse tipo de inveja é a mais perigosa de todas, tudo é feito por meio de um planejamento mental visando ter parte de sua vida e pode ser tão forte a ponto de você ser assassinado ou roubado.

Tenha a certeza de que o invejoso direciona e potencializa toda a força mental da raiva e da maldição contra suas conquistas e, se você estiver fraco energeticamente, sofrerá consequências do mal em sua

vida pessoal, profissional, material e de saúde, pois sua energia mental e corporal serão diminuídas e ao mesmo tempo alegrarão o invejoso. Alegria essa momentânea, quem age com a diretriz da inveja terá consequências pelos seus atos. Atrairá maldade para o coração e muito sofrimento será externado por meio de acontecimentos trágicos; por vibrar o mal, terá como recompensas doenças físicas e mentais oriundas dos sentimentos de ciúmes e de raiva contra você.

“Não construa a sua casa, nem forme o seu lar até que as suas plantações estejam prontas e você esteja certo de que pode ganhar a vida.” (PROVÉRBIOS 24:27- Bíblia na Linguagem de Hoje)

Muitos podem afirmar “a inveja não me pega” ou “isso não me atinge”. No caso de pensar assim, quero que saiba que não existe um padrão de poder mental igual nas pessoas, algumas têm uma força mental superior ou inferior à sua; aliás, como um treinamento físico, você pode fortalecer o poder mental de pensar algo e realizar, o que tem sido proposto por meio deste livro.

Uma pena quando vejo pessoas que possuem uma força mental poderosa direcionarem e focarem sua energia para prejudicar os outros, imaginem o que poderiam fazer ao canalizar os pensamentos para o bem. Saiba que você pode até conseguir blindar-se contra a inveja, mas uma hora pode ter um adversário mental bem superior, que o invejará de tal forma que o poderá prejudicar. Sendo assim, sigam os conselhos dados abaixo para não arriscar, para evitar ou mesmo vencer toda e qualquer inveja em sua vida.

Primeiro conselho: Não fale da sua vida, dos seus planos para os outros até ter cem por cento de certeza de que estão prontos e darão certo.

Segundo conselho: Se por algum motivo alguém desconfiar de algum futuro projeto seu, faça-se de desentendido, pense como alguém que estuda muito para um determinado concurso e que, quando perguntado se está estudando, diz: “nem estou estudando, farei a prova só porque paguei a inscrição” e depois passa na prova. Seja estrategista e se “finja de morto” para evitar ser alvo da inveja.

AGRADECER

A chuva na Flórida pode ser ruim para nós e bom para a colheita de cítricos. Um voo cancelado pode estragar nossa programação e nos colocar face a face com nosso futuro parceiro no salão do aeroporto. O fogo na floresta pode destruir um ecossistema a curto prazo, mas renová-lo com vigor a longo prazo. Quando uma esplêndida águia-pescadora come um lindo peixe, isso não é nem bem nem mau. Melhor dizendo, isso é bom para a águia e ruim para o peixe. A natureza não faz julgamentos, seres humanos fazem.⁶”
ROSAMUND STONE ZANDER E BENJAMIM ZANDER

O agradecimento faz parte desse processo. Logo, sempre agradeça como se já tivesse conseguido o seu Querer. Nessa linha, muitas pessoas que não dão valor ao que conseguiram perdem até as pequenas conquistas por depreciarem o próprio trabalho, seus relacionamentos, seu dinheiro e sua saúde.

Como no conto da Formiga “reclamona” que não gostava de ser formiga, o inseto até conseguiu se transformar numa vespa, e nunca agradeceu à vespa por ter lhe ajudado a realizar o seu sonho, não agradeceu também o lindo amanhecer, a beleza das flores e a celebração da vida.

Assim são as pessoas ingratas, quando não se agradece o que lhe ocorre, o pessimismo e a reclamação podem ocupar a sua mente e refletir em todos os acontecimentos diários de sua vida. A reclamação age com força em nossos pensamentos e nos traz um pessimismo generalizado, que irradia para todas as células do corpo gerando dores e doenças físicas, tais como: estresse, ansiedade, raiva e tristeza.

O não agradecer traz como outra consequência a criação de um círculo de comparações, pois, quando não estamos contentes, olhamos a “grama do vizinho”. Nesse momento, além de murmurar, viramos juízes, e o outro é o réu, alvo dos nossos julgamentos. Antes tida como temida, a inveja passa a ser nossa aliada, mesmo que não tenhamos consciência disso ao “colocarmos defeitos” nas conquistas dos outros.

6. ZANDER, Rosamund Stone. A arte da possibilidade: criando possibilidades para transformar sua vida. Tradução de Renato P. Bacellar. Rio de Janeiro: Elsevier, 2001-6 impressão. p.114-115

O descontentamento pode ser um aliado importante para o crescimento espiritual ou profissional, mas murmurar contra o que lhe aconteceu poderá ter como resultado o surgimento de pensamentos negativos que impedirão o sucesso. A gratidão deve ser usada até mesmo para os momentos ruins. Quando estiver doente, diga: estou bem, mas logo vou melhorar mais. Estou com uma tremenda dor de cabeça, mas quantas pessoas estão agora entre a vida e a morte numa cirurgia ou estão morrendo por uma grave doença?

Agradeço a minha saúde e vou melhorar. Sempre agradeça por tudo e procure dizer além de pensar: **vou melhorar e já estou melhor!**

Gratidão é uma Lei do Universo, não é norma de uma determinada religião ou seita, mas sim inerente a tudo que nos rodeia. Agradeça tudo, desde a comida, as pessoas, o seu trabalho. Todos os dias mentalize e diga: Bom dia para você, Bom dia, Eu, Bom dia, pássaros, Bom dia, ar. Lembre-se de agradecer qualquer coisa, a força da gratidão é enorme. Experimente parar de reclamar e se afaste de pessoas que só murmuram, assim experimentará uma vida repleta de pensamentos positivos e saberá como criar soluções diante de problemas, já que operará em outra frequência.

Em um enfoque interpretativo próprio de uma passagem bíblica, a autora Byrne (2014, p.5) diz: “pois a quem tem (gratidão), mais será dado, e terá em grande quantidade. Mas a quem não tem (gratidão), até o que tem lhe será tirado”. A interpretação dada pela autora nos mostra que, quanto mais se agradece algo, mais realizações haverá, e aquilo que você já possui, você não o perderá. Entretanto, se começar a reclamar de tudo acarretará mais acontecimentos ruins em sua vida, visto que estará atraindo o que tanto fala e pensa.

Você já imaginou ter apenas um dia de vida? Pare e reflita sobre o que faria se soubesse que tem somente um dia para viver. Será que daria valor a um amassado do seu carro, à bagunça de casa, a uma espera entediada numa fila, a um corpo cansado, a um trabalho entediante e várias contas a pagar?

Certamente não. E vamos mais além. Se lhe fosse dada a oportunidade de estender esse dia para mais uma semana. Será que você agradecerá por viver mais sete dias? Com certeza, sim.

Talvez nem dormisse de tanto querer viver o dia e a noite intensamente por uma semana. Indo mais além, se lhe fossem dados

mais trinta dias ou mais um ano. Realmente os problemas que você considera como sendo preocupações perdem a importância ao decorrer de um dia, uma semana, um mês ou um ano.

Apesar de qualquer sofrimento, enquanto estiver vivo aproveite o tempo para estar com as pessoas que ama e faça tudo que puder para se sentir bem, valorize aquela boa conversa, coma o que quiser e vá a lugares em que se sinta bem. Num segundo você pode não abrir mais os olhos e, como não se sabe quando será, aproveite e viva intensamente.

Seja feliz por estar vivo, não reclame de nada se não tiver soluções que possam ser implementadas. Se não puder mudar o temperamento de seu chefe, se não puder mudar de trabalho, se não puder mudar de bairro ou cidade, se não puder comprar uma roupa ou um carro, não reclame do que você tem e nem murmure sobre o que os outros possuem e você não. Saiba que reclamar geram pensamentos negativos, que por si só produzem outros sentimentos ruins, como inveja e ciúmes, então mude o seu modo de ser e seja uma pessoa grata.

No mundo sempre existe alguém que esteja numa situação bem pior que a sua. Se não acredita, veja um morador de rua comendo lixo, vá a um hospital que cuida de crianças com câncer. Eu mesmo já visitei a instituição filantrópica Vila São Cottolengo na cidade de Trindade, em Goiás, que cuida de crianças com paralisia cerebral, e me emocionei. Naquele lugar há pacientes residentes e alguns deles só conseguem mexer os olhos, comem e respiram com muita dificuldade.

Olhar para aquelas crianças e adolescentes me trouxeram emoções. Eu tentava baixar a cabeça para não ver, mas nesse desvio notei um detalhe emocionante: ao olhar nos olhos das crianças e adolescentes com paralisia cerebral, é possível ver uma alegria, um brilho diferente, que nos faz refletir sobre como somos ingratos com a nossa vida. Isso nos dá uma certeza: **que nós nos preocupamos demais com assuntos e coisas desnecessárias e não damos valor ao que temos.** Falando francamente, ninguém pode prever quando morrerá. Então agradeça todos os dias por estar vivo, por poder tomar sua cervejinha no final de semana, comer aquela comida favorita, poder namorar, caminhar, ver seus filhos crescerem e passearem. Um dia você pode sair de casa e não retornar mais.

Todos imaginamos e fazemos planos futuros, mas temos de ter a humildade para aceitar que o corpo é emprestado e um dia será tomado de volta.

Agora falaremos do caso real de um contador de um grande escritório contábil. A empresa onde trabalhava Ivan havia instalado um software que emitia alertas contábeis com base na inteligência artificial. O sistema gerava relatórios de conformidade ou não sobre pendências fiscais e pagamentos de tributos. Dessa forma, o programa aumentou a produtividade do escritório e, por conta disso, não era necessário haver tantos contadores.

Após uma semana de implantação do novo sistema fiscal, já haviam sido demitidos três contadores. A meta era demitir oito, os quais correspondiam à metade dos funcionários.

O contador Ivan dependia muito desse trabalho, na ocasião ele pagava aluguel, o financiamento de um apartamento na planta, além de ainda restarem algumas parcelas a pagar de um carro financiado e também de sua pós-graduação. Enfim, nada de anormal nisso, a não ser porque Ivan poderia ser demitido. Como será que ele estava se sentindo ao imaginar-se perdendo o emprego após quatro anos de trabalho e com uma dívida razoavelmente grande para pagar?

Muitos aqui ficariam preocupados e ansiosos. Mas Ivan não, pelo contrário, aumentou o que já fazia antes: sempre agradecia tudo, fosse ruim ou bom, que lhe acontecia.

Depois da reestruturação do escritório contábil, Ivan não foi demitido, mas após cerca de três meses foi desligado por outra questão: venda do escritório contábil. Muitos hão de pensar que o mundo de Ivan despencou, porém ele se manteve confiante e grato. Após algumas entrevistas e cerca de quatro meses desempregado, arrumou outro trabalho numa multinacional e passou a ganhar cerca de 30% a mais do que ganhava antes, além de participações nos lucros e resultados da companhia no final de ano.

Com efeito, agradecer todos os dias por tudo que lhe acontece, seja bom ou ruim, deve fazer parte da personalidade de qualquer pessoa; quanto mais agradece, mais você atrai para si acontecimentos maravilhosos, pessoas agradáveis, felizes e oportunidades para ter mais dinheiro; quanto mais reclamamos, mais atraímos eventos que nos fazem aumentar os murmúrios. Criem a consciência de mudar seu modo de pensar e saibam ter paciência, porque, quando uma adversidade ocorre, o “logo passa” passa bem mais rápido e tudo se normaliza, muitas vezes até pode ficar bem melhor do que antes do trágico evento.

Outrossim, aceitar algo ruim que acontece não é sinônimo de se acomodar na situação: falta de dinheiro, fim de um relacionamento, problemas de saúde, brigas. Aceitar é reconhecer algo que aconteceu, que já faz parte do passado, de nada adianta remoer o que já passou e reclamar de algo que não se pode mudar. Claro que podemos melhorar o presente e o futuro com o impacto do passado.

A história do contador Ivan é um exemplo de que devemos aceitar as coisas como devem ser. Muitas vezes, quando nos acontece algo contra a nossa vontade temos por conclusão que é “ruim”, mas, se pensarmos assim, nós nos enganamos diante das possibilidades do que está escondido no suposto trágico evento. Não é possível julgar o que aconteceu como sendo bom ou ruim, antes de analisar suas possibilidades positivas.

Saiba e repare quando estamos tristes. Tudo perde a beleza e os acontecimentos concomitantes e posteriores parecem reforçar sua tristeza. Aquele céu nublado parece ser tão triste, aquela notícia parece ser tão trágica, aquele trânsito parece estar tão lento, aquela pessoa pareceu ser tão mal-educada.

Por outro lado, o ser humano positivo, ao ver o céu nublado, imagina que haverá chuva para refrescar o ar, muda o canal da notícia ruim; o trânsito o faz refletir sobre novos projetos e as palavras de respeito tentam ajudar a melhorar a ira do outro. Com isso em mente, reflita sobre a importância que dá a todos os acontecimentos que o cercam. Será que você não exagera ao ficar chateado quando lhe ocorrem situações tidas como ruins para você e, ao mesmo tempo, quando lhe ocorre um momento gratificante, não minimiza sua conquista?

Torna-se necessário desenvolver um olhar crítico sobre tudo que acontece ao nosso redor. Tentar tirar algum aprendizado do que não lhe agradou a princípio, ou mesmo vê-lo como positivo, é aconselhável. Tal mudança de postura nos beneficia de maneira que não emitimos reclamações, murmúrios e iras. Evitamos, assim, a ansiedade e o desperdício de energia que nos faz ficar cansados, exaustos e doentes fisicamente, por conta de algo que não se pode mudar; já aconteceu e ninguém pode voltar ao passado.

Desse modo, sejamos realistas e não julguemos os acontecimentos como bons ou ruins. Aceitemos como eles verdadeiramente são, para que com tranquilidade possamos pensar, refletir, remediar e suavizar tudo que nos aconteceu, buscando criar oportunidades.

O teólogo e santo da igreja católica, Afonso de Ligóri, conta-nos duas histórias que demonstram a importância do Agradecer. Por conta do livro escrito em 1913⁷, adaptei para o português culto sem tirar o sentido das palavras. A primeira remete a um diálogo entre um mendigo e um padre.

Um padre, ao encontrar um mendigo na rua, disse-lhe:

— Espero que tenha um dia melhor. O pobre lhe respondeu:

— Não me lembro de ter passado um dia mal, senhor. O padre replicou:

— Deus lhe dê uma vida feliz. Ao que ele lhe disse:

— Eu nunca fui infeliz. — E acrescentando o mendigo: — Padre, não foi ao acaso que me fez responder-vos que nunca tive um dia mau: porque, se tenho fome, louvo a Deus; quando cai neve ou chuva eu o bendigo; se alguém me despreza ou me aflige, ou se encontro qualquer outra tribulação, dou sempre graças a Deus.

Disse a vós que nunca fui infeliz, falei a verdade, pois tenho me conformado com a vontade de Deus, sem reserva; assim, tudo quanto me acontece de bom ou mau, eu recebo de suas mãos com alegria, como se fosse a minha melhor sorte, e isto me faz feliz.

Já a segunda história é sobre um caçador e um leproso.

Um cavalheiro foi caçar num bosque e ouviu um homem cantando melodiosamente. Quando parou a cantoria, olhou adiante e viu um pobre leproso cheio de chagas. O caçador perguntou ao leproso se era ele quem estava cantando. E ele respondeu:

— Sim, sou eu — o leproso respondeu.

O caçador surpreso perguntou:

— E como poderia cantar e estar contente suportando as aflições e dores que o vão gradualmente privando da vida?

O leproso respondeu:

— Entre mim e o Senhor nada mais há nessa muralha de barro que é meu corpo; removido este obstáculo, eu gozarei com meu Deus e vendo que todos os dias me vai caindo aos pedaços, alegro-me e canto.

A primeira história, entre o padre e o mendigo, remete-nos ao julgamento que fazemos sobre os sentimentos dos outros; mesmo o mendigo sendo bem pobre, ele se sentia feliz e se conformava com sua vida. Por isso agradecia a tudo que lhe acontecia, fosse bom ou ruim.

7. LIGÓRI. Afonso de. Tradução Thomaz Hurst. Tratado da conformidade com a vontade de Deus. Niterói-RJ: Escola Zyp. Salesiana, 1913.

Nesse ponto o modo de pensar do mendigo é correto, uma vez que o bom e o ruim dependem da maneira como encaramos os acontecimentos diários.

Já na segunda história, o enfoque é outro, pois, mesmo em grande aflição com sua doença, ainda assim, o leproso estava alegre por saber que logo morreria e estaria na companhia de Deus.

Em comum, as duas histórias fazem-nos perceber que muitos de nós julgamos os outros com base em nossas opiniões. Quantas vezes vemos pessoas felizes morando em lugares bem simples e outras tristes em grandes mansões?

Será que a falta de dinheiro influencia na felicidade das pessoas? Por que muitas pessoas pobres são felizes? Será por que “aceitaram a vida como deve ser”? São perguntas que deixo a vocês para refletirem.

Da mesma forma, quantas vezes aquela doença difícil de suportar, que geralmente o corpo humano não aguenta, é pensada de forma diferente. Às vezes o doente sabe que o seu sofrimento acabará e, como tem fé que existe outro “mundo”, não precisa daquele corpo físico debilitado que logo estará sem a matéria; como o leproso, suporta com mais facilidade seu sofrimento. Deixo uma linda passagem de Tiago 1:2-3: “Meus irmãos, sintam-se felizes quando passarem por todo tipo de aflições. Pois vocês sabem que, quando a sua fé vence essas provações, ela produz perseverança”.

Assim, ser grato é algo bem simples de se fazer. Quando não puder mudar nada, aceite a vida como ela se apresenta. Viva o seu presente com alegria e paz diante dos problemas, porque, se não pode mudar o que já passou, não pode estar preocupado pelo futuro. Deve-se reafirmar a gratidão em primeiro lugar pelo pensamento e pela fala; apenas desse modo evitará sentir raiva e desapontamento por algo.

Quando nos sentimos incomodados, buscamos fazer julgamentos para descobrirmos culpados. **No caso, revoltar-se por algo que não pode ser mudado gerará insatisfação e raiva, que trarão murmúrios mentais. Estes gerarão novos pensamentos negativos, que atrapalharão sua saúde mental pela manifestação de ansiedade e tristeza, as quais mostrarão sua força por meio de sintomas físicos oriundos de doenças psicossomáticas.**

Quando focamos os pensamentos num problema que já ocorreu, concentramos esforços para reafirmar e fortalecê-lo, para torná-lo per-

pétuo em nossa cabeça. E nada, nada que possamos fazer depois, poderá mudar a realidade, que refletirá o nosso pensamento.

Segundo Ryan (2008, p.104-5):

“Queremos um gato persa, mas é um vira-lata que aparece na porta; queremos um bebê, mas descobrimos que somos estéreis; queremos aquele emprego fabuloso, mas outra pessoa é escolhida; queremos casar-nos com o homem dos nossos sonhos, mas só conseguimos nos envolver em vários relacionamentos curtos. Se não fomos capazes de acolher o que acontece, nunca vamos aprender nada com as lições que a vida está tentando nos ensinar. Nunca vamos poder amar o bichinho que apareceu, nem adotar um bebê, nem ficar disponíveis para um trabalho ainda melhor do que perdemos, nem apreender as qualidades necessárias para estabelecer um relacionamento duradouro.”

Ryan retrata fielmente o Agradecer, sempre que existe alguma dificuldade, existem lições e oportunidades para sua vida. Lição para amadurecer em algo que não está bom e será necessário no futuro, abrindo possibilidades para criar novas realidades. Por exemplo, numa crise, quando existe uma recessão econômica, apesar de alguns setores da economia passarem por dificuldades, outros crescem pelas novas demandas dos consumidores. Nesse caso, cabe a você saber para onde migrar ou mesmo fortalecer o ramo de negócio em que atua; as oportunidades sempre existiram nas épocas de bonança e de crise, então isso não pode ser desculpa para ser um fracasso nos negócios.

O mundo das possibilidades está aí para as pessoas que aceitam o que lhes acontece, seja bom ou ruim, é preciso tirar alguma vantagem daquilo que o atingiu. Seja esperto e saiba que o que parece a princípio ruim pode ser algo bom no futuro. Na medida em que consiga transformar seu modo de pensar, busque encontrar abundância num ambiente adverso, ou melhor, num ambiente novo para você.

Certa vez, quando o presidente americano Lyndon Baines Johnson (1908-1973) visitou a Nasa, deparou-se com um faxineiro que limpava o chão com um esfregão. O homem trabalhava com tanto afincio que o presidente se aproximou dele para dizer que nunca tinha visto faxineiro melhor. Então ele respondeu: “Senhor, não sou apenas um faxineiro. Ajudei a mandar um homem para a Lua.” (GORDON, 2009, p.124)

Outro aspecto do Agradecer tem a ver com a gentileza, tratar as pessoas com educação não é apenas se mostrar educado, mas sim assumir uma postura de proatividade para ajudar. Basta agir em prol da sociedade e fazer um pouco mais do que costuma fazer. Deixo como exemplos atitudes bem fáceis que demonstram respeito ao próximo, tais como: notar algum idoso com dificuldade ao carregar as compras e oferecer ajuda, pegar algo no chão que alguém deixou cair, ou mesmo, dar passagem para algum carro que deseja adentrar numa rua.

Considerando a lei da ação e reação, a cada atitude proativa em favor da coletividade, ganhamos novos amigos e entramos em sintonia com o nosso Querer. Como sabemos, gentileza gera gentileza, você estabelece uma conexão de afinidade entre seu Eu e o próximo, e assim ambos vibram na mesma frequência energética.

Comece a mudar a sua postura de reclamar, para adquirir vibrações positivas e quebrar as negativas oriundas de pessoas mal-educadas ou rudes. Estar em sociedade é como ser um ímã que atrai o que pratica e repele o que detesta. Lembre-se de que você não pode estar dissociado da energia que emana.

Ser grato também é ser caridoso. A caridade é a gentileza em um grau mais elevado, uma vez que somos gentis com os outros sem esperar nada em troca. Ela nos traz como benefícios o usufruto do amor e da bondade em seu estado máximo. Com base na caridade, podemos deixar outras pessoas felizes. A ajuda que fornecemos ao próximo nos traz como recompensa o amor sob todas as formas, sendo ele expressado na gratidão do outro que recebeu sua ajuda e na gratidão própria de se sentir engrandecido por ver o outro feliz. Com base na lei da ação e reação, quem pratica a caridade usufrui de mais saúde, mais amizades, mais amor e se sente realizado.

A caridade não é apenas doar algum bem, e sim também doar seu tempo para um trabalho voluntário em alguma entidade filantrópica ou seu tempo para conversar com alguém que esteja passando por uma fase da vida muito difícil. Sim, ser caridoso é dispor de seu tempo para conversar com alguém e assim, com palavras de otimismo, trazer conforto à angústia do próximo.

Dessa forma, a caridade é demonstração de carinho. Abraçar alguém também é uma atitude solidária para com os menos favorecidos, que sofrem por não ter o que os outros possuem. Por compaixão você

doa o que está sobrando, seja bem material ou não, para que o outro usufrua daquilo que lhe falta. É uma troca mútua. Alguém ganha algo bom de você, mas, em consequência, a alegria experimentada pela caridade beneficia também o doador. Então, seja caridoso e terá uma vida repleta de bençãos e alegrias.

Tenha o hábito de usar a palavra “obrigado”, mesmo que não seja correspondido e, quando agradecer, não diga baixinho, e sim de forma enérgica, com tonalidade mais alta. Tome a iniciativa de dizer primeiro Obrigado e não espere reciprocidade. Pode dizer sou grato(a), para tudo que lhe acontece, diga para si, mesmo que em pensamento: OBRIGADO para qualquer acontecimento bom ou ruim que surja em seu trabalho, no momento em que chega em casa, quando compra algo, ou mesmo antes de se alimentar, por exemplo. Agindo assim terá uma vida abundante, já que pensará mais positivo e atrairá situações e pessoas que pensam igual a você.

RESPEITAR

Você sabe por que o mar é tão grande?
Tão imenso? Tão poderoso?
É porque teve a humildade de colocar-se alguns centímetros
abaixo de todos os rios.
Sabendo receber, tornou-se grande.
Se quisesse ser o primeiro, centímetros acima de todos os rios,
não seria mar, mas sim uma ilha.
Toda sua água iria para os outros e estaria isolado⁸.
PAULO ROBERTO GAEFKE

O **BLINDAR** também diz que devemos respeitar as pessoas que não conseguem chegar aonde conseguimos, porque cada um de nós tem uma história de vida única e está num estágio diferente. Caso não sejamos humildes, pode-nos ser retirado tudo que conquistamos. Devemos colocar como atitude: a humildade e o respeito. Além de não se gabar, de se achar “o cara”, evite se colocar em uma posição de superioridade, assim nenhuma conquista lhe será tirada, mas será mantida e acrescentada.

Respeitar a história de cada pessoa é admitir que cada um tem uma vida incomparável, pois suas experiências, seus desejos, seus gostos, seus sofrimentos e suas alegrias são determinados pelo ambiente social, espiritual, afetivo e financeiro, os quais proporcionaram as condições para o seu sucesso ou sofrimento atual.

Desse modo, alguns tiveram ajuda, e outros não, por isso não se pode afirmar que as mesmas respostas para explicar nossas conquistas podem ser usadas para justificar os motivos do insucesso financeiro e afetivo de alguém. Nunca devemos nos enaltecer por nossas vitórias usando um comparativo entre nós, que nos achamos seres de realizações, e aquela outra pessoa, um ser de fracassos. O ser humano tende a se valer do uso de comparações entre o melhor e o pior, mas isso deve ser feito para coisas, e não para pessoas, já que sem perceber podemos estar julgando o próximo erroneamente e sendo arrogantes.

O ego e a arrogância estão presentes em pessoas com autoestima exacerbada, mas, como calibrar a autoestima para não se sentir superior em relação ao próximo?

Simples: a autoestima é gostar de você e não gostar só de você. Essa é a grande diferença, guarde isso. Você é único, mas isso não é motivo

8. <https://www.meuanjo.com.br/sobre-o-autor/> Paulo Roberto Gaefke (blogueiro e poeta). Acessado no dia 29/06/2020.

para se sentir superior ao outro, então se ame, mas principalmente saiba amar os outros. Dessa forma, tenha a humildade de ser especial e ter a autoestima dentro do seu Eu, porém não se ache superior, e nem faça comparações e julgamentos das atitudes dos outros.

Em primeiro lugar se analise, quem pode julgá-lo é só você e mais ninguém. Nenhuma pessoa sabe dos seus pensamentos a não ser que você fale, então você detém o controle de tudo o que diz respeito a sua pessoa e, assim, seus sentimentos e ações são determinados pela sua vontade.

As atitudes desrespeitosas e humilhantes contra as pessoas que não conseguiram chegar ao mesmo patamar de sua evolução são, muitas vezes, pensadas de forma automática. Eu mesmo tinha uma mania muito deplorável, ainda bem que me redimi disso. Olhava aqueles veículos velhos em que às vezes nem as setas funcionavam e fazia um comentário infeliz, porque trafegavam com lentidão pela esquerda quando deveriam seguir pela direita.

Depois que desenvolvi o “bom senso do respeito”, criou-se em mim um raciocínio lógico-imaginativo e perguntas foram feitas em minha mente.

Qual seria o motivo de o motorista ter aquele veículo visualmente feio e velho?

Seria porque o motorista estivesse desempregado há muito tempo?

Ou seria porque ele necessitava comprar comida e remédios para sua mãe que estava doente e assim não sobrava dinheiro para trocar de carro?

Como disse, quem somos nós para conhecer as histórias de cada um, seus problemas, suas dificuldades e suas razões. Mantemos sentinelas na posição de respeito. Pois não respeitar pode alimentar o nosso ego e nosso orgulho. O “achar-se melhor que os outros” pode acender em nós um sentimento mesquinho e prepotente, e por vezes nem notamos esse tipo de comportamento.

A morte é a única certeza que temos em nossa vida, e o fim da vida pensada pelo aspecto sociológico é a única forma de igualarmos as classes sociais. Quando um rico, ou pobre, um bebê de 1 ano, uma pessoa de 80 anos ou outra de 30 anos morre, eu, você e os outros nos igualamos, pois com a morte não existe classe social, riqueza ou pobreza, doença ou saúde. Vamos nos conscientizar de que, quando ela bate às portas, geralmente nos pega desprevenidos. Então vamos respeitar as conquistas dos outros e não julgar ser melhor que o próximo.

ATIVIDADE EXTRA:**NÃO RECLAME**

Objetivo: Deixar de reclamar de tudo e passar a ser mais otimista

Como: Sempre que algum fato ocorrido seja contrário aos seus interesses nem pense em reclamar. Quantas pessoas estão piores que você diante de seu problema? Saiba que tem capacidade de criar frases que expressem a força do pensamento positivo sobre qualquer sofrimento que ocorra com você. Diga mentalmente e em voz alta as frases do tipo:

Estou me sentindo bem;

Estou melhorando, há de haver um lado bom nisso, eu sei que sou capaz e não preciso me preocupar;

Com certeza tenho tempo suficiente;

Essa dor passará e já estou bem melhor;

Dará tudo certo e estarei ótimo. Já estou sentindo que estou muito melhor;

Resultado: Preenchendo sua mente com frases com conotação de gratidão não haverá tempo para pensamentos negativos

SENHOR RANZINZA



Estamos por volta do ano de 1720 e o local onde se passa esse conto é a Floresta Negra (Schwarzwald em alemão) localizada no Sul da Alemanha. Esta floresta de vegetação densa é coberta por pinheiros imponentes que dificultam a entrada da luz e, ao sinal de uma leve brisa, os galhos se quebram e caem no chão.

Lendas aterrorizantes persistem até hoje no imaginário dos moradores locais e a floresta Negra foi imortalizada pelos escritores alemães Jacob Grimm, nascido em 1785, e Wilhelm Grimm, nascido em 1786 (irmãos Grimm) os quais escreveram, entre outros, os clássicos: Chapeuzinho Vermelho, Cinderela e Rapunzel.

Nessa região residia, em uma cidade, um senhor de cerca de 65 anos, que tivera uma família exemplar: uma mãe dedicada e amorosa, e um pai atencioso, que, desde cedo, lhe ensinava o ofício de marceneiro. Esse menino, desde jovem, demonstrava habilidades extraordinárias, o que favoreceu seu aprofundamento nos estudos sobre relógios, fazendo dele um fabricante de relógios cuco.

Os relógios cuco, produzidos por esse senhor, tinham acabamento de qualidade e alguns eram folheados a ouro com ametistas. A fama de seus relógios logo se espalhou e, em pouco tempo, toda a Europa saberia que, ali, numa pequena cidade do interior da Alemanha, residia uma pessoa com tamanha habilidade.

Porém, esse Senhor possuía hábitos deploráveis: além de extremamente mal-humorado e ambicioso, era avesso a crianças, ríspido com pobres e insensível a emoções. “Bom dia” e “obrigado” eram palavras que não existiam para ele. Homem de extremos, ora respeitado pelo seu trabalho, ora desprezado pelo seu modo de ser, era conhecido como “Senhor Ranzinza”.

Conta-se que o Conde Klaus, residente em um vilarejo distante (cercas de três horas de trote a cavalo da cidade onde o senhor Ranzinza morava), encomendou alguns relógios ao artista dos ponteiros.

Semanas se passaram desde o pedido do Conde Klaus e, numa bela manhã de verão — de céu límpido, o senhor Ranzinza, determinado, colocou com cuidado os relógios em sua charrete e, chicoteando seu cavalo, deu início a sua viagem.

Entrega feita ao Conde, lá se foi almoçar o senhor Ranzinza segurando às três moedas de ouro que recebeu pelos relógios. Terminada a sua refeição, regada a um bom vinho e um suculento pernil, subiu empanturrado no coche e seguiu para casa. Durante seu retorno, num dia muito quente o balanço da charrete fez com que ele adormecesse. Não se sabe por quanto tempo ele dormiu, mas, o cavalo, ao parar para tomar água à beira de um riacho, o fez acordar assustado, percebendo que não deveria estar naquele lugar.

Senhor Ranzinza, nervoso, amarrou o animal num pinheiro e avistou um pequeno morro bem próximo, para onde caminhou. Lá chegando, escalou suas pedras no intuito de procurar do alto o caminho de retorno para sua casa. Infelizmente, Ranzinza não o avistou. Cabisbaixo e preocupado, voltou ao local onde deixara o seu cavalo, e para sua surpresa, o animal, com a charrete, não estava mais lá. A noite começava a vir quando, para seu alento, notou uma vegetação um pouco mais gasta bem próxima, deduzindo que seu animal poderia ter ido por ali.

A trilha o fez chegar a um campo com vegetação rasteira. A lua estava encoberta por nuvens por isso, mal conseguia enxergar à sua

frente, a não ser algumas luzes no horizonte. O ânimo tomou conta do Senhor Ranzinza, que imaginara tratar-se de uma vila ou uma cidade. E, da luz, notou algo se aproximando, que parecia um animal pequeno. Entretanto, quando se aproximou, viu um ser de estatura pequena, medindo cerca de meio metro de altura, a qual tinha feições humanas: dotado de nariz, boca e olhos desproporcionais, lembrando aqueles duendes de que já havia ouvido falar nas lendas da floresta.

O tal ser se aproximou e Ranzinza, estático e perplexo, ouviu a criatura dizer: “SIGA AS LUZES QUE PODE ENXERGAR”, desaparecendo em seguida.

Ranzinza, assustado, saiu correndo em direção às luzes e, chegando ao seu entorno, percebeu, com mais detalhes, que elas não seguiam um padrão: umas eram mais brilhantes, tendendo à cor do sol; outras, bem amareladas; algumas tinham aspecto rosado, outras eram vermelhas; havia, também, luzes embaçadas e outras que pareciam piscar. O intrigante era enxergar nada além de luzes. Não havia casas, pessoas, animais, nada... apenas luzes próximas umas das outras.

Uma sensação diferente ocorria no físico do Senhor Ranzinza, pois, ao tocar as luzes, ele se sentia mais forte, mais descansando e mais disposto, ou seja, sentia-se jovem de novo.

Após esta experiência mística, visualizou o caminho que deveria ter seguido desde o princípio e, após alguns minutos neste caminho, avistou seu cavalo pastando. Revigorado, montou na carroça e foi em direção à cidade todo feliz e disposto; contudo, quanto mais se afastava das luzes, nas quais havia tocado, mais o sono, a fome e o cansaço se apoderavam dele, e tudo parecia como antes. Decerto seria um sonho, pensou.

Entrando na cidade, encontrou as pessoas na rua, as crianças se divertindo e os adultos rindo e conversando. O mais interessante era ver que, cada uma das pessoas que ali estavam tinham luzes como aquelas que ele tinha visto na floresta, algumas com mais brilho e outras com menos. Cansado e exausto, desceu da charrete e chamou uma criança. A criança, desconfiada, parou de brincar, e o senhor, dirigindo-se a ela, com ímpeto a abraçou. Assustada, a criança saiu correndo e Ranzinza novamente experimentou aquela maravilhosa sensação de energia e vida.

Desde então o senhor Ranzinza mudou. Era um cara sorridente, cumprimentava a todos, pegava nas mãos de todos, abraçava, dizia

“Bom dia”, “obrigado” e “Boa noite”. Vencida a desconfiança de todos (perplexos pela mudança de comportamento do antes senhor Ranzinza), agora o relojoeiro era admirado na cidade.

Depois de alguns anos, chegou à cidade um rico comerciante à procura dos relógios cucos, perguntando onde morava o tal “Senhor Ranzinza”. Para seu espanto, ninguém nunca ouvira falar desse senhor. Eis que surge uma senhora, que se dirige ao rico comerciante, dizendo: *“Quem procura mora ali naquela casa colorida. Ele se chama senhor Gracioso”*.

VIBRAR



*Como pode alguém que se sente inferior, angustiado pelo perdão ou mesmo revoltado por sofrer, ter Energia, ter Vibração?
Como pode alguém que se acostumou à escassez de dinheiro, de amor, de carinho, de compaixão, de alegria, ter Energia, ter Vibração?
Vibrar depende da intensidade do sentimento dentro do seu pensamento.
Quanto maior o seu amor por você, pelos seus desejos e pelo próximo, mais grandiosa será a sua realidade.*

LEO LEITE

A próxima parte do *Ciclo do Querer* é o **VIBRAR** e nesse sentido é ele o grande responsável por fazer do seu dia ótimo ou péssimo. O **VIBRAR** é reconhecer, em primeiro lugar, que as forças da natureza nos regem, uma vez que tudo se passa ao nível microscópico para se revelar no macro.

Muitos dos leitores já ouviram falar da teoria quântica e que o universo quântico existe, mas desconhecem como isso funciona. Ao decorrer deste livro você conseguirá entender as formas de troca energética entre as pessoas. Saberá que existem gêneros e subgêneros energéticos que embasarão a Teoria da Pilha Energética, que lhe trará a oportunidade de enxergar e refletir sobre o bem e o mal.

Garanto ser um assunto bastante interessante e que despertará em você uma nova visão quântica.

A fala nos faz angariar esforços para ajudar a materializar os sonhos. Não é surpresa para ninguém que a comunicação englobe o ritmo, o tom da voz e a postura corporal, as quais refletem sobremaneira em como nos sentimos e vibramos: alegres ou tristes.

O objetivo deste capítulo é trazer-lhe conhecimento sobre o que é energia quântica, convencê-lo da importância dela para a materialização do seu Querer e, é claro, colocar em prática essa energia. Para tanto, será necessário adentrar em assuntos tidos como difíceis, dentre os quais a teoria das cordas, mas não se preocupe, que explicarei de forma clara e objetiva; indo mais além, proponho uma nova teoria a qual chamo Pilha Energética. Tenha certeza de que, ao ter a consciência do poder quântico do seu pensamento, você poderá usá-lo para fortalecer o controle mental.

Nesse conto lemos que, ao se perder de seu caminho, o Sr. Ranzinza olhou para o horizonte e viu várias luzes que o ajudaram a voltar a sua casa. Na floresta negra as luzes são de diversos tipos e luminosidades, sendo algumas com formas, cores e brilhos singulares, algumas mais fortes, outras mais fracas. É assim que se comportam as pessoas. Se tivéssemos a capacidade de ver a frequência energética de alguém, poderíamos ver e sentir os vários tipos de intensidades energéticas existentes, as quais derivam de dois grandes grupos: o bem e o mal.

Peço ao leitor imaginar que o nada, o escuro, representa a energia negativa: o chamado MAL. Já as luzes representam a energia positiva: o chamado BEM. As energias do Bem e do Mal, como todas as outras, possuem intensidades diferentes e, portanto, as luzes são graduadas conforme a quantidade de energia do bem que cada pessoa possui. Algumas têm mais energia que as outras e estão mais próximas ou afastadas da grande Luz Maior que é Deus.

Com um olhar mais atento, notamos que as luzes permanecem próximas umas das outras e reparamos que nem todas as pessoas possuem a mesma energia (luz). Em determinadas situações em nossa vida, oscilamos nossa luz. Por exemplo, ao ter um problema, piscamos; quando estamos tristes, nossa luz clareia menos, e assim oscilamos também entre atitudes boas e más. Em resumo, podemos dizer que a intensidade e a luminosidade de cada luz são transitórias porque variamos nossos estados mentais.

Outro aspecto a ser analisado é o fato de que as pessoas não conseguem enxergar a luz das outras de maneira objetiva. É difícil mensurar a quantidade de luz (energia positiva) que cada um possui; por conseguinte, essa grandeza é relativa e bem subjetiva. Para alguns, você pode parecer ser uma pessoa boa, amorosa e justa, e para outros não. Esse tipo de pensamento vai muito além da empatia, já que o julgar, ou a subjetividade, é pessoal e único. Alguns enxergam demais e outros de menos; alguns subestimam, outros superestimam, outros ainda têm preguiça de opinar e aceitam o ponto de vista dos “entendidos da luz” ou “os que acham saber” quem é bom ou ruim por meio das convicções morais, religiosas, políticas e sociais.

Como pode a criatura saber mais que o Criador?

Quem com certeza conhece a intensidade das luzes de cada pessoa é apenas o Criador que nos criou. E, numa certa hierarquia das luzes, podemos dizer que somos as luzes menores. E apenas quem criou a Luz sabe qual a quantidade de luz que cada um possui e consegue com total segurança enxergar se existe e de qual tipo é nossa energia.

Adentrando no aspecto vibracional, lemos que o senhor Ranzinza, ao tocar as luzes, obteve poder, dado que teve ânimo, disposição e felicidade. Desse modo, conseguiu adquirir a Energia necessária para transformar seu problema em solução a fim de chegar a sua cidade. Da mesma forma, quando se distanciou das luzes, perdeu energia.

Entretanto, já na cidade, ele experimentou novamente a troca de energia vibracional ao tocar numa criança. Assim, Ranzinza percebeu que, se tivesse uma boa vibração energética, atrairia pensamentos, atitudes, amigos, pessoas que lhe forneceria energia para poder sempre se sentir disposto e feliz.

Deixo com você algumas reflexões:

Vamos repensar o que estamos vibrando, o tipo de energia que emanamos, se somos mal-humorados, medrosos ou tristes. Acredite que pensamentos e emoções que nos fazem mal se realimentam e a piora do ciclo energético nos traz mais situações, energia e sentimentos ruins. Do outro lado, pensamentos bons de amor, paz, coragem entre outros, nos mantêm conectados ao que de melhor o mundo nos oferece e apenas assim podemos usufruir da abundância financeira, espiritual e física. Tenha vida e viva mais alegre, com paz e disposição de buscar o melhor para você; estar disposto, com energia e alegria,

origina atitudes colaborativas, além de benefícios para todos com que convivemos ou que cruzam nosso caminho.

Estar vibrando energia positiva é um dos grandes fatores determinantes para o sucesso do *Ciclo do Querer*.

“A única razão de as pessoas não receberem o que pediram é estarem vibrantemente separadas de seus próprios desejos, as frequências vibráveis daquilo que querem e daquilo que está dominantemente ativo dentro delas precisam se igualar” (ABRAHAM, 2008, p.88)

No Universo tudo é formado por matéria e energia. Ora a matéria se transforma em energia, ora ocorre o inverso. Dentro da matéria há energia e dentro da energia há matéria, pois a primeira é composta de partículas subatômicas como Neutrinos, Quarks, Bósons da Força Fraca, Fótons e Grávitons, entre outras partículas conhecidas ou a serem descobertas.

Uma usina hidrelétrica, por exemplo, utiliza-se da correnteza da água (energia cinética), que faz girar as turbinas gerando eletricidade. Como disse o cientista Lavoisier: “Nada se cria, tudo se transforma”. O movimento dos átomos gera energia e a luz ora se apresenta como onda, ora como partícula.

Dentro desse ambiente microscópico, existem os átomos, que quando estão em certo equilíbrio de partículas (harmonia espacial dos átomos), formam determinado elemento químico. Em princípio, os átomos que estão lá apresentam um movimento ordenado de órbitas energéticas, mas, com a interferência de outro elemento químico com disposição energética diferente, surge um rearranjo de partículas ao nível atômico, pois se sabe que uma partícula de próton, ou de elétron, por certa influência salta de uma camada para outra podendo formar um novo elemento químico. Esse salto do átomo produz energia.

A maravilha da criação é saber que o conjunto desses rearranjos atômicos torna cada elemento químico presente na natureza único. Sobremaneira, a junção de um elemento químico com outro, muitas vezes, resulta em um elemento heterogêneo e bem diferente do original. Atualmente os seres humanos conseguem provocar e criar compostos químicos de maneira artificial ao induzirem as trocas energéticas entre as partículas atômicas.

O processo implicado no modo como vemos as coisas, uma casa, um cachorro, ou qualquer objeto visível, ainda não está totalmente ex-

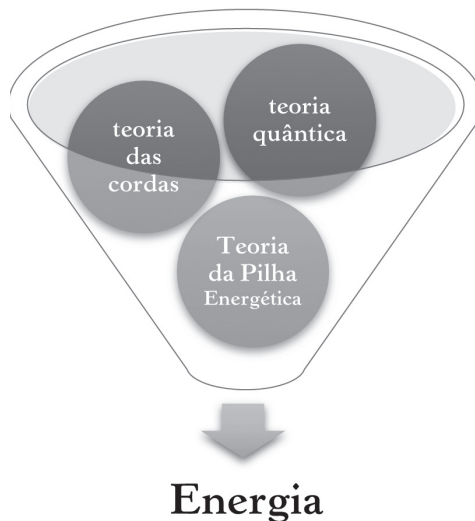
plicado e, para nossa sorte, ainda bem, não enxergamos um amontoado de átomos em movimento.

Vibrar nada mais é do que se movimentar. Se você se movimenta, você vibra, pois movimento gera energia, que no que lhe concerne pode ser transformado em vários tipos, tais como: energia potencial, cinética, gravitacional, atômica, entre outras. Vibrar é se animar e se emocionar. É possível vibrar com uma energia boa ou ruim. Por exemplo, uma faca pode ser usada para cortar um pão ou matar alguém, assim é a energia. Tudo depende do que fazemos com ela. Outro exemplo, numa maratona ou corrida, se sentimos raiva em determinado momento da prova, temos mais energia e força. Quando vibramos e nos movimentamos, influenciamos toda a nossa energia corporal e mental.

Segundo CHOPRA (2017) a energia vibra com harmonia subatômica entre quarks, bósons, fóton e gráviton, as quais vêm sendo descobertas pelos aceleradores de alta velocidade. Este mesmo autor nos afirma que, se uma partícula se movimentar exatamente à velocidade da luz, o tempo não existirá e a partícula durará para sempre. O que vem reafirmar o que já foi falado de que a energia é indestrutível.

O que eu venho demonstrar por meio desta introdução é que a energia, seja ela positiva ou negativa, existe e faz parte de você. Dessa forma, o ser humano é muito mais que uma reunião de órgãos dotada de espírito, é a reunião de átomos que vibram e se interligam entre si para gerar a energia que sua mente determina.

TEORIA QUÂNTICA



O físico alemão Max Planck, ganhador do Prêmio Nobel de Física em 1918 e pai da física quântica, teorizou que a energia era quantizada. O “quantum” é a menor quantidade de energia, daí que vem o nome “Quântica”. Hoje, sabe-se que a energia é transportada por ondas, como as ondas do mar e do som; as ondas eletromagnéticas como a da luz e a do rádio. A luz é composta por partículas menores chamadas fótons, que carregam quantidades menores de energia chamada quanta; a luz subdivide-se em quarks e neutrinos e ainda sofre mais subdivisões.

As ondas causam efeitos em todos os entes cósmicos do Universo porque transportam energia de um lugar a outro e exercem influências no espaço físico e no tempo.

Adentrando um pouco mais no espaço físico, podemos notar que as ondas variam de comprimento, altura (amplitudes) e, dessa forma, podem assumir cores e brilhos únicos.

Nesse contexto, a cor varia de acordo com a intensidade da energia, por exemplo, os fótons da luz vermelha têm menor energia dos pertencentes à cor violeta. Saibam que, ao aumentar o comprimento da onda, a energia da luz de cor homogênea diminui de maneira proporcional. (EINSTEIN 2008, p. 216)

Já no espaço de tempo, uma das características, além de comprimento e altura da onda, é a sua frequência energética, que é o número de oscilações de uma onda por um certo período. Esta medida de oscilação por tempo se chama frequência (hertz), representado por f . A grandeza é inversamente proporcional: quanto menor o comprimento da onda, maior a frequência e vice-versa.

Vou dar um exemplo bem simples e já utilizado em inúmeros livros escolares. Imagine uma corda de 1 metro de comprimento. Duas pessoas a seguram, cada uma em uma das extremidades. Ao balançarem-na para cima e para baixo, criarão o efeito ondulatório. Já com uma corda de 2 metros, percebemos que é preciso mais energia para conseguir um balanço igual. Sem essa força extra para o objeto de maior comprimento, haverá menor frequência, e o resultado não será o mesmo.

Existem vários tipos de ondas baseadas em amplitudes, frequência e comprimentos diferentes. Os cientistas estão deslumbrados com as partículas subatômicas; segundo eles, quanto mais entendermos o mundo micro, mais poderemos entender o macro. Esses pensadores têm razão, pois, como estudar uma estrela localizada a centenas de milhares de anos-luz da Terra, se podemos estudar o principal componente que forma os planetas e as estrelas longínquas, que também estão presentes em nosso planeta?

Saiba que você é formado de energia e emite ondas energéticas de diversas frequências. O tipo de onda depende do pensamento que emana. Caso pense positivo, a energia será grande e anulará ondas de baixa frequência (negativas) e ainda poderá sintonizar-se com pessoas positivas com a mesma alta frequência (positivas) que emanam.

Já foi explicado como interagem as energias e como se formam novos elementos com base na combinação dos átomos e na teoria quântica. Vamos entender que o papel psicológico também influencia na formação e no comportamento da energia, o que podemos provar com a teoria das cordas explicadas adiante.

Por meio da teoria quântica, descobrimos que as partículas atômicas, as quais compõem todo o Universo, se alteram conforme a vibração do observador, de forma que o papel psicológico, além de mudar o comportamento quântico, também altera o tempo. É o chamado “entrelaçamento quântico” ou “emaranhado quântico”, denominado por Einstein de “ação fantasmagórica a distância”, que refutava, ainda

mais que o entrelaçamento quântico pressupõe que no nível quântico pode existir uma velocidade superior à da luz.

O entrelaçamento quântico significa dizer que uma partícula, mesmo ao ser separada de outra, pode à longa distância se comportar como um sistema só, e não como dois diferentes. Perdem-se, assim, suas características individuais. Os cientistas chineses já conseguiram o feito, por meio de um satélite experimental, de provar o entrelaçamento quântico, como se fosse um teletransporte, de uma partícula a uma distância de 1.200 km, abrindo espaço para o desenvolvimento da “internet quântica”, que provavelmente será realidade nas próximas décadas⁹, colocando em dúvidas a teoria da relatividade de Einstein de que não existe velocidade maior que a da luz. A meu ver, no mundo quântico há de surgirem novas teorias físicas, por ser um novo campo de estudos das partículas subatômicas, as quais possuem características comportamentais diferindo em muito dos conhecimentos que temos atualmente sobre a matéria e a energia.

Ideia essa corroborada com o já criado e em uso computador quântico. Apesar de que poucos países detêm a tecnologia para criá-lo, já vemos um avanço enorme no mundo dos computadores.

O Google, por exemplo, através de um chip quântico, pode conseguir fazer um cálculo em pouco mais de três minutos, o que o mais poderoso supercomputador da atualidade, o IBM Summit, levaria 10 mil anos para realizar. Na computação quântica utiliza-se do qubits, que pode assumir o valor 0, o valor 1, ou ambos ao mesmo tempo, e para o bom funcionamento da máquina quântica não pode haver interferência de outra fonte de ruído ou energia.¹⁰

O pensamento quântico está presente desde que surgimos. Como exemplo bíblico, um Centurião (oficial romano) pediu a Jesus Cristo a cura de um servo, o qual estava muito doente. Jesus se comoveu e disse que iria curá-lo na casa do oficial, mas foi surpreendido pelo Centurião, que disse a Cristo:

Senhor, não mereço receber-te debaixo do meu teto. Mas dize apenas uma palavra, e o meu servo será curado. Então, Jesus disse ao centurião: “Vá! Como você creu, assim acontecerá!” Na mesma hora o seu

9. <https://sciam.com.br/china-quebra-o-recorde-para-acao-fantasmagorica-a-distancia-e-abre-caminho-para-a-internet-quantica/>. Acessado no dia 13/04/20.

10. <https://revistapesquisa.fapesp.br/a-era-dos-qubits/>. Acessado no dia 10/01/21.

servo foi curado. *E maravilhou-se Jesus, ouvindo isto, e disse aos que o seguiam: “Em verdade vos digo que nem mesmo em Israel encontrei tanta fé.” (MATEUS 8:5-10, grifo meu)*

Pois bem, bastou o oficial romano acreditar na cura por meio do pensamento de Cristo, e seu servo se curou imediatamente.

Deixo a vocês a certeza de que a energia quântica, a qual opera em subpartículas, muitas delas carentes de conhecimento, age inclusive em nós, mesmo porque os pensamentos geram ondas cerebrais em campo eletromagnético. Portanto, fiquem atentos, o pensamento tem poder.

Essa é a proposta do *Ciclo do Querer* ao direcionar o seu pensamento de modo a criar o hábito de pensar e emitir ondas eletromagnéticas do seu desejo de forma sucessiva e forte; para que haja a atração de outras ondas eletromagnéticas semelhantes às produzidas por você, visando a materialização dos seus desejos. Pensar algo bom de forma decisiva, objetiva e com confiança de já ter realizado o auxiliará na transformação do virtual em real, e você encontrará o que busca por meio das realidades criadas.

TEORIA DAS CORDAS

Os componentes da partícula de um átomo são bastante conhecidos, como os prótons, elétrons e nêutrons. A novidade é que a um nível microscópico essas partículas são oriundas de filamentos, como dizem os físicos, uma espécie de corda, que se estica, expande e contrai, como uma corda de violão. A surpresa é saber que você pode ser o músico que toca esse violão, ao determinar, por meio do pensamento, a forma como quer que vibre essa corda e assim criar e inovar rearranjos subatômicos, que interferem em todo o Universo e conseqüentemente em sua vida.

LEO LEITE

O cérebro emite ondas eletromagnéticas, as quais são estudadas em cinco tipos principais: Gama, Alpha, Beta, Theta e Delta. As ondas cerebrais são resultado de sinapses nervosas entre neurônios, ou seja, ligações entre neurônios. Isso ocorre o tempo todo e sofre influência da mente. As ondas cerebrais mudam conforme se altera o estado emocional da pessoa, ou quando ela está dormindo, e mesmo nesse caso há variações, pois elas dependem do sono, profundo ou leve.

Os seres humanos, diante de quaisquer acontecimentos, sejam vivenciados somente por eles ou por seus entes queridos, possuem uma percepção sentimental sobre o ocorrido que muda seus pensamentos de forma transitória ou permanente (nesse caso adquirimos uma crença sobre algo).

Em vista disso, cada pessoa possui uma compreensão única sobre determinado sentimento experimentado por conta de um acontecimento, o qual direta ou indiretamente influencia seu pensamento. Sendo assim, por meio do pensamento, somado ao sentimento, cria-se um estado vibracional traduzido em ondas cerebrais, que interferem na vibração energética das outras pessoas e também influenciam a sua própria vibração.

Nesse ponto, ou você domina sua própria energia, ou é dominado pela vibração do outro. Como exemplo: imagine que está dirigindo seu carro e visualiza um acidente na rodovia. Por não ser alheio ao sentimento de sofrimento dos acidentados, você se influencia pelo que viu e emana sentimentos de tristeza e de medo, que se traduzem por meio de ondas eletromagnéticas. Assim sua vibração triste será determinante para o seu comportamento futuro no trabalho, em casa ou na academia, atraindo mais acontecimentos ruins e pessoas tristes.

Como foi dito, a sua vibração poderá durar minutos, horas ou dias, tudo dependerá da intensidade do que pensa e sente. Enquanto se dedicar a esse pensamento triste decorrente da tragédia vista, você emitirá mais ondas cerebrais eletromagnéticas de tristeza, que repercutirão dentro do seu organismo, afetando o funcionamento metabólico das células e o seu comportamento com as outras pessoas na comunidade onde vive.

Para um maior entendimento, existem dois grandes gêneros energéticos: o positivo e o negativo, que também são chamados o bem e o mal. Dentro de cada tipo de polaridade energética há subdivisões de graus. Você emana ondas que transportam energia. A onda de inveja, por exemplo, tem comprimento, amplitude e frequência diferente da de egoísmo; assim, ambas têm grau ou frequência diferentes, mas são oriundas da mesma onda principal (mal).

A energia não se criou do nada, ela foi inicialmente criada por uma Energia Superior a qual tem inteligência própria e, portanto, além de energia, Deus é uma pessoa, que não se acaba e nunca se extinguirá.

A energia do bem (Deus) também é uma energia, sendo Deus a mente criadora, Ele pode criar energia a partir do nada ou a partir de algo já criado. Suponhamos então que Deus parasse de criar, o que aconteceria com o Universo?

Nesse caso o Universo não pararia de se expandir, claro que se expandiria a um ritmo bem mais lento, pois tudo o que foi criado poderia sofrer uma transformação de matéria em energia e vice-versa, a fim de garantir a evolução de planetas, cometas, estrelas e outros astros.

O Universo continuaria a se movimentar (expandir) ao absorver ou expelir energia e matéria já criadas, pois energia é movimento, é transformação, é evolução. Não se acomoda, não se extingue e não se retrai.

Em um primeiro momento, pode parecer que a energia se comporta de modo a se retrair, mas não se engane. Ela se retrai e parece até estar se extinguindo, mas é por um bom motivo, nesse caso está se preparando para dar um salto, com o intuito de gerar mais energia, o que seria necessário para se transformar em determinada matéria ainda não criada.

Os seres humanos, os animais, as plantas, enfim, os seres vivos, estão sendo criados a todo momento. Essa inteligência suprema (DEUS) é uma força em evolução constante e opera de forma cíclica. Ele forma planetas, galáxias, cometas, a exemplo dos seres humanos, que também têm um ciclo de vida de existência.

Por meio do propósito do amor tudo é criado e, como Deus é perfeito, tudo que é feito tem uma razão de existir. É justificável o fato de que Deus observe o que foi criado, e com o tempo recria e evolui em suas obras, seus princípios são imutáveis, mas suas obras sempre estão sendo melhoradas.

Após a criação da energia, não existe sua destruição, ela é indestrutível. Pode deixar de existir num plano e passar a existir em outro, ou ainda ser transformada em outra forma de energia.

Para os que pensam em vida após a morte, temos que aceitar que não existem apenas as dimensões conhecidas de espaço: profundidade, largura e comprimento. Hoje temos mais cientistas convencidos da dimensão do tempo. E se pensarmos em um plano espiritual, já serão 5 dimensões (sendo a quinta a espiritual).

A energia do mal precisa de outra, de polo contrário, para poder existir e se sustentar, pois não se autogera e só cresce quando consegue “vampirizar” ou mesmo transformar a energia do bem em algo ruim, ou seja só se fortalece na fraqueza do bem.

Dentro da interação atômica, onde se formam novas moléculas atômicas, pode ocorrer um ganho energético de um átomo e uma perda de outro. Os movimentos de elétrons e prótons geram energia ao atrair e repulsar um átomo de sua órbita. Da mesma forma, quando a energia negativa muda de frequência para a energia positiva, ou vice-versa, existe um salto energético.

Agora vamos começar a falar sobre a teoria das cordas. Como dito acima, existem muito mais coisas observáveis menores que um simples átomo (elétron ou próton) em uma escala além da microscópica.

A ORQUESTRA SINFÔNICA DO UNIVERSO

Imaginem estar indo a um teatro para uma apresentação de uma orquestra sinfônica.

Os componentes da orquestra incluem o maestro, que cuida da harmonia da música, e os diversos músicos, que tocam vários instrumentos: flautas, piano, violoncelos, contrabaixos, harpa, cornetas, trombones e bumbo.

Na plateia está presente um público bastante eclético quanto ao gosto musical, algumas das pessoas presentes gostam de música clássica, outras nem tanto. Há também os críticos de revistas especializadas e outros ainda que estão pela primeira vez num concerto ao vivo, enfim, uma diversidade de gostos.

Agora vamos fazer uma analogia. O teatro é todo o Universo. A plateia são todos os astros cósmicos como planetas, cometas, estrelas, nebulosas, ou seja, são todos os entes cósmicos conhecidos e desconhecidos.

As mãos dos músicos são a energia e, conforme as partituras, a condução do maestro e seu próprio sentimento, tocam com mais ou menos energia a música.

Os instrumentos musicais afinados são os átomos e o som que sai deles são as cordas vibracionais.

O maestro é Deus, aquele que dita o ritmo das músicas, e as partituras são as leis da física.

Cada vez que algum músico (energia) sopra, bate ou toca um determinado instrumento musical por meio da energia de suas mãos, ele divide o átomo em partículas menores do que são os prótons, nêutrons e elétrons (componentes dos átomos), os quais sairão de seus instrumentos por meio de sons.

O som que sai do instrumento musical ouvido pela plateia são as ondas vibracionais (as cordas), que dependem das músicas e da forma como foram tocadas, conforme o maestro (Deus), que dita o compasso da música. O som é recebido com entusiasmo ou não pela plateia (cosmos). Os ouvintes que estão bem próximos da orquestra ouvem mais alto e os que estão lá, no fundo, ouvem um pouco mais baixo. Dependendo até da posição, alguns, no teatro (cosmos), ouvirão a música clássica com eco devido à acústica do teatro.

Assim é a teoria das cordas. As cordas seriam o menor componente possível existente de um átomo. A música sai de uma maneira única, pois cada músico (pensamento) emite um determinado som

(onda vibracional) e o maestro (DEUS) harmoniza tudo, mas a plateia, (cada pessoa) de modo personalíssimo, recebe a vibração e a réplica para outro elemento do Universo (outra pessoa) de forma diferente da música original. Posteriormente a vibração recebida de uma pessoa será individual e difere de outra, sendo dessa forma que se comporta toda a criação e transformação de matéria e energia no Universo.

Desse modo, a vibração (som da música clássica) depende do estado psicológico do observador que a ouve. Cada pessoa da plateia possui dentro de si uma opinião própria sobre a orquestra e reage de forma emocionalmente diferente quando a música é tocada. Alguns podem demonstrar sentimento de tristeza ou alegria, pois isso depende de que forma foi tocado em seu íntimo pela música que ouviu.

Após o concerto os seus amigos perguntarão o que você achou dele. Dificilmente alguém será imparcial e não emitirá nenhum juízo de valor. A opinião, gostar ou não, e atribuir um julgamento à música ouvida poderá influenciar outras pessoas a irem ou não à próxima apresentação.

Cada partícula elementar é composta por uma única corda, ou seja, cada partícula é uma única corda, e todas as cordas são absolutamente idênticas. As diferenças entre as partículas resultam de que suas respectivas cordas experimentam padrões vibratórios ressoantes diferentes. (GREENE, 2001, p. 166)

Da mesma forma se comporta o ser humano, o qual emite vibrações eletromagnéticas por meio da mente. A mudança da frequência vibracional das suas ondas mentais poderá influenciar todo o ambiente em que você vive, atraindo pessoas de energia semelhante àquela em que está vibrando.

Em suma, a teoria das cordas é a explicação de como se comporta a vibração energética num nível microscópico, de forma mais específica do que a dada pelo pensamento quântico. Para que ela exista, nos cálculos matemáticos feitos é necessário haver mais dimensões além do nosso universo, nesse caso 10 espaciais e mais um temporal. Possui algumas variantes teóricas e a busca por algo que as unifique tem sido chamada teoria M, ou o que muitos preferem chamar teoria do Tudo, e existe inclusive a possibilidade de universos infinitos.

A teoria das cordas também sustenta a hipótese de que existe uma via de mão dupla da energia. Para tornar compreensível o que afirmo, dou um exemplo:

Armando está muito feliz, por ter recebido uma ótima notícia, ele fora convidado por sua namorada, Jessica, para fazer uma viagem com ela para a cidade de Gramado no Rio Grande do Sul e prontamente aceitou o convite.

Assim, por meio do pensamento somado ao sentimento, na mente de Armando cria-se uma perturbação ao nível subatômico entre os filamentos de um átomo, que se agregam uns aos outros para formar determinada onda cerebral, a qual influenciará sobremaneira todo o corpo físico, emocional e espiritual de Armando.

A onda eletromagnética que será emanada por ele trará como conseqüências: pensamentos positivos, expressão facial (sorrisos), tonalidade da fala, atitudes realizadas no seu dia a dia (simpatia e animação). As outras pessoas podem perceber claramente que algo de bom lhe ocorreu e a emissão dessas ondas eletromagnéticas geradas pela mente de Armando transforma sua realidade de forma positiva.

Suponhamos que a mãe de Armando, Sra. Regina, por conta da notícia da viagem do filho, também ficou alegre. No caso, as ondas cerebrais ou eletromagnéticas emitidas por ele também causarão perturbação nas partículas subatômicas da mente da mãe, o que, dependendo do novo estado emocional da mulher, acarretará a criação de outra onda eletromagnética semelhante, ou mesmo diferente, da que Armando emitiu e lhe transmitiu.

Dessa forma, dependendo do receptor de energia, no caso a Sra. Regina, a vibração das ondas eletromagnéticas será de um jeito ou de outro e, portanto, ela poderá ficar mais, igual ou menos feliz que o seu filho Armando.

A Sra. Regina, muito orgulhosa e feliz com a notícia, posteriormente vai a um café com mais três vizinhas da rua e repassa a informação da viagem do filho para as amigas. A primeira vizinha, Maria, ficou indiferente com a notícia; já a segunda, Juliana, ficou contente, e a terceira, Márcia, disse a Sra. Regina que o lugar é muito frio, que estávamos na época da gripe influenza e que ouviu falar que lá em Gramado estavam tendo muitos casos da doença.

Depois do café a Sra. Regina guardou o que foi dito pela vizinha Márcia e se sentiu angustiada com a possibilidade de seu filho fazer tal viagem com a namorada. Ansiosa e preocupada, dirigiu-se rapidamente a sua casa, pensando de que forma falaria para ele desistir da viagem. Ao chegar ao seu destino, Sra. Regina consegue mudar a

vibração energética de Armando, que, receoso de pegar gripe, tenta convencer a namorada, Jessica, de que é melhor adiar a viagem. Por conta disso, o casal briga, os dois ficam um tempo sem se falarem e, claro, não foram mais viajar.

Por meio das ondas cerebrais emitidas pela vizinha Márcia, a mãe de Armando transformou seus pensamentos e repassou a energia que criou, por conta da influência de terceiros, para seu filho. Indo mais além, a onda criada pela Sra. Regina influenciou a realidade não só de seu filho como da namorada dele, Jessica.

Agora entendeu a importância do CONHECER e do BLINDAR, se Armando tivesse a certeza do seu Querer, teria buscado de fato conhecer melhor a informação passada pela sua mãe, fazer um juízo de valor sensato e reafirmar sua decisão ao proporcionar um diálogo cordial com sua namorada, Jessica. Nada e ninguém poderiam influenciá-lo em sua realidade, pois a vontade teria força suficiente para manter vivo o seu Querer e o BLINDAR seria a cautela necessária para protegê-lo.

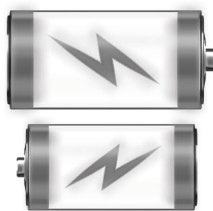
Da análise da teoria das cordas, podemos afirmar que:

Até mesmo o menor componente de um átomo pode ser influenciado pelo aspecto psicológico, que altera o tipo da geração das ondas cerebrais.

A vibração energética possui uma espécie de consciência própria, pois o pensamento, aliado ao sentimento, expressará suas ações e será determinante para a realidade das outras pessoas que estão ou estarão no mesmo emaranhado de contatos físicos e emocionais.

As pessoas que estão em uma determinada comunidade naquele momento, o que inclui você, interação para criar, recriar, mudar e extinguir padrões de energia, os quais são expressados pelas ondas cerebrais, que interferem na realidade de todos do mesmo lugar. E a sua realidade terá infinitas possibilidades, tudo dependerá da forma como você inter-relaciona com o próximo, ou seja, só depende de você criar a sua própria realidade, caso contrário ela será dada pela outra pessoa.

TEORIA DA PILHA ENERGÉTICA



A teoria da Pilha Energética foi idealizada por mim, com base nos estudos da teoria quântica e da física eletromagnética, bem como na influência de religiões orientais e também, principalmente, do cristianismo. Assim consegui compreender de fato como ocorre o fluxo e a troca energética entre as pessoas.

Para entender esta teoria, a princípio, é necessário falarmos sobre a entalpia, um fenômeno físico que ocorre quando existe transformação entre os estados da matéria. Por exemplo, as alternâncias de estados físicos da matéria, tais como o sólido, líquido e gasoso pela ação da natureza ou provocadas pelo homem geram energia. Sempre que existe mudança de estado de matéria, como, por exemplo, do líquido para o gasoso, há liberação extra de energia.

Em outro exemplo, quando as moléculas de água se agitam, no caso, quando evaporam, elas concebem energia. O mesmo acontece quando se transformam em gelo.

Nos casos acima, o movimento de contração e expansão da matéria libera energia em forma de calor além da transformação de estado físico.

Em um olhar mais atento nas escrituras cristãs, nota-se que existem diversos acontecimentos que nos remetem a entalpia energética, a mesma ocorrida na mudança dos estados moleculares, mas agora ao nível energético em decorrência dos relacionamentos interpessoais.

A prova inegável do que afirmo é verificada no momento da transformação de um antes estado energético espiritual de miséria, pessimismo, tristeza e medo, para o então, agora, estado de felicidade, saúde, paz e amor. Quando o mal se transforma no bem, é experimentada uma grande energia, muitas vezes retratada como imensurável, sentida pelo convertido em forma de amor.

Em alguns momentos bíblicos, quando a pessoa se converte para o bem, é motivo de grande alegria Cristã, e essa energia desprendida irradia-se para quem se converteu e para quem provocou a conversão, ambos usufruem do ganho de energia decorrente da mudança de frequência.

Falando sobre pessoas que utilizam a energia negativa para pensar e agir, podemos dizer que em determinadas circunstâncias, ao estar ao lado de pessoas pessimistas, que reclamam e são invejosas, somos influenciados por sua vibração má e mudamos nosso estado energético a fim de entrar na mesma vibração ruim dos pessimistas. Nesses casos, se você internalizar reclamações, sofrimentos, pessimismo e tristeza das outras pessoas, poderá se abater, ficará cansado e sem confiança no que pretende fazer. Saiba que uma pessoa sem confiança não consegue realizar nada de surpreendente, pois não terá coragem de seguir evoluindo.

Na parábola do filho pródigo (Lucas 15:11-32), é explicado como essa entalpia energética opera. No caso contado por Jesus, o filho de um rico fazendeiro recebe a herança que lhe é direito, de seu pai, e sai esbanjando o dinheiro com prostitutas e festas. No momento em que acabam suas posses, o rapaz começa a passar fome. A partir de então esse filho perdulário resolve retornar à casa de seu pai e pedir-lhe para ser apenas um empregado.

Quando seu pai, ao vê-lo chegar, trata-o com alegria e o veste com a melhor roupa. Depois manda matar um bom novilho para comemorar o seu retorno com uma grande festa. O irmão do filho pródigo, quando viu a festa, reclamou ao seu pai que nunca teve um cabrito para festejar com seus amigos, porém seu pai disse:

Filho, tu sempre estás comigo, e tudo o que é meu é teu; entretanto cumpria regozijarmo-nos e alegrarmo-nos, porque este teu irmão era morto e reviveu, estava perdido e se achou. Comamos e regozijemo-nos, porque este meu filho era morto e reviveu, estava perdido e se achou.

Em outra passagem bíblica (Lucas 15:4-7) Jesus propôs-lhe esta parábola:

Qual de vós é o homem que, possuindo cem ovelhas e tendo perdido uma delas, não deixa as noventa e nove no deserto, e não vai em busca da que se havia perdido até achá-la? Quando a tiver achado, põe-na cheio de júbilo sobre os seus ombros; e chegando à casa, reúne os seus amigos e

vizinhos e diz-lhes: Regozijai-vos comigo, porque achei a minha ovelha que se havia perdido. Digo-vos que assim haverá maior júbilo no Céu por um pecador que se arrepende, do que por noventa e nove justos, que não necessitam de arrependimento.

É maravilhoso observar como a alegria de alguém se converter, ou se arrepender, é gerada por entalpia energética, pois ela se traduz em uma agitação energética que gera vibração, a qual ressoa sob a forma de amor percebido não só pelo transformado, mas também por quem proporciona a transformação.

A grande surpresa é saber que, por meio da entalpia energética, podemos nos beneficiar com o uso da transformação de qualquer sentimento negativo em amor. Reflita, então, sobre qual é o ganho energético dos que promovem a caridade e a ajuda ao próximo e quais as implicações de atitudes proativas dos que “promovem o amor” no seu estado emocional e mental.

Do outro lado, o mal opera de maneira similar, mas promove o sofrimento humano. É sabido que aquele causador de tristeza ou raiva experimenta: alegria, prazer e satisfação. E, ao mesmo tempo, sofrimento e tristeza para quem recebeu a ação do mal. Existem assassinos que têm prazer em matar e nem ficam arrependidos ou se sentem tristes.

Como se explica esse estado pessoal de alegria e prazer do praticante do mal?

Reafirmando, nem sempre quem pratica o mal se sente ruim e nem sempre quem pratica o bem se sente bom, como já foi dito, uma faca (energia) pode ser usada para cortar o pão (fazer o bem) ou ferir alguém (fazer o mal).

Ao que se revela, a troca de frequência energética ocorrida do mal para o bem e vice-versa produz liberação de energia. Vamos supor, por exemplo, que você esteja numa frequência positiva de grau 4 (hipoteticamente estou dando um valor a sua frequência) e tenha algum contato físico (um soco), ou mental (inveja), ou auditivo (xingamentos), com outra pessoa que possui frequência energética negativa de grau 5.

O que de fato acontece?

Como a frequência energética negativa do outro está mais forte que a sua frequência positiva, a pessoa a qual possui a vibração positiva perderá energia para a pessoa má.

E, mais ainda, a perda não será de apenas 1 grau de intensidade, pois lembre-se de que era grau 5 negativo e 4 positivo. Tenha a certeza de que a perda será bem maior. Quero deixar bem claro que é impossível dar um valor energético aos sentimentos, a linha de raciocínio a seguir nesse caso é que: **a perda de energia positiva será muito maior do que a necessária para igualar as frequências.**

É como se quem recebesse sua energia (o maldoso) ganhasse uma recompensa, um bônus por conseguir fazê-lo sofrer. Nesse caso, oscilará para baixo a frequência energética da pessoa boa enquanto a cruel estará bem mais forte.

Por outro lado, aqueles que experimentam a caridade são mais felizes, estão sempre conseguindo trazer conforto e acolhimento para algum sofredor. Por esses motivos, quando ocorre a transformação da antes energia sofredora e infeliz para agora pessoa otimista, há como consequência a experimentação dupla da transformação extra de energia: **quem praticou e quem sofreu a ação ganham energia.**

No cristianismo, segundo os evangelhos, no Céu existia um anjo bastante poderoso, belo e de inteira confiança de Deus (Lúcifer). Ele rebelou-se contra o Criador e por isso foi banido para o Inferno, com os simpatizantes, os agora denominados demônios.

Por que Deus não o eliminou antes de ele se rebelar?

Já que Ele tudo vê e tudo sabe.

Por que Deus não conseguiu evitar a rebelião antes dela acontecer?

A resposta aos questionamentos: ao amar os seres humanos, Ele não necessita ter o amor de volta, pois o amor para Deus já é, por si só, suficiente para completá-lo e também porque, se destruísse Lúcifer, lhe daria razão sobre as inverdades que dizia no Céu contra Deus.

Quem sabe depois de algum tempo não surgiria outro novo anjo com as mesmas ideias luciferianas e com as mesmas ambições?

Dessa forma Deus agiu com muita sabedoria e deu a liberdade a todos nós optarmos por segui-lo ou não, e deixou claro que arcaríamos sempre com nossas escolhas.

Não sabemos se algum dia não existirá o mal, isso depende única e exclusivamente da vontade de cada um. A lei de Deus, porém, é objetiva, pois você tem liberdade para agir, mas não pode decidir se assumirá ou não as consequências de seus atos, tudo que lhe acontece é resultado das suas escolhas.

Deus também é um ser criativo e evolutivo, não de princípios, os quais são absolutos, mas de criação. Seria rotineiro e chato, até mesmo para Ele, se todos nós nos comportássemos como robôs no pensar e agir, logo não precisaria haver criação, que estaria restrita à energia dentro da mente de Deus, por isso existe a liberdade de escolha, o discernimento.

Da mesma forma que no plano inferior a energia é alimentada pela raiva, tristeza e pelo sofrimento, ela é limitada de poder pela fonte maior: o amor divino pela criatura. E todos nós podemos optar entre os dois planos, o superior e o inferior, mesmo porque a energia não se destrói. Quando morremos, dependendo da frequência vibratória de cada um, podemos habitar e vivenciar o plano inferior ou superior. **O semelhante é atraído pelo semelhante e, dessa maneira, a energia de uma pessoa pós-morte é atraída para estar junto a seus pares energéticos.**

Aprofundando mais a teoria, quero deixar bem claro que todos temos que decidir sobre qual lado seguir: se você quer optar por ser bom ou ruim. Não se pode ser meio-termo, então não se permita ser uma pessoa meio boa e meio má, ou 60% boa e 40% má. É preciso ter ciência de que a oscilação entre as frequências energéticas é prejudicial.

Continuando o raciocínio acima, quando fizer a escolha entre o bem e o mal, você estará emanando energia vibracional. Dessa forma tenha em mente que oscilações energéticas que vão contra a sua escolha resultam em uma transição entre as frequências, causando desarmonia no corpo e na mente, o que poderá acarretar até no surgimento de doenças.

Uma pergunta. Existe uma limitação energética para a frequência negativa?

Sim, existe, pois, se não existisse, o mal reinaria, e não o bem.

A energia negativa consegue ser forte até certa intensidade, a energia do bem sempre é superior. Do contrário, o mundo estaria num caos, como todo o Universo.

Por mais que acreditemos que existam mais pessoas ruins do que boas, afirmo que ainda hoje os habitantes da humanidade em sua maioria são bons, entretanto somos tomados por notícias de tragédias, ou mesmo experiências próprias de sofrimentos, que nos enganam levando a pensar que existe mais mal do que bem no mundo. O que acontece, também, é que condicionamos a mente para prestar atenção

apenas em notícias ruins e esquecemos que existem mais pessoas que fazem o bem no mundo do que aquelas que fazem o mal.

Os sistemas solares estão sendo criados, mas, caso o mal imperasse, o Universo não se expandiria como tem acontecido hoje em dia, e sim se retrairia, pois a energia negativa remete à destruição e à morte na sua forma mais forte. Então a forma de a energia positiva se sobressair é limitar a negativa até certo ponto.

Caro leitor (a), bem provável estar se perguntando se podemos viver com as frequências energéticas negativa e positiva. Não existe diferença entre ser bom ou ruim, já que todas as duas levam à harmonia energética, desde que opte sobremaneira por apenas um tipo?

Novamente adentramos na lei da ação e reação, pois toda escolha reflete numa consequência, que lhe trará o melhor ou pior em sua vida, tudo dependerá da sua intenção, se boa ou má. Saiba que, se agir com maldade, arrogância, medo, raiva e pessimismo criará uma realidade futura que lhe cobrará os resultados de suas ações. **Da mesma forma que quando agimos baseados no amor e não experimentamos resultados, com o mal acontece igual. Demoram, às vezes, a concretização dos resultados de nossas ações e as consequências de nossos atos. Os resultados podem tardar a acontecer, mas chegam quando menos se espera e, de surpresa, arcamos com o resultado de nossas decisões.**

Saiba que o ser humano sempre busca estar perto ou almejar o mais forte. Nesse caso, aconselho a todos fazerem uma reflexão sobre o bem e o mal e em qual frequência energética você está, ou se costuma oscilar.

Se for preciso optar, seja inteligente e fique com a mais poderosa, que nesse caso é a frequência do bem, porque por meio do amor você se alinha com a lei da ação e reação. Dessa forma evitará adversidades, sofrimentos pessoais e espirituais.

Agora que obtive o entendimento de como funciona a energia e as trocas entre as pessoas, vamos começar falando sobre o funcionamento de uma pilha, que nada mais é do que uma reação que transforma um composto químico em energia elétrica.

Se observarem, na pilha existe o polo positivo, também chamado cátodo, e o polo negativo, chamado também de ânodo. Ao haver o trânsito dos elétrons de um polo negativo para o polo positivo, surge a corrente elétrica. (FELTRE, 1996)

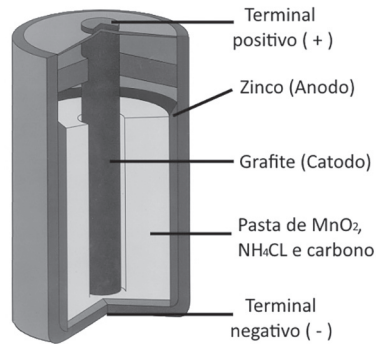


Foto ilustrativa

Para entendermos como funciona a referida teoria, explicarei de forma didática a pilha negativa, e depois, a positiva.

Consideremos que para o seu entendimento no mundo existem dois tipos de Pilha: uma de energia negativa, neste caso o Mal, e outra de energia positiva, no caso o Bem. A Pilha é você, e o tipo de energia que escolhe para pensar e agir define se é Positiva ou Negativa.

Feita essa introdução da teoria, você saberá abaixo como funciona de fato a troca energética quântica, a qual acontece diariamente, com a explicação da pilha negativa (mal), da pilha positiva (bem) e por fim da pilha invertida (emparelhamento da pilha positiva e negativa).

A PILHA ENERGÉTICA NEGATIVA

Em geral as pessoas optam por vibrar em uma frequência, seja ela positiva ou negativa, e assim praticam o bem ou o mal em sua existência, sendo que o ser humano detém o controle para decidir qual lado seguir e, com base na sua escolha, pode prejudicar ou melhorar o mundo em que vivemos.

A Pilha Negativa concentra maior energia, no caso a mais maldosa, no polo positivo e a menor concentração de sua energia se encontra em seu polo negativo.

Já a Pilha Positiva concentra maior energia, no caso a mais bondosa, no polo positivo e a menor concentração de energia se encontra no seu polo negativo. Lembre-se de que por analogia uma Pilha representa uma pessoa.

Lembre-se também de que o fluxo energético acontecerá do polo negativo para o positivo. Esse direcionamento de energia ocorre dentro da própria pilha e quando ela está ao lado de outra de polo diferente.

O que diferencia a influência de uma pessoa sobre outra é o momento em que são colocadas lado a lado. Mesmo que tenham o mesmo polo positivo e negativo, ambas se diferenciam ao estarem emparelhadas, pela quantidade de energia que possuem. Assim, quando duas pessoas ou mais estão próximas umas das outras, aquela de maior energia atrai a energia da outra menor.

Ser uma pilha positiva ou negativa só depende dos pensamentos e ações das pessoas, pois você pode transitar entre os estados energéticos. Ora sendo uma pilha negativa e ora sendo uma pilha positiva, pois tudo depende da discricionariedade pessoal de escolher qual energia (pensamento + sentimento) deseja utilizar para viver.

Por exemplo, eu possuo um relógio na sala e funciona por meio de uma pilha AA. Também chamada pilha de Leclanché ou pilha comum. Percebo que preciso trocá-la quando o ponteiro maior começa a atrasar os minutos e, então, as horas, até que chega um momento em que o relógio para por completo.

No relógio que tenho não preciso de duas pilhas invertidas. Tanto faz colocar uma de energia negativa como outra de energia positiva, ele funcionará.

Mas há um detalhe: devo colocar a pilha no lugar certo, conforme indicado atrás do relógio, onde há um + e um -, caso contrário, o relógio

não funciona. Nesse ponto, alguém de energia predominantemente maldosa não se adaptará ao ambiente de pessoas amorosas, da mesma forma que aqueles de energia predominantemente positiva não se adaptarão ao ambiente de convivência dos maldosos. Claro que transitoriamente, por diversos motivos, você pode até conviver nos ambientes contrários à sua frequência energética, mas não se sentirá à vontade, pois estará em um lugar que vai contra os princípios de sua energia predominante.

Assim é o ser humano que opta por obter a energia negativa para viver, ou que opta por ter energia positiva. O relógio é sua vida e a pilha é a energia que a pessoa emana, seja boa ou ruim, que ela utiliza para pensar e agir.

O fato de alguém ser bem cruel, maldoso e estar pensando em matar e destruir não faz dele um ser desanimado, triste ou sem ambição. O fato de alguém pensar em fazer as outras pessoas sofrerem não necessariamente o faz contrair doenças ou sofrer um trágico acidente.

Veja o exemplo de alguns presidiários, o que é nítido em grande parte dos líderes de grandes facções criminosas.

Será que todos os que cometeram crimes hediondos estão arrependidos?

Será que muitos desses líderes gozam de excelente saúde?

Será que eles não riem?

Será que não se divertem?

Será que não possuem disposição física?

Será que não sentem compaixão pela sua família, seus pares e amigos?

Neste momento não interessa adentrarmos no aspecto da culpa ou vitimização, não é o objetivo deste livro, mas sim refletir sobre a energia, seja ela boa ou ruim, que pode ser utilizada como o motor de todas as nossas ações e sentimentos.

Claro, tudo que fazemos tem consequência.

O que eu quero provar com isso?

Que o criminoso que optou por ter ódio ou fazer alguém sofrer, ele emana energia, vibra e se sente apto a viver momentos alegres com suas atitudes.

Entretanto, a partir do momento em que alguém tem o remorso, a culpa, o medo, as preocupações, a necessidade de querer o perdão, ocorre uma oscilação energética transitória, com a perda de sua essência má e o começo de ganho da essência boa.

Como esse “criminoso” está passando por um processo mental de mudança de estado energético e pode desenvolver doenças como a depressão. Ele poderia ter o quadro piorado da doença para até o suicídio, pois há um conflito entre as frequências energéticas.

Quem é maldoso e começa a experimentar a graça da essência do bem deve continuar focado no amor. A persistência da mudança positiva trará como consequência a vitória sobre qualquer doença física e mental adquirida pelo processo de transformação energética. Em suma a mudança do mal para o bem trouxe ruídos energéticos passageiros, que em nada se comparam ao resultado almejado, o amor.

Voltemos à parábola do filho pródigo. O filho que gastou todo o dinheiro de sua herança com farras e orgias, ao retornar para a casa do seu pai sente-se humilhado, triste, deseja comer as sobras da comida dos porcos. Nesse momento, o filho está em transição energética.

Da mesma forma acontece caso alguém tenha xingado você deixando-o bastante irritado com isso. Saiba que houve troca energética e que, se isso o deixou nervoso ou triste, você perdeu energia. A pessoa que o ofendeu pode ter sentido alegria por fazê-lo sofrer, entretanto a alegria é algo efêmero que pode ser intrínseca a pessoas ruins e boas, pois nos remete a um prazer momentâneo, claro o cruel nunca terá felicidade, que é inerente a um estado permanente de alegria.

Imaginemos, por analogia, que você é uma Pilha negativa, ou seja, dentro de você há a predominância do gênero do mal. Didaticamente, cada tipo de sentimento do mal possui sete graus de subgêneros de diferentes intensidades energéticas, mas alinhadas ao seu gênero. A ordem de força dos subgêneros do mal vai da mais fraca, pessimismo, à mais forte, morte. Notem que as frequências mais fortes da Pilha energética negativa estão localizadas no polo positivo e são crescentes, indo do grau 1 (menor intensidade) ao grau 7 (maior intensidade).

Dentro de cada subgênero (graus 1 a 7) existem mais 4 subdivisões, pois o sentimento não é algo objetivo, há métricas de energia mais suaves ou mais fortes que se aproximam ou se afastam da transição da mudança do subgênero energético.

1. PESSIMISMO é a primeira e a mais fraca energia dentro da Pilha Negativa e surge como resultado do combate mental travado entre os pensamentos daqueles que pensam que vão dar certo e daqueles que acreditam que não vão. O pessimismo é a vitória do “contra o que você

pensou”, “do que não vai dar certo”. A pessoa pessimista é alguém frustrado, pois idealizou, sonhou e pensou em algo que não ocorreu ou ocorreu diverso do que planejou. Isso está relacionado ao ato de se comparar a outros melhores que você, seja intelectual, espiritual ou materialmente. A comparação faz surgir um sentimento de injustiça em que você se vê merecedor de algo que o outro possui, mas que atualmente está fora de seu alcance, sentimento que o leva à frustração e ao pessimismo.

2. **INGRATIDÃO** deriva do pessimismo e nos faz acreditar que o mundo está sendo injusto ao não nos dar o melhor que achamos merecer. Nesse ponto, passamos a inferiorizar e a nos revoltar diante daquele que tem o que gostaríamos de ter. Pensando e falando assim, perpetuamos o pessimismo, o que nos leva à consolidação do desprezo a tudo e a todos alimentando a inveja. A ingratidão é acreditar que nada está bom, que sempre merecemos mais sempre e reclamando atraímos cada vez mais pessoas pessimistas ao nosso lado, além de eventos ruins.

3. **EGOÍSMO** anda próximo com a ingratidão. A arrogância propicia o despertar do sentimento de superioridade e a ter o ego inflado, a desmerecer o próximo. É um falso pensar sobre sermos superiores, mas por meio da comparação colocamos ou inventamos defeitos no outro para justificar nossos fracassos e superestimar nosso ego. É nosso endeusamento e o ego insiste na mente ao afirmar: somos melhores que os outros. Se alguém nos faz algo de bom é porque “não fez mais que a sua obrigação”.

4. **MEDO** faz surgir a ansiedade, o ciúme e pode desencadear a depressão. É como se a nossa arrogância fosse ameaçada por outra pessoa que poderia ocupar o nosso posto de destaque. O medo é a antítese do ego e da arrogância, é a subvalorização da autoestima, é a acomodação mental de não querer mudanças e desafios. O medo é a vergonha de errar, e inconscientemente, temos atitudes de autodefesa como: antipatia, ansiedade, depressão, que são formas de nos protegermos de tudo que foge ao nosso controle.

5. **TRISTEZA** está presente em todos os graus energéticos do mal. Nesse caso, tristeza é perder a fé em nós mesmos, nas pessoas,

no belo e no mundo. A tristeza é estar indiferente à vida, é a perda da essência da espiritualidade humana. Ela abre caminho para a mais poderosa força que existe do mal: a Morte

6. ÓDIO já vai tomando conta do nosso ser como escape do medo. Sabemos da energia de uma pessoa raivosa, o quanto ela emana nas palavras, pensamentos e atitudes. A raiva nos faz perder a razão, aflorando o animal que há em nós. Pelo ódio fazemos coisas ruins, extravasamos, somos vingativos e tira-nos a razão e, caso houver um ódio exacerbado, podemos matar alguém.

7. MORTE é o pensamento negativo em sua máxima, que pode ser autogerada, como o suicídio ou a morte causada a outras pessoas. Como o bem é a vida e a criação, o oposto disso é a destruição. A morte, nesse aspecto, aqui é entendida não como algo bom, que faz parte do nosso processo evolutivo num mundo espiritual, retratada como sendo assassinato por crueldade, diversão, ciúmes. Repare que ela está no extremo do polo positivo da Pilha Negativa.

As energias possuem específicas frequências de ondas. Apesar de bem próximas umas das outras, distinguem-se, pois, a energia de uma pessoa pessimista ou arrogante não pode ser comparada à energia necessária para se matar ou matar alguém, esta última é muito maior e mais poderosa.

Abaixo segue um desenho sobre a Pilha Negativa, seus gêneros e exemplos de subgêneros. Lembre-se de que a pilha representa a pessoa com predominância de energia maldosa em seus atos e pensamentos. Repare que os gêneros mais fortes ficam no lado (positivo) da Pilha Negativa.



Imagem ilustrativa - Pilha Negativa

A PILHA ENERGÉTICA POSITIVA

A efeito exemplificativo, continuamos com a teoria, agora falaremos da Pilha Energética Positiva, que tem o mesmo funcionamento da Pilha Negativa, mas de modo inverso. A Pilha de energia Positiva tem dois polos: o negativo, onde concentram as menores energias, como otimismo, gratidão, e o positivo, onde concentram as maiores energias como vida e paz.

Imaginemos agora, por analogia, que você é uma Pilha Positiva, ou seja, em seu interior há a predominância do gênero do bem. Didaticamente cada tipo de sentimento do bem possui sete graus de subgêneros de diferentes intensidades energéticas, mas alinhadas ao seu gênero. A ordem de força dos subgêneros do bem vai da mais fraca, otimismo, à mais forte, vida.

Dentro de cada subgênero, (graus 1 a 7) existem mais 4 subdivisões de intensidades energéticas, mas correspondentes ao seu subgênero. Seguem abaixo os principais subgêneros energéticos, os quais representam a Pilha Energética Positiva. Notem que as frequências mais fortes da Pilha Energética Positiva estão localizadas no polo positivo e são crescentes, indo, do grau 1 (menor intensidade) ao grau 7 (maior intensidade).

1. OTIMISMO é a pessoa que vê sempre o lado bom das coisas, que busca soluções, que não reclama, é a pessoa de bom astral, como dizem, é aquela de que todos querem estar próximos. Atraem namorados (as), amigos e amigas. Atraem oportunidades. Apenas benefícios são esperados ao ser otimista. Não precisa ser uma pessoa que vive na ilusão de tudo estar bom, mas que seja coerente e, na dúvida, prefira pensar positivo e imaginar os acontecimentos realizando da melhor maneira possível.

2. GRATIDÃO é a pessoa que agradece a tudo que tem, seja bom ou ruim, que mantém o otimismo e a graciosidade do agradecimento. Agradecer até os acontecimentos ruins é esperar que exista algo a mais nos problemas que nos faça crescer espiritual e profissionalmente. Nos problemas e nos maus dias as oportunidades aparecem. É como ser investidor na bolsa de valores, cujas ações caíram verticalmente, como já estão no “fundo do poço” o mais sensato, geralmente, é não as vender, e sim ter paciência para negociá-las quando o cenário econômico melhorar.

3. HUMILDADE não é se sentir pobre ou desposado de bens materiais, e sim sentir-se como uma simples criatura não superior ao outro, que não faz julgamentos ou comparações. Não humilhe as outras pessoas com pensamentos, palavras e emoções. Ser humilde é se sentir em pé de igualdade com o outro e, respeitar a individualidade de cada ser humano.

4. CORAGEM é ter fé em nós mesmos e afasta-nos do medo e da depressão. A coragem abre portas, aproxima pessoas amigas, desafios e crescimento espiritual. A coragem faz aumentar nossa autoconfiança para superar todo e qualquer sofrimento; é a grande arma para combater a ansiedade e fortalecer a confiança em si.

5. FELICIDADE é muito mais do que ser alegre, sendo esse um estágio temporário. Manter feliz por mais tempo é um processo árduo em que temos de ter paciência. Envolve sobremaneira a mudança de nossa percepção sobre o que nos acontece, pois existem pessoas tristes mesmo sendo ricas e outras pobres sendo extremamente felizes. A questão não é sobre ter, e sim sobre ser, sobre como você encara e reage a tudo que o rodeia. Para tanto a felicidade deve ser buscada dentro de você. Ela é relativa para cada um de nós. Dois conselhos: esteja em sintonia consigo e saiba aceitar tudo com gratidão, assim estará próximo de conhecer a sua própria felicidade.

6. PAZ é um estado de espírito de tranquilidade diante de problemas e ofensas recebidas. Você se torna inabalado no amor e consegue pensar sem influências emotivas. Dessa maneira, alcança a sabedoria necessária para chegar num consenso e agradar a todos os envolvidos no embate, inclusive você. Caso seja perturbado pela raiva, saberá retomar o controle da serenidade o mais rápido possível e evitará consequências desastrosas das decisões tomadas com base no ódio.

7. VIDA é o poder de gerar e criar. Quando salvamos uma vida, de qualquer ser vivo, experimentamos o que é mais belo no Universo, a criação. Para haver criação é necessário haver amor e, portanto, vida é sinônimo de amor, sem amor não há vida. Ninguém busca morrer — ao menos é o que se espera —, e sim viva em abundância em tudo, porque a energia da vida nos deixa fortes para exercitar o amor, a bondade, a compaixão e o carinho para si e pelo próximo.

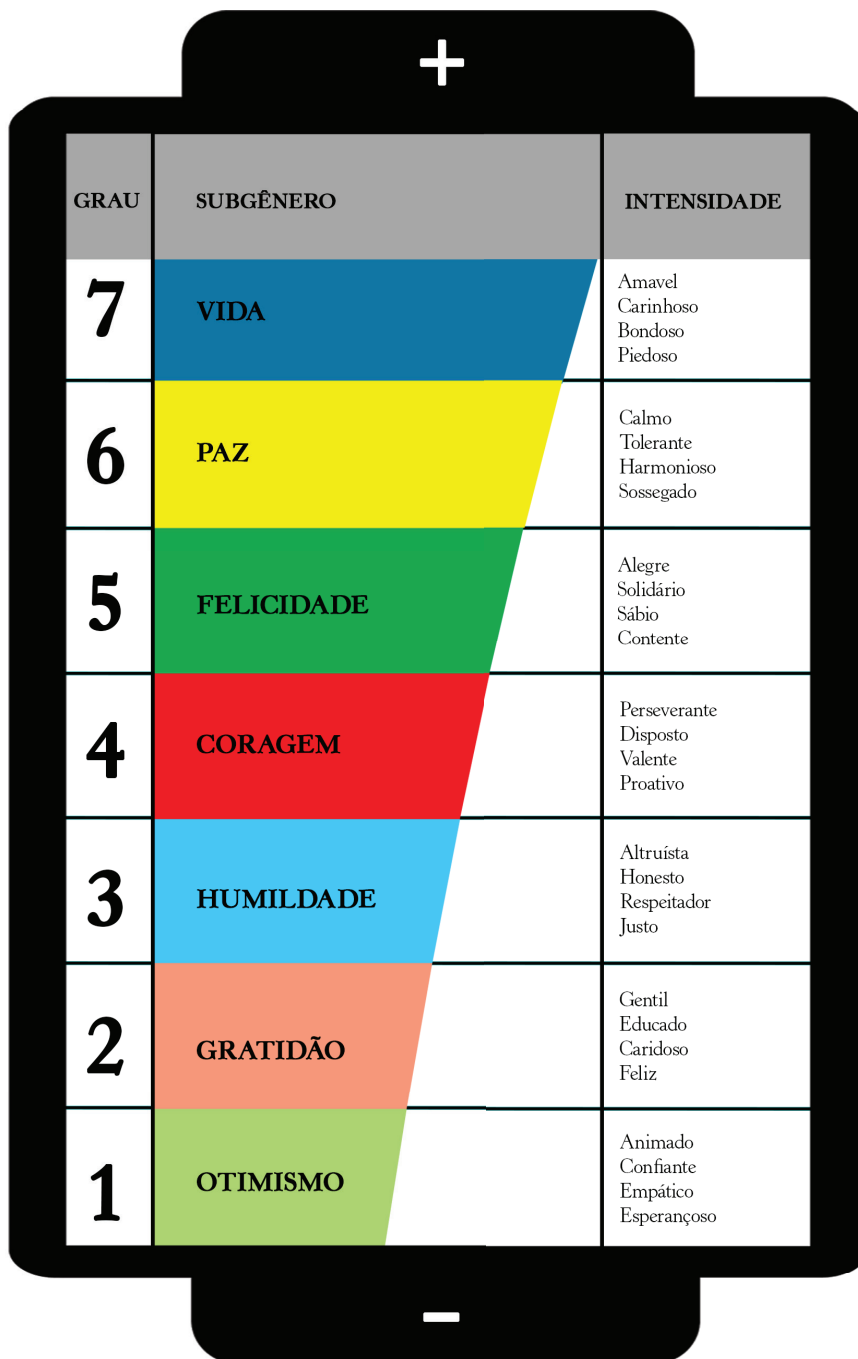


Imagem ilustrativa - Pilha Positiva

AS PILHAS ENERGÉTICAS INVERTIDAS

Para começar lembre-se que, por analogia, toda pessoa é uma pilha e por consequência emite, recebe, doa, perde e compartilha energia, enfim todos nós estamos sujeitos a trocas energéticas. Algumas são predominantemente negativas e outras positivas, ou seja, pessoas más e boas. Dentro de cada pessoa existe potencial energético para ser utilizado tanto para o mal como para o bem. Potencialmente, podemos ser uma pilha positiva ou negativa quando quisermos. É o chamado livre-arbítrio.

Na mesma linha de raciocínio, podemos ser predominantemente positivos e por uma discussão no trânsito, uma briga conjugal, ou mesmo a inveja, ou preguiça, mudamos temporariamente nossa frequência energética por alguns segundos, minutos, horas ou dias. Dessa forma, ela se apresenta de forma instável quando perdemos o controle do que sentimos.

Representar os níveis energéticos com números tem a finalidade apenas de fugir do abstrato e inserir a matemática para tornar esta teoria mais compreensível. Nesse caso, não existe comprovação científica de que o nível 4 significa medo para a pilha negativa e coragem para a pilha positiva.

O psiquiatra americano David R. Hawking publicou um livro chamado *Poder contra Força: Uma Anatomia da Consciência — Os determinantes Ocultos do Comportamento Humano*, em que apresenta um mapa de consciência Humana. Por meio de estudos orientais, quantificou matematicamente os sentimentos em valores que variam de 20 (vergonha) para 1000 (iluminação possuída por Jesus Cristo ou Buda). Em que pese o autor querer provar que esses valores estão corretos, acredito sinceramente que não se pode quantificar de maneira matemática e com precisão os estados emocionais. Não se pode dizer que sinto alegria nível 4 e você, leitor, alegria nível 3. Emoções, por serem subjetivas, não permitem precisar a quantidade de bem ou de mal que se encontram dentro de você. Qualquer um que resolva dizer o contrário baseia-se no puro achismo.

Mas cabe, assim como fiz, criar a consciência de que sentimentos bons e ruins diferem energeticamente, sendo alguns mais fortes e outros mais fracos. A grande lição a tirar desta teoria é saber como

funciona a troca energética de pensamentos entre as pessoas. Por isso foram representados em números os subgêneros energéticos, de graus um a sete, para melhorar o seu entendimento.

O fato é que os pensamentos, e neles se inclui a energia, se propagam por meio de ondas eletromagnéticas as quais podem ser medidas e cientificamente provadas por meio da leitura dos aparelhos de eletroencefalograma. A grande dificuldade dos cientistas é provar como ocorre essa troca energética. Sabe-se que existe tal interação, no entanto o processo está sendo estudado.

Como se dá a troca energética entre as pessoas?

A resposta é: com a utilização dos **cinco sentidos humanos + pensamento + sentimento**: tato, visão, audição, olfato e paladar + pensamento + sentimento. O que geralmente é utilizado, pela grande maioria, é a audição e a visão dentre os sentidos humanos. E, para nossa felicidade, estar ao lado de alguém negativo, por si só, não interfere em nosso campo energético, apenas existe um certo ruído vibracional. Caso contrário, numa fila de supermercado, ou esperando o ônibus, estaríamos sofrendo mudanças nas trocas energéticas e a todo momento ficaríamos instáveis.

Mas como acontece essa troca energética de forma prática?

Quando há interação sentimental entre pessoas, seja falando, pensando ou agindo, acontece a troca de energias entre elas, que é influenciada pela diferença de intensidade, saindo sempre da menor para a maior.

Voltemos à conversa da troca de fluxo energético. Suponhamos que alguém nos xingue ou aja de maneira rude, nesse momento cria-se um elo entre o desrespeitador e você. Nesse caso é bem provável ocasionar troca energética se ficar com raiva ao ser desrespeitado.

Quando utilizamos mais do que um sentido humano, a troca energética fica mais forte. Se apenas se pensa, há uma pequena troca, mas, se houver um xingamento, ela fica mais intensa e, se houver uma briga, aumenta mais ainda.

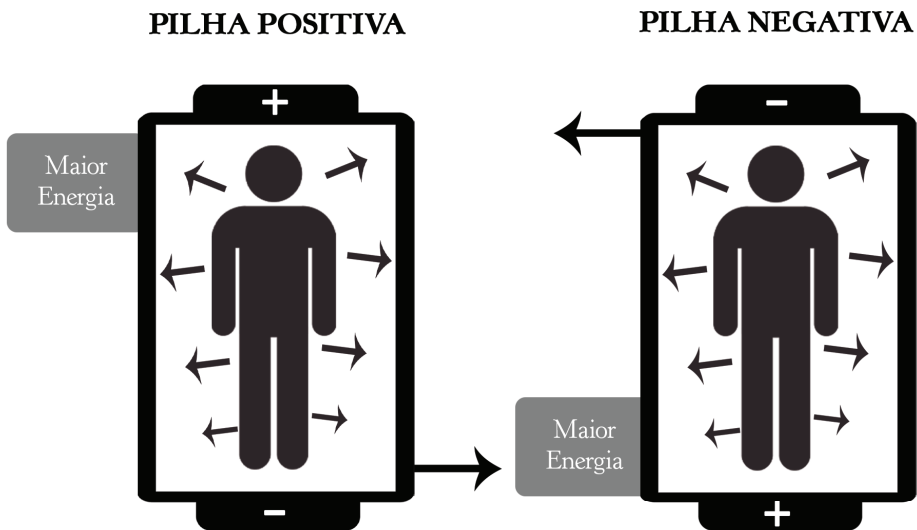
Na hipótese de existir um sentimento de ódio entre as partes — caso haja pensamentos, xingamentos (audição) e por fim briga (tato) —, e indo mais além, após um soco, o agredido sente o gosto de sangue na boca (paladar), por conseguinte, a troca energética foi completa e muitíssimo poderosa. Dessa forma, o uso dos sentidos

humanos potencializado pelo sentimento de raiva pode reafirmar mais ódio, pois existe mais energia por conta de haver pensamentos + sentidos humanos + sentimento.

A Teoria da Pilha Energética diz que sempre ocorre uma perda de energia da menor frequência para a de maior, que nesse caso ganha. Abaixo está a representação gráfica da Pilha invertida, que abrangerá toda a teoria da Pilha Energética. As pilhas têm dois polos, sendo um negativo e o outro positivo e a intensidade da energia vai do menor polo (negativo) para o maior (positivo).

Existem, desse modo, dois tipos de gêneros predominantes: Pessoas boas e Pessoas más, e dentro de cada um existem subgêneros que nada mais são do que as intensidades do bem ou do mal, sendo que alguns sentimentos se aproximam para a morte e outros para a vida.

As pilhas estão invertidas porque o bem e o mal são sentimentos opostos e assim uma pessoa está no sentido normal (bem) e a outra invertida (mal) como num controle de televisão que utiliza pilhas invertidas, uma pessoa tem o seu polo positivo pareado com o polo negativo de outra pilha negativa, conforme ilustrado abaixo:



O Fluxo energético é sempre do polo negativo para o positivo e esse fluxo ocorre dentro de cada pessoa e indivíduos que estão lado a lado (emparelhadas).

A maior força da energia está no polo positivo de ambas as Pilhas, e a intensidade flui do polo negativo para o positivo tanto na Pilha Positiva como na Negativa.

DEZ PRINCÍPIOS DA TEORIA DA PILHA ENERGÉTICA APLICADOS ÀS PESSOAS

1) A energia positiva é ilimitada. A energia negativa é limitada.

O sentimento, bom ou ruim, é vibração e, assim, o pensamento somado ao sentimento produz energia. Qualquer um pode se utilizar da vibração do bem ou do mal para materializar o que deseja. Claro, o resultado da sua intenção será derivado de um dos dois lados.

No caso de quem emana frequência da energia positiva, a sua vibração cria, expande e evolui. Já em relação a quem emana frequência da energia negativa, a sua vibração cria energia e a sua expansão ocorre até certo ponto, pois é limitada e desse modo sua evolução também é restrita.

Guarde isso: a energia positiva é sempre superior (força e intensidade) à energia negativa. Seria contrassenso imaginar que o mal poderia se expandir de forma ilimitada, mesmo porque se houvesse a possibilidade de o mal ser ilimitado, ou se não tivesse freios para se expandir, o Universo seria regido pelo caos. Entretanto, sabemos que a ordem impera, verificamos que os estudos astronômicos e a física calculam as órbitas de planetas, medem as forças de gravidade dos diversos entes estelares, ou seja, os estudos científicos reforçam a ideia de que todos os entes cósmicos possuem um padrão de organização, energia e leis que regulam a criação, seu desenvolvimento e sua extinção.

Sendo assim, a energia positiva cria incondicionalmente, ela se inter-relaciona com as outras energias a fim de criar mais e mais energia, e por consequência, matéria, sendo o reflexo da sua essência de ordem e de dominação sobre a energia negativa.

2) Os extremos concentram a maior e a menor energia, mas o polo positivo sempre tem a maior.

Você faz uso e produz energia correspondente a uma Pilha Positiva ou a uma Pilha Negativa, ora pode optar por ser um tipo de pilha, ora pode inverter os polos.

A pessoa que opera com o bem concentra na extremidade do polo positivo o subgênero energético mais forte que a vida e na extremidade de seu polo negativo se concentra em menor intensidade a energia gerada pelo pensamento positivo.

De outro lado, a pessoa que opera com o mal concentra na extremidade do polo positivo o subgênero energético mais forte, que é a morte, e na extremidade de seu polo negativo se concentra, em menor intensidade, a energia gerada pelo pensamento negativo.

3) O fluxo energético flui do polo negativo para o positivo.

Dentro de todos nós existem diversos subgêneros de energia e por conseguinte temos várias faixas (intensidades de energia) oriundas do gênero do bem ou do mal, a depender de qual força utilizamos para vibrar.

O fluxo de energia pode ocorrer dentro de você, existindo o fortalecimento ou enfraquecimento dos sentimentos de amor, coragem e do pensamento positivo. O mesmo se aplica a quem faz uso da energia negativa, que também pode fortalecer ou enfraquecer a intensidade dos sentimentos provenientes do mal. A agitação energética ocorre em âmbito interno e, conforme você muda seu pensamento e sentimento relacionado a algum acontecimento vivenciado, é proporcionado fluxo energético dentro de você sem a interferência de terceiros.

Já quando se colocam duas pessoas pareadas por pensamentos e sentimentos, sendo um operando com energia positiva e a outra ao lado negativa, por exemplo, se a pessoa X for mentalmente invejosa contra a pessoa Y, ocorre que Y perde energia para X, ou seja, o mais forte atrai a energia do outro para estabelecer uma troca em que um perde e o outro ganha. Assim, a pessoa X estará mais disposta e a pessoa Y mais cansada e abatida.

4) Não existe oposto energético de igual grau

Pensamento positivo versus negativo. Paz versus raiva. Alegria versus tristeza. Coragem versus medo. Vida versus morte. Humildade versus egoísmo. Para todo sentimento bom existe um sentimento ruim. Não existem antônimos uns dos outros de forma idêntica.

Da mesma maneira, não posso quantificar a intensidade da raiva ou da coragem, pois são sentimentos. Emoções não possuem caráter objetivo e cada pessoa valora a intensidade do que sente de forma diferente, então essa avaliação depende da subjetividade.

Assim o oposto energético tem intensidades diferentes difíceis de medir. Tudo depende do grau de energia positiva ou negativa, assim o seu oposto pode ser mais forte ou mais fraco do que seu sentimento original. Dessa forma, se você estiver com medo ao lado de quem tem coragem não se pode atestar que o seu sentimento de medo é igual ao oposto energético da coragem da outra pessoa. Por exemplo, também, se você se sentir triste e conseguir posteriormente estar alegre, isso não quer dizer que a alegria sentida seja idêntica em intensidade ao seu oposto, a tristeza antes experimentada.

5) A energia que emana atrai seus pares e seus opostos energéticos

Ao mesmo tempo que uma pessoa atrai outras de energia contrária à sua, também atrai semelhantes energéticos.

Você possui dois polos (positivo e negativo), logo atrai pessoas boas e ruins. O seu polo positivo determina a atração de mais pessoas boas, que desejam usufruir e compartilhar o amor entre vocês, e assim seus sentimentos bons se elevam e ficam mais fortes.

Já o seu polo negativo determina a atração de mais pessoas maldosas, que podem ou não interagir com você. Caso estiver mais forte no amor, as pessoas más observam e esperam o momento em que estiver mais fraco para, só então, forçarem a troca energética ao aumentarem a energia dos maldosos e diminuir a sua.

A partir do momento em que você se sente mais fraco no sentimento do amor, as pessoas más se animam e se aproximam a fim de interagir com você, fazendo-o ficar cada vez mais fraco, ao mesmo tempo que elas ficam mais fortes.

Assim sendo, tome cuidado, pois existem as pessoas negativas que só observam e esperam o melhor momento para tentar o emparelhamento, assim você tem a obrigação de se manter forte constantemente com pensamentos positivos, amor e compaixão,

somente assim não permitirá trocas energéticas com pessoas maldosas. Ao manter-se positivo você se fortalece contra tudo que o gênero mal representa, bem como contra todos os subgêneros, medo, pensamento negativo e egoísmo.

6) A Energia positiva ao lado de outro par positivo compartilha energia para se expandir. A Energia negativa ao lado de outro par negativo empresta energia para fortalecer.

Quando você se comporta como uma Pilha Positiva, atrai também outras Pilhas Negativas. Além disso, pode haver uma união de mais pessoas negativas a fim de juntar esforços para emparelhar com sua energia positiva e “sugar” a sua energia”. É como se fosse uma simbiose entre duas pessoas más, as quais possuem o mesmo propósito: “sugar energias positivas”. Assim as pessoas energeticamente maldosas se unem para se fortalecerem, às vezes até um emprestando energia a outro.

Quando alguém bondoso atrai pessoas de sinal idêntico ao seu, por exemplo, o bondoso ganhou energia de outras pessoas boas ao compartilhar energia semelhante, expandindo o amor e o bem. Por outro lado, as pessoas maldosas poderão se fortalecer ou se enfraquecer, ao estar ao lado de uma pessoa positiva, tudo depende do quão forte é o amor e a vida dentro desta última.

Em outro sentido, alguém maldoso atrai também outras da mesma natureza, mas, como uma simbiose entre maldosos, unem esforços para “sugar energias positivas” das pessoas boas ou, se for interesse do maldoso mais forte, duelam energeticamente, tendo como resultado o fluxo da energia do perdedor para o mais forte.

7) A oscilação energética provoca o sofrimento físico e mental, que só acaba quando se inverte o polo ou pare de oscilar.

É preciso saber que o equilíbrio energético não significa que você possui a mesma quantidade de energia positiva e negativa em seu interior. Para efeito desta teoria, consiste em utilizar predominantemente um tipo de energia, seja boa ou ruim, para pensar e agir.

Se é uma pessoa boa, utiliza energia positiva para vibrar e, sendo ela predominante em seu interior, você se encontra em equilíbrio.

Já se é uma pessoa má, utiliza sobretudo a energia negativa para pensar e agir, também se encontra em equilíbrio energético, pois o mal é dominante dentro de você.

Entretanto, se utiliza o amor para gerar energia e por um motivo resolve tornar-se mau, assim inverte os polos da pilha e agora não é mais o bem que está no polo positivo, e sim o mal, que toma o lugar da energia mais forte. O mesmo processo ocorre de forma inversa quando uma pessoa maldosa se transforma em boa.

A inversão dos polos é decorrente de um acontecimento em que necessariamente haja sentimento ou emoção e essa mudança de sentimento da pessoa pode ocorrer por segundos, minutos, horas, dias, anos.

Esse processo ocorre no âmbito interno ou quando alguém sofre influência de outra pessoa. Por algum motivo oscila sua energia e você se inclina ou para direita ou esquerda e, em decorrência desse desvio de posição energética, que antes se encontrava totalmente vertical, sai do ponto de equilíbrio.

Saiba que, em se tratando de um ser em equilíbrio energético, o seu corpo e sua mente estão em estado de paz e todo o seu organismo trabalha nessa frequência, uma pequena alteração em nada muda seu pensamento e sua saúde, mas se houver uma oscilação muito grande a ponto de influenciar seu sentimento há de haver sofrimento. Existem três tipos de oscilações.

Em primeiro lugar, ela é tão pequena que não causa nenhum ruído energético importante. Por exemplo, o fato de assistir a um filme de terror ou mesmo de comédia, em geral, não é capaz de mudar sua frequência energética. Claro que, se o filme for o estopim para se lembrar de algo que lhe aconteceu, exercerá certa influência em seu sentimento, mas isso é exceção.

O segundo tipo de oscilação energética é o transitório, que é proveniente de algum acontecimento revestido de sentimento, seja bom ou ruim. Por exemplo, os momentos agradáveis de lazer em família (bom), uma discussão no trabalho (ruim). Essa oscilação de sentimentos causa uma mudança energética transitória que pode se estender por minutos, horas, dias ou mesmo anos. Nesses casos o grau da inclinação de sua pilha energética dependerá da intensidade do

sentimento, seja de que natureza for, e assim a oscilação será transitória, mas não a ponto de inverter os polos. Em outras palavras, você sofrerá interferência energética, que lhe causará sofrimento mental — remorso, revolta, ingratidão, desconfiança, ciúmes — e possivelmente doenças psicossomáticas como gastrite, depressão, pressão alta, doenças de pele, diabetes, entre outras.

Por fim, a oscilação energética será permanente se a pessoa não decidiu por si só qual frequência energética deseja operar, ora se apresenta como má, e ora, como boa; dependendo da situação se adapta para refletir o que deseja. É como se não tivesse personalidade energética e tivesse um poder discricionário tão alto que confundisse o que é certo e errado. Nesse caso, será difícil até manter a sua saúde mental e física, pois a todo momento surgirão doenças, brigas, insucesso profissional e sentimental.

8. Não existe equilíbrio quando está ao lado de seu oposto energético

Ao se parear a outra pessoa de frequência oposta à sua, ocorre uma perturbação, a energia localizada no polo negativo tende a migrar para o positivo, tudo dependerá da intensidade da energia que possui. Se estiver num grau baixo, tende a perdê-la para o que está mais forte e, quando ocorre esse fluxo, existe uma liberação de energia extra, o que já falamos e se chama entalpia energética.

Quem perde energia perde muito mais do que seria necessário para igualar as frequências, pois a perda de uma parte pressupõe mais força para a outra por duas razões.

Primeiro, você recebe energia da mais fraca e depois, ao recebê-la, ficará cada vez mais forte a ponto de atrair mais energia; agora consegue acelerar a perda da outra parte, em função do seu polo positivo ficar mais forte e atrair mais energia do polo negativo da outra pessoa.

Aquele que perde, por sua vez, fica mais suscetível a ser alvo de outras energias contrárias, ou seja, existem mais emparelhamentos de pessoas energeticamente contrárias à sua vibração, pois a perda de energia o torna mais fraco energeticamente, mais desanimado, triste e depressivo e assim outras pessoas negativas se aproximam como urubus que sentem de longe a carcaça para comer.

Quanto mais fraco energeticamente estiver, mais será alvo de ataques de pessoas maldosas que desejam e anseiam por energia. A não ser que consiga criar energia e mudar a forma de pensar, seus sentimentos estarão propícios a continuar sendo doadores, deixando-o, suscetível a desenvolver doenças mentais e físicas, pois essa falta de energia é repassada para todas as suas células, que trabalharão desarmonicamente. O tempo dessa desarmonia energética será determinante na razão de todos os seus sofrimentos materiais, de saúde e mentais.

9) A inversão do polo negativo em positivo gera energia extra. Tanto quem inverte o polo como quem promove a inversão ganham energia.

Ao promover a transformação de alguém maldoso, que vibrava tristeza e desânimo, a sua inversão energética acarreta perturbação atômica no transformado e no agente da mudança, gerando energia extra pela entalpia, pois ocorreu mudança de estado sentimental.

No caso, quando o maldoso começar a se enfraquecer energeticamente, por influência de outra pessoa positiva ou boa, poderá inverter seus polos e se tornar uma pessoa boa.

Já a pessoa que conseguiu transformar sua energia negativa em positiva experimentará um ganho de energia extra decorrente da entalpia energética.

Em outro ponto, se for uma pessoa boa e estiver ao lado de alguém que vibra de forma positiva, você entrará num estado de compartilhamento, ganhará de fato mais energia, mas nada se compara ao ganho que terá se conseguir inverter o polo da pilha negativa em positiva, ou seja, transformar uma pessoa má em boa, que será bem maior.

Ao inverter o polo negativo em positivo, a pessoa que promoveu a mudança de outrem é beneficiada de duas formas, gerando energia e usufruindo dela.

A pessoa que conseguir fazer o bem, a caridade e tiver atitudes pautadas no altruísmo experimentará uma sensação de amor e paz imensurável, pois ganhará energia das entalpias energéticas conseguidas da transformação (inversão) de energia negativa em positiva e receberá também mais energia decorrente do compartilhamento do amor e dos bons sentimentos entre as pessoas boas. Assim se tornará um ser iluminado e procurado por muitos para conselhos, amizades,

parcerias e oportunidades. Nesse caso há de haver uma negação do seu EU, pois não é mais alguém que só pensa em si; agora sente-se parte de todo o planeta e assim o policiamento será constante para não se deixar influenciar pelos sentimentos de ganância, poder e superioridade espiritual. Caso contrário, corre o risco de se tornar como Lúcifer, pois poderá se achar superior ao próprio Deus.

Já a pessoa transformada também conseguirá ter mais energia, pois a mudança do estado refletida por meio da inversão dos polos gera alegria, paz e amor. Todo sentimento é vibração e gera energia, assim tanto quem promoveu a mudança como quem internalizou-a com a transformação energética usufruem do ganho extra de energia.

10) A intensidade dos sentidos humanos gera a intuição. A intensidade dos sentimentos gera o pensamento realizável. Tanto a intuição quanto o pensamento realizável são fontes para criar a realidade que alguém deseja.

Tudo que você observa, cheira, ouve, prova e toca são meios que utiliza para conhecer, apreender, vivenciar e experimentar os prazeres de uma boa comida, daquele som de que gosta, do prazer do sexo, do uso e das facilidades que os objetos proporcionam (veículos, roupas, por exemplo), do carinho dos animais, do amor da natureza, da convivência familiar e amizades, enfim, os sentidos experimentados por nós são a tradução da interação humana com tudo que faz parte deste planeta.

Tudo que foi sentido é guardado no cérebro, sendo que algumas lembranças são esquecidas com o tempo. Outras permanecem por mais tempo ou para sempre, tudo depende do valor que a pessoa deu ao que vivenciou pelas emoções.

Quando você se foca nos detalhes sobre algum evento de maneira a dar importância no tempo presente, reparando, por exemplo, nas funcionalidades ou propósitos, ou quando dá valor àquela companhia ou àquele momento, maravilha-se sobre o evento observável e, portanto, ocorre algo formidável em seu interior. A lembrança ganha vida, porque houve de fato sentimento ou emoção.

Além disso, ao tentar obter respostas para o que está sentindo, você causa uma importância exagerada àquele inseto, planta, carro, pessoa, alimento; em suma qualquer coisa pode ter sido alvo da sua im-

portância e assim você guarda o evento com o que foi sentido na mente subconsciente, o que será a fonte de sua intuição.

Desse modo, quanto mais vivencia o presente e se conecta a tudo que o rodeia mais intuição terá. Já quando você sente algo, seja bom ou ruim, e reflete a respeito, seu pensamento se torna realizável, porque você colocou sentimento nele. Assim, dentro do seu cérebro, ocorre a busca por tudo que diz respeito ao que pensou de tal forma que se criam soluções, atraem-se pessoas, objetos, dinheiro, saúde e vontade para realizar o que foi pensado.

Além disso, vivenciar emoções e sentimentos bons associando a eles algum pensamento torna sua vontade forte o suficiente para capacitá-lo a realizar o seu Querer.

A vontade forte, resultado expressado pelos sentidos humanos (pensamento mais sentimento), emana vibração quântica para realizar o que se pensou. Por consequência, será um ímã, atrairá pessoas, que direta e indiretamente o ajudarão a concretizar a sua melhor realidade.

Resumo dos princípios da Pilha Energética aplicados às pessoas:

Mesmo se vibra energia com origem maior no amor, por conta de evento ou acontecimento que lhe ocorre pode oscilar a intensidade de sua energia no decorrer de um tempo.

Estando mais forte energeticamente, atrairá pessoas tão ou melhores que você e poderá usufruir de um amor maior, pois estarão compartilhando, doando e recebendo energia boa entre si.

Ao doar energia, não perderá sua vibração, porque ela retornará aumentada a você posteriormente.

Entretanto, caso estiver passando por um evento que lhe retira toda essa sua tolerância, amor, bondade e paz ocorre uma de duas situações possíveis:

Primeira, ou você mesmo inverte sua energia e se torna uma pessoa má por um estado transitório de segundos, minutos, dias ou anos.

Segunda, ou enfraquece a intensidade das energias positivas dentro de você, dando margem ao emparelhamento de pessoas de má índole, que consegue deixá-lo mais fraco, e assim você terá uma sucessão de eventos ruins que poderão trazer-lhe

sofrimento mental, físico, familiar, amoroso e financeiro. As tragédias se repetirão em maior ou menor grau, dependendo da sua vulnerabilidade, que o deixará suscetível a aproximação de pessoas maldosas.

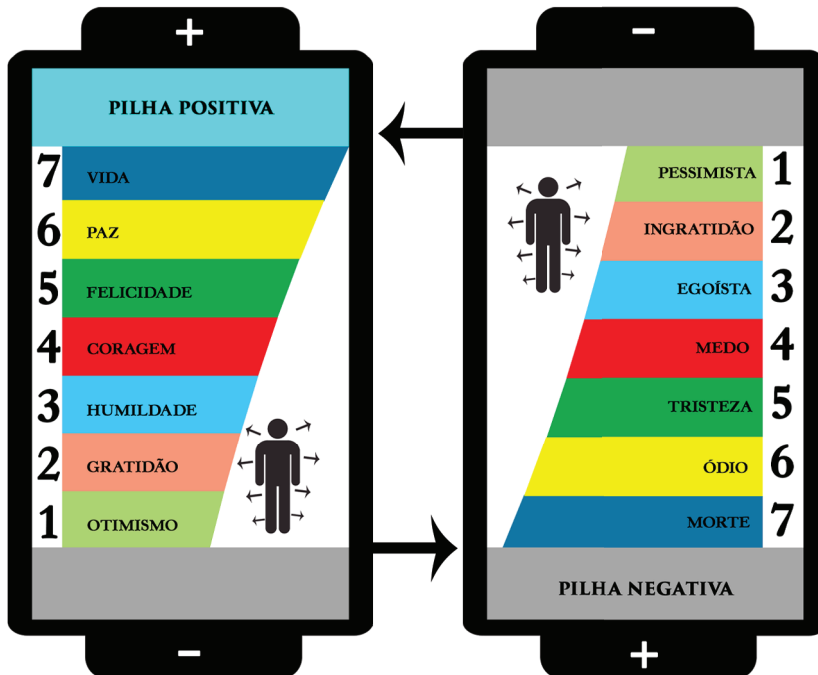
Mostrarei mais uma figura que ilustra a teoria da Pilha Energética.


As setas azuis são a direção da energia, de onde sai e para onde vai. No caso da figura abaixo, nota-se que a energia Pessimismo (intensidade mais fraca) está indo para a energia Vida (intensidade mais forte); já a energia Positividade (intensidade mais fraca) está indo para a energia Morte (intensidade mais forte).

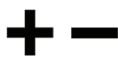
Assim temos uma pilha invertida de polos. A primeira é a Positiva e a outra, ao lado, é a Negativa. Tanto faz ser a primeira Pilha Positiva ou Negativa, contanto que as duas estejam invertidas para você ver como se dá a troca de energia entre as pessoas.


Novamente lembre-se: a energia flui do polo negativo para o positivo dentro da pessoa, mas no sentido inverso entre as pessoas. A pessoa positiva (polo positivo) fica a par com a negativa (polo negativo) e vice-versa. O que será mais facilmente visualizado com o desenho abaixo.

PILHAS INVERTIDAS




 Direção do fluxo de energia (sendo do menor grau energético para o de maior grau energético)


 Pilhas estão com polos invertidos (Polo positivo é onde está localizado a maior energia da pilha)


 Dentro de cada faixa de subgênero existem intensidades energéticas

COMO MATERIALIZAR O SEU QUERER?



A energia com o qual sintoniza internamente cria um campo energético a seu redor, atraindo e afastando o que ressoa nesse comprimento de onda¹¹
JOSÉ SEBASTIÃO

A materialização do seu Querer é o processo necessário para conectar a sua mente ao seu Querer, que consiste na atração dos acontecimentos, pessoas e ações para materialização dos desejos, processo subdividido, para fins didáticos, em três etapas:

1) **Saber usar as 8 leis energéticas** é o resumo da teoria quântica e da pilha energética, as quais foram necessárias para o entendimento de todo o processo de vibração. Como você aprendeu, as energias po-

11. SEBASTIÃO, José. Líder quântico. São Paulo: Urbana, 2017 p.30.

sitivas e negativas têm diversas frequências energéticas, sendo que por um processo de entalpia energética a intensidade vibracional do mais forte atrai o mais fraco. Quantas vezes coisas ruins acontecem em nossa vida como uma avalanche sucessiva de problemas? Com frequência estar num momento triste e depressivo, ou mesmo com raiva de algo, atraem cada vez mais momentos assim. Nesse caso, você é o doador de energia. Indo mais além, a entalpia energética mostra-nos que, quando nossa energia é transformada e torna-se contrária ao que vibramos — por exemplo, se pensamos de forma positiva e depois passamos a vibrar negativamente —, perdemos mais energia do que imaginamos. A mudança do estado vibracional traz um enorme prejuízo a sua saúde energética e isso reflete em seu estado de espírito, você pode se sentir mais triste, cansado e desanimado.

2) **Saber usar as ondas cerebrais** estimula bons pensamentos e aumenta a criatividade. Essas ondas cerebrais se classificam principalmente em: Alpha, Beta, Delta, Gama e Theta, sendo que cada uma delas exerce determinada função na sua mente e no seu corpo, por consequência influenciando sua realidade.

3) **Saber usar a comunicação** visa a atrair pessoas a ajudá-lo a realizar seus projetos. Saiba que para se fazer entendido e buscar ajuda para a concretização do seu Querer, há técnicas de comunicação que lhe trarão os resultados almejados.

AS OITO LEIS ENERGÉTICAS

1) A CRIAÇÃO É MAIS PODEROSA QUE A DESTRUIÇÃO

Esta lei afirma que a criação é mais poderosa que a destruição. O criar gera no Universo uma cadeia de outras criações. É como se você desenvolvesse um produto inovador que não existe no mercado, por exemplo, um carro movido a água. Esse veículo precisará de um motor específico e um design diferenciado. Em decorrência dessa inovação, surgirão fábricas de autopeças, lojas de acessórios, postos de abastecimentos, entre outros. Tudo o que se é criado perturba o Universo para que outras coisas sejam criadas de modo que a primeira se mantenha ou se evolua.

Quando se destrói algo, a utilidade original deixa de existir, mas há uma utilidade residual, que em nada se compara a algo inovador ou original. A lei natural de todo o Universo é se expandir criando os planetas e o cosmos. A morte é uma etapa transitória para os seres humanos, indicando o ponto de mudança para outra vida em outra dimensão.

Dentro da personalidade de Deus está a criação feita a todo momento, que influencia outras criaturas de forma a se adaptarem ou evoluírem. Por exemplo, a Terra antes era habitada por dinossauros. Pela teoria mais aceita, a queda de um meteoro fez com que todos esses grandes animais desaparecessem e só após muito tempo surgiram os humanos.

A luz maior — Deus — não precisa de sua criatura para existir, ao contrário, quem precisa da luz maior somos nós, as criaturas. No entanto, se conseguirmos chegar mais perto de Deus, em sua sintonia, conseguiremos mais energia do Criador.

No mundo em que convivemos, existem pessoas com energias ruins e outras boas, existem também as que mesclam as duas em determinados momentos e tempos, mas sempre há a prevalência do criar (bem) sobre o destruir (mal).

2) A ENERGIA BUSCA ATRAIR OUTRA ENERGIA SEMELHANTE

Esta lei afirma que pessoas boas, que se sentem felizes, amigas e tranquilas atraem outras de mesma frequência energética. Pessoas que vibram positivamente atraem situações agradáveis, soluções para problemas, fazem mais amizades, têm mais amor, vivem mais felizes.

Da mesma forma que pessoas maldosas, tristes, arrogantes atraem pessoas de mesma frequência energética.

Por princípio, a energia criada não pode ser destruída. Ela pode passar por transformação e não extinção. Quando uma árvore morre, vira adubo para terra, alimento para outros insetos e até casa para animais, ou seja, mesmo morta tem utilidade, assim que diremos nós, os humanos.

Claro que no nosso caso, como somos energia pensante, temos espírito no corpo, onde habita essa energia, o que a árvore não possui, portanto, quando morremos, temos em nós uma energia predominante. Muitas vezes fala-se que “fulano foi para o Céu”, ou seja, a vibração do bem é mais leve que a do mal de maneira que ele foi para o lugar onde outras energias têm a mesma vibração e sintonia.

Ao fazer o bem para o próximo, o melhor é devolvido para você e os seus projetos, potencializando o seu Querer que estará atraindo energia semelhante ao que pensa e pratica.

3) A ENERGIA TEM INTENSIDADES DIFERENTES

A energia do bem e a do mal são gêneros, logo bondade, coragem, gratidão, otimismo, felicidade são subdivisões ou intensidades do primeiro gênero. Tristeza, medo, depressão, egoísmo são exemplos do segundo. As intensidades energéticas não são estáticas, podem mudar a frequência por meio do **corpo** (saúde ou doença), por meio dos **outros** (influenciados pelas atitudes de terceiros) e por meio do **EU** (quando pensamos de forma depreciativa ou apreciativa sobre nossa vida, por exemplo).

Todo gênero também se subdivide em outros subgêneros de estado emocional, alguns mais fortes; outros mais fracos do gênero energético principal.

Cada pessoa tem uma intensidade energética que oscila entre positiva e negativa, como se fosse uma banda de frequência que muda conforme determinado tipo de sentimento. As duas energias podem coexistir e ser ambivalentes, pois ora se apresentam como boas e ora como ruins. E, dependendo de algo que lhe aconteça, ficará triste ou mais alegre, perpetuando esse sentimento ou sendo efêmero, se assim preferir.

4) A ENERGIA FRACA É DOMINADA PELA ENERGIA FORTE

A lei acima afirma que a energia tem diversas intensidades, existem pessoas mais bondosas e caridosas que outras; também existem algumas mais amorosas que outras e as que são mais maldosas que outras. Assim sendo, todos os seres humanos possuem um grau de intensidade energética efêmera ou perpétua e tudo dependerá da postura mental diante de algo que lhe aconteça para poder se decidir emocionalmente entre: manter o sentimento anterior ou assumir uma nova vibração energética.

Exemplificando, se estamos numa intensidade energética positiva de grau 6 e, por um momento, entramos em contato com um grau energético negativo 7, perderemos energia para o indivíduo “mais negativo” de forma que cairemos para um estado energético inferior.

Como acontece essa dominação e essa troca de uma energia pela outra?

1) **Pelo pensamento forte e focado** da pessoa que atenta contra a sua energia por meio da inveja, desejo de morte, pragas, raiva, por exemplo. Podemos ser influenciados pelos pensamentos de outras pessoas se direcionados contra nós. A influência do pensamento maldoso em nossa vida vai depender do poder da mente do nosso inimigo, que nesse caso terá êxito ao encontrar em nós um pensamento enfraquecido no amor e na gratidão.

2) **Pelas palavras** ditas por outrem contra nós através de xingamentos, calúnias, injúrias, fofocas e palavras negativas. Podem ser ditas longe de nós, o pensamento é que determinará se receberemos as baixas vibrações, em regra, as palavras causam mais efeito quando as ouvimos e estamos presentes.

3) **Pelo toque** (brigas físicas) experimentamos a troca energética e assumimos sentimentos de raiva, dor, revolta, vingança. O contato físico é a mais poderosa das energias, pois lhe traz o sofrimento mental e físico.

Se você estiver vibrando com uma energia positiva, dificilmente se tornará parte da vibração contrária, pois o dano causado pela maldade será momentâneo e logo retomará o caminho das boas atitudes baseadas em bons pensamentos.

Tenham cuidado com maldições e pragas, pois somente serão determinantes caso se deixe dominar pelo que foi falado. Seja cético e não acredite, é a primeira coisa a fazer, assim enfraquecerá o mal. Tenha também muito amor e perdoe quem lhe rogou praga, dessa forma não terá nenhum efeito em sua vida, nenhum mesmo, pode ter certeza. Já quanto a quem lhe rogou a praga, infelizmente terá a maldição profetizada emanada de volta e sofrerá as consequências de ter dito, pensado e agido dessa maneira contra você.

5) A TROCA DE INTENSIDADES ENERGÉTICAS GERA ENERGIA EXTRA

Quando a intensidade energética é maior e, por consequência, domina a mais fraca, acontece não apenas uma troca da menor intensidade para a maior, mas também energia extra é liberada (como se fosse uma pequena explosão nuclear ao nível quântico). Com a liberação de energia eletromagnética, a energia dominante agrega um “plus” (extra) de energia originária da menor intensidade, ficando bem mais forte (entalpia energética). Por outro lado, aquela que doou sua força ficará bem mais fraco do que deveria.

Lembre-se da parábola do filho pródigo e do pastor que deixa 99 ovelhas para buscar uma perdida. Percebe-se que a mensagem é clara: cause uma transformação energética da pessoa má em boa e terá uma sensação muito prazerosa que lhe causará uma felicidade imensurável em sua vida e na outra, que se beneficiou da boa ação. Nesse mesmo sentido, experimente ser caridoso sem querer nada em troca e terá a mesma sensação, pois não precisa ter reconhecimento de suas bondosas ações, basta saber que conseguiu transformar a vida de alguém de forma positiva e estará saciado do dever cumprido em prol da humanidade.

6) ESCOLHA UM LADO

Esta lei afirma que você deve escolher um lado, se deseja ser maldoso, seja por completo. Da mesma forma que, se deseja ser bondoso, seja por completo. Nesse caso, utilize o amor para tudo.

Quando se passa por inconstâncias emocionais nos gêneros de bem ou de mal, a tal fase transitória, é possível experimentar doenças físicas e sofrimentos espirituais.

A transição e a desarmonia, que podem durar pouco ou muito tempo (até anos), trazem como consequência o remorso, a culpa, o medo, a depressão, entre outros fatores, até mesmo o suicídio, que nesse caso vem como sentimento de alívio à batalha mental entre os sentimentos bons e ruins. Sim, o remorso, ou seja, não se perdoar por algo que tenha feito, pode lhe custar sua vida.

Saiba que pessoas más, que incorporaram o mal dentro de si, conseguem viver com saúde, disposição e prazer. A exemplo dos criminosos homicidas, que mataram tantas pessoas e não têm nenhum arrependimento; muitos estão bem fisicamente, com saúde, praticam exercícios físicos e assim vão vivendo.

Ao recepcionar e aceitar bons pensamentos, a pessoa maldosa vivenciará um conflito e desajuste sentimental de culpa, tristeza e depressão de forma temporária, até que passe para o estágio preterido de amor e bondade.

Da mesma forma que uma pessoa boa, ao se tornar má, também alimentará sentimentos dualistas entre o bem e o mal e entrará num conflito sentimental. Ambos os períodos de transição podem causar-lhe algum sofrimento mental e físico por doenças, alternando estados de ânimo.

Evite oscilar sua energia, opte por um lado e faça as suas escolhas. Não se esqueça de que, mesmo os criminosos, que escolheram estar do lado sombrio e alimentam essa raiva com atitudes de maldade, não se livrarão da lei da causa e consequência ou da lei da ação e reação.

E um conselho para você, que está passando por isso e caminha para ser uma pessoa de amor por completo, tenha fé e persevere, para que usufrua no final dessa mudança de poder mental e espiritual, e do fato de ser uma pessoa que irradia amor.

7) A ENERGIA DO MAL PREFERE ESTAR PRÓXIMO DA ENERGIA DO BEM

Isso mesmo, pessoas maldosas preferem estar junto das pessoas de bem.

Quando alguém que vibra negativamente se junta a alguém de similaridade energética, ela faz em prol de algo que possa beneficiar os dois.

Mas no caso, quando uma pessoa maldosa se aproxima de uma pessoa de energia boa, o foco é sugar (vampirizar a energia) para poder aumentar a sua carga negativa. Com palavras, ações e pensamentos, tenta desequilibrar o campo energético do bom.

Aqueles com energias baseadas no mal costumam estar ao lado de pessoas energizantes boas, felizes e de bem com a vida. Esta união é benéfica para quem é maldoso, pois é por meio da oscilação energética da pessoa boa que a má “suga” sua energia.

O mal se aproxima do bem, não de todo bem que possa existir, mas sim daquele que não esteja forte o suficiente para repelir o mal.

Então essas pessoas de energia má, com o uso de pensamentos e palavras negativas, fazem-nos ceder, aceitar a tristeza e perder a confiança em nós mesmos; logo conseguem estabelecer um “vampirismo energético” ao esbulhar o seu melhor e devolver o pior a você.

8) CAUSA E CONSEQUÊNCIA

Toda ação tem consequência. Da mesma forma que, se alguém optar por ser mau, suas atitudes vão impactar na vida das pessoas que o cercam e em decorrência de sua escolha. No caso, se desejar vibrar na maldade, poderá transformar problemas que poderiam ser solucionados, por um consenso, em algo conflituoso.

Todas as escolhas têm suas consequências, um criminoso que optou por ser maldoso poderá ser morto numa briga dentro da cadeia ou assassinado, quando solto, ou mesmo morto num confronto com a polícia.

Lembre-se de que uma pessoa bondosa e feliz atrairá novos amigos, uma relação conjugal mais amorosa e terá prosperidade em todos os sentidos.

Precisamos estar cientes de que temos responsabilidade sobre todos nossos atos e eles impactam não só a nós como também todo o Universo. Nossas decisões levam a consequências às vezes não imediatas. Quantas vezes ouvimos pessoas dizendo: “*Ele só humilha os outros e está rico*”; “*Ele só faz o mal e está muito bem financeiramente*”; “*Ele é um político corrupto, mas sempre se elege*”. As consequências vêm, podem demorar muito tempo, mas tudo tem um resultado bom ou ruim, pois depende da nossa intenção. Muitas vezes nossos atos atingem também alguém que amamos muito, que faz parte do nosso relacionamento, e não nos atinge pessoalmente, mas é bem pior do que se fosse conosco. Lembre-se “***Tudo que se faz de ruim, um dia se paga***”.

SABER USAR AS ONDAS CEREBRAIS

Saiba que todos os entes cósmicos emitem sons. Existem até playlists de sons dos planetas, estrelas, cometas, entre outros, pois qualquer tipo de onda eletromagnética pode ser convertido em som e, assim, cada astro espacial emite um som de maneira única¹². Da mesma forma comportam-se os tipos de pensamento, porque ao pensar você emite ondas eletromagnéticas que podem ser transformadas em sons musicais os quais chamamos ondas cerebrais.

As ondas cerebrais são resultantes da atividade dos neurônios. Quando eles se ligam uns aos outros, liberam energia elétrica e as ondas são geradas conforme a velocidade, a frequência e a amplitude decorrente dessa comunicação. Estes sons podem ser provados e medidos pelo eletroencefalograma (EEG). A importância de conhecermos os sons cerebrais está no fato de que cada tipo de onda tem determinada característica predominante, e a busca da onda cerebral mais adequada ao que procuramos ajuda-nos a ter mais saúde e vibrar positivamente, atraindo a realidade desejada.

Para gerarmos as ondas cerebrais úteis ao *Ciclo do Querer*, necessitamos estar em estados mentais de calma e tranquilidade. Isso também pode ser estimulado pelo meio sonoro. No YouTube existem diversas músicas que utilizam os sons das ondas Alpha, Delta, Gama e Theta. Aconselho-o a ir se familiarizando com esses sons

12. <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/noticia/2017/10/nasa-divulga-playlists-com-sons-do-espaco-e-sao-bem-esquisitos.html> Acessado no dia 20/06/20.

para usá-los quando quiser, numa meditação, para estudar ou mesmo querendo relaxar.

As ondas Beta devem ser evitadas, elas estão presentes na nossa realidade. São as ondas da agitação, da atenção e do alerta.

Já para quem precisa descansar, repor energias e ativar hormônios, visando a recuperação celular, as ondas Delta (do sono profundo) fazem isso muito bem. Existem as batidas Binaural (Binaural Beats), frequências muito próximas, porém diferentes e inferiores a 1000hz. Essa batida foi descoberta em 1839, pelo médico Heinrich Wilhelm Dove, físico e neurologista. Mais tarde Gerald Oster, um biofísico que em 1973 apresentou um artigo na *Scientific American*, argumentou que as ondas cerebrais poderiam resolver problemas neurológicos, e comprovou-se serem eficientes para eliminar o stress e a dor de cabeça¹³.

As ondas Theta estão relacionadas à reprogramação celular (ThetaHealing) em que conseguimos até a cura de doenças. A principal expoente do assunto, Vianna Stibal, autora de livros e professora de cursos de ThetaHealing, tem tido resultados impressionantes na cura física e melhora dos traumas mentais originários do passado.

As ondas Alpha são do relaxamento, sendo ativadas entre vigília e sono. Seria o meio-termo, a transição entre dormir e estar desperto. Num estado de relaxamento, quando estamos acordados, podemos nos concentrar mais em algo que queremos e assim temos condição de criar no consciente e inconsciente a vontade do que queremos. (ALBRECHT 2008) É uma das ondas a serem buscadas juntamente com Gama e Theta, para potencializar o *Ciclo do Querer*.

As ondas gama são as de maior frequência e estão presentes em meditações de pessoas experientes, como monges budistas, fazem-nos formar ideias (insights) e ativar nossa mente inconsciente.

Dessa forma, temos a consciência de que podemos ativar as ondas cerebrais pela audição dos seus respectivos sons. Entretanto, ouvi-las e familiarizar-se com os tipos existentes não tem o mesmo poder e eficácia da geração das ondas cerebrais, o que todos somos capazes de fazer por meio do pensamento adequado aliado a sentimentos. Isso mesmo, quando pensamos, geramos as ondas cerebrais; ao dominar o

13. <https://www.scientificamerican.com/magazine/sa/1973/10-01/#article-auditory-beats-in-the-brain> Acessado no dia 24/04/2020.

modo como refletimos sobre determinado assunto conseguimos gerar a onda que queremos.

Gostaria de ponderar: as ondas cerebrais atuam em determinadas faixas de frequências próximas umas das outras. Muitas vezes, pode ocorrer de você estar experimentando determinado tipo de onda prevalecente com outra menos dominante no estágio transitório da mudança de uma onda para outra. Em outro ponto, existem algumas características comuns a determinadas ondas cerebrais. Por exemplo, a Alpha e a Gama podem ativar a sua criatividade.

Outra forma comum a todas essas oscilações de ondas mentais diz respeito à meditação e ao relaxamento, pois uma mente relaxada e serena nos dá o controle do que pensamos e assim produzimos ondas eletromagnéticas benéficas, que melhoram a criatividade e a capacidade de resolução de problemas.

Se você, caro leitor ou leitora, não tem o costume de relaxar e meditar, sugiro que abandone essa atitude, pois a sucessiva prática do relaxamento traz a ativação das ondas Delta, as quais proporcionarão um bom sono. Muitos de vocês aqui já tiveram ou têm insônia e sabem como é difícil se manter disposto e energizado no outro dia sem dormir bem.

Uma dica de grande valor, busque estar com a cabeça “desocupada”, livre, serena para ter ideias. Como foi dito, relaxada a mente mostra o seu poder, expressado pela intuição e criatividade. Inclusive possuo uma técnica para ativar as ondas cerebrais da criatividade sem o uso da meditação, a qual será explicada no capítulo Criar.

Então mãos à obra e se permitam ouvir o som que entra e sai de sua cabeça. Deixo um pequeno resumo abaixo para poder se situar sobre as principais características dos tipos mais importantes de ondas cerebrais.

GAMA (frequências entre 30Hz e 100Hz)
Chamada de insight porque é a onda da inteligência
Relacionada a lembranças e à memória
Associada à felicidade, compaixão e autocontrole
Meditação frequente aumenta a presença de gama

BETA (frequências entre 12,5Hz a 30Hz)
Relacionada ao foco e concentração
Associado a emoções fortes como raiva e medo
Pode nos levar ao estado de alerta e raciocínio lógico
Próximo de 30Hz nos leva à ansiedade e estresse

ALPHA (frequências entre 8 e 12,5Hz)
Relacionada à atenção, meditação e do relaxamento
Associado ao aprendizado, guarda de informações
Estimula a criatividade, imaginação
Diminui a ansiedade

THETA (frequências entre 4 e 8Hz)
Ocorre no sono leve, cochilar e hipnose
Estimula a cura de doenças
Estimula a intuição e nosso subconsciente
Estimula a criatividade

DELTA (frequências entre 1 e 4Hz)
Associada ao sono profundo
Ativa poderes de cura e regeneração corporal
Libera hormônios antienvelhecimento
Relaxa o corpo e a mente

SABER USAR A COMUNICAÇÃO

Comunicar-se não é somente falar, e sim saber ouvir. Às vezes, quem ouve não entendeu corretamente o que foi falado, pois não estava concentrado na fala de outrem. Quando a mensagem falada não é compreensível, ou mesmo é entendida de forma diferente, dizemos terem havido ruídos na comunicação, sejam eles causados pela falta de atenção do ouvinte, por uma linguagem imprópria para aquele meio social, por meio de construções frasais incoerentes ou até mesmo pelo uso de longas falas que tiraram a objetividade do que se pretendia falar. Se não conseguir comunicar-se adequadamente, você poderá ser incompreendido no que busca.

Não importa qual seja a situação: nossas palavras nos revelam. Afloram das profundezas do inconsciente e nos desnudam diante de nós e dos outros, revelando nossa verdade interior. Mesmo que sejam por nós minuciosamente elaboradas, tornam-se incapazes de desprender-se das cargas psicogenéticas que carregam. (SCHMITT, 2005 p. 52)

Quantas vezes entendemos as coisas de outra forma por conta de ouvirmos uma comunicação deficiente e repassamos uma mensagem comunicativa que a outra parte não entenderá. Dessa forma, para atingirmos a finalidade de passar uma mensagem clara e objetiva do que queremos, devemos compreender que o ser humano é visual. Ao prestarmos atenção à postura corporal, na expressão facial e até no uso das mãos, podemos perceber se a fala de alguém é coerente. Por exemplo, ao falar “eu te amo” com aparência facial triste, ou, da mesma forma, precisar pedir algo a alguém e parecer estar com raiva.

Será que seu pedido será atendido?

Essas incoerências posturais trazem também ruídos na comunicação, porque tiram a credibilidade do que é falado.

O maior problema de uma comunicação malfeita é não conseguir estabelecer uma conexão entre o que se fala e o que se deseja. Essa incoerência cria uma falta de empatia entre quem fala e quem ouve. Como resultado, a pessoa não terá o que deseja ou conseguirá algo que não é exatamente o que gostaria de ter. Portanto, vou demonstrar, através dos exemplos abaixo, as principais construções frasais erradas que levam a criar dificuldades para obter o que se almeja. São as chamadas:

LINGUAGENS PREJUDICIAIS PARA O SEU QUERER.

1) Frases irônicas

Neste tipo de frase você é sarcástico ou se utiliza de uma piada para chamar atenção, sem ao menos ter intimidade suficiente para brincar com a outra pessoa, assim pode estragar tudo.

“Bom dia, senhor, lindo calçado” e dá uma risada (já sabendo que você achou o calçado do senhor ridículo).

O café está bom, já pode casar (a pessoa já é casada).

2) Frases com verbos no imperativo

Eu quero um saco de arroz (dependendo da entonação da voz, pode dar a impressão de que você está mandando a outra pessoa fazer o que deseja. Nesse caso, utilize o por favor antes.

Se não fizer desse jeito, não dará certo (emite uma opinião e a impõe como certa). Nesse caso seja mais sutil: “Caso faça desse jeito, será que ficaria melhor?”

3) Frases depreciativas

Estou procurando uma pia para casa, mas essa que você vende não é boa, você tem outra? (você qualifica uma coisa da outra pessoa como sendo ruim, nesse caso não precisa dizer para o vendedor que a pia não é boa).

Esse carro que você possui é bom, mas já saiu de linha (você elogia algo, mas no final deixa uma característica ruim, o interlocutor gravará na mente a crítica ao carro e esquecerá que você dissera antes que o carro era bom).

4) Frases comparativas

Comi no restaurante Bom Prato e lá tem uma boa feijoada, você tem a mesma qualidade que o restaurante em que já almocei? (você compara um lugar ao outro dando a impressão de que o restaurante não é tão bom quanto o primeiro).

Professor Alexandre, a aula do professor Marcelo é fenomenal. (você deixa a entender que a qualidade da aula do professor Alexandre é inferior à do Marcelo).

5) Frases ditas no lugar errado

Ei, estou precisando de uma parada boa para se sentar e se deitar, nada de meia-boca (pessoa entrou numa loja de alto padrão de estofados para comprar um sofá).

Por favor, quero um pão de centeio e, se tiver brioche, vou levar também (quando alguém entra numa padaria simples e pede algo com um linguajar não comum a um local em que dificilmente encontrará o que busca).

6) Frases sem objetivo

Você saberia me dizer como chego na rua York, procuro um apartamento alto lá e sei que é perto de um bar, que não lembro o nome, mas fica perto da avenida X (nem você sabe onde fica o apartamento).

Eu estou procurando uma roupa para presente, mas não sei ao certo o que comprar (você nem tem ideia do que comprar).

7) Frases incoerentes com a postura corporal

Você diz bom dia (mas olha para o chão).

Você diz que gosta de alguém (mas está com aparência facial triste).

O consenso é que, no caso de se expressar por meio de uma linguagem inadequada, como a dos exemplos acima, prejudicará toda a Metodologia do *Ciclo do Querer*. Evite utilizar, em sua comunicação, de verbos no imperativo, eles trazem implícita a imposição de nossa opinião e logo falamos de maneira desrespeitosa, mesmo pensando o contrário. O importante na comunicação é quebrar a primeira barreira, o respeito.

O que poderíamos fazer para suavizar nossas palavras de modo a passarmos a transmitir uma ideia mais aceitável pela outra parte?

Seja educado, saiba agradecer sempre. Utilize os verbos no subjuntivo terminados em *ria* (poderia, deveria, ajudaria) ou no pretérito subjuntivo (caso ajude, se pudesse ajudar) e, quando oferecer ajuda, use muito o verbo *poder*. Como exemplos, deixo algumas frases abaixo que podem ser usadas para comunicar-se melhor com o seu QUERER.

Caso me ajudasse, eu poderia terminar mais rápido.

Eu poderia opinar sobre o que eu acho?

Se eu pudesse ajudar você, acredita que ficaria melhor?

Fique tranquilo, eu poderia fazer. (Aposto que pensou em falar não se preocupe... Fuja sempre do não).

Você poderia, por favor, me ajudar?

A autora Losier (2010) fala-nos em seu livro, *A Lei da Conexão*, que, quando duas pessoas se relacionam, estabelecem uma conexão melhor. O seu vínculo é o resultado de como você se comunica e, para a lei da conexão, é importante que reconheça o estilo das comunicações.

Para conseguirmos algo de alguém utilizando-nos da comunicação, devemos prestar atenção em como essa pessoa fala, como age e comporta-se fisicamente. Por meio dessa observação, podemos notar quando alguém está ansioso, com medo ou confiante ao conversar conosco. Essa análise comportamental chama-se movimento ideomotor, que nada mais é do que expressões corporais e comportamentais oriundas de nossa mente inconsciente. Num momento mais criterioso de sua observação, você poderá saber se seu interlocutor está mentindo ou falando a verdade.

Saiba estabelecer a relação entre o que é falado e alguma mudança corporal. Dessa forma, ao analisar determinados comportamentos físicos de alguém, tais como: mexer no cabelo, balançar a perna, olhar para baixo ou para cima e coçar o braço, pode-se estabelecer, com certa segurança, quando alguém mente ou fala a verdade. A associação entre o que você observou e a forma como a pessoa agiu depois lhe dará as respostas.

Da mesma forma que podemos identificar estados emocionais de medo e ansiedade de quem fala conosco. Portanto, como agora sabe o que não fazer quando precisar falar algo, já pode se policiar na forma como fala e, mais assertivo, trará confiança na ideia que quer passar.

Quantas vezes você já reparou que pessoas com estados alterados de humor ou de raiva falam mais alto, quase gritando, da mesma forma que as tristes falam baixo e com uma fisionomia que transmite uma expressão de cansaço.

Preste atenção em como é o seu tom de voz, busque um equilíbrio e, se puder, ouça a pessoa que falará antes, para ter uma ideia do seu estado de espírito, se o dia lhe apresenta como alegre ou triste. Dessa forma, você poderá ter como arma o estado emocional da pessoa com que deseja conversar e isso será de grande valia. Não irá pedir um aumento salarial ou falar sobre um problema a alguém que está de mau humor.

Ainda falando sobre comunicação, convém mencionar o *RAPPORT*, palavra de origem francesa, que significa “criar uma relação” e está relacionada ao bom uso da comunicação, seja ela corporal ou falada, de modo a gerar harmonia e empatia entre duas pessoas. É muito utilizada por meio das técnicas de venda, cujo objetivo é criar empatia e confiança no cliente. A PNL (programação neurolinguística) utiliza muito dessa técnica para conduzir uma comunicação eficaz de modo a programar o seu cérebro com o intuito de ter sucesso no que se pede ou se deseja.

Novamente, o *RAPPORT* vem comprovar o que já foi dito ao se observar os gestos, posturas físicas e palavras ditas pelas outras pessoas. Podemos determinar um padrão de comportamento, o que é chamado “técnica do espelhamento”: ao ouvir e observar alguém com quem desejamos nos comunicar, devemos imitar essa pessoa no jeito de vestir, falar e se expressar fisicamente. Isso precisa ser feito de forma sutil para que a outra pessoa não perceba que você está tentando entrar em conexão e criar na outra parte empatia por você.

Agora que já sabe como melhorar sua comunicação, deve pensar em ser gentil. Podemos reagir a isso com palavras amáveis e educadas. Isso mesmo, comunicar significa ter personalidade, você deve policiar-se, agir de forma clara, objetiva, educada, evitando o uso de termos com conotação negativa.

Utilize palavras positivas mesmo que o seu ouvinte esteja em uma frequência de energia negativa (com raiva ou tristeza). Da mesma forma, pense antes de falar e, na dúvida, não fale, frases sem conexão podem prejudicá-lo.

Lembre-se sempre de usar:

“Bom dia”, “Por favor”, “Com licença”, “Oi! Amigo, eu preciso de sua ajuda”, “Você poderia me ajudar”, “Olá, bom dia, como vai? Eu gostaria de perguntar”, “Eu sei que está ocupado, mas, por favor, preciso da sua ajuda”.

Para falar bem, você também precisa ter o controle sobre diversos aspectos, os quais são:

1) Controle sobre o que pensa e o que fala.

Mude a postura em relação aos problemas, busque soluções; em vez de dizer nada, diga sim; em vez de dizer ser difícil, diga ser pos-

sível. Mude a atitude e novas oportunidades surgirão, novos amigos, e todos o ajudarão. Mesmo que as pessoas não saibam quais são seus sonhos, irão ajudá-lo, nem que seja de forma sutil ou indireta.

2) Controle suas emoções

Por meio das emoções, você aumenta o seu tom de voz, fala sem pausa, ou mesmo muda sua expressão facial. Quando, por exemplo, está de mau humor, se comportará de um jeito diferente. O sentimento repercute no jeito como falamos ou agimos. Até mesmo o modo como usamos a buzina de um veículo transmite a ideia de que somos solícitos ou de que estamos com raiva; uma buzinação demorada indica emoção, enquanto a leve pode indicar gentileza.

Outro aspecto do controle das emoções é a saúde, como se sentir bem se está com alguma enfermidade? Nesse ponto, seus sentimentos estão aflorados, então pense também em se preocupar com sua saúde. Você é o único responsável pelo seu corpo: a alimentação que ingere, os exercícios físicos, o descanso necessário, as horas de sono suficientes para repor as energias. Você é o responsável pela sua mente, pelo que pensa, e isso inclui a saúde mental.

Então você tem de ter a consciência de que é “o cara”, o senhor de si mesmo. Precisa se controlar e saber dosar suas emoções e pensamentos. Ter amor pelo seu corpo. Cuide bem dele, pois nele habita seu ser. Após uma meditação escrevi o texto abaixo, que lhe fará refletir sobre a relação corpo e mente.

O corpo não pode fazer o papel da mente e o inverso também não pode acontecer, mas ambos estão ligados um ao outro, como um só; se você não cuidar da saúde física, sua mente adoece e vice-versa.

Se a mente adoece, o corpo tenta ajudá-la, suas células passam a exercer o papel da mente, que não é de sua alçada, e por falta de prática podem errar. Se os erros se tornarem repetitivos, todo o funcionamento do organismo é alterado e em consequência a desorganização das tarefas das células deixa-o doente.

Se o corpo adoece, a mente se encarrega de trabalhar mais para ajudá-lo, mas, se o seu sofrimento for grande, a mente se assusta e sente-se incapaz de curá-lo. Pois saiba que uma mente sem fé e temerosa diante do sofrimento do corpo faz a doença se fortalecer. Agora há de consertar o corpo e, ao mesmo tempo, a mente, porque ao pensar negativamente deixou o corpo sem saúde.

Para consertar o corpo é necessário entender que sua responsabilidade é muito maior do que apenas comer; ele exige, além de comer bem, movimentar-se.

Para consertar a mente é necessário entender que a responsabilidade dela é muito maior; exige além de pensar, exercitar-se no pensamento positivo.

Irradiam-se agora por todo o cérebro e corpo os benefícios dos exercícios do pensamento positivo e dos exercícios físicos. Cada vez que se pratica o bem, as sensações de alegria da mente ecoam no corpo e são transmitidas a todas as suas células do organismo.

O recado dado é que: a mente protege o corpo e não há nada a temer, nem mesmo a doença.

A mente ainda, por ser esperta, elogia e agradece o trabalho a todas as células do corpo; este então se enaltece de sua importância e, claro, se movimenta mais, gerando mais energia para todo o ser, no qual se inclui a mente. Dessa forma, corpo e mente estão alinhados com o mesmo propósito de fazer bom uso um do outro, e assim quem ganha é toda a mente e todo o corpo, que se livram das doenças.

3) Controle seu tempo

Seja um investigador e observe como se comporta numa fila ou no trânsito. Veja como age por sua postura corporal e também repare em como as outras pessoas ficam impacientes em situação similar. Então perceberá que, quando não temos o controle do tempo, passamos a prestar atenção, como, por exemplo, num caixa de mercado que demora para passar os produtos no leitor de código de barras ou mesmo em um cliente que se atrapalha para pagar a conta.

Dessa forma, alimentamos mais a impaciência e aumentamos o stress. Já estamos propensos a não nos expressarmos adequadamente. Para melhorar isso, é preciso se ocupar com outra coisa e tornar o tempo improdutivo em produtivo lendo um livro, navegando em um site no celular etc. Assim, quando for ao mercado ou ao banco, por exemplo, pode se enganar sobre o tempo de que julgava dispor.

4) Observe o outro

Quando for falar com alguém que possa ajudá-lo em algo que deseje, além, é claro, de ser educado e gentil, observe como o outro

fala: tipo de vocabulário, se fala rápido ou pausadamente, se fala alto ou baixo.

Também observe a roupa que a pessoa costuma usar: se social, esportiva ou casual. Para conseguir o que deseja, você deve deixar de lado um pouco o modo como fala e se veste por alguns instantes; tente ser o mais parecido possível com seu interlocutor, para quem quer pedir ou vender algo: na roupa, no vocabulário, no tom da voz e no ritmo da fala.

Claro que deve fazer tudo de forma sutil e espontânea. Pode parecer difícil a princípio, mas treine no seu dia a dia essas dicas e notará um aumento na empatia entre você e aqueles com quem conversar, a ponto de se surpreender com a proatividade do outro em ajudá-lo em suas necessidades, ou mesmo quando alguém comprar o que você pretendia vender. E, por favor, fique focado na conversa, não se distraia por nada, quem precisa de ajuda é você.

ATIVIDADES EXTRAS

ONDAS CEREBRAIS

Objetivo: Ouvir ondas cerebrais para sintonizar o que deseja

Como: Quando precisar melhorar a atenção, curar uma doença, relaxar, aumentar o poder da memória, entre outros, utilize das ondas mentais. Conforme explicado no capítulo, ao saber diferenciar as ondas Alfa, Beta, Gama, Delta e Theta, basta, a partir daí, escolher a onda que deseja ouvir. Aconselho a utilizar o Youtube, pois nessa plataforma digital, há inúmeras postagens de sons oriundos das ondas cerebrais.

Resultado: Quando se ouvem as ondas cerebrais, há potencialização do seu querer.

POSTURA CORPORAL

Objetivo: Desenvolver a comunicação corporal

Como: Assistir a um filme estrangeiro sem legendas e com o idioma original. Faça isso com um filme que nunca assistiu, para usufruir melhor da técnica, ao descobrir por meio da observação da postura corporal dos personagens, o significado das expressões corporais. Tente reparar nas expressões do corpo dos atores e atrizes e observe suas atitudes, suas expressões faciais e tente imaginar o que estão dizendo. Posteriormente assista o filme novamente com legendas e saberá como anda sua sensibilidade para decifrar comportamentos.

Resultado: Notará que ao analisar a postura corporal das outras pessoas podemos chegar a conclusões sobre comportamentos delas diante de diversas situações.

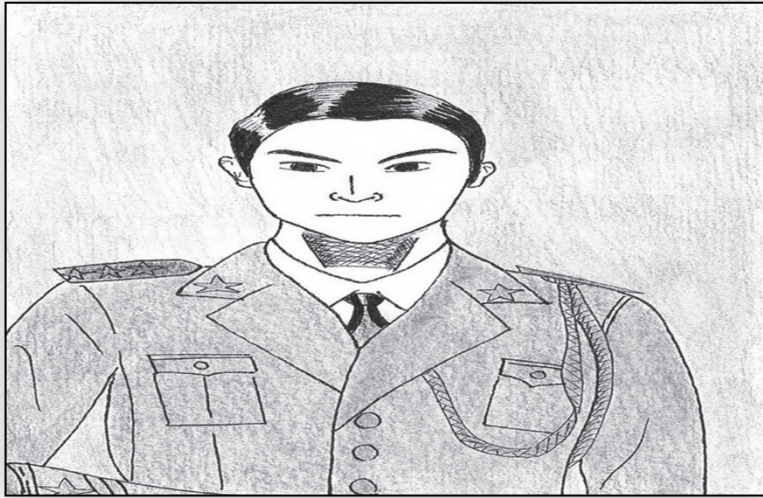
DESENVOLVA O ENTUSIASMO

Objetivo: Mudar o estado emocional de ruim para o bom

Como: Com a música. Isso mesmo. Tente ouvir mais músicas com letras animadas, de gênero musical que goste e não fique sempre com o mesmo ritmo. Portanto, mude e ouça músicas de ritmos diferentes. Se for buscar ouvir músicas nostálgicas, procure ouvir apenas as que trazem boas lembranças.

Resultados: Conseguirá ter o auxílio da música para mudar suas percepções sobre suas lembranças de forma a ativar mais os bons momentos, os quais foram recordados pela música.

O BELO NÃO SE DESTRÓI



Numa distante região asiática existe um país autoritário e seus cidadãos devem obediência ao Imperador Dong-Jun, que se proclama o representante de Deus na Terra. É obrigatório o retrato do monarca afixado em todas as casas, sob pena de prisão e trabalho forçado nas minas de carvão. Neste país só existem duas classes sociais: Os funcionários do governo (a elite) e os trabalhadores (os pobres).

O Imperador havia decretado ser proibido a qualquer pessoa o fotografar. Segundo o decreto, só através da pintura de seu retrato, a aura de sua divindade seria representada e um comissário do governo deveria recrutar os melhores pintores do país para estudarem na recém-criada Escola Democrática das Belas Artes.

Em uma distante vila rural, este comissário recrutou Sang, um adolescente conhecido na região por suas belas pinturas. Era o filho mais velho de uma família pobre e todos sentiriam a sua falta, mas, pelo menos, o fardo da fome seria mais leve para seus irmãozinhos.

A Escola Democrática de Pintura das Belas Artes possuía um corpo de professores: traço, cores e retrato artístico. Após alguns meses de estudo, o único desenho a ser pintado era a imagem de Dong-Jun e da sua realeza.

O pintor Sang já se encontrava entediado, pois não sentia prazer naquilo que gostava de fazer: pintar. Num dia, ele demorou-se para

sair da sala e, no lixo, pegou os pincéis usados, os frascos com restos das tintas e os escondeu em seus largos bolsos da calça. Em outros dias, ele dobrava telas em branco e guardava-as em seu avental.

Nas madrugadas, enquanto todos dormiam, Sang pintava dentro de seu quarto. Por conta disso, no dia seguinte, acordava cansado e sua arte já não tinha mais destreza. Numa noite o professor Chung foi de surpresa ao quarto de Sang e o viu pintando uma tela. O pintor, assustado, implorou para que Chung não falasse nada a ninguém e o professor disse-lhe:

— Você é um gênio garoto e sua arte retrata a vida com cores vibrantes. Sua arte é semelhante aos quadros de Pablo Picasso e Fernand Léger, grandes pintores cubistas. Fique tranquilo este será nosso segredo.

Portanto, com o apoio do professor, o jovem inspirado pintava todas as madrugadas.

No sábado, chegaram à escola uma comitiva chefiada pelo general Soon, que adentrou de surpresa na sala de aula. Porém, ao chegar até o quadro de Sang, notou que o retrato do Imperador se mostrava desarmonioso. O general parou, abriu sua agenda e fez inúmeras anotações sobre o quadro.

Na mesma noite, o professor Chung alertou Sang que o general ordenara a sua prisão e sugeriu que ambos fugissem para outro país. Apesar de insistir em levar seus quadros, o jovem foi convencido de que não era possível.

Na manhã seguinte, o professor e seu o aluno não compareceram à aula. A diretora prontamente ligou ao general. Em pouco tempo, pousou um helicóptero no pátio da escola e o general Soon encontrou, debaixo do colchão de Sang, dezenas de pinturas geométricas e coloridas. Irritado, ordenou a morte dos fugitivos. Durante o voo de volta, o general Soon olhava as pinturas com o propósito de encontrar algum código espião norte-americano e, numa brusca manobra da aeronave, as gravuras voaram pela janela da aeronave. Lá se foram as pinturas plainando pelo ar.

As pinturas caíram num vilarejo tido como um dos mais pobres do país. O leiteiro, que passava com sua carretilha carregada com latões de leite, encontrou e pegou todas aquelas gravuras caídas no chão e espalhadas pelo caminho.

Como de costume, o leiteiro foi entregar leite numa creche e acabou por doar algumas gravuras a uma professora, que, toda feliz, levou-as para decorar a sala de aula. Com isso seus pequenos alunos ficariam contentes por terem um ambiente mais colorido.

Mais adiante, o entregador ofertou as gravuras a uma mãe que tinha em seu colo um recém-nascido. As gravuras foram colocadas dentro de uma talha com água e misturada com dois litros de Kumis (bebida alcoólica local derivada da fermentação de leite de égua). Após algum tempo, a água se tornou colorida sendo usada para pintar o quarto de seu bebê.

O leiteiro percebeu que as telas estavam atrasando suas entregas e resolveu jogar o restante das telas em frente a um casebre onde morava a família mais pobre da vila. A Dona deste casebre encontrou as gravuras na rua e levou-as para a sala, onde, através de uma agulha e linha, costurou as telas. Assim, as janelas de sua casa tinham cortinas feitas com os quadros de Sang. Dessa forma agora teria a privacidade, que tanto desejava, dos olhares curiosos dos vizinhos.

Depois de alguns anos, como de praxe às segundas-feiras, o Imperador reunia-se com seus ministros para o café e todos assistiam a uma notícia ao vivo pela televisão: A ONU promovia uma exposição de quadros cubistas de um jovem artista pintor oriundo de seu país. O Imperador, num acesso de fúria, bateu na mesa e gritou para o comissário presente na reunião: *“Você é um imprestável e incompetente! A ordem era para recrutar os melhores pintores do país para a Escola de Belas Artes”*.

“

Você tem dificuldades em ter ideias?

Na imensidão dos pensamentos como é se sentir vazio de ideias?

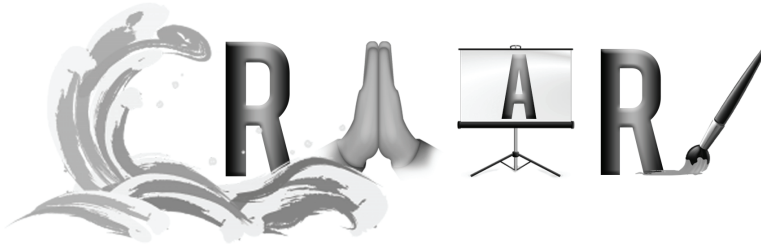
Para libertar as ideias se deve imaginar

O sol brilha para todos. A luz do pensamento nasce todos os dias

Criar, inovar e ter ideias é com você.

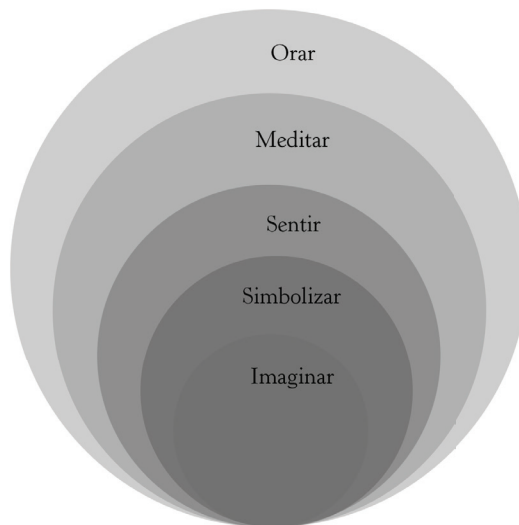
Agora já deve saber:

Imaginar é a luz dos seus sonhos

CRIAR O SEU QUERER

“A criatividade é uma questão de receptividade e reconhecimento. Isso não pode acontecer quando você está convencido de que o mundo gira ao seu redor. Ao removermos o ego, mesmo que temporariamente, o descanso e relaxamento que nos sobrevém permite que, com nossos olhos, enxerguemos o que antes estava oculto. Ao ampliarmos nossa perspectiva, mais coisas entram em nosso campo de visão.¹⁴”

RYAN HOLLIDAY



Conjunto dos fatores primordiais para CRIAR

14. HOLLIDAY, Ryan. Tradução Andréa Gottlieb. O ego é o seu pior inimigo. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.p. 178.

A penúltima parte das técnicas do Ciclo do Querer é o **CRIAR**. Ele busca estimular o uso da imaginação (processos de visualização mental sobre o seu Querer), da simbologia (como se fosse uma marca própria que simboliza todo o nosso desejo), do sentimento, e do uso da meditação e da oração para sintonizar o seu EU com o Divino.

A criação toma forma à medida que estimula a criatividade. Para tanto é primordial utilizarmos técnicas de visualização associadas a símbolos para fortalecer o nosso Querer e assim, quase que concomitantemente, imaginar e realizar nossos desejos.

Após o exercício criativo, temos a urgência de colocar os sentimentos nas visualizações mentais. Com o auxílio da meditação, poderemos proporcionar a calma mental indispensável para ter, enfim, o controle mental direcionado ao que se desejou. Já a Oração nos sintoniza com Deus e possibilita o acesso à sabedoria divina, além de reafirmar a confiança na capacidade de realização dos desejos.

É fascinante saber que a criatividade não segue nenhum modelo e que nem é possível ter uma bula de instruções para ser usada de modo comum a todos. Portanto, ser criativo é inerente à individualidade e cada um estabelece em sua mente o que criar, como será e qual o objetivo do que se pretende realizar. Nesse aspecto, no desenvolvimento da criação podem surgir novas ideias, utilidades. Por consequência, desfaz-se o que foi pensado anteriormente e toma-se outro caminho, forma e fim.

Com frequência, o ser criativo tende a ser muito curioso e age com humildade, já que o ego nos atrapalha ao fazer-nos acreditar, erroneamente, que sabemos tudo sobre aquela área; pensar assim mina a busca por novos conhecimentos, pois, para que melhorar algo que supostamente está ótimo?

Quando pensar que já sabe muito sobre determinado assunto, o seu pensamento tende a não exercitar a arte de maravilhar-se pelo desconhecido; por si só, o ego desestimula a sua curiosidade e consequentemente a sua imaginação.

Um dos pontos-chave da criatividade é demonstrado no conto *O Belo não se destrói*, pois Sang mostrou que a criatividade não pode ser destruída, nem mesmo sob o mando de uma ditadura, e que a arte é avaliada sob pontos de vista diferentes, mas também convergentes com a beleza da criação.

Vale ressaltar que, surpreendentemente, as telas de Sang não foram utilizadas como quadros, e sim transformadas em tinta ou mesmo como parte de cortinas. É evidente a lição: a criação gera mais criação, já que uma nova ideia se multiplica em outras.

Em outro contexto, o processo criativo, inevitavelmente, deve ser compreendido à luz das técnicas de memorização. Por falar nisso, a memória exerce a função de repositório de todas as informações, as quais serão necessárias para ter o “insight” (ideia). O cérebro tudo observa, vê, cheira e ouve, tudo é armazenado em sua memória. Às vezes você julga que esqueceu, mas a lembrança pode estar oculta na mente consciente e presente na inconsciente. As lembranças tidas como desnecessárias ou esquecidas poderão ser úteis na época da criação, porque serão fontes do seu processo criativo.

Partindo da premissa de que devemos melhorar nossa memória a fim de termos mais subsídios para criar, busquei saber como fazem as pessoas que ganham campeonatos de memorização e soletração. Em comum, elas utilizam-se de processos de associação entre números, letras e imagens.

É conveniente citar Nelson Dellis, tetracampeão de memória dos EUA, que disse que se devem associar imagens ao que se quer memorizar. Em suas palavras: “Tente visualizar como uma imagem dentro de sua mente. Quanto mais exagerada e bizarra ela for, mais fácil de memorizar ela será¹⁵”. Nesse mesmo sentido, Dell’Isola (2012, p.33) diz que, se for imaginar um elefante e uma barata, imagine uma barata do tamanho de um elefante e o elefante minúsculo. Este mesmo autor também ensina a, ao imaginar algo, sempre visualizar imagens com movimentos.

Outra técnica de memorização bastante eficaz, que remonta a mais de dois mil anos, surgiu e foi utilizada pelo poeta grego Simônides¹⁶, que participou de um banquete num palácio. Logo após sua saída da festa, o teto do salão onde estavam os convidados desabou e todos morreram. Dada a dificuldade em reconhecer os mortos por conta dos rostos deformados, esse poeta conseguiu identificar todos os falecidos por meio de um método denominado “Palácio de Memórias”. Essa técnica consiste em criar na mente uma casa ou um prédio em que

15. <https://www.redbull.com/br-pt/treine-o-seu-cerebro> Acessado no dia 04/06/21.

16. Simónides de Ceos (556 a.C.— 468 a.C.) foi um poeta grego, autor de epigramas, os quais na Grécia antiga eram frases poéticas curtas que se punham sobre um objeto, uma estátua ou uma tumba, por exemplo.

cada objeto ou pessoa significa uma memória. Assim, quando quiser se lembrar de algo, basta ir até à casa imaginada.

Tome como exemplo uma viagem à praia. Primeiro crie, na mente, a casa que significa a viagem para guardar todas as lembranças do passeio; depois basta imaginar que o quarto é onde estão guardadas as recordações do hotel em que se hospedou; já na cozinha, guarde as lembranças gastronômicas de sua viagem nos utensílios culinários; na sala, guarde as praias que conheceu associando-as a cada objeto ali encontrado.

Faça deste jeito: divida os assuntos por objetos e lugares de sua casa.

Dessa forma, fica fácil lembrar que cada objeto de sua casa corresponde a uma lembrança. Utilizando-se dessa técnica, o grego Simônides conseguiu identificar cada um dos convidados mortos, por associação aos lugares onde eles estavam dentro do layout do palácio.

Mais um ponto relacionado a ter ideias é detalhar o que você observa. Quanto mais detalhes tiver do que sonha, mais informações o seu cérebro terá para guardar especificamente aquilo que é importante para você.

Portanto, ao focalizarmos determinado assunto ou coisa, os detalhes abrem-nos as oportunidades. Quando você desejar algo, coloque tudo que puder notar sobre a cor, do interior do objeto, entre outros, ou seja, tente ir além do normal.

Não seja vago no seu desejo e grave o máximo de detalhes em sua mente. Lembre-se de que tudo que é imaginado deve ter cores, tamanho maior do que geralmente possui, mais confortável do que é, enfim, exagere no que deseja para que sua mente fique impressionada com suas aspirações, a ponto de ficar com um Querer fortalecido pelos seus pensamentos.

IMAGINAR

Para realizar algo importante é preciso estabelecer como e quando fazer. Imaginar é ir além, ao possibilitar que o seu desejo se fortaleça da união entre sentimento e pensamento, permitindo criar a realidade conforme o espelho do que foi imaginado.

LEO LEITE

Muitos se enganam e nem dão importância à imaginação, mas saibam que: **“A imaginação é mais importante que o conhecimento”**. A frase não é minha, e sim do físico Albert Einstein, dada ao jornalista George Sylvester Viereck, em entrevista publicada no jornal *Saturday Evening Post*¹⁷, em outubro de 1929. Imaginar, então, é importantíssimo para criar. Potencialize suas ideias ao reservar um tempo para estar só; depois feche os olhos e apenas imagine qualquer coisa, o que pode ser feito através de uma música, como o próprio Einstein fazia ao tocar violino. E, de forma concomitante, poderá refletir sobre seus problemas para chegar a soluções surpreendentes.

É nesse clima que confesso que o meu processo criativo é maior, no momento em que estou naquele estado sonolento, após o almoço, em que tento brigar para ficar acordado ou me render ao sono.

Particularmente, quando se busca uma meditação experiente, procura-se estar num estado relaxado a ponto de quase dormir, para que as ondas cerebrais Alfa e Gama possam influenciar o pensamento subconsciente.

Sabendo disso, consegui chegar a um resultado de alta criatividade, semelhante ao que se costuma alcançar com o uso da meditação, durante o estado sonolento, que geralmente ocorre para mim após o almoço e ao acordar de manhã, o que eu chamo de técnica sugestionada do pensamento criativo.

Como prometido quando falei sobre as ondas cerebrais, compartilho essa técnica valiosa, que utilizei muito para idealizar o Ciclo do Querer:

- 1) Primeiro pense em algo importante, para o qual deseja ter resposta; e por favor, não desvie o pensamento para outra coisa.
- 2) Enquanto está pensando de forma assertiva no que deseja, deve estar com sono. Lembre-se de que estar num lugar mais

17. <https://www.saturdayeveningpost.com/2010/03/imagination-important-knowledge/>
Acessado no dia 16/02/22

quente ativa mais o sono, e não pare de pensar no seu QUERER, mas continue brigando para se manter acordado.

- 3) Fique tranquilo se dormir ou cochilar por no máximo 40 minutos, dormir é o almejado. Durante esse sono, ativará um determinado tipo de onda no seu cérebro ou um combinado de ondas Alfa, Gama ou Theta; dessa forma experimentará uma mente desperta e altamente criativa. Se dormir demais, pode ativar as ondas Delta e esse não é o objetivo, portanto, a partir de cerca de 10 minutos de sono, já é possível usufruir dos benefícios dessa técnica.
- 4) Após acordar, definitivamente volte os pensamentos para o que havia pensado. A resposta ao que pensou poderá vir nessa hora, ou mesmo em outro momento, ou outro dia, mas ela virá de forma surpreendente. Nesse ponto fique sempre pronto para anotar o que vem à sua mente ou mesmo gravar um áudio para não esquecer o que foi maravilhosamente revelado a você por meio dessa técnica. Fique à vontade para treinar o que faço há algum tempo e garanto que poderá ter uma criatividade aguçada e em que nada fica a dever a quem faz o uso corriqueiro da meditação.

Pense e encontre o seu estado criativo por meio da música ou mesmo após uma oração. Outros, ainda, podem simplesmente ativar a imaginação por meio da meditação. Portanto, não existe fórmula única, mas sempre guarde isto: para a imaginação fluir, você precisa ter muitas informações no cérebro. Em grande parte, ela advém da observação detalhada de tudo que o rodeia dentro e fora de si.

Ser criativo é imaginar qualquer coisa, seja ela impossível ou possível, isto é, tudo que é imaginado não pode ser refutado pela mente racional, já que o mais interessante é saber que, após usar sua imaginação, esse pensamento se ramificará em outras ideias. Por isso algo tido como impossível, por exemplo, uma viagem numa espaçonave, pode depois lhe dar a inspiração para ter a ideia de montar uma empresa especializada na produção de capacetes personalizados para motos. Sendo assim, tenha liberdade para imaginar coisas absurdas. Aquilo que a princípio parece uma aberração lógica, pode na verdade fazer parte do processo criativo, que poderá produzir a visão de um negócio ou mesmo uma mudança de vida.

Uma das formas de aflorar a criatividade, talvez a mais importante técnica, é viver intensamente o presente, não o simples viver, aquele cotidiano, rotineiro e comum, mas sim aquele presente o qual nos faz perceber que um simples nascer do sol, uma conversa ou um sorriso devem ser observados por você como se fosse um cientista buscando saber o porquê de as coisas serem assim. Ao se maravilhar por algo tido como novo, seu cérebro retém a informação e aquilo que a princípio era considerado desnecessário se mostrará útil lá na frente; quando você precisar resolver um problema, a criatividade se encarregará disso e lhe dará as respostas necessárias.

Agora imagine ser um vendedor. Se quiser ser excelente no que faz, use técnicas de imaginação, e conseguirá despertar o desejo consistente do comprador. Vale, portanto, deixar à vontade o potencial comprador ao permitir-lhe pegar o objeto, mexer em suas funcionalidades e, claro, não se esquecer de estimular o sentimento no cliente de já possuir o bem, mesmo que ainda não o tenha comprado. A então imaginação é compartilhada entre o vendedor e o comprador, por conseguinte o cliente cria um desejo em ter. Como resultado, os dois ficam felizes; um porque vendeu, o outro porque comprou.

Pensar é o começo de tudo, então o pensamento deve ser bem trabalhado para que o resto não se contamine. O pensamento cria, muda, direciona, influencia, relaciona-se com toda a sua realidade e, quando criarmos uma persistência de determinado pensamento sobre determinada coisa, traremos conosco tudo e todos ao serviço de nosso Querer.

Debruçado sobre os estudos acerca do processo criativo e na forma como conseguimos mudar crenças, valores, criar e transformar realidades, trarei exemplos de como se deve proceder para ativar sua imaginação e logo realizar o seu Querer.

Partindo da ideia de que você é ansioso ou tem medo de tomar decisões, mas deseja não ser mais, tente imaginar-se sendo um esportista. Comece a se olhar no espelho com roupa de esportista, confortável e nova. Agora, imagine-se como uma pessoa bem alta, se tiver estatura baixa, e como uma pessoa bem baixa se for de estatura alta. E qual maratona correrá? São Silvestre, Nova York, Boston são bons exemplos. Imagine-se no lugar em que vai correr. Seguindo a lógica, visualize a largada e corra com passos largos, acompanhando os movimentos dos braços. Pense no seu troféu, na medalha e no pódio, em ser o primeiro

lugar. Por fim, sintam-se ganhando a corrida, subindo ao pódio, feliz, recebendo abraços, levantando o troféu e tirando fotos com os fãs.

Em outro exemplo, vamos imaginar que desejamos um determinado carro e uma casa linda. Devemos imaginar em qual bairro ou cidade a casa será comprada, ou construída, e, no caso do carro, onde gostaríamos de dirigir o possante. Ao imaginarmos ter determinado veículo devemos visualizá-lo em movimento, não parado. Se desejamos uma casa, devemos nos imaginar entrando nela, recebendo amigos. Imagine o carro maior do que é usual, mais confortável que o real, e, em relação à casa, imagine-a muito maior; não se esqueça de mentalizar cores vivas na pintura da frente da casa e no carro também.

Os exemplos acima podem ser transportados para a realidade, como se já estivessem lá, portanto devem obrigatoriamente conter cores, movimento, desproporção entre os tamanhos dos objetos, pessoas e localização, isto é, seja o mais detalhista possível. Por fim, adicione uma boa dose de sentimento, retratando as emoções que experimentaria ao realizar tal proeza ou obter tal objeto.

Vale a dica para desejos que expressam mudança de comportamento, tais como: de medroso para corajoso; de ansioso para calmo; de triste para alegre; de egoísta para altruísta; de negativo para otimista; ou seja, todo e qualquer defeito pode ser imaginado e associado a outra coisa que o remeta ao antônimo do seu problema ou do que deseja mudar.

Sigam as sugestões:

Se deseja ser alegre, imagine ser um palhaço que dê alegria às pessoas; se deseja ser altruísta, imagine fazer um trabalho voluntário e trazer esperança a alguém; se deseja ser calmo, imagine ser um guru; se deseja ser uma pessoa otimista, imagine ser um palestrante motivacional. As possibilidades são infinitas: pode imaginar ser um inseto, um animal ou mesmo qualquer coisa ainda não inventada, contanto que coloque as características do que deseja ser nesse quadro mental.

Para o processo do CRIAR ser eficiente, você deverá obrigatoriamente associar a imaginação aos bons sentimentos. Dessa forma, é válido ir a uma loja de automotivos, por exemplo, para se sentar dentro do seu objeto de desejo e sentir aquele cheiro de carro novo, é como se você estivesse vendo seu sonho de forma mais real possível ou mesmo experimentando o sentimento de felicidade e realização ao conseguir aquele trabalho.

Nesse mesmo sentido, se desejar ser mais amoroso, mais responsável, mais esforçado ou mais bondoso, imagine-se transbordar e utilizar-se de todos esses nobres valores para fazer um mundo melhor. A dica é exagerar no sentimento gerado pelo seu desejo. O exagero age no cérebro para destacar-se do normal, e o anormal fica mais gravável pelo cérebro, já que foge do padrão e, dessa maneira, merece mais atenção da memória.

Nossa mente tem um poder enorme, podemos nos imaginar estar em outros planetas, em outras cidades, em outros lugares. Geralmente uma criança sabe brincar com seus pensamentos, o mesmo não ocorre com igual frequência quando ficamos adultos, porque o imaginário é deixado de lado como se não fosse mais importante.

Busque, procure, observe crianças brincando e notará serem atores/atrizes natas, mas o grande aprendizado dos adultos é notar que as crianças utilizam a imaginação com sentimentos e assim qualquer brincadeira tem como resultado, muitas vezes, o choro e o riso. Há sempre sentimento proveniente de ganho ou perda, ou de satisfação, ou não. Dessa maneira, as crianças são os exemplos de como devemos imaginar, uma vez que sem sentimentos não há imaginação.

Compreenda o que vou dizer: quando crescemos, o imaginário vai perdendo força e cria-se a ideia de não necessitarmos usar mais a imaginação, mas ela é importante e é o primeiro passo para se chegar à realidade desejada. Se fechar os olhos e imaginar estar num país que gostaria de conhecer, e conseguir sentir-se bem, dará a devida importância à imaginação como sendo algo possível e não utópico. Portanto, imaginar também significa ser uma pequena amostra da sua futura realidade.

Despreze a crença de que pensar fantasiosamente é lorota, mesmo porque pensar é a única liberdade que não sofre nenhuma restrição. Ademais, podemos concentrar os pensamentos no que queremos com técnicas de visualização mental, que propiciam a transformação imaginativa em certeza.

Agora darei um exemplo de quão poderosa é a mente. Alguns de nossos leitores podem gostar, outros não, mas somos unânimes em dizer que o funk tem sido ouvido cada vez mais no cenário internacional.

O caso de sucesso que vou relatar é sobre o MC Fioti, que se tornou conhecido não só aqui no Brasil como também no mundo com o remix "*Anatomia de um Bum Bum*". Em uma entrevista dada em de-

zembro de 2017 para o portal de notícias G1¹⁸, MC Fioti disse estar procurando o som de uma flauta pela internet para utilizá-la numa nova música, e, em sua pesquisa nos sites, ele se identificou com uma música do século XVIII “a flauta que ele usou em *Bum Bum Tam Tam* é a parte da *partida lá menor*, composta pelo alemão João Sebastian Bach por volta do ano de 1723”.

A deslumbrante música clássica fez com que MC Fioti reproduzisse incessantemente esse som. Enquanto se maravilhava pelo som melodioso, ele o repetia na cabeça. Assim, o *insight* surgiu e, em seguida, por meio do gravador do celular, foi gravada a música de grande sucesso.

Resultado da produção da música original: na data de 15 de setembro de 2018 alcançou 1 bilhão de visualizações no YouTube e tornou-se o primeiro artista brasileiro a alcançar essa marca.

Casos assim mostram-nos a capacidade do poder da imaginação. No *Ciclo do Querer*, devemos nos imaginar ocupando aquele cargo, viajando, comprando aquele carro, aquela casa. Nossa mente deve detalhar os sonhos de maneira mais real possível. Sim, devemos usar a imaginação para reafirmar nosso Querer.

E como realizamos o processo de imaginação?

Apaixone-se pelos desejos de querer ter mais amor, carinho e coragem. Você deve colocar o seu desejo no descanso da tela do seu computador ou do celular. Pode imprimir a foto do que sonha e afixar na parede do seu quarto. Se quiser ir a uma praia, ouça o som das ondas se quebrando. Se quiser aquela moto, ouça o som do ronco do motor. Se quiser superar problemas, veja filmes de superação e imagine-se capaz. Se quiser aquele carro, vá até uma concessionária e sente-se no banco do motorista. Se passar pela loja e vir o que deseja, não tenha vergonha, vá lá e observe os detalhes, mesmo que naquele momento não possua o dinheiro para comprá-lo, toque, pegue o objeto com suas mãos e com gratidão sinta que logo o terá. Utilize-se de tudo que possa fazê-lo lembrar do seu sonho e, por favor, não o esconda, deixe-o acessível para vê-lo sempre que desejar de modo a reafirmar o seu Querer.

18. <https://g1.globo.com/pop-arte/musica/noticia/como-mc-fioti-usou-flauta-de-bach-em-producao-caseira-e-transformou-bum-bum-tam-tam-em-aposta-mundial.ghtml>
Acessado no dia 01/04/20.

Para provar a quão poderosa é a imaginação, apresento o depoimento de uma estudante que utilizou o *Ciclo do Querer*. Ela possuía um computador de mesa, bastante ultrapassado, o qual “travava” muito por conta da reduzida memória RAM e do antigo processador. Certo dia, o dispositivo parou de funcionar e, por não dispor de condições financeiras para comprar um melhor, ela decidiu levá-lo à loja da assistência técnica.

Mesmo o técnico dizendo que não compensava consertar, ela refutou e autorizou o conserto. Na saída, maravilhou-se ao ver na vitrine um computador à venda, mas de preço alto para ela.

Aquele computador era algo de que precisava, pensava ela, já que o seu, por conta da escassa memória, não podia salvar muitos arquivos, sem contar que demorava um tempão para ligar. Dessa forma, a moça imaginava possuir aquele computador moderno, diariamente, de maneira mais realista possível.

Só após dez dias do término do prazo para o conserto, a estudante pôde ir buscar o computador, apenas naquele dia conseguira o dinheiro para pagar o reparo. Mas, para surpresa do atendente, o dispositivo da moça não estava mais lá. Preocupado, o balconista chamou o proprietário da loja, que se encontrava no local.

O mistério do sumiço do dispositivo foi explicado à moça: havia 6 dias, alguns computadores foram doados para uma associação localizada num bairro carente da cidade e o dela, já consertado, fora doado erroneamente nesse lote. Com a indignação da jovem por ter perdido alguns arquivos da faculdade e não poder ter o seu computador de volta, o dono do estabelecimento fez um acordo. A estudante ficou com o mesmo computador da vitrine, à venda, o qual ela imaginou ser o segundo mais caro dentre os que eram vendidos na loja. O transtorno de ter perdido alguns poucos arquivos foi compensado por poder usufruir de um equipamento que custaria quase sete vezes mais do que ela iria pagar pelo conserto do seu velho PC.

Por fim, deixo mais um exercício para melhorar sua imaginação, para quando precisar espantar a preguiça ou ter confiança para fazer algo novo e desafiador:

- **Pense em um super-herói ou algum ídolo do esporte que admira.**

- Fique em pé e faça a mesma postura corporal em que frequentemente seu ídolo fica ao vencer. Mude também sua fisionomia facial para alguém que venceu uma luta ou uma competição
- Fique com os punhos fechados e dê um soco no ar com os dois braços para o alto com energia de vencedor
- Permaneça com os braços no alto, os punhos fechados, e diga: “Eu sou o melhor”. Assim terá mais energia, disposição e mentalmente terá mais coragem.

SIMBOLIZAR



Conta-se que, na antiguidade, quando os bárbaros Valen levantavam os mastros de suas bandeiras nas colinas, os moradores das vilas próximas se desesperavam e corriam com suas mulheres e crianças para longe de lá. Sabiam que as bandeiras, com a figura do dragão vermelho mostrando as garras, significavam destruição e perdas de vidas.

LEO LEITE

Os símbolos são também chamados Arquétipos. Essa palavra deriva do grego e significa uma representação de algo, uma simbologia, como é o *Ciclo do Querer*.

Se repararem na capa do livro, os quatro cometas coloridos representam: Dourado (Conhecer), Lilás (Blindar), Verde (Vibrar), Azul (Criar). Estão em sentido horário porque o processo começa pelo Conhecer. As cores foram escolhidas por serem mais harmoniosas e baseadas na minha intuição. O homem dentro do ciclo é a intuição influenciada pelos cometas. Por meio do pensamento subconsciente, você poderá controlar seus pensamentos e obter o que deseja. Basta focar no seu Querer de maneira correta e poderá ter os quatro cometas (Conhecer, Blindar, Vibrar e Criar) se movimentando na velocidade que deseja. Dessa forma, seguindo a metodologia de controle mental — **Ciclo do Querer** —, sua mente estará conectada ao seu Querer.

As simbologias são usadas para tudo, como a cruz que remete ao cristianismo, a estrela de Davi ao judaísmo e as marcas das empresas pelas quais, quando visualizamos os seus logos, imediatamente associamos a imagem aos seus nomes. Pesquisas demonstram que os arquétipos ficam em nosso inconsciente e são fontes importantes para nos lembrarmos de algo, sendo que através de uma figura, desenho ou logotipo, há a representação sobre algo ou alguém, assim se resumem frases e conceitos a símbolos.

Seja lá o que for, a simbologia exerce também uma forte influência em nossas atitudes. Por exemplo, encontramos uma pedra na rua e ela se torna nosso amuleto; por conta disso depositamos sentimentos de coragem nela. Nesse ponto, feita uma forte simbologia entre objeto e coragem, se o possuímos, o nosso estado energético estará refletindo toda a confiança advinda do pensamento inconsciente, que fora ativado não só pela pedra, mas pelo domínio do sentimento.

Como se observa, os arquétipos são usados também em tatuagens, rituais de magia oculta e oferendas a deuses e entidades, e abrangem a numerologia, como por exemplo o número 666, que nos remete à besta. Não somente símbolos como números também podem ser usados como arquétipos.

Mas será que a pedra, ou o símbolo, por si só tem algum poder?

A resposta é não, nenhum poder, mas exerce influência no pensamento humano, uma vez que age como potencializadora da força mental, remetendo-nos ao que desejamos. É pelo poder da associação, em que você vê, escreve ou utiliza o objeto e tem fé (acredita), que acontecerá o que se espera. O amuleto então nos faz lembrar que ao possuí-lo estaremos seguros e sentimos ter algum poder sobrenatural. Enfim, existe forte convergência associativa mental do desejo com o símbolo ou número desenhado.

Nós mesmos podemos criar o nosso próprio arquétipo. Uma marca geralmente envolve alguma figura geométrica como um quadrado, retângulo ou círculo. A partir de uma figura como essas, você desenha dentro da forma geométrica uma mensagem curta de no máximo três palavras, e existe a possibilidade de colocar dentro dessa forma um animal que o representa, ou mesmo inventar qualquer outro desenho que vem de sua criatividade.

Sempre que visualizar o símbolo que criou, forçará a mente a buscar o que escreveu e desenhou, dentro de suas lembranças, o que

desencadeará a geração de sentimentos associados à simbologia criada por você. Dessa forma, ao criar “uma marca própria”, poderá utilizá-la para reafirmar o que deseja ser e acredita, de modo a transformar seus desejos em realidade.

Se você é uma pessoa medrosa, imagine seu símbolo como um leão.

Se você se imagina como sendo uma pessoa com medo de mudanças, imagine seu símbolo como uma escada ou um ciclo.

Se é uma pessoa egoísta e deseja ser mais altruísta, imagine várias mãos juntas.

Se é uma pessoa estressada ou ansiosa imagine um símbolo que remeta à natureza.

Se é uma pessoa depressiva, imagine uma figura com um sorriso.

Pode se utilizar de várias imagens de animais e até coisas abstratas criadas por você. A partir do momento em que deseja e sabe o que quer, esboce um desenho. No caso de ter dificuldade para desenhar, pode pagar por um profissional para fazer o seu logotipo — o que garanto ser barato, e pode até ser encontrado no Mercado Livre ou através de sites de criação de logotipos tais como: Designevo, Canva e Logaster.

No caso de não querer fazer o seu arquétipo pessoal, sugiro imprimir uma imagem colorida de algum animal que lhe transmita poder, ou de alguém que você admire e queira ser, e sempre que puder visualize a imagem para se sentir capaz de possuir o mesmo comportamento e poder do retrato.

Mas, se desejar criar um arquétipo próprio, sugiro utilizar as técnicas abaixo:

Primeiro faça uma lista de qualidades que você possui e, com base nelas, veja com qual animal, planta ou inseto se identifica.

A partir daí, desenhe uma figura geométrica tipo um círculo, pirâmide, quadrado, elipse e dentro dela coloque o animal, que você mesmo desenhará, ou uma figura próxima do animal, ou do ser que você desenhou.

Depois coloque palavras soltas como resiliência, amor, bondade, compaixão. Tenha a discricionariedade de escrever algumas palavras que remetem às qualidades do que você representa, com o intuito de fortalecê-las, ou se preferir pode escrever os talentos do que desejaria possuir. Se anime já pode ir montando seu próprio logotipo. Claro que seu símbolo pode sofrer evoluções e ir melhorando. É um ótimo pro-

cesso criativo e um passatempo. Os símbolos das grandes marcas, passaram por reformulações no decorrer do tempo.

Agora vamos falar sobre o processo de simbologia usado no *Ciclo do Querer*. Quando desejar algo, fortaleça a sua vontade ao inserir dentro do pensamento imagens, desenhos, fotografias e sons do que realizará.

Se desejo ser empresário, desenho ou imprimo uma foto de um empresário bem-sucedido ou de alguém com uma boa casa, bem-vestido, viajando e passeando. Muitos de vocês, empresários, podem estar pensando que não é bem isso, já que se trabalha demais e nem sempre todos os empreendedores gozam de muito dinheiro. Entretanto, no processo de simbologia você deve almejar sucesso financeiro e realização pessoal para que o processo funcione.

Se desejo uma casa ou um carro, eu imprimo uma imagem da internet do que quero e, sempre que puder, eu olho para lembrar que meu desejo está lá pronto para ser usufruído por mim. Alguns perguntaram-me se posso afixar numa parede onde muitas pessoas podem ver. Nesse caso, lembre-se do Blindar, o aconselhável é deixar dentro da porta do armário ou outro lugar mais discreto, ou mesmo no descanso de tela do celular; com exceção dos familiares muito próximos, claro que nem todos merecem ver a fotografia do seu Querer.

Deixo um importante apontamento, no caso de desejar ser mais magro, imprima uma foto de alguém mais magro que você e cole sua foto no rosto nessa imagem.

Silva (1977) aconselha-nos, em caso de se querer perder peso, utilizar uma técnica de visualização mental, a qual abrange os 5 sentidos humanos:

- 1) Visão: ache uma fotografia em que você estava magro.
- 2) Tato: imagine como seus braços, pernas e abdômen estarão quando estiver magro.
- 3) Paladar: imagine o sabor de sua nova dieta.
- 4) Olfato: imagine o cheiro dos alimentos que irá comer.
- 5) Audição: imagine receber elogios dos outros por emagrecer.

No caso de querer ter um relacionamento feliz, faça uma montagem com diversas fotos que expressem alguém de mãos dadas, rostos

felizes, viagens, um casal se divertindo, enfim, tudo que deseja num relacionamento feliz, e cole ou coloque numa folha A4 para ser visualizado sempre.

No caso de estar passando por um momento depressivo e desejar se livrar dessa tristeza, afixe na parede fotos de pessoas se divertindo, lugares lindos para visitar ou viajar, ou mesmo imagine-se vencendo uma competição e estando no pódio em primeiro lugar. Não se esqueça de imaginar pessoas batendo palmas para você.

Pode parecer estranho, mas, quando imaginar recebendo elogios por algo que deseja, a sua mente trabalhará para cumprir o que mentalizou, já que você não se sente sozinho, e sim detém uma torcida. Nesse caso seu pensamento se fortalece. Há o mesmo efeito quando imaginar sua vitória e a consequência dela para quem sempre duvidou de sua capacidade, então saiba, mostrar-se capaz para todos que duvidaram de seu talento é uma forte técnica para se motivar a buscar realizar seu Querer. Então utilize desse guia e tenha um pensamento fortalecido, animado e confiante.

Caso queira passar em um determinado concurso público, lembre-se de fazer o processo de conhecimento e focar-se em determinada área, não faça todos os concursos que aparecem, coloque num mural fotos suas fazendo a prova, vendo seu nome na lista de aprovados, comemorando e depois assinando o termo de posse. Muitos colocam a foto da sede do órgão onde trabalharão.

Espero tê-los ajudado com essas dicas. Os exemplos poderiam se estender por centenas de páginas, existem infinitos desejos, mas sejam criativos nas escolhas das imagens. Pode-se inclusive afixar na parede uma imagem de alguém que você admire e que represente tudo que deseje ser. Da mesma forma que, se desejar ter mais amigos, pode imaginar ser uma cantora ou cantor muito famoso, e não se esqueça de mentalizar a receptividade dos fãs quando sair na rua.

Agora, vamos finalizar a simbologia com o uso de frases. Em meus estudos sobre hipnose, percebi que ter habilidades para sugestionar o cérebro é uma poderosa ferramenta, mas tudo deve ser pensado com cuidado, palavras sugestionáveis são uma forma de direcionar o subconsciente. E acredite, da mesma forma automática que dirige seu carro, o seu cérebro dirigirá seus pensamentos, portanto não aprenda errado.

As sugestões devem ser apresentadas com o paciente já apresentando as qualidades almejadas. Devem ser formuladas como o paciente já sendo e já tendo, muito embora ele ainda não tenha se tornado no que quer ser, nem tenha obtido o que deseja obter. Desse modo, as qualidades desejadas se implantam na autoimagem, que é o modo pelo qual uma pessoa se vê em sua mente. O subconsciente não distingue entre uma imagem representativa (que é imaginada vivamente) de uma imagem real. (FERREIRA, 2003, p. 84)

Estudando também os mantras orientais de agradecimento e a técnica da ancoragem bastante difundida na programação neurolinguística, cheguei a uma técnica que dá resultados surpreendentes, o que chamo **Frases do Querer**. Sem adentrar no mérito gramatical de concordância verbal ou nominal, isso não interessa para o esquema dar certo; aliás, se você, leitor, se preocupar com isso, perdoem-me os gramáticos, poderá deixar de lado a essência da técnica.

Eu conceituo *Frases do Querer* como sendo **a formulação de frases escritas em primeira pessoa utilizando-se verbos no imperativo. No caso de um evento futuro, você deve trazê-lo a um quase presente. Mesmo que ainda não possa ser perceptível, sintá-se realizado e grato pelo que disse. Para tanto, expresse-se de forma objetiva, emotiva e fisicamente forte.**

Agora sim, posso deixar um passo a passo em 7 etapas de como elaborar Frases do Querer:

1. A primeira pessoa sempre usada é o EU.
2. Dê preferências para verbos que expressem autoridade, ordem e sejam imperativos, tais como ser, querer, ter, merecer, poder, entre outros, que também podem ser usados desde que sejam curtos.
3. Utilize palavras simples, e não rebuscadas.
4. As frases não poderão ultrapassar uma linha, portanto devem ser breves e de fácil memorização.
5. As frases são divididas em duas orações. Na primeira, escreva o que deseja; na segunda, agradeço e sinto.
6. Quando usar algo no futuro, divida a frase em duas partes. Na primeira, use o logo, seguido do verbo no futuro, e depois seguido do lá, aqui, aquele. E na segunda parte da frase escreva agradeço e sinto.

7. Quando for ler a frase, deve proceder de duas maneiras, ou seja, terá de lê-la duas vezes, sendo a primeira conforme o item “a” e a segunda de acordo com o item “b”. Preste atenção nas dicas da leitura, isso é o que fará a grande diferença e mostrar-lhe-á que as Frases do Querer são poderosas para proporcionar a materialização de suas vontades. Seguem abaixo os requisitos dessa poderosa técnica de reafirmação do seu Querer:
- A. (*) Antes de falar a frase, primeiro sinta e imagine o resultado emocional de sua conquista com sentimentos de paz e/ou alegria e/ou satisfação e/ou orgulho e/ou amor. Após imaginar o resultado emocional, leia bem devagar a frase de modo mais silencioso, quase soletrando, para guardar na mente. Portanto, após terminar de ler a segunda parte da frase “Agradeço e sinto”, faça uma pausa mental, fique em silêncio por alguns segundos (cerca de 5s a 10s são suficientes) e recupere a emoção sentida que imaginou antes de ler a frase.
- B. Releia a frase pela segunda vez em voz alta e no ritmo usual que costuma falar. Fique necessariamente com os punhos fechados e coloque alguma força física nisso como se quisesse socar alguém e, portanto, sentir raiva é desejável.



Após ler a frase, sinta-se vitorioso, exitoso, com sucesso, imagine as palmas de ter vencido uma corrida, ter sido o primeiro lugar numa prova, enfim, sinta-se o melhor de todo o mundo.

AS FRASES DO QUERER DEVEM SER FEITAS DESSA FORMA PORQUE:

- ✓ O Uso do EU demonstra que depende de você, e não dos outros, as suas ações.
- ✓ O Uso dos verbos no imperativo demonstra ter certeza do que quer.
- ✓ O Uso do termo logo demonstra que o futuro está próximo e que se confunde com o presente.
- ✓ O Uso do aqui, lá, ou aquele demonstra que o referencial espacial está próximo de você.
- ✓ O Uso do Agradeço demonstra que o que desejou já aconteceu.
- ✓ O Uso do sinto demonstra que você sentiu o que desejou.
- ✓ O Uso da força física (punho fechado) e raiva potencializa o sentimento e enraíza, por meio da motivação e vontade, o seu desejo na mente inconsciente.

EXEMPLOS DE FRASES DO QUERER NO PRESENTE

Eu sou perfeito em tudo que faço. Agradeço e sinto* a Deus.

Eu sou abençoado com uma linda família. Agradeço e sinto* aos meus filhos e esposo/a.

Eu sou feliz e possuo saúde. Agradeço e sinto* a Deus todos os dias.

Eu tenho amigos que me amam. Agradeço e sinto* a todos que me amam.

Eu sou uma pessoa bonita, atraente, eu me amo. Agradeço e sinto* ter nascido assim.

Eu tenho uma vida de abundância. Agradeço e sinto* ter muito dinheiro e saúde.

Eu mereço viajar e ser feliz. Agradeço e sinto* ser muito iluminado.

Eu sou capaz de tudo. Agradeço e sinto* ser tão inteligente.

Eu tenho amor e carinho para dar ao meu esposo. Agradeço e sinto* ele me amar muito.

Eu sou uma pessoa calma. Agradeço e sinto* sempre estar em paz.

Eu sou uma pessoa merecedora do melhor. Agradeço e sinto ter sempre o melhor.*

Eu sou guerreiro e ajudo a todos. Agradeço e sinto ter muita saúde e disposição.*

Eu sou um ótimo trabalhador. Agradeço e sinto que todos gostam do meu trabalho.*

EXEMPLOS DE FRASES DO QUERER NO FUTURO

Eu logo estarei lá no Rio de Janeiro. Agradeço e sinto por passear.*

Eu logo serei aqui o gerente da empresa x. Agradeço e sinto ter sucesso no trabalho.*

Eu logo serei aqui irradiante feliz. Agradeço e sinto mudar para o melhor.*

Eu logo terei aqui um namorado/a que me ame. Agradeço e sinto ter conseguido.*

Eu logo terei aqui saúde. Agradeço e sinto estar melhor e muito disposto.*

Eu logo encontrarei aqui a solução. Agradeço e sinto ter muita luz dentro de mim.*

Eu logo serei aqui um maravilhoso bom pai. Agradeço e sinto minha família me amar.*

Eu logo terei aquele carro x. Agradeço e sinto por ter dinheiro para comprá-lo.

Eu logo serei aqui um grande advogado. Agradeço e sinto pela minha OAB.*

Eu logo tomarei posse lá no concurso X. Agradeço e sinto ser muito inteligente.*

Eu logo serei aqui feliz. Agradeço e sinto estar muito feliz.*

Eu logo terei aquela casa. Agradeço e sinto poder decorá-la do meu jeito.*

SENTIR

*Sentimos amor e tristeza
Sentimos raiva e calma
Sentimos coragem e medo
Sentimos preocupação e paz
Assim é o sentimento que bagunça nossa mente
Mas, para nossa sorte ou azar, o sentimento é sempre passageiro
Porém, tenhamos cuidado, pois a mente lembra mais
quando existe sentimento
E, por razões inexplicadas, associa o sentir ao que viveu
Entretanto, quem detém o controle da mente é você
E dá um trabalho separar o sentimento da memória
Eu lhe dou uma dica bem simples para enganar a mente
Arrume um jeito de encontrar algo bom em algo ruim
E assim você consegue separar o sentimento de sua tragédia
Por fim, o grande vencedor é você, porque mostrou que a mente nos serve,
e não o contrário.
LEO LEITE*

Por muito tempo perguntei-me como controlar a intensidade do sentimento. No caso, como sentir mais felicidade, paz e amor. Descubri que, quanto mais há concentração de pensamentos sobre determinado ponto, mais se sente sobre o que pensou. Saiba que, se concentrar suas lembranças em um desafeto pensando nele por muito tempo, começará sentindo raiva e, por fim, estará mal-humorado o resto do dia. Por sorte, se pensar em uma linda cachoeira e der atenção a isso, você se sentirá em paz.

A regra é eficaz: o processo de criação depende do sentimento, para criar sua realidade e deve colocar emoção nisso. Quando for criar (imaginar e simbolizar), tenha foco em sintonizar o que deseja com bons sentimentos de paz, felicidade, coragem, otimismo, confiança e fé. Nunca mentalize o que quer com uma frequência inadequada (tristeza, raiva, depressão, desânimo); se o fizer, não terá sucesso no seu Querer, além da perda da esperança em você, nas pessoas e em seus planos.

Engrandece saber que o sentimento gera vibração energética e, caso pense algo bom, por conseguinte terá entusiasmo em realizar o seu Querer. Logo possibilitará angariar mentalmente mais emoções agra-

dáveis de alegria, paz e amor, as quais serão necessárias para o enfrentamento de problemas que hão de surgir durante sua vida.

O processo CRIAR vem por meio do fortalecimento mental. Para tanto, recorre a simbologias e imagens associadas aos sentimentos, e não existe nada mais forte do que acalmar a mente por meio da oração e da meditação com o reforço de bons sentimentos, o que faz com que o subconsciente direcione decisões e atitudes sem precisar se esforçar para pensar no como fazer.

Tal como um computador (sua vida), seu HD (cérebro) recebe todas as imagens, sons e falas do digitador (acontecimentos). Por sua vez, o processador (inteligência emocional) determina toda a rapidez para salvar um documento (memória) dentro de determinada pasta (sentimento + memória). Assim, se tiver uma excelente inteligência emocional, poderá abrir o seu fichário, memória mais sentimentos, quando precisar; e também excluir, quando não quiser mais ao se lembrar de algo ruim.

Dessa forma, tenha coragem de excluir da memória o que o faz sentir-se para baixo, ou mude as lembranças para a pasta dos sentimentos bons. Nem sempre acertamos ao creditar um sentimento a determinada experiência. Quantas vezes demos mais valor a problemas insignificantes? Quantas vezes não comemoramos as nossas vitórias? Tenha como desafio: encontrar pontos positivos sobre o que antes aparenta ser péssimo. O conselho é mudar o documento (memória) de uma pasta (sentimento ruim) para outra correta (sentimento bom).

A ciência mostra-nos que o cérebro é capaz de guardar melhor um fato associado a algum tipo de sentimento extraordinário e não comum. Quando existe muito sentimento envolvido como dor, raiva, felicidade, por exemplo, os quais estão relacionados a algum acontecimento, pode ter certeza de que as lembranças permanecem mais firmes na memória e a prova disso é que você poderá lembrar de fatos passados ocorridos há mais de 20, 30 ou 40 anos com tranquilidade.

Tenha a certeza de que as lembranças derivadas de sentimentos detêm hierarquia sobre recordações comuns não baseadas em sentimentos. Portanto, permita-se enxergar os detalhes de sua lembrança e procure encontrar algo bom em acontecimentos trágicos, só assim poderá enfraquecer os sentimentos ruins que causam perturbação emocional em você e moldam seu modo de pensar.

Quantas pessoas fazem associações do tipo “homem não presta” (sentimento de decepção por conta dos relacionamentos amorosos ou porque, na infância, não recebia nenhum afeto explícito como um beijo e um abraço de seu pai); “aquele trabalho é muito ruim” (sempre que lembra que tem que trabalhar lhe dá angústia e insônia por conta de algum problema mal resolvido no trabalho), “quero mudar desta cidade onde moro” (lembra de não ter amigos e se sente sozinho). Ao fazemos associações entre sentimentos e problemas existenciais. Todas essas associações, entre o que lhe ocorreu e o sentimento por conta disso, eu chamo “fatos sentidos”.

Os chamados “*fatos sentidos*” ocorrem quando passamos por um determinado acontecimento e são produzidos sentimentos bons ou ruins por conta desse evento. Nesse contexto, sempre que acontece algo parecido ou potencialmente parecido com o que já nos aconteceu, os sentimentos bons ou ruins já experimentados ressuscitarão. Brotam-nos em forma de pensamentos e emoções, que se confundem e trazem como resultado a repetição dos sentimentos passados de forma igual, inferior ou superior, mas determinantes e influenciáveis para os acontecimentos presenciáveis e para o futuro incerto.

Para fugir dos “fatos sentidos” ruins, deve-se usar as recordações a favor do Ciclo do Querer, ou seja, imaginar algo que tenha sintonia com boas emoções. E, ao pensar em boas lembranças, é possível “domar” ou ter o controle sobre os pensamentos negativos. Do mesmo jeito, quando você tiver um novo desejo, o seu Querer poderá relembrar a recordação boa de outro evento similar para ativar a antiga sensação emocional.

Adentrando mais ainda acerca das lembranças ruins, você deverá pensar sobre a palavra perdão. Perdoar liberta-nos da sensação de culpa ou vitimização. Claro que ninguém gosta de sofrer. Entretanto, lembre-se que você pode ver oportunidades onde ninguém viu e, desse jeito, tirar algo de bom, que a princípio pareceu mau. É como estar desempregado. A princípio parece péssimo, mas pode ser uma ótima experiência, ao passo que possibilita que algo bem melhor lhe aconteça: novas ideias surgem, você busca mais qualificação profissional, sabe ser uma pessoa grata e arranja um novo emprego, bem melhor do que o que antes possuía.

Lembre-se de que tudo tem dois lados, o lado bom e o lado ruim, mesmo porque o julgamento é relativo. Uma coisa pode ser boa para você e outra, não. Quem em geral termina um namoro acha melhor ter terminado do que a outra parte, que recebeu a notícia. A empresa que o demite acha bom tê-lo demitido por inúmeros motivos e você achará ruim. Cada um emite um juízo de valor que não é necessariamente correto, mas naquele momento foi o certo a fazer.

Nesse sentido, encontrar pontos de vista positivos sobre qualquer situação negativa faz com que você mude sua crença e estabeleça uma nova forma de pensar, que o fará sentir algo bom naquilo que a princípio pareceu ruim. Saiba que “tudo passa” e que mudanças sempre trazem amadurecimento emocional.

Então, o grande “macete” para usufruir do seu Sentir é buscar mudar paradigmas já estabelecidos dentro de você quanto ao que achou sobre tudo que lhe aconteceu de ruim. Se teve problema em um relacionamento afetivo, esteja preparado para ter outro enfoque. Uma separação pode ter lhe dado oportunidade de ser uma mulher mais independente, ou um homem que curta mais momentos a sós. Dessa forma, faça uma reflexão pessoal do que pode ser mudado na sua vida.

Dentro da dinâmica do sentimento, não podemos esquecer que o corpo físico, por meio das doenças e das dores, sugestiona o pensamento, contudo não comanda a mente. Saber controlar a dor por meio do pensamento pode aliviar o sofrimento.

Caro leitor, o pensamento consegue determinar o sofrimento físico, mas o corpo doente pode ou não lhe trazer sofrimento mental. Se pensarmos em algo triste, sentiremos tristeza. Assim, nossa fisionomia corporal mudará para a de uma pessoa abatida e desanimada. Essa falta de energia corporal lhe trará resultados através de dores físicas causadas pela coluna, infecções recorrentes e doenças gástricas. Na verdade, não é possível determinar o tipo de doença que terá, cada pessoa reage de uma forma ao pensamento ruim.

No caso inverso, se nos machucarmos fisicamente, sentimos dor e podemos alimentar a tristeza. Para ter ideia da hierarquia mental sobre o corpo, basta saber que até a valoração da dor é subjetiva, sua intensidade difere de uma pessoa para outra, mesmo tendo igual sofrimento ou doença. Dessa forma, saiba que o pensamento é sobremaneira determinante para a doença corporal, e não o inverso. Quando o corpo tenta tomar as rédeas da mente, só depende de você aceitar ou

não. Para ter o controle sobre isso, é preciso dizer para o físico: “quem manda no corpo é a mente e quem manda na mente é você”. Uma extensa dor física pode lhe trazer a oportunidade de perceber que você é forte e que nada o derrubará; pensando assim, fortalecerá os pensamentos para suavizar a dor ao imaginar algo bom visando a controlar e amenizar a dor.

MEDITAR

A percepção (“insight”) só pode acontecer quando há uma atenção intensa associada ao relaxamento e a uma atitude de neutralidade. Nenhuma expectativa, nenhum esforço intencional pode produzir o “insight, que é um fenômeno espontâneo e gratuito, vinculado a um estado de equilíbrio interior”¹⁹

Luciano Alves Magalhães

A meditação, algumas vezes, é confundida com a reflexão. É muito mais do que refletir sobre algo, parte da premissa de “colocar ordem na mente” através de um relaxamento sugerido. Para tanto, utiliza-se de técnicas que possibilitam deixar a mente serena como o esvaziamento das ideias, para dar atenção em determinado assunto ou pensamento.

Quando se busca a ausência de atividade mental, há um estágio em que o esforço deve ser abandonado, pois é necessária uma concentração livre de qualquer empenho. A mente torna-se muito calma e chega ao estado da plenitude. Nesse momento, qualquer esforço pode perturbar a pura tranquilidade. Então, para se manter essa tranquilidade, é preciso esforçar-se para não se esforçar. (DALAI-LAMA, 2009, p. 19)

Dentre os benefícios da meditação, está o alívio de doenças físicas. Ela também desconstrói, ou mesmo cura, a depressão e a ansiedade. Além disso, aumenta a sua atenção, seu sono e retoma o controle sobre o que você pensa.

Podemos afirmar que meditar é dar uma pausa na busca de respostas, as quais serão dadas no tempo oportuno e de maneira a resolver em definitivo a questão. Engana-se quem acredita que por meio do relaxamento mental não se pensa em nada. Pode aparentar ser isso, mas seu inconsciente não para de trabalhar a fim de ajudá-lo a obter soluções.

O grande desafio de meditar é limpar a mente de pensamentos negativos, o que apenas é possível acontecer quando se presta atenção na respiração e coloca a mente no presente, porque estar perturbado em memórias e ansiando o futuro, que nunca chega, nos trazem sentimentos de ansiedade, medo e confusão mental.

19. MAGALHÃES, Luciano Alves. Lampejos, um ensaio sobre o método quadrifocal para a expansão da consciência. 2ed. Belo Horizonte: Ophicina de Arte & Prosa, 1997. p. 185.

Chega de explicações e vamos à prática. Eu darei a você uma forma eficaz de meditação para iniciantes, porém aconselho aos novos praticantes aprofundarem seus conhecimentos na temática, inclusive com as técnicas da yoga. Logo, mais por conta dos resultados que terá, sentirá vontade de aprimorar e procurar outras técnicas meditativas.

MÉTODO DE MEDITAÇÃO DO QUERER

1) Disciplina de horário

Estabeleça uma rotina. Como exemplo, se meditará de manhã, quando acordar, ou à noite, quando for dormir. Quanto à periodicidade, o certo é praticar sempre que puder e quiser fazer, mas aos iniciantes aconselho utilizar o tempo gradativamente para meditação, estabelecendo pelo menos 20 a 30 minutos por sessão (2 vezes por semana). Depois pode aumentar para 3 ou 4 vezes por semana. Uma dica: deixe o relógio para despertar em 30 minutos, assim não se preocupará com o tempo.

2) Conforto

Sente-se num sofá, ou numa cadeira confortável, para que a postura corporal não influencie e não exista desconforto que possa trazer prejuízo à concentração. Mantenha a coluna ereta ou um pouco inclinada junto ao sofá, ou à cadeira. Não é aconselhável deitar-se na cama, já que poderá dormir. Não existe uma fórmula para deixar suas mãos, não precisa ficar na posição de um guru com os três dedos juntos, encontre o seu jeito de ficar confortável. Eu gosto de deixar as mãos junto ao abdômen, além de ficar descalço ou de chinelo.

3) Silêncio e música relaxante

É preciso estar em um ambiente com pouco barulho, de preferência livre de ruídos, como o seu quarto. Procure usar uma música relaxante, eu gosto dos sons das tigelas tibetanas (*Tibetan Feeling Sounds - Sininho Bowles - Natural Sounds Gold for Meditation & Relaxation*) ou outro de sua preferência, que tenha sons de natureza: como pássaros, mar, rios e chuva, sendo que pode procurar em sites de busca o seu gosto musical, aquilo que mais lhe agrada, portanto veja qual tipo de som você goste, que lhe traga mais tranquilidade e bem-estar. Pode-se ainda usar incenso, sendo que o tipo de odor depende também do seu gosto. Cabe a você experimentar diversos aromas para saber qual prefere.

4) Escolha dentre um dos métodos abaixo para meditar

4.1. Ler uma frase ou um versículo bíblico, uma parábola, um mantra para inspirar-se ao meditar. A leitura deve ser feita com calma e de preferência pelo menos duas vezes.

4.2. OU Falar repetitivas palavras, como um mantra ou um salmo; para tanto reserve pelo menos 3 minutos na repetição. Não precisa cronometrar o tempo, tenha uma ideia vaga de 3 minutos, também pode ser um pouco mais, até cansar.

4.3. OU Ver uma imagem (fotografia, quadro, uma paisagem) de alguém ou de algum lugar. Visualize-a, observe os mínimos detalhes e repare até em coisas que parecem ser secundárias. Utilize um tempo maior, em torno de 5 minutos.

4.4. OU Fixar os olhos num ponto luminoso (uma luz de vela ou uma lâmpada). Neste caso, a exemplo da imagem acima, concentre-se única e exclusivamente na luz e tente enxergá-la com muito foco. Então perceberá que seus olhos piscarão bem pouco ou não. Em geral demora de 4 a 5 minutos.

4.5. OU Pensar num problema que não tem solução no momento. Pense no problema e pense em encontrar a resposta. Em seguida, leia um versículo bíblico, um salmo ou um mantra e sinta-se grato por já ter a resposta.

5) Feche os olhos

Escolhido o método após a leitura, recitação, visualização e pensamento, feche os olhos e imagine estar na época histórica do versículo bíblico presenciando e vivenciando a cena lida. Reflita sobre o mantra ou o salmo que leu e imagine a paisagem ou a fotografia que visualizou como se estivesse na sua frente, deixando a música tocar. A partir daí, vamos para a respiração.

6) A Respiração será feita em 3 etapas:

6.1 Primeiro, 10x respirações prendendo o ar. RESPIRAÇÃO PROFUNDA

6.2 Segundo, 30 segundos de respirações rápidas até cansar. RESPIRAÇÃO RÁPIDA

6.3 Terceiro, 10x respirações lentas e calmas. RESPIRAÇÃO LENTA

6.1 Respiração Profunda

Inspirar pelo nariz e se concentrar na respiração.

Ao inspirar prenda a respiração contando 2 segundos (pense 1001 e 1002), se tiver um bom fôlego pode contar 3 segundos (pense 1001, 1002, e 1003).

Expire o ar devagar pela boca (quando tiver mais prática expire pelo nariz).

Faça esse processo (5 vezes).

Depois respire normalmente por cerca de 1 minuto.

Refaça o processo de respiração prendendo o ar (5 vezes prendendo a respiração por 2 segundos e expirando o ar com lentidão).

Pode respirar normalmente.

Resultado: Aumento de foco e concentração

6.2 Respiração Rápida

Após finalizar a respiração profunda, comece a rápida.

Agora feche a boca e inspire o ar apenas pelo nariz, bem fundo, e solte também pelo nariz até cansar. Faça isso de forma bem rápida. Utilize o abdômen fazendo a contração e expansão dele. Algumas pessoas aguentam 40 segundos, mas 30 segundos já são suficientes. Faça apenas 1 vez. Depois deixe a respiração voltar normalmente.

Resultado: Aumento da oxigenação cerebral

6.3 Respiração Lenta

Após fazer a respiração rápida e voltar ao normal.

Inspire bem devagar pelo nariz de forma longa, devagar e profunda (não prenda a respiração). Depois expire o ar bem devagar pela boca dizendo “AUM” ou “AMÉM”, ou diga outro mantra ou palavra que goste, mas que se sintonize com o momento em que coloca o ar para fora.

Faça por 10 vezes e após respire normalmente. Caso ainda se sinta preocupado com algo ou tenso, refaça a respiração lenta mais 10 vezes.

Resultado: Aumento do relaxamento mental

7. Desapegar

Agora deixe que os pensamentos venham a sua cabeça conforme foi pensado no início da escolha da meditação (exemplo: sobre um versículo, uma frase, ou sobre algo que desejou). Sinta a música tocar.

Se sua mente ainda estiver muito agitada, refaça a respiração ou tente outra hora, não desista. Saiba que, com a meditação, terá o controle do que pensa. Pode acontecer de você não pensar em nada, mas não se preocupe, seu inconsciente está trabalhando por você e há de lhe dar as respostas no tempo e no momento oportuno.

8. Agradeça

Após meditar, você deve agradecer na fé de já ter conseguido.

MEDITAÇÃO DO QUERER



RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Inspire pelo nariz bem profundo

Prenda o ar e conte 2 segundos

Solte o ar lentamente pela boca

Faça o processo 5 vezes
Aguarde um pouco

Refaça o processo mais 5 vezes

Respire normalmente



RESPIRAÇÃO RÁPIDA

Inspire e solte o ar bem rápido pelo nariz de forma contínua e intensa

Fique com a boca fechada e respire só com o nariz

Faça por cerca de 30 segundos

Respire normalmente até normalizar a respiração



RESPIRAÇÃO LENTA

Inspire pelo nariz bem profunda e lentamente

Solte o ar bem devagar pela boca dizendo "AUM" ou "AMÉM"
Faça 10 vezes

Depois aguarde

Se precisar refaça o processo mais 10 vezes

Respire normalmente



PARA AJUDAR A MELHORAR AS DORES FÍSICAS EM 8 MINUTOS

Considerações prévias: Este processo envolve técnicas de Reiki, pensamento positivo, emersão de uso de sentimentos bons, uso de quadro mental, gratidão e fé.



- 1) Terminada a meditação, abra os olhos e esfregue as duas mãos bem rápido, o máximo que puder, para cima e para baixo por cerca de 1 minuto (você as sentirá muito quentes) e terá eletricidade estática nelas.
- 2) Após esfregar as mãos, volte a fechar os olhos e coloque-as próximo uma da outra no lugar onde dói; pressione-as no local e mantenha assim por cerca de 2 minutos, mentalizando que você tem o poder de tirar a dor e que já se sente melhor.



Exemplo de onde colocar as mãos caso esteja com dor de cabeça

- 3) Vá afastando as mãos devagar, quase parando, mentalizando que sua dor, os vírus, as bactérias, as células doentes estão sendo atraídas para fora de si e que a

doença e a dor estão nas suas mãos. Pensando assim, vá afastando-as para mais longe do local da dor. (Leva cerca de 2 minutos.)

- 4) Com as mãos afastadas agora, vá juntando-as na mesma posição abaixo, sem tocá-las, como se estivesse segurando e tendo o controle da dor entre as mãos e imaginando que toda a doença está em formato circular, como uma nuvem, e você detém o controle. (Leva cerca de 2 minutos.)



- 5) Por fim, vá levantando os braços, abra as mãos e mentalize que toda aquela dor está indo embora por meio de suas mãos. Agradeça por ter esse poder. (Cerca de 1 minuto.)



Alguns conseguem eliminar, e outros, diminuir a dor. O sucesso dependerá de você acreditar que pode controlá-la. A melhora não é instantânea, e sim progressiva, mas você perceberá, após uma hora, que já estará bem melhor.

ORAR

Se algum de vocês tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá livremente, de boa vontade; e lhe será concedida. Peça-a, porém, com fé, sem duvidar, pois, aquele que duvida é semelhante à onda do mar, levada e agitada pelo vento. Não pense que tal homem receberá coisa alguma do Senhor; pois tem mente dividida e é instável em tudo o que faz²⁰.

TIAGO (APÓSTOLO DE JESUS)

Uma das formas de se entrar em sintonia com o Divino é a oração, que nada mais é do que um diálogo, fortemente mental, que estabelece uma relação de confiança, fé, amor e esperança em algo grandioso. De certa forma a oração é a confissão de que somos incapazes de resolver um problema sozinhos e precisamos de ajuda, além claro, de canalizar pensamentos bons para outra pessoa ou nós mesmos, que desejamos apoio e amor.

A boa oração é a que se faz com constância e insistência e, ao rezar, coloque suas emoções e intenções focadas no mesmo objetivo. (SIQUEIRA, 2017)

O desafio constante é fazer a oração com a mente vazia e sem preocupações. Caso contrário, seria perda de tempo orar. É necessário certo preparo antes, ou por meio da meditação, ou focando em bons pensamentos. Se perceber que está com a cabeça em outro lugar no momento da oração, tente posicionar-se e ter o controle da mente. Leia uma frase ou texto de cunho espiritual de impacto positivo, alegre, filosófico, relacionado ao que deseja.

Por meio da oração, temos a chance de pensar o melhor para nós. Esse maravilhoso clamor espiritual tem a função de eliminar pensamentos negativos e é uma arma poderosa para desnudar o Eu, pois os sentimentos são postos a nossa frente dentro da mente, e orar cria um elo aproximando-nos do lado espiritual. Dessa forma trago ao leitor os tipos de orações mais utilizadas pelos cristãos.

ORAÇÃO CONTEMPLATIVA

Alguns cristãos incorporam preceitos orientais em suas orações, sejam eles católicos ou de algumas igrejas evangélicas, como é o caso

20. Biblia Cristã (Tiago 1:5-8)

da oração contemplativa, entretanto essa prática já é utilizada desde os tempos do Antigo Testamento, e em geral inclui:

Por exemplo, pode-se meditar sobre um versículo bíblico, ou uma palavra sagrada lida, de olhos fechados, imaginando estar naquele momento em que Cristo estava dizendo aquelas palavras. Assim você pede a sabedoria divina e apresenta a Jesus o seu pedido para que o Espírito Santo aja dentro de você. Após terminar a oração, permaneça em silêncio, e com os olhos fechados por alguns minutos, para ser inundado pela graça do Espírito Santo.

GRÜN (2010, p.48-9) nos dá o exemplo de duas preces cristãs bastante poderosas: uma chamada de Prece do Coração e outra de Prece de Jesus.

A “Prece do Coração” porque, no ato da inspiração, deve-se induzir a entrada de Jesus no coração, enchendo de calor, amor e, ao expirar, deve-se crer que o amor de Jesus permeia todo o corpo, fluindo. Com o bom sentimento do Amor de Jesus na inspiração e na expiração, cria-se uma sensação de que se está recebendo o Amor de Cristo no corpo, o que auxiliará na cura de doenças e na transformação de sua vida.

Na “Prece de Jesus”, usada desde o século IV, deve-se respirar da seguinte forma: primeiro, inspirar pensando com amor “Senhor Jesus Cristo”; depois expirar pensando “Filho de Deus, compadece-te de mim!”

ORAÇÃO ESPONTÂNEA

Nas orações dirigidas a Jesus ou Deus, vemos que existem pessoas que conseguem criar um diálogo autêntico e intimamente pessoal com o Divino, que vem através de sentimentos de agradecimento, louvor (alegria), ou choro (compaixão e perdão).

Essas pessoas conseguem verdadeiros milagres. É como se criassem uma sintonia entre o Eu e a força Superior, Deus. E essa ligação com o divino passa necessariamente pelo sentimento. Há de estar com frequência triste, aflito e preocupado ou até mesmo feliz, com sentimento o poder da oração é potencializado. Antes mesmo de terminar a prece, já se busca agradecer de modo que nada seja tirado e tudo seja acrescentado. É como se houvesse uma força dando energia sobrenatural a sua conversa com Deus. Busca-se uma relação de

pai-filho, mãe-filho ou de amigos, sendo compartilhado o seu Querer com a mente de Deus.

A grande vantagem da oração é amplificar o poder do que desejamos, como se fosse o megafone do diálogo com Deus, ao expressarmos nossa crença no que pedimos e ao mesmo tempo agradecermos, sem demonstrar dúvidas nem sentir raiva ou medo, por exemplo, esses sentimentos enfraquecem a fé e prejudicam o sucesso da oração.

A oração espontânea deve ter como requisito o esvaziamento de preocupações ou outros pensamentos que prejudicam sua sintonia com Deus. Por meio da oração compartilhada com seus propósitos ao Altíssimo, você elaborará construções frasais que normalmente tem dificuldade de dizer e falar, a não ser quando está orando, e dessa forma elaborará preces autênticas inspiradas pela graça Divina. No momento da sua conversa com Deus, tudo que é pensado e falado parece não vir de você, e sim do Espírito Santo. Dessa forma, surpreenderá ao dizer frases coerentes e concisas, bem elaboradas, quase de forma automática, sem se dar conta de que tudo foi dito e pensado de modo espontâneo.

Orar ajuda a livrar-nos dos estados emocionais pessimistas. Em ocasiões estamos num estado triste, depressivo e pessimista acerca da nossa vida, das preocupações com os outros e de nós mesmos. Não temos forças para resolvermos um problema que se nos apresenta como quase impossível de resolver e, nesse momento, temos que ter humildade para clamar por Deus a fim de obter forças para superar a angústia.

Com frequência, nesses casos, colocamos o choro, o sentimento, a vontade, a emoção em nossos pedidos e as coisas acontecem conforme desejamos. É uma prova incontestável de que o Eu, o nosso poder íntimo e interior, não é absoluto e é dependente de outro poder, o poder de Deus, que opera milagres em nossa vida.

Para mim, milagre é algo que não conseguiríamos sozinhos e ninguém poderia nos explicar como aconteceu, é um acontecimento extraordinário que foge à razão, milagre é fugir do mundo que conhecemos, buscar respostas e apoio em outro plano até então desconhecido. Milagre não é só uma pessoa parálitica andar, ou um cego enxergar. Quantas vezes vemos pessoas com problemas difíceis procurarem na oração respostas e encontrarem soluções. Isso também é um milagre; sozinha naquele momento, a pessoa nunca conseguiria ter condições de resolvê-los. Lembre-se de que Deus é inteli-

gência suprema e Ele pode alinhar-se aos seus pensamentos, dando as respostas de que precisa.

Um dos pontos mais difíceis após uma prece é a dúvida que pode surgir sobre o tempo em que sua oração será atendida (às vezes, demora-se para conseguir o que orou). Por que isso acontece?

Porque quem lhe dá a graça não é você, e sim Deus. É preciso estar preparado para esperar. Da mesma forma que no evangelho se pede a persistência do pedido.

Por isso lhes digo: Peçam, e lhes será dado; busquem, e encontrarão; batam, e a porta lhes será aberta. Pois todo o que pede, recebe; o que busca, encontra; e àquele que bate, a porta será aberta.

Qual pai, entre vocês, se o filho lhe pedir um peixe, em lugar disso lhe dará uma cobra? Ou se pedir um ovo, lhe dará um escorpião? Se vocês, apesar de serem maus, sabem dar boas coisas aos seus filhos, quanto mais o Pai que está nos céus dará o Espírito Santo a quem o pedir. (LUCAS 11:9-13)

Separe um momento certo durante o dia para orar e não se deixe levar pelas preocupações mundanas, todos precisamos de um momento a sós para refletir, meditar e orar.

ORAÇÃO REPETITIVA

A oração repetitiva é um modo de insistir na conversa com Deus e os exemplos são inúmeros como são os mantras orientais, os salmos, o terço para os católicos, ou clamar para o Espírito Santo.

Já em relação aos mantras, engana-se quem acredita que só são usados nas religiões orientais. São palavras usadas também no cristianismo, budismo, hinduísmo, judaísmo e islamismo. Assim, na qualidade de palavra, conjunto de versos ou mesmo de um determinado som que transmite vibrações, causam um aumento de sua espiritualidade. Saiba que, no momento em que você ora, canta, clama por algo, terá uma energia poderosa além do controle mental, já que não permitirá a entrada de pensamentos negativos.

A oração repetitiva é poderosa. Com frequência assume formas parecidas com a novena, as ladainhas católicas e o terço mariano. No

hinduísmo e no budismo, temos os mantras. Podemos inclusive criar a nossa própria repetição de palavras. O poder da repetição ainda é um grande mistério, e ele existe.

Tome, por exemplo, o Hare Krishna²¹, o mantra havaiano Ho’oponopono²², ou o caso do islamismo em que, segundo o autor Al-Khazraji (2004, p. 13), é recomendável glorificar Deus após as cinco Orações diárias que devem ser feitas por islâmicos, por três louvores diários a Deus²³ onde o nome de Alá é exaltado.

Existem dois mantras muito usados: “OM” ou “AUM” que significam “é, será ou se tornará” e “AMÉM” “que significa eu acredito e tenho fé”.

Para muitos que acreditam que apenas a oração espontânea dá resultados, vou contar a vocês um caso verídico causado pelo poder de uma oração repetitiva.

Na minha tenra idade, aos vinte e poucos anos, no ano de 2001, estava desempregado e perdera boas chances de trabalho por conta de minha timidez. Das diversas etapas de entrevistas de emprego, a parte das dinâmicas de grupo me deixava sempre de fora das vagas de trainee.

Formado em Ciências Econômicas, sem trabalho e cheio de contas para pagar, essa era minha vida sem perspectiva.

Um dia me levantei cedo e, como morava perto da estação de metrô Jabaquara, na cidade de São Paulo, resolvi entrar no metrô com sentido à estação Tucuruvi.

Consegui um lugar para me sentar e comecei a orar baixinho, de modo que não era possível ninguém ouvir, várias orações, como Pai nosso que estais nos Céus (...), e quando me cansava pedia a Deus por um trabalho. Logo recomeçava com a mesma oração. Nisso fui mentalizando em minha cabeça a oração e o pedido, por quase uma hora, fiz sem intervalo até a estação Tucuruvi.

Quando cheguei ao meu destino, abriu-se a porta do metrô e, ao me dirigir pelas ruas perto de onde descí, na minha frente, caminhava uma senhora, com um rapaz bem-vestido. Conversavam ani-

21. *“Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare, Hare Rama Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare”*

22. “Eu te amo; Eu sinto muito; Por favor, me perdoe; Obrigado.”

23. 34 vezes “Allahu Akbar”, que significa Deus é o Excelso! 33 vezes “Al-Hamdu Lelláh”, que significa Louvado seja Deus! 32 vezes “Sob-hana-llah”, que significa Deus Glorificado!

gados, até que ouvi o homem dizer para a mulher que “precisava de um trainee para ontem”.

Eu, sem pensar, entrei de “supetão” na conversa entre os dois dizendo tê-los ouvido e que estava precisando muito de um trabalho. A partir daí, após uma longa conversa sobre minhas qualidades profissionais, obtive a empatia das duas pessoas, e o rapaz me disse: “Hoje você trabalhará”. Surpreso, eu nem acreditava.

— Como assim? — perguntei a ele.

O rapaz de nome Evandro me convidou para um café numa padaria próxima e disse ser proprietário de uma empresa de prestação de serviços. Ainda surpreso com tudo, nem me ocorria que a minha oração repetitiva tivera resultados.

Sendo que nem voltei mais para onde morava e na mesma noite daquele dia estava eu a trabalhar como trainee, no período noturno, de uma empresa terceirizada que prestava serviço de limpeza em hotéis de luxo em São Paulo. E trabalhava à noite, dormia de manhã, e à tarde fazia meu curso de inglês. Cansativo era, mas valia a pena o esforço.

Agracia diariamente a graça recebida, por meio da oração. Com o dinheiro, fruto do meu trabalho, pude continuar morando em São Paulo por mais tempo, onde praticava meu inglês entre os hóspedes dos hotéis e ainda, por exercer um cargo de liderança, aprendi a não ser tímido.

ORAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

Não existe um consenso nas outras religiões acerca do Espírito Santo, se é o próprio Deus, se é um poder Divino, um dom dado a todos nós, ou mesmo uma pessoa que difere de Deus. Acredito que essa discussão teológica não interessa para que eu proponho, que é criar a consciência da importância do poder da oração para o seu Querido.

Jesus Cristo fez-se homem para nós, seres humanos (filho de Deus) ou o próprio Deus na Terra, como preferirem, podemos saber como é a mente divina, como age e pensa.

Espelhando-nos em seus ensinamentos, podemos estar próximos do Criador. A proximidade Deste nos fornece um poder extraordinário para realizar até milagres, o qual nos é dado pelo Espírito Santo.

O Espírito Santo de Deus é ativado quando estamos em sintonia com os princípios de Deus, que em grande parte diz respeito ao amor

irrestrito ao próximo. Quando nascemos, já temos um pouco do Espírito Santo em nossa vida, mesmo porque somos fruto do Criador, sua imagem e semelhança. É como se o espírito de Deus estivesse repousando, ou descansando, dentro de nós.

Cabe a nós ativarmos o Espírito Santo, que nos proporciona inúmeros dons elencados na *Bíblia* em I Coríntios 12: Sabedoria, Ciência (sonhos, visões, revelações), Fé, Cura, Profecia, Discernimento de espíritos, Falar e Interpretar em línguas.

Quem conseguir vivenciar qualquer um dos dons acima, terá a certeza de que o poder do Eu é insignificante perto da experiência de usufruir da graça de Deus.

Por meio da oração, mentalização e de ações baseadas nos ensinamentos de Jesus Cristo, podemos ativar este poder e os seus dons. Esse é mais um exemplo de que Deus existe e que o Espírito Santo é muito maior do que qualquer poder humano.

Com isso em mente, sempre tente estar em sintonia com o Todo-Poderoso para usufruir do poder dado por Ele, não precisa ser rico ou pobre, basta estar sempre em humildade. Saber que você não é Deus, que deve praticar o bem e o amor, agradecendo tudo. Entrando em sintonia com o Criador, pode-se obter parte de seu poder, a sua graça e as bênçãos do Espírito Santo para si.

Acredite que o processo de CRIAR prova que:

“Você vê o que quer”

“Escreve o que quer”

“Sente o que quer”

“Medita e ora sobre o que quer”

Por fim, “Criam-se condições para Conectar o que antes era apenas pensamento utópico em algo realizável e real”.

Deixo abaixo todo o processo utilizado no *Ciclo do Querer*, de forma resumida, que devemos fazer para CRIAR (imaginar, simbolizar, meditar e orar), a sua realidade, o que eu chamo:

QUADRO MENTAL DO QUERER

<p>1) IMAGINE SER OU TER O QUE DESEJA</p>	<p>2) ASSOCIE A IMAGEM AO SÍMBOLO</p>
<ul style="list-style-type: none"> > Feche os olhos > Imagine o que deseja no presente e em movimento > Imagine com cores vivas > Para coisas: tamanho exagerado > Para mudança do ser: <p>Imagine sendo elogiado pelos outros Imagine como a sua melhora ajuda você Imagine como sua melhora ajuda os outros</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Utilize uma imagem impressa(foto) por meio da internet > Ou Utilize uma imagem desenhada por você > Sinta-se grato e feliz quando visualizar a imagem > Afixe a imagem em um lugar em que possa sempre ver > Veja sempre a imagem com sentimentos bons > Crie uma frase que contenha gratidão e sentimento (FRASES DO QUERER).
<p>CRIAR</p>	
<p>3) MEDITE SOBRE A IMAGEM</p>	<p>4) ORE PARA CONSEGUIR SABEDORIA</p>
<ul style="list-style-type: none"> > Mentalize o que desejou > Feche os olhos e ouça uma música relaxante > Faça as respirações: profunda, rápida e lenta > Continue com os olhos fechados > Seja e sinta-se grato 	<ul style="list-style-type: none"> > Após a meditação se sinta feliz > Ore para Deus com fé e acreditando já possuir > Ore para Deus agradecendo > Ore para Deus com sentimento > Ore para Deus para ter sabedoria por meio da intuição

ATIVIDADES EXTRAS:

PENSAMENTO ASSOCIATIVO

Objetivo: Exercitar e fortalecer o lado imaginativo do cérebro.

Como: Pode ser feito com qualquer coisa viva, como uma planta, animal, inseto. Olhe e foque o ser vivo, depois feche os olhos por um minuto e imagine você sendo o que observou. Por exemplo, se observou um pássaro voando, então se coloque no lugar do animal. O que você estaria vendo lá de cima? Ou uma planta, o que você sentiria com o sol, as folhas, os ninhos de pássaros e as pessoas que se encostam ou tiram seus frutos?

Tente se transportar para o outro ser vivo e imagine-se ocupando o seu lugar, o que gostaria de fazer. Precisarás de pelo menos de 5 minutos para realizar este exercício.

Resultado: Com pouco tempo de prática desse exercício, estará mais criativo e intuitivo. Terá a capacidade de analisar inúmeros pontos de vistas antes tidos como improváveis.

CRIAÇÃO

Objetivo: Aumentar a criatividade

Como: Todas as pessoas têm uma característica mais afluada do que a outra, pois umas têm o sentido mais aguçado da visão, outras da audição; outras, do tato e ainda do cheiro. Pense em uma palavra e se não tiver inspiração, abra o dicionário. Com olhos fechados, escolha uma palavra qualquer. Leia a palavra e faça uma frase sobre o vocábulo escolhido. E, se tiver mais tempo, faça uma estrofe, uma poesia, um conto, ou crônica que tenha a ver com a palavra escolhida. Não busque inspirações na internet, ou em livros, porque a criação é só sua.

Resultado: Perceberá que seu cérebro estará mais criativo e veloz para criar qualquer coisa.

FANTASIA

Objetivo: Trazer para a realidade a fantasia e misturar o real ao imaginário

COMO: Esse exercício será feito com pessoas. Olhe nos rostos delas, que podem ser da sua família, amigos ou de pessoas estranhas que encontra na rua. Depois, escolha uma temática: seres extraterrestres, nobres cavaleiros medievais, dragões, samurais, indígenas, gigantes, dinossauros e por aí vai. Após escolher, com os olhos abertos e, por alguns minutos, imagine a pessoa sendo o que escolheu: um extraterreste, um gigante, um animal etc. Você vai se surpreender do que sua mente é capaz de imaginar. Em outra sugestão, você pode olhar as nuvens e imaginar animais e objetos em decorrência dos formatos daquelas. Essa é outra forma de chegar no mesmo objetivo.

Resultado: Aumento da imaginação para visualização do seu querer.

ORAÇÃO

Objetivo: Fazer sua prece ser ouvida por Deus

Como: Primeiro passo é entrar em pensamento espiritual. Para tanto, precisará ouvir alguma música que o emocione. Se for cristão, poderá ouvir a música “Como Zaqueu” composta por Regis Danese ou outra que o emocione. Assim, com os olhos fechados, preste atenção na letra da música e cante também. A intenção é que deva, se necessário, ouvir mais músicas, até se sentir emocionado. Estando com o pensamento alinhado com as práticas cristãs, peça com fé, na certeza de conseguir, e não pense o que falar. As palavras surgirão automaticamente. Por fim, termine agradecendo.

Resultado: Pensamento e palavras ditas com emoção poderão serem mais facilmente ouvidas por Deus, portanto insista na oração para que seu pedido seja atendido e não se esqueça de agradecer como se já tivesse tido sucesso no que deseja.

“

Sua vida é uma matrix?

Pessoas se dizem felizes, mas se sentem tristes

Se veem casados e se sentem solteiros

Se veem capazes e se sentem incapazes

Dizem que realizam e se sentem frustrados

Sempre existiu duas dimensões: A real e a virtual

O virtual pode ser tornar real

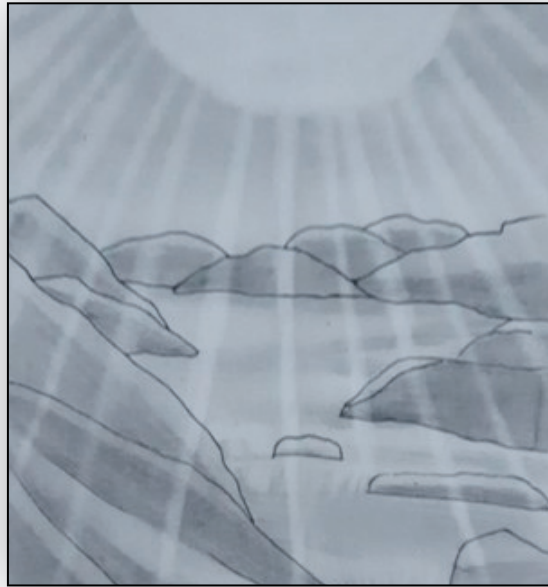
O real pode se tornar virtual

Pois tudo depende do que acha real ou virtual

Você tem que decidir

Se quer viver a matrix ou a vida real?

ÁGUA PENSANTE



Em um lugar, distante das grandes cidades, existe uma serra majestosa de morros e vales cobertos de florestas e pastagens. Em uma destas montanhas, nasce um rio, o ainda córrego do Brejo, o qual desce pelas montanhas e se encontra com outros córregos oriundos de diversos lugares até formarem um riacho que logo se transforma em um rio chamado Rio do peixe.

Este rio é alimentado por chuvas sazonais e pelas nascentes que engrossam as suas águas ao longo do seu percurso. Dentro de um ambiente macro, o Rio do peixe é como se fosse a morada de todos os seres vivos, os quais habitam e se utilizam de suas águas, sejam eles peixes, insetos ou animais.

O volume de toda água desse Rio fornece força para movimentar usinas hidrelétricas e sua correnteza, além de levar aos seres vivos a vários lugares, serve como meio de transporte pluvial para os seres humanos. Como o que acontece com a maioria dos rios, o Rio do peixe deságua no mar após quase mil quilômetros de percurso.

Numa visão microscópica de um rio, uma porção de água faz parte do todo. Um riacho, um córrego, um litro de água se diferem apenas na quantidade de moléculas em um determinado espaço físico.

Neste rio existia uma porção de água composta de litros suficientes para proporcionar diversão às crianças, que costumam se banhar e nadar, vida para peixes, para insetos e para animais. Essa ínfima porção de água de todo o rio detinha consciência própria e sabia da sua importância para todo o mundo aquático.

O Rio do peixe também contribui para formar outros riachos e córregos através de desvios naturais e artificiais feitos pelo Homem, os quais usam suas águas para irrigações e para o abastecimento de água para as cidades.

A cada desvio da trajetória, as inúmeras porções de água têm discricionariedade para optar em qual caminho seguir, sendo louvável cada utilidade da água. Assim, toda a água sabe de sua importância para todo o ecossistema.

O destino de cada porção de água é eterno, pois pode se evaporar ou penetrar pelo solo servindo de matéria-prima para a fotossíntese de plantas, pode também ser bebida e se transformar em sangue ou suor. Por meio do ciclo de água, qualquer vapor de água poderia retornar ao solo e ao rio como forma de chuva.

Apesar desta harmonia, o ser humano, ambicioso e egoísta, só pensa em seu bem-estar e se acha no direito de poluir: joga esgoto, lixo e entulhos na água do rio, principalmente quando passa próximo de cidades.

Como o rio é largo e caudaloso, ainda recebendo esgoto, é forte o suficiente para absorver a sujeira e escondê-la no fundo. Portanto, as águas sujas e fedidas são, de certa forma, assimiladas pelas águas boas. O oceano é o lugar onde a maioria das porções de água gostariam de estar. Estar no mar é o ápice dos sonhos da maioria das águas, lá tem uma infinidade de porções de água oriundas de diferentes regiões do planeta. No oceano a vida marinha é enérgica e as águas podem retornar pela ação solar aos céus; por meio da chuva, retornar ao mar; ou serem levadas a outros lugares pelo vento.

Faltavam-se poucas dezenas de quilômetros para se chegar ao mar. No último grande desvio do curso do rio, existia uma cidade próxima, a qual era bastante industrial, cuja economia baseava-se em minas de ferro e bauxita. Essa cidade se chamava Esperança e lá tinha um rio que tinha o mesmo nome da cidade. Ele banhava a cidade e era alimentado pelas águas do Rio do Peixe. As formas de



vida do rio Esperança já agonizavam para que cessasse a poluição jogada pelos homens.

À margem direita do Rio do peixe existia um desvio de suas águas que seguiam por pouco tempo até desaguar nas águas no Rio Esperança, onde as águas límpidas transformar-se-iam em minutos, em águas ruins, poluídas e de poucas vidas aquáticas.

Os peixes que habitavam e nadavam no Rio do peixe não tinham a mesma consciência das porções de águas e curiosos, como são, entravam nas entranhas dos diversos filetes de água. Com toda essa ingenuidade, bastava apenas um peixe seguir o caminho da água que todo o cardume seguia para o mesmo sentido.

A tal porção de água já ouvira falar do Rio Esperança e sentia até medo em fazer parte de um rio poluído, porém, algo inusitado acontecia com esta porção de água, pois em sua consciência, brotou a dúvida entre seguir o seu curso normal rumo ao oceano ou se desviar e seguir até o Rio Esperança. A mente inconsciente mostrava uma coisa e a razão e a consciente, outra. Como pode ter dúvida entre seguir o curso para o mar e adentrar nessa cidade poluída, qual a razão de pensar dessa forma?

Não existiam razões lógicas para se juntar à poluição? Eram perguntas incapazes de serem respondidas por esta consciência da água.

Então a porção de água começou a refletir. Porém, sem respostas, imaginava fazer parte do oceano, conviver com outras águas de vários lugares e assuntos não faltariam, entretanto, seu inconsciente dizia para desaguar no Rio Esperança.

Já estava quase chegando ao entroncamento do Rio do peixe com o Rio Esperança. A porção de água viu um belo cardume nadar em direção ao córrego que desaguaria no rio sujo, fedido e poluído.

Nada havia de fazer para salvar os peixes, mas a porção da água resolveu ouvir sua intuição e desviou de sua rota habitual ao oceano e, pela ação da correnteza, se posicionou à margem direita do rio, bem rente à terra. Quando surgiu o filete de água, foi embora pelo riacho de água junto com os peixes.

Há de haver um significado dessa decisão, pensava a porção da água, pelo menos a angústia acabara. Agora só restava imaginar o destino de como será desaguar no rio poluído e sem vida e poder experimentar o oposto do que vivia.

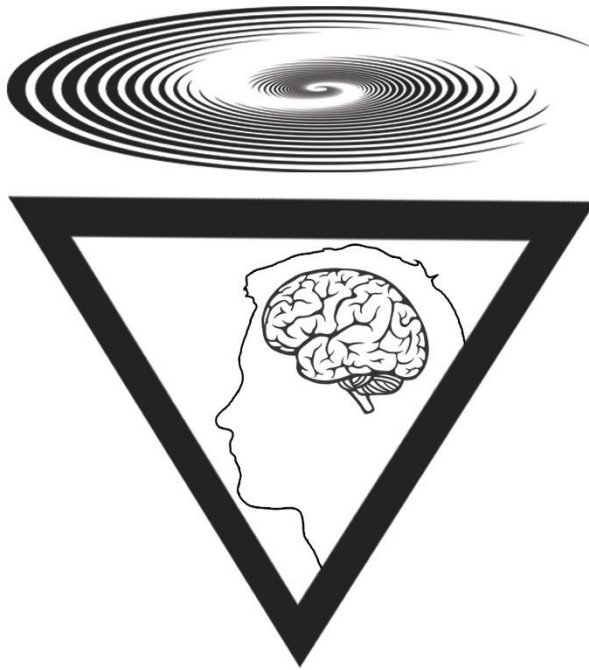
Então a porção da água foi despejada no Rio Esperança e observava o cardume tentando respirar para fora da água agonizando com suas bocas e brânquias tentando tirar o pouco de oxigênio que possuía o rio Esperança.

A porção da água já começava a contaminar-se com a água fedida e suja do Rio Esperança e logo se tornaria parte dessa sujeira. A consciência da porção de água não se abateu, mentalizou o amor e os peixes nadaram até ela e a seguiram. A porção de água seguiu a correnteza abaixo e lá se foi ela com o pequeno cardume, o qual ainda conseguia tirar vida do oxigênio de suas águas.

Até que, alguns metros à frente, não existia mais correnteza e um pescador pescou um dos peixes e depois outro e mais outro. O destino dos peixes estava se realizando como deveria ser: servir de comida a outro ser vivo, o homem neste caso.

Quanto à porção da água, agora sim, percebeu que sua missão era manter os peixes vivos até serem pescados e desse jeito contribuir com o destino dos peixes. Apesar de estar naquele rio poluído, sentiu-se bem, pois conseguira realizar uma boa ação. Enfim, a porção da água descobriu o real significado de sua existência e sabia que logo perderia a consciência ao se transformar em água poluída, mas tinha fé que logo acordaria novamente como água, quando retornasse à terra em forma de chuva e dessa forma reviveria uma nova existência.

INTUIÇÃO DO SEU QUERER



“Todo mundo tem intuições, esporadicamente; elas podem revelar um falso alarme (ou ter criado falsas expectativas) mas, quando agimos com base nelas e depois descobrimos que a ação era justificada, assumimos a intuição, e não o Acaso, foi a responsável²⁴.”

BRIAN INGLIS

Agora adentramos na temática **INTUIÇÃO**. Por meio dela podemos ativar nosso inconsciente e fazer com que nossos pensamentos conscientes e ações sejam realizadas pela intuição, pois é ela que trará a mecanização de seus atos. Estar no automático de suas atitudes trará possibilidades de realizar de maneira natural seus planos.

A **INTUIÇÃO** opera sempre de modo diretivo no cérebro e diverge do chamado acaso. Torna-se às vezes difícil estabelecer uma relação entre o fato e a intuição. A dúvida que surge é se foi acaso ou intuição. Eu mostrarei técnicas para estabelecer a relação de causa e

24. INGLIS, Brian. Tradução Merle Scoss. Coincidências: Mero acaso ou sincronicidade? São Paulo: Cultrix, 1990. p. 146.

consequência entre o que foi pensado e o que foi decidido, e claro, desenvolver a intuição e a sua prática com o seu uso.

Nem sempre o que acontece é coincidência, existe muitas vezes algo oculto em nosso destino que não conseguimos explicar. Tome por exemplo o Universo, nele não há coincidências, mesmo porque os planetas, as estrelas, os cometas e os buracos negros têm sempre uma razão de existir; o mesmo se aplica ao ser humano. Muitos de nós damos o nome de sorte quando não é possível explicar o fato bom que nos aconteceu, e o seu inverso é o azar, porém esquecemos que em geral os acontecimentos estão engrenados e têm em comum uma causa. Pode até parecer ilógico, mas existe razão em ter sorte ou azar, mesmo o inexplicável é fruto de um início.

A grande dificuldade de se falar sobre esse tema reside na falta de estudos científicos a detalhar como a intuição age em cada um de nós e do porquê de muitos terem mais e outros menos. Apesar dos esforços de Freud, médico neurologista e psiquiatra, criador da psicanálise, apenas desde a última década do século passado é que a mente inconsciente tem sido alvo de inúmeros estudos e experimentos que passam necessariamente pela hipnose. Muito ainda há de ser descoberto. E muitos pesquisadores passam a acreditar, cada vez mais, que o inconsciente determina sobremaneira as atitudes da mente consciente. Eu adoraria escrever um livro apenas sobre o poder do inconsciente, quem sabe um dia, pois, enquanto é ciência, é também magia.

Em outro aspecto, alguns autores e estudiosos afirmam que a intuição pode ser fruto de um inconsciente coletivo, e não apenas individual. A mente subconsciente coletiva seria o somatório de todo o conhecimento, pensamentos, emoções passadas, presentes ou futuras da humanidade, que estão disponíveis no plano etéreo²⁵, sendo que os teosofistas²⁶ o chamam Registros Akáshicos²⁷.

25. O Plano Etéreo é a camada mais profunda do Mundo Espiritual. Ele está localizado além do Plano Astral, separado pela barreira etérea, uma membrana semelhante ao Tecido da Realidade, mas com uma consistência elástica, ou seja, só pode ser atravessada em “rasgos” localizados. Fonte: https://filhos-do-edem.fandom.com/pt-br/wiki/Plano_Et%C3%A9reo. Acessado no dia 29/09/21.

26. A teosofia é considerada parte do esoterismo ocidental, que acredita que o conhecimento escondido ou a sabedoria do passado antigo oferece um caminho para a iluminação e a salvação. Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Teosofia>. Acessado no dia 29/09/21.

27. Na teosofia e na antroposofia, os registros akáshicos são um compêndio de todos os eventos, pensamentos, palavras, emoções e intenções humanas que já ocorreram no passado, no presente ou no futuro. Os teósofos acreditam que eles são codificados em um plano de existência não-físico conhecido como plano etérico. Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Registros_ak%C3%A1shicos. Acessado no dia 29/09/21.

De qualquer forma não é importante no *Ciclo do Querer* ter a certeza ou não se existe de fato o pensamento subconsciente coletivo, e sim que é possível criar meios para acessar a intuição. É preciso se conscientizar de que o pensamento subconsciente, materializado muitas vezes pela intuição, é bem real e influencia boa parte de suas decisões, de seu conhecimento e sua criatividade.

Começo a refletir sobre a postura mental utilizada por muitos de nós quando nos acontece algo, seja bom ou ruim. Temos a tendência, caso não murmuramos, de pensar que “*tudo é porque tem que ser*” ou com bom humor cantamos no estilo musical “*deixe a vida me levar*”.

Talvez seja o Acaso que determine grande parte dos acontecimentos, ou não?

Quando o imaginável se faz presente e mostra-nos todas as suas consequências, onde está o controle mental dos fatos?

Por alguns momentos perdemos o controle do que nos ocorre?

Ou nem sempre o Acaso ou destino são os responsáveis ocultos pelos acontecimentos trágicos?

Como é fácil encobrir as respostas ao aceitar ou murmurar as coisas que nos acontecem.

Convido vocês a irem além desse pensar e saber que sim, existe “algo” a mais em muitos dos eventos que vivenciamos e se encontra escondido do nosso entendimento. O difícil é saber a diferença entre Acaso e Intuição. Saiba que, em grande parte dos acontecimentos tidos como naturais, ou inexplicados, o grande responsável por eles é você, que não soube fazer uso da intuição.

Desperte para os acontecimentos do seu dia a dia e assuma as responsabilidades de suas decisões. Nesse ponto, esquecemos que nossas escolhas são influenciadas pela intuição; muitas vezes não há explicação consciente e racional para os fatos que nos ocorrem e descobrimos quão importante é a intuição no *Ciclo do Querer*.

Nesse conto vimos que a lógica da vida da porção de água era desaguar no oceano, o qual era o ápice de sua existência, e, mesmo assim, desaguou no rio poluído. Quando o cardume foi em direção ao Rio Esperança, essa porção da água teve a certeza de que deveria seguir sua intuição.

Quantas vezes nos acontece esse tipo de situação, como se existisse uma premonição direcionando a fazer algo contrário ao que pensamos?

A porção da água, quando fez parte do rio poluído, descobriu a essência e a razão de sua existência; ficou feliz, e em paz, já que pôde ajudar a respiração de um cardume a cumprir com a sua missão de existência no planeta.

Nesse contexto, a porção da água conscientizou-se de que tudo tinha uma razão de acontecer e que a intuição fora primordial para conseguir encontrar a razão de sua vida.

A intuição é baseada em algo que não podemos explicar. É algo muitas vezes tido como sobrenatural, que nos faz perceber o quão importante é nos atermos a ela. É como se fosse uma voz interna, que surge do nada para nos direcionar ou nos precaver. Pode nos avisar sobre algo bom ou ruim e a sua função é nos despertar para o que está adormecido, ou oculto.

É importante conversar sobre o pensamento automático, aquele em que não precisamos pensar para fazer as coisas: andar, dirigir, comer, falar. Não fazemos aquele passo a passo, a ação já é automática e está sedimentada.

Quando dirigimos um carro, não costumamos fazer aquele ritual metódico que praticávamos nas aulas de autoescola: ajustar o retrovisor, colocar o cinto, ligar o carro, dar seta para sair. Depois de um tempo, dirigir é algo natural, igual a andar, correr e falar, uma vez que esse automático é a parte inconsciente de nossa mente. Claro que para dirigir é preciso ter o pensamento consciente, já que através dele podemos pensar em virar uma rua, desviar de um buraco e evitar um acidente.

Quando estamos apreendendo algo e não sabemos ao certo fazer determinada coisa com total segurança, nesse caso a cautela e o medo de errar influenciam nossas atitudes, porém, com o tempo, quando solidificamos o modo de fazer, logo entramos no automático de nossas ações e, lá no inconsciente, fica tudo gravado, pronto para realizar de novo as ações da forma mais rápida e fácil.

Quando algum problema for corriqueiro, a reação a ele torna-se involuntária e fica no automático, é como atirar. Darei um exemplo mais claro, o policial que treina num estande de tiro. A princípio ele faz a visada, fecha um olho e aperta o gatilho devagar. Assim sua consciência age, mas com a prática ele consegue sacar a arma do coldre, apontá-la (sem precisar fazer visada), atirar em menos de 2 segundos e acertar o alvo com muito menos tempo do que se tivesse

de fechar o olho. Não precisa fazer todo aquele trabalho metódico de fechar o olho, mirar e atirar, nesse caso disparar um tiro se torna um gesto involuntário e está no inconsciente.

Já o acaso está ligado à lei das probabilidades. Se você passa pelo sinal vermelho três vezes por semana, pode demorar um ano, dois ou três, mas a probabilidade passa a ficar cada vez maior de você bater o carro ao repetir o gesto.

Da mesma forma, quem fuma pode desenvolver um câncer de pulmão, ou não, tudo é colocado em estatísticas matemáticas e isso está ligado ao acaso, não diz respeito à intuição.

Não é fácil diferenciar acaso de intuição. Pode parecer difícil para muitas pessoas, mas esta última sugere uma ação dirigida para deixar as coisas claras e fáceis. Para saber quando a intuição estará agindo em sua vida é necessário treinar a mente por meio do seu uso corriqueiro. Uma das formas de desenvolvê-la é estarmos calmos e livres da ansiedade. Para tanto, darei a você, leitor (a), as bases para desenvolver a intuição, e para que ela desempenhe papel de destaque em sua vida, devolvendo-lhe o controle dos acontecimentos tidos antes, por você, como imprevisíveis.

Uma característica essencial para seu subconsciente aflorar é estar tranquilo, calmo e evitar os estados de ansiedade. Trevisan (1980) aconselha a, ao entrar em estado de sonolência, repetir mentalmente, até adormecer, palavras otimistas do tipo: *“eu estou em paz, eu estou alegre”, “amanhã acordarei bem-disposto, feliz, tranquilo, em perfeita saúde física e mental”*.

Portanto, deixo a você uma metodologia própria para desenvolver a intuição baseado em cinco categorias de treinamentos para poder ter segurança de decidir algo baseado na intuição.

O primeiro treinamento é o **OBSERVAR**. Sim, observar tudo, olhar com calma, ver uma pessoa que dirige um carro e que para ao nosso lado. Olhar a natureza, os pássaros a cantar, olhar o tipo da cor do sol ao final da tarde, o trato das pessoas conosco, olhar como está arrumada nossa casa, prestar atenção no que estamos fazendo.

Para o sucesso do **OBSERVAR** deve-se focar em tudo e olhar atento o seu mundo como se fosse um turista de outro país visitando o Brasil. Esse processo é feito sem pressa. Temos de ter um olhar diferenciado sobre o que nos rodeia e, com calma, prestar atenção em novos fatos, lugares e pessoas. Desse modo acrescentamos e

associamos novas informações ao inconsciente, as quais serão úteis em um momento oportuno e reveladas pela intuição.

O subconsciente age de maneira autônoma e tudo que você observa, desde seu dia a dia de trabalho, lazer, internet ou TV, é armazenado, inclusive aquilo a que em geral não dá importância; estarão guardadas as lembranças em sua mente para que estejam em condições de serem utilizadas pela intuição. Sendo assim, o seu inconsciente fará associações no sentido de ajudá-lo quando sua mente consciente clamar por algo. No socorro, o pensamento inconsciente ajuda de maneira eficaz nas tomadas de decisão ao recorrer ao que foi observado e que se encontra na memória pronto para estimular sua intuição.

Assim, **OBSERVAR** pessoas e lugares com detalhes de tamanho, cor, funcionalidades, formato, qualidades, tudo que possa ser visto, é como oferecer um banquete para uma pessoa muito importante que você ama ou por quem tem um grande apreço, com todos os tipos de pratos quentes, entradas e sobremesas. Seu convidado tem a discricionariedade de escolher o que beber, comer e decidir se deseja repetir determinado prato. Igualmente, é dessa forma que o inconsciente trabalha: capta tudo ao redor e repete o que foi visto e ouvido no momento oportuno, em que o pensamento consciente clama pelo garçom (intuição). Porém, essa ajuda do inconsciente ao consciente através da intuição só opera de modo satisfatório quando você faz a lição de casa: **OBSERVAR** o presente com cuidado para vivenciar um presente temporal proveitoso. Isso só vem quando não somos ansiosos e assumimos uma postura mental contemplativa de tudo que nos rodeia nos mínimos detalhes.

Dois características essenciais do **OBSERVAR**. Primeiro você ajuda o inconsciente ao visualizar com calma e riqueza de detalhes tudo que vê, ouve e sente. Quase sempre a visão é a mais utilizada para fornecer dados ao subconsciente, mas nada impede que a audição e o olfato sejam utilizados.

É como se sua memória fosse um enorme Banco de Dados e você (o operador) que dá o input das informações ao vislumbrar as coisas que lhe ocorrem no presente; já o seu processador (cérebro) faz todas as associações entre o que foi guardado na memória e o momento presente, a fim de estabelecer relações. Por meio desse processo relacional, o cérebro ativa a intuição para que ela auxilie na tomada de decisão e na geração de ideias.

A segunda característica do **OBSERVAR** é que seu inconsciente tem tudo armazenado no cérebro. Por exemplo, você está caminhando numa rua deserta, vê alguém vindo em sua direção e, sem saber o porquê, entra numa loja qualquer ou desvia o caminho ao trocar de lado na rua.

Será que iria ser assaltado ou roubado?

Difícil saber a resposta, porque o fato não aconteceu. A intuição às vezes tem desses mistérios. Se você não a utilizar, não saberá ao certo se foi ela que o ajudou. Da mesma forma, quando há uma propaganda na televisão sobre determinada marca de refrigerante: dois atores estão tomando a bebida, depois de alguns dias você entra no mercado e olha para o mesmo refrigerante da TV na prateleira e o compra. Nunca saberá dizer se a propaganda teve influência ou não na sua escolha, e se seu inconsciente determinou a ação de comprá-lo.

Como diz o autor Leonard Mlodinow (2013, p.44):

Independente do que estiver fazendo com sua mente consciente, é o inconsciente que domina sua atividade mental, e, portanto, usa a maior parte da energia consumida pelo cérebro. Sua mente consciente pode estar ociosa ou engajada, mas sua mente inconsciente está trabalhando duro no equivalente mental de flexões, agachamentos e corridas.

O segundo treinamento para melhorar o lado intuitivo consiste em atentar ao momento em que há uma mudança repentina de estado emocional, o que eu chamo **SENTIR**. Sim, se estamos tristes e sem motivo damos um sorriso, ou se estamos felizes e ficamos tristes. Qualquer mudança no estado emocional abrupta, que ocorre sem um acontecimento determinante, quer nos dar um aviso de algo que poderá acontecer, seja bom ou ruim. Quantas vezes já ouvimos histórias de pessoas que perdem voos e se atrasam por motivos bobos e depois ficam sabendo que o avião caiu, ou de mães que sentem um “aperto no coração”, pensam em seu filho e logo em seguida ouvem uma notícia trágica. Quanto mais se tem o elo de sentimento com alguém por meio do amor, mais em sintonia você estará com a outra pessoa e mais desenvolverá o **SENTIR**.

Estejamos sempre atentos à carga emocional que foge de um padrão. Se um dia está feliz e radiante de boas notícias e, sem motivos, você se vê triste e pensativo em determinada pessoa, pode ser a sua intuição agindo. Como eu disse, não podemos ter certeza da

intuição ou do acaso, só quando ocorre que podemos analisar melhor. O mais interessante sobre o **SENTIR** é o fato de nos avisar sobre um perigo iminente ou dizer sobre algo que infelizmente já aconteceu e que ainda não sabemos.

Portanto, o **SENTIR** traz uma dura realidade. Caso for desprezado, trará muitas vezes acontecimentos ruins; e se for considerado poderá evitar tragédias, desde que a pessoa acredite. Alguns têm o dom de prever quando as coisas ruins acontecerão. Mas fique tranquilo, como uma pessoa que se sente pouco desenvolvida em determinada área, você é capaz, com o uso do **SENTIR**, de ser igualmente ou mais sensível do que as pessoas que se utilizam da intuição para prever acontecimentos. Eu mesmo estava dirigindo uma moto em uma estrada de terra em um lugar inóspito e já havia dirigido por 6 km, mas nenhum veículo havia passado, sendo que ainda faltavam 15 km de estrada de terra para chegar à cidade. De repente, ocorreu-me uma sensação ruim, fiquei abatido e surgiu um pensamento: se o pneu da moto furasse, estaria “bem enrolado”; era final de tarde de um domingo e teria dificuldades de obter ajuda, já que não se viam casas e veículos pelo caminho. Assim, por instinto, acelerei a moto numa velocidade bem maior, mas que conseguisse manter a segurança da condução. Ao chegar à cidade, após o final da estrada de terra, por volta das 18h30, a surpresa, o pneu traseiro estourou e tive que andar empurrando a moto por cerca de 500 m até que, por sorte, encontrei uma borracharia, que estava fechando as portas. Para minha alegria, o borracheiro foi solícito e me atendeu de pronto, trocando a câmara de ar do pneu; pude chegar ao meu destino em segurança.

Ao nos focarmos na observação e nos permitirmos sentir os acontecimentos que nos ocorrem no dia a dia, criamos na mente um “botão de alerta” acionado pelo inconsciente. No momento em que ocorre uma mudança daquele padrão que estamos acostumados a vivenciar, devemos seguir a intuição, que se encarrega de evitar o pior, desde que acreditemos nela.

O terceiro treinamento para estimular a intuição é o **ESTRANHAR**, que advém em muito dos outros dois anteriores. O que o diferencia é que, ao buscar fazer algo estranho (diferente) do que costuma fazer — por exemplo, procurar um novo trabalho, ou mesmo uma nova área no mesmo emprego —, você terá uma nova forma de ver o mundo e estimulará a intuição.

Busque inovar a sua relação amorosa e para tanto faça coisas diferentes, planeje ir a lugares a que nunca foi e experimente comidas que nunca comeu. Inove em seu caminho de trabalho x casa x colégio e vá por trajetos diferentes. Novidades incluem também ver um novo ângulo daquilo que acha comum. Isso mesmo, repare em coisas que pareçam comuns a você, como uma praça próximo a sua casa, e por vezes dê uma volta a pé no seu bairro, olhe as moradias, os comércios, as pessoas, sintá-se como um turista no lugar em que vive.

ESTRANHAR também é fazer algo novo, inédito. Essa busca do ineditismo nos traz como benefícios um aumento do foco no agora, no hoje, e com a curiosidade de se fazer algo novo, podemos nos ater ao presente e ao senso de observação e análise do ambiente. Além do controle do agora, aguçamos a criatividade e ideias nascem por conta de novas observações. Como efeito, novas amizades e oportunidades surgem como presentes em nossa vida.

Quando somos crianças, tudo é novidade e sempre nos surpreendemos com coisas do dia a dia que para um adulto parecem tão comuns, a figura de uma nuvem no céu, ou de um inseto numa árvore, ou um caminhar das formigas em direção ao seu formigueiro.

Esse olhar detalhista de uma criança altera de forma subjetiva o tempo, que passa a correr bem mais devagar. Quando estamos no estado de contemplação, o foco em algo necessariamente nos faz viver o presente, o aqui, o agora, aquele momento de forma ativa. Por isso o tempo passa mais devagar. Entretanto, com o passar dos anos, as novidades e surpresas vão fazendo com que não tenhamos mais necessidade de nos surpreendermos com as coisas do cotidiano e, por esse motivo, o dia passa tão rápido.

Pare e reflita. Os anos estão passando e você percebeu que continua não tendo controle de si. Quando for a algum lugar e a fila estiver grande, leve um livro, ou reflita sobre si. Use o seu tempo de maneira produtiva ou observe algo ou alguém nos detalhes, com o intuito de buscar respostas aos seus questionamentos filosóficos ou sobre o que poderia ser melhorado naquele objeto ou pessoa. Por meio desse exercício mental de detalhar algo e ainda buscar respostas aos questionamentos, é possível, além de ter um tempo produtivo, treinar a mente para o desenvolvimento da criatividade em todos os campos da vida.

Um conselho para evitar atrapalhar qualquer treinamento aqui passado é não forçar o cérebro para se lembrar dos erros do passado,

mesmo porque pensar nos acontecimentos ruins, que já passaram, pode influenciar sua vida e, de alguma forma, seu modo de agir no presente.

Com isso em mente, desapegue-se do passado e esqueça os acontecimentos ruins. É preciso fazer um reposicionamento sobre o que você julga como sendo ruim e buscar de forma incansável algo bom em lembranças não tão boas. Assim, ao tirar a importância que dá às lembranças de forte carga negativa emocional (tristeza, decepção e raiva), enfraquecerá as memórias indesejáveis de modo a desqualificá-las para não exercerem influência sobre sua vida atual.

O desenvolvimento do **ESTRANHAR** está fortemente entrelaçado com o **OBSERVAR**. Sim, muitas vezes você não fez a lição de casa e não esteve de fato vivenciando o presente ao procurar os detalhes de tudo que o rodeia.

Sabemos que muitos de nós, pelo menos de segunda a sexta-feira, pensamos que nossa vida é uma rotina de trabalho x casa x estudo. O ser humano tende a se acomodar diante dos gostos e preferências, com frequência gostamos de ouvir o mesmo tipo de músicas e de ir aos mesmos lugares. Dessa forma, minimizamos o poder do **ESTRANHAR**. Viajar, conhecer novos lugares e pessoas abre o leque do “seu mundinho” e ajuda em muito a ter um novo desenvolvimento pessoal e espiritual.

Sabemos que a intuição vem do pensamento inconsciente, sendo algumas vezes revelado através de nossos sonhos. Para sonhar precisamos dormir bem, sentir que estamos descansados. Com o relaxamento, torna-se possível sonhar coisas que poderão se mostrar úteis para responder a nossas angústias.

Nesse sentido, **SONHAR** é importante para ativar o inconsciente. Deixo uma sugestão a fim de facilitar a lembrança dos seus sonhos: colocar o relógio para despertar uma hora antes, ou uma hora depois do seu horário habitual. Fazendo isso, você perceberá que tem mais sonhos e, assim sendo, mais oportunidades de recordá-los. Nesse caso, aconselho a deixar uma folha e uma caneta ao lado da cama para anotá-los logo que acordar, notará que, em poucos minutos, geralmente em menos de dois, esquecerá de quase tudo.

Os sonhos que são confusos e desprovidos de significados, aqueles descontextualizados e sem um desenvolvimento, não dizem respeito à intuição e são comuns, advêm muitas vezes das preocupações do dia a dia, dos problemas, da ansiedade sobre algo futuro e de lembranças

despejadas de uma vez só em nossa cabeça. Sonhos incluem vivenciar coisas boas e ruins (pesadelos).

Entretanto, os sonhos que se apresentam com certa lógica de ações, mesmo que sejam fantasiosos, seres e poderes imaginários, que possuem um começo, um desenvolvimento e um fim subentendido ou não, são o **SONHAR** da intuição.

É desse tipo de sonho que falo, e confie que pode ser a intuição tentando trazer uma mensagem em aparência inexplicável, mas, com uma boa reflexão e até com a meditação, você poderá ter as respostas que deseja ou sobre o que o aflige. Lembre-se de que deve ter um bom sono, com horas adequadas e uma rotina de horário para dormir, o que auxiliará aumentando as possibilidades de usufruir da intuição pelos sonhos.

Os sonhos também são importantes para resolução dos problemas e, segundo Lavery (1998 p. 56), “quando estiver com um problema que não consegue ter a resposta, pense no seu problema e acredite que terá a resposta durante o sono e com uma imagem mental do problema vá dormir, quando acordar anote seu sonho mesmo que só tenha imagens e talvez chegue a solução”.

Por meio de uma boa alimentação, exercícios físicos constantes e regularidade no horário de dormir ativam os hormônios do sono e também as ondas Delta, que já foram explicadas anteriormente e possibilitam sonhos que podem mostrar acontecimentos futuros e soluções de problemas. Porém, essas respostas a maioria das vezes não vêm de forma explícita, e sim subentendida, desse jeito caberá a você interpretar. Dê uma chance a seu sonho e maravilhe-se ao tentar descobrir seus significados.

Se já temos o **observar, sentir, estranhar e sonhar**, agora basta ter fé na intuição, e ao segui-la podemos experimentar a sua ação. Por fim, o último treinamento é o **ACREDITAR**. Não devemos duvidar da força intuitiva, porque, se passamos pelas etapas de treinamento acima, podemos ter confiança na decisão inconsciente. Garanto-lhe que poderá experimentar uma certa mediunidade, para alguns menos e para outros mais, depende muito da sintonia em que está com todas as dicas que lhe foram passadas.

O autor Tokuhsa (2009, p.110) nos diz que: “O subconsciente influi muito na conduta do homem; por isso, é preciso conhecê-lo mui-

to bem. Mesmo quando o consciente deseja estudar, se o subconsciente não o desejar, a pessoa pensará em estudar, mas não conseguirá”.

Reafirmo que para a intuição reinar em sua vida há de estar em paz consigo mesmo, ou seja, com uma mente serena e controlada por você. A ansiedade, o medo e a depressão são seus inimigos, impedirão a realização de tudo que foi falado neste capítulo.

Quantas vezes pais, mães, irmãos, filhos e pessoas ligadas com vínculo afetivo forte têm a preconização de um acidente ou algo ruim e depois acontece a tragédia. Aconselho a deixar aflorar o inconsciente, para que essas pessoas que amamos sejam protegidas, podemos até salvar vidas ao pressentir acontecimentos.

Portanto, partindo do pressuposto de que tudo foi feito conforme aqui explicado, o seu subconsciente guardará tudo que poderá se mostrar útil a você no futuro, mas para isso acontecer é necessário ter fé no que sua mente lhe diz. Apenas acredite que, mesmo que não consiga pensar de forma racional sobre uma decisão, o seu inconsciente trabalhará a seu favor. Para tanto, observe mais o que lhe acontece, tenha mais amor nos relacionamentos interpessoais e esteja mais aberto a notar o que as outras pessoas anseiam e sentem.

Sua intuição pode ser despertada no momento em que alguém lhe diz algo, quando por alguma razão essas palavras são o estopim para ativá-la. Ela opera de diversas formas e, por ser uma força criativa, possui como característica a imprevisibilidade, não se sabe quando ocorrerá, quanto tempo durará e de qual meio se utilizou para se revelar a você.

E, por fim, acredite no poder da intuição, ela é inerente a todos os seres humanos e faz parte de você, já que o instinto de sobrevivência humana vem desde a pré-história. Saiba que muitos homens primitivos só conseguiram manter-se vivos perante os predadores por meio da preconização dos ataques dos animais ferozes iminentes. Infelizmente, com o tempo perdemos a capacidade de sermos mais observadores, dado que preferimos que as informações estejam todas “mastigadas”. De certa forma, essa facilidade proporcionada pela tecnologia tira-nos o instinto humano de prever acontecimentos, a agilidade nas decisões e a criatividade.

Dentro ainda do aspecto **ACREDITAR**, é necessário crer em Deus. Para tentar convencê-los de sua importância no processo

intuitivo, faço algumas considerações sobre Poder Superior, que não é simplesmente poder, mas detém personalidade.

CONSIDERAÇÕES SOBRE A MENTE DE DEUS

O EU (você) não é suficiente em sabedoria, pois, como pode a criatura saber mais que seu Criador, uma vez que Deus foi quem determinou as leis que regem todo o Universo?

Como somos provenientes de Deus, seus filhos, temos que agradecer-lhe e buscar um vínculo afetivo maior. Porquanto a aproximação com o Criador nos eleva a usufruir de parte do seu poder, que é expressado pelo poder do Espírito Santo. E esse poder se encontra adormecido em nós pronto para ser ativo, quando estamos em sintonia com ELE. Recebemos bençãos e conseguimos estar em pensamentos positivos, alcançando nossos objetivos.

A maioria das crenças e métodos de autoconhecimento é voltada apenas para análise do Eu. Acredita-se que as respostas são dadas pela introspecção, reflexão e meditação dos pensamentos e ações. Numa análise mais apurada, os métodos em geral não consideram que o ser humano é limitado e que nem todas as respostas e soluções dependem só dele. O conhecimento do Eu é possível até certo ponto e não nos permite compreender de verdade nossa essência. O ideal é conciliar o seu íntimo com os ideais e propósitos de Deus, dado que a forma correta de autoconhecimento consiste em saber que existe uma parceria entre a criatura e o Criador. O conhecimento e a sabedoria passam necessariamente pela natureza, onde estão as belezas da criação divina.

“Efetivamente, depois do exercício do conhecimento próprio. A consideração das criaturas é a primeira que se acha no caminho espiritual como meio para ir conhecendo a Deus. Nas criaturas, vê a alma, a grandeza e excelência do Criador.” (DI BERARDINO, 1993, p.122)

A grande limitação da criatura é poder morrer, a nossa existência está delimitada pelo nascimento e pela morte, entretanto Deus nunca perece. Claro, a morte é deste plano, sabemos que somos energia e possuímos espírito, que não se extingue, é eterno.

Tudo tem um tempo para ocorrer, e o tempo não nos pertence. Sendo Deus criador do tempo, nascimento e morte não existem para Ele, que cria seu próprio tempo. O livro de Gênesis diz que Deus criou

o mundo em seis dias. Pois bem! O tempo para Deus é outro, visto que a Terra demorou bilhões de anos para estar nesse processo evolutivo.

Esse aspecto, por si só, já nos mostra limitações de nossa capacidade mental e intelectual, uma vez que nós, seres humanos, não temos como criar mundos, universos, planetas e alterar as leis da natureza (física). Podemos trabalhar com elas ao por exemplo colocar um avião para voar e um homem no espaço, mas não podemos alterá-las ao nosso prazer, dado que somos criaturas, e não o Criador.

O Universo está em constante criação de entes e fenômenos cósmicos e, dentre as consequências da criação, há a possibilidade de existir vida. O oposto, destruição, é de fato uma ilusão, pois se enxerga apenas algo que deixou de existir, mas na realidade a energia não é extinta, dada a transformação de matéria em energia ou em outra matéria diversa.

Deus não é um ser que cria algo e pensa “se virem e cuidem da sua vida, lavo minhas mãos”. Da mesma forma, também, que ELE não é um Deus sarcástico, indiferente ao sofrimento humano, o qual observa sem nada fazer.

ELE quer que evoluamos como seres humanos e esse crescimento vem do aprendizado do que é bom e mau. Deus quer que façamos a reflexão acerca das nossas atitudes, por isso é muito pregado no cristianismo a importância de nós, seres humanos, pedirmos perdão pelos nossos erros. Não basta apenas se desculpar, é necessário refletir sobre as causas do nosso pecado e as boas-novas de uma vida transformada pelo arrependimento. Partimos do princípio da análise de nossos erros e de nossas atitudes; após essa reflexão, se conseguirmos mudar a forma como enxergamos a nossa vida e passarmos a vê-la de maneira positiva, teremos mais vibração e vida.

Ao contrário, no caso de alguém que não se sente culpado por seus erros, saiba que, como vivemos em sociedade, a atitude de uma pessoa influencia a outra. Portanto, os malvados podem até matar pessoas boas. O causador disso não é o Criador, e sim o homem que quer ser Deus, portanto o mal é causado pelo ser humano.

O mal surge da ausência do bem e deriva da vontade de não aceitar Deus como ser superior. Vai preenchendo a mente da pessoa e causando consequências desastrosas na vida de outras pessoas. O Criador está atento a isso, opera milagres em nossa vida e salva-nos de diversas situações que às vezes nem nós imaginamos existir.

Mas pode acontecer de alguém nos fazer mal e algum membro de nossa família ser assassinado, atropelado ou morrer de câncer, ou infarto. Existem inúmeras situações e acontecimentos trágicos que nos ocorrem. Como conseguirmos pensar no lado bom do sofrimento se nós estamos vivenciando a dor da morte de uma mãe ou de um filho? Nesse ponto, a única certeza de conforto é que permanece a energia, sem corpo, e ela não se acaba, mas passará a existir em outro plano, o espiritual.

Qual a razão de existir a morte trágica de crianças?

De fato, são perguntas difíceis de responder e que só saberemos a razão de tudo isso acontecer quando deixarmos este plano existencial.

Mesmo estudando a mente de Deus, é difícil termos todas as respostas e nesse assunto dou um conselho: **O que não podemos mudar, e já passou, temos que aceitar como é e não nos revoltarmos e distorcer a visão de um Deus generoso para um Deus passivo e indiferente que não se importa com nossos sentimentos e sofrimentos. Acredite que tudo tem uma razão de ser e nada deriva do caos. A dificuldade maior é aceitar a vida como ela é. Evite pensar que temos condições de julgar o funcionamento do pensamento de Deus e suas ações, colocá-lo como réu diante do sofrimento humano e das mortes trágicas é um grande erro humano.**

Em outro ponto da análise do pensamento de Deus, sabemos que nas escrituras cristãs muito se fala que Ele é PAI, tanto é que a Oração do Pai-Nosso começa assim: “Pai nosso que estais nos Céus”. Existe uma certa tendência à masculinidade ao tratarmos DEUS como pai, não que não seja pai, mas também pode ser mãe ao mesmo tempo, Deus não tem sexo.

Imaginemos, porém, as características de Deus, de amor, compaixão e de perdão expostas na *Bíblia*, que nos mostra inúmeras mensagens sobre sua natureza incondicionalmente perdoadora. Se falarmos de Jesus, reafirmamos a essência Divina de solidariedade, ajuda e compreensão quanto aos erros humanos. Por essas perspectivas, ELE se aproxima muito mais da figura materna do que da paterna. A mãe é a única que pode gerar vida, o pai apenas contribui.

Podemos concluir que Deus é como se fosse uma “mãe coruja”, que deseja sempre nosso bem, ama-nos incondicionalmente e está dis-

posta a nos perdoar. Claro que nem todas as mães humanas agem dessa forma, mas o que se espera delas é amor e compaixão.

Dessa forma, não podemos ter medo da ira de Deus, ELE, OU ELA, quer nosso bem, gosta da criatura e quer sempre que busquemos estar em sua presença, por meio de uma conversa sincera, a oração. A aproximação de uma mãe com seu filho (nós) expressa desejos de que ele vença na vida e seja feliz. Por isso, ELE não mede esforços para ajudá-lo a conseguir ter sucesso em todas as áreas.

Essa aproximação entre o comum e o divino é com frequência feita pela oração, sendo ela a forma utilizada para entrarmos em sintonia com Deus, é a nossa comunicação com nosso Criador. Quando nos colocamos em humildade, na relação entre criatura e Criador, experimentamos a graça de estarmos em sintonia com os bons pensamentos de Deus. Cada vez que o tratamos como se fosse nossa mãe, aumentamos a sintonia entre quem criou e quem foi gerado e, mais ainda, agradecer a Deus com uma vida repleta de amor e compaixão eleva nosso pensamento a ELE ou ELA.

Muitas vezes temos uma ideia errada de como orar. A oração não é apenas ler uma prece copiada, que nesse caso serve como um pré-requisito de sintonia de comunicação divina, orar é ser sincero com o que se sente segundo o momento em que está passando, e lembre-se de agradecer por estar vivo. Por isso esvazie seus sentimentos e se abra a uma pessoa amiga de verdade que não o julgará (Deus). Essa maior sintonia com o divino lhe trará como resultado o que já foi escrito na *Bíblia*: **“Pois todo aquele que pede, recebe”**.

Enfim, o que tenho a dizer sobre a mente de Deus é que o Criador gosta da criatura (humanos) e seus propósitos estão ainda fora de qualquer compreensão humana. Por incrível que pareça, deu-nos liberdade até para sermos bons ou maus.

Ele (Deus) é um ser de princípios imutáveis. O Universo segue uma lógica, um padrão de criação e seus dogmas foram externalizados por Jesus. Então o mais próximo que se pode chegar da mente de Deus é estudar a vida de Jesus Cristo. Você verá que todos os problemas da humanidade se resumem a “Amar ao próximo como a si mesmo”; se seguíssemos esse preceito, não haveria razão para a existência do mal.

Dessa forma, além de seguirmos as leis da natureza (criadas também por Deus), temos as leis de vida e os ensinamentos deixados por Jesus, imortalizados pela *Bíblia* para a humanidade. Quando tudo pa-

recer difícil, dentro do seu Querer busque a intimidade com o divino por meio da oração de mãe com filho (a) ou pai com filho (a), como preferir, contanto que esteja intimamente sintonizado com o amor e a amizade entre si e Deus.

Agora você tem condições de entender o processo mental da relação entre o pensamento inconsciente e o consciente, o qual funciona da seguinte forma: tudo que você vê, sente, ouve e toca é guardado em sua mente. Algumas dessas coisas são lembranças temporárias, e outras, permanentes. O que irá determinar o prazo de guarda de uma recordação é a importância que você dá ao que sentiu e, quanto mais emoção, mais forte será a lembrança. Dessa forma, cada uma delas é um arquivo de dados brutos, que nesse momento não serve para a mente consciente.

Quando você tem uma situação, ou fato semelhante com o que você vivenciou, o seu subconsciente procura dentre as lembranças guardadas aquela que melhor parece com o seu sentimento naquele exato momento. Nesse ponto existem duas situações possíveis.

A primeira, se for humilde e acreditar nessa associação, o subconsciente procura outra alternativa, que vem corroborar sua intuição ou mesmo arrumar outra melhor.

A segunda, caso duvidar de sua intuição, continuar se amparando no seu ego e acreditar que já sabe as respostas e não precisa de sua intuição. A associação entre as lembranças do passado e o presente se dará apenas pelo pensamento consciente e a chance de você estar errado é enorme; nesse caso descobrirá que nem sempre a lógica do pensamento racional está certa.

É um processo difícil de controlar, mas a grande dica é saber que a mente subconsciente guarda tudo que foi visto, ouvido, tocado e sentido, e não faz juízo de valor sobre o que foi guardado, se é bom ou ruim. Então basta se policiar e ficar atento ao uso dos seus sentidos, sobretudo o visual e o auditivo. Busque sempre ver, sentir, ouvir coisas boas e agradáveis, baseadas no amor, paz e alegria, e nunca terá que se preocupar com sua intuição, a qual estará sempre certa.

ATIVIDADE EXTRA:

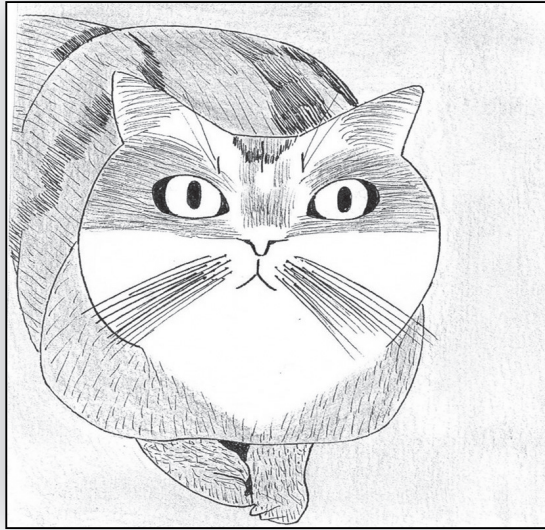
AUMENTO DA INTUIÇÃO

Objetivo: Por meio do aumento da intuição aumentamos a criatividade e temos mais facilidade para decidir de modo certo e rápido.

Como: Você só poderá saber que a intuição opera em sua vida, e não o acaso, se estiver sintonizado com tudo que o rodeia. Portanto, abuse do processo analítico de ver as coisas, mude seu foco de querer viver seu presente de forma rotineira e superficial. Acorde e se polície para acalmar sua mente no decorrer do seu dia. Preocupe-se apenas em observar e ter um olhar crítico de o porquê das coisas serem assim, pois, para ser detalhista, não pode ser ansioso. Só poderá observar os detalhes dos acontecimentos do seu presente quando estiver calmo e sem preocupações. Não se preocupe com as respostas do que observa, pois elas virão quando precisar utilizar a intuição.

Resultados: Por meio da observação detalhada de tudo notará um aumento da criatividade e da intuição.

QUERER REAL



Dona Judite é uma senhorinha de quase 70 anos que mora sozinha. Mesmo assim, é simpática e sorridente. Das poucas vezes que fica triste, é quando fala de André, seu único filho, que demora semanas para visitá-la, embora resida na mesma cidade. Talvez por este motivo, ela se apegou a um gato rajado de nome Frajola, o qual foi encontrado abandonado na rua. Toda manhã, logo ao raiar do sol, ela se senta na frente de casa na sua cadeira de balanço, e, enquanto toma seu café, seu gato se esfrega entre suas pernas, buscando o carinho habitual dado por sua dona.

Num domingo, a senhora não apareceu como de costume. Ninguém notou, também era o Dia das Mães. Parentes chegavam e saíam das casas dos vizinhos para o tradicional almoço de domingo.

Na segunda-feira novamente a senhorinha não estava na frente de sua casa, mas foi vista saindo de manhãzinha e voltando só à noite. Assim ela fez dia após dia. Numa tarde, os vizinhos curiosos presenciaram a visita de agentes da vigilância sanitária entrando na casa de Dona Judite.

Já no outro dia, os moradores ouviram barulhos de picaretas e uma caçamba de lixo foi estacionada na frente da casa da mulher. Talvez por falta de empatia, nenhum dos vizinhos foi lá prostrar com ela para saber o que acontecia.

Duas semanas após o Dia das Mães, seu filho André foi visitá-la e reparou que a casa de sua mãe estava pintada. Junto à calçada, amontoavam pedras, areia e entulhos. Sem obter respostas e surpreso com a cena, tentava imaginar como foi possível obter o dinheiro para as obras, visto que a pensão de sua mãe mal era suficiente para comprar alimentos e remédios. Logo em seguida, bateu palmas com energia e não obteve resposta. De imediato, abriu a casa com a cópia da chave que possuía.

Em casa, André encontrou diversos livros espalhados pela casa sobre marketing e técnicas de venda. Um dos livros tinha o título: “Como se tornar um líder no mundo dos negócios”. Com um olhar mais atento, pendurado na geladeira, encontrou até um número de protocolo de alvará municipal.

Com olhar investigativo, buscando por respostas, André lembrou-se do quintal de sua mãe. O quintal era o orgulho de Judite, que cuidava com carinho e lá cultivava um belo jardim de flores e verduras. Mas, para sua surpresa, a área do quintal estava em grande parte cimentada com baias e uma pilha de gramas se amontoava para ser plantada.

Confuso diante de tantas novidades, André aguardava ansiosamente o retorno de sua mãe para poder esclarecer as coisas, já que o celular dela estava desligado.

Apenas no final da tarde ouviu-se o barulho de um carro estacionando. Sua mãe descia do veículo junto com alguns jovens de jaleco branco e já de longe se ouvia Dona Judite dizendo para seu filho:

— André mostre a casa aos futuros veterinários!

Mas percebendo que André estava sisudo, Dona Judite foi conversar com seu filho:

— André, como você não tem o costume de me visitar, inclusive nem veio me ver no Dia das Mães, justo neste dia meu gatinho Frajola adoeceu e morreu. Da tristeza, imaginei algo que pudesse me alegrar novamente e decidi montar uma entidade que se chama: “Associação dos Protetores dos Animais sem carinho”. Não lhe falei antes porque não quero ninguém me dizendo: “Você não consegue”.

André, emocionando-se ao ouvir essas palavras e pedindo desculpas perguntou a sua mãe como conseguiu o dinheiro para as obras. Ela respondeu:

— Deu um pouco de trabalho ler aqueles livros de negócios, o que me ajudou a ter a confiança necessária para ir até à cidade de

São Paulo e conseguir, junto a um diretor comercial de uma fábrica de rações, o patrocínio. Também, junto à faculdade de veterinária, consegui convencer os universitários a se voluntariar para me ajudar no meu projeto.

Quanto mais agradecia, mas as coisas iam acontecendo, e conseguia as obras por meio dos empresários do bairro. Agora só falta a prefeitura trazer os animaizinhos de todos os tipos para eu possa cuidar deles com carinho até serem escolhidos pelos novos donos. Enfim, estou cansada, mas muito feliz, pois consegui convencer muita gente a participar do meu sonho, que aqui se tornou realidade.

Alguns anos depois, mesmo com o trabalho incessante de sua entidade, Dona Judite já expandira suas ideias e gerenciava uma entidade filantrópica de reforço escolar a crianças carentes com dificuldade de aprendizado. Já seu filho, andava preocupado com os preparativos do seu casamento com uma das moças, que trabalhava na Associação e fora insistentemente apresentada pela sua mãe.

“

*O ego atrapalha o apreender
Na busca do conhecimento
a sua Humildade em não saber
e a curiosidade de buscar a luz na multidão das
dúvidas
encontra a melhor resposta que procura.*

FINAL: QUERER REAL



Se sabe o que realmente quer, não precisa compartilhar seus pensamentos com ninguém, pois a decisão foi tomada com base em uma análise criteriosa do seu Querer. Basta agora energizar o seu desejo por meio da imaginação visual e escrita. Precisa, agora, dotar seu pensamento inconsciente de condições para fazer com que o seu Querer flua de forma automática. Com isso a intuição se manifesta e, surpreendentemente, você poderá ter mais do que desejou.

LEO LEITE

Na história narrada, verificou-se que, após a decisão de constituir uma entidade beneficente protetora dos animais, foi necessário a dona Judite buscar conhecimentos e informações para bolar estratégias de transformar o seu sonho em realidade. Animada

ela comprou livros, procurou estudar e conhecer seu plano de negócio. Então houve o uso do **Conhecer**.

Ao não contar o seu sonho para ninguém, nem mesmo para o filho André, Judite teve o bom hábito de se resguardar da inveja dos vizinhos curiosos. Acrescente-se a isso o uso da gratidão, e desse modo surgiram novas oportunidades. Então houve o uso do **Blindar**.

O envolvimento da protagonista em seu projeto a fazia incorporar a vibração positiva de estar realizando algo maravilhoso e por isso atraiu frequências energéticas semelhantes à sua. O *Ciclo do Querer* possibilita amplificar o pensamento e angariar simpatizantes para sua causa. Em outro ponto, a comunicação de Judite foi essencial, ela conseguiu explicar de forma clara e objetiva, para os empresários, como poderiam usufruir da imagem da empresa deles ao doarem produtos ou dinheiro à associação de animais. Então houve o uso do **Vibrar**.

É inegável que se pode realizar o que se pensou e, mais ainda, extrapolar para melhorar o resultado daquilo que foi imaginado. A prova é que até o filho de Judite, André, conheceu a sua futura esposa por meio da Associação. O processo mental de imaginar as coisas como deveriam ser nos faz ter confiança da nossa capacidade de realizarmos o que foi pensado por meio da criatividade. Então houve o uso do **Criar**.

Por fim, a **Intuição** entra auxiliando as outras forças do *Ciclo do Querer*, o que nos permite ter aquele “feeling” (sentimento) das decisões a serem tomadas. Muitas devem ter sido as dúvidas de dona Judite, porém ela recorreu a decisões sábias com base no pensamento inconsciente, que nesse caso andam com o **CONHECER, BLINDAR, VIBRAR E CRIAR**. É por meio dessa nova metodologia de Controle Mental que se cria ânimo para realizar o seu Querer, antes tido como utópico, desorganizado e sem vida, para o agora real, organizado e vibrante, a fim de materializar exatamente o que foi sonhado.

O **Querer Real** mostra que, no momento em que controlamos nossos pensamentos, podemos direcionar, de acordo com nossa decisão, as mudanças significativas e realizações de todo tipo.

Lembre-se de que a forma certa da transformação de sua realidade é feita com o uso do pensamento somado aos sentidos humanos: olfato, tato, visão, audição e paladar. A audição e a visão são os sentidos principais para o cérebro fazer associações aos nossos desejos. O sexto

sentido, Intuição, vem como um bônus quando conectamos nosso Querer ao pensamento.

Enquanto estamos vivenciando a realidade, devemos nos policiar e nos manter motivados, muito mais do que dispostos e alegres. A palavra mais adequada para expressar a motivação é o Entusiasmo, o qual diz respeito à confiança e à fé que se tem ao praticar tudo que se idealizou, quis e desejou. Dessa forma, fica mais fácil implementar toda a estratégia do seu planejamento mental.

Com efeito, quando se pressupõe que você fez o uso das técnicas da metodologia de controle mental *Ciclo do Querer*, as ideias fluirão para ajustar a teoria do que você pensou à prática vivenciada pela realidade e logo será possível usufruir do que foi desejado.

Em rigor, quando implementar os meios para alcançar os fins de que necessita, logo perceberá que está tão sintonizado com o seu desejo que, a qualquer sinal de alguma dificuldade, as soluções virão na mesma rapidez que surgiram os problemas. A lógica é certa: seu cérebro trabalha para você, e não o contrário.

Por certo, é por meio do entusiasmo que o nosso Querer nos eleva em pensamentos para buscar soluções e despertar a criatividade. A força explosiva do *Ciclo do Querer* demanda fazer bom uso da **Comunicação**, pois caso a pessoa consiga se expressar bem poderá conectar todos em prol de seu sonho.

Atenção, evite, na verdade nunca use, palavras negativas em sentenças positivas, como, por exemplo:

Você não poderia me ajudar?

Oi, por favor, você não poderia mudar isso?

Por favor, você não tem esse produto?

E, de pronto, cuidado, o ser humano tem a tendência de ressaltar nas lembranças frases que tenham palavras negativas, o não é muito mais gravável que o sim. Em vez de formular frases semelhantes às de cima, tente dizer:

Eu gostaria que me ajudasse, por favor.

Eu gostaria muito de mudar isso, me ajude?

Eu estou precisando muito desse produto, poderia me ajudar a encontrá-lo?

Agindo corretamente em sua fala, auxilia em muito o outro interlocutor a entrar em sintonia com o seu projeto. Dessa forma, é

possível, com o uso de palavras polidas e solícitas, passar a ideia de empatia entre quem fala e quem ouve.

O interlocutor pode não ter aquilo de que precisa e nem o ajudar a resolver seu problema, mas ele passa a “batata” para a frente, dá sugestão de qual lugar encontrar ou chama alguém para ajudá-lo. Faça essa experiência, depois veja os resultados. Você terá uma boa surpresa.

Olhe só como podemos suavizar até palavras ruins:

As pessoas dizem: Ele morreu, e você diz: **Ele está num mundo melhor.**

As pessoas dizem: Eu estou com preguiça, e você diz: **Eu estou cansado, vou descansar e logo estarei bem.**

As pessoas dizem: Eu não consigo resolver esse problema e você diz: **Eu vou conseguir encontrar as respostas que procuro. Pense! Pense!**

As pessoas dizem: Ele é ansioso demais, e você diz: **Ele é muito proativo.**

As pessoas dizem: Eu não consigo achar esse produto, e você diz: **Eu hei de encontrar aquilo de que preciso.**

As pessoas dizem: Por favor, você não pode me ajudar, e você diz: **Por favor, você pode me ajudar?**

As pessoas dizem: Estou sem dinheiro, e você diz: **Eu logo estarei com dinheiro**

As pessoas dizem: Ele ou Ela não gosta de mim, e você diz: **Eu gosto de mim, isso que importa, logo alguém perceberá a pessoa maravilhosa que eu sou**

De acordo com esses exemplos, utilize sempre da figura de linguagem chamada Eufemismo, a qual suaviza um fato com a utilização de outra palavra que não mude o sentido do que queira dizer e, auxiliado com uma linguagem polida e sem imperativos, causará uma boa impressão no outro, afastando qualquer julgamento negativo contra você.

Outro ponto importante da realidade do seu Querer é a **Gentileza**. Seja sempre amável em tudo que for fazer. Tal atitude gera na outra parte a necessidade de agradecer. Por lógica, quando age com gentileza, recebe um dia cheio de agradecimentos e de respeito por você.

Nas relações interpessoais, as trocas comerciais entre as pessoas são feitas a todo momento, nas relações de trabalho, como quando

alguém nos presta um serviço (garçons, motoristas de ônibus, faxineiros, pintores, servidores públicos, entre outros). Quem paga (no caso nós) às vezes, sem perceber, trata o prestador de serviço com desprezo por estar pagando e por desejar que o trabalho (ou o produto oferecido) seja feito conforme seu gosto.

Muitos já ouviram pessoas falando dessa forma: “Estou pagando”. Ou mesmo, quando é atendido por um servidor público, você imagina que ele é pago por seus impostos e, por isso, exige em vez de pedir. Posturas e modos de pensar e agir semelhantes são errôneos porque, por mais que esteja pagando por algo ou esteja no seu direito de ser atendido, você deve ser gentil e educado.

Volte-se à palavra **Gentileza**, que não significa se rebaixar ou ser dominado pelo outro, é um processo muito maior do que ser educado e implica no angariamento do outro em prol do seu Querer. Repare que pessoas gentis sempre encontram pessoas gentis. “Gentileza gera gentileza.”

Pode-se inferir que **Gentileza** é ajudar sem nenhum interesse. O ajudar traz amigos e abre portas (oportunidades). Quando damos um passo adiante, como auxiliar alguém a trocar o pneu do carro furado, oferecer ajuda a um senhor para atravessar a rua ou mesmo dar o lugar para uma pessoa idosa na fila, essas atitudes fazem com que novas oportunidades surjam.

É nisso que consiste ser gentil. O ajudar não é apenas responder de modo positivo quando alguém lhe pedir ajuda. Claro, é importante ajudar quem nos pede. Mas é muito mais do que isso. Ajudar significa de fato ser proativo, oferecer ajuda a alguém e assim causar uma surpresa positiva em outrem.

Em todas as suas variantes, ajudar rende-lhe benefícios: “Como o mundo dá voltas”, sempre digo que uma hora você precisará de alguém, e por incrível que pareça alguém surgirá para ajudá-lo como recompensa por suas ações proativas.

É o Universo retribuindo suas ações bondosas. O ajudar traz também novos amigos ou até uma namorada, ou namorado; quando menos se espera, podemos começar a conversar com um desconhecido (a) e nos surpreender ao conseguir novas amizades em decorrência de situações inesperadas.

O mesmo vale naquela conversa despreziosa com uma pessoa que você acabou de conhecer. Podemos apreender, por meio do diálogo-

go, algo sobre algum assunto e dessa forma aumentar nossos conhecimentos. Lembre-se de que pode ocorrer de uma pessoa estranha nos dar uma opinião que acende nosso “insight” sobre o que nos preocupa.

E, por fim, o outro lado da realidade do seu Querer é o **Trabalho**. Ele significa que deve se dedicar, pelo tempo necessário, para executar o seu sonho. O fazer deve ser feito, não de qualquer jeito, mas sim com amor e dedicação; na dúvida entre fazer hoje ou amanhã, faça hoje.

Em relação ao conto, temos a convicção de que Judite “caiu de cabeça” no seu sonho. Quando se decide por algo, seu sonho urge e necessita ser realizado. Deduz-se que o trabalho começa a ser gratificante e animador. Consequentemente, você sente, visualiza e experimenta o sucesso dos resultados ao praticar o *Ciclo do Querer*.

O autor Holzer (1971) reafirma que muitos desviam-se de seus objetivos, por outros mais fáceis, de forma excessiva, como se fugissem de dificuldades, o que ele chama compensação. Quantas vezes desejamos fazer um determinado curso de graduação numa faculdade e no fim fazemos outro, por inúmeras questões, como não ter a nota suficiente do Enem para admissão ou não ter o dinheiro para pagar nem mesmo a matrícula?

Visto por esse ângulo, também desejamos um trabalho e nos contentamos em ter outro emprego. Não é errado “compensar”, mas, se em efeito quer algo, e o que você optou alternativamente ao que desejara poderá trazer futura frustração, aconselho a ter paciência e tentar de novo, de novo, e de novo, até conseguir. Isso está ligado ao trabalho de se esforçar mais um pouco por um sonho e não ter medo de que possa demorar para realizá-lo, contanto que se sinta feliz quando conseguir. Lembre-se: o conhecimento e a vivência de vida ninguém pode lhe tirar, já está dentro do seu EU.

O **Querer Real**, o que foi desejado, expressa o sucesso da realização da sua vontade e, se agora você puder parar e refletir, poderá ter a resposta do questionamento proposto na introdução: **POR QUE NÃO CONSIGO REALIZAR O QUE EU PENSO?**

Já deve ter notado que, para ter sucesso em conectar sua mente ao seu Querer e de fato materializar seus sonhos, deve seguir um caminho lógico, organizado, que o leve ao resultado almejado.

Se você observa com carinho e atenção, esta metodologia de controle mental o capacita para ter confiança em suas decisões e, conse-

quentemente, sabendo a sua real necessidade, é possível superar qualquer obstáculo desanimador, fazendo aumentar sua vibração positiva por meio da energia dessa mesma natureza que você gera. Por favor, mantenha o foco no propósito e acredite que a sua intuição auxiliará e o guiará para novas decisões. Dessa forma, a realidade ou o Querer Real surgem como caminho natural para o propósito do que foi pensado.

Espero que tenha sido inspirador para você, leitor, conscientizar-se do poder que possuirá ao controlar a sua mente. O Querer é muito mais do que se imagina, use e abuse de suas técnicas e tenha certeza de que contribuirá de forma significativa na melhoria do mundo onde vive, ao ser o exemplo para todos de uma vida próspera em todos os sentidos, porque você sabe a resposta da pergunta abaixo:

POR QUE NÃO CONSIGO REALIZAR O QUE EU PENSO?

A resposta é que existe uma ordem natural da formação do pensamento em realidade, o que não era feito de forma correta por você.

As dificuldades com frequência encontradas para quem fracassa na realização dos sonhos residem no pensamento, quando:

- não é assertivo, porque tem dúvidas do seu Querer;
- não é sistemático, porque troca de sonhos constantemente;
- não é claro, porque não coloca os detalhes do que deseja;
- não é conhecedor do sonho, porque tem preguiça de estudá-lo;
- não tem fé na sua capacidade para transpor limites, porque ignora sua força;
- não consegue convencer a mente de que o seu desejo é importante, porque nunca conheceu de verdade o seu Querer.

Em suma, ao pensar sem organização e consistência sobre o que deseja realizar, você não consegue conectar a mente ao seu Querer. Engana-se com a máxima de que pensar positivo é suficiente para concretizar exatamente o que pensou. Aí que está a grande vantagem de um programa de controle mental que visa a organizar o pensamento positivo com o propósito de ser eficiente na realização dos seus planos, além de eficaz para atingir o objetivo de início pensado.

A metodologia de controle mental *Ciclo do Querer* vem inaugurar a organização mental necessária para potencializar o pensamento positivo e lhe dar a vanguarda do processo criativo intuitivo da concretização do seu sonho.

O primeiro passo para realizar algo é saber decidir. Depois é necessário proteger sua decisão de ameaças externas e atrair o que precisa por meio da vibração quântica. Dessa forma, você abusa do processo criativo ao não apenas saber as respostas dos problemas, mas também inovar e evoluir ideias na geração de novos produtos e meios para chegar ao resultado pretendido.

A intuição no processo é de importância tremenda, e o método proposto dá-lhe o comando que lhe é de direito, será como um espelho do pensamento na existência, ao refletir na realidade criada aquilo que, na mente, é desejado.

Dessa forma, ser uma pessoa muitíssimo positiva não é garantia de sucesso na busca da vida plena, já que existem técnicas e meios para que a sua mente coopere para transformar sua realidade, o que foi ensinado nesta obra. Como agora sabe a resposta de como chegar aonde deseja, basta trabalhar pelo seu Querer.

“Lembrem-se: aquele que semeia pouco também colherá pouco, e aquele que semeia com fartura também colherá fartamente.” (2 CORÍNTIOS 9:6)

Dessa forma deixo um conselho aos leitores. Utilizem a metodologia sempre que desejarem reafirmar seus sonhos e abusem do *Ciclo do Querer* em sua vida. Assim estarão seguindo o fluxo normal de realizar o que pensar. A criatividade, a vibração e a intuição serão elementos determinantes, porque estarão interferindo mutuamente no processo de criação da sua realidade. Deixo abaixo site, e-mail e Instagram, para que contem suas experiências únicas com o uso habitual destas técnicas ensinadas. Um forte abraço e estou na torcida pela realização do seu melhor Querer.

Site: <http://www.ciclodoquerer.com.br/>

E-mail: contato@ciclodoquerer.com.br

INSTAGRAM: [ciclodoquerer](#)

TikTok: [ciclodoquerer](#)

BIBLIOGRAFIA

ABRAHAM(Espírito). **O extraordinário poder da intenção**. [ditado por Abraham a] Esther e Jerry Hicks(tradução de Sonia Schwarts). Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

AGOSTINHO, Santo. Tradução de Almiro Pisetta. **Confissões**. São Paulo: Mundo Cristão, 2017.

AL-KHAZRAJI, Taleb Hussein. Tradução de Aidah Rumi. **A oração no Islam**. 2 ed. São Paulo: Centro Islâmico no Brasil, 2004.

ALBRECHT, Karl. Tradução de Maria Lúcia Rosa. **Inteligência Prática: arte e ciência do senso comum**. São Paulo: M.Books do Brasil, 2008.

ALVES, Renato. **O cérebro como foco e disciplina**. São Paulo: Gente, 2014.

ANDRÉS, Verónica de. Tradução de Sandra Martha Dolinsky. **Autoconfiança: Como deixar de duvidar de si e encarar a vida de frente**. São Paulo: Academia de Inteligência, 2010.

AXELROD, Alan. Tradução de Cristina Yamagami. **Gandhi, CEO: 14 princípios essenciais para guiar e inspirar grandes líderes**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

BABA, Sri Prem. Revisão Nina Lua e Tatiana Pavarino. **Propósito**. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

BANDLER, Richard e GRINDER, John. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. **Sapos em príncipes: programação neurolinguística**. Coleção novas buscas em psicoterapia vol. 17.11ed. São Paulo: Summus, 1982.

BATAGLION Junior, Eloi. **O mal como privação do bem: a refutação de Santo Agostinho ao Maniqueísmo**. (livro eletrônico) São Paulo: Paulus, 2018 1mb (coleção e-books FAPCOM)

BATTISTINI, F. **Como falar com Deus**. Petrópolis RJ: Vozes, 1999.

BRISTOL, Claude Myron. Tradução de Dilma Ferraz Sampaio Carrazedo. **TNT, nossa força interior: como libertar a força que cada um de nós encerra e obter o que desejamos**. 10 ed. São Paulo: IBRASA, 1978.

BURDEN, Virginia. Tradução de Daniel Camarinha da Silva. **O processo da intuição: uma psicologia da criatividade**. São Paulo: Pensamento, 1988.

BYRNE, Rhonda. Tradução Fabiano Morais. **A Magia**. Rio de Janeiro: Sextante, 2014.

BYRNE, Rhonda. Tradução de Lina Rosa e Janaína Senna. **O Poder**. Rio de Janeiro: Agir, 2010.

CAIRO, Cristina. **A lei da afinidade: como atrair o amor, a saúde e a prosperidade para a sua vida**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.

CARNEGIE, Dale. **Como evitar preocupações e começar a viver**. Tradução de Breno Silveira. 38 Ed. São Paulo: Companhia Editora nacional, 2012.

CARSON, Shelley. **O cérebro criativo**. Tradução de Bruno Casotti. 2 ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2013.

CHOPRA, Deepak. Tradução de Maria Sylvia Correa e Vera Caputo. **Você é o universo: crie sua realidade quântica e transforme sua vida**. São Paulo: Alaúde, 2017.

CIALDINI, Robert. Tradução de Ivo Korytowski. **As armas da persuasão: Como influenciar e não se deixar influenciar**. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

CLARET, Martin (idealização e coordenação). Tradução de Johannes Mewaldt e outros. **Pensamentos: Epicuro textos selecionados**. São Paulo: Martin Claret, 2008

CLEARY, Thomas. Tradução de Luiz Roberto Mendes Gonçalves. **O essencial de Confúcio: um compêndio de sabedoria**. Rio de Janeiro: Best Seller, 1992.

COLLINS, Francis S. Tradução de Giorgio Cappelli. **A linguagem de Deus: um cientista apresenta evidências de que Ele existe**. São Paulo: Gente, 2007.

CURY, Dr Augusto Jorge. **Inteligência Multifocal: Análise da Construção dos Pensamentos e da Formação de Pensadores**. São Paulo: Cultrix, 2010.

DALAI-LAMA. **Palavras de sabedoria: sua santidade, o Dalai-Lama**. Tradução de Maria Luiza Newlands Silveira e Márcia Cláudia Alves. editado por Renuka Singh. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

DELL'ISOLA, Alberto. **Mentes Brillhantes**. São Paulo: Universo dos Livros, 2012.

DI BERARDINO, Pedro Paulo. **Itinerário Espiritual de São João da Cruz: Místico e Doutor da Igreja**, 2 ed. São Paulo: Paulus, 1993.

DOBELLI, Rolf. Tradução de Karina Janini. **A arte de pensar claramente: Como evitar as armadilhas do pensamento e tomar decisões de forma mais eficaz**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

DOUGLAS, William. **As 25 leis bíblicas do sucesso**. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

ENOMIYA-LASSALLE, Hugo M. Tradução de Joao Rezende. **Meditação Zen para cristãos**. São Paulo: Paulus, 1999.

EINSTEIN, Albert; INFELD Leopold. Tradução de Giasone Rebuá. **A evolução da física**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

ELROD, Hal. Tradução de The Miracle Equation. **A equação do milagre**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2019.

ELROD, Hal. Tradução de Patrícia Azeredo. **O milagre do amanhã: Diário**. 9 ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2019.

FARAH, Eduardo Elias. **Mindfulness para uma vida melhor**. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

FARIAS, Sérgio Roberto. **A efusão do Espírito Santo: Pentecostes vivido nos dias de hoje**. São Paulo: Palavra e Prece, 2013.

FELTRE, Ricardo. **Fundamento da Química: volume único**. São Paulo: Moderna, 1996.

FERREIRA, Marlus Vinicius Costa. **Hipnose na Prática Clínica**. São Paulo: Atheneu, 2003

FLIPPEN, Flip. Tradução de Carolina Alfaro. **Pare de se sabotar e dê a volta por cima**. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

FRANCO, Miguel. **Na era da intuição: a qualidade de vida através do autoconhecimento**. São Paulo: Intuitiva, 1996.

GARDNER, James. Tradução de Aleph Teruya Eichemberg, Newton Roberval Eichemberg. **O Universo Inteligente: Inteligência artificial, extraterrestres e a mente emergente do cosmos**. São Paulo: Cultrix, 2009.

GAWAIN, Shakti. Tradução de Paulo César de Oliveira. **Visualização Criativa**. São Paulo: Pensamento, 1995.

GOLDBERG, Philip. Tradução Roberto Socio de Almeida e Paulo César de Oliveira. **O que é intuição e como aplicá-la na vida diária**. São Paulo: Cultrix, 1997.

HABIB, Lia. **Acredite! : o poder da intuição nos negócios e na vida**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

HAY, Louise L. Tradução de Márcia Oliveira. **O poder das afirmações positivas**. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

GRINDER, John e BANDLER Richard. Tradução de Maria Silvia Mourão Neto. **Atravessando: passagens em psicoterapia.** São Paulo: Summus, 1984.

GOLEMAN, Daniel PhD. Tradução Marcos Santarrita. **Inteligência Emocional: A teoria Revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** 12 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GORDON, Jon. Tradução de Marcelo Mendes. **O ônibus da energia.** Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

GREENE, Brian. Tradução de Jose Viegas Filho. Revisor técnico Rogério Rosenfeld. **O Universo elegante: Supercordas, dimensões ocultas e busca da teoria definitiva.** São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

GRÜN, Anselm. **O poder do silêncio.** Tradução de Luiz Costa de Lucca Silva. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

HOLZER, Hans. Tradução de Maria Stella Bruce. **Carismática: como fazer as coisas acontecerem como você quer, usando a projeção mental para influenciar as outras pessoas.** 7 ed. Rio de Janeiro: Record, 1971.

HOLLIDAY, Ryan. Tradução de Andrea Gottlieb. **O ego é o seu pior inimigo.** Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.

HUMMEL, Charles E. Tradução de Andrea Pereira Fink. **Livres da tirania da Urgência.** Viçosa, MG: Ultimato, 2011.

INGLIS, Brian. Tradução de Merle Scoss. **Coincidências: Mero acaso ou sincronicidade?** São Paulo: Cultrix, 1990.

JONES, Marie D. Tradução Newton Roberval Eicheberg e Gilson César Cardoso de Sousa. **Ciência Parapsíquica: as novas descobertas na física quântica e na nova ciência sobre fenômenos paranormais.** São Paulo: Pensamento, 2008.

KELEMAN, Stanley. Tradução de Maya Hantower. **O corpo diz sua mente.** São Paulo: Summus, 1996.

KRIYANANDA, Swami. **A essência de Bhavayad Gita: Explicada por Paramhansa Yogananda.** São Paulo: Pensamento, 2007.

LACASSE, Micheline. Tradução de Elia Ferreira Edel. **Encontro comigo mesmo.** Petrópolis-RJ: Vozes, 1994.

LAVERY Sheila. **O poder da cura do Sono: como conseguir naturalmente um sono restaurador.** São Paulo: Manole, 1998.

LIGÓRIO, Santo Afonso Maria de. Tradução do padre Thomaz Hurst. **Tratado da Conformidade com a Vontade de Deus.** Niterói: Escola Zyp. Salesiana, 1913.

LITTLE, Paul. Tradução de Ruth Fernandes Braga Borges. **Saiba por que você crê: a conexão entre a fé e a razão.** Rio de Janeiro: Central Gospel, 2009.

LORENTE, Joaquim. Tradução de Marcelle Soares. **Por que eu não tive essa ideia antes?** São Paulo: Universo dos livros, 2010.

LOSIER, Michael J. Tradução de Ana Julia Cury. **A lei da conexão.** Rio de Janeiro: Ediouro, 2010.

LUZ, Daniel C. **Insight.** 3 ed. São Paulo: DVS, 2001.

MACDONALD, Matthew. Tradução de Felipe Vieira e Gabriela Ribeiro. **Mentes poderosas: Desenvolva toda a capacidade do seu cérebro.** São Paulo: Universo dos livros, 2010.

MAGALHÃES, Luciano Alves. **Lampejos, um ensaio sobre o método quadrifocal para a expansão da consciência.** 2ed. Belo Horizonte: Oficina de Arte & Prosa, 1997.

MANZOTTI, Reginaldo. **Combate espiritual: no dia a dia.** 2.ed. Rio de Janeiro: Petra, 2018.

MARTIN, Claret idealizadora e realizadora. **A essência da Oração: A arte de viver.** Coleção pensamentos de sabedoria. São Paulo: Martin Claret, 1997.

MARQUES, José Roberto. **Seja a solução dos seus problemas: aprenda a mudar sua percepção de mundo e se prepare para os obstáculos da vida.** São Paulo: Planeta, 2019.

MELO, Pe Fábio de. **Quem me roubou de mim? O sequestro da subjetividade e o desafio de ser pessoa.** 2 ed. São Paulo: Planeta, 2013.

MEYER, Joyce. Tradução de Maria Lúcia Godde. **Pensamentos poderosos: 12 estratégias para vencer a Batalha da mente.** Belo Horizonte MG: Bello Publicações, 2011.

MLODINOW, Leonard. Tradução de Claudio Carina. **Subliminar: como o inconsciente influencia nossas vidas.** Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

OSHO. Tradução de Henrique Amat Rego Monteiro. **Intuição: o saber além da lógica.** 1ed. 7. Reimpr. São Paulo: Cultrix, 2014.

OPHIEL. Tradução Roberto Socio de Almeida. **A arte e a prática da visualização criativa.** São Paulo. Pensamento, 1999.

PEALE, Norman Vicent. Tradução Leônidas Gontijo de Carvalho. **O poder do pensamento positivo.** 76 ed. São Paulo: Cultrix, 2016.

PERCY, Allan. Tradução de Mónica Bana. **A dieta espiritual.** Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

PING, A.C. **Não viva pela metade**, versão brasileira. São Paulo: Fundamento Educacional, 2006.

PODER, Vera. **Valores, poder e resultados: as verdades de cada ser humano.** Rio de Janeiro: Qualitymark, 2007.

RADIN, Dean. Tradução de William Lagos. **Mentes interligadas: Evidências científicas da telepatia, da clarividência e de outros fenômenos psíquicos.** São Paulo: Aleph, 2008.

RAY, James Arthur. Tradução de Claudia Gerpe Duarte. **Prosperidade Harmônica: atraia a vida que você deseja.** Rio de Janeiro: Rocco, 2008.

ROHDEN, Huberto. **O caminho da felicidade: Curso de filosofia da vida**. 3.ed. São Paulo: Martin Claret, 2014.

RUFINO, Geraldo. **O poder da positividade: os 7 princípios para blindar sua mente e transformar sua vida**. São Paulo: Gente, 2018.

RYAN, M.J. Tradução de Sonia Maria Moitrel Schwarts. **O poder da paciência**. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

RYAN, M.J. Tradução de Teresa Bulhões. **O poder da gratidão**. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

SANCHES, William. **O poder da espiritualidade**. São Paulo: Petit, 2015.

SCHMITT, Carlos Afonso. **Você acredita, o inconsciente realiza**. São Paulo: Paulinas, 2005.

SCHULLER Robert H. Tradução de Luiz Aparecido Caruso. **O Pensamento da Possibilidade: conduz ao êxito**. Miami, Flórida: Vida, 1976.

SEBASTIÃO, José. **Líder quântico**. São Paulo: Urbana, 2017.

SHINYASHIKI, Roberto. **A coragem de confiar: o medo é o seu pior inimigo**. São Paulo: Gente, 2009.

SHINYASHIKI, Roberto. **Transforme seus sonhos em vida: construa o futuro que você merece**. São Paulo: Gente, 2012.

SHINYASHIKI, Roberto. **Pare de dar murro em ponta de faca: e seja você maior!** São Paulo: Gente, 2017.

SIQUEIRA, Pedro. **Você pode falar com Deus**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

SILVA José e MIELE, Philip. Tradução de Henrique de Sá e Benevides. **O Método Silva de Controle Mental**. 11 ed. Rio de Janeiro: Record, 1977.

SPIEGEL James S. Tradução de Luiz Felipe Coimbra. **Hipocrisia**. Rio de Janeiro: Textus, 2001.

STIBAL, Vianna. Tradução de Giti Bond e Gustavo Barros. **The-tahealing Avançado: utilizando o poder de tudo o que é**. São Paulo: Madras, 2019.

TANIGUCHI, Masaharu. Tradução SHEICHO-NO-IE DO BRASIL. **A verdade da vida, volume 2**. 15 ed. São Paulo : SHEICHO-NO-IE DO BRASIL, 2007.

TANIGUCHI, Masaharu. Tradução SHEICHO-NO-IE DO BRASIL. **Viver junto com Deus: a verdade em 365 preceitos**. 5. ed. São Paulo : SHEICHO-NO-IE DO BRASIL, 2007.

THOMAS, Rick. Traduzido por Dra. Maria Eugênia da Silva Fernandes. **Capturando a mente de Deus: Uma visão de futuro capaz de mudar sua vida**. Rio de Janeiro: Graça, 2007.

TOLER, Stan. Tradução de Luís Aron Macedo. **Repense a Vida: uma dieta incomparável para renovar a mente**. Rio de Janeiro: CPAD, 2012.

TOLLE, Eckhart. Tradução de Iva Sofia Gonçalves Lima. **O poder do Agora: um guia para a iluminação espiritual**. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

TREVISAN, Lauro. **O poder Infinito da sua mente**. Santa Maria (RS): Mente, 1980.

TROWARD, Thomas. Tradução de Henrique Amat Rêgo Monteiro. **O poder oculto e outros ensaios sobre a ciência da mente**. São Paulo: Clio, 2011.

VARGAS, Ana Cristina. **Além das palavras**. 1.ed. São Paulo: Centro de Estudos Vida & Consciência, 2015.

VALVASSOURA, Flávio. **Superando limites: prepare-se para grandes conquistas**. São Paulo: Mundo Cristão, 2018.

VIEIRA, Paulo. **O poder da ação: faça sua vida ideal sair do papel.** São Paulo: Gente, 2015.

VIEIRA, Paulo. **Poder e alta performance: O manual prático para reprogramar seus hábitos e promover mudanças profundas em sua vida.** São Paulo: Gente, 2017.

VIEIRA, Paulo. **Criação de riqueza: uma fórmula simples e poderosa que vai enriquecê-lo e fazer você atingir seus objetivos.** São Paulo: Gente, 2019.

WALLACE, B Alan. Tradução de Ângela Machado, revisão técnica de Bruno Pacheco. **Budismo com atitude: o treinamento tibetano da mente em 7 etapas.** Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

ZANDER, Rosamund Stone. Tradução de Renato P. Bacellar. **A arte da possibilidade: criando novas possibilidades para transformar sua vida.** 6.reimp. Rio de Janeiro: Elsevier, 2001.

“

*Ver o sofrimento do outro nos acorda a buscar soluções
A humildade de apreender nos leva a encontrar
formas de superar desafios*

*O que antes estava escondido foi revelado pela
sabedoria do bem*

*Realizar o bem ao próximo por meio de nossas ações
transforma vidas*

*O propósito de melhorar a vida de quem sofre desperta
em Deus o seu apoio a nossa causa*

*De nada adianta ter inteligência se não usar o seu
dom para ajudar o próximo*

