

## Passo 12 – Faça a sua mente curar seu corpo

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

**Mandi:** E eu sou a Mandi Tomaz. Oooooooooooooi, gente! Como vocês estão? Espero que bem, CIMT. Estamos dando mais um passo em direção aos nossos objetivos e olha, esse passo eu nem sei, hein? Esse e os dois próximos passos, é realmente assim, são pra lacrar a CIMT e fazer com que vocês tenham mesmo muito resultado porque a gente vai falar de muita coisa na prática, né amor?

**Cadu:** Essa revisão oito é um grande sonho, né?

**Mandi:** Sim.

**Cadu:** Da gente desdobrar o plano mental no plano físico e quando a gente desdobra no plano físico fica muito palpável. E agora, amor, a gente vai começar a falar do que a gente chama de árvore do medo, né? Porque todas as escolhas, toda vez que a gente escolhe e todos nós escolhemos em algum grau né, seja com clareza, seja sem clareza, você sempre vai escolher.

**Mandi:** Até não escolher é uma escolha, né.

**Cadu:** É... Eu gosto muito dos aeroportos que você vai saindo e quando você vê, você está lá fora, né? E quando você entra também pra você embarcar, quando você vê você está na aeronave. Por quê? Porque é um caminho que ele vai te conduzindo e não tem jeito. E todos nós estamos imersos dentro desses três triângulos da nossa vida, tá? E o primeiro triângulo é o triângulo da clareza. É o triângulo da escolha. E você, em algum grau, você escolhe e daí o Napoleão Hill ele dizia que a dúvida, ou seja, a falta de clareza é a porta dos nossos medos. E de fato porque é uma sequência, né? Quando você escolhe fazer uma determinada coisa, alcançar um objetivo, buscar alguma coisa na sua vida, você vai passar por uma etapa de compreensão. Então é assim ó, você escolhe fazer uma faculdade. Toda vez que você tá na faculdade você sabe o quanto você compreende e você não compreende o que você tá fazendo. Você escolhe ir pra academia, você vai ter um grau de compreensão com relação ao que você tá fazendo. Você escolhe gravar um podcast, você vai ter um grau de compreensão com relação ao que você está falando. Então a vida ela sempre vai espelhar pra gente o nosso grau de compreensão ou não. É a criança que olha pra prova e sabe resolver e a outra que olha pra prova não sabe resolver.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** O espelho da vida ele sempre mostra isso. A gente vai explorar isso aqui num nível muito profundo. E aí eu queria falar de dois níveis, amor. Saindo do plano mental, a gente tem o nosso corpo físico, tá? Ele reflete o que está dentro da nossa mente. E a gente tem também o espelho da nossa vida. Também ajuda a gente a interpretar o que está dentro do nosso plano mental.

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

**Mandi:** São duas formas de feedback, né? E a gente vai trazer pra vocês aqui, então lembra sempre: a gente está fazendo uma grande convergência pra que a gente consiga realmente interpretar coisas que estão se passando dentro da gente, justamente porque a gente tem uma dificuldade de fazer isso. Então o que o Cadu está falando é: olha, o seu espelho da vida ele vai mostrar, né? O que está acontecendo do lado de fora vai mostrar o teu nível de clareza, de compreensão e de abundância e de merecimento, né? Que é 'de merecimento' fica mais fácil pra gente entender. Então em cada situação a gente vai conseguir ver isso. Beleza. E tem um outro ponto que é muito importante que é o nosso corpo físico. E isso talvez a maioria de nós nunca tenha escutado. Nunca tenha ouvido falar. Bem, o nosso corpo físico ele também vai servir de feedback. Então é muito por isso que quando a gente fala assim 'poxa, eu estou com uma doença'. Bem vou precisar mudar um monte de coisas que realmente... que eu consigo perceber no meu nível emocional que estavam erradas, e que de alguma forma me geraram essa situação. Mas a doença ela já é uma situação do tipo assim ó: você passa muito tempo ou você passa um tempo ignorando alguns sinais pequenos do seu corpo? Aí sim você vai chegar nesse estágio de doença. Mas o corpo ele funciona como um órgão de impacto. Então ele é só uma consequência, um desdobramento do nosso nível emocional. E é muito difícil da gente entender isso, mas pela correspondência a gente entende. Se eu tô vivendo uma coisa no meu no meu nível emocional e essa coisa está muito consolidada, eu vou viver essa mesma coisa no meu nível físico né, obviamente que não com tanta riqueza né, mas eu vou conseguir espelhar, eu vou acabar espelhando isso. Então quando eu olho pro corpo físico, eu tenho determinados sinais, eu vou ter determinados sinais ali de dores, de incômodos, de situações que mostram uma pequena disfunção que já precisa ser interpretada, principalmente quando a gente está falando de um atleta de mentalidade. Por quê? Isso significa que num nível superior, ou seja, num nível emocional alguma coisa está fazendo com que aquela dor aconteça. Então toda dor que a gente tem é uma espécie de energia represada mesmo. É por isso que a gente sente a dor. Mas é muito difícil da gente entender isso. E depois que a gente fez essa chave, esse link né, amor? Cara, tudo mudou pra gente, porque uma simples dor nas costas a gente passa a conseguir controlar. Que a gente fala: 'caramba, eu estou inseguro'. Esses dias eu falei até isso pro Cadu né. Eu falei assim: 'estou sentindo uma pequena dor nas costas, eu sei exatamente porquê'. Então, eu faço essa correção no meu nível emocional. Eu falo: 'olha, eu estou insegura em relação a isso. Então, eu preciso corrigir'. Aí eu vou lá, corrijo e a dor some. Chega a ser impressionante, chega a ser cômico, né? Como é que a gente passa a vida toda sem saber disso e sem colocar isso na prática?

**Cadu:** Eu digo que a versão oito do modelo da CIMT, ela vai acelerar muito os resultados de todo mundo, porque acelerou os nossos resultados, quando a gente fechou essa compreensão.

**Mandi:** É.

**Cadu:** Uma vez que você tenta controlar os seus pensamentos, você vai se deparar com a dificuldade deles serem muito acelerados. Quando você tenta controlar os seus sentimentos, seu plano emocional, isso se torna um pouco menos impossível, vamos chamar assim, né?

**Mandi:** É.

**Cadu:** É uma coisa mais palpável pra você controlar. Agora, quando você observa no seu corpo físico, aí o feedback é muito melhor.

**Mandi:** É muito preciso.

**Cadu:** Muito preciso. E quando você começa a conseguir interpretar o espelho da tua vida, aí você fecha a conta.

**Mandi:** É, o pessoal fala que o corpo físico é um pouco mais fácil do que o espelho da vida. O espelho da vida ainda acho que é um pouco mais... é um nível avançado, sabe? Você sobe um degrau...

**Cadu:** É, mas ele te ajuda...

**Mandi:** No corpo físico é muito evidente. Porque a gente sente. Porque a gente vê.

**Cadu:** E pra gente isso virou uma grande chave né? Também tinha uma dor nas costas que jamais e associar isso e da mesma forma também, quando eu era uma pessoa que tinha um desequilíbrio, em que eu acabava ficando muito ansioso, eu tinha várias bolhas pelo pé. Isso tudo...

**Mandi:** É, e isso você conseguiu fazer esse link lá atrás...

**Cadu:** Lá atrás... Mas sempre consegui fazer todas essas conexões, sabe?

**Mandi:** ...mas sempre consegui fazer essas conexões. Mas o Cadu sentia isso. Ele falava: 'cara...

**Cadu:** Era nítido.

**Mandi:** 'Eu vejo que, por exemplo, quando eu estou com alguma situação no trabalho, as bolhas aparecem'. Então era nítido que aquilo era tua mente que estava gerando.

**Cadu:** É claro que o dermatologista me ajuda, mas não é sobre um dermatologista que aquilo não ia resolvido, porque era cíclico, né?

**Mandi:** E você tentou ir algumas vezes, né...

**Cadu:** Várias vezes, várias vezes...

**Mandi:** ...e tentou resolver e ninguém encontra a solução.

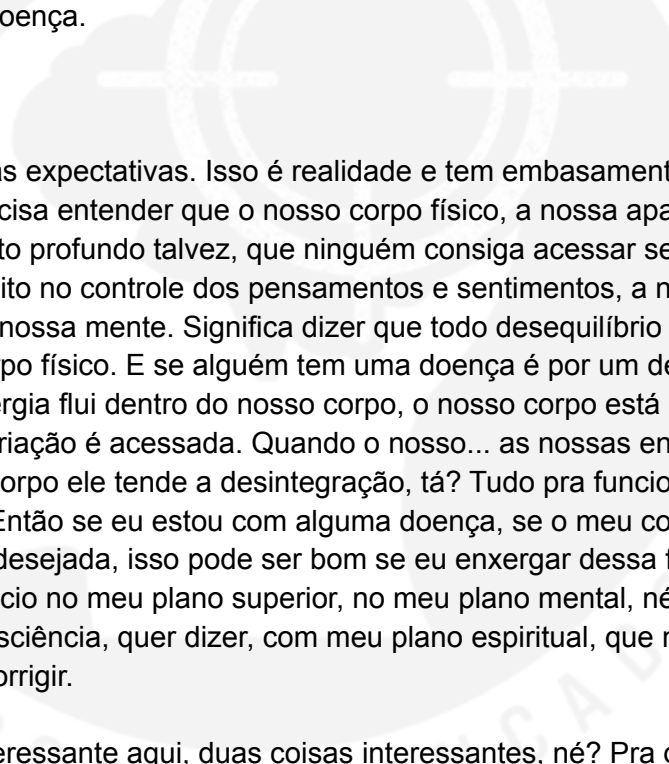
**Cadu:** Insolúvel. Agora a solução está dada.

**Mandi:** Nunca mais teve.

**Cadu:** É, tem alguns estudos, amor, que são muito profundos que a gente já acessou. Eu vou te dizer que talvez não sejam nem necessários, tá? Mas alguns conhecimentos que estão ali ou algumas formas da gente ler a mesma coisa, possibilitam a gente ir pra um nível que nos ajudou muito. Você sempre fala isso, né? Você fala assim: 'cara, esse negócio ajudou a gente, hein?'. Então, tem uma coisa que ajudou muito a gente, que eu queria deixar claro aqui pra todo mundo, porque pode ser muito útil. E aí, se eu falar de forma complexa, você me freia. Tá? Gente, todos nós somos uma consciência e o papel da nossa mente, ou seja, dos nossos pensamentos e sentimentos, é de ser uma intérprete, uma tradutora pro plano físico, pra realidade física. Então a gente vive uma experiência em que nós temos uma mente que cria forma física, não existe nenhuma forma física na nossa realidade, na nossa existência, isso inclui o nosso corpo físico, não existe nenhuma forma física que não tenha sido criado pelo plano mental. E aí, quando você começa a entender isso, você volta lá n'O Caibalion, que a gente já estudou e a gente fala assim: 'o universo é mental'. Mas o que que é aquele 'universo é mental'? É muito mais do que isso. O universo é mental significa dizer o seguinte: a tua mente cria 100% da sua forma física. 100%, tá? E eu quero abrir esse podcast falando isso, por quê? Eu vou ser muito enfático no que eu vou falar aqui porque esse podcast é um podcast que ele tem o poder de curar qualquer pessoa que esteja com qualquer doença.

**Mandi:** É.

**Cadu:** Tá? E não são falsas expectativas. Isso é realidade e tem embasamento muito profundo. Mas a gente precisa entender que o nosso corpo físico, a nossa aparência física, mesmo que num nível muito profundo talvez, que ninguém consiga acessar se não tiver trabalhado ou evoluído muito no controle dos pensamentos e sentimentos, a nossa forma física ela é um produto da nossa mente. Significa dizer que todo desequilíbrio da nossa mente reflete no nosso corpo físico. E se alguém tem uma doença é por um desequilíbrio de energia, tá? Quando a energia flui dentro do nosso corpo, o nosso corpo está em harmonia. A saúde é alcançada e a criação é acessada. Quando o nosso... as nossas energias estão desequilibradas, o nosso corpo ele tende a desintegração, tá? Tudo pra funcionar como mecanismo de feedback. Então se eu estou com alguma doença, se o meu corpo está acusando alguma coisa indesejada, isso pode ser bom se eu enxergar dessa forma. Por quê? Porque tem um negócio no meu plano superior, no meu plano mental, né? Que faz a conexão com a minha consciência, quer dizer, com meu plano espiritual, que me permite entender que eu preciso corrigir.

**Mandi:** Tem uma coisa interessante aqui, duas coisas interessantes, né? Pra gente começar a falar, e isso que você falou é muito importante, assim. Esse podcast ele é um podcast que, se entendido, vai curar muitas pessoas. Isso é importante da gente falar porque realmente esse conhecimento que a gente traz ele é um conhecimento que está muito comprovado e que está sendo utilizado em alguns lugares do mundo em massa e a gente está conseguindo ver isso e hoje a gente já consegue ver até dentro da CIMT, com algumas curas que estão acontecendo. Mas se a gente for parar pra pensar, a gente acha que isso se aplica a algumas coisas grandes né? Então, por exemplo, 'ah eu tenho o câncer', ou 'eu tenho uma doença autoimune grave', 'eu tenho isso, eu tenho aquilo', então eu consigo observar que são coisas muito emblemáticas. Mas, de novo, eu vou bater aqui nas coisas pequenas como por exemplo o excesso de acne, tá? O excesso de acne e algumas pessoas da CIMT já vieram me questionar sobre. 'Mandi, como é que eu atraí?'.  


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

Não é 'como é que eu atraí', é 'Como é que as minhas emoções estão criando esta doença?'

**Cadu:** Qual é o desequilíbrio...

**Mandi:** Qual é o desequilíbrio emocional que eu tenho que faz com que eu tenha isso? Por que que eu estou falando isso? Se a gente for olhar pra medicina tradicional, né? Essa medicina que a gente vê hoje em dia, ou até pra uma medicina um pouco mais aprofundada, um pouco mais voltada pro pro oriental ali, a gente enxerga que a pessoa que tem excesso de acne, excesso de oleosidade, excessos no corpo é uma pessoa que está inflamada. Então a gente utiliza essa nomenclatura.

**Cadu:** Naturalmente

**Mandi:** Aí vamos subindo né? Vamos aprofundando e vamos entendendo o que que está em cima de tudo. Dentro do nosso nível de compreensão, pra eu estar inflamada significa que tem alguma coisa gerando essa inflamação. Pode ser a minha má alimentação, pode ser o meu sedentarismo, pode ser... isso na medicina, tá? Pode ser o meu intestino que não está funcionando direito. E por que ele não está funcionando direito, eu estou tendo várias desordens em relação às minhas glândulas, né? Pode ser que seja por um estresse, como a medicina fala, uma coisa ou outra ali que vai me trazendo essa inflamação. Aí eu te pergunto, por que que uma pessoa tem má alimentação? Vamos subindo, né? Por que que ela se alimenta de uma forma errada? Como pode acontecer. Bem, por conta de algum desequilíbrio emocional. Então todos as vezes que você vai subindo, por que que essa pessoa tem o intestino preso? Às vezes apesar de ela comer muito bem? E isso gera inflamação no corpo dela. Bem, porque existe um desequilíbrio emocional...

**Cadu:** É, e você não pode negar, amor...

**Mandi:** ...que faz com que o intestino dela fique preso... Então você vai subindo de nível e você vai vendo que tem um cunho emocional por trás.

**Cadu:** E você não pode negar que existem pessoas que tem uma alimentação...

**Mandi:** Ótima! Que elas tem...

**Cadu:** Não, que não é grandes coisas.

**Mandi:** Tá.

**Cadu:** Tá? E elas não tem os mesmos desequilíbrios que uma outra pessoa tem.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Então per aí, já começou a interrogação. Tem algumas pessoas que já... 'olha, eu já exclui lactose, já exclui isso, já exclui aquilo, já exclui aquilo outro, já não como mais nada, mas eu continuo tendo'.

**Cadu:** E tem o outro lá tomando cerveja e você fala: Ué, como é que ele está processando essa cerveja?

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Era pra estar tudo errado, né?

**Mandi:** Tanto... e aí a gente também tem as diferenças de metabolismo. Quer dizer, por que que aquele cara come, come, come, come, come e não engorda?

**Cadu:** Os hormônios dele funcionam de uma forma, do outro de outra forma.

**Mandi:** É e do outro funciona de outra forma...

**Cadu:** O sistema nervoso de um funciona de uma forma, o sistema nervoso do outro funciona de outra forma...

**Mandi:** Então assim, pode ser uma coisa muito complexa da gente entender e aplicar mas eu preciso começar a olhar pra minha vida em relação às minhas crenças, ao que eu acredito profundamente, às minhas emoções, às coisas que eu tenho levado aos meus medos tudo que está muito mais profundo que vai me gerar desequilíbrios. Então você pode ter acne, o outro pode ter o intestino preso, pode não ter nada, a outra pode ter autoimune, a outra... todas sem exceção tem uma correspondência no plano mental. Por quê? Porque o corpo é um órgão de impacto. Então, necessariamente... você pode me dizer 'os resultados falam a verdade', né? É mais um, mais um do 'os resultados falam a verdade'. Mais um da série 'os resultados falam a verdade'. Então você pode me dizer: 'não, eu estou 100% bem'. Não, você não está, ou você acredita numa coisa que não está coerente com isso, então eu preciso olhar pra isso e ver que tem coisas no meu emocional, pode ser inclusive aquela ansiedade que eu estou tendo né, ou aquela apatia, ou pode ser... São várias coisas que a gente não tem como definir especificamente, mas que cada um vai ter que fazer uma investigação profunda pra conseguir encontrar. E a gente também vai ajudar vocês a equilibrarem isso tudo aqui pra que vocês não tenham que se apegar a esses pequenos pontos. Mas é bom...

**Cadu:** Eu acredito, amor, que...

**Mandi:** a gente entender.

**Cadu:** Eu acredito que qualquer pessoa fizer uma reflexão sobre isso vai concordar. Ela vai falar: 'realmente, quando alguém me dá um susto, o meu corpo...

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** ...dispara uma reação. Realmente, quando eu me coloco em uma situação de perigo, quando eu estou numa situação...

**Mandi:** Quando eu estou ansiosa...

**Cadu:** ...indesejada, quando eu estou feliz, o meu corpo muda. Eu consigo perceber isso'.

**Mandi:** Eu vou apresentar um trabalho, a minha boca fica seca, a minha pupila fica...

**Cadu:** Todo mundo. Todo mundo. Uma vez que você é ser humano você já consegue conectar com isso que a gente está falando. Agora o ponto é: como que eu consigo utilizar essa informação?

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** Né? Aqui que está o grande ponto desse podcast, desse passo que é um passo que a gente a gente intitulou né, de 'sua mente pode curar o seu corpo'. Literalmente é isso. Como que a gente coloca isso na prática? Eu queria que todos vocês, agora, percebessem o corpo de vocês. Ganhassem consciência do corpo de vocês. E percebessem o seguinte: a gente pode dividir o nosso corpo em dois grandes blocos, tá? Vamos pegar a linha do coração. Ela é uma linha intermediária. E aí você tem o que está acima e você tem o que está abaixo, tá? E vamos perceber que o que está abaixo do coração a gente pode chamar de uma coisa um pouco menos nobre...

**Mandi:** É menos nobre...

**Cadu:** Vamos botar dessa forma. Um pouco menos nobre e...

**Mandi:** um pouco mais animal...

**Cadu:** Um pouco mais animal. Um pouco mais físico.

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** Um pouco mais de...

**Mandi:** terreno...

**Cadu:** ...sobrevivência. Isso significa dizer que a gente pode dar um rótulo, um título pra esse... pra essa parte de baixo, de 'eu exterior' ou 'ego exterior', tá? Esse ego exterior é a nossa parte que dá conta de sobreviver, é nossa parte que dá conta de se relacionar, de reproduzir, é a nossa parte que dá conta de digerir os alimentos que você colocou aqui agora, é a nossa parte que dá conta de ter essa força, né? De fazer acontecer.

**Mandi:** Uhum.

**Cadu:** De acordar e ir lá e trabalhar.

**Mandi:** Uhum.

**Cadu:** Entendeu? É essa a parte mais de baixo. Essa parte de baixo ela é uma parte mais básica. Ali rodam energias em frequências mais baixas. Não quer dizer que isso é ruim. São energias fortes tá? Que possibilita a gente ter essas experiências. Mas repara, aqui pra

**Mandi e Cadu** Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

baixo nós estamos mais pro lado da Terra, né? Do coração pra cima, nós estamos mais na direção do céu. Do coração pra cima...

**Mandi:** Tenho órgãos nobres...

**Cadu:** órgãos nobres...

**Mandi:** Tem o coração, tem o cérebro...

**Cadu:** Tem um olhinho verde aqui na minha frente, um sorriso bonito, né? Tem toda uma parte que fala assim: 'cara...

**Mandi:** É onde eu ouço, eu falo, são meus 5 sentidos...

**Cadu:** Boca, ouvido... é uma coisa mais nobre realmente, né? Você consegue perceber isso. E, de fato é assim, né? A parte mais espiritual, mais elevada, o que a gente vai chamar aqui de 'eu interior' ou 'ego interior', é essa parte da linha do coração pra cima, tá? Então a gente pode entender que o nosso 'eu interior' e o nosso 'eu exterior' eles estão refletidos no nosso corpo, refletidos. E o que que é o nosso subconsciente? O nosso subconsciente nada mais é que um encontro...

**Mandi:** Uma reunião...

**Cadu:** ...dessas duas partes de nós mesmos, tá? E aí eu gosto de uma metáfora que Cristo usou e muito pouco conhecida por todos, que Cristo utilizou essa metáfora, mas muito conhecida por todos o que Cristo dizia né? Pai e filho e quando ele se referia ao Pai ele se referia a parte interior dele, tá? Essa parte que faz uma...

**Mandi:** Conexão.

**Cadu:** conexão com Deus, tá? E quando ele falava de filho, ele se referia à parte...

**Mandi:** Terrena...

**Cadu:** Não é inferior de... não é inferior de ser pior não. É porque a gente acha que o ego é uma coisa ruim, né? Não é.

**Mandi:** Ele é necessário.

**Cadu:** Você só sobrevive porque você tem esse ego. Então vamos chamar de ego exterior, ego interior e a gente tem um encontro dessas duas partes. Isso significa dizer que a gente pode olhar pra cada uma dessas partes e elas estão muito bem... eu diria que muito bem conduzidas na nossa coluna vertebral. E aqui hoje nós vamos falar do ponto inferior da nossa coluna vertebral. O primeiro pontinho...

**Mandi:** de energia...

**Cadu:** ...que está mais conectado com o chão e com a Terra. E ele recebe uma energia forte, que flui da Terra pra gente, tá? E pessoas, clarividentes conseguem ver isso, tá? Então a gente...

**Mandi:** Conseguem ver os sete pontos de energia.

**Cadu:** Exatamente. Nós temos sete pontos de energia que eles vão da parte inferior da nossa coluna até aqui na parte de cima da nossa cabeça, né? Então eles estão distribuídos, são sete pontos principais, né? No hinduísmo denominado chakras.

**Mandi:** Uhum.

**Cadu:** Mas a gente pode ler na medicina como glândulas específicas, não é?

**Mandi:** Isso. Certo.

**Cadu:** E a gente vai falar nesse primeiro podcast do primeiro ponto. Do ponto mais...

**Mandi:** básico.

**Cadu:** ...próximo da Terra. Mais fundamental. Que é um ponto importantíssimo pra nossa saúde. É um ponto que vai influenciar tudo que está pra cima, né? E nos outros podcasts, podcasts seguintes nós vamos abordar cada um desses sete pontos, tá? Cada um dos seis próximos. Então nós vamos falar de sete pontos. E esses sete pontos, gente...

**Mandi:** E depois a gente vai colocar também pra vocês a questão do equilíbrio desses sete pontos.

**Cadu:** Exatamente.

**Mandi:** De como é que eu faço pra me equilibrar e equilibrar esses sete pontos e isso está muito associado à nossa rotina inteligente, né? E ganhar essa compreensão, fez muita diferença na nossa vida.

**Cadu:** Muda tudo. Muda tudo porque você começa a ver os seus pensamentos, seus sentimentos dentro do seu corpo. Aí você começa a sentir e fica tudo muito mais fácil.

**Mandi:** Então o que a gente vai fazer aqui é um grande link entre esses pontos de energia e os meus sentimentos. E a gente repara que nesses três primeiros pontos de baixo, quer dizer, desse ego exterior, que lida né, com o meu ambiente, com as pessoas, até comigo mesma em relação a forma como eu toco os meus projetos, como é que eu me expresso, enfim. A gente consegue perceber que existem muitos medos que vão travar essa energia nesses locais e que vão ser responsáveis, inclusive, por a gente não encontrar a nossa identidade, por a gente não conseguir se conectar a partir do nosso eu superior, né? A partir do nosso ego interior. Externo, interno e superior, né? Depois a gente fala do superior. Mas a partir do nosso ego interior. Então esses medos eles vão começar a bloquear e são medos que estão muito presentes na nossa vida e que vão... e que a gente, olhando de

forma aprofundada pra isso, vai conseguir perceber por que que muita coisa não aconteceu na nossa vida até aqui.

**Cadu:** Olha que interessante, amor. Se a gente pegar essa parte inferior da nossa coluna vertebral, onde a gente recebe a energia da Terra, que é a energia mais, mais, mais bruta...

**Mandi:** Mais densa.

**Cadu:** É, de menor frequência mesmo, e ela vem sendo acelerada dentro do nosso corpo, se a gente pegar esse primeiro ponto, a gente vai perceber que a saúde do nosso corpo...

**Mandi:** Está associada.

**Cadu:** ...ela está totalmente fundamentada nesse primeiro ponto, tá? A saúde...

**Mandi:** A saúde como um todo, tá?

**Cadu:** E ele é um ponto que faz a nossa conexão com o ambiente, tá? Então o primeiro ponto de energia do nosso corpo tá, que está na parte inferior da nossa coluna vertebral, é o assunto desse podcast.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Só que a árvore do medo ela engloba os três pontos. Esse e os dois seguintes. O ponto seguinte que está na nossa região ali do umbigo...

**Mandi:** Do umbigo.

**Cadu:** Ele conversa com os nossos...

**Mandi e Cadu:** relacionamentos...

**Cadu:** Então eu posso dizer que o primeiro conversa basi... todos vão conversar com a saúde, mas é uma coisa que vem se agregando, mas o primeiro ele conversa com saúde. E olha que interessante...

**Mandi:** Ele conversa com a sobrevivência.

**Cadu:** ...o que que acontece com uma pessoa que está com problema de saúde? Ela para. Tudo pra ela...

**Mandi:** Tudo pra ela fica...

**Cadu:** A saúde vira uma prioridade.

**Mandi:** Tudo pra ela fica...

**Cadu:** Acabou. Não faz mais nada.

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

**Mandi:** Tudo pra ela fica menor e ganha pouca importância quando a saúde dela tá prejudicada.

**Cadu:** Acabou. É hospital. Então é primeira prioridade. Saúde. E está refletido no nosso primeiro ponto de energia. Depois a gente sobe pro segundo ponto de energia, relacionamento. Amor...

**Mandi:** Reprodução.

**Cadu:** O quê... O quê que pega mais no ser humano: Relacionamento ou dinheiro? Dentro da sua caixinha, do seu direct.

**Mandi:** Ninguém tem dúvida que é relacionamento.

**Cadu:** Relacionamento.

**Mandi:** Relacionamento.

**Cadu:** Então primeiro a saúde...

**Mandi:** É o que eu falei, eu falei: a pessoa pode até estar sem dinheiro, ela vai falar assim: 'se minha mulher está aqui, se eu estou com saúde, está tudo bem. É sempre assim né? A gente consegue perceber isso... em todo mundo!

**Cadu:** Já viu aquela expressão do 'meu filho, se tiver saúde, o resto a gente consegue'? É isso. A prioridade está representada no nosso corpo físico.

**Mandi:** Nosso corpo físico.

**Cadu e Mandi:** Primeiro é saúde, depois relacionamento e depois dinheiro.

**Cadu:** Expressão.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Trabalho, natureza humana é trabalho, tá? Só que a gente vai bloqueando isso. Então, se você tem um bloqueio no primeiro ponto de energia, ele vai ecoar até o final. Já era o teu poder de pensar, está limitado por isso.

**Mandi:** Está limitado a isso.

**Cadu:** Se você tiver um bloqueio seguinte no relacionamento, ferrou. E o de baixo já impacta o relacionamento. E assim vai...

**Mandi:** É, e aí até uma coisa difícil de interpretar às vezes, porque às vezes a gente está tendo alguma disfunção, por exemplo, num ponto de energia acima mas às vezes é porque a gente já está arrastando de baixo.

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

**Cadu:** Você já vem bloqueando.

**Mandi:** Você já vem bloqueando. Então quando eu bloqueio a energia aqui no primeiro ponto de energia, o que eu estou fazendo é enfraquecendo essa energia de subir. Então ela não consegue fluir pelo meu corpo pra que eu consiga me encontrar, pra que eu consiga usar a minha intuição, usar minhas habilidades mentais...

**Cadu:** Ampliar o seu campo de atração...

**Mandi:** mudar a minha percepção sobre o mundo. Eu não consigo porque está tudo travado aqui embaixo.

**Cadu:** Você é muito mais físico e muito menos espiritual.

**Mandi:** E tanto que os medos que estão relacionados a esse ponto de energia são medos muito físicos, né?

**Cadu:** São muito físicos.

**Mandi:** É medo de pobreza, medo de...

**Cadu:** medo de doença, medo da velhice e medo de insegurança física.

**Mandi:** É, tudo...

**Cadu:** São os cinco medos que a gente trabalha dentro do exercício que está relacionado a esse ponto.

**Mandi:** Exatamente. Tudo relacionado a físico. Ao meu medo de envelhecimento, de ficar doente, aquele medo de ficar pobre, aquele... olha como a coisa é física, né?

**Cadu:** Total

**Mandi:** Não é um medo ainda relacionado a coisas mais superiores... espirituais.

**Cadu:** Agora, quando você traz esses cinco medos né, e obviamente que não são só esses cinco medos, tem mais né, mas esses são os principais. Mas a gente precisa lembrar o seguinte: olha, quando a gente olha pro nosso ego exterior, ou seja, pra esses três pontos de energia, né, nessa parte inferior do coração, né, diafragma, umbigo e a parte inferior da coluna vertebral, você vai encontrar um triângulo da CIMT. que chama-se Triângulo da Virtude e da Compreensão.

**Mandi:** É, o triângulo do meio, né?

**Cadu:** Que se desdobra na fé, que se desdobra na disciplina, que se desdobra no acreditar, tá? Esse triângulo do meio, ele engloba esses três pontos de energia, ou seja, todo medo

ele é neutralizado com compreensão, com fé. O que que é a Fé? Você avançar ciente dos riscos.

**Mandi:** Ó, eu sempre dou um exemplo bobo pra gente gravar que todo medo a gente neutraliza com compreensão. Quando a gente começa a dirigir e a gente vai pra autoescola, o que que acontece? A gente fala: 'cara, isso aqui... eu não vou conseguir dar conta disso aqui. Tem muita informação. Eu tenho que olhar o retrovisor, eu tenho que passar a marcha, eu tenho que botar o cinto, eu tenho que olhar o que que está acontecendo no trânsito, eu tenho que me comunicar com a pessoa que está do meu lado, eu tenho... É muita coisa.. Será que eu vou conseguir?'. Aí você vai com medo. Então você chega ali, quando você passeia na rua que você vê carros da autoescola, a pessoa está travada ali, ela não consegue andar com o carro, ela não sabe dar a seta. Então, ela está um pouco nervosa, ela está com medo. O que que está acontecendo? O corpo dela está todo reativo, né? Está tudo... todos os sentidos dela estão muito aguçados, justamente pra que ela consiga lutar ou fugir. Porque o corpo dela não entende né, que ela está dirigindo. Não, ela acha que ela está sob ameaça. Então que que acontece com o passar do tempo? A gente começa a compreender. A compreender como é que a gente dirige, a compreender como que funciona o trânsito, compreender como é que as pessoas se relacionam dentro do trânsito, a compreender que às vezes você vai levar uma fechada, aí você pô, não deve ficar estressado por causa disso, o cara está com algum problema, você começa a compreender. Quando você começa a compreender, as coisas começa a ficar um pouco no automático e aquilo se torna uma atividade ridícula pra você, porque você compreendeu. Enquanto você não compreender, você vai ficar cheio de medo e totalmente travado. Então essa metáfora, esses paralelo, essa situação é só pra gente ilustrar. Caramba, se eu estou sentindo medo em um grau excessivo, porque o medo vai ser um componente fundamental, ele vai funcionar como um amigo pra gente e a gente vai... eu vou explicar isso aqui pra vocês, mas se eu estou com um medo excessivo que chega a me bloquear eu estou do lado yin desse triângulo né? Eu tô numa energia feminina, que vai culminar num bloqueio, numa apatia. Então eu preciso jogar esse medo pra um grau correto, a mesma coisa, o outro lado do triângulo, é o otimismo exacerbado. Também não posso sair pegando o carro sem saber dirigir e ir sair fazendo a coisa acontecer. Por quê? Porque eu vou bater, né? Eu vou me machucar. Então as duas coisas estão ali pra serem misturadas num grau correto. E isso sim é compreensão. Isso sim é a gente conseguir acreditar. Isso sim a gente conseguir ter disciplina e fazer e produzir aquela causa.

**Cadu:** É, você tocou, amor, no assunto medo como amigo e eu já queria aproveitar pra gente explorar isso aqui. Por que que o medo é nosso amigo, gente? Porque o medo é um sentimento que deriva do pensamento de preocupação.

**Mandi:** Uhum.

**Cadu:** Lembra? A gente escolheu fazer uma coisa. Qual é o ponto seguinte? Você precisa compreender como é que você faz.

**Mandi:** Então, em algum grau você precisa se preocupar.

**Cadu:** Isso. A preocupação ela é o pensamento, que resulta no medo, que é o seu amigo, que desperta a sua atenção pro que você precisa aprender, estudar, conhecer naquele

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

exato momento. Se você se guiar por tudo que você tem medo, de forma controlada, falando: 'cara, eu tenho que me atentar com isso'. O meu emocional está me chamando atenção pra isso. Por quê? Porque ele sabe que eu não sei.

**Mandi:** Uhum.

**Cadu:** E eu tenho que pesquisar e como que eu pesquiso? Sentando a bunda na cadeira e aprendendo, né? Adquirindo compreensão, adquirindo conhecimento com relação ao que eu estou fazendo. Quando eu conheço o que eu estou fazendo, o medo passa. É a pessoa que entra no trabalho. Daqui a dois meses já está tudo em casa, já está tudo normal. Quando ela entra ela entra com medo, o medo ele é bom, se você não sentisse medo, você atravessaria na frente de um carro.

**Mandi:** É.

**Cadu:** Tá? Você só sente, você só não atravessa porque você sente medo. Então o medo, ele no limite ele te para. Ele te bloqueia. Se você não souber, você não vai pegar um avião e não vai decolar. Você vai parar. Dentro do avião você fala: 'não, eu não vou. Não, de jeito nenhum'. Então o medo ele te bloqueia. E isso é uma proteção que a gente tem. O que a gente não pode deixar é que o medo vire...

**Mandi:** Faça com que a gente não consiga nenhuma das causas que a gente precisa produzir.

**Cadu:** É. E vire, sei lá cara uma coisa presente na sua vida, em excesso, porque ela vai te bloquear, vai te frustrar, você vai ficar apático e acabou, depressão etc. Então assim, o que que a gente precisa fazer? A gente precisa sempre entender: 'eu escolhi uma coisa?'. Agora, o meu movimento de preocupação, a minha... o meu pensamento de preocupação, os meus medos eles vão me guiar e eles vão ser um amigo e eu vou par e passo ali com ele. À medida que ele for me mostrando o que eu preciso compreender, eu vou compreendendo. A gente quer conhecer tudo que existe no mundo. Menos o que...

**Mandi:** o que de fato...

**Cadu:** ... nós precisamos conhecer naquele momento. Então, você não precisa conhecer tudo que está no mundo, você precisa conhecer o que a vida apresenta pra você naquele momento. Lembra, você é uma máquina que funciona como uma máquina de alcançar objetivos. Quando você define um alvo, você precisa adquirir compreensão de como fazer. Lembra do filme do King Richard? Quando ele definiu que as meninas iam ser...

**Mandi:** É, a primeira frase do filme ele fala: 'eu fui compreender como funcionava esse universo do tênis, eu fui compreender como os campeões do mundo agiam, eu fui ele foi compreender...'. Ele foi compreender. Por quê? Porque, de fato, ele tinha uma preocupação de dar tudo errado.

**Cadu:** Frase do Bob Proctor: 'Em tudo que viver, adquira a compreensão'.

**Mandi:** Exatamente.

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

**Cadu:** Se você está frustrado, se você não está... é porque você não compreende. Você não compreende por que que o outro grita com você, você não compreende porque que o outro age assim, você não compreende. É sobre compreensão.

**Mandi:** Você não compreende muitas vezes como você faz pra ter um relacionamento...

**Cadu:** Exatamente.

**Mandi:** Eu respondi isso numa caixinha essa semana. Ela falou: 'olha, eu não sei ainda lidar, né? O meu trabalho ele engole os meus relacionamentos...'  
Eu falei: 'você ainda não tem compreensão de como ter um relacionamento e conciliar esse relacionamento com o seu trabalho'. É só uma falta de compreensão.

**Cadu:** Às vezes você não compreende como vender... É só uma falta de compreensão.

**Mandi:** Exatamente. Eu só preciso aumentar a minha compreensão.

**Cadu:** Você olha pra prova de matemática e você fala assim: 'Cara, eu não sei resolver. Ou, eu sei resolver'.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Acabou, a prova fica fácil. Então esse grande triângulo do medo e da compreensão né, e da fé tá refletido nos nossos três pontos de energia desse ego exterior, ou seja, da parte do diafragma.. pra baixo.

**Mandi:** Significa que eu posso ter um desequilíbrio de yin, e está muito medroso e tenho medo que me paralisa e eu não consigo fazer nada...

**Cadu:** Excesso de energia yin...

**Mandi:** É e não consigo avançar e também, às vezes, não me coloco pra compreender então por isso mesmo você fica ali e pronto.

**Cadu:** Isso. Você fica ali e pronto. Você fica assustado, bloqueado, acabou.

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** Você não entende que você pode neutralizar aquilo.

**Mandi:** Isso. Você pode estar do outro lado, que é um otimismo excessivo, que também traz vários riscos pra você, traz várias consequências piores pra você.

**Cadu:** É você sair atravessando na frente de carro...

**Mandi:** É o otimismo...

**Cadu:** Tipo assim 'Ah, eu acredito...

**Mandi:** É a fé burra.

**Cadu:** Eu tenho fé. Fé burra.

**Mandi:** Não é fé.

**Cadu:** Fé é você seguir ciente dos riscos.

**Mandi:** Tendo compreensão do que que é aquilo ali.

**Cadu:** Isso aí. Você vai adquirindo compreensão ao longo do caminho...

**Mandi:** Em algum grau.

**Cadu:** ... e você vai avançando. Então esse triângulo ele engloba tudo. Agora, às vezes, você não consegue identificar. Você fala assim: 'cara, eu não consigo só com esse triângulo maior, eu não consigo ver que o meu medo neutraliza a compreensão. É medo de que? Qual é o tipo de medo?'

**Mandi:** A gente fez três triangulozinhos...

**Cadu:** Cada ponto de energia vai ter um triângulo e cada triângulo...

**Mandi:** tem um subtriângulo.

**Cadu:** se abre em outros subtriângulos. Então o que você falou aqui no início, foram os cinco medos que são os cinco triângulos.

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** Que estão contidos em um triângulo, que está contido nesse maior.

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** Então já falamos desse maior, que engloba os nossos três pontos de energia do ego exterior...

**Mandi:** Como é que a gente neutralizaria tudo e agora vamos abrir um pouco...

**Cadu:** Vamos falar da s...

**Mandi:** ...o triângulo da segurança, né? Ou da insegurança.

**Cadu:** Que é o que está no ponto de energia da nossa... parte inferior da nossa coluna vertebral. Então eu sempre sinto no meu corpo como se eu tivesse um triângulo.

**Mandi:** É, no teu ponto de energia tem um triângulo pequenininho.

**Cadu:** E lembra, se eu estou ansioso, ou seja, se eu estou tendendo pro lado yang, lado direito, eu percebo que esse triângulo está desequilibrado pra esse lado. Se eu estou com uma energia mais yin né, quer dizer, mais apático, eu percebo que o triângulo está desandando pro outro lado, pro lado esquerdo. E eu preciso desse triângulo no meio.

**Mandi:** Eu preciso do equilíbrio.

**Cadu:** Eu preciso desse triângulo equilibrado, né? No meio não é 50%, é equilibrado, é no grau correto, né? A gente já sabe disso aqui.

**Mandi:** É... em cada circunstância...

**Cadu:** Eu preciso desse equilíbrio. E então, gente, como que a gente domina esse primeiro ponto de energia? E ele é fundamental pra nossa saúde, porque ele vai fazer com que a energia da terra flua e acelere.

**Mandi:** Antes de você falar, ó, vamos olhar pros polos, né?

**Cadu:** Acho que eu nem vou falar, amor. Vou deixar isso pra outro podcast.

**Mandi:** Antes de você falar, vamos falar dos polos desses triângulo, né? Desse primeiro ponto de energia. De um lado eu tenho aquela pessoa que é extremamente insegura.

**Cadu:** É o lado yin.

**Mandi:** É o lado yin. É o lado do medo. Extremamente...

**Cadu:** É o lado que, se deixar, vai ficar depressiva, vai ficar apática, vai embora.

**Mandi:** Isso. Extremamente inseguro. E lembra que a gente está falando aqui das inseguranças físicas, né? Então eu tenho muito medo, eu tô muito insegura em relação à pobreza...

**Cadu:** É, isso vai ecoar lá na dependência... Vai embora.

**Mandi:** Isso, eu tenho muito medo em relação a velhice, eu tenho muito medo de doença, eu tenho muito medo de morte, você vê que é falta de compreensão.

**Cadu:** É a pessoa que para.

**Mandi:** Lembra. É isso, é falta de compreensão. Então aquela pessoa extremamente insegura que ela não consegue fazer nada na vida dela. Ou...

**Cadu:** É. Ela está quase dentro de casa porque ela está com medo de ser assaltada.

**Mandi:** Isso.

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

**Cadu:** Tipo, 'Ah, pandemia! Fica todo mundo dentro de casa pelo amor de Deus'. É o limite. É o quê? A pandemia é um exemplo né? É o quê? Para, para, bloqueia tudo.

**Mandi:** Bloqueia tudo.

**Cadu:** Isso é o medo humano. Então bloqueia.

**Mandi:** Faltava compreensão, precisamos estudar sobre o vírus, precisamos olhar...

**Cadu:** Isso. Bloqueia todo mundo.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** A correspondência mostra isso pra gente. Só que aí o que que acontece? Quando você está dentro desse lado, você sabe que você não dá conta de ficar assim por muito tempo.

**Mandi:** Você não dá conta.

**Cadu:** Isso não é da natureza nossa.

**Mandi:** E aí e aí tem o outro lado, o outro lado é o lado yang, quer dizer, o meu desequilíbrio desse ponto de energia pro lado Yang é o quê? É aquele otimismo exacerbado tipo a valentia...

**Cadu:** Aquela valentia...

**Mandi:** Então eu me sinto segura demais no mundo.

**Cadu:** Isso, está tudo... ali um monte de gente assaltando e eu vou passar lá no meio.

**Mandi:** É! Eu me sinto segura, não tem medo de nada, eu sou aquela pessoa que eu gosto de bater no meu peito e falar: 'eu não tenho medo de nada'. Vocês sabem que quem não tem medo de nada, vai ter algumas consequências, né?

**Cadu:** Vai se expor.

**Mandi:** Naturalmente se você for olhar uma pessoa que é sábia, ela nunca vai falar pra você: 'olha, nunca tenha medo de nada'.

**Cadu:** É! 'Não, passa ali no meio daquele tiroteio ali que vai dar tudo certo'.

**Mandi:** Isso... e tá tudo bem, entendeu? Então assim, em algum grau, eu preciso misturar essas duas coisas justamente pra que eu consiga ter segurança no mundo.

**Cadu:** Isso.

**Mandi:** A segurança ela vem... lembra, a gente está falando do triângulo maior da compreensão. Então se eu compreendo, eu consigo me sentir segura. E quanto mais eu compreendo mais eu consigo me sentir seguro. Então eu preciso ter sim algum nível de preocupação em relação a pobreza, porque senão eu não vou fazer nada na minha vida, não vou produzir nada. Eu preciso ter, em algum grau, uma certa insegurança em relação a doença né, pra que eu consiga me cuidar, tratar do meu corpo físico...

**Cadu:** É, o que você diz é um pensamento de preocupação...

**Mandi:** Isso, em algum grau.

**Cadu:** ...que faz 'cara, eu tenho que comer bem, que praticar atividade física...

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** Eu tenho que cuidar... 'poxa, apareceu um negócio aqui, eu tenho que ir lá no médico...'

**Mandi:** Eu preciso olhar.

**Cadu:** Poxa, se eu estou precisando de algum apoio eu tenho que procurar.

**Mandi:** Em algum grau eu me cuido por conta da minha velhice, porque você eu sei que a velhice né, do corpo físico...

**Cadu:** demanda cuidados específicos...

**Mandi:** É, traz algumas consequências, então talvez a fraqueza muscular, talvez então eu tenho essa preocupação, então é por isso que hoje eu faço musculação também, então eu estou me preocupando com isso e em relação a morte pra que eu não saia né, em qualquer lugar, entrando em qualquer lugar, porque é claro que eu quero preservar a minha existência física em algum grau. Então, olha a diferença disso, quando a gente fala em algum grau, de uma coisa exacerbada e de uma coisa descassetada pro outro lado, que é aquela pessoa que não tem medo de nada, que é a valentona que sabe tudo. Então isso, a gente está falando desse lado em algum grau e do outro lado em algum grau também. Por quê?

**Cadu:** Tem um negócio muito legal. É o cara que não usa cinto de segurança. Ele está lá do lado direito.

**Mandi:** Isso. Do valentia.

**Cadu:** É e tem outro que usa o cinto de segurança na garagem, tá lá do lado esquerdo.

**Mandi:** Exatamente. Exatamente. Então... estou rindo porque você usa cinto de segurança na garagem (risos)

**Cadu:** Não, mas aí é hábito né? Porque pô, você está saindo de uma garagem né? Eu só estou falando que você não vai usar o cinto de segurança pra você andar dentro do shopping né?

**Mandi:** Está tudo bem. A gente era o yin-yang mesmo, né? Agora a gente está mais equilibrado né? Eu era aquela que andava sem o cinto e você era aquele que andava com o cinto. Agora a gente está mais equilibrado e a gente entendeu que em algum grau a gente precisa se preocupar e também precisa não se preocupar tanto.

**Cadu:** É, existe um equilíbrio...

**Mandi:** E esse é o equilíbrio, exatamente. Então quando eu olho pro lado direito eu preciso também desse lado masculino que me impulsiona a fazer aquilo ali também e não ter tanto medo. Né pô, então... aí quando eu junto essas duas coisas eu tenho a tal da compreensão, eu tenho a tal da segurança.

**Cadu:** É, a gente tem que pensar sempre assim, lembrar sempre. O lado Yang ele é a semente que leva pra frente. Então por exemplo...

**Mandi:** É energia masculina.

**Cadu:** É. O helicóptero, o avião, ele te possibilita fazer coisas que você não faria se ele não existisse. Então você vai voar.

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** Eu quero voar. Eu quero entrar na aeronave, eu quero voar. Agora, o lado yin é aquela que fala assim: 'cara, não vou de qualquer jeito. Você fez manutenção dessa aeronave?'

**Mandi:** É.

**Cadu:** 'Você está tomando os cuidados, tem combustível? Você tem plano de voo?' e aí você vai. Se você tem muito medo, qual é a forma de você lidar com esse medo? Deixa a aeronave no chão. Não vai cair nunca.

**Mandi:** Nunca.

**Cadu:** Tá? Isso aqui é um excesso de medo...

**Mandi:** Mas também não vai voar.

**Cadu:** ...que não te possibilita avançar. Não te possibilita conhecer...

**Mandi:** Experimentar coisas boas.

**Cadu:** Exatamente. Então o lado Yang ele é aquele lado que impulsiona pra fazer, tá? Só que às vezes ele chega a ser meio burro.

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

**Mandi:** É.

**Cadu:** E o lado yin ele é aquele lado que fala assim: 'pô, toma os cuidado pra gente conseguir fazer'. Então quando você combina essas duas energias, você avança com segurança. Então, o qual é a virtude que a gente tem que encontrar aqui, o sentimento, a sensação que neutraliza esse primeiro ponto de energia, gente? Segurança. Todos nós estamos seguros no mundo porque nós criamos as nossas experiências com base nas nossas crenças. Então se a gente entender que a gente que cria as nossas experiências, você está seguro no mundo. É só você criar uma experiência segura.

**Mandi:** E aí lembra inclusive, isso que você está falando, você já está trazendo um atributo da vida aqui importantíssimo do tipo, 'olha, eu crio a minha realidade a partir das minhas crenças'. Então, eu crio, eu realmente crio, quanto mais eu entender isso, melhor. E isso me remete ao seguinte, ó, se a gente for olhar os medos, eles nascem das nossas crenças limitantes, né? A gente tem crenças centrais e dessas crenças centrais a gente tem algumas ramificações. Crenças centrais que eu estou querendo dizer pra vocês, são crenças grandes que são limitantes, que nos limitam. Essas crenças...

**Cadu:** Isso, porque a gente tem infinitas crenças.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Mas o interessante é que elas são ramificações dessa três maiores.

**Mandi:** Ramificações dessas três centrais, exatamente.

**Cadu:** Centrais.

**Mandi:** E uma dessas três centrais...

**Cadu:** E isso abre pra gente um horizonte, amor, pra gente neutralizar tudo.

**Mandi:** Tudo. Tudo. E uma dessas centrais é o quê? Eu não crio minha realidade.

**Cadu:** É, se você acha...

**Mandi:** Se eu acredito que talvez algumas coisas não dependam de mim, vish!

**Cadu:** Já era!

**Mandi:** Eu abro portas pra várias crenças...

**Cadu:** Se você acha que relacionamento não é sobre você, já era.

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** Se você acha que você não cria o seu corpo, já era.

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

**Mandi:** Exatamente. E aí eu abro a porta...

**Cadu:** E isso é uma coisa que você aprende devagar.

**Mandi:** Eu abro a porta pra várias crenças e essas crenças vão me trazer medos. Então por que que eu tenho medo da pobreza no limite? Porque eu tenho uma crença de que a coisa é um pouco sorte, né? Se eu encontrar um emprego bom, legal, se eu não encontrar...

**Cadu:** Será que eu vou será que eu vou atrair aquela pessoas que eu quero?

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** Será que eu vou conseguir? Todo esse 'será' que está na cabeça, inclusive de quem está estudando dentro da CIMT, representa que a gente não entendeu ainda que é uma crença limitante a gente achar que a gente não cria alguma coisa. A gente cria tudo e a gente pode não compreender mas a gente cria tudo e quanto mais a gente for aceitando essa verdade...

**Mandi:** Esse atributo da vida...

**Cadu:** ...quanto mais a gente incorporar o atributo da vida de que eu crio 100% da minha realidade com base nas minhas crenças, melhor né? Porque naturalmente você fala: 'espera aí, eu que crio'. Ah, eu tenho medo?

**Mandi:** Eu que crio.

**Cadu:** Cara, eu que eu preciso fazer meus exercícios. Eu sei que eu preciso garantir que meu corpo tenha energia fluindo em harmonia e se isso acontecer eu vou criar o que eu quero. E acabou. Então quem cria sou eu. Então não tem que ter esse medo. Eu tenho que ter os cuidados necessários pra que eu consiga produzir a realidade física que eu quero. Eu preciso aprender o processo. Isso precisa estar muito claro pra todos nós.

**Mandi:** Se a gente for olhar pra esse ponto de energia, amor, e aí eu quero já falar um pouco sobre isso a gente sempre tem, na medicina em si, e eu quero passar isso de forma bem rápida só pra gente se atentar a esses pontos assim, a gente sempre tem o ponto de energia ele energiza uma determinada área, tá? Que é importante pra gente entender quando as dores surgem, e eles também estão ligados sempre a uma glândula. Então eu estou dizendo pra você olha, o ponto básico ele rege algumas estruturas nossas, ele energiza, ele distribui a energia pra algumas estruturas e ele está associado a alguma glândula. Quando a gente olha pra esse ponto, não por acaso, e aí a gente vai fazer uma associação com as coisas que a gente vive, porque aí vai ficar muito fácil da gente entender, ele está ligado a uma glândula chamada adrenal. As adrenais elas ficam nos nossos rins, em cima dos nossos rins. Essa adrenal ela libera alguns hormônios, alguns neurotransmissores que a gente fala... adrenalina ela não está muito ainda... ela não é muito consistente, não é muito... não tem um consen... um senso muito grande. Vamos chamar de hormônio, tá? Tanto a adrenalina quanto o cortisol, que a gente conhece como hormônio do estresse. Que é um hormônio fundamental pro nosso corpo funcionar. Então

**Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA** © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

veja, o cortisol, não é o hormônio do estresse, o cortisol é um hormônio que, quando ele está no grau correto, ele é fundamental, senão eu não levanto, senão eu fico yin. Senão eu fico apático.

**Cadu:** É, yin e yang, como em tudo.

**Mandi:** Exatamente. E a gente consegue perceber isso nos exames de sangue. Quando eu estou muito yang, quando eu estou desequilibrada, se eu estou pra direita, o meu cortisol e aí olha que coisa engraçada, naturalmente o meu cortisol sempre foi topado. 22, 23, 19... ele sempre foi pro alto. O cortisol do Cadu tendia a ser...

**Cadu:** 6, 7...

**Mandi:** 6, 7, já bateu 4! Então olha que engraçado...

**Cadu:** Hoje é 13.

**Mandi:** E somos pessoas que conseguimos enxergar que um era muito mais desequilibrado pro Yang e o outro mais desequilibrado pra Yin. Quando a gente começou a se equilibrar, o cortisol ele começou a ficar num grau adequado, que permite que a gente durma né, e que permite que a gente faça as nossas atividades.

**Cadu:** E aqui, amor, queria fazer um adendo, né? Eu me lembro... você deve lembrar, né? Que antes de fazer um teste de cortisol eu falei pra você que eu ia fazer uma mudança com os meus pensamentos, com meus sentimentos no cortisol e isso aconteceu. O cortisol, gente, se você sentir que o teu cortisol está muito baixo, se você quiser acelerar o seu cortisol através dos seus pensamentos, seus sentimentos, um exercício muito forte que fiz e muito bom...

**Mandi:** E deu certo.

**Cadu:** É, é uma conexão com o sol e você não precisa olhar pro sol, você pode simplesmente visualizar...

**Mandi:** Imaginar...

**Cadu:** É.

**Mandi:** Sentir o sol.

**Cadu:** Se você vai visualizar o sol e ver aquele fogo chegando, você vai levantar. Não tem jeito. O cortisol vai subir. E eu fiz esse teste, experimentei lá.

**Mandi:** Experimentou e fez. Ele não estava tomando cortisol e ficou direitinho.

**Cadu:** e o troço bateu bonitinho, cara. Falei: 'muito bom'.

**Mandi:** Bateu direitinho. E foi de 6 pra 13.

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

**Cadu:** E eu sinto isso. Entendeu?

**Mandi:** É.

**Cadu:** Então assim, porque o meu cortisol baixo também era muito em função do horário que eu media, né?

**Mandi:** Isso.

**Cadu:** Porque eu sempre tive cortisol mais alto à noite. E isso pra mim era muito nítido. Mas eu comecei a dominar isso porque os nossos pensamentos, os nossos sentimentos eles geram o nosso os nossos hormônios, as nossas taxas hormonais.

**Mandi:** Cara, isso é muito louco porque isso é uma coisa que transforma a vida de todos nós e a gente não tem acesso. Então quando a gente vai olhar e aí a gente vai perceber que a coisa está desregulada, é entender quais as estruturas esse ponto de energia rege E aí a gente está falando dos órgãos mais estruturais, né? Dos órgãos que dão estrutura ao nosso corpo. A gente está falando de pernas, de ossos, de músculos, de coluna, de quadríceps, de pé. Quantas pessoas na sociedade têm dor na coluna?

**Cadu:** A maioria. E a maioria acha isso normal. Normal, né? Todo mundo tem. Então se torna normal.

**Mandi:** Todo mundo tem.

**Cadu:** É, eu tinha.

**Mandi:** Então por que que todo mundo tem? Por que que todo mundo sente dor nas costas? Porque estamos todos inseguros no mundo.

**Cadu:** Basta você ligar a TV a sua insegurança tá potencializada.

**Mandi:** Não tem como.

**Cadu:** Você vai pensando no boleto, você vai pensando na velhice, você vai pensando na doença...

**Mandi:** Basta você olhar a conta, você tem sua insegurança potencializada.

**Cadu:** Você tá pensando na pandemia, você só pensa nisso.

**Mandi:** Será que eu tenho o que comer no mês que vem? Será que eu tenho como sustentar meus filhos?

**Cadu:** Exatamente.

**Mandi:** Será que eu tenho que... Então, olha só como a coisa é. E tem um ponto importante aqui, de explicar pra vocês, que não é sobre a segurança em relação a circunstância que você vive. Por quê? Há muitas pessoas milionárias não têm segurança mental.

**Cadu:** Sim, porque você quer mais, você fica com medo de cair, o tombo é maior, então as crenças são quanto maior a altura, maior o tombo. Então...

**Mandi:** 'eu preciso falir não sei quantas vezes pra dar certo...'

**Cadu:** Muitas vezes a pessoa que ganha dinheiro que faz com que o medo fique evidente na vida dela e ela começa a ter medo de perder o dinheiro.

**Mandi:** Isso. Exatamente.

**Cadu:** Isso é mais normal. E quando ela perde o dinheiro, ela conquista tudo de novo porque ela perdeu o medo.

**Mandi:** Então o que que a gente consegue ver? A gente consegue ver que essas dores elas vão refletir pra gente um mal funcionamento. A mesma coisa adrenalina e o cortisol. E aí foi o que eu falei pra vocês, olha que coisa engraçada. Por acaso adrenalina e cortisol são hormônios, um hormônio mais de rápido... de rápida liberação, outro mais de lenta liberação.

**Cadu:** É, eu sempre gosto de ver o corpo assim: tem uma coisa ali que é mais constante, você muda com...

**Mandi:** Isso, mais crônico.

**Cadu:** ...mais crônico...

**Mandi:** E outro mais agudo.

**Cadu:** e outro que é mais agudo. O sistema nervoso ele é mais agudo, né? O sistema hormonal mais crônico, normalmente.

**Mandi:** É, a resposta a da adrenalina ela é uma resposta muito rápida.

**Cadu:** É muito aguda.

**Mandi:** E ela é uma resposta que acontece, não só através das nossas das nossas circunstâncias físicas, mas da forma como nós interpretamos. Então, por exemplo...

**Cadu:** Total, se você uma pessoa apontando uma arma de brinquedo, você vai disparar uma reação no seu corpo como se fosse uma arma de verdade.

**Mandi:** Que é a mesma coisa que se fosse uma...

**Cadu:** O que mostra que quem manda seu plano mental.

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

**Mandi:** Isso. E tem aí um outro ponto. Nós conseguimos permanecer com essa resposta durante muito tempo. Então se a gente olhar um animal, quando ele toma um susto, quando ele... e aí todos nós temos esse sistema de regulação no nosso corpo, que é pra sobrevivência física. Então quando o animal ele é colocado sob ameaça, que ele vai correr, que ele vai fugir, 15 minutos depois o animal ele está pastando como se nada tivesse acontecido. Ele faz a regulação, ele usa o que precisa ser utilizado porque esse sistema não está na gente à toa. Ele existe justamente pra que a gente se proteja...

**Cadu:** É luta ou fuga, né?

**Mandi:** Os sentidos ficam aguçados...

**Cadu:** É, até o sangue vai pras áreas... né?

**Mandi:** Isso, vai pra periferia, que é pra você correr. Que é pra você ter energia no músculo pra correr. Então vai levar oxigênio pro seu músculo pra você conseguir correr. Você fica com a pupila mais dilatada. Tudo acontece pra que você faça esse processo. Só que nós, diferentes dos animais, conseguimos provocar isso através dos nossos pensamentos. O que significa que a gente consegue sustentar, e por isso a gente adocece, durante muito tempo. Por quê? O corpo físico ele não foi feito pra ter essa resposta que é de curto prazo alongada. Então, o que que começa a acontecer? Eu pego isso, eu alongo isso e aí o meu corpo fica desestruturado, porque ele fala assim: 'cara, a energia, ela está toda voltada pra fora, ela vai se represar na coluna, ela vai se represar na minha perna, ela vai se represar no meu pé...'

**Cadu:** Ela vai tomar algum destino. Com certeza.

**Mandi:** Ela vai tomar esse destino que é externo a mim e eu não consigo dedicar energia pra dentro mais. Então o que que começa a acontecer? Doença. Eu estou em um estado de estresse, de luta ou fuga, constantemente. E o meu corpo ele foi feito pra ser igual ao do animal. Quinze minutos depois de uma ameaça possível, eu me defendi, consegui me livrar de uma ameaça, eu estou bem. Só que parece que nós estamos sendo assaltados o tempo todo, parece que nós estamos sendo ameaçados o tempo todo.

**Cadu:** É, se você sair de casa com medo de assalto, você está sendo assaltado também. E o que acaba acontecendo é que o nosso sistema imune fica enfraquecido, né? Naturalmente.

**Mandi:** Por isso que esse ponto de energia, amor, ele ferra com a saúde do corpo todo. Ele é responsável pelo corpo todo.

**Cadu:** Isso, começa ali. E depois isso pode ir ainda piorando à medida que você vai tendo problemas nos relacionamentos, no dinheiro... E aí, se você notar, a insegurança com relação ao ambiente, esses medos que a gente tocou aqui, pobreza, velhice, morte, doença, insegurança física, eles vão tornando seus relacionamentos mais difíceis. Você se torna a pessoa mais medrosa.

**Mandi:** Muito mais.

**Cadu:** E depois os seus relacionamentos, o teu trabalho também. Então, isso tudo vai ganhando proporção dentro de você e você vai se tornando uma pessoa muito mais física do que espiritual, muito mais partícula do que onda, como o pessoal que estuda a mecânica quântica enxerga, né? Então assim, a gente precisa entender isso. A gente precisa deixar a energia fluir dentro do nosso corpo, acelerar, subir, chegar no nosso coração e expandir um grande campo de atração. Deixar o nosso potencial e criação...

**Mandi:** Se tá minado, não vai acontecer.

**Cadu:** É, se você tem uma dor no pé, amor, você sempre vai guiar o teu pensamento por isso. Então quando você está com uma insegurança básica, você não usa o seu poder de criação. Suas habilidades mentais vão ficar enfraquecidas.

**Mandi:** Tem um outro ponto que é muito nítido, que é o intestino preso, tá?

**Cadu:** Total.

**Mandi:** A constipação. E aí eu vi isso na minha família acontecer e, por acaso, e pode ter alguém que aqui passe pela mesma situação, eu achava antes da nutrição que isso era uma coisa absolutamente normal. Eu falava: 'cara, eu tenho intestino preso porque minha família tem intestino preso'. Na verdade era um bando de inseguro, todos nós né?

**Cadu:** É isso mesmo.

**Mandi:** Então era Almeida Prado e laxante pra tudo que era lado, era tamarine, era não sei o que, porque ninguém conseguia ir ao banheiro. Era mamão, que precisava comer e nada soltava o intestino das pessoas. Olha que coisa engraçada. Porque não está na alimentação. Claro que a alimentação pode ajudar, ela vai colaborar...

**Cadu:** Ela contribui mais ainda pelo fato de você achar que ela está te ajudando, tá?

**Mandi:** Isso, exatamente. E isso acontecia de forma crônica dentro da minha família. Então todos nós passamos por isso e por situações até mais graves que derivam disso. Então a gente precisa se atentar que isso não está só associado à nossa alimentação, porque pessoas que tem boa alimentação às vezes sofrem disso e dentro da nutrição isso era uma incógnita pra mim. Porque eu falava: 'cara, espera aí, eu vou mandar a pessoa fazer...' aí eu falava assim: 'Cara, a gente está construindo um estudo de caso'. Aí você bota lá psillium, aveia, muita água, não sei o quê. Aí às vezes a pessoa chega pra você e fala assim: 'eu faço tudo isso'. Você fala: 'Não. Você se movimenta? Pra movimentar o intestino?' A pessoa: 'eu me movimento, mas nada solta o meu intestino'. Aí você começa a perceber que tem alguma coisa que você não domina.

**Cadu:** Isso, aí a gente começa a criar crenças, que são coisas que a gente acredita pra explicar o que a gente não entende. Entendeu? E naturalmente você vai...

**Mandi:** E ninguém consegue solucionar. Só que a solução disso é...

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

**Cadu:** Só que aquilo não resolve 100% dos casos.

**Mandi:** Eu estou insegura.

**Cadu:** Se você se sentir seguro no mundo, você vai neutralizar esse triângulo. E a energia vai fluir dentro do teu corpo. E aí, gente, a gente começa a viver uma experiência completamente diferente. O seu sistema imune, ele vai se tornar um sistema poderoso e, naturalmente, vai fluir com facilidade.

**Mandi:** É, na verdade toda a parte, se a gente for entrar a fundo nisso, o cortisol ele tem um papel muito importante na nossa genética, na sinalização da nossa genética e toda doença passa por alguma alteração no meu DNA, né? Então eu posso deixar o meu DNA, algumas áreas do meu DNA mais receptivo, ou posso deixar mais fechadinho. Às vezes é bom ter aquela área do meu DNA fechadinho porque eu não tenho alguma coisa com sinal que vai sair dali, que me defende de uma doença. Só que às vezes eu abro aquela parte. E eu tô falando isso aqui de forma bem didática, pra todo mundo entender, porque a explicação científica disso é... enfim, não cabe aqui, né?

**Cadu:** É, talvez nem seja útil.

**Mandi:** Mas às vezes eu exponho o meu DNA ali e eu crio a doença. Então é o que? Eu tenho uma alteração e aí dali eu tenho um câncer, por exemplo. Então eu tenho várias consequências que decorrem desse cortisol elevado o tempo inteiro. Porque várias respostas são disparadas no meu corpo. Lembra que o corpo ele funciona num equilíbrio total, né? Quando um...

**Cadu:** É, tem que buscar essa homeostase, né?

**Mandi:** Quando uma célula resolve não funcionar...

**Cadu:** desequilibra tudo.

**Mandi:** ...todo mundo vai se ferrar. Desequilibra tudo.

**Mandi:** Então é realmente uma harmonia. Então eu preciso buscar essa harmonia na minha nas minhas emoções. Se eu buscar harmonia nas minhas emoções, e aí vai passar muito pelo que a gente está trazendo aqui a vocês de em relação a sentimento né, agora é a segurança física, é a segurança no mundo. Se eu busco isso...

**Cadu:** Eu sempre faço esse exercício, amor. Eu sempre me sinto seguro no mundo.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Eu sempre falo assim: o chão é firme.

**Mandi:** O chão é firme. Não vai acontecer nada

**Cadu:** Você tá com medo de que? 'Ah, que vai morrer...'. Isso é eterno. Acredita nisso, é eterno, tá bom? Então tem uma perfeição maior por trás disso tudo. Então se sinta seguro. Não vai acontecer nada...

**Mandi:** Não vai acontecer nada.

**Cadu:** ...que tire a sua eternidade, tá bom? Então aceita...

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Aceita e vive a vida. Porque se você neutraliza o medo, a tua vida ela vai ser o que você quer. Se você não neutraliza, você começa a ganhar problema. Aí amor, antes da gente fechar esse material...

**Mandi:** Tenho duas coisas pra falar...

**Cadu:** Eu queria tocar talvez nessas mesmas duas coisas que você está pontuando aí. Uma delas é a seguinte: Quando a gente entende que as nossas doenças elas são criadas a partir da nossa mente, pode haver um movimento de eu negar os tratamentos médicos.

**Mandi:** Físicos.

**Cadu:** Físicos. Não faça isso. Toda vez que a gente olhar pra medicina tradicional, a gente tem que entender que ela tem um papel muito importante. Ela está cuidando do efeito. Se você, no teu plano mental, está gerando uma desordem, você não vai conseguir corrigir isso em todos os apoios então utilize sim a medicina pra você curar o efeito, pra você fazer a cirurgia que você precisa, pra você avançar e pra você arrumar as soluções. Não se preocupa com como. Só que lembra...

**Mandi:** Eu preciso tratar a causa.

**Cadu:** Pra curar a causa, eu preciso trabalhar no meu plano mental.

**Mandi:** Isso. Era exatamente isso que eu queria colocar.

**Cadu:** Isso é importante.

**Mandi:** Às vezes a gente ignora porque a gente quer dar uma de monge né? 'Ah não, eu vou curar com o meu plano mental...'

**Cadu:** O seu plano mental está tão confuso que você criou a desordem.

**Mandi:** Você criou a desordem. Exatamente.

**Cadu:** E por que que você acha que você vai curar?

**Mandi:** É e de uma hora pra outra, né? Porque o a cura do plano mental ela acontece aos poucos quando a gente vai fazendo toda a rotina inteligente.

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

**Cadu:** Isso, vai se aliando os atributos da vida...

**Mandi:** Isso...

**Cadu:** vai fazendo...

**Mandi:** E aí leva um tempo, lembra? É desacelerado o plano físico.

**Cadu:** E vai fazendo a meditação...

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** Porque aqui, gente, se a gente quer equilibrar os sete pontos de energia...

**Mandi:** Meditação.

**Cadu:** Vocês têm colocar meditação na rotina. 'Ah, Cadu, a meditação é deitado, sentado...'

**Mandi:** Do jeito que você quiser.

**Cadu:** Cara, de diferentes formas. Testa em pé, sentado, deitado, andando... Cada hora você faz de um jeito, você vai sentir diferentes estímulos né? Pessoas que estão com a energia muito bloqueada, elas podem sentir uma determinada sensação, se elas liberarem essa energia, vai bater no cérebro uma quantidade de energia que elas nunca processaram, porque o cérebro delas não está acostumado, em função de vários bloqueios. Então você vai sentindo o teu corpo, você vai falando 'cara, é melhor fazer deitado, é melhor descansar aqui', mas faça a meditação. Eu me senti inseguro, eu estou meio nervoso. Pega o seu fonezinho, liga a meditação do CIMT, faz. Você já vai se sentir... já vai se sentir outra pessoa. Eu, hoje, controlo a vibração do meu corpo o tempo todo, igual você controla a temperatura do pão que você botou no forno.

**Mandi:** É isso.

**Cadu:** Entendeu? Então você vai lá, dá uma olhada... 'Pô, ah não tá bom não?'

**Mandi:** Tô sempre prestando atenção.

**Cadu:** Eu boto a meditação...

**Mandi:** Se surge uma dorzinha nas costas, eu falo: Opa!!

**Cadu:** Eu boto a playlist. Eu boto a playlist! O tempo todo. 'Ah! Vou tomar banho'. Joga essa playlist aí, cara. Eu vou ficar aqui pensando sem uma coisa que me eleva. Não...

**Mando:** Ou os próprios podcasts...

**Cadu:** Os podcasts que vão alinhando teu pensamento pra criação...

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

**Mandi:** Às vezes eu estou com algum pensamento que eu falo: 'pô, esse pensamento aqui não está legal...' eu boto o podcast. Por quê? Me alimenta, sabe? Eu falo: 'Não, olha aqui oh, isso aqui tudo aqui é real, eu ensino e porra você está esquecendo? Tipo, volta!'

**Cadu:** É isso.

**Mandi:** Então o podcast ele volta você pro centro.

**Cadu:** Bota o podcast em inglês, bota o podcast em português, eu não sei.

**Mandi:** Dá seu jeito, faz toda a rotina inteligente, porque funciona, né? E aí depois a gente vai trazer essa questão do sono pra vocês, de forma bem detalhada e cada vez mais detalhada pra que vocês percebam como o sono é capaz de fazer com que a gente acesse o nosso eu interior. Como a gente consegue acessar...

**Cadu:** É, o sono ele tem um poder de cura... Extraordinário.

**Mandi:** Absurdo. Absurdo. De depressão, de doença, de tudo.

**Cadu:** Isso, e nós vamos falar muito sobre isso no último passo né, que é o 22º passo.

**Mandi:** Fala de conexão com o divino.

**Cadu:** Ou seja, quando a gente for falar do nosso sétimo ponto de energia.

**Mandi:** Exatamente. E aí pra gente fechar, vamos entrar num ponto aqui importante e fundamental, que a gente vai ter que realmente fazer alguns comentários pra que as pessoas ganhem... entendam de uma forma um pouco mais profunda, aonde que isso tudo que a gente fala se aplica, né? A gente falou um pouco aqui de aparência né, a gente menciona o corpo físico mas vamos entender como é que de fato isso... como é que a gente pode usar isso pra gente mudar o nosso corpo? A gente tem um grande erro de achar que o corpo ele só se modifica com as coisas que a gente faz fisicamente, aí a gente fica tentando buscar, né. 'Ah é porque eu erro na dieta', 'ah, é porque eu erro no treino', 'Ah, é porque é isso', 'ah, é porque aquilo', 'É porque meu metabolismo é lento', 'Ah porque não sei o quê, porque não sei o que lá'. Só que a gente tem que entender que a nossa mente ela funciona exatamente como uma máquina de alcançar objetivos. Se o objetivo do corpo físico, de uma forma específica, estiver setado na sua mente, mas setado e quando eu estou falando setado é internalizado na sua mente, esse corpo físico vai chegar nessa forma física e para chegar naquela forma ele vai encontrar múltiplos caminhos. Talvez passe por você encontrar profissionais, talvez passe por você encontrar alguma medicação que você precisa fazer uso pra repor alguma coisa, talvez passe por você encontrar uma pessoa que vai te ajudar nos treinos, talvez passe por você encontrar um nutricionista ou não, por você encontrar uma informação que te ajude. Você vai formando um arsenal de coisas que vão te ajudando a chegar ali. Assim como tudo na nossa vida. Se você está setado pra um relacionamento, você vai encontrar os caminhos que te levam até aquele relacionamento.

**Cadu:** É, e você não deve se preocupar tanto com o 'como', né? Eu queria só recapitular, amor, lembrar que a gente colocou aqui dentro desse passo a importância da gente entender que os nossos pensamentos, nossos sentimentos, eles mexem nos nossos hormônios, por exemplo, eles mexem na nossa resposta do sistema nervoso. Então, isso é muito mais amplo do que parece. Muito mais amplo do que parece.

**Mandi:** Muito mais.

**Cadu:** Então o que você está dizendo é o seguinte: se a gente internaliza uma forma física externa, e aí você está falando do rosto, você está falando do cabelo, você está falando do...

**Mandi:** Isso! Porque a gente aplica só do pescoço pra baixo, né? Mas no rosto não, o cabelo não.

**Cadu:** Você está falando de todos os nossos aspectos, né? Da nossa pele, você está falando de tudo. Por mais que em alguns casos seja profundo e eu queria trazer um pouco isso pro chão aqui, né? Pra nossa realidade. Eu vou dar exemplos, tá? Joe Dispenza, que é um cara que a gente utiliza muito dentro da CIMT, principalmente nessa parte de cura e de saúde. Ele sofreu um acidente. Ele foi literalmente atropelado e ele teve a coluna vertebral dele comprometida. Ele precisava fazer uma cirurgia né?

**Mandi:** Comprometida não, comprometida e meio, né?

**Cadu:** Isso, exatamente. E ele ficaria na cadeira de roda. Ele sabia disso como médico.

**Mandi:** Ele ficaria na cadeira. Ele era médico e ele sabia disso.

**Cadu:** Ele sabia. 'Olha, dentro do cenário que eu estava, a minha recomendação como médico, era falar que a pessoa deveria fazer uma cirurgia.

**Mandi:** Que talvez não resolvesse.

**Cadu:** Que talvez não resolve, provavelmente a pessoa ficaria na cadeira de rodas e por isso ele hesitou tanto, né? Ele diz assim: 'isso seria eu como médico, mas era eu. E como era eu...' - e ele já tinha um estudo de expansão de consciência naquele tempo feito - ele chegou à seguinte conclusão: 'cara, eu vou mudar esse resultado, eu vou mudar e eu vou curar a minha coluna'. E aí é uma coisa muito difícil da gente entender, muito difícil da gente entender, muito difícil da gente aceitar, da gente acreditar, mas o cara tá lá, ele tá normal.

**Mandi:** Ele tem todas as imagens.

**Cadu:** Ele tem todos os registros, todas as imagens, ele tem tudo lá, né? Isso é uma coisa que aconteceu sei lá, eu não me lembro agora, em 1990, 1980 e pouco, eu não me lembro. Mas ele foi atropelado. Ele teve a coluna vertebral comprometida.

**Mandi:** E ele reconstruiu a coluna dele através da mente dele.

**Cadu:** E ele reconstruiu através da mente dele e ele conta um negócio que eu tenho que chamar atenção aqui porque faz muita diferença.

**Mandi:** É.

**Cadu:** Ele diz que ele como médico ele sabia exatamente qual quais eram as vértebras da coluna né? Então a imaginação dele ficou muito rica ali e ele ia imaginando aquela coluna se reconstituindo. Se se reconstituindo todinha. Só que ele não fez isso uma tarde. Ele fez isso um dia, dois dias, três dias, quatro dias e nada acontecia, nem sinal.

**Mandi:** Uma semanas, duas semanas...

**Cadu:** Uma semana, duas semanas, três semanas, quatro semanas...

**Mandi:** Ele falou que nada aconteceu.

**Cadu:** Na sexta semana ele diz que teve um dia que tudo mudou.

**Mandi:** Que ele sentiu que alguma coisa...

**Cadu:** Que ele falou: 'opa! Alguma coisa, alguma coisa aconteceu na minha coluna'. E ali ele não parou mais.

**Mandi:** E a explicação física disso, né amor, que inclusive ele traz de forma muito bem explicada e eu entendi muito bem por que eu tenho uma bagagem de área de saúde muito grande, de um estudo muito profundo de genética, de epigenética, de tudo isso. A explicação física pra isso é que, quando a gente faz esse processo, e aí gente eu estou falando de pele, de cabelo, de rosto, de corpo, de qualquer coisa que você consiga setar na tua mente de forma muito clara, né? Internalizar essa imagem num grau do que ele internalizou. Quer dizer eu estou guiada por um desejo profundo, eu preciso estar guiada por um desejo profundo porque geralmente... senão eu não consigo fazer o processo todo, né? Eu estou guiada por um desejo profundo e eu seto isso. O que que começa a acontecer? A gente começa a enviar um sinal de necessidade, um sinal genético diferente pras nossas células. No animal a gente vê isso como? A Mel, né? Ela está aqui. No calor ela se... o pelo dela diminui um pouco, fica mais ralo, cai um pouco mais e no frio ela enche inteira de pelo. Por que que isso acontece? Porque ela pega o sinal externo, que é o frio, e interpreta aquilo da maneira dela e aquilo chega como um sinal pra que proteínas sejam fabricadas, que vão para a pelagem dela. Então vão formar esses pelos. Na gente não é diferente. A epigenética mostra pra gente que a gente manipula a nossa genética. Quer dizer, dependendo do sinal do ambiente que eu trago pra dentro de mim, e aí eu vou abrir um ponto... esse ponto daqui a pouco, dependendo do sinal do ambiente eu vou gerar um sinal dentro de mim de mim e isso vai ser levado pro meu DNA e vai ser lido de uma outra forma. Por que que tudo continua igual? A pele, o cabelo, o corpo etc.?

**Cadu:** Porque você leva a mesma informação. Todo dia.

**Mandi:** Porque eu levo a mesma informação todo dia. Eu penso de uma mesma forma, eu me enxergo de uma mesma forma todos os dias. Então não tem por que o meu metabolismo mudar. Não tem por que ele se acelerar.

**Cadu:** Pelo contrário, vai sempre se consolidando daquela forma cada vez mais, né?

**Mandi:** Isso. Então toda aquela leitura de DNA ela fica consolidada. Você não consegue mexer em nada. Agora a gente já vê na nutrição a gente avançar nesse aspecto do tipo: olha, fatores ambientais mexem na sua genética. Aí você: opa! Só que fatores ambientais, era o ponto que eu queria trazer pra vocês, não é necessariamente o ambiente. É a forma como eu...

**Cadu:** A interpretação que você tem do ambiente. A gente já falou sobre isso aqui hoje.

**Mandi:** Exatamente. Tanto que duas pessoas num mesmo ambiente trazem dois sinais diferentes pro mesmo corpo. Isso vai até além. Gêmeos a gente consegue ver isso.

**Cadu:** Sim, depende da percepção.

**Mandi:** Depende da sua percepção. A sua percepção é que vai levar o sinal genético, o que significa que no fim é a tua mente, o teu pensamento e o teu sentimento que levam o sinal genético pro teu corpo.

**Cadu:** No fim, bate palma de novo pras habilidades mentais.

**Mandi:** De novo.

**Cadu:** Quanto mais fortalecidas, quanto mais você aprender a viver no plano mental, nos seus pensamentos, mais poderoso o negócio fica, mais você faz mudanças.

**Mandi:** Então você consegue perceber isso no físico. Eu fiz uma grande mudança no físico e várias coisas se convergiram, várias coisas, várias pessoas chegaram na minha vida, várias informações chegaram na minha vida, como inclusive a do sono, que trabalha muito essa parte de densidade muscular, e a gente conseguiu observar, a gente fez testes, né? Agora quando eu botei o silicone, eu fiquei dormindo, aí eu não fiz a rotina do sono, e aí meu corpo, eu falei pro Cadu assim: 'cara, o meu corpo mudou'. Eu consigo ver, tá gente? Vocês não vão conseguir enxergar. A densidade do meu glúteo. Tudo! A quantidade de celulite estava muito diferente. Aí eu falei: 'agora eu vou dormir o sono da forma correta'. Ou seja, foi uma informação que chegou até mim que me facilitou a chegar no corpo que eu desejo. Vê como se... percebe como as coisas vão se convergindo pra chegar até você pra que você, pra levar você pra aquele objetivo que você tem. Aí eu comecei a dormir, três ou quatro dias que eu voltei a fazer a rotina de sono, o que que aconteceu?

**Cadu:** É, fracionou... O corpo já mudou.

**Mandi:** Eu mostrei pro Cadu. Eu falei: cara, o culote desapareceu, a densidade da barriga mudou...

**Cadu:** É surreal.

**Mandi:** É surreal a diferença.

**Cadu:** É, e você tem várias formas de você fazer né. Se você parar pra pensar... Quando você quer um objetivo muito... porque só você saber disso não resolve nada. Você precisa aplicar, tá? Então quando você visualiza o corpo do jeito que você quer... Eu hoje faço um processo, né? Eu falei pra CIMT. Eu falei: 'eu vou fazer mudanças no meu rosto'. Que é logo pra poder chegar com o pé na porta porque uma menina me perguntou, ela falou assim: 'Cadu, não consigo alcançar meus objetivos porque eu sou feia'. Aí eu falei: 'espera aí, deixa eu mudar meu rosto e depois eu vou dizer pra ela que dá sim', né? E assim eu fiz. Hoje em dia quando eu me enxergo né, eu nem olho em espelho muito. Porque quando eu me enxergo, eu me enxergo como se meu rosto fosse diferente, por dentro. E aquilo foi gerando uma coisa... eu cheguei a falar num fechamento de habilidade mental, eu acho de autoimagem se eu não me engano, que eu falei que eu, que eu cheguei à conclusão de que eu ia fazer mudanças no meu rosto, que eu ia inclusive fazer uma cirurgia no nariz se fosse necessário, que eu ia avaliar. E olha como que as coisas são interessantes, né? Comecei a me enxergar diferente, veio a ideia de colocar coisas nos dentes...

**Mandi:** Já mudou o rosto.

**Cadu:** Cara, quando coloquei negócio no dente não mexeu não porcaria da minha boca, na estrutura, o nariz não ficou mais direitinho?

**Mandi:** É.

**Cadu:** Aí eu nem preciso mais... Aí eu fui pra um outro processo de harmonização facial... Eu sei que o meu rosto ele está tomando o desenho que eu venho imaginando uma vez após a outra.

**Mandi:** Que tem a ver com aquelas fotos que a gente fez né?

**Cadu:** Tem a ver com as... nas fotos quando eu vi as fotos já, um pouco lapidadas, eu falei: 'cara, esse aqui é rosto que eu tô desenhando!'

**Mandi:** É porque as fotos que faz né, elas levam uma edição.

**Cadu:** Elas passam por um processo de edição.

**Mandi:** E aí o rosto fica perfeito. Tipo, ficou um rosto de boneco assim. Você fala: 'caraca! Eu queria que meu rosto fosse assim!'

**Cadu:** E aí eu comecei a ver e falei: cara, eu tem que trabalhar a pele, tem que... e agora eu estou fazendo. Cada vez mais. E eu vou continuar...

**Mandi:** Ele mudou muito o rosto já.

**Cadu:** ...internalizando isso e isso intensificando. Por que, cara? A gente não se atenta com as coisas mais óbvias, né? Você vê Tammy, Tammy por exemplo, foi capa da Sexy quando ela era um...

**Mandi:** Um mulherão...

**Cadu:** ...assumidamente um mulherão, e agora é um deputado, um homem.

**Mandi:** Cara, é inacreditável.

**Cadu:** Nitidamente mostrando o poder de transmutar. Mostrando...

**Mandi:** Quem não sabe da história, acha que ela é um homem.

**Cadu:** Mostrando o que a gente consegue fazer em termos de reflexo na aparência física, né? Michael Jackson. Michael Jackson mudou de cor, cara.

**Mandi:** O sonho dele era ser branco.

**Cadu:** Tem noção? Ele mudou de cor.

**Mandi:** Ele teve uma doença...

**Cadu:** Amor, quando a gente verbaliza uma coisa, significa que já está muito dentro da gente, né? Quando eu falei 'que eu vou mudar meu nariz', eu vou fazer qualquer coisa, já verbalizei.

**Mandi:** Já tava internalizado.

**Cadu:** O Michael Jackson, ele, ele, até a música black or white rolou, entendeu? O negócio fez parte da vida dele, né? E obviamente que a gente faz com base no que a gente consegue acreditar. Mas ele mudou de cor, cara.

**Mandi:** É bizarro.

**Cadu:** Isso é bizarro.

**Mandi:** Através de um desequilíbrio, de uma doença, mas ele mudou de cor.

**Cadu:** Você mexe no teu corpo. Não tem jeito. A gente mexe nos nossos hormônios. Num nível que a gente não consegue entender, tá? Ninguém faz as seis semanas. O Joe Dispenza fez porque ele estava no limite, entende? Então quando você entende...

**Mandi:** As pessoas fazem com câncer porque estão no limite.

**Cadu:** Porque estão no limite. Por isso que muitas pessoas têm relato de cura de câncer. Por quê? Começa a se imaginar saudáveis etc. e tal.

**Mandi:** Às vezes elas só tem aquele caminho, senão elas vão morrer. Aí elas falam: 'eu vou fazer'

**Cadu:** E às vezes, tem gente que faz, depois cura e depois volta pro processo anterior. Mas é que a verdade, é que quando você entende que a tua mente cria toda a forma física, vai acontecer. E nos nossos estudos mais profundos isso está muito evidenciado. Obviamente que existem algumas limitações, tipo a altura. Você não vai mudar tua altura, tá? Isso eu sei por que é uma limitação que está dentro de um estudo bastante profundo.

**Mandi:** Olho..

**Cadu:** Mas fora isso, cara...

**Mandi:** Mas ainda tem a lente colorida (risos)

**Cadu:** Mas fora isso, cara, fora isso eu não consigo dizer. Fora isso, assim, o limite...

**Mandi:** O céu é o limite.

**Cadu:** ...se existe, ele está muito distante do que a gente precisa.

**Mandi:** Olha, e deixa eu falar uma coisa pra você. A gente consegue ver isso nos artistas de forma muito evidente. Quando você olha a Anitta da forma como ela era e a forma como ela é hoje, você fala: 'é outra pessoa'. Esses dias estavam mostrando a Virgínia dentro da transformação do rosto, é uma coisa surreal. Então você consegue ver que a pessoa fez transformações inacreditáveis. Ela mudou o formato do rosto. Ela mudou... Você muda!!

**Cadu:** É tudo uma questão de crença. Porque existem recursos que a gente não faz ideia que existem, sabe?

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** E esses recursos eles estão acessíveis a todos nós.

**Mandi:** E é o que eu falo, quando você está com a imagem definida, os caminhos vão chegar pra você. Não tem jeito. Você vai conhecer o dermatologista... O dermatologista que fez a harmonização do Cadu chegou pra ele. Chegou.

**Cadu:** Total.

**Mandi:** Eu peguei o Dermatologista no negócio de uma amiga, eu falei: 'cara, esse dermatologista é bom?', não sei o que, insisti, o Cadu falou que não queria ir pro Leblon, aí eu falei: 'então está bom, então eu vou', ele falou: 'então também vou'. No fim a coisa se harmonizou e aconteceu. O meu silicone é outro grande exemplo. Eu poderia ter pego pessoas que tenham feito um silicone completamente diferente mas o silicone é exatamente como eu imaginei.

**Cadu:** Como você queria.

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

**Mandi:** Não é não é que tinha mais ou menos... Não, era exatamente o que eu imaginei. Hoje o silicone é exatamente o que eu imaginei, por quê? Eu atraí um médico que estava em harmonia com o que eu queria e que me levaria pra lá.

**Cadu:** E é um assunto que você fala há muito tempo, mas só que você não tinha aceitado isso na sua autoimagem ainda.

**Mandi:** Não tinha aceitado isso na minha autoimagem.

**Cadu:** Então você foi arrumando justificativas pra não fazer.

**Mandi:** Exatamente.

**Cadu:** E foi tão simples, foi um negócio que em 5 dias você estava recuperada.

**Mandi:** Foi um negócio que eu falei: 'Jesus, se eu soubesse disso, já tinha feito há muito tempo'. Mas é o que? A nossa autoimagem que não consegue aceitar.

**Cadu:** Tem um...

**Mandi:** Inclusive, quando você faz a prótese, você também precisa continuar se aceitando e se vendo daquela maneira e incorporando porque senão você rejeita a prótese.

**Cadu:** Claro, e cada vez mais melhorando etc. Tem um outro ponto, amor...

**Mandi:** Então eu precisei internalizar.

**Cadu:** O fisiculturista de ponte, ele entende bem isso né? Primeiro, o quanto o cortisol impacta na sua queima de gordura, né? São hormônios que você controla.

**Mandi:** Retenção de líquido.

**Cadu:** Retenção de líquido etc. Mas o fisioculturista ele tem sempre um espelho que ele trabalha muitas poses, ele se concentra, ele faz aquele exercício, aquilo ali parece que não tem efeito nenhum. Mas quando você vai falar com cara de ponta, um cara que realmente é primeiro lugar no Olympia etc., ele vai falar: 'cara, as poses são muito importantes. Eles não sabem explicar o porquê. Mas são muito importantes. Por quê? É um grande processo de visualização...

**Mandi:** do palco.

**Cadu:** É e de você internalizar mesmo aquele músculo do jeito que você quer. Você vai vendo aquilo crescendo, aquilo chegando no patamar que você quer e, naturalmente, você vai criando, porque você cria a forma.

**Mandi:** É, a diferença de um fisiculturista que a gente às vezes olha e fala assim: 'cara, é impossível chegar nessa forma física. Nem que eu tome bomba, nem que eu queira, eu não

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

chego nessa forma física'. Você pensa, né? Fala assim: 'cara, pode me dar o caminho que for, eu não chego nessa forma física'. A forma física do cara é um negócio surreal.

**Cadu:** Surreal.

**Mandi:** Surreal. É uma coisa realmente sobre-humana, né? E aí o que que a gente precisa notar? Esse cara coisa que ninguém faz. Ele dedica horas, muitas horas do dia dele, visualizando o corpo que ele quer ter. Ele tá guiado por um desejo profundo...

**Cadu:** Isso, ele acessa caminhos e ele dispara isso dentro da imaginação dele...

**Mandi:** Aí isso tá dentro da genética dele.

**Cadu:** ...e por isso o corpo toma a forma física.

**Mandi:** Exatamente. Então aquilo ali nada mais é do que um processo de transformação de corpo físico levado no extremo. Não estou falando que ninguém tem que fazer e não estou falando nada. Eu só estou dizendo que: ele é uma grande demonstração. Se você conversar com um fisiculturista, ele só fala disso. Por quê? Ele só pensa nisso o dia inteiro. Ele está focado na forma física que ele quer tomar.

**Cadu:** E obviamente, amor...

**Mandi:** E por isso ele toma a tua forma física.

**Cadu:** Exatamente.

**Mandi:** Por isso ele consegue ter a dieta certa, o nutricionista certo, o treinador certo ou o caminho certo, o anabolizante, se ele tomar, ele vai ter o certo, que não vai desregular o hormônio dele todo por quê? Porque o processo primordial está sendo feito. Então se eu quero mudar a minha forma física, se eu quero ganhar massa muscular, se eu quero emagrecer, se eu quero mudar o meu cabelo, se eu quero mudar a minha pele, se eu quero mudar o meu rosto, eu vou precisar estabilizar esse pensamento e eu vou precisar internalizar esse pensamento. Então é um ponto pra habilidade mental.

**Cadu:** Isso, e isso vale pra tudo. Olha, muitas vezes a gente desenvolve determinadas restrições físicas porque a gente cria mesmo. Então eu estou falando de você não conseguir enxergar, você não conseguir, de repente, escutar. Isso tudo, se vocês entenderam a profundidade do que nós estamos falando, a mente cria a forma. Então toda a forma física, ela é um reflexo de alguma coisa que está dentro da mente. Se você quer mudar a forma física, você precisa mudar a mente. Se você mudar a mente, a forma física vai ter que mudar. É lei.

**Mandi:** E é uma grande... pra mim é uma grande... uma coisa muito engraçada por que eu sempre tive dificuldade de manter uma forma né? Então eu chegava na forma física que eu gostava e eu descassetava com tudo. E muita gente tem essa oscilação de peso. E isso é uma questão de uma autoimagem desajustada pra aquele objetivo. Eu tive que fazer um trabalho de fortalecimento das minhas habilidades mentais, de imaginação, de aceitar aquilo

**Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA** © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

ali, pra depois eu internalizar aquela imagem pra eu conseguir manter no corpo físico e continuar melhorando. Então esse processo ele não para nunca, mas pra mim foi uma grande... uma grande mudança, porque eu não vivia em paz. Hoje eu vivo em paz com o meu corpo. Então eu tenho um corpo, eu sei que eu vou melhorar, eu sei que eu vou trabalhar ele mas hoje eu consigo me manter no peso, eu não conseguia fazer isso. Eu chegava nos 58, 57, com uma determinada densidade muscular, determinado percentual de gordura parecia que eu estava louca pra subir de novo pro 65, 66, 67 e me enxergar mais...

**Cadu:** É, você se sabota e volta...

**Mandi:** Você se sabota. Então assim, esse processo é um processo de desestabilização do nosso pensamento. Se eu aprender a estabilizar o meu pensamento, a imagem mental eu vou conseguir ver isso. E aí quando eu vejo, gente, na balança, na balança ou no espelho, independente né, da tua forma física, você precisa aceitar, você precisa conversar com você mesmo: 'Olha, isso aqui é pra mim', né? Isso aqui é meu, isso aqui foi eu que conquistei, isso aqui, isso aqui é o que eu mereço'.

**Cadu:** É isso mesmo.

**Mandi:** Então essa conversa de você com você é muito importante pra você conseguir internalizar algo. O silicone, pra mim, foi nesse processo. Eu falei: 'Cara, eu mereço'.

**Cadu:** É, você não pode enxergar de baixo pra cima, né? Tipo assim, consegui um resultado que não é meu. Não...

**Mandi:** Isso. Não é meu, eu não me sinto...

**Cadu:** Tem que internalizar...

**Mandi:** Tudo na nossa vida, o relacionamento, o corpo, qualquer coisa. Eu preciso internalizar, eu preciso conversar comigo mesma. 'Olha, esse silicone ele é pra você, ele combina com você, está na hora de você fazer.'

**Cadu:** É como o que a gente fala lá no choque de abundância, que a gente fala da 1ª classe, né? Você está lá na primeira classe, você tem que sentir que aquilo é pra você, né?

**Mandi:** Você não pode enxergar aquilo... É!

**Cadu:** Não é uma expedição de uma vez na vida.

**Mandi:** Não é.

**Cadu:** Não é uma aventura que eu estou aqui, eu sou um peixe fora d'água. Não.

**Mandi:** E pra ganhar dinheiro, é a mesma coisa.

**Cadu:** Eu estou dentro da água, eu sou o peixe e aqui é meu aquário. É literalmente desse jeito.

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

**Mandi:** É isso. Então assim, isso faz parte de mim, esse grupo social faz parte de mim, é isso mesmo, eu tenho que aceitar. Aceita que dói menos. É famoso.

**Cadu:** É isso.

**Mandi:** Bem, estamos aqui terminando mais uma vez um passo prático para alcançar nossos objetivos. A gente tem um modelo prático aqui que vocês estão escutando que tem 22 passos. Nossos 6 primeiros passos eles estão associados ao fortalecimento das nossas seis habilidades mentais.

Depois a gente tem mais 5 passos associados à nossa mudança de autoimagem e associado a mudança das nossas crenças.

E por fim a gente tem os últimos 11 passos, na parte inferior desse modelo, que estão associados às leis universais. Quer dizer, pra gente conseguir entrar em harmonia com as leis. Lembra que cada um desses passos tem o seu exercício correspondente. Então você vai pegar lá. Bem, semana 1 da minha vida aqui na CIMT. Eu vou ouvir o primeiro passo e vou pegar o exercício correspondente de habilidades mentais. Na semana seguinte eu vou pegar o segundo passo pra estudar e eu também vou pegar o segundo exercício que está associado as habilidades mentais e assim por diante. Então se eu tenho 6 passos de habilidades mentais, eu também tenho 6 exercícios. Se eu também tenho 5 passos de autoimagem, eu tenho 5 exercícios. E se eu tenho 11 passos de leis universais, eu também tenho 11 exercícios correspondentes.

**Cadu:** Beleza. É importante a gente lembrar que a nossa vida é uma grande desaceleração do nosso poder de pensar. E esse modelo, versão 8 da CIMT, ele representa essa desaceleração. Então quando a gente entende isso, a gente percebe que já na primeira semana, já primeiro podcast a gente já começa a mudar a nossa vida. Quando você internaliza bem os conceitos que estão no primeiro passo associado à nossa imaginação né, à vida que a gente realmente quer, a nossa vida já começa a mudar ali. Mas obviamente que essa não é a melhor ou a única forma que a gente tem da gente mudar a nossa vida. Todos nós somos criadores e isso já é da nossa natureza. Significa dizer o seguinte: se você mudar a sua imaginação, você vai tornar isso físico, você vai desacelerar, você vai em algum momento levar isso pra sua rotina, tá? Basta você ficar repetindo aquele novo processo de imaginação.

**Mandi:** É uma espécie de consequência, né?

**Cadu:** Isso, é uma cascata, né? Um efeito dominó. Você quando modifica o primeiro passo dentro da sua vida, você é uma nova pessoa. Não tem jeito. Só que existe uma forma intencional e direcionada e matemática de tornar o seu cenário de vida um cenário real. Então você não vai trabalhar só no primeiro passo. Depois que você trabalhar no primeiro passo você vai agregar mais um passo. Então você respeitando aquele novo modelo de imaginar e você começa a se concentrar no que você imagina. Esse é o segundo passo. A gente tem que entender o seguinte, quando a gente faz um dia de exercício de imaginação, as pessoas podem achar que isso é pouco. Mas isso não é pouco, né? Mecânica quântica usa uma expressão que eu gosto muito: 'Colapsar a função de onda'. Significa dizer o seguinte: quando você imagina um negócio de verdade, aquilo ali realmente ele vai ser visto por você eternamente de uma forma diferente. Quando você vive

**Mandi e Cadu** Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

na tua imaginação e escreve, como tem lá no nosso primeiro exercício, um diário de um dia... o diário de um dia é engraçado. Mas quando você escreve um diário imaginando uma nova realidade, amanhã a tua imaginação automaticamente está trabalhando de uma forma diferente. Automaticamente ela internalizou num nível muito mais profundo aquilo ali.

**Mandi:** Por isso é importante a gente pegar um passo né, amor, e associar ao exercício, porque são coisas diferentes. O passo eu estou aprendendo a coisa. O exercício eu estou praticando a coisa. Não adianta só eu aprender também, né? Eu preciso praticar. Eu preciso colocar na minha vida.

**Cadu:** Isso. E a mesma coisa, né? Então isso fortalece muito, né? Por isso que o CIMT English ainda vem pra somar. Então você quer estudar inglês? Estuda por aqui. Pega lá o passozinho e escuta em inglês.

**Mandi:** É, se eu tô ouvindo o passo 3, eu também vou ouvir o passo 3 em inglês, se for o caso.

**Cadu:** Convergência é o segredo da nossa rotina. Convergência é o que vai levar a gente pra altos, pra altos padrões de resultado, pra altos patamares. Então assim...

**Mandi:** Convergência e repetição.

**Cadu:** Exatamente. A repetição com convergência é uma fórmula...

**Mandi:** Um fenômeno.

**Cadu:** É, fenomenal. Então assim, se você agrega na sua vida o primeiro passo, você é uma nova pessoa. Aí depois você vai agregar o segundo passo. Então vê, é um efeito que se acumula. Então você agrega o segundo passo, você potencializou o primeiro. Depois você agrega o terceiro, né? E aí eu vou passar rapidamente aqui todo o nosso modelo, toda essa desaceleração, pra vocês internalizarem isso e entenderem. É o que tem de mais importante aqui, que vai possibilitar você pensar e tomar suas... e tirar suas próprias conclusões e tomar suas próprias decisões.

Então assim, olha, eu modifiquei minha imaginação porque o poder que flui pra mim, flui através de mim ele simplesmente é. Você que define o que você vai fazer com ele, você que vai dar forma pra esse poder de pensar, tá? Você pode dar pode dar uma forma boa, uma forma que não seja tão boa, uma forma mediana. Você que dá forma. Então o poder fluiu pra você, você começa a imaginar de uma forma diferente. Depois você se concentra no que você imagina. Depois você limpa a tua memória pra que ela funcione melhor. Depois você limpa a tua percepção. Você começa a mudar as lentes com que você olha o mundo. Depois você fortalece sua intuição. Depois você aprende a ser um criador de verdade. Um criador que sabe formar ideia. A nossa vida é sobre ideia.

**Mandi:** E isso vai ter uma consequência. Vai ter um desdobramento né? Que é dentro do nosso subconsciente, que é a nossa próxima etapa ali.

**Cadu:** Isso, porque no consciente você concebe e no subconsciente você consente, né? Você internaliza, você pega aquilo que você concebeu...

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

**Mandi:** Mas é a mesma coisa.

**Cadu:** É a mesma coisa. Só que agora numa versão mais desacelerada. Quer dizer, o pensamento é muito rápido.

**Mandi:** Que inclusive, é mais difícil da gente mudar, né? Por isso que a nossa crença é mais difícil da gente mudar, quer dizer, já internalizei esse negócio.

**Cadu:** Demora mais.

**Mandi:** Demora mais.

**Cadu:** Mas o pensamento é muito rápido, a gente não tem muito controle do nosso pensamento, então você precisa dessa versão desacelerada que é a experiência física, pra você conseguir entender o rápido lá, que é o pensamento. Então, quando você começa a mudar o seu pensamento, você internaliza isso no seu sentimento, seu sentimento é uma coisa mais palpável ali pra você, né? Você fala assim: 'cara, eu estou sentindo que eu não estou muito bem, eu não sei nem explicar, porque eu não tenho muita consciência dos pensamentos que estão passando, mas eu sei que eu não estou me sentindo bem hoje'. E aquilo ali aquilo ali começa a te dar um feedback muito melhor. Aí você vem desacelerando como? Na sua rotina, no dia a dia ou no seu corpo físico. Porque a pessoa que está ansiosa e não consegue olhar pro corpo dela e perceber ansiedade, ela não consegue desfrutar do máximo que essa experiência possibilita pra gente. A experiência física é o seguinte: cara, já que você não controla o seu pensamento, o seu poder acelerado, deixa eu desacelerar isso. Percebe o seu corpo? Percebe que aqui na região do umbigo, de repente, você está meio que tipo com um desconforto? Você percebe que no estômago está meio desconfortável? Você percebe quando você briga com uma pessoa, você fica mal? Você consegue notar isso? Então, quando você nota isso e você estabiliza isso tudo, a energia flui dentro do seu corpo. Significa dizer que você está organizando os seus pensamentos, tá? Então, o nosso modelo é isso, ele vem do pensamento, se agrega com sentimento e se desdobra...

**Mandi:** Se desdobra no plano físico.

**Cadu:** ...no corpo físico, no plano físico, que naturalmente vai resultar numa rotina e essa rotina ela pode ser uma rotina qualquer ou uma rotina inteligente, uma rotina de um atleta de mentalidade. Então é isso que a gente tem que fechar aqui essa versão 8 do modelo da CIMT e relembrar isso ao final de cada um dos nossos passos.

**Mandi:** É isso, CIMT! Um beijo!

**Cadu:** Valeu