

Passo 18 - Fortaleça seu poder superior de criação

Cadu: Chegou a hora da gente dar mais um passo no nosso modelo prático pra alcançar objetivos. Eu sou Cadu Tinoco.

Mandi: E eu sou a Mandi Tomaz. Oi, gente! Como vocês estão? Espero que bem CIMT. Que felicidade ter vocês aqui de novo. Nós estamos dando mais um passo prático em direção ao nosso objetivo. E agora a gente vai falar sobre o fortalecimento do nosso poder superior de criação né, meu amor?

Cadu: Amor, aqui muita coisa vai ficar esclarecida, as pessoas que não conseguem alcançar objetivos vão fazer uma inversão dentro dessa curva, né? Aqui a gente tem uma solução que fortalece todo esse ciclo. Então, ele não é, esse passo não está posicionado no final por acaso. Tá? Ele é um passo que demanda todo um que você percorra todo um modelo, que você entenda todo um processo, você vai ver as dificuldades, você vai ver os obstáculos, você vai percorrer o seu corpo de baixo pra cima, quer dizer, em cada um dos pontos de energia, você vai entender como que você entra em harmonia com as leis, e no final você vai chegar no que a gente chama de mais acelerado, mais espiritual, ou seja, na nossa grande capacidade, no nosso grande poder de criação. E aqui a gente vai trazer também formas de você fortalecer isso, esse é o nome do passo.

Mandi: Bem, aqui a gente vai trazer muitas abordagens pra vocês, pra gente fechar um entendimento, né? Então aqui tudo vai passar a fazer sentido. Todos os conhecimentos mais antigos, de todas as civilizações, e todos os caras que são os estudiosos hoje, né? Os estudiosos mais recentes da nossa época, que vivem isso tudo aqui... todos os conhecimentos se encaixam e se fecham aqui como uma espécie de quebra-cabeça. Então assim, a gente está unindo... é porque a gente chega a ficar doido assim Uou, a gente está unindo tudo.

Cadu: Antes de você fechar esse pensamento, deixa eu contar uma história pra ficar muito claro pra gente, o que que a gente está fazendo aqui nesse ponto. Eu trabalhei muito tempo em megaprojetos de construção de petróleo, né? Então assim, envolvendo várias plataformas e etc. São projetos que você começa a desenhar e que eles levam dez anos. Só que chega um momento que você começa a executar esses projetos e você abre, por exemplo, uma plataforma pra ela ser construída, em partes, ao redor de todo mundo. Então tem gente fazendo projeto na Noruega, tem outro fazendo um ensaio de vento e de condições de mar na Inglaterra, tem um outro trabalhando nos Estados Unidos, tem o outro trabalhando em Singapura, o outro trabalhando na China, e o pessoal no Brasil. Enfim, se você abrir, você tem que botar um mapa do mundo pra você colorir o nome de cada empresa que está envolvida naquele mega projeto. E aí, chega um dia, um santo dia, que está todo mundo dentro do mar olhando pra aquela plataforma, na expectativa da primeira gota de óleo emergir, surgir nascer, dar o primeiro óleo. Só que, cara, é uma experiência muito rica, porque a gente sempre comparou isso com um parto, tá? O primeiro óleo de uma plataforma, ele desconta tudo. O que quer dizer isso? Ele traz tudo à tona.

Mandi: Se tudo deu certo, se não deu.

Cadu: Todas as coisas que aconteceram em todos aqueles anos de projeto, todas aquelas frentes, todos os problemas, todas as coisas que foram bem executadas, que foram bem projetadas... tudo está ali naquele dia. E você vai ter que lidar com todos os aspectos. Tá? Então o que a gente traz neste vigésimo segundo passo é uma espécie disso, sabe? É quando você junta tudo e fala assim: "bom, aqui..."

Mandi: Quando você quase morre de tanta felicidade de ver tudo se conectar, né? E tudo emergir.

Cadu: Tudo se conecta. E tudo se conecta no nosso poder de criação, e aqui todos os vinte e um passos anteriores vão fazer sentido, e eles vão ser potencializados ou não, né? Aqui você consegue utilizar o seu grande poder de criação, se você veio percorrendo a rota bonitinho. Se você realmente veio conseguindo executar todas as coisas. Mas cara, se você pegar qualquer pessoa na rua, passar os passos pra ela, ela vai ter muitas dificuldades, muitos obstáculos que ela vai começar a reconhecer, e esse processo de reconhecimento é importante. E aqui a gente dá meio que sabe o polimento final? Fala assim: “não tem aquele negócio que você não está conseguindo fazer? Toma essa saída aqui, toma esse caminho. Agora você vai conseguir fazer”. Então vamos repassar, amor, lá do passo quatorze, onde a gente entrou em harmonia com as leis, a gente criou um negócio que chama vibração do bem-estar.

Mandi: Um equilíbrio entre Yin e Yang, né? Um equilíbrio entre as energias. E o equilíbrio entre as energias não significa que é cinquenta/ cinquenta, cinquenta Yin, cinquenta Yang. Significa que você consegue passear entre essas energias no momento que você precisa. Significa que você tem facilidade de transmutar. Eu transformo uma energia na outra, eu consigo andar de um lado pro outro muito bem. É aquela flexibilidade, aquele momento em que você consegue realmente se adequar a qualquer tipo de experiência, a qualquer tipo de pessoa, a qualquer tipo de ambiente. É como se você realmente conseguisse se camuflar da cor exata naquele local que você está, ou seja, que você realmente consegue passear. Isso é equilíbrio Yin e Yang, isso é bem-estar. Não significa que: “ai, eu tenho cinquenta por cento de energia Yang, cinquenta por cento de energia...”. Não. Às vezes você vai precisar de mais Yang, às vezes menos Yang.

Cadu: Aqui você vai encontrar uma convergência pra quem estudou a literatura chinesa. Então, Yin e Yang, quando eles combinam, eles chamam isso de Qi. Você vai ter uma convergência pra quem estudou hinduísmo, pra quem estudou Ayurveda, pra quem estudou, de repente, a Bíblia, pra quem estudou neurociência, pra quem estudou a física quântica, a mecânica quântica. Você vai ter uma convergência aqui, que é uma convergência muito especial, pra todas as religiões, pra todos os conhecimentos milenares. Aqui a gente começa a se encontrar com conceitos como eternidade e etc, tá? E as coisas vão ganhar muito sentido, eu espero, porque é um grande desafio pra gente conseguir traduzir isso tudo em um podcast.

Mandi: É, esse trabalho, ele é um trabalho que vale ouro assim, sabe? Depois eu vou fazer questão de escutar e de consumir esse trabalho, porque esse trabalho eu falo assim: “esse trabalho não é feito pela gente não”. Porque é realmente um encaixe de um quebra-cabeça que eu nunca vi em lugar nenhum que não na CIMT.

Cadu: É, ele vai convergir todo mundo.

Mandi: E isso não é modéstia à parte não, isso é real.

Cadu: “Ah, eu já estudei o hinduísmo...”, você vai encontrar aqui. “Ah, os chakras”, você vai encontrar aqui. Você vai encontrar tudo convergindo aqui. Isso é muito bonito de se ver, né? Porque o nosso corpo...

Mandi: Pensadores contemporâneos, pensadores mais clássicos, tem de tudo aqui reunido.

Cadu: Talvez as partes não expliquem o que a gente vai trazer aqui consolidado, mas o que está aqui consolidado, vai conseguir explicar as partes. E isso é muito legal. A gente gosta muito de três grandes pensadores ou pessoas que fizeram grandes trabalhos,

inclusive práticos, né? Que é o Bob Proctor, Joe Dispenza e o Gregg Braden, cada um com uma abordagem. E a gente junta esses três, porque a gente busca buscar criar essa convergência desse conteúdo.

Mandi: Na verdade a gente junta os três, junta todos esses conceitos e coloca dentro de um modelo prático pra gente alcançar objetivos. Quer dizer, o que que a gente pode fazer com isso aqui na prática? Porque, muitas vezes, eu vejo alguns conhecimentos que você olha e fala: "cara, faz sentido. Tá. E o que que eu faço com isso agora?" Então esse é o grande papel da CIMT, né? É o "faz sentido. Agora vamos decifrar e traduzir numa prática pra que a gente consiga colocar isso numa rotina palpável, numa rotina que você não passe de maluco...".

Cadu: Aqui, amor, as pessoas vão entender porque que não adianta uma determinada pessoa ficar pensando numa coisa, por que que isso não se torna real. Porque quando a gente começa a estudar isso de forma, eu diria, superficial, eu falo: "ué, então espera aí, então vamos pensar no que a gente quer, e isso se a gente sustentar, vai gerar um resultado". É mais ou menos isso.

Mandi: É mais ou menos.

Cadu: É mais ou menos isso.

Mandi: Porque tem pessoas que fazem isso, mas de alguma forma elas sentem o bloqueio.

Cadu: E elas vão, sentem dificuldade e elas desistem, ela fala que não funciona, não é assim, etcétera e tal, não consegue compreender. Aqui estão as respostas pra essas perguntas.

Mandi: A gente está trabalhando com vocês aqui, e trabalhou até o presente momento, seis pontos de energia né? Até esse momento. A gente trabalhou os pontos de energia que estão relacionados ao nosso ego externo. Quer dizer, do nosso diafragma, do nosso coração ali pra baixo. A gente está falando de ego externo, que é realmente uma conexão nossa com a terra, pra que a gente consiga sobreviver. Ele não é ruim, ele é necessário, e ele precisa ser atendido e superado. Então a gente trabalha três grandes pontos do nosso ego externo, que a gente chama de árvore do medo, porque quando a gente tem aqueles medos que foram mencionados, a gente tem um bloqueio de energia, que é uma energia que está represada, e a gente vai conversar sobre essa energia. É uma energia que está represada no nosso ponto mais básico, que é aquele lado cox, que é aquele lado pontinho da nossa coluna, lá embaixo mesmo. Então essa energia ela está presa ali, e quanto mais medos a gente sente em relação ao ambiente, em relação aos nossos relacionamentos, em relação a nós mesmos, aquilo fica ali daquela forma, represada, sem fluir. E isso tem muito a ver com o que o Cadu acabou de dizer e explica porque a nossa população, e nós todos, sem esse conhecimento, não temos grandes resultados.

Cadu: Isso. E você se torna um em oito bilhões.

Mandi: Isso.

Cadu: Exatamente isso.

Mandi: É. Se você olhar, ninguém se destaca. Está todo mundo meio meio mais ou menos, né? "Ah, eu tenho um problema aqui. Eu tenho um problema lá. Eu tenho um problema, né?". Então você olha, você fala assim: "cara, o mundo tem um padrão"

Cadu: "O mundo é grande demais e eu não consigo fazer nada". É essa a impressão, e é isso mesmo.

Mandi: E é isso mesmo. E está todo mundo meio que igual, nesse aspecto ,né? Então todas as energias individuais represadas em todo mundo.

Cadu: Uma energia de grande potencial.

Mandi: De grande potencial. E aí a gente lembra, que nós somos imagens e semelhança do criador, justamente porque nós temos um potencial de criação que não é explorado. E esse é o ponto da CIMT. É explorar esse potencial de criação, no máximo que a gente puder, e quanto mais a gente expande a nossa consciência, mais a gente consegue fazer isso. Bom, superada essa árvore do medo, superados esses medos ou colocados no grau correto pra gente viver. Porque também não é superar de eliminar, é superar de você saber equilibrar, né? Saber usar ele como seu amigo. A gente vem pra um uma outra parte, uma outra segmentação, que é uma segmentação física que a gente está fazendo, e didática, tá? Pra que a gente consiga entender. Que são os nossos outros quatro pontos de energia, que estão ali. Começa ali no nosso coração, depois a gente tem aqui na nossa base aqui, na nossa garganta, na nossa laringe, na tireoide, basicamente. Depois, basicamente aqui no nosso meio da testa, e agora a gente vem trabalhar o que está, eu poderia dizer, em cima da nossa cabeça. Quer dizer, um ponto de energia que está voltado para o céu, literalmente, né?

Cadu: Da mesma forma que o primeiro, o básico, está voltado para a terra.

Mandi: Então, a gente tem, percebam, uma comunicação dentro do nosso corpo físico, entre céu e terra. E não é à toa. Nós somos seres espirituais, que temos uma mente e vivemos uma experiência no plano físico. Vamos recordar isso. Significa que nós temos uma parte nossa voltada pra terra, que faz com que a gente consiga caminhar, que faz com que a gente consiga viver, que faz com que a gente consiga se relacionar. E temos uma parte que trabalha o nosso relacionamento com o divino, com o todo, com o que é transcendente, com o que está acima. Não é mais físico. É metafísico, é outro ponto. Então a gente precisa dar conta de fazer uma reunião entre essas duas partes. E de desenvolver essas duas partes. Quer dizer, será que o meu relacionamento com o que é transcendental, com o que é divino, com o que está acima de mim, com o que não é físico, está tendo a devida atenção, da mesma forma que o físico.

Cadu: É, o que você está perguntando é se você está de mãos dadas com Deus ou não.

Mandi: Exatamente.

Cadu: Porque é bem assim, né?

Mandi: Você tem comunicação direta? Porque você tem um ponto pra você ter.

Cadu: Tem aquela escultura do Michelangelo, né? Deus já está com o dedo apontado pra você e erguido. E você precisa fazer a sua parte de erguer o teu dedo e conectar com Deus. O que a gente está falando aqui é o seguinte, algumas pessoas por ignorância, ou não, estão conectadas a Deus e outras não. E esse grau de conexão muda.

Mandi: Muda.

Cadu: Ele muda o tempo todo.

Mandi: É o grau de intimidade com algo que é superior a nós, que a gente não consegue visualizar.

Cadu: Exatamente. O que dentro da CIMT a gente precisa fazer, e a gente vem fazendo ao longo de todos os passos, é fortalecer essa conexão. Uma vez que a conexão está estabelecida e está rígida, está firme, está está bem consolidada, aí a gente cria. Se essa conexão estiver frágil, estiver instável, estiver duvidosa, você vai ter dificuldade no seu processo de criação. Uma hora você vai criar uma coisa, outra hora você não vai criar, uma hora vai dar certo, outra hora não vai dar certo, uma hora você vai achar que você está lá perto, mas você não consegue. Por quê? Porque a conexão, a ponte que liga você à Deus, não está sólida, não está sedimentada, não está bem consolidada. E é sobre isso que a gente vai falar hoje. A gente vai fazer essa conexão mesmo pra que tudo flua e pra que o nosso potencial de criação se expanda e vá ser levado, literalmente, no limite à medida que a gente vai subindo nas frequências de pensamento.

Mandi: A gente tem uma energia, que algumas civilizações colocam como prana, que é a energia vital, a energia que te mantém vivo, a energia da vida, a energia solar, a energia que está em tudo, né? Só que essa energia que te dá vida fica, de algum modo, em um outro formato - eu estou tentando ser didática aqui - represada na base da nossa coluna

Cadu: É, o que você está dizendo é que assim, o poder de pensar está em tudo. Está em tudo quanto é lugar. A substância original, que a gente fala no livro "A ciência de ficar rico", está presente em tudo quanto é lugar. Deus! Deus está em tudo! Deus está presente em tudo quanto é lugar, está lá dentro do Caibalion. É o todo. Está na bíblia e etc. O nosso espírito está presente em todo lugar, a todo momento.

Mandi: São formas diferentes de a gente falar a mesma coisa.

Cadu: A energia que algumas culturas milenares chamam de prana, tem essa mesma definição. Ou seja, Deus, energia, prana, poder de pensar, substância original, o poder infinito, a mente universal, tudo isso é a mesma coisa, está tudo em tudo, sabe?

Mandi: Tem em tudo. Permeia tudo.

Cadu: Permeia tudo. E tem, dentro da gente, esse potencial. Não quer dizer que a gente consegue utilizá-lo na sua máxima capacidade.

Mandi: E esse potencial está, de alguma forma, represada ali na base da nossa coluna. E a gente vai precisar potencializar e dar força pra essa energia, pra que essa energia corra e chegue até em cima, que é o quando a gente está falando do nosso potencial de criação.

Cadu: Isso. Porque na verdade você tem um potencial espiritual, todos nós temos um potencial espiritual, e esse esse potencial está traduzido de uma forma mais desacelerada.

Mandi: De forma mais densa.

Cadu: Em uma frequência mais baixa. Uma forma mais densa. Numa frequência que caminha devagarzinho ali. Ela não é uma coisa altamente acelerada. Nossa pensamento é altamente acelerado, mas essa frequência está um pouquinho lenta. Mas ela pode ser acelerada, e nós somos grandes aceleradores dessa energia. Mas vamos tentar traduzir isso, amor. Lembrar que a gente passou alguns passos aqui, e em cada um desses passos a gente olhou pra um ponto específico do nosso corpo. Então primeiro a gente olhou pra parte inferior da nossa coluna vertebral, onde começa, né? Onde essa energia, que a gente pode entender que ela vem captada da terra, ela tem o seu ponto de partida. Depois ela vem, e isso aqui está totalmente associado à nossa relação com o ambiente. Se a gente

tem muitos medos, muitas inseguranças físicas e etc, essa energia começa a ficar represada, ela não consegue ser acelerada para o ponto dois. O ponto dois é o ponto dos relacionamentos. É o nosso umbigo, é onde a gente se conecta com as outras pessoas. É o segundo ponto de energia. Depois a gente avança um pouquinho mais pra cima, a gente vem pro diafragma, a gente tem o nosso terceiro ponto de energia, que é o ponto de expressão. É o ponto de trabalho, é o ponto de energia, é o ponto de você conseguir fazer as coisas. Repara, quando o a energia que está represada no primeiro ponto consegue fluir, subir pro segundo ponto e ir pro terceiro ponto, você vai começar a experimentar uma vida no plano físico, muito diferente. Porque os seus relacionamentos estão bem equilibrados, e o seu potencial de expressão e capacidade de criação também começa a fluir. Literalmente. Então, a gente tem dois cenários. A gente tem a pessoa, vou botar dois cenários extremos, tá? A gente tem a pessoa que está com a energia toda bloqueada, porque ela está toda cheia de medo. A energia não flui, a energia flui de forma muito segregada. Então ela tem tantas crenças limitantes, que ela tem medo de tudo, ela tem dificuldade em relacionamento, ela é difícil de conviver, ela não tem energia pra trabalhar, hora ela está ansiosa demais, hora ela está apática demais, ela tem um desequilíbrio total expresso nesses três pontos de energia. E o que que acontece com isso? Essa energia quebrada, vamos chamar assim, ou com essa perda de carga toda, ela flui pro coração dessa pessoa. E no coração dessa pessoa é é o grande acelerador, é o grande fogo, é o grande transformador. Tá? Então esse transformador, o que que acaba acontecendo com ele? Ele começa a transformar isso tudo em ódio, mágoa, rancor, angústia, medo, desespero, inveja e etc. E aí o que que acaba acontecendo com essa pessoa? Ela vem pra garganta dela e ela simplesmente verbaliza isso tudo. Através das relações, através da forma de pensar.

Mandi: Através da forma de falar dela, né?

Cadu: É. Ela mente, ela expressa as crenças dela, ela julga o outro, ela critica o outro, ela condena o outro, ela briga, ela não tem compaixão, ela não tem nem amor próprio, quem dirá amor pelo outro, ela começa a verbalizar isso. Nos olhos dela, no que ela enxerga no mundo.

Mandi: Está totalmente poluído também. É um mundo ruim.

Cadu: É um mundo sem sentido nenhum. Entendeu? É um mundo que, cara, está cada um de um lado, um contra o outro. É um caos total. E esse mundo dela é real, ele acontece na cabeça dela, porque ela cria, ela acredita e ela enxerga isso, Lembra, nossa vida é uma criação do que está dentro da gente. Só que isso tudo é um produto desse poder que vem fluindo de forma quebrada, vou chamar assim. Essa energia que está fluindo com defasagem. Então o que acaba acontecendo? Esse último ponto de energia dela ,que é onde ela capta o poder de pensar, o poder de criação, ele cria as coisas mais chulas que você possa imaginar. Ele cria pobreza, tristeza, sofrimento, ele cria as coisas mais assim, que você olha e você fala: "cara, como que o ser humano chega naquele ponto, né?"

Mandi: Depressão, suicídio, morte.

Cadu: E ele só expressa realmente uma limitação extrema da pessoa. Tá? Isso, obviamente, não é bom de ver. Lógico que o contraste ajuda a gente a compreender pra que lado que a gente tem que ir. Então assim, a gente tem que entender que esse ser humano, que está nessa situação, ele tem um potencial infinito dentro dele, mas ele não sabe usar. Ele não utiliza, ele está todo bloqueado por dentro. E obviamente, que um corpo tá todo bloqueado, começa a sofrer, começa a disparar muitas doenças, e ali a pessoa vai desintegrando. Tá? Agora vamos falar do caminho oposto? O caminho que todos nós precisamos buscar dentro da CIMT ,o caminho que vai fazer com que você pense numa coisa e a coisa simplesmente comece a ganhar forma, comece a se materializar.

Mandi: Isso passa muito né, amor, por tudo que a gente tem colocado aqui dentro desses pontos de energia, como os sentimentos que a gente precisa nutrir e precisa ter na nossa vida, né? Então, diante de todos esses medos, diante de tudo, imagina que agora eu estou dessa forma, tá? Então vamos botar um cenário que “cara, eu preciso fazer uma migração, eu sou, talvez, a pessoa que você mencionou, Cadu”. Tipo, vamos fazer essa hipótese, né? “O que que eu vou fazer a partir de agora? Já estou sem esperança com a vida”

Cadu: “Não é que deu errado, é que deu muito errado”.

Mandi: “Deu muito errado a vida pra mim”. Então a gente precisa expandir o nosso grau de compreensão, e é isso que a gente está fazendo aqui. Porque quanto mais a gente expande a nossa compreensão, mais a gente entende sobre o nosso potencial. E tudo isso tem muito a ver com a descrença, tanto na gente, quanto na criação. Então, quando eu não acredito em mim, eu começo a viver todas essas coisas. E o que que vai começar a solucionar tudo? Lembra, o triângulo ali que a gente trouxe o tempo inteiro, da compreensão.

Cadu: Isso. E você se aproximar dos três atributos da vida.

Mandi: Exato. A compreensão dos três atributos da vida, que inclui a compreensão de você mesmo, né? Que a gente cria a nossa realidade, a partir das nossas crenças. Essa compreensão vai dando pra gente um panorama muito diferente, criando uma vida de esperança. Porque você fala assim: “caraca, agora a vida fez sentido pra mim, porque antes sem eu entender tudo isso, parecia uma coisa vaga onde eu não dei sorte na vida e alguém deu sorte na vida”.

Cadu: Uma coisa injusta, né?

Mandi: Uma coisa injusta até. E aí, de novo, é a descrença na criação, em Deus, no que foi criado.

Cadu: Na perfeição divina. É questionar a perfeição divina.

Mandi: Isso. E a descrença em todos nós.

Cadu: E assim, sem julgamentos, porque a pessoa que vive, ela sente, dói.

Mandi: Dói, exatamente.

Cadu: Dói. Dói quando ela olha pro filho dela, dói quando ela olha pra esposa dela, dói quando ela olha pro marido dela, dói quando ela olha pra ela no espelho.

Mandi: Exatamente.

Cadu: Então a gente não pode julgar, a gente não pode se esquecer disso né?

Mandi: É, a gente quando vê uma pessoa com alguma limitação nesse sentido, uma pessoa que mentiu, uma pessoa que traiu, uma pessoa que briga, uma pessoa que te trata mal, uma pessoa... ela está vivendo isso. Tá? Isso é só uma consequência, só está saindo pela boca, né? Lembra que a gente fala do que o coração está cheio, né? Mas isso só está saindo pela boca, quer dizer, quando uma pessoa vai ali e te ataca, deixa um comentário ruim no seu post, isso é sobre ela, ela está passando por um momento difícil. E o que a gente precisa ter é entendimento e compaixão, do tipo: “cara, essa pessoa não está feliz, e é por isso que ela está fazendo isso”. Uma pessoa que está no bem-estar, feliz, vivendo, como a gente está falando aqui, deixando essa energia fluir, ela nunca vai ter esse tipo de atitude. Então, essa compreensão é importante tanto pra gente, quanto pra nossos

relacionamentos e para o que a gente vê no mundo. A gente vê muitas pessoas, hoje ainda com a rede social essa exposição é ainda maior, são múltiplas facetas, múltiplas possibilidades, múltiplos tipos de pessoas, múltiplas fases, múltiplos formatos de consciência, que talvez antigamente, sem esse boom, a gente não conseguisse perceber tanto, porque a gente convivia mais com o nosso círculo ali. Tá? Então hoje a gente vê muito contraste. "Caraca, olha essa pessoa está assim, a outra pessoa está assada, a outra é muito feliz, a outra é muito triste, a outra está sofrendo, a outra repete ciclo, a outra...". Então, você consegue visualizar isso a partir do que você vê. E é justamente esse o ponto, algumas pessoas estão com isso totalmente desequilibrado.

Cadu: Vamos pro ponto da esperança, porque eu acho que algumas pessoas, eu acho não, eu já ouvi isso da boca de algumas pessoas, elas vivem uma realidade em que elas não estão satisfeitas, não estão felizes. Tá? Elas não sabem como mudar. E elas viram e falam assim: "poxa, pra me ajudar, vocês estão me contando que eu sou responsável por esse negócio todo?"

Mandi: É, aí ela pira de vez.

Cadu: "Aí deixa eu me afundar logo". O bom de você entender que você é responsável, é que você pode mudar. Então como Bob Proctor sempre falou: "se você não está feliz, mude". E o que a gente vai trazer aqui é o processo de mudança de uma forma acelerada. Eu diria que essa versão oito do modelo da CIMT. é a versão da aceleração. O que a gente vai fornecer aqui, e a gente já forneceu em todos esses espaços, e agora a gente vai dar realmente um fechamento pra isso, de forma que não tenha um ser humano no planeta Terra que não vá conseguir entrar em harmonia com as leis, se se dedicar, se realmente quiser, tá? É esse grande turbo, esse grande acelerador da mudança. Então não importa onde você está. Uma vez que você reconhece que os seus resultados falam a verdade, você traça um novo cenário de vida, aqui tem a chave que vai facilitar todo o seu processo de mudança. Está bom? Então eu queria aqui, amor, conectar os três nomes que eu já citei. Primeiro o Bob Proctor mostrou pro mundo, através de um compilado de sessenta anos de estudo, que existe um poder que flui pra gente e flui através da gente, e esse poder dá forma pras coisas a gente cria a nossa realidade.

Mandi e Cadu: Beleza.

Cadu: Todo mundo entende isso. Ele diz: "nós somos seres espirituais, temos uma mente e vivemos uma experiência no plano físico". Somos seres espirituais, temos um poder espiritual, a nossa mente traduz esse poder dentro da forma física, e a gente cria. Beleza. Só que algumas pessoas tentam fazer isso e não conseguem. Elas estão tão angustiadas que não conseguem. Então ele vira e fala o seguinte: "olha, repita até você conseguir". Beleza. Beleza. Ele fez isso, deu certo. E sempre vai dar certo. Sempre que você repetir, uma hora você vai conseguir, porque é como se fosse um copo de café que você não para de botar gotinha de água. Uma hora só vai sobrar água. Tá? Isso é um fato. Só que algumas pessoas não tem energia pra continuar botando a gotinha de água. E aí eu sempre me perguntei assim: "bom, como que a gente consegue acelerar esse processo?" Porque quando você consegue acelerar esse processo, você viabiliza que muitas outras pessoas consigam fazer, e você viabiliza também que os seus resultados cheguem mais rápidos. E aí, a gente olhou o trabalho que o Joe Dispenza está fazendo. Totalmente conectado com tudo que o Bob Proctor falou. Só que ele pegou pessoas doentes.

Mandi: Que já tem um desequilíbrio extremo no corpo.

Cadu: Totalmente desacreditadas pela medicina.

Mandi: Uhum.

Cadu: Não foi um caso, são milhares de casos documentados, cientificamente demonstrados, tá? E conseguiu, através de técnicas de meditação associadas a estudo, e vinculando, obviamente, mecânica quântica com os pontos de energia que existem no nosso corpo. Ele cita os chakras, mas ele não fala de chakras, ele fala de glândulas, ele traz uma abordagem muito da medicina, mas ele deixa muito claro que esse processo está totalmente associado aos chakras, ele ainda diz em alguns momentos: “você chama do que você quiser, entendeu? Só não acredita que é uma pedra que vai curar você, é você que cura você”. É isso que ele fala. Mas ele começou a trabalhar meditações e começou a ensinar pra pessoas que os pensamentos e as emoções que estavam criando aquelas doenças no corpo das pessoas. E através de um processo estruturado de meditações, que a gente dentro da CIMT, traz também, porque a gente acredita muito.

Mandi: Está trazendo cada vez mais.

Cadu: Faz com que uma energia de baixo pra cima, flua no seu corpo.

Mandi: De forma tão intensa que algumas pessoas durante a meditação, ele fala isso de forma muito categórica...

Cadu: E tem vários casos.

Mandi: ...desmaiam na meditação. Por que desmaiam?

Cadu: Tem gente na CIMT que já me mandou mensagem: “Cadu, é normal sentir sensação de desmaio durante a meditação?”

Mandi: Exatamente. Sim.

Cadu: Sim. É, inclusive, bom.

Mandi: É. Significa que você realmente conseguiu pegar uma energia represada e fazê-la chegar até o seu cérebro. Até em cima.

Cadu: Você está acelerando essa energia, dentro dos seus pontos de energia, ela chegou no cérebro e o seu cérebro não está acostumado a processar essa carga de energia, que todos nós deveríamos conseguir processar e deveríamos naturalmente, ter.

Mandi: Exatamente. Só que o que acontece é que o cérebro está fragmentado por muito tempo, sem essa integração do corpo. Ele está fragmentado, então ele não aguenta essa carga de energia que sobe pra ele.

Cadu: A energia é muito forte. Ele apaga.

Mandi: Então dentro do processo do Joe, que é um processo de workshops avançados, etc, que eles trabalham isso, eles monitoram o cérebro da pessoa, tá? Então eles botam aqueles eletrodos pra conseguir monitorar a atividade elétrica do cérebro, e eles veem todas essas descargas de energia acontecerem. Então não é uma coisa empírica e louca. É uma coisa comprovada e monitorada. Então muitas pessoas desmaiam. Por que desmaiam? O cérebro está fragmentado, ainda mais em uma condição já um pouco mais avançada de doença, aí mesmo que ele mostra que são cérebros fragmentados. E aos poucos, com o processo de meditação, de integração do corpo físico, deixando essa energia se acelerar e chegar ao cérebro, as pessoas vão unindo de volta as conexões cerebrais.

Cadu: Vai criando uma conexão, o cérebro vai virando uma coisa só.

Mandi: Isso.

Cadu: E isso tem uma correspondência muito forte. Na nossa vida toda vez que a gente segregar, a gente vai sofrer. Toda vez que a gente integrar e unir, a gente vai tender a criação.

Mandi: Isso. Isso é correspondência, né? Então em todos os planos, dentro da gente, fora da gente. Exatamente.

Cadu: Então naturalmente esse processo do Joe Dispenza, ensina pra gente o seguinte: cara, se eu unir o que ele está falando com o que o Bob Proctor já compilou, eu potencializo o processo. E a CIMT, obviamente, já fez isso. O Greg Braden mostra uma conexão com o coração e o cérebro. Que é a mesma coisa. O coração trazendo o que vem de baixo, o cérebro trazendo o poder de pensar, mas isso tudo expresso na matéria física. Então quando ele fala do coração, ele está falando de todo esse processo de liberação de energia que a gente comenta. Né? De baixo pra cima, ou seja, do seu emocional. E quando ele fala do cérebro, ele está falando do seu poder de pensar. Então a gente pode pensar de forma muito clara e didática, que a gente tem uma energia que vem de baixo pra cima, que é uma energia da terra, tá? E a gente tem que fazer com que essa energia se acelere dentro do nosso corpo e vai ganhando velocidade. Se você estiver pautado por muitas crenças limitantes, você vai ter muitos medos e essa energia não vai fluir. Simples desse jeito, tá? A medida que você se aproxima dos três atributos da vida, essa energia vai começar a fluir, você vai começar...

Mandi: Você vai ganhando confiança no mundo.

Cadu: ...você vai começar a viver uma sensação de bem-estar, nós vamos falar um pouquinho sobre isso, o que a gente quer falar com o bem-estar, dentro desse passo, tá? E ao fazer essa aceleração o seu poder de criação, ou seja, os seus pensamentos vão a frequências cada vez mais elevadas, porque você dá conta de fazer isso. E você, naturalmente, cria uma grande conexão que torna as coisas reais.

Mandi: E por incrível que pareça, isso está muito associado ao que o Joe fala durante as curas, que é a epigenética. O Greg fala assim: "olha, quando você sente isso...", e eles chamam de bem-estar, e aí a gente também vai trabalhar um pouco o bem-estar, que foi o que o Cadu acabou de dizer, "...é como se você expandisse o teu DNA". E a gente vê essa modificação do nosso DNA como? Na epigenética. Então olha que que que coisa sensacional, o Joe vira e fala assim: se você deixa essa energia fluir, se você sai da sobrevivência, entra no modo de criação, que é isso que a gente está trabalhando. Se você faz todo esse processo o que começa a acontecer, é que você está dando outro sinal pro seu DNA. Diferente do sinal que você vem dando com seu pensamento limitado todos os dias, com os seus medos. Isso você está trazendo um sinal pra sua genética, pro seu DNA que é igual todo dia. E talvez muito pior, né? Vai piorando com o tempo. Então, isso vai chegando pro seu DNA. "Ó, é isso que está acontecendo. Produz aí. Faz não sei o quê". Aí você começa hipertensão, diabetes, começa a ter muitos distúrbios. Isso vai se agravando, chega no câncer, são múltiplas possibilidades. Se eu libero essa energia, significa que eu equilibrei Yin e Yang, né? Porque lembra dos triângulos. Se eu me sinto seguro, é porque eu equilibrei. Eu juntei Yin, juntei Yang e equilibrei.

Cadu: Ou seja, equilibrou lá no primeiro ponto de energia, na parte inferior da nossa coluna vertebral. Aí a energia faz o que? Ela sobe?

Mandi: Sobe. Se eu vou pro segundo triângulo, meu segundo ponto de energia, não me vitimizo e nem culpo o outro, assumo a responsabilidade sobre a minha vida, entendo que o outro tem sobre a vida dele, eu equilibrei Yin e Yang de novo. Depois eu subo de novo. Eu

consigo me expressar. Eu não sou a pessoa que tem aquela exposição exacerbada, mas eu também não sou a pessoa que tem vergonha. Equilibrei Yin e Yang. Eu cheguei na minha expressão.

Cadu: A energia continua subindo.

Mandi: Isso. E a energia vai subindo. Quando eu vou fazendo todo esse processo, significa que eu estou no bem-estar. Eu estou liberando essa energia. Aí tem uma coisa que acontece dentro do nosso corpo. Que foi assim que ele se curou. Né? Eu começo a dar outro sinal pra minha genética. Eu peço um outro tipo de produção de proteínas. Eu falo pra ela outra coisa, chega um outro sinal. Eu bato lá na minha porta do DNA e falo: "olha, produz outra coisa agora, porque ela agora está diferente, o ambiente dela está diferente".

Cadu: Exatamente isso.

Mandi: Algumas pessoas podem virar e falar assim: "ah, então vou meditar, resolveu a vida? É isso que vocês estão falando?" Não. Não. Se você meditar, sem você entender o que você está fazendo, não serve de nada. Não serve de nada.

Mandi: Você até sente, porque como você faz uma respiração mais calma, você tem tem ali uma...

Cadu: Eu estou pra te dizer, amor, que a maior parte das pessoas não consegue.

Mandi: Não, não consegue.

Cadu: Não consegue.

Mandi: Mas mesmo que você faça empiricamente, você tem algum benefício, muitas vezes, que não é esse que a gente está trazendo pra vocês. Que esse que a gente está trazendo pra vocês, é um benefício que junta o benefício da meditação com a expansão de consciência. Quer dizer, eu estou entendendo o que eu estou fazendo, eu quero criar um cenário de vida diferente, eu vou liberar os meus pontos de energia, eu vou equilibrar Yin e Yang. É muito além do que você fazer uma coisa às cegas.

Cadu: O próprio trabalho do Joe não tem toda essa profundidade que a gente passa aqui...

Mandi: Não tem.

Cadu: ...ou que o Bob Proctor compilou...

Mandi: Também não tem.

Cadu: Mas ele tem muito de prática.

Mandi: Isso.

Cadu: Só que dentro dessa prática, ele faz o workshops avançados pra pessoas entenderem e expandirem o nível de consciência.

Mandi: É isso que eu estou falando. Ele sempre fala isso no workshop.

Cadu: Isso. Ele combina isso com a mecânica quântica. Então ele traz uma visão que a pessoa ganha uma expansão de consciência no nível do seguinte: "cara, são os meus pensamentos e os meus sentimentos que estão me adoecendo. E são os meus pensamentos e os meus sentimentos que vão me curar". E assim as pessoas se curam.

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.
É proibido compartilhar esse PDF

Mandi: As pessoas entendem o que elas estão fazendo.

Cadu: Entendem o que elas estão fazendo, aí elas meditam, meditam, meditam, meditam, o corpo se cura. Tá? Então, isso é muito poderoso. Obviamente que o Joe sabe que isso se aplica pra dinheiro, sabe que se aplica pra outras coisas, não é o carro chefe dele, do trabalho dele, mas ele tem total compreensão disso, uma vez que ele já faz isso há muitos anos.

Mandi: Não, e uma vez que ele dá vários exemplos durante o workshop. Entendeu? Ele dá exemplo de dinheiro, ele dá exemplo profissional, ele dá exemplo do dia a dia, ele dá exemplo do relacionamento, ele dá exemplo de como essas coisas mexem nas nossas emoções, então consequentemente ele sabe que da mesma forma que aquilo ali se aplica pra saúde, aquilo ali se aplica pra todas as outras coisas.

Cadu: Exatamente, o Greg ele traz muito da comprovação... a espiritualidade com ciência comprovando, né? O que a ciência já provou? Então, alguns estudos mostram que quatro tipos de sentimentos ampliam o nosso DNA, ou seja, eles expandem o nosso DNA, eles aumentam a conexão coração-cérebro. Em outras palavras, eles ampliam o nosso campo de atração. Porque lembra, quando essa energia sobe e vem até o coração, o que acontece? O nosso coração emite uma frequência eletromagnética, e essa frequência eletromagnética é muito diferente de uma pessoa que está totalmente bloqueada pra uma pessoa que está com a energia fluindo o tempo todo dentro do bem-estar. Então, o que ele chegou a conclusão? Que alguns cientistas provaram que os sentimentos de gratidão, compaixão, cuidado e apreciação ou contemplação. Enfim, aqui é gratidão, compassion, e apreciacion, então são quatro sentimentos que são, comprovadamente, os sentimentos que fazem o maior efeito no corpo do ser humano. E aí ele mesmo questiona. Ele fala assim: "não, está faltando um negócio aí, poxa. Chama love. Chama amor. O amor não aparece?"

Mandi: Que algumas religiões colocam muito forte isso.

Cadu: Muito forte, que o nosso caminho é o amor, né? E aí os cientistas explicam: "não Greg. Olha só, não é que está faltando o amor. É que gratidão, compaixão, cuidado e apreciação são facetas do amor. São formas diferentes do amor". O que é o amor pra você e o que é o amor pro outro? Então ele diz assim: "entenda o amor como um guarda-chuva". E o que é o bem-estar pra gente? O bem-estar é isso. É o equilíbrio.

Mandi: Lembra quando a gente fala da vibração do bem estar, a gente fala da vibração lá em cima das virtudes, né? Quando a gente fala de clareza, a gente fala da vibração do pedido. O que é a vibração do pedido? É aquele momento que você toma a sua decisão, você toma a iniciativa e você se sente bem. Aquilo é a vibração do pedido.

Cadu: Aquilo está extremamente claro pra você, aquilo que você quer pra sua vida, sabe?

Mandi: Isso. Depois você vai pra do meio, quando você comprehende que você tem fé, você tem disciplina, o que você sente? Você sente aquela vibração do acreditar. Sabe quando uma pessoa acredita?

Cadu: É tipo estar gravando o podcast do passo 22 e sabe que o mundo inteiro vai receber esse troço, e é isso, e está acreditando.

Mandi: E depois, na última fase, a gente também trabalha a vibração do recebimento, que é o quê? Eu penso com abundância, eu sinto merecimento, eu concluo, eu pego o que é meu.

Cadu: É uma conexão com a dádiva. Tipo, cara, eu sabia que isso ia chegar.

Mandi: A vibração do recebimento. Então no final a gente fala: olha, pedir acreditar e receber, que é a vibração do nosso corpo, nada mais é do que o bem estar.

Cadu: É o bem-estar.

Mandi: É o bem-estar.

Cadu: E o que é o bem-estar? É o equilíbrio entre as duas energias que existem dentro de qualquer ser humano, Yin e Yang. Que o chinês chamou de Qi. Que todas outras medicinas, o Ayurveda sempre vai buscar o equilíbrio Caminho do meio, etc. Todo mundo vai convergir pra isso.

Mandi: A igreja, o espiritismo, todas as religiões.

Cadu: O mundo exterior é um reflexo preciso do mundo interior. Se o mundo interior está vibrando em harmonia, em homeostase, quer dizer, numa forma equilibrada, a sua vida vai ser equilibrada. A sua vida vai ser uma vida que vale a pena, né? O Joe Dispenza diz isso: “quando as pessoas se apaixonam pela vida, elas se curam”. E quando elas estão muito angustiadas, ele diz: “senta com você duas, três horas, o tempo que precisar, e libera essa energia”.

Mandi: “Esse é o melhor que você pode me dar?” Conversa com o seu corpo. “Esse aqui é o melhor que você pode fazer.

Cadu: “É isso mesmo?”

Mandi: “Será que você não pode me dar um pouquinho mais?”

Cadu: É, o Bob Proctor também fala muito isso, né? Ele diz assim: “cara, é o melhor mesmo que você pode? Tem certeza que é o melhor que você pode?”. Então quando você entra em harmonia com as leis, aí tem um negócio aqui que eu até salvei uma vez, que eu vi o Bob Proctor postar, eu acho sensacional, e obviamente que a gente vai lendo isso com nível de profundidade muito maior. Deixa eu ver se eu consigo, deixa eu ver se eu consigo resgatar.

Mandi: É aquele reels dele, né?

Cadu: É um reels, cara, muito maneiro.

Vídeo tocando no fundo...

Cadu: Ou seja, ele tá dizendo que quando você entra em harmonia com as leis de Deus, você pode fazer com que qualquer coisa seja feita. E aí ele repete, qualquer coisa. O que é entrar em harmonia com as leis de Deus? É o bem-estar, é o equilíbrio do Yin e Yang. É você conseguir criar, dentro do seu mundo interior, uma coerência. É quando o cérebro está unido, está coerente.

Mandi: Quando existe coerência entre coração e cérebro.

Cadu: Ele não está compactado, e aí ele continua.

Vídeo tocando no fundo...

Cadu: Ele diz aqui, as pessoas dizem: “mas existem alguns limites”, e aí ele vira e fala assim: “se você acha que é assim, então assim será”. Como quem diz, você cria com base nas suas crenças.

Mandi: Se você acredita que tem limite, tem limite.

Cadu: Se você acredita que assim que vai ser, é assim que vai ser. Então, o que ele está falando aqui é muito profundo, porque ele diz o seguinte: cara, se você conseguir se conectar com as leis, se você conseguir entrar em harmonia com as leis, depois da gente estudar isso muito profundamente, a gente conseguiu simplificar, né? E entrar em harmonia com as leis é você conseguir se estabilizar no lugar, no grau correto dentro do nosso triângulo, ou seja, você conseguiu usar Yin e Yang de forma equilibrada e recrutando o que você precisa no momento que você quer. Então, naturalmente, tudo funciona melhor. Eu estou falando de você ter um corpo que funciona em pleno potencial. Eu estou falando de você ter uma energia sexual equilibrada. Eu estou falando de você ter qualquer desempenho do seu corpo, fortalecido, potencializado.

Mandi: Pra tudo que você precisar.

Cadu: A cura, o controle emocional, qualquer coisa vai ficar estabilizada. E a gente precisa perseguir isso como nosso maior objetivo. Por quê? Quando você persegue isso, você se conectou com Deus. Aí você pede o que você quiser. Por isso que a gente diz que o primeiro e o maior objetivo de todo atleta de mentalidade da CIMT, é o bem-estar. Por quê? Bem-estar significa dar a mão pra Deus. Se você deu a mão pra Deus...

Mandi: Se você não está no bem-estar, para tudo que você está fazendo, para de pensar em objetivo, para de querer subir, para para tudo e aprende a se encontrar, aprende a equilibrar as energias do seu corpo, aprende a entender, quer dizer, aumenta a sua compreensão dá mais uns passinhos, é um passinho pra trás pra dar um monte pra frente. É exatamente esse o ponto. Volta um degrau, volta uma casinha no jogo e fala: "cara, eu preciso encontrar o meu bem-estar. Se eu vou encontrar o meu bem-estar na religião, se eu vou encontrar na igreja, se eu vou encontrar no templo, se eu vou encontrar em qualquer lugar, tanto faz. Não interessa. Se você vai encontrar ouvindo a playlist. Se essa playlist é de música clássica, se ela é de música gospel, se ela é... tanto faz. Você precisa equilibrar os seus sentimentos e você é a melhor pessoa pra dizer pra mim o que você vai fazer pra equilibrar os seus sentimentos.

Cadu: Nesse exato momento todas as pessoas que estão escutando o podcast estão em algum estado vibracional. É importante que vocês reconheçam esse estado.

Mandi: Tomem consciência do corpo de vocês.

Cadu: Quer dizer, cara, será que eu estou muito ansioso? Será que eu estou muito apático? Como é que está a minha vida? Os meus pontos de energia, de baixo pra cima?

Mandi: Olha para os sinaizinhos corpo dá, porque ele dá uns sinaizinhos de incômodo, assim, sabe? É uma espinha que nasce. É uma dorzinha no joelho, é uma dor na coluna, é uma coceirinha no olho, é uma alergia.

Cadu: É uma tensão.

Mandi: É uma tensão. É uma coisa que você acha que é da vida, que é normal. Não é normal.

Cadu: É só um reflexo do plano mental.

Mandi: É só um reflexo do plano mental. Então, ele já está te dando um sinal, por mais que você não tenha consciência ainda do mundo interior. Ele já está te dando um sinal que alguma coisa não está bem. É uma cabeça descascando, um couro cabeludo

descascando, é uma unha que está muito fraca, entende? São pequenas coisinhas que a gente acha que fazem parte do nosso dia a dia, e não fazem parte do nosso dia a dia. São pequenos desequilíbrios, é o seu corpo mostrando, apontando um primeiro desequilíbrio ali. Tá? Que precisa ser notado.

Cadu: Você precisa usar isso como mecanismo de feedback.

Mandi: Exatamente.

Cadu: E quando você usa isso você vai corrigindo, você vai se equilibrando. E aí o que acontece? Você cria um grande campo de atração ao seu redor. E aí qualquer coisa que você pensar, que você imaginar, e que você colocar dentro dessa fórmula, vai acontecer.

Mandi: E aí, amor, a gente entra aqui num ponto chamado “rotina inteligente de um atleta de mentalidade”.

Cadu: Fazer rotina inteligente, sem entender o que a gente está falando, é como meditar sem expandir a consciência. Não cura.

Mandi: Não cura.

Cadu: Tá? A rotina inteligente é você entender que se você conseguir entrar em harmonia com as leis, você vira uma máquina.

Mandi: Se você conseguir fazer determinadas coisas na sua rotina...

Cadu: Você vai funcionar como uma máquina de alcançar objetivos.

Mandi: ...você tende a entrar em harmonia com as leis, por causa do bem-estar. Quais são as coisas que podem me trazer bem-estar? Quais são as coisas que estão na rotina inteligente? A gente elenca algumas coisas, mas você, de repente, pode ter uma coisa que tem que estar na sua rotina, que te faz bem pra caramba e eu não apontei aqui.

Cadu: Sei lá, o cara quer nadar.

Mandi: Não interessa. Exatamente. É o meu esporte. “O crossfit me faz bem”, vá fazer crossfit. “Ah não, é a musculação que me faz bem”, vai fazer musculação. “Ah não, me movimentar e nadar, faz bem”, vá colocar a natação na sua rotina inteligente. O que tem que estar na sua rotina inteligente? As coisas que te elevam, que refinam o seu gosto, que te trazem bem-estar.

Cadu: A gente já deixa pontos muito importantes do tipo, não adianta você querer viver esse bem-estar e se trancar num quarto escuro e ficar ali o tempo todo. Não vai ser a melhor forma. Por quê? A gente precisa de contato com a natureza.

Mandi: É, observa. Observa o animal, o cachorro, ele vai pro sol em algum momento do dia, ele fica ali um tempo, ele sai. Ele dorme e acorda, ele tem uma rotina que mostra pra você... se eu deixar a Mel presa aqui, ela vira outro cachorro. Então todo mundo consegue perceber. “Poxa, eu tinha um cachorro que estava preso. De repente eu comprei uma casa, o cachorro é outro cachorro. Ele arranhava, ele mordia o pé da mesa. Ele fazia isso”. Por que ele fazia isso? Porque estava represado. Estava errado. Ele não estava tendo contato com a natureza, que ele precisava ter. Nós não temos muita diferença em relação a isso não. Se você não tiver contato com a natureza, se você não se propuser a ir à praia, se você não se propuser a tomar um sol, se você não se propuser a contemplar o lago, se

você não se propuser a olhar as flores que estão no seu caminho, ouvir os pássaros, a estrela, a lua, o sol, você sente falta, você percebe que você começa a ficar deprimido.

Cadu: Você consegue fortalecer muito essa capacidade ao entrar em contato com a natureza, tanto durante o dia quanto durante a noite. É importante os dois contatos.

Mandi: É.

Cadu: São contatos diferentes. E apreciar tanto o nascer do sol quanto o pôr do sol, quanto a lua, quanto as estrelas, isso é fantástico, isso ajuda muita gente dentro da rotina.

Mandi: Isso muda nossa frequência, nossa vibração.

Cadu: Mas é isso somado de meditações específicas, somado de playlist. Então assim, coisas que rolam em paralelo, sabe?

Mandi: Somados ao conteúdo de valor.

Cadu: Exatamente. Porque faz com que você não fique alimentando aqueles pensamentos que não vão te levar pra lugar nenhum. Pelo contrário.

Mandi: Isso. Ou seja, os podcasts.

Cadu: Expansão, bem-estar. Cara, o bem-estar é um grande estabilizador. Então quando a gente tenta pensar em coisas maiores, quando a gente tenta acessar a frequência de pensamentos mais elevados, a gente não dá conta. E o bem-estar faz com que a gente dê conta. Tá? Porque, naturalmente, ele vai fazendo com que as coisas deem certo ao nosso redor. Ele vai estabilizando a nossa capacidade de pensar em frequências mais elevadas.

Mandi: Tem duas coisas legais aqui, que a gente não coloca assim diretamente, mas é importante a gente colocar, né? O contato com as pessoas que a gente ama, tá? O contato com os nossos laços, estar junto em algum local, talvez uma viagem, talvez essa interação com aquilo ali que a gente ama, com a nossa base, isso fortalece a gente. E a gente consegue perceber isso, quando a gente está ao lado de amigos que são muito queridos, a gente sai dali com outra vibração. Quando eu estou ao lado do meu marido, que eu estou em harmonia, que eu vejo um filme, que eu estou perto dele, eu me sinto bem. Então, eu preciso conseguir perceber essas coisas para que eu procure mais por elas.

Cadu: Harvard já disse, né? Que a solidão é um dos grandes problemas. A solidão mata mais que o fumo e o álcool. Isso é um estudo mais antigo de Harvard, que foi o que permeou, que fala da felicidade humana. Então, a solidão é uma coisa que a gente não deve querer. A gente deve sim fazer esse ensaio de união. O que é um ensaio de união? É ter relacionamentos. Senão o segundo ponto de energia vai sofrer. Não tem jeito. Você precisa vir estabilizando cada um dos seus pontos de energia. E quando você consegue fazer isso, a energia ela flui dentro do seu corpo e ela cria um grande campo de atração.

Mandi: Aqui a gente tem outros pontos também, como o trabalho, que é uma coisa que preenche a gente.

Cadu: O trabalho tem natureza humana, né?

Mandi: Natureza espiritual, na verdade.

Cadu: É, espiritual. Eu queria fazer um complemento aqui. Algumas pessoas acham que elas vão imaginar e vão ficar paradas, né? E elas se questionam: "cara, se eu imaginar e

ficar parado, dá tudo certo?". É que você não está entendendo. É que você está imaginando que você está parado.

Mandi: Exatamente.

Cadu: Olha só, as nossas habilidades mentais são muito poderosas. Então quando você fala assim: "cara, então eu vou ficar só imaginando, vou ficar parado", você não entendeu. Você desacelerou o seu poder de pensar em uma realidade em que você fica parado pensando.

Mandi: É isso que você vai ter.

Cadu: Foi isso que você criou, é isso que você vai viver.

Mandi: Exatamente.

Cadu: Quando você usa a sua imaginação como ela sendo um plano correspondente...

Mandi: Pra você, por exemplo, imaginar o hábito.

Cadu: Isso. Você vive uma coisa na sua imaginação e você reproduz com o seu corpo.

Mandi: Exatamente.

Cadu: O seu corpo é só um instrumento da mente. Entende? Então, se na sua imaginação você é uma máquina de trabalhar, você é uma máquina de fazer acontecer, no seu plano físico você vai virar uma máquina de fazer acontecer.

Mandi: Exatamente.

Cadu: E você vai fazer acontecer. É isso que precisa ficar claro.

Mandi: Aqui também entra a oração, pra muitas pessoas, né? "Ah poxa, quando eu oro, quando eu faço isso, eu me sinto muito bem, eu sinto uma conexão com Deus". Então ore, então faça a sua oração. Então todas essas coisas estão elencadas aqui, e a gente precisa vislumbrar e ter uma visão de longo prazo. Não é de uma hora pra outra, a gente vai colocando essas coisas na rotina, e a gente vai refinando o nosso gosto e nosso olhar. Então, de repente, eu paro de beber. De repente, eu paro de fumar, porque essas coisas não fazem mais sentido pra mim. Porque esses vícios eu percebo que não me preenchem, e quando eu coloco determinadas coisas na minha vida, essas coisas me preenchem mais.

Cadu: Por que o longo prazo dá certo, amor? Porque na verdade a gente está desacelerando o nosso poder de criação, e a gente precisa de um tempo pra viver isso, né? A nossa vida é uma grande experiência desacelerada, uma experiência em câmera lenta. E quando a gente consegue fazer uma determinada coisa por um período de tempo muito grande, a gente vai tendendo a acreditar mais, a gente vai tendendo a ver a coisa acontecendo, então naturalmente a gente se aproxima, querendo ou não, de um atributo da vida, que é o atributo da eternidade. Quando você se aproxima dos atributos da vida, você sempre consegue resultados. Entende?

Mandi: E aí eu ia falar que a conexão com a eternidade acontece todos os dias na nossa vida, e a gente não percebe.

Cadu: Espera aí, então você está começando a dizer que a solução que a gente tinha para apresentar vai começar a ser colocada agora na mesa?

Mandi: Vai começar a ser colocada agora. Na verdade ela já foi metade colocada, né? Cinquenta por cento. Que é toda a nossa rotina inteligente, que foram as coisas que eu mencionei pra vocês aí, pra vocês colocarem na sua rotina. Mas existe uma conexão com a eternidade acontecendo o tempo todo, porque é perfeição divina né? As coisas não são por acaso. E tem uma coisa na nossa vida, que a gente nunca parou pra pensar, que acontece desde quando a gente nasce, de uma determinada forma quando a gente nasce, que vai se transformando ao longo da nossa existência, e a gente não para pra refletir sobre isso. Quer dizer, a gente até para, porque, às vezes, acontecem uns eventos emblemáticos nesse momento e a gente fala: "por que será que eu sonhei com isso?"

Cadu: Amor, trinta e um de dezembro de dois mil e dezenove, eu me lembro da gente ter fechado a primeira versão do modelo da CIMT, dentro de um livro eletrônico, né? E aquela primeira versão era uma versão que deu muito resultado pra gente. Eu testei na Petrobras, a gente testou na nossa vida, a gente começou a fazer muita coisa. Foi a primeira versão. Hoje a gente está na versão oito. Eu me lembro de ter compartilhado com você naquele dia e ter dito assim: "amor..."

Mandi: Feito uma pergunta, né?

Cadu: "...está muito maneiro. Está muito maneiro. Só falta uma coisa que a gente não teve tempo de compilar e de explorar aqui dentro, que é o nosso sono. Existe algo muito profundo..."

Mandi: Dentro do sono, que acontece no sono e que a gente não sabe.

Cadu: Porque nada que existe na nossa vida, todo dia, por seis, oito horas, é por acaso. E quanto mais a gente estudou, quanto mais a gente levantou as leis, quanto mais a gente tirou a poeira debaixo do tapete, mais isso foi ficando evidente. E chegou uma hora que, finalmente, a gente acessou um conhecimento, que eu diria que um por cento da população acessou.

Mandi: Nem um por cento.

Cadu: É.

Mandi: Zero vírgula zero, zero, zero, zero um né, querido?

Cadu: Estou sendo generoso.

Mandi: Eu diria que é a gente mais uma galerinha pequena.

Cadu: Que foi uma explicação de uma coisa que ninguém explica, que é o que acontece com a gente no nosso sono. Então, o nosso sono virou uma chave para conseguir facilitar todo um processo que a gente já tinha aprendido de criação.

Mandi: Exatamente.

Cadu: Mas que realmente a gente começou a se deparar com desafios, porque quando você começa a crescer e você começa a criar uma nova realidade, a autoimagem bate, a instabilidade, a dúvida, o medo, a capacidade de acreditar, várias coisas batem. E você começa a falar assim: "cara, eu preciso equilibrar Yin e Yang. E agora, como é que eu me equilibro?" Saber é uma coisa, equilibrar é outra. Eu preciso viver nesse bem-estar, eu preciso fluir, eu preciso e aí você começa a acessar vários materiais que vão te ajudando, você vai chegando, mas você ainda tem dificuldade. Só que aí a gente se conecta com a nossa pergunta lá, de trinta e um de dezembro de dois mil e dezenove, que a gente

encontra o que eu chamo de um grande acelerador da realidade, da criação da realidade e da busca pelos nossos objetivos. A gente coloca esse acelerador na pista, né? Pra ver se funcionava.

Mandi: Em prática, porque a gente sempre faz isso.

Cadu: A gente coloca esse turbo no nosso carro e a gente acelera.

Mandi: Foi justamente quando a gente conseguiu todas essas últimas conquistas grandiosíssimas que a gente está fazendo.

Cadu: De forma muito acelerada.

Mandi: E de forma muito suave.

Cadu: Suave.

Mandi: O problema é o seguinte, eu vou dizer pra vocês: eu, antes de colocar isso em prática, eu cresci. Só que eu me desestabilizava muito, a paz interior era muito difícil, por que? Você enriquece de uma hora pra outra, fazendo um processo voluntário. Tá? As pessoas começam a te reconhecer na rua, fazendo um processo voluntário. Seu relacionamento dá certo, seu corpo começa a progredir, você começa a conseguir fazer tudo que você queria fazer, você ajuda a vida das pessoas, você tira as pessoas do fundo do poço e traz pra luz, você começa a criar a vida dos sonhos, de forma voluntária. Qual é a coisa mais normal de acontecer? É você começar a falar: “caraca, espera aí, isso foi muito rápido, espera aí, será que eu mereço? Espera aí, será que...”. Muitos questionamentos e a sua autoimagem vem para bater com força.

Cadu: Não é à toa que grandes cantores, grandes personalidades se matam?

Mandi: Se matam.

Cadu: Elas chegam num determinado patamar de realidade...

Mandi: Que elas não conseguem aceitar.

Cadu: ... que elas tentam continuar subindo e elas não dão conta.

Mandi: Isso.

Cadu: Elas não dão conta.

Mandi: E aí, essas criações que eu fazia...

Cadu: Espera aí, alguém pode virar e falar assim: “não, espera aí, mas eu não estou pensando em virar artista de cinema”. Não é isso. É que quando a gente analisa o extremo, a gente entende o que acontece com todo mundo.

Mandi: É. Desde as pequenas coisas. Então quando eu fazia todo esse processo, eu ainda tinha uma dificuldade de me estabilizar muito grande. Depois desse conhecimento...

Cadu: O que, obviamente, faz com que os resultados cheguem muito mais tarde, né? E sejam

Mandi: Mais tarde, demorem pra chegar...

Cadu: Sejam mais sofridos.

Mandi: Isso. Levam muito esforço, né? Trazem muitas dúvidas, a coisa é meio sofrida. Só que quando eu acessei esse conhecimento, eu falei: "não, espera aí, isso vai acelerar". E isso me trouxe um bem-estar, e um corpo e uma maturidade muscular, e uma evolução de pensamento, de aceleração de pensamento...

Cadu: Fortalecimento das habilidades mentais e equilíbrio emocional.

Mandi: ...e equilíbrio emocional, que eu não tenho explicação pra dizer.

Cadu: Resposta hormonal, saúde, etc.

Mandi: Tudo. Tudo foi potencializado, o que significa que o meu potencial de criação foi potencializado. E realmente, todas as coisas começaram a acontecer. Começaram a sair, começaram a chegar pra gente.

Cadu: E aí a gente se conecta, né? Porque quem chegou no vigésimo segundo passo, vai começar novamente o primeiro passo e vai entrar novamente no desafio das habilidades mentais, que é o seguinte: quando a gente busca salto exponencial, nunca tente buscar com muito esforço, porque essas coisas não convergem.

Mandi: Não convergem.

Cadu: Você precisa de um trabalho disciplinado, inteligente, mas nunca, o salto exponencial nunca vem associado de muito esforço.

Mandi: E aí, gente, só antes da gente entrar nisso aqui, eu tenho algumas considerações pra fazer. A primeira consideração para fazer é puxar vocês de volta pro longo prazo. "Ai nossa, vocês conseguem e eu não consigo". Olha, eu sou igualzinha a todos vocês. A diferença é que eu sou disciplinada e estou estudando um negócio há muito tempo. Essa é a única diferença. Então pega a CIMT e bota a CIMT todo dia na sua vida durante seis anos, durante cinco anos, durante quatro anos. Eu tenho certeza que você vai chegar. Agora, querer alcançar um mesmo patamar, olhar pro palco da galera, da gente e ver: "caramba, olha como eles estão fazendo", e não olhar pro bastidor, aí você está comparando duas coisas erradas. Você está olhando pro seu bastidor e comparando com o palco do outro. Você tem que comparar bastidor com bastidor. Bastidor é: eu tive medo, eu caí, eu levantei, eu errei, eu me reergui, eu tive pequenas vitórias, eu errei, eu perdi as pequenas vitórias, eu voltei, foi um zigue-zague, é uma curva muito louca, tá? Não é uma curva ascendente, linda, reta. Não funciona desse jeito. Então achar que "ah, eles conseguem fazer a estratégia eu não consigo". "Ah, eles conseguem ter a rotina inteligente, eu não consigo". "Ah, eu trabalho o dia inteiro". A gente trabalhava o dia inteiro. A gente precisou fazer uma migração na nossa vida para criar esse novo modelo de vida. Você vai ter que fazer o mesmo. A gente precisou se dedicar, você vai ter que fazer o mesmo. A gente precisou ter paciência, você vai ter que fazer o mesmo. A gente continua fazendo todas essas coisas, todos os dias da nossa vida, tá?

Cadu: Sim. Mas aqui as ferramentas que a gente está trazendo nessa versão oito do modelo, que a gente apelidou de versão da aceleração, né? É uma coisa que vai facilitar, acelerar, sem dúvidas, o processo de todo mundo.

Mandi: Total. Porque lá atrás a gente não tinha nada disso.

Cadu: Porque hoje acelera o nosso, a gente já sabia que a gente ia entrar numa velocidade de aceleração. A gente sabia disso, ao manter aquilo por muito tempo, mas a gente foi

entendendo como isso ia ser acelerado, né? E como acelerar isso na vida de outras pessoas.

Mandi: Sintam-se muito privilegiados, porque vocês têm aí seis anos em seis meses. É basicamente isso.

Cadu: Exatamente. Então, as informações que estão aqui, que a gente vai começar a abordar agora, elas são um grande acelerador, então, encare essas informações com essa visão. Cara, se eu me dedicar, se eu fizer, isso aqui é um acelerador. E eu vou conseguir experimentar essa aceleração dentro da minha vida. Por quê? Eu vou naturalmente equilibrar todos os meus pontos de energia, a energia vai fluir dentro do meu corpo, eu vou criar um grande campo de atração, e todas as frequências de pensamento que eu acessar, elas vão naturalmente se reproduzir na minha realidade, se eu conseguir estabilizar isso por um determinado período de tempo.

Mandi: E aí tem outras observações para fazer. A primeira dessas observações é: ninguém é obrigado a colocar a estratégia em prática. Ela é opcional. A gente está dando como um acelerador Mas a gente está também trazendo uma consciência que, olha, eu gostaria muito de ter acessado isso há alguns anos atrás, teria adiantado a minha vida em trezentos por cento.

Cadu: É, o que a gente está dando são ferramentas que você leva na sua caixinha, que você usa se você quiser.

Mandi: Você usa se você quiser. E outro ponto importante: a gente precisa se despir das nossas crenças, tá? Muitas crenças... agora eu vou falar, são colocadas por inúmeras instituições na nossa cabeça, de pessoas aleatórias que estão interpretando textos, que a gente não sabe se são cem por cento fidedignos, tá? Que foram inscritas ao longo da humanidade, que a gente não tem certeza, mas eu entendo. "Olha, eu fui criada assim, eu tenho essa crença, eu sou agarrado nela, não quero me despir". Lembra, pra gente chegar a patamares diferentes e criar cenários diferentes, não é sabendo o que a gente sabe até aqui.

Cadu: Exatamente.

Mandi: É mudando crenças, se despindo de crença e se renovando, entendendo que a vida se modifica o tempo inteiro. Tudo precisa fluir, ciclar e acontecer na nossa vida para que a gente seja um novo ser, e aí, naturalmente, gere novos resultados.

Cadu: É, a gente tem que olhar pros resultados, né? Quer dizer, "isso que eu estou fazendo, está gerando resultado?" Se está OK. Se não está, eu tenho que repensar, eu tenho que fazer diferente. "As pessoas que estão me ensinando, elas estão tendo resultado?" Se estão, eu preciso correr pra lá. Se não estão, eu preciso fugir de lá. E é simples desse jeito.

Mandi: Preciso olhar pra vida de quem está me ensinando pra saber se essa pessoa sabe me ensinar alguma coisa, pra que eu consiga ter esse resultado. Tá? Vamos entrar aqui num material importante?

Cadu: Esse é um material profundo, um material que...

Mandi: Não é fácil de ser compreendido, e a gente está aqui pra ajudar na compreensão.

Cadu: É, ele precisa ser totalmente compartilhado com a CMT, e interpretado, para que todo mundo consiga tirar proveito de tudo que a gente tira proveito hoje.

Mandi: É.

Cadu: E só compartilhando, na íntegra mesmo, pra poder garantir que a gente tenha todos os detalhes, que a gente consiga entender a fundamentação de tudo que a gente está fazendo, e esclarecer que a gente quando foi olhar pro sono, a gente vasculhou tudo.

Mandi: Tudo.

Cadu: A gente olhou para um negócio muito interessante, chamado sono polifásico. Vimos que tem pessoas no mundo que dormem duas horas por dia, de forma bastante fracionada, e tem bons resultados. Tá? Mas vimos também que esse é um processo que a maioria desiste quando tenta porque é um processo muito desgastante, doloroso que pode prejudicar a saúde das pessoas no início. A gente não recomenda isso. Existem outros métodos de polifásico que são mais equilibrados e aí, talvez, eles se aproximem muito do que a gente vai propor.

Mandi: A gente olhou para o Nick Littlehales, que é o coach do sono mundial.

Cadu: É, o coach do sono dos atletas de futebol, que tinham dificuldade de fechar suas agendas e tudo mais, e viram que o sono estava totalmente conectado.

Mandi: Dos maiores atletas do mundo, na verdade. Não só de futebol.

Cadu: É.

Mandi: De ciclismo, de futebol, de futebol americano...

Cadu: Porque naturalmente se propagou,. Ele começa o trabalho no Manchester, e depois ele vai embora. Mas que também tenta se adequar a muitas coisas que a medicina tradicional estava falando, porque ele começa um trabalho totalmente empírico.

Mandi: Que hoje é o que o Cristiano Ronaldo faz também, e todos esses atletas fazem. Mas ele tem inúmeras outras vertentes, traz muitas coisas ali.

Cadu: Sim, ele explora os ciclos do sono, ele explora o período de noventa minutos no sono, coisas muito interessantes.

Mandi: Ele explora o ambiente em que você dorme.

Cadu: Explora várias coisas, e tem o Cristiano Ronaldo como um exemplo de um atleta que dorme cinco vezes por dia, intervalos de uma hora e meia, e tem resultados fenomenais. Mas o que a gente traz aqui é uma coisa que vai além disso. É uma coisa que contempla isso. Mas é uma coisa que...

Mandi: Que explica de uma forma que nenhum material explica, ponto.

Cadu: Nem eles, porque eles dizem assim: "ninguém sabe o que acontece no sono". Eu falei assim: "parei aqui. Porque eu já tenho um material que me diz o que acontece durante o sono, e eu já testei e eu sei que está muito correto". Então quando a gente olha pra esse material que a gente vai apresentar aqui pra vocês, a gente começa a se expandir. A gente começa a se abrir. Uma consciência que se expande, nunca mais retorna ao seu tamanho original. Então é por isso que a gente tem que compartilhar isso aqui. E não foi à toa, amor, que ficou pro último passo, né? Que é o passo que vai fechar todo esse processo.

Mandi: Preciso dizer que esse era o meu sonho. Era conseguir compartilhar essa riqueza desse material com a CIMT, e eu me sinto muito realizada por poder compartilhar com vocês. Ah, e antes da gente começar o nosso material, me falta aqui ah uma observação importantíssima. Eu não posso nem chamar de observação isso, porque eu acho que isso é um carro chefe aqui do ponto. Olha como é que as coisas se conectam, amor. A gente está falando dos sete pontos de energia, né? Lembra. Daí a gente chegou no sétimo ponto. Sétimo ponto, que foi tudo que a gente trouxe aqui pra vocês. Lembra que todos os pontos de energia estão associados a uma glândula no nosso corpo?

Cadu: Perfeito.

Mandi: Essa glândula do sétimo ponto de energia, o ponto de energia mais elevado, que conecta a gente com o divino, que faz uma conexão com o céu. Representativamente falando. Ela está associada a uma glândula chamada glândula pineal no nosso cérebro, que é uma glândula do tamanho de uma ervilha, muito, muito, muito pequenininha, que tem o formato de uma pinha. E sabe qual é a principal função da glândula pineal?

Cadu: Qual?

Mandi: Regular o sono.

Cadu: E não é por acaso, né? Não é por acaso. Assim, existe uma lógica. É que a gente está acostumado a pensar por um caminho. Então a pessoa define o caminho que você tem que pensar e você vai pensando por ali, e você não analisa as coisas óbvias. E quando você começa a se desprender um pouco dessa forma de pensar e começa a olhar pra dentro de você, começa a criar questionamentos, observações, perguntas, você vai sendo conduzido por um caminho muito especial. Por isso que quando a gente quer criar uma coisa do lado de fora, a gente primeiro precisa começar do lado de dentro. Se você olhar, amor, todos os nossos vinte e dois passos práticos possibilitam a gente alcançar um alvo, um cenário de vida. Mas eu diria pra você que a maior parte das pessoas não consegue dar conta de executar. Por quê? Porque as pessoas estão querendo sempre olhar pra fora, a gente tem que olhar pra dentro. Se você corrigir tudo do lado de dentro, você naturalmente vai espelhar isso do lado de fora. E o sono está no ponto máximo nosso. Olha que curioso isso, né?

Mandi: Não tem nada de curioso, né? É exatamente sobre isso que a gente vai falar aqui. A gente tem o sono como sendo exatamente a forma de conexão com a nossa eternidade. E por incrível que pareça, quando você vai olhar esses pontos de energia você lida com a glândula que é a principal responsável pela secreção de melatonina, principal responsável por regulação do sono. Só que não podemos esquecer que a melatonina depois de algumas transformações, ela vem a ser a serotonina, que é o hormônio do bem-estar. Ou seja, ele está associado ao bem-estar, ao nosso humor, a nossa sensação de bem-estar, e ao sono.

Cadu: Eu preciso falar alguma coisa, não?

Mandi: Não precisa.

Cadu: OK.

Mandi: A gente também tem regulação aqui, amor, de alimentação, tá? Da nossa fome. Também tem um reflexo a partir da melatonina, a partir dessa glândula. Então a gente está falando de sono, de bem-estar, de alimentação, e se a gente avançar um pouquinho mais, de libido, de uma regulação de hormônios sexuais.

Cadu: Não é à toa que o sono tem um papel de cura, ele tem um papel de regeneração. Por quê? Ele vai te colocar no ponto estável do triângulo, né? O bem-estar. A gente demorou muito pra chegar nessas conclusões que hoje podem parecer evidentes, né?

Mandi: Muito. Parece óbvio.

Cadu: Quando a gente fala: “olha, busque o bem-estar”, significa dizer o seguinte: “olha, se afasta dos extremos, dos polos e vai caminhando pro centro, na medida que você consegue”. “Ah, Cadu, eu estou muito angustiado”, fica menos. “Ah, eu estou muito acelerado”, fica menos. Quando você vai se alinhando com o triângulo, o que acaba acontecendo? Você está se alinhando com a lei. Um corpo que está em harmonia, que está vivendo bem-estar, ele sempre vai criar um campo de atração maior, ele sempre vai acelerar a jornada dele. “Ah, Cadu, mas tem não sei quem que conseguiu o resultado etc e tal”. Ele conseguiu isso porque ele já concebeu essa realidade, mas se ele conseguisse viver em harmonia, quer dizer, no bem estar, alinhado com a lei, ele conseguia muito mais, tá? Então isso a gente precisa entender e precisa tirar um pouco essa crença limitante de que se sentir bem não é bom. Sabe? Se sentir bem é o caminho. Se sentir bem é o ser humano se alinhar com a lei. Isso é básico. E naturalmente você vai se alinhando com essa lei, alocando no seu dia a dia, na sua rotina, horas pro que você quer. E quando você vai se sentindo bem e alocando horas pro que você quer, naturalmente você vai chegar no seu cenário de vida. Esse é o resumo da história. Tá? Só que é um resumo que vem minuciosamente explicado, através de um processo muito rico e muito perfeito, que é o nosso corpo, né? Então quando a gente chega, amor, nessa glândula principal aí, a gente vai precisar fazer uma conexão de todas as nossas experiências práticas pra gente conseguir viabilizar um sono diferenciado. Mas agora a gente precisa entrar nesse material profundo, que explica pra gente uma coisa que a gente realmente queria saber, que a gente entendeu que era importante, e que por isso fomos atrás e, literalmente, atraímos esse conteúdo.

Mandi: A gente queria deixar todas as nossas dicas práticas, e a gente vai fazer isso ao final da leitura do material, que é uma leitura extensa, com certeza. Onde a gente vai fazer as interpretações e as intervenções devidas, quando a gente notar que a gente não tem o entendimento de alguém, quando alguém pode não entender algo, a gente vai fazer uma intervenção. E ao final desse material a gente vai deixar todas as dicas de como nós fazemos, de todas as dificuldades que a gente teve pra implementar isso na nossa vida, e quais foram os hacks que a gente estabeleceu pra gente conseguir fazer essa rotina de sono diferenciada.

Cadu: Se você achar bom, ao longo do material também a gente coloca esses comentários.

Mandi: É, ao longo do material, de repente, pode ser bacana.

Cadu: Vamos ver como fica melhor.

Mandi: Pode ser bacana. Então, vamos lá, que a gente vai deixando isso aqui. E eu já queria dizer pra vocês que a gente teve grandes transformações em todos esses aspectos, tá? Que a gente vai colocar aqui pra vocês. Então libido, habilidades mentais, todas essas questões a gente sentiu transformação.

Cadu: Estabilidade emocional, libido, tonicidade muscular.

Mandi: Muito.

Cadu: Recuperação muscular, tudo isso é visível se você conseguir sustentar um período de testes.

Mandi: É visível. É verdade. Então vamos lá, vamos começar a leitura desse material aqui, “Sono, Sonhos e Consciência”:

“As pessoas variam na quantidade de sono de que precisam, e nenhuma pílula lhe dispensará inteiramente o sono, pois muito trabalho é feito neste estado. Porém isso poderia ser feito muito mais efetivamente com dois períodos de sono de menor duração. Dois períodos de três horas, três horas cada, seriam bastante suficiente para a maioria das pessoas, se sugestões apropriadas fossem dadas antes de dormir. sugestões que poderiam assegurar a completa recuperação do corpo”.

Aqui a gente já pode dar um pause - Eu gostei dessa ideia sua da gente ir falando ao longo do processo - Como é que a gente coloca isso em prática, das sugestões?

Cadu: Total. Primeiro assim, a necessidade do sono vai variar, né? Isso é evidente, e varia em função do que aconteceu. Então, eu vou dar um exemplo aqui muito claro. O quanto a gente dorme num dia, já muda, se você parar pra pensar, porque às vezes você não conseguiu fazer o processo ideal. Às vezes você trabalhou demais, você se desgastou, você não conseguiu dormir, você já vai dormir pra caramba. Né? Às vezes você tem uma noite de sono muito boa, ou não. Então, isso sempre vai variar de uma pessoa pra outra, por quê? Porque cada um vive uma experiência individual. Então isso precisa estar muito claro pra gente. À medida que a gente vai testando, que a gente vai fazendo, a gente vai percebendo: “cara, eu me esgotei um pouco. Eu vou precisar dormir um pouco mais e eu vou deixar o meu corpo dormir um pouco mais”. “O que é dormir um pouco mais?” Cara, eu nunca vou passar de um determinado período de sono, a gente vai entrar nos horários aqui. Mas essa daqui, amor, é uma regra geral.

Mandi: Fracionamento.

Cadu: Fraciona, e um bom fracionamento é, dois períodos de três horas. Se você conseguir fazer dois períodos de três horas, e pra você conseguir fazer isso, então nós estamos falando de dormir seis horas por dia.

Mandi: Isso.

Cadu: A gente sabe que algumas pessoas conseguem dormir, num fracionamento máximo, conseguem dormir cerca de, dá duas horas ao todo, tá? Isso existe, as pessoas sentem uma melhora na saúde muito grande, tá? Mas isso aqui não é o que esse material traz, não é o que a gente aconselha, uma vez que a gente reconhece a importância do trabalho que existe no sono. Mas a gente entende que isso é plenamente possível. Mas talvez não seja o melhor método ou uma forma mais eficaz para a maior parte da população. Por isso não precisamos entrar nesse assunto avançado e destacado. A gente vai colocar aqui como uma regra, o que esse material propõe. Algo em torno de seis, a no máximo oito horas, mas nós vamos trabalhar com seis a sete horas, sete horas e meia, como sendo um tempo ideal. E isso vai variar em função do que está escrito aqui: sugestões que você dá antes do sono. O que são sugestões que você dá antes do sono? Vou falar como que a gente faz isso na prática. Vamos supor: estou sentindo uma dor no joelho. Eu pego, vou descansar às vezes uma hora, uma hora e meia, trinta minutos ou uma noite de três horas, enfim. O que eu faço? Eu dou uma sugestão pra eu recuperar a dor do joelho.

Mandi: Uma sugestão é uma conversa que você tem com o seu corpo, né?

Cadu: É, você já dorme com essa diretriz, sabe?

Mandi: “E vou recuperar meu joelho”, e aí você pode fazer de diversas formas. Pode fazer uma oração: “Olha, eu quero recuperar o meu joelho, eu estou deitando pra recuperar o meu joelho”. Você pode fazer do jeito que você quiser. É uma sugestão.

Cadu: Às vezes a gente quer entender o por menor. O sonho, etc. Mas entenda o seguinte: existe zoom, né? Se você der um zoom out, você vai perceber o seguinte: “cara, os meus sonhos são terríveis. Não são sonhos, são pesadelos”. Ou então você vai virar e vai falar assim: “cara, os meus sonhos são maravilhosos”. Isso é mais importante do que você tentar pensar se você sonhou com uma coisa específica.

Mandi: Exatamente.

Cadu: Porque existe um processo mais complexo de decodificação quando a gente acorda. Então a gente precisa entender que quando a gente dorme, a consciência sai do corpo e faz uma grande experiência na eternidade, faz uma grande experiência não física. Que é uma coisa que é muito mais próximo do que a gente realmente é, do que essa experiência física. Experiência física ela agrupa pro que a gente é. Então vou tentar colocar dessa forma, e a gente vai discutir isso aqui, em diferentes níveis de profundidade, porque não adianta não falar isso em profundidade, porque senão a pessoa não tira o benefício.

Mandi: Exatamente.

Cadu: A pessoa precisa entender. Então como que o Cadu e a Mandi fazem esse processo de sugestão do sono? De uma forma muito flexível. Cara, eu vou fazer uma live. Eu, às vezes, quero ter uma clareza mental do que colocar na live. Então aquelas duzentas e sessenta e poucas lives de reflexão, eu dormia muito antes ali,. Eu dormia trinta minutos, vinte minutos, quarenta minutos e eu sempre dava uma diretriz do que ia ser a live. E eu já cheguei a deitar ali sem uma ideia do que que eu ia falar, levantar... inclusive, eu acho que tem uma live, que pra mim foi a melhor live que eu fiz, foi exatamente assim. Eu deitei sem nada e falei assim: “eu quero me alinhar aqui com o recado de hoje e com o que eu quero passar”, e cara, foi minha melhor live, sem dúvidas. Sem dúvida.

Mandi: E é engraçado que quando a gente aprende a dormir assim, a gente agrupa muito mais a nossa vida terrena. É isso que vocês vão perceber, né? A experiência física fica muito mais rica, por quê? Você tem uma ajuda que não é daqui mesmo, entendeu? Que é realmente dessa experiência que você está vivendo, ou seja, a gente não pode olhar pro sono, hoje, com a consciência que a gente tem, isso mudou muito, tá gente? A gente não pode olhar pro sono como uma coisa, como a gente olha, né? Como automática, como: “ah, vou deitar aqui, vou acordar e tal e aí eu vou viver”. Não.

Cadu: É tipo como se você estivesse perdendo vida, né?

Mandi: Isso. Não, na verdade você está vivendo e está fazendo um trabalho muito profundo. A sua consciência, o seu espírito, isso sai do seu corpo e vai... tanto que sai, tanto sai do seu corpo, que você consegue perceber, às vezes você acorda extenuado, você fala: “caramba, parece que eu trabalhei muito”. E você realmente trabalhou. E a sua consciência realmente tem uma porção que ela consegue sair dali dessa experiência física, e viver uma experiência não física, e é essa experiência que a gente quer explorar com vocês, sem misticismo, sem desespero, sem crenças, porque você está vivendo isso, então é bom que você aprenda a tirar proveito disso.

Cadu: Isso é uma coisa natural da nossa vida, o sono. E tem um ponto, amor, que conecta muito com isso. Algumas pessoas passam por experiência de paralisia do sono. E a gente tem alguns relatos e tudo mais, você mesmo já falou que você já sentiu isso.

Mandi: É, eu já tive.

Cadu: Normalmente as pessoas passam por essas experiências na hora de acordar.

Mandi: Ou é na hora de dormir ou é na hora de acordar.

Cadu: A maior parte dos casos é na hora de acordar. E ninguém sabe explicar isso.

Mandi: Ninguém sabe na medicina.

Cadu: Não tem nada de problema. Tá? Isso está claro para a medicina. É um processo que a pessoa vai acordar, vai despertar, mas dá muito pânico em algumas pessoas. Porque elas notam que elas estão acordadas, mas elas estão sem o domínio do corpo delas.

Mandi: Eu já passei muito por isso, algumas vezes.

Cadu: O corpo delas está simplesmente sem comando nenhum.

Mandi: É, exatamente isso. Você está dormindo, e aí você percebe que você está sonhando, você quer sair do sonho. Você percebe que você está acordado em algum grau. Você fala assim: "eu preciso me mexer pra sair disso aqui". E é como se você estivesse preso realmente em outro nível de consciência, em outra experiência. E aí você fala: "cara, eu quero sair disso, eu não consigo". E aí o corpo começa a doer. É uma dor realmente, tipo uma dor física que você sente. Porque parece que seu corpo está todo com cãibra. Você não consegue voltar. Você fala: "cara eu quero voltar, eu quero voltar, eu quero acordar", e aí vai dando um desespero, porque o seu corpo dói pra você se mexer, você não consegue, tem uma dificuldade, e aí você vê que você está preso em outra dimensão mesmo, e você não consegue voltar pra física.

Cadu: Isso mostra que o que a gente coloca aqui, que obviamente, vem de conhecimentos milenares, a nossa consciência sai do corpo. É um fato. E depois ela retorna pro corpo. Mas o nosso corpo ele fica com um certo grau de consciência, que possibilita a gente, por exemplo, ao ser tocado por uma outra pessoa, ao escutar a campainha, o telefone...

Mandi: Você acorda.

Cadu: Exatamente. A gente acorda.

Mandi: É como se ele ainda tivesse um grauzinho de consciência.

Cadu: Você tem algum grau de consciência que está ali no seu corpo, possibilitando você despertar rápido e trazer a sua consciência maior mais rápido. Mas isso acontece porque a nossa consciência sai do corpo. Não é atoa que, às vezes, você acorda sem um pleno domínio do que você está fazendo, né? Como sonâmbulo e etc. Então, às vezes, você acorda, cara, você não está na sua melhor performance. Se você for falar com uma outra pessoa, a pessoa vai perceber, vai falar: "cara está dormindo ainda".

Mandi: "Está meio bêbado".

Cadu: Por quê? Porque a consciência está fazendo um processo de retorno pro corpo. Então isso é importante que a gente entenda, por quê? Se você passa por uma experiência de paralisia como essa, você só precisa dar o comando do que você quer. Se você quer continuar dormindo, se você quer acordar. É simples desse jeito, entendeu? Então a gente precisa expandir um pouco o nosso nível de compreensão, pra gente conseguir tirar o máximo de proveito disso.

Mandi: E nesse momento a melhor coisa é você relaxar e falar: “eu vou voltar, eu estou voltando eu estou vivo aqui, está tudo bem” e aí naturalmente você volta.

Cadu: O processo de sugestão, eu tenho utilizado em duas vias. Então, por exemplo, vamos supor, eu conheço uma pessoa que me traz uma informação interessante, né? Que conecta com tudo que a gente estuda, informações ricas ou experiências que a gente vive e a gente fala: “caramba, aconteceu exatamente como era pra acontecer”. Então uma experiência que pra você agrupa, em termos de lição aprendida, de aprendizado, O que eu faço? Eu durmo informando isso pro meu eu superior. Então a minha sugestão não é uma pergunta, é uma informação.

Mandi: É do tipo assim: “Olha, hoje eu aprendi que eu crio minha realidade a partir das minhas crenças”. Aí você leva pro eu superior. Você fala assim: “oh, eu vou dormir”, e aí você vai levando. Você fala assim: “cara, olha, hoje eu aprendi que eu crio a minha realidade, eu não sabia disso...”, você leva essa informação e vocês vão entender que isso é pra agregar realmente na nossa alma, né? Na nossa na nossa eternidade, no nosso eu superior. Do tipo: olha, existe alguma coisa além daqui e eu...a experiência física, a gente vai entender muito isso, ela acontece para que a gente enriqueça a experiência não física né?

Cadu: Exatamente.

Mandi: O nosso eu superior, o nosso eu maior, a nossa alma. Então, do mesmo jeito que ele enriquece a gente quando a gente vai sonhar, a gente também precisa enriquecer ele, porque é pra isso que a gente está aqui passando por essa experiência.

Cadu: É isso, é um via de mão dupla. Então você leva informações do tipo assim, você pode levar a pergunta: “eu não estou conseguindo compreender o que aconteceu aqui, estou tentando entender”, então você leva a pergunta. E você também pode levar a resposta: “Olha, hoje eu entendi isso”.

Mandi: É bem legal. Isso é flexível.

Cadu: Isso é uma experiência muito rica. E você começa a ver a vida sobre uma outra ótica. Você começa a se aproximar da eternidade. E dentro desse material a gente vai ver outros ponto,s que eu não quero antecipar. Vamos lá.

Mandi: É, vamos lá.

“Em muitos casos, dez horas de sono, por exemplo, é realmente desvantajoso. Resultando em uma lentidão de mente e corpo. Nesse caso, o espírito simplesmente esteve longe do corpo por muito tempo, resultando em perda de flexibilidade muscular.”

Aqui eu queria fazer um adendo, tá? Todo mundo que está aqui, eu tenho certeza. Já percebeu que quanto mais você dorme, mais você quer dormir. E quanto mais você dorme, mais lento você acorda. Do tipo ,às vezes, eu levanto às seis da manhã super disposta, cinco da manhã super disposta, quatro da manhã super disposta. Se eu levantar às dez, eu não levanto. Por que isso acontece? Alguém sabe explicar isso? E aqui existe uma explicação pra isso. Cara, quando eu passo de um determinado de um determinado tempo de sono, eu vou pra oito, nove, dez horas de sono, o que que começa a acontecer? O espírito ficou muito tempo longe do meu corpo, eu segreguei. É como se eu tivesse segregado o meu eu físico, do meu eu superior, e muito.

Cadu: É como se você estivesse distante dessa experiência física. Você fica desplugado, desconectado mesmo.

Mandi: Exatamente. E isso atrapalha o seu rendimento mental e físico. É isso que está sendo trazido dentro desse material.

Cadu: É, isso vai prejudicar a sua musculatura, isso vai prejudicar o seu processo de recuperação do corpo, as suas habilidades mentais, porque é como se você estivesse realmente, fora. Você está fora, tipo você está meio desconectado você não aproveitou o que veio você. Enfim, é uma coisa muito fácil de ser observada na prática. Qualquer pessoa sabe disso. Até em termos de corpo físico mesmo.

Mandi: Você fica muito lento, cara. Muito lento.

Cadu: Quando você dorme muito, você começa a perder músculo. Não é só a dieta, ela não resolve, sabe? Você começa a ter dificuldade de manter as suas taxas hormonais num determinado nível.

Mandi: É. Tudo desanda.

Cadu: Você vai ter uma tendência a ficar mais depressivo, etc.

Mandi: É, apático.

Cadu: É, normal. Então, isso é muito profundo e muito fácil da gente observar. As nossas resistências são só em função das nossas crenças, em função de um monte de coisa. A pessoa fala: “olha, durma oito horas por dia um sono lindo de cor de rosa, etcétera e tal”, aí você fala: “ué, eu não dormi assim, deve ser por isso que está dando errado”. E aí a gente vai alimentando esse tipo de coisa que está levando a gente para um caminho errado.

Mandi: É.

“Muitos lanchinhos leves seriam, na verdade, muito melhor do que três grandes refeições por dia. Assim, cochilos curtos são mais efetivos do que períodos estendidos.”

Então aqui a gente já vai colocar pra vocês uma coisa que facilitou muito a nossa vida na hora da gente acordar de madrugada, né? Então geralmente eu faço um período de três ou quatro horas à noite. E ao longo do dia eu faço esse restante desse período. Às vezes eu durmo depois do almoço um pouco e depois à noite, tipo seis da tarde, por aí, mais um pouco. Então eu aproveito grandes picos de consciência e descanso. Então isso também a gente consegue observar muito bem. Você trabalha muito bem ao longo do dia, de manhã. Você fala assim: “poxa, eu precisava só de um descanso agora pra poder render muito no meu trabalho”. E aí o que você faz? Você não descansa. E você percebe que você passa a tarde inteira sem conseguir realmente aproveitar um pico de consciência. Então quando você dorme à tarde, por exemplo, você tira um cochilo, você acorda novo e você percebe e fala assim: “caramba, que coisa boa”. Aí você faz mais esse papel, por exemplo, mais esse trabalho. Aí imagina que você chega do seu trabalho e você fala assim: “agora eu tenho que treinar. Só que eu estou exausta”. Aí eu tiro mais um cochilo ali e vou treinar. Eu treino nova. E assim eu vou fazendo. Então, tem gente que não tem essa flexibilidade, mas a gente precisa entender a fundamentação, porque quando a gente faz e a gente observa, a gente fala assim: “caramba, isso aqui é bom, isso aqui melhora o meu rendimento, isso aqui

me deixa melhor, isso aqui me deixa menos cansado, isso aqui parece que está recuperando melhor o meu corpo". Então, na observação a gente consegue perceber que isso aqui é validado. E aí pra gente acordar de madrugada, o que a gente faz? Uma das dicas, né? Bem, se eu acordar três da manhã e ficar sem fazer nada, eu eu vou dormir. Isso é óbvio. A minha mente ainda está programada pela minha crença de que eu preciso dormir "diretão" durante muitas horas.

Cadu: É como se estar acordado nesse horário fosse um erro, né?

Mandi: Exatamente. É como se fosse uma farsa, estivesse errando, estivesse indo contra tudo e todos. Então o que eu faço? Eu levanto e como. E eu não como uma refeição grande, eu como uma bananinha amassada com um pouquinho de Whey. Igual eu fiz hoje. Eu como uma coisinha, um lanchinho.

Cadu: Mas tem que ser um lanche gostoso, que te tira da cama.

Mandi: Isso.

Cadu: Isso é uma estratégia. E você já emenda fazendo alguma coisa...

Mandi: Alguma atividade.

Cadu: ...porque aquilo te gera uma sensação de bem-estar absurda.

Mandi: Absurda.

Cadu: Porque você fala assim: "cara, eu estou ganhando o dia. O dia nem começou e eu já fiz tudo".

Mandi: E aí, gente, vocês vão perceber o seguinte, a gente olha, às vezes, para a ciência e dá um desespero, né? Fala: "nossa, a ciência...". Lembra, tudo que a gente acredita, a gente vive na realidade. A gente está programado pra dormir durante todo esse tempo, então, naturalmente, os nossos hormônios ficam regulados em função disso. Não significa que quando a gente não dorme dessa forma, eles também não vão se regular. E aí, o que ganha aqui? A nossa observação. Você vai ver que com o tempo, tudo vai estar regulado na sua vida. Você vai estar se sentindo melhor, com uma disposição absurda, com uma libido melhor, com os seus hormônios funcionando, com tudo acontecendo, e você vai ganhar um nível de produtividade que é absurdo. Eu não estou falando pra você ser workaholic, quer dizer, coloca mais.. não, mas aqui naturalmente você vai se sentir mais disposto a produzir. É dessa disposição que eu estou falando.

Cadu: É mais do sentimento mesmo do que, necessariamente, do que você produz, porque você começa a ganhar um nível de paixão pela vida muito diferente, sabe?

Mandi: Muito.

Cadu: Você começa a sentir um bem-estar muito grande, porque você acorda tipo duas, três horas da manhã, você come alguma coisa, está um silêncio muito grande, né? Você

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.
É proibido compartilhar esse PDF

começa a produzir alguma coisa, mas às vezes, você tira quinze minutos pra ir observar o céu. E assim, você olha, cara, é um espetáculo noturno. É um espetáculo que não foi feito pra gente perder, não foi feito pra gente perder, foi feito pra gente admirar. Então, esse período faz uma conexão de você com você mesmo muito forte, sabe? E é o o momento, amor, do dia que - você tem feitos também, né? - que, pra mim, é o preferido pra fazer os exercícios da CIMT.

Mandi: É.

Cadu: Pra mim, cara, o meu nível de clareza, de conexão, de aproveitamento dos exercícios, exercício de intuição, exercício de mudança de autoimagem, exercício de imaginação. Nesse horário é surreal. É surreal.

Mandi: É, não tem ninguém pra te interromper, a sua cabeça também ainda não está em todas as atividades que você vai ter que fazer ao longo do dia, que às vezes atrapalha a gente de fazer os exercícios. Então esse é um horário muito bom. Você acorda... aqui em casa o Cadu acorda, eu acordo, a gente não se atrapalha. Tipo, a gente sabe que é um momento particular, individual, pra gente fazer os exercícios, pra gente trabalhar a mentalização. Pra contemplar o céu, e é um silêncio absurdo, e é maravilhoso o silêncio. Então é um momento para realmente colocar a CIMT em prática, né? Então a gente está tirando muito benefício disso.

Cadu: Um outro ponto importante nesse momento do acordar ali na madrugada... porque quando a gente fala de dois períodos de três horas, vamos focar um pouco nisso, depois a gente dá as variações. Então, vamos supor que dois períodos de três horas. Quando você fala de dois períodos de três horas, você está dizendo o seguinte, você está passando três horas à noite. É importante que a gente durma à noite, tá? Isso é importante, você ter um período longo ali à noite, e que o seu maior período de sono seja a noite. Isso é bom. Mas quando você está ali, às vezes, é como se estivesse meio que viciado, meio que treinado.

Mandi: Ludibriado mesmo.

Cadu: É, ludibriado. Então, pra você, é difícil acordar. Tem a técnica do lanche gostoso. Isso é muito bom. Tem a técnica do alarme, já dizendo o que você vai fazer.

Mandi: Cadu escreve o que ele vai fazer.

Cadu: Isso é ótimo também, porque quando você dorme você já sabe o que você vai fazer, você naturalmente aproveita essa ida e vinda, tá? Então tem um motivo profundo pra fazer isso. Só que tem uma outra parada que te tira da cama, e é muito interessante quando você faz. É ligar a música.

Mandi: Nossa!

Cadu: Se você não estiver dando conta de sair da cama, dê conta de ligar a música. Se você ligar a música, você vai sair da cama.

Mandi: É impressionante.

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.
É proibido compartilhar esse PDF

Cadu: É um fato como que o efeito sonoro é importante na gente. Você sente ali. Se você não estiver conseguindo acordar, liga a música, se possível um pouco mais alto, e você vai ver. Se você ligar canção de ninar você vai continuar dormindo, mas se você ligar a música uma música que te levanta, alto, você vai levantar.

Mandi: A gente liga a playlist da CIMT.

Cadu: Sempre. É uma coisa que vai te tirar da cama, não tem jeito.

Mandi: Vamos lá!

“Haveria outros benefícios. O eu consciente se lembraria mais de seus sonhos aventurosos, como de costume. E gradualmente eles seriam somados a totalidade da experiência. Como o ego considera.”

Que é exatamente o que a gente falou aqui. Bem, eu começo a me lembrar, não exatamente dos sonhos, mas das experiências que eu estou vivendo lá. Por quê? Existe uma integração maior, não sei se vocês conseguem perceber. Se eu durmo e aproveito... estou com bastante sono na hora de deitar ali. Aí eu durmo aquele sono profundo reparador. E eu volto, é rápido, né? Não teve tanto tempo. Então eu consigo me lembrar de forma mais fácil do que está acontecendo ali nessa outra esfera. É mais difícil se eu dormir muito tempo. Você vê, está tendo uma separação muito grande ou uma separação muito pequena. Uma integração. E é exatamente isso, eu começo a me integrar com a vida superior. Quer dizer com a eternidade, com essa experiência que eu passo quando eu saio do sono.

Cadu: É, não lembrar dos sonhos não é um problema tá, gente? Porque, muitas vezes, a gente escolhe isso enquanto a gente está dormindo, a gente escolhe não se lembrar, tá? Então a gente precisa não ficar preocupado com qualquer coisa que venha a acontecer. “Ah nossa, eu deveria me lembrar...”

Mandi: É, vocês vão ver que a gente não se liga em sonho. A gente não para pra prestar atenção nisso, porque inclusive esse material fala pra gente que, muitas vezes, a gente decodifica os sonhos que a gente teve, a experiência que a gente teve, pra uma coisa palpável nossa. Por quê? Pra gente não se assustar.

Cadu: Exatamente.

Mandi: Então, claro que quanto maior for o seu nível de consciência, mais você tende a lembrar do que realmente aconteceu. Só que enquanto a gente tem um nível de consciência ainda mais baixo, a gente vai decodificar. Então eu vou sonhar que eu estava com o Cadu, eu vou sonhar com um monte de coisa corriqueira do meu dia a dia. Por quê? Porque tudo que eu passei lá foi decodificado, justamente pra eu não me assustar, pra eu ver só o que eu já estou acostumado.

Cadu: Eu vou dar um exemplo muito legal. Ontem a gente dormiu de oito e trinta e cinco até as nove, pra poder levantar pra ir pra academia. Só que nós chegamos a conclusão que

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.
É proibido compartilhar esse PDF

não rolava ir pra academia, porque a gente estava cansado, porque ontem a gente fugiu bastante da rotina. Então a gente esticou isso. Eu acordei uma hora da manhã.

Mandi: Eu acordei duas.

Cadu: Aí uma hora da manhã eu fui comer, e comecei a fazer os exercícios de mudança de autoimagem, revisar os nossos objetivos. Foi muito legal, e também fui revisitar e atualizar, o exercício de imaginação. Aquilo foi tão maneiro que eu falei assim: cara, é tão óbvio que quando você tem um cenário de vida muito claro, você vai chegar lá. Não tem jeito. Suas prioridades estão todas definidas aqui, não tem jeito. Uma sensação de bem-estar muito grande. Então, lá por volta das cinco da manhã, sei lá que horas que eram, eu fui dormir de novo. E quando eu acordei, agora de manhã, foi muito nítido, muito nítido. Ontem eu estava escrevendo o nosso objetivo C, e escrevendo sempre no presente, né? Vi, inclusive, que da última vez eu tinha escrito algumas coisas fora do tempo presente, eu tinha escrito no futuro, então revisei isso pro presente. E quando eu fui dormir, eu tinha escrito lá, claramente, a nossa família, você, Lara, Mel e eu. E aí quando eu fui dormir, foi muito rica a experiência, por quê? Eu acordei e eu lembro nitidamente que eu cheguei à conclusão de que eu preciso colocar um triângulo dentro da nossa casa nova.

Mandi: Foi mesmo, você acordou falando isso.

Cadu: E eu falei: "cara está faltando um triângulo lá, em alguma parede. Por quê? Porque eu estava explicando pra Lara porque as pessoas choram, e porque ela não precisava chorar. E a forma que eu tive pra explicar isso pra ela foi levando ela até o triângulo. Entendeu? E quando eu levei ela pro triângulo eu me lembro, nitidamente, assim. Ela devia ter, sei lá, uns dois, três anos. Nitidamente explicando pra ela a parada do triângulo". E foi muito real pra mim. Então foi uma ida e vinda. Por quê? Eu fiz os exercícios da CIMT, eu coloquei o que eu quero, a vida do dos meus sonhos, que eu gostaria de tá vivendo agora, e eu simplesmente vivi uma experiência muito conectada com isso enquanto eu dormia. Eu acordei e eu te contei isso.

Mandi: Aí veio falar comigo: "precisamos botar um triângulo". Aí eu: "o quê?" Precisamos botar um triângulo lá, lá na casa". Eu falei: "está bom. Sim, senhor". "Eu estava explicando pra Lara porque as pessoas sofrem".

Cadu: E isso é legal, porque isso me ajuda também. Quando eu eu me projeto: "cara, como que eu explicaria isso pra Lara?", fica muito mais fácil explicar isso pra qualquer outra pessoa.

Mandi: Pra qualquer outra pessoa.

Cadu: Aí eu falo: "cara eu preciso de um triângulo. Se eu não tiver um triângulo a pessoa não entende". Quando a pessoa entende o triângulo, eu vejo alguns depoimentos que a gente recebe, né? Uma pessoa até falou assim: "é lá no meio do triângulo.", porque isso cria uma imagem mental, se cria uma imagem mental do equilíbrio, né?

Mandi: "Eu não posso estar no polo, tem que oscilar menos"

Cadu: É, e isso é muito rico. Então, essa foi só compartilhar com vocês a experiência de ontem pra hoje.

Mandi: Legal.

“Isto não conduziria a um obscurecer da consciência ou foco. Ao invés disso, a maior flexibilidade resultaria em uma perfeição de foco consciente. A aparente grande divisão entre o eu desperto e o eu adormecido, é grandemente um resultado da divisão na função. Os dois seres são grandemente separados. Um grande bloco de tempo sendo alocado para um e um grande bloco de tempo para outro. Eles são mantidos separados. Então por causa do seu uso do tempo.”

Quer dizer, o que ele está dizendo aqui é exatamente o que a gente já trouxe pra vocês. Existe uma divisão muito grande, quando a gente dorme muito tempo, entre o eu que está desperto e o eu que está adormecido. Então naturalmente os dois seres vão ser muito separados. E aí você não tem essa integração, você não usufrui de tudo isso que era pra você usufruir.

Cadu: É, é o ego externo querendo se dissociar do ego interno, tipo assim: “quem manda aqui sou eu. A gente está isolado...” Eu ã

Mandi: “É só vida física, acabou tudo...”

Cadu: “Eu não te conheço...”

Mandi: “Não saber de nada que você tem pra me dizer...”

Cadu: Quando a gente isola o sono em um único período, você faz isso, você força isso a acontecer. E quando você mistura e fraciona, você força que eles conversem.

Mandi: É muito demais. Eu fico encantada, porque é um negócio surreal quando você consegue aplicar, quando você começa a entender, quando você começa a tirar os benefícios, você fala: “mano, como que eu estava no programa mental da massa?” Mundial. Tipo, as pessoas realmente acreditam nisso. Mas a gente já tem aí alguns trabalhos bem interessantes vindo pra desconstruir isso de dormir muito tempo, e as pessoas não sabem o que acontece, né?

Cadu: É, todo trabalho a pessoa fala assim: “ah, ninguém sabe direito o que acontece no sono”. Falei: “deleta esse material”.

Mandi:

“Inicialmente, sua vida consciente seguia com a luz do dia. Agora com luz artificial essa necessidade não é o caso. Há oportunidades aqui então a serem ganhas a partir de sua tecnologia, da qual você não está presentemente tirando vantagem. Dormir todo o dia e trabalhar à noite também não é a resposta. É simplesmente a inversão dos hábitos presentes. Mas seria muito mais efetivo e eficiente dividir o período de vinte e quatro horas de uma forma diferente.”

Cadu: É, muitas pessoas fazem essa inversão, né? Não é o ideal, porque você só está trocando uma coisa pela outra.

Mandi: Você vai continuar dormindo num período durante muito tempo, e não é essa a ideia. E o que ele está dizendo aqui é: Bem, antigamente você era obrigado a ficar com a luz do dia, então até entendo o fato de vocês ficarem acordados. Agora vocês têm luz

artificial. Então usufruam dessa tecnologia que foi criada, para que vocês consigam fracionar o sono e não errar”.

Cadu: Em outras palavras: “não se limitem”, né?

Mandi: É.

Cadu: Não se limitem. Você falou mais cedo um pouco, amor, sobre a gente aproveitar os picos de consciência, quer dizer, você trabalhar quando você está mais desperto e você descansar quando você precisa. E quando você coloca isso no extremo, no limite, você vê que a gente naturalmente se adequa. Vou te dar um exemplo: aviação. A aviação tem umas características interessantes, então é normal você visitar, sei lá, empresas de helicóptero, por exemplo, que fazem voos durante o dia, você vai encontrar lá uma sala de descanso para os pilotos. Eles vão dormir ali entre um voo e outro. Isso na Petrobras era assim, todas as empresas de helicóptero, de táxi aéreo, elas tinham. Quando você pega um voo, por exemplo, Rio - Europa, qualquer voo extenso, você vai ver que aquela aeronave tem um lugar pros tripulantes dormirem. Por quê? Porque ali não tem “mimimi”.

Mandi: Fica evidente, não tem “mimimi” de ciência.

Cadu: “Não, espera aí, se a gente ficar discutindo, esse negócio vai cair”. Você imagina o cara dormindo?! Existem casos de pessoas nos helicópteros dormindo, ainda bem que tem dois. Então você imagina, o cara está ali três horas, voando, aquele ar condicionado na cabeça dele. Ele começa a dormir. Entendeu? Então não tem tempo pra brincadeira, não tem tempo pra “vamos ver se...”, não tem tempo pra isso, não tem tempo pra se prender em crenças limitantes. Então naturalmente o ser humano se adequa. Então, isso é muito representativo para mim. Você percebe que esse é o melhor momento. Por quê? Porque aquele piloto precisa de foco consciente. Então, não tem “vamos ver se”. Então ele não come muito, ele come pouco. Ele não come muito. Por quê? Porque isso dá sono. Então ele come pouco, e ele tem intervalos para dormir.

Mandi: Come fracionado e tem intervalos para dormir.

Cadu: É.

Mandi: E aproveita o foco consciente, descansa, aproveita o foco consciente e descansa, senão a aeronave cai. Fica evidente, né?

Cadu: Isso. Normalmente eles trabalham em quinzena, né? Então o cara trabalha quinze dias num determinado regime, e trabalha quinze dias descansando. Então nesses quinze dias ele vai seguir aquele modelo de sono ali. E isso é, muitas vezes, sem esse conhecimento, mas simplesmente conclusões que são feitas de forma intuitiva e empírica.

Mandi:

“Na realidade há muitas variações que seriam melhores do que seu sistema presente. Idealmente, dormindo cinco horas de cada vez, você ganha o benefício máximo, e qualquer outra coisa, além desse tempo, praticamente não é útil.”

Cadu: Essa informação aqui é importante. O primeiro ponto que a gente colocou é: faz dois blocos de três horas e trabalha com sugestões. Ou seja, estou falando do da pessoa que é assim, o suprassumo que já se acostumou, já se adaptou, já chegou no melhor modelo, então, ela dorme três horas de noite e três horas de dia. Tá? Ela tem essa flexibilidade, ela faz isso e ela está querendo um ritmo mais estável, mais controlado, tá? Que eu acho que

nem é a maior riqueza do que tem aqui dentro. Mas essa outra informação também é muito útil. Não passa de cinco horas num período. Não passa de cinco horas.

Mandi: E isso é muito bom, foi assim que eu comecei.

Cadu: Exatamente.

Mandi: Eu não passava de cinco horas. Às vezes eu ia dormir uma, acordava às seis. Uma, acordava cinco. Porque eu não passava de cinco horas.

Cadu: Meu alarme não me deixa passar de cinco horas. "Ah, Cadu, mas eu dormi dez horas hoje". Não tem problema. Amanhã talvez você durma quatro. Esquece o negócio do dia. Vamos nos aproximar de uma verdade da vida. Na eternidade o tempo não existe como a gente entende. O tempo na eternidade é uma coisa diferente. Depois a gente pode falar um pouquinho sobre isso, porque essas coisas se conectam. Mas o que a gente tem que perceber é que...

Mandi: É uma coisa contínua, não tem dia, noite, amanhã. A gente parou um pouco de trabalhar isso. "Ah, amanhã a gente vai fazer...". Não, quando a gente aordar a gente vai fazer.

Cadu: Isso.

Mandi: A gente até se perde no dia da semana, a gente não sabe nem que dia da semana é. Porque a gente está sempre trabalhando dentro do nosso objetivo, e aí, de vez em quando, a gente dorme.

Cadu: É exatamente isso.

Mandi: "Olha, vou aproveitar o foco consciente. Beleza, depois eu vou dormir. Eu vou terminar o podcast, vou treinar, vou fazer um monte de coisa, e depois eu vou voltar pra dormir.

Cadu: E é muito legal, porque é muito mais prazeroso, sabe? Você perde aquele negócio do "ai, meu Deus, eu não fiz nada hoje. Ai meu Deus, hoje o dia foi muito produtivo". Não. Você está simplesmente com um cenário de vida, lá na frente, que você quer, e você vai pra lá.

Mandi: Percebiam que a gente não tem nada de rigoroso. Tem vezes, por exemplo, que a gente não consegue fazer essa estratégia, a gente dorme horrores, a gente fala: "caramba, que droga! Vamos voltar aqui, vamos tentar". Então a gente vai fazendo essa adequação, não tem desespero. O que a gente está fazendo aqui é um progresso na nossa vida, então aos poucos você vai se adequando. Vai ter dia que você vai errar, que você não vai conseguir mesmo, vai ter dia que você vai acertar, você vai falar: "caramba, hoje eu consegui fazer a rotina de sono".

Cadu: É normal que você comece e você consiga passar, sei lá, três, quatro, cinco dias, dormindo muito bem. Vai ter um dia que você vai dormir dez horas. Você vai falar assim: "cara, eu preciso voltar". Mas aí como eu faço isso? Eu paro e dou um intervalo. Não, então o que é dormir eu dormir dez horas nesse dia? É dormir dois períodos de cinco? Dormir três períodos de três, sendo um quatro horas? Porque aí você interrompe. A interrupção é muito rica.

Mandi: A gente nunca faz dez horas seguidas. Às vezes quando eu não estou conseguindo levantar, eu acordo, eu me levanto, eu me movimento, eu vou na varanda, eu faço xixi, eu falo: "opa, interrompi aqui. Mas eu preciso descansar mais". Então você vai fazendo.

Cadu: E isso acontece, normalmente, amor, não sei se você consegue reparar da mesma forma que eu. Acontece quando a gente, por algum motivo, algum evento externo, alguma coisa, a gente não consegue seguir o fluxo que o nosso corpo quer.

Mandi: Igual a ontem. Ontem foi sinistro, foi uma batida.

Cadu: A gente precisou se estender, porque a gente estava num ensaio de fotografia. A gente precisou se estender, o corpo sente. Não tem jeito. E esse sentir do corpo realmente é o momento que você está ali depletando o seu corpo, sabe? E você precisa, naturalmente, de um pouco mais de horas. Às vezes sim, às vezes não. Então a gente precisa abrir um pouco a nossa cabeça para esse processo, para essa transição, pra esse aprendizado.

Mandi: É, eu preciso entender o conceito. O ponto é, entenda o conceito. Se você entender o conceito, você vai conseguir encaixar na sua vida, esse é o ponto. "Ah, Mandi, mas eu não tenho...". Olha, entenda o conceito. Uma vez que você entendeu o conceito, que é o fracionamento do sono, não me interessa o que você vai fazer. Vá tentando adequar, tá? Porque cada um tem uma rotina, naturalmente. Tem gente que trabalha fora, tem gente que não trabalha, tem gente que tem filho, tem gente que não tem, então pra cada pessoa vai ser uma coisa. Então é natural que vocês sintam isso. "Ah não sei como encaixar na minha rotina". Entenda o conceito. A sua consciência sai do corpo, você precisa tentar misturar a sua vivência física com essa outra vivência. Essa é a ideia, tá?

Cadu: É, que eu chamo de eternidade.

Mandi: Exatamente.

Cadu: Que é uma coisa muito mais próxima do que realmente é, do que a nossa experiência física. Mas pontos importantes da gente marcar aqui: dois intervalos de três horas, com sugestões. Legal isso.

Mandi: Um intervalo de quatro, outro de dois?

Cadu: É, mas vamos na sequência do que está colocado aqui. Dois intervalos de três horas, e depois, não passe de cinco.

Mandi: Temos duas informações importantes.

Cadu: É, são informações importantes. Então, pra gente ir marcando e pra gente conseguir ganhar capacidade de criar a nossa própria rotina. Então, cara, eu não vou passar de cinco, como que eu vou fazer isso? Eu vou botar meu alarme. Eu, às vezes, boto um alarme para três horas, para quatro horas, para cinco horas. Tá? E aí o cinco horas é o meu limite. Mas é interessante você perceber que, às vezes, quando você dorme cinco horas, você tem mais dificuldade de acordar do que quando você dorme três.

Mandi: Eu ia falar isso.

Cadu: Isso é muito legal de ver.

Mandi: Hoje, eu acordei duas, era uma e cinquenta, eu acho. Cara, eu acordei pronta pra ir treinar. Falei: "cadê a academia aberta, meu Deus?".

Cadu: Eu também acordei muito disposto.

Mandi: Uma disposição inacreditável. Aí a gente ficou aqui trabalhando, fazendo a CIMT, fazendo um monte de coisa, os exercícios. Cara, sério, duas horas da manhã eu acordei falando assim: “gente, a academia podia estar aberta pra poder ir treinar”, porque eu estava muito disposta, podia tocar uma festa, que eu ia tocar bem.

Cadu: Isso aconteceu comigo também.

Mandi:

“Para aqueles que precisam de mais sono, relaxariam, digamos assim, num cochilo de duas horas. Para os outros, um bloco de sessão de quatro horas e dois cochilos, seria altamente benéfico.”

Cadu: Ou seja, são variações disso que a gente colocou. Tá? Então você pode dormir quatro horas e fazer dois cochilos. E aqui, supondo que você precisa estabilizar dentro da sua rotina um fluxo. Porque algumas pessoas têm uma rotina de trabalho, etc.

Mandi: A gente, por exemplo, não estabiliza nada fechado.

Cadu: A gente não estabiliza nenhum, e isso é muito bom.

Mandi: A gente só usa o conceito.

Cadu: Só o conceito. Então a gente fala assim: “cara, eu estou dormindo aí em torno de seis, sete horas, isso é o ideal, isso vai me dar um maior retorno e eu durmo nesses intervalos”. Então, assim, eu gosto muito de dormir três horas, gosto muito de dormir quatro horas, às vezes eu tiro um cochilo de trinta minutos, às vezes eu tiro um cochilo de noventa minutos, então tem lá o Littlehales, ele coloca o período de noventa minutos como sendo um período legal e completo. Mas quando você vai lá, por exemplo, pro sono polifásico, ele mostra claramente que no intervalo mínimo, vinte e cinco minutos, você já consegue acessar o sono REM. Então, é importante que a gente entenda que isso aqui é uma ferramenta que está disponível pra gente. Você vai sentir o seu corpo.

Mandi: Na verdade, o mais top de tudo é entender o conceito que a gente nunca entendeu.

Cadu: É isso aí.

Mandi: E conseguir colocar na nossa rotina da forma como a gente conseguir. É individual. Não tem jeito. É individual e não é fechado.

Cadu: E a vida é eterna. Não precisa correr não. É simplesmente sentindo isso.

Mandi: Você já deu um passo na frente de todo mundo aí, você já tem um um conhecimento que ninguém tem.

Cadu: É interessante, amor, quando a gente começa a perceber essa visão eterna do atributo da vida, da eternidade, você começa a pensar com longo prazo. Você não se desespera. Você fala assim: “cara, eu tenho um cenário de vida, eu não sei quando eu vou chegar lá, mas eu estou indo pra lá”. E quando eu estou indo pra lá, eu chego. Não tem jeito. Porque a variável que dificulta a gente de alcançar o que a gente quer é que a gente dá tempo pras coisas. “Não, daqui a três meses, daqui a seis meses... nossa, mas eu não avancei nada nos últimos quatro meses”. Você pode avançar pra caramba em um dia. Você só não sabe. Tá? Então, é importante que você se alinhe com esse atributo da eternidade

da vida. Porque quando você começa a fazer isso, já era. "Ah hoje eu não produzi nada não". Está bom, e daí? Você tem um alvo e você vai pra lá. Acabou. Entendeu? Então "ah eu não produzi nada" significa dizer o seguinte: eu estou com sono. Eu vou dormir agora. Eu vou acordar e vou produzir. Tipo, o que passou, passou. Sabe? O que vale é o momento. É o ponto do momento que a gente está.

Mandi:

"Com sugestão propriamente dada o corpo pode recuperar-se em metade do tempo que agora é dedicado pra dormir. Em todo o caso é muito mais tonificante e eficiente, ter o corpo físico ativo do que inativo por digamos oito a dez horas. Você treinou sua consciência pra seguir certos padrões que não são necessariamente naturais. E esses padrões aumentam o sentido de alienação entre o eu deserto e o eu que sonha. Até certo ponto você droga o corpo com sugestão, de forma que ele acredita que tem que dormir uma certa quantia de horas em um bloco. Animais dormem quando estão cansados e despertam de uma forma muito mais natural."

Cadu: É, isso é muito interessante, né? Cada animal tem uma forma de dormir, um tempo que ele dorme, isso vai variar muito de um animal pro outro, mas o que é mais interessante é que ele dorme quando está cansado e acorda quando quer. Sabe? Ele faz uma coisa mais natural.

Mandi: É, e aí eu quero deixar aqui uma grande reflexão. Quem é que quando nasce, dorme dessa forma? Nós.

Cadu: Nós.

Mandi: Nós, quando viemos limpos, sem crenças, sem rotinas instituídas, de forma intuitiva, o que que acontece com a gente? O bebê acorda, faz o que ele precisa fazer e dorme. O bebê acorda, faz o que precisa fazer e dorme. Não que tenha necessidade de ser assim, e a gente sabe que, por conta do crescimento, existe uma demanda muito grande no corpo do bebê. Então os ossos estão sendo formados, tudo está acontecendo. Então esse bebê precisa de mais horas de sono. E você consegue perceber isso. Conforme ele vai crescendo, ele mesmo, naturalmente, vai reduzindo. Vai aumentando um pouco o período acordado e diminuindo o período dormindo. Isso sem rotina. Natural. E aí quando ele vai crescendo um pouco mais, você vai vendo isso. Só que o que que acontece? A gente, como pai e mãe, entra em desespero, porque a gente não sabe disso. A gente entra num sofrimento profundo, e algumas mães sofrem realmente demais, e aí o médico vira e fala assim: "você, mãe, precisa dormir junto com a criança, senão você vai surtar". Porque a mãe, o que que ela quer fazer? Enquanto criança dorme, ela quer fazer as coisas dela dentro de casa. Natural.

Cadu: E, às vezes, ela nem consegue fazer diferente, né? Às vezes ela trabalha e precisa adequar a criança à rotina dela.

Mandi: Isso. Às vezes ela precisa disso. E aí o que que ela faz? Ela começa, e mesmo que ela não precise tá?

Cadu: Sim, ela está baseada nas crenças.

Mandi: Ela começa a tentar adequar a criança a dormir a noite inteira. E ela faz um... olha, vocês sabem disso. O maior sofrimento de um puerpério é o quê? É o sono da criança. Vira realmente um grande sofrimento, porque você quer pegar a criança e fazer ela dormir a noite toda, porque você acha que você precisa dormir a noite toda. Você não consegue conceber que ela vai dormir duas horas, vocês vão acordar juntos. Você vai dar o mamá,

vocês vão voltar a dormir juntos, ou ela vai querer ficar um pouco acordada, e não tem problema nenhum nisso. Depois ela vai voltar a dormir e você vai voltar a dormir junto com ela.

Cadu: O natural é o caminho.

Mandi: O natural. A natureza está mostrando pra gente uma coisa que a gente não observa. E a gente entra em um sofrimento absurdo, que mostra pra gente que não é o caminho. E a criança sofre, porque ela fica chorando, aos berros, de madrugada, porque ela não quer dormir.

Cadu: Eu lembro do Bob Proctor, né? “A gente não pensa, a gente tem atividade mental.”

Mandi: Isso. A gente não está observando nada.

Cadu: Não pensa! O Earl Nightingale dizia isso, as pessoas não pensam, elas têm atividade mental, só isso.

Mandi: E a gente acha que a gente está fazendo mal pro nosso corpo. Porque a criança tem que acordar, eu tenho que acordar à noite. Isso me traz sofrimento, porque eu acredito que eu preciso dormir oito horas seguidas.

Cadu: Claro que, às vezes, você quer adequar ao horário do restante da família e por aí vai. Então, o natural é o ideal. E isso vale muito pra quem está querendo começar a se adequar a rotina de sono. E aí o que eu posso dizer pra vocês é o seguinte: se você criar o fracionamento como seu primeiro degrau, não importa quantas horas você vai dormir.

Mandi: Não importa.

Cadu: E você pode deixar isso muito livre, porque cada um tem uma rotina. Cada um tem uma história.

Mandi: E aí lembra, gente, eu só estou falando isso aqui, eu não estou falando isso aqui pra criticar não, tá? Eu só estou falando isso aqui pra que a gente consiga observar, pra mostrar como nós, e eu me incluo nisso, tá? Como nós não observamos a realidade física, como a gente não pensa.

Cadu: Uma das minhas maiores dificuldades de fazer isso - porque eu eu sempre pensei sobre isso - uma das minhas maiores dificuldades de fazer isso é que você dizia que era pra fazer o contrário.

Mandi: Cara, o Cadu tinha altas discussões comigo, porque ele sempre dormiu assim, ele sempre observou. Cadu sempre foi uma pessoa muito observadora, então não achem que ele observava só isso, ele observava muita coisa. E por isso, inclusive, há muitas conclusões, né? Que foram encontradas depois nos manuscritos que o Cadu já tinha trazido fazia tempo.

Cadu: Eu olhava pro céu e falava: “cara, eu me sinto muito bem de estar aqui olhando pro céu. Eu me sinto muito bem de estar olhando para o nascer do sol, pro pôr do sol também.”

Mandi: E aí eu discutia com o Cadu dizendo pra ele que ele estava errado que ele dormia assim. “Os estudos, os estudos, os estudos...”. Isso foi uma discussão de cinco anos de relacionamento. Porque ele falava: “cara, não é possível. Eu acordo ao longo da madrugada, eu estou muito disposto, não é possível que eu tenha que me obrigar a dormir”. E eu: “não, não, não, os estudos mostram, os estudos mostram...”. E era uma coisa muito

fechada na minha cabeça, porque eu vinha da medicina tradicional, da nutrição, dos estudos, dos artigos. E ele vem da observação, que é muito mais confiável, porque se você for olhar todos os mestres... a ciência é uma coisa recente de cem, duzentos anos. Existiam muitas conclusões já sem a ciência. Por observação.

Cadu: Claro, a ciência está sempre atrás, né? Ela está tentando provar o que você, intuitivamente, está achando que é o caminho.

Mandi: E aí você vai lá e faz o estudo.

Cadu: Tanto que os grandes cientistas são muito intuitivos. E por aí vai, mas é isso um outro ponto. Mas a verdade é que a gente precisa se abrir para essa possibilidade. E aí por que eu estou trazendo isso pra vocês aqui? Não precisa ficar tipo: "eu estou tentando fazer a rotina de sono fracionado, mas eu estou dormindo não sei quantas horas". Cara não se preocupa. Vai adicionando isso na sua vida, à medida que isso gera valor para você. Tá? Ah, isso é bom pra você? Vai adicionando, vai adicionando, sabendo que o seu corpo, naturalmente, vai tender a isso. E, naturalmente, você vai tender a chegar no estado da arte, que é dormir seis horas por dia. Eu não sei quanto tempo vai levar, tá? Mas quanto mais você conflitar é pior, o que você precisa fazer é o seguinte, cara, eu não vou passar nunca do intervalo de cinco horas. Se possível eu vou acordar com três horas. Eu vou testando. Eu vou fazendo isso me gerar tempo, isso fazer com que, naturalmente, a minha vida seja uma vida melhor e mais agradável. À medida que isso for acontecendo, naturalmente você vai se conectar com o estado da arte, que é ter um um um tempo de sono muito menor do que a gente tem usualmente, e isso vai gerar muito benefício na nossa vida.

Mandi:

"Você reteria de longe um bom potencial de memória de suas experiências subjetivas, e seu corpo seria mais saudável se esses padrões de sono fossem modificados. Seis a oito horas de sono, no total, seriam suficientes com padrões de cochilos modelados. E mesmo os que pensam que precisariam de mais sono do que esse, veriam que não precisam. Se todo tempo não fosse gasto num único bloco. O sistema inteiro, físico, mental e psíquico se beneficiaria."

Cadu: Então a gente vai botar outra informação aqui: de seis a oito horas. Eu trabalho - vou dar minha experiência, de seis a sete, tá? - Mas vamos botar aqui, de seis a oito horas, tá bom? Como o período máximo, somado ao longo do dia, lembrando que isso não precisa começar no primeiro dia. Talvez no primeiro dia você queira dormir cinco horas, talvez você queira dormir seis horas, talvez você queira dormir dez, eu não sei. Você vai se adaptando, tá? E a gente também não precisa se amarrar no dia, a gente precisa esquecer o dia. A gente precisa fracionar o sono e garantir que o nosso corpo está dando uma boa resposta. Esse é o seu feedback. E entender que no início ele não vai dar uma boa resposta, porque você está treinado de outra forma.

Mandi:

"As divisões entre o eu praticamente não seriam assim, severas. O trabalho físico e mental seriam mais fáceis. E o corpo mesmo ganharia períodos estáveis de relaxamento e descanso. Agora como regra ele precisa esperar, em relação a sua condição, no mínimo pelas próximas seis horas. Por outras razões relativas às reações químicas durante o estado de sonho, a saúde corporal seria aperfeiçoada, e esse calendário particular também auxiliaria na esquizofrenia e, no geral, ajudaria pessoas com problemas de depressão ou aquelas com instabilidade mental."

Cadu: Isso pra gente é muito óbvio, né? Uma vez que a gente está estudando todos os pontos de energia fluindo energia, chegando lá em cima na glândula pineal e falando: “cara, isso aqui está associado ao bem estar, a melatonina, a serotonina, sono”. Tudo vai funcionar melhor, a depressão vai tender a ser equilibrada naturalmente.

Mandi:

“Seu senso de tempo também seria menos rigoroso e rígido.”

Cadu: Esse é o ponto de se aproximar de uma verdade, tá? Se aproximar do fato de que, na eternidade, o tempo não existe. “Ah, Cadu, da onde vocês tiraram isso?” Cara, se você pegar a Bíblia você vai ver que tem o Kairós e o Chronos. Chronos é o tempo da nossa experiência física. O Kairós é o tempo da eternidade.

Mandi: Todos os livros, todas as civilizações trazem isso pra gente, tá? Esse tempo aqui que a gente vive, de hora, mês, ano, é um acordo que a gente fez pra viver essa experiência física. Na experiência não física, não existe tempo. E aí, isso é uma coisa que a gente aborda, a gente já abordou em algumas imersões, a gente traz de forma leve, pra gente conseguir entender, mas levem como verdade isso. Tempo, igual a gente pensa aqui, não existe no plano mais superior.

Cadu: Não existe. O que existe é um ponto do momento. E se você quiser fazer um exercício, pra você começar a se aproximar dessa verdade, esquece o seu corpo físico, esquece suas emoções, foca só no seu pensamento. Você consegue, nesse exato momento que nós estamos, nesse ponto do momento, voltar há um ano atrás numa experiência que você viveu, você consegue voltar no dia de ontem, há dez anos atrás.

Mandi: Como se realmente o tempo não existisse.

Cadu: Você consegue compactar tudo, você consegue contar cinco anos e um minuto, você consegue projetar também o futuro, e você consegue voltar pro momento atual. Significa dizer que a experiência da eternidade é muito mais próxima da forma como a gente pensa do que da forma como a gente vive, fisicamente falando.

Mandi:

“As habilidades criativas seriam agilizadas. E o grande problema da insônia, que existe pra muitas pessoas, seria grandemente minimizado.”

Cadu: Ou seja, nós estamos falando de habilidade criativa, nós estamos falando aqui de uma coisa que a gente conecta com as nossas seis habilidades mentais, tá gente? Imaginação, vontade, memória, percepção, intuição e razão. que é o que projeta o nosso cenário de vida e faz o que a gente alcance a vida que a gente quer. Então, olha só, aqui a gente tem um potencializador do que a gente mais quer potencializar e fortalecer.

Mandi: Habilidades criativas. E aqui ele também está falando um problema importante né? As pessoas que têm insônia, ele vai colocar aqui: “o que elas temem é, frequentemente, o período de tempo no qual a consciência, como elas pensam, parecia ter se extinguido”. Quer dizer, a pessoa que tem insônia sofre, porque ela está achando que está fazendo uma coisa muito errada, tá? E aí, naturalmente, com esse fracionamento de sono, que é uma coisa que quem tem insônia faz, se não houver esse sofrimento interno e as pessoas conseguirem entender isso elas vão parar de ser um problema pra elas.

Cadu: É que ela fica conflitando com o estar acordado, ao invés dela ficar produzindo. E naturalmente ela vai tirar o benefício disso. Então se alguém aí tem insônia, começa a usar

esses picos de consciência como picos de consciência e produzir, viver sua vida. E não chamar isso de insônia, isso é só um pico de consciência, quer dizer, eu estou com cortisol no meu corpo nesse momento mantendo a minha atividade física, e eu devo mantê-la e aproveitá-la.

Mandi:

“Pequenas refeições ou lanches seriam tomados ao se levantar.” - Igual a gente falou - “Esse método de comer e dormir seriam de grande ajuda para as várias dificuldades metabólicas. E também ajudaria no desenvolvimento das habilidades espiritual e psíquicas. Por muitas razões as atividades físicas noturnas têm um efeito diferente sobre o corpo em relação à atividade física durante o dia. E idealmente ambos os efeitos são necessários.”

Cadu: Importantíssimo, tá? Contato com a natureza a noite e contato com a natureza durante o dia. Eu gosto muito. Espetáculo do nascer do sol, espetáculo do pôr do sol, lua, estrelas, chuva, tempestade. Aproveite.

Mandi: E aqui também está sendo falado o seguinte, atividade física durante o dia e noite.

Cadu: Total. Total.

Mandi: A gente, de vez em quando, faz de dia, a gente de vez em quando faz a noite.

Cadu: Isso é muito bom.

Mandi: Exatamente.

“Em certos momentos, durante a noite, os íons negativos no ar são muito mais fortes ou numerosos do que durante o dia, por exemplo. E a atividade durante esse tempo, particularmente na caminhada, ou numa atividade fora de casa, seria altamente benéfico de um ponto de vista da saúde. Agora o período logo antes de amanhecer, frequentemente, representa um ponto de crise para pessoas severamente doentes. A consciência esteve longe do corpo por um longo período e tal retorno dificulta a consciência lidar com mecanismos doentes do corpo.”

Cadu: Isso é o que a maior parte da população passa hoje. As pessoas doente dormem pra caramba, seis horas da manhã ela tem uma grande dificuldade ali.

Mandi: A gente vai falar sobre isso.

“A prática hospitalar de drogar os pacientes, de forma que eles durmam por toda noite, é prejudicial por isso. Em muitos casos isso restringe a mente no processo do retorno da consciência. Em termos de assumir novamente o mecanismo doente.”

Aqui eu quero fazer uma pausa pra falar porque a gente acredita tanto que tudo que está escrito aqui é verdade né? Porque a observação faz com que a gente perceba tudo isso. Como enfermeira, e quem é médico aqui, quem trabalha ou é técnico, ou é enfermeiro, ou é fisioterapeuta, e trabalha dentro de serviço hospitalar, vai lembrar que às seis da manhã, logo antes da gente entregar o plantão, dentro do CTI parece que todo mundo resolveu ter parada cardíaca. Os monitores começam a apitar. É um negócio louco que ninguém consegue entender. E fala: “putz, hoje todos os pacientes resolveram parar na hora de eu ir embora”. Então todo mundo para. E aí você precisa esticar mesmo o seu plantão. Às vezes, você já vem de uma noite muito cansativa, doze horas de plantão. Muitos profissionais vêm de vinte e quatro horas, de quarenta e oito horas de plantão seguidos e, às vezes, na hora de você entregar o plantão as paradas cardíacas acontecem nos pacientes. E aí a gente

mobiliza a equipe toda e todo mundo vem, e às vezes precisa de mais gente, porque para mais de um. Isso é muito curioso, né? Por que logo ali naquele período? Geralmente no período do amanhecer. Às vezes as pessoas falam: "pô, falta de sorte minha, logo no meu plantão, poxa que droga, que ruim". O que a gente precisa entender ali é o seguinte, e aí ele está dizendo isso aqui, eu tenho um corpo doente, pra piorar realmente os médicos prescrevem uma medicação como Rivotril, até para evitar o sofrimento do paciente à noite,. Às vezes está muito agitado.

Cadu: Vai ser um grande problema, porque quando a gente sai do corpo, ela vai tentar um um processo de cura. Tá? Principalmente se o paciente está num estado, né? Então ele vai tentar processo de cura. Só que o retorno dele vem com um corpo que está com remédio.

Mandi: Não, e com um corpo que já está doente. E com remédio, pra piorar.

Cadu: Porque o fato dele está doente, quando a consciência sai do corpo, a consciência vai fazer um trabalho pra tentar ajudar nessa recuperação, né? Só que não, você, você ao invés de deixar a consciência ir e voltar no momento que ela prefere, você trava o retorno dela. Aí ferrou.

Mandi: É exatamente isso. E aqui eu entendi. Aqui caiu uma ficha imensa pra mim. Eu falei: caraca! Isso aqui faz muito sentido". E quem trabalha com isso sabe do que eu estou falando. É muito observável isso aqui. Eu me choco como a gente não pensa mesmo ao longo da nossa vida.

Cadu: Faz total sentido.

Mandi:

"Tais medicamentos também previnem, frequentemente, certo ciclo de sono que pode ser necessário a recuperação do corpo e a consciência."

Cadu: Está vendo? O medicamento atrapalha.

Mandi: É. Isso eu já sabia, como enfermeira, porque eu fiz alguns estudos em relação a essas medicações, e estava muito claro pra mim que medicamentos de tarja preta, como por exemplo Rivotril, etc, pioram o quadro das pessoas que não conseguem dormir, porque elas não entram no sono profundo. Parece que você dorme um sono muito profundo, mas você não entra na fase do sono, que é o ciclo de sono, que é uma fase mais profunda. Essa fase não acontece, então é por isso que muita gente toma o Rivotril, a medicação de tarja preta, e se sente pior ao longo do dia. Ela fala: "cara, não está legal isso aqui. Não estou me sentindo bem como era pra eu estar me sentindo". Ah eu tomo aqui vou dormir horrores, vou acordar super bem". Não acontece. E não acontece justamente porque no momento de cura, no momento de que a consciência está saindo pra fazer esse processo, isso está dificultado, esse processo, esse rolê ele está dificultado, entendeu? Então é isso que ele está trazendo aqui.

"Algumas das divisões entre porções diferentes do eu, consequentemente, não são basicamente necessárias, mas são o resultado do costume e da conveniência. Em períodos anteriores no tempo, embora não houvesse luz elétrica, por exemplo, o sono não era longo e contínuo à noite. Porque os quartos de dormir não eram seguros. Por exemplo, o homem da caverna enquanto ele dormia, ele estava em alerta por causa dos predadores."

Cadu: Aqui quebra uma crença, um mito absurdo.

Mandi: É.

“Os aspectos misteriosos da noite natural, em ambientes externos, o mantinham parcialmente alerta.”

Ou seja, um olho no... como é que é? Um olho não sei em que, o olho no peixe... O olho no peixe o outro, não sei como é que é a coisa. Ele está com o olho aberto e o outro fechado.

“Ele acordava frequentemente e inspecionava os arredores do seu próprio abrigo. Ele não dormia em blocos longos, como você faz. Seus períodos de sono, ao contrário, eram de duas ou três horas, esticados durante a noite. Do anoitecer ao amanhecer, mas alternado por períodos de alta vigilância e atividade alerta. Ele também rastejava para fora da caverna para buscar comida, quando esperava que seus predadores estivessem dormindo. Isso resultou em uma mobilidade de consciência que realmente assegurou a sobrevivência física dele.

Cadu: É, quando eu tento me adequar a esse regime aí, quer dizer, aproveitar o período da noite, né? Que, aqui no Brasil é um período bastante extenso, principalmente em algumas épocas do ano. E fazer esse fracionamento de duas a três horas. Cara, é muito bom.

Mandi: É muito bom.

Cadu: É muito bom. Assim, você realmente tem uma resposta no corpo, um pico de consciência muito alto. E isso, amor, ajuda as pessoas que trabalham em regime tradicional, tá?

Mandi: Ajuda muito, Nossa!

Cadu: Porque a pessoa que trabalha em regime tradicional, fala assim: “não, mas como que eu vou fracionar e vou dormir, por exemplo, meio-dia, como que eu vou dormir duas horas? Eu não consigo”. Usa essa janela da noite, quer dizer, chega do trabalho, você dorme. Depois você acorda, depois você dorme de novo, depois você acorda, depois você dorme de novo. Assiste o nascer do sol, e aí você já está num regime que é muito útil, e vou te falar, o nosso corpo ele realmente tem algum... como é que eu vou dizer? Algum herança genética nesse sentido. Porque toda vez que eu faço isso, a resposta é muito boa.

Mandi: E olha que legal isso aqui:

“E essas intuições que apareciam a ele, no estado de sonho, eram lembradas, dando-lhe vantagem no estado desperto.”

Quer dizer, é exatamente isso que a gente precisa obter. Né? Eu tenho coisas que eu preciso saber, pra aproveitar no meu estado desperto, e que eu vou lembrar se eu não fragmentar tanto, se eu não fragmentar grandes blocos de sono.

“Agora, muitas doenças simplesmente são causadas por esta divisão do seu eu. Desse longo período de inatividade física do corpo. E esse foco estendido de atenção, tanto na realidade deserta quanto na de sonho. Sua consciência normal pode se beneficiar das excursões. E descansar nos outros campos da realidade em que você entra quando dorme. E a chamada consciência dormente, também se beneficiará com as excursões frequentes no estado desperto. Exponho esses assuntos aqui porque tais mudanças de padrões habituais, definitivamente resultariam num grande entendimento da natureza do eu. A porção interior da personalidade que sonha parece estranha a você. Não apenas por causa de uma diferença básica de foco, mas porque você claramente devota porções opostas de um ciclo de vinte e quatro horas a essas áreas do eu.”

Quer dizer, você não se dedica como você deveria a essa área do eu que sonha. Né? Você está dedicado a área do eu que é desperto mas ao que sonha você não está dedicado.

Cadu: Perfeito. O que Cristo chamou de pai e filho, né? Cristo quando fez referência ao pai, ele está falando dessa porção superior de todos nós. E filho, essa porção física de todos nós, a inferior né? Que, teoricamente, deveria seguir o pai. Essa é a grande metáfora que Cristo traz.

Mandi:

“Você os separa tanto quanto possível. Ao fazer isso você divide suas habilidades intuitivas, criativas e psíquicas bastante nitidamente das suas habilidades físicas, manipulativas e objetivas.”

Cadu: Ou seja, você cria uma grande ruptura. Uma grande linha de separação.

Mandi: Isso. O intuitivo, o criativo e psíquico, eu não vivo, nem quero saber.

Cadu: O espiritual eu isolo do físico. Pronto.

Mandi: Isso. Agora, a habilidade física, manipulativa, objetiva, que me torna um serzinho quase que um animal, né? Eu quero saber. Nessa outra eu não quero saber não.

“Não faz diferença quantas horas de sono você pensa que precisa. Você seria muito melhor dormindo pequenos períodos curtos e na verdade você precisaria de bem menos tempo. A maior unidade de sono deveria ser à noite. Mas novamente, a eficiência do sono é minorada e prejudicada após seis a oito horas de inatividade física.”

Cadu: Isso aí, está vendo? Aí eh fica algumas dicas, né? Do tipo, se você quiser dormir todo o período do seu sono à noite, você consegue, porque nós estamos falando de dormir seis horas. A nossa janela noturna é muito maior do que seis horas. É, sei lá, de doze horas. Não sei qual o máximo e o mínimo, mas é algo em torno disso. Então você consegue colocar seis horas de sono dentro do seu intervalo noturno e não tem problema nenhum. Se você quiser dormir durante o dia, também não tem problema nenhum, mas você pode dormir durante a noite, porque algumas pessoas me falam: “não, mas eu não posso dormir durante o dia, não sei o que...”. Então tá bom, então dorme durante a noite, você já vai sentir um, um baita resultado, sabe? E você vai aproveitar. Agora o que a gente diz aqui é o seguinte: você só precisa dormir mesmo o maior período à noite. Se você quiser dormir à noite, se quiser dormir de dia, você que sabe. Tá? Mas se o fato de você não querer ficar exposto à luz do dia, não é uma justificativa pra você não fracionar o sono, tá? Porque existe período de sobra, à noite, pra gente conseguir fazer esse regime.

Mandi:

“As funções dos hormônios e substâncias químicas, e dos processos adrenais, em particular, funcionariam com maior efetividade com estes períodos revezados de atividades, como mencionei. O desgaste do corpo seria minimizado enquanto, ao mesmo tempo, todos os poderes regenerativos seriam usados ao máximo. Ambos, aqueles com um alto e com baixo metabolismo, se beneficiariam. Os centros psíquicos seriam ativados mais frequentemente, e toda a identidade da personalidade seria melhor fortalecida e mantida. A mobilidade resultante e a flexibilidade da consciência, provocaria um dividendo somado em concentração consciente aumentada e níveis de fadiga sempre permaneceriam abaixo de pontos de perigo. Uma maior igualação física e mental resultaria disso.”

Cadu: Ou seja, está dizendo que o nosso corpo naturalmente entra num equilíbrio, numa homeostase, que é o ideal, né? Muitas vezes a gente tenta controlar algum hormônio do corpo e a gente vê como que quando você conserta uma coisa, você desregula. É uma coisa impossível de você corrigir pontualmente. O que você precisa fazer é uma correção completa mesmo. E aqui é uma coisa muito natural, né? É colocar o nosso corpo no equilíbrio perfeito. E isso faz todo o sentido.

Mandi: Você vê que ele está associando aqui ao primeiro ponto de energia, quer dizer ao ponto mais físico de energia, que é o que está associado a nossa glândula adrenal. Quer dizer, que libera cortisol, adrenalina. Por quê? Você sai desse estado de luta ou fuga, e de pleno ser físico, somente, para um estado muito mais espiritual, para um estado muito mais integrado. Isso naturalmente regula o seu cortisol.

Cadu: E isso faz muito sentido, porque quando você entende quem você realmente é, quer dizer, quando você acessa o seu ser espiritual, quando você entende que a experiência física é uma coisa contida numa coisa muito maior, você naturalmente se sente seguro na experiência física

Mandi: Exatamente.

Cadu: E a segurança conecta com o sistema adrenal. Quer dizer, com esse primeiro ponto de energia. Então é uma coisa que é matemática isso aqui que está sendo dito. Faz todo o sentido, todo o sentido que o corpo realmente funcione numa harmonia perfeita. E quando você testa, você comprova, né? A gente é prova disso. Então, é difícil você ler isso daqui, você ter acesso a isso daqui, e você querer ignorar. É muito difícil.

Mandi:

“Agora tais horários poderiam ser adotados bastante facilmente. Os que trabalham no sistema de hora americano, por exemplo, poderiam dormir de quatro a seis horas por noite, de acordo com as variações individuais, e cochilar após a ceia. Quero deixar claro, no entanto, que qualquer coisa acima de seis a oito horas de sono contínuo, funciona contra você. E um período de dez horas, por exemplo, pode ser bastante desvantajoso. Ao despertar, frequentemente, então, você não se sente descansado, mas como se tivesse a energia escoada. Você não tem prestado atenção à fábrica. Se você não entende que em períodos de sono sua consciência atual deixa o seu corpo, então o que eu disse será sem sentido.”

Cadu: Pois é, quando você se abre para essa realidade maior, por isso que é muito difícil você querer entender o sono se você não se abre para uma realidade maior, né?

Mandi: A verdade é que não adianta você fazer isso sem você entender, né? Assim, você vai até fazer, mas de repente você vai parar de fazer logo em breve. Você vai falar: “ah não, vou voltar aqui pro padrão normal, vou voltar pro padrão habitual”. A não ser que você tenha um motivo muito maior pra fazer isso. Os atletas, por exemplo, que fazem o sono fracionado, têm um motivo. E aí, uma coisa que esse coach do sono fala, que tem alguma convergência com isso aqui, trabalha isso aqui de alguma forma, é que ele coloca assim: o atleta quer qualquer coisa...

Cadu: Qualquer ganho marginal.

Mandi: ...que potencialize um pouquinho o que ele faz. Porque ele está no limite. Então qualquer coisa que traga um ganho, mesmo que seja adicional para ele, mesmo que pequeno, ele precisa. Porque é aquilo que vai fazer a diferença dele chegar no pódio, dele

jogar melhor. Então qualquer ganho incremental ali, qualquer coisinha, ele quer. Então a questão do sono serviu muito para todos os atletas de elite, que são dos maiores clubes.

Cadu: É, só que quando você começa a usar o sono nesse nível que a gente está falando aqui, nessa compreensão, o ganho não é pequeno. O ganho não é incremental, o ganho é muito alto.

Mandi: E pros atletas também não é incremental. O que ele está dizendo é: se fosse, eles queriam do mesmo jeito, mas eles veem uma diferença muito grande.

Cadu: Esses atletas, principalmente esses atletas europeus, onde o trabalho dele começou, precisavam se deslocar muito em horários como madrugada pra jogar.

Mandi: Você vê, por exemplo, essas cantoras muito famosas, tipo Anitta, por exemplo. As pessoas falam: "eu não sei como ela consegue ter tanta criatividade, porque ela não dorme". Ela dorme, só que ela dorme fracionado.

Cadu: Exatamente.

Mandi: E é por isso que ela consegue ter tanta criatividade, é por isso que ela consegue ter tanta ideia. Você vê que dentro do documentário da Anitta, que hoje, pra fazer esse adendo, bateu o top global, a música mais escutada no mundo inteiro no Spotify. Os resultados falam a verdade, né? Ela é um exemplo de dormir fracionado. E a equipe dela fala, ela às vezes acorda duas, três da manhã com uma ideia. E essa ideia leva ela muito longe. Ou seja, é tudo que a gente está falando aqui, na prática. Por que a Anitta tem tanto ganho? Por que a Anitta chegou num patamar como esse? E dorme dessa forma? É curioso, porque as pessoas olham e falam: "é coitada, ela não dorme". Mas é isso que leva ela a ter habilidade mental tão fortalecida, entendeu?

Cadu: Isso acontece com muitas pessoas que tem carreiras específicas assim, né? Com a agenda lotada, acabam tendo uma resposta do corpo muito boa.

Mandi: Senão ela já tinha bugado há muito tempo, né?

Cadu: Exatamente. Agora, é óbvio que quando você faz isso com o conhecimento, quando você faz de forma adequada, aí você vai voar. Porque a pessoa quando faz de forma intuitiva, muitas vezes ela pode errar por um período longo, por exemplo, né? Ela pode querer, de repente, consertar alguma coisa e ajusta o sono dela e pronto, começou a errar. Então, você entender essa lógica maior é uma ferramenta importantíssima para qualquer um que quer fortalecer o potencial espiritual que tem. Isso não dá pra quantificar.

Mandi: Não sei nem mensurar o valor que isso tem.

"Agora, a sua consciência retorna às vezes para conferir os mecanismos físicos. A simples consciência do átomo e célula, da consciência do corpo está sempre com o corpo. Portanto ele não está desocupado. Mas as porções grandemente criativas do eu deixam o corpo. E por grandes períodos de tempo quando você dorme. Alguns casos de forte comportamento neurótico, resultam dos seus hábitos atuais de sono. Sonambulismo, até certo ponto, também está relacionado aqui. A consciência quer voltar ao corpo, mas foi hipnotizada na ideia que o corpo não deve despertar. A energia nervosa excessiva se eleva e levanta os músculos para atividade, porque o corpo sabe que está inativo por muito tempo e, consequentemente, severas câimbras musculares resultam disso. O mesmo se aplica aos seus hábitos alimentares. Você se estufa, quer dizer, come demais e então os tecidos sofrem de fome. Isso tem efeitos definidos na natureza da sua consciência. Em sua criatividade, em seu grau de concentração. Ao longo desta conduta, por exemplo, você

literalmente sofre de fome à noite e acrescenta envelhecimento ao seu corpo, negando-lhe comida ao longo dessas horas. Tudo isso se reflete na força e natureza de sua consciência.”

O que ele está dizendo aqui é que o comer, ou o manter o jejum por muitas horas, e aí isso pira a galera da ciência, né? “Não é possível”

Cadu: É bem lógico, amor. Se você parar pra observar. Tira um pouco os estudos contraditórios. Eu mesmo trabalhei dentro de uma multinacional, com um centro de pesquisa absurda. Assim, a gente vê que o estudo é muito legal, ele é muito importante, ele vai pra vários caminhos, mas cara, estudo para ser realmente validado, você precisa conhecer as condições de contorno. Você precisa conhecer todo o contexto que está ali. Porque senão você pode ir por um caminho muito errado, né? E quando a pessoa quer fazer um estudo para validar uma teoria, ela vai por um caminho que ela acaba validando.

Mandi: Lembra, o que ela realmente acredita, acontece na vida dela.

Cadu: Exatamente. Só que aquilo que está sendo colocado é o seguinte: cara, se você equilibrar as coisas, tudo flui melhor. E a gente enxerga isso, por correspondência, em tudo na nossa vida.

Mandi: Em tudo.

Cadu: Então isso aqui faz muito sentido. Se eu coloco o meu corpo com alimentação fracionada, eu chego no melhor no melhor dos mundos. E o que o fisiculturista de ponta faz? Ele faz isso. O cara de ponta quer o ganho incremental. Vai ver se os fisiculturistas vivem no jejum.

Mandi: Ele come nove refeições...

Cadu: Você pode achar o amador fazendo isso. O fisiculturista de ponta não. Entendeu? Ele está sempre ali no limite a fórmula 1, ele é o estado da arte.

Mandi: Ele observa o detalhe do detalhe do detalhe, porque é ali que ele perde no palco. Então eles são os fisiculturistas que acordam de madrugada pra comer. Que fazem todo esse processo de forma intuitiva. Ou observacional, nem intuitiva só, através da observação.

Cadu: Isso aí. Através da observação e do teste, bem empírico, mas é no limite. É como você testar um recurso para um automóvel, que vai rodar nas ruas aqui, na Fórmula 1. Você leva aquele recurso no limite, aquele combustível, o que quer que seja, o pneu, a borracha, o que quer que seja, e você vai colocar numa condição muito mais severa do que ela vai passar nas ruas normais. Então ali você consegue ver ganhos e incrementais que você nunca vai conseguir enxergar numa realidade convencional. Tá? E o fisiculturista é isso. Então, por isso que é tão legal a gente olhar e conseguir ver que os atletas estão fazendo isso, que os fisiculturistas têm uma convergência com isso daqui. Isso é muito poderoso.

Mandi:

“Sua comida deveria ser dividida dentro do período de vinte e quatro horas e não apenas durante o tempo de vigília. Ou seja, se os padrões de sono forem mudados como sugerido, você poderia também comer durante algumas horas noturnas. Você comeria bem menos nos horários de refeição, no entanto. Pequenas quantidades de comida, mas frequentemente, seria muito mais benéfico que sua prática atual em termos físicos, mentais e psíquicos. Mudando os padrões de sono, mudariam automaticamente os padrões”

alimentares. Você veria que há uma unidade muito mais íntegra. Você se daria conta de suas habilidades clarividentes e telepáticas, por exemplo, num nível muito maior e não sentiria a profunda separação que agora sente entre o eu que sonha e o que está desperto. Em um grande nível esse sentido de alienação desapareceria. Seu prazer em relação a natureza também aumentaria, pois como uma regra você está grandemente alheio à noite. Você poderia tirar a melhor vantagem do conhecimento intuitivo, que ocorre no estado de sonho, e o ciclo de seu humor não variaria tanto como varia. Você se sentiria muito mais confiante e seguro em todas as áreas da existência.

Cadu: Isso, pra gente que faz, é um fato.

Mandi: É um fato, é só fazer pra você ver.

Cadu: É um fato inquestionável.

Mandi:

“Também seriam reduzidos os problemas da senilidade, que é a velhice. Pois os estímulos não seriam minimizados por tão longo tempo. E a consciência, com uma maior flexibilidade, conheceria mais do seu próprio sentido de prazer. É bem conhecido que as flutuações de consciência e sentido de alerta existem no estado de sono. Alguns períodos da atividade de sonho realmente substituem alguns daqueles de estado desperto. Mas há também flutuações na consciência normal, desperta. Ritmos de intensa atividade seguidos por menores períodos de atividade da consciência. Alguns estados despertos, é claro, se tornam bem parecidos aos estados de sono. Estes misturam a pessoa em outra, de forma que o ritmo frequentemente passa despercebido. Essas graduações de consciência são acompanhadas por mudanças no organismo físico. Nos períodos mais lentos de consciência desperta há uma falta de concentração, um corte de estímulos para graus variados, um aumento de acidente e, geralmente, uma tonicidade corporal mais baixa.

Isso aqui que ele está falando é uma coisa bem importante. Ele está dizendo que existem flutuações de consciência e que existem flutuações dentro do sono também. Então estados em que você vai estar mais ativo no sono, menos ativo. E na consciência a mesma coisa. Isso a gente repara. Você está aqui, aí daqui a pouco você almoça, dá uma hora da tarde, o tônus muscular vai diminuindo, você vai ficando meio mole, uma vontade de deitar.

Cadu: Você começa a gravar aqui, aí a voz começa de um jeito e quando você vai estendendo...

Mandi: É, já vai dando sono... é isso que ele está falando, isso acontece tanto no sono quanto no estado desperto.

“Por causa de seus hábitos de período de sono estendido seguido por um período de estado desperto estendido, você não tira proveito desses ritmos. Os altos picos são sufocados até certo ponto.”

Cadu: Isso aqui é muito legal, né? Princípio do ritmo. O ritmo existe. Agora, você precisa aprender a tirar proveito disso. Quer dizer, se você quer produzir na hora que você está descansando, você não vai ter uma boa produção. Se você quer descansar na hora que você está desperto, você também não vai ter um bom descanso. Então, isso significa dizer o seguinte: olha, a vida segue um ritmo. E ou você vai na direção da correnteza, ou você vai contra. Se você for contra, você vai sentir.

Mandi: É aquela coisa assim: olha produz na hora que você está desperto. E aproveita você começar a perder esse... porque percebe, quando o meu estado de consciência

começa a diminuir é porque o meu sono vai aumentar, ou seja, eu vou usufruir mais do sono. Quando esse sono começar a ficar tipo assim meio desnecessário, sabe? Tipo assim, ele teve aquele pico profundo, e agora ele começa a voltar. Acorda, porque você vai ter um pico de consciência. E depois você dorme. Então você aproveita o pico quando você está consciente, e você aproveita o pico do sono quando você está bem cansado ali. É isso que ele está dizendo. Essas flutuações que acontecem deveriam ser aproveitadas, e não são. A gente quer dormir, a gente fica acordado tentando trabalhar.

Cadu: Imagina que você é um atleta de ponta, vou pegar o fisiculturismo de novo como exemplo. E você tem dois cenários. No cenário um, você pega o atleta e você coloca ele num momento que ele está mais cansado no dia pra ele começar a treinar. E no cenário dois você pega esse mesmo atleta e coloca ele no momento do dia que ele está mais desperto para ele poder treinar.

Mandi: Que horas você acha que ele vai performar melhor?

Cadu: No longo prazo a diferença vai ser nítida. Então é isso que a gente tem que prestar atenção. Qual é o benefício de você entrar numa estratégia de sono como essa pra sua vida? É que no longo prazo você vai ter um retorno, em termos de produção, em termos de realização, assustadoramente maior. Porque nós não estamos falando só de você ter mais horas no dia, nós estamos falando de você ter mais horas mais produtivas. Então assim, é um benefício muito grande.

Mandi:

“Os contrastes lúcidos e a alta eficiência da consciência natural desperta são os caçamentos utilizados. Agora estou dando todo esse material aqui porque ele ajudará a entender e a usar suas habilidades presentes. Você está pedindo muito de sua consciência desperta normal. Deslizando dos vales e cumes da atividade, e em alguns casos exigindo muito, estando num período mínimo. Negando-se a grande mobilidade da consciência que é possível. As sugestões dadas anteriormente nesse capítulo, em relação aos hábitos de sono, resultarão no uso natural desses ritmos. Os cumes serão experienciados mais frequentemente. A concentração será aumentada, os problemas serão vistos mais claramente e as capacidades de aprendizado são muito mais bem utilizadas. Esse período estendido, determinado pela consciência desperta, sem períodos de descanso, fabrica substâncias químicas no sangue que são descarregadas no sono.”

Aí aqui está aquela questão de que as pessoas falam: “nós precisamos dormir oito horas, porque nós precisamos fazer destoxificação no sono”. É claro, você está gerando substância química dentro do seu corpo ao longo do seu dia inteiro, porque você não está descansando.

Cadu: Isso é muito nítido pra gente.

Mandi: Você está produzindo, por isso que você precisa destoxicificar.

Cadu: A gente que trabalha e quando tem essa redução do pico de consciência vai descansar, a gente não sente o corpo sendo depletado ou criando essas substâncias tóxicas. Mas quando a gente tenta sair da rotina e a gente se estica demais, naturalmente no final do dia você sente isso.

Mandi:

“Mas no meio tempo elas fazem com que o corpo se torne lento, retarda a concentração da consciência.”

Quer dizer, você está esticando, produzindo substância química e isso lentifica o seu corpo e atrapalha a sua consciência.

“O período de sono longo, ao qual você está acostumado, então se torna necessário mesmo. Um ciclo vicioso é formado. Isso força a super estimulação durante a noite, aumentando o trabalho do corpo, fazendo com que ele execute continuamente durante um tempo estendido, purificações físicas, que idealmente aconteceriam em períodos mais breves de descanso. O ego se sente ameaçado pela longa licença em que precisa se entregar. Se torna cauteloso no sono e estabelece barreiras contra o estado de sonho. Muito disso é altamente artificial. O resultado é uma aparente dualidade e uma desconfiança de uma parte do eu em relação ao outro. Muito material criativo, de valor bastante prático, é perdido no processo. Os procedimentos mencionados permitiriam o acesso muito maior a tal informação. E o eu desperto seria mais vivido. O simbolismo nos sonhos apareceria com grande clareza. Não sendo perdido, por exemplo, através de muitas horas que agora você dedica ao sono. A força muscular se beneficiaria. O sangue seria limpo mais efetivamente do que quando o corpo se deita propenso a tal tempo. Principalmente, haveria melhor comunicação entre as camadas subjetivas do eu, um aumento do senso de segurança e, particularmente, com as crianças, uma revivificação das habilidades de criatividade.”

Cadu: Ou seja, só em falar aumento do da sensação de segurança, você já vê que é tudo que a gente busca nas nossas meditações. Você equilibrar os seus pontos de energia para você ampliar o seu campo de atração, e conseguir acessar frequências mais elevadas.

Mandi: Aí me perguntam se crianças podem fazer a rotina de sono. Elas devem.

Cadu: Já fazem, né? A gente que educa elas a não fazer.

Mandi:

“Uma consciência clara, organizada, luminosa e poderosa, precisa de períodos de descanso frequente. Se for pra sua eficiência ser mantida. E se for pra interpretar a realidade corretamente.”

Aqui eu quero fazer um adendo. Eu nunca me senti tão cansada na minha vida, quanto nos últimos tempos. Porque a gente é obrigado a pensar muito aqui dentro, né? Você e eu.

Cadu: É uma atividade bastante desafiadora.

Mandi: É uma atividade mental muito desafiadora e muito alta.

Cadu: Fora o processo de subida de frequência, que vai fazendo com que você rompa patamares de autoimagem uma vez após a outra. Assim, não seria possível fazer se a gente não tivesse acesso a esse conteúdo, disso eu não tenho a menor dúvida.

Mandi: É isso. Ou retardaria muito o nosso tempo de subida. Tá? Por quê? É isso que ele está falando aqui. Quando você tem uma consciência clara, organizada, luminosa, você vai precisar de período de descanso frequente. E eu sinto isso o tempo inteiro. Eu falo: “caramba, eu preciso tirar um cochilo. Eu já pensei tanto, minha cabeça chega a estar fervendo”. A gente está aqui pensando o tempo inteiro, porque quando esse material chega pra vocês, pô! Quantos, quantas horas de reunião e pensamento houve pra isso tudo chegar?

Cadu: Quantos meses, né?

Mandi: É. Eu estou falando assim, quando a gente vai botar a gente já passa horas antes pensando nisso sem parar, mas muitos meses e talvez até anos vivendo, testando e organizando o que deve ser passado adiante e o que não presta pra ser passado adiante. Então não se enganem, existe um trabalho muito grande aqui por trás pra vocês receberem esse material. E aí ele está dizendo aqui:

“Caso contrário, ela distorce o que é percebido. Descanso ou curas no sono, períodos de sono muito estendido, tem sido de auxílio para terapia em alguns casos. Não porque o sono estendido seja em si benéfico, mas porque muitas toxinas foram criadas e aqueles períodos estendidos de sono foram requeridos.”

Cadu: Exatamente. Aí aquela conclusão que a gente fez antes, né? Bom, como você fica muito tempo acordado, você cria toxinas, então você precisa de recuperação. Se você está num corpo que está totalmente lotado de toxina, o sono vai ser benéfico nesse processo.

Mandi: Foi inclusive uma coisa que eu acabei fazendo também, enquanto eu botei o silicone, né? Eu senti um inchaço surreal do meu corpo. E aí eu senti que eu precisava descansar mais, e eu descansei mais. E assim que eu consegui, eu retorno à minha rotina de sono habitual. Porque inicialmente ali, é exatamente isso, o corpo produz muita toxina. Está atacando, está criando uma inflamação local para receber aquela prótese, receber aquilo tudo, aquele corte e recuperar e reparar o corpo. Então naturalmente existe uma inflamação ali. Então, isso que ele tá colocando aqui, pode acontecer. Bem, eu tô muito doente, eu tô com... pode ser necessário, não porque o sono é benéfico estendido, mas porque tem muita toxina ali e aí, bem ou mal, você vai precisar de mais horas de sono.

Cadu: Isso aqui não significa interpretar gente que eu tenho uma doença, por isso eu preciso dormir muito. Não. Pelo contrário, significa interpretar o seguinte: que uma rotina sono vai influenciar diretamente na sua recuperação. Então uma pessoa que faz uma rotina de sono inteligente, como essa que a gente está colocando aqui, certamente vai acelerar a recuperação de qualquer doença.

Mandi: É. Inclusive acho que uma semana depois de eu botar silicone, eu já voltei pra rotina. E eu falei com você isso. Eu falei: “meu corpo mudou de novo. Eu ganhei rigidez muscular, as coisas começaram a mudar, sem ir pra academia.

“Processos de aprendizado são definitivamente impedidos por causa dos seus presentes hábitos. Pois há certos períodos, quando a consciência está afinada pro aprendizado, e ainda assim você tenta se e aprender durante períodos mínimos, não reconhecidos. Habilidades criativas e psíquicas são empurradas para o fundo. Simplesmente por causa dessa divisão artificial. Resultam-se dualidades que afetam todas as suas atividades. Em alguns casos você, literalmente, se força a dormir quando sua consciência poderia estar na atividade máxima dela. Isso acontece incidentalmente no período do alvorecer. Em certas horas da tarde a consciência está vagarosa e precisa de descanso, que é negado. Se fossem examinadas as fases do despertar da consciência, como as fases do sono estão sendo examinadas atualmente, por exemplo, você encontraria um nível de atividade muito maior do que é suspeitado. Certas fases de transição são completamente ignoradas. De muitos modos, pode ser dito que a consciência realmente flameja e varia em intensidade. Ela não é como uma tocha estável.”

Então o que ele está dizendo aqui é: vocês estudam as fases do sono, né? Então aí na ciência: “fase do sono, fase do sono”, mas não estuda a fase da consciência. Se você estudar a sua fase desperta, você vai ver que você vai ter fases com a consciência alta e consciência baixa, consciência alta, consciência baixa. Ela não é uma coisa estável, como a gente quer. “Ah olha, vamos ser estáveis aqui na consciência de oito da manhã até vinte e duas da noite. E no sono a gente tem fases”. Não! No nosso eu desperto a gente também

tem fases. E a gente consegue observar muito bem isso. Tem hora que você rende muito, tem hora que você só quer dormir mesmo.

Cadu: Perfeito. Se você conseguir jogar a favor do ritmo você vai conseguir tirar um proveito absurdo no longo prazo.

Mandi:

"A consciência tem muitas características, algumas, é claro, são conhecidas a você. Muitas das características da consciência, porém não são tão aparentes, já que presentemente você usa a sua própria consciência de maneira que as percepções delas se parecem muito com disfarces naturais. Você está atento à sua própria consciência, em outras palavras, através do mecanismo médio do seu próprio físico. Você quase não está atento em relação à sua própria consciência quando ela não está operando primariamente através dos mecanismos do corpo. Como quando ela opera nos estados fora do corpo em algumas em algumas condições desassociadas."

O que ele está dizendo aqui é: você sabe da sua consciência, dentro do seu corpo físico. Você não está ligado na outra parte dela, que também faz parte dela. Mas você não está prestando atenção nisso. Você só presta atenção quando ela está dentro do seu corpo físico. É isso que ele está falando aqui.

"As características da consciência são as mesmas. Esteja você em um corpo ou fora do corpo. Os picos e vales da consciência que eu mencionei existem, em algum nível, em todas as consciências a despeito da forma adotada após a morte. A natureza de sua consciência não é diferente basicamente do que é agora. Embora você possa não estar atento a muitas das características dela. Agora, a sua consciência é telepática e clarividente, por exemplo. Mesmo que você não possa perceber isso. No sono, quando você frequentemente presume que está inconsciente, você pode estar muito mais consciente do que está agora. Mas simplesmente usando habilidades da consciência que você não aceita como reais ou válidas na vida deserta."

O que ele está dizendo aqui é o seguinte: você quando está dormindo, está muito mais próximo do que você verdadeiramente é do que quando você está acordado.

Cadu: Isso. Foi que a gente falou lá no início, né? Você está vivendo na vida eterna, que é real. Aqui é uma experiência que agrega na de lá. Não o contrário.

Mandi: É isso aí.

"Desligá-la não a extingue na forma como a luz desaparece quando o interruptor é acionado. Seguindo a analogia, se a consciência fosse como uma luz que pertencesse a você, até mesmo quando você a desligasse, ou seja, no sono, haveria um tipo de crepúsculo, mas não a escuridão."

O que ele está dizendo é: quando você sai, quando a consciência sai do seu corpo, você não perde total consciência. Foi o que o Cadu falou, fica um pouquinho de consciência ali no seu corpo, como se fosse uma penumbra. Então essa consciência nunca se desliga. Quando desliga, a gente morre.

Cadu: Por isso que a gente consegue ser acordado por uma outra pessoa. É por isso que as pessoas que têm essa dificuldade de paralisia do sono, se outra pessoa do lado encostar nela, ela vai despertar.

Mandi: Exatamente.

“Você, consequentemente, as bani da sua experiência consciente. A consciência, sua e minha, é bastante independente de tempo e espaço. E após a morte, você simplesmente está atento aos grandes poderes da consciência que existem em você o tempo todo.

Cadu: O que a gente tem que interpretar aqui é o seguinte: se você, ao longo da sua vida, você começa a se despertar para esse processo de eternidade e pra essa saída e retorno da consciência, se você começa a fazer essa conexão do seu eu com a sua parte mais elevada, quer dizer, com seu eu superior, após uma experiência de transição de morte, a pessoa vai lidar com muita facilidade com esse processo. Ao passo que a outra pessoa, que está totalmente segregada, isolada, vivendo uma experiência física dissociada da experiência da eternidade, ela pode ter muitos desafios após a transição.

Mandi: Exatamente.

“E já que eles existem, é claro, você pode descobri-los agora e aprender a usá-los. Isso irá ajudá-lo diretamente na experiência pós-morte. Você praticamente não ficará assustado pela natureza das suas próprias reações, se entender antes por exemplo que a sua consciência não apenas está aprisionada pelo seu corpo físico, mas que pode criar outras porções à vontade. Os que se super identificam, os que super identificam as suas consciências com os seus corpos, podem sofrer tormentos, criados por si mesmos, sem nenhuma razão. Demorando-se no corpo. Realmente a alma totalmente abandonada pensando que não tem outro lugar pra ir.”

Isso me lembra uma enfermeira que lidava com pacientes terminais, que sabiam que estavam morrendo. E ela fez um livro, esqueci o nome dessa enfermeira. Ela fez um livro com as entrevistas que ela fazia logo antes deles partirem. Bem assim, no momento que eles sabiam que eles estavam partindo, eles estavam fazendo essa transição. E ela dizia que os pacientes entravam numa neurose muito profunda quando eles eram altamente materialistas.

Cadu: É, porque você está muito apegado na realidade física;

Mandi: No corpo físico. E é isso que ele está falando aqui. Quando você está muito apegado a realidade física e você não percebe que existem outros lugares pra você ir, e que existem outras realidades da sua consciência, você realmente entra em desespero.

Cadu: É. Tem um ponto, amor, que é muito mal compreendido, eu acho que pela maior parte da população. Achar que a pessoa materialista é a pessoa que tem muita coisa. Isso não é verdade.

Mandi: É claro que não.

Cadu: Porque a pessoa materialista pode ser materialista não tendo dinheiro, e ela começa a acumular, sei lá, tudo, ela não dá nada pra ninguém. Ela tem um amor absurdopor aquele copo velho que ela tem ali.

Mandi: É, ela tem oitenta mil copos velhos, oitenta mil roupas dentro do guarda-roupa antigas.

Cadu: Em outras palavras, ela dá um símbolo muito grande pras coisas materiais, sabe? Ela está muito apegada pra aquilo e se alguém roubar aquilo dela, ela pira. E na outra vertente, você pode pegar uma pessoa que tem de tudo, desfruta de tudo, mas se aquilo deixar de existir, ou se aquilo mudar faz, tanto faz. Então a gente precisa entender um pouco esse conceito que a gente dá pro materialismo, tá? Porque isso está muito associado ao acumulo e a abundância. A abundância é você ter tudo que você realmente quer, e você

não está apegada a nada. Por quê? Porque a vida é abundante. Se você não tem uma opção, você tem outra e assim sucessivamente. Mas quando a gente vai pro acúmulo, aí a gente vai ver essa experiência do materialismo mesmo, de guardar.

Mandi: É muito mais o seu sentimento pela coisa do que propriamente a coisa.

Cadu: Exatamente, exatamente.

Mandi:

“Você é, como eu disse antes, um espírito agora. E esse espírito tem uma consciência. A consciência pertence então ao espírito, mas as duas coisas não são a mesma coisa. O espírito pode desligar e ligar a sua própria consciência. Por sua natureza, a consciência pode chamejar e flutuar, mas o espírito não. Particularmente, eu não gosto da palavra espírito por causa das várias implicações que ela pode ter. Mas serve aos nossos propósitos no sentido de que a palavra implica em uma independência de forma física.”

Eu ia falar isso agora. Fala espírito, você fala: “você é espiritista, você...”. Não tem nada a ver. E isso aqui está sendo colocado aqui também. Bem, se espírito traz pra você um significado de que há uma independência da forma física para existir, então isso vale aqui pra gente conseguir entender o resto desse material.

Cadu: É, total. A minha bisavó era espírita, e o restante de toda a minha família é católica. E cara, assim, a forma como a gente lida com determinados termos chega a ser engraçado, né? Porque a forma como você fala quando você vê fala assim: “nós somos seres espirituais”, beleza. Aí o outro vira e fala assim: “ah, existem espíritos”. A informação é a mesma. Tem gente que surta por causa de uma palavra espírito. Mas você é um espírito, queira você ou não. Saiba você ou não. Então eu acho que esses preconceitos que a gente tem com qualquer religião, com qualquer compreensão, tudo isso deriva da nossa ignorância, da nossa falta de compreensão. Então, é importante colocar isso aqui.

Mandi:

“Então, o espírito nunca está em um estado de nada com a sua consciência extinta. Portanto, é muito importante que isso seja percebido. Anteriormente ele disse que você está familiarizado apenas com essas características da sua própria consciência, que você usa através da sua capacidade do seu corpo.

Cadu: Você pode voltar a esse trecho aí, amor?

Mandi: Posso, meu amor.

“Particularmente eu não gosto da palavra espírito...”

Cadu: Antes, antes, quando ele define espírito e consciência.

“Você é, como eu disse antes, um espírito.

Cadu: Beleza, somos seres espirituais. Bob Proctor.

Mandi: Isso. E esse espírito tem uma consciência.

Cadu: Isso. O espírito tem uma consciência que se manifesta fisicamente, através da mente. Quer dizer, a mente cria a forma a partir da nossa consciência, e quem dá a vida pra nossa consciência é o espírito. Tá? O espírito está em todo lugar, todo momento.

Mandi: Quem não entendeu escuta de novo, desenha no papel, que aí vocês vão entender.

Cadu: Vem na hierarquia. O espírito, a fonte de tudo. Nós temos uma alma que tem a consciência, a consciência se traduz usando o poder do espírito, ela se traduz na forma física a partir da nossa mente, que é a tradutora, e intérprete.

Mandi: Aí você desenha aí que você vai entender. Bate cabeça aí.

Cadu: É isso aí.

Mandi: Quando eu não entendi uma coisa numa aula eu fazia isso. Voltava, eu desenhava, ficava um tempão tentando entender.

Cadu: Tem uma forma muito fácil, né? A gente tem um poder e a gente tem um corpo físico, que pode usar esse poder de forma potencializada ou de forma enfraquecida. É isso.

Mandi: É, não precisa se apegar tanto a esses termos. É só entender que nós somos seres espirituais e que esse espírito...

Cadu: É porque não tem divisão do eu. Toda divisão do eu é didática.

Mandi: É. Posso voltar pra onde eu estava?

Cadu: Pode, por favor.

Mandi: Obrigada.

“Anteriormente eu lhe disse que você está familiarizada apenas com essas características de sua própria consciência, que você usa através da sua capacidade, do seu corpo. Você confia no corpo pra expressar as percepções da sua consciência. Você tende novamente a identificar a expressão da sua consciência com o corpo.”

Quer dizer, a minha consciência é meu corpo. “Ah, onde está a sua consciência?” No meu corpo. Você não consegue identificar que existe uma outra vivência para ela, que não é só o seu corpo. Então quando você soma a totalidade dela, você tem que olhar o que ela vive fora do corpo.

Cadu: Isso, que é uma experiência não física.

Mandi: E o que ela vive no corpo. Aí você somou ela.

Cadu: Aí você tem a consciência.

Mandi: Aí você pode falar que você tem uma consciência, não é só o que está dentro do seu corpo.

Cadu: Exatamente. Ou seja, você somar o que você faz quando você está acordado com o que você faz quando você dorme. Aí você tem a vida eterna da sua consciência.

Mandi:

“Ainda, a consciência pode ser permitida a se retirar e até certo ponto, começa a ausentar-se de sua expressão física. Você não estaria atento conscientemente dessa permissão simplesmente porque esse tipo de demonstração não poderia ser mantido, se a consciência normal soubesse disso.”

Ele está dizendo que você se assustaria se você soubesse disso.

Cadu: Isso, por isso que a gente não sabe.

Mandi: Por isso que a gente não sabe.

Cadu: É um mecanismo de proteção.

Mandi: É.

“Ela automaticamente ficaria amedrontada. Próximo a morte, esse tipo de coisa acontece em vários níveis quando a consciência percebe que não pode mais se expressar através do corpo. Se a pessoa que está morrendo se super identifica com o corpo, então ela pode facilmente entrar em pânico, pensando que toda expressão, consequentemente, está cortada e por isso sua consciência está a ponto de ser extinta.”

Cadu: Olha só que interessante, né? Nós estamos falando que nós temos uma consciência. E essa consciência ela vive uma experiência aqui, e independe do corpo. E quando a gente faz uma transição pra eternidade, que é a mesma coisa que a gente vive no sono, tem até trecho bíblicos que falam isso. Mas quando a gente vive essa experiência da eternidade no sono e quando a gente faz a transição, a gente também vai pra essa experiência, quando a consciência nota que ela não consegue mais usufruir do corpo, se ela estiver muito apegada ao corpo, já era. Toda pessoa que é muito apegada, em termos de matéria, ela vai ter uma dificuldade de liberar esse sétimo ponto de energia, tá? Então lembra, os pontos de energia vem de baixo pra cima. Quando você bloqueia o primeiro, você automaticamente bloqueia todos de cima. Quando você libera o primeiro, você pode bloquear o segundo ou não, né? Mas aí vem de forma sucessiva, então você tem que vir liberando todos os seus pontos de energia. O primeiro, o segundo, o terceiro, o quarto, o quinto, o sexto e o sétimo. Só que o sétimo ele poderia estar, teoricamente falando, totalmente bloqueado se todos os outros estivessem liberados. Tá? E o que que bloqueia esse sétimo ponto de energia? O apego físico. O apego material. É óbvio que se você vier liberando de baixo pra cima, você não vai ser uma pessoa apegada materialmente lá em cima nunca, né? Mas é um processo que vai se somando. Tá? Então o processo de liberação de energia começa de baixo pra cima, e ele chega lá em cima assim, você não é uma pessoa apegada ao físico. Você é uma pessoa espiritual, real.

Mandi: Você já entendeu que você já tem um desenvolvimento da sua espiritualidade acontecendo.

Cadu: Você já sabe melhor quem você é.

Mandi: É, você já consegue se conectar com algo superior, você consegue perceber que as coisas não são materiais, que várias coisas acontecem quando você está fazendo o processo dentro de você. Que algumas pessoas chamam de milagre. Você já superou tudo e você não tem mais dúvida de que isso existe e nem tem mais dificuldade de se conectar eh com essa outra porção.

“A consciência não se revigora a si mesma no sono. Ela meramente se vira para outra direção. A consciência não dorme, nesses termos.”

Cadu: É isso, ela está trabalhando. É a natureza da nossa vida. Ela trabalha na experiência física, trabalha na experiência não física e "vambora".

Mandi: É.

“E enquanto embora ela possa estar desligada, ela não é como a luz. Tal convicção de extinção, tal certeza de que a identidade está pra ser destruída no próximo momento, é uma experiência psicológica tão severa, que ela mesmo pode trazer reações infelizes.”

Cadu: Isso, porque a nossa vida, gente, seja aqui na experiência física ou após ou antes dela, deriva das nossas crenças. Ela funciona em função do que a gente acredita. Então muitas pessoas que acreditam que depois da vida física tudo acaba, vão ter dificuldade de passar por esse processo, tá? Uma vez que você está mais aberto pra eternidade da vida, uma vez que você se se aproxima desse atributo, você naturalmente vai perdendo, vai superando os medos da da finitude da vida, que são aqueles medos todos que a gente trabalha dentro da nossa árvore do medo, sabe? Então isso aqui é importante.

Mandi: A gente está muito próximo dos atributos da vida aqui.

Cadu: A gente está falando de uma coisa que é importante para qualquer ser humano no planeta. Mais do que você ter mais energia pra trabalhar, mais do que você alcançar o seu objetivo, você está falando que você é muito mais do que talvez você acredite que você é. E isso é muito poderoso.

Mandi: Então assim, eu acho que a gente fecha aqui um grande podcast da CMT. Essas coisas devem ser observadas na nossa realidade para que a gente consiga crer, porque é muito difícil a gente mudar um padrão mental. Então eu sugiro que as pessoas façam, as pessoas testem, as pessoas vejam isso acontecer na própria vida, porque essa é a forma mais fácil de entender todo esse material. E eu acho que vocês devem estar com a mesma impressão que eu tive quando eu acesei isso aqui: Cara, isso é verdade. Isso é observável, isso é palpável, isso não é lógico. Isso não é racional, justamente porque as coisas não são só racionais. Muito pelo contrário. Quando a gente entende essa realidade imaginativa, quando a gente entende que a gente cria a nossa realidade a partir da nossa imaginação, quando a gente entende o poder das escolhas, quando a gente entende tudo isso aqui, as coisas antigas passam realmente a não fazerem mais sentido. Olha, essa forma de agir, essa forma de pensar não faz sentido. E, às vezes, é difícil explicar para as pessoas. “Olha, não adianta você pensar em dinheiro assim. Não é assim que se ganha dinheiro. Olha, não adianta você pensar assim no relacionamento. Não é assim que se consegue um relacionamento”. E é difícil, às vezes, explicar pra pessoas porque realmente não é lógico. As coisas que a gente vive aqui tem uma determinada ordem. Mas a gente vem fazendo de uma forma muito errada. E é por isso que você olha hoje pra população, a população está toda doente. E aí? Todo mundo dorme. Né? Todo mundo está fazendo esse processo, e ninguém sabe disso. Então parece que acessar esses conhecimentos realmente leva a gente para outro patamar.

Cadu: E eu acho muito legal a gente chegar nesse último passo do modelo prático, né? E a gente ter um acesso maior a uma ideia de Deus. É quando você olha pra ideia de Deus e fala assim: opa! Agora eu vou começar o meu desafio de fortalecimento das seis habilidades mentais. Eu vou ter uma ideia melhor do que essas ideiazinhas que eu venho trabalhando. Então é um ciclo e a gente continua nesse ciclo, que leva a gente pra evolução, ele leva a gente pra Deus, pra nossa essência, pra eternidade de uma forma cada vez mais expandida.

Mandi: Por que que é difícil a gente entender isso tudo? Porque na nossa mente limitada, essa é uma ideia difícil de ser criada, né? Mas é uma ideia que foi criada por Deus, e é por isso que as coisas são tão perfeitinhos, mas ao mesmo tempo tão difíceis de compreender. Mas existe uma lógica muito perfeita.

Cadu: Mas você vai se conectando, isso é muito poderoso. E que bom que todo mundo que está aqui está tendo a oportunidade de acessar esse conhecimento. Talvez a gente não

consiga colocar na prática de hoje pra amanhã, mas é uma coisa que a vida vai te possibilitar.

Mandi: Uma vez que você vê, você não consegue mais desver.

Cadu: E a vida vai te possibilitar reforçar esses conhecimentos, consolidar esses conhecimentos e tirar todos os benefícios que existem dentro dele.

Mandi: É isso, meus amores, estamos finalizando aqui o nosso prático. Agora é hora de retornar ao primeiro passo.

Cadu: É só começar de novo. Lembra da eternidade da vida. É só fazer de novo.

Mandi: E é eterno, né? Esse ciclo nosso é eterno, a gente faz os desafios vez aps vez e cada vez que a gente faz o desafio, e cada vez que a gente ouve o passo, cada vez que a gente fortalece, cada vez você vai mudando de patamar assim, realmente. Não cessa nunca

Cadu: Muito legal que nesse último passo a gente faz essa conexão do físico com o espiritual e com o mental, né? Pra você realmente consolidar isso tudo, e você se enxergar como um ser muito mais completo. Esse ser muito mais completo cria as experiências, ele se diverte com as experiências, ele curte as experiências, ele é apaixonado pela vida, ele está aqui para realmente viver, aprender e desfrutar.

Mandi: Agora você volta pro overview, que agora a sua visão do overview vai ser completamente diferente. Olha lá o overview do modelo, a figura toda e você fala: "caraca, agora eu entendi plano mental, plano físico, plano espiritual..."

Cadu: Vai fazer os exercícios com muito mais intensidade, com mais profundidade, com um horizonte muito maior. E você vê que a nossa vida não é sobre alcançar objetivos, a nossa vida é sobre se transformar numa pessoa, uma nova pessoa, numa melhor versão, numa versão mais lapidada da gente mesmo, e essa nova pessoa alcança os objetivos que a gente deseja.