

## **Passo 11 – Modifique crenças e autoimagem**

**Cadu:** Sejam todos muito bem-vindos a mais um CIMT podcast. Eu sou o Cadu Tinoco.

**Mandi:** E eu sou a Mandi Tomaz! Ooooooooooooi, geeeeeeeeente! Como vocês estão? Espero que bem, CIMT!. Eu queria dizer amor que a gente está dando mais um passo na direção do nosso cenário de vida e eu queria fazer um adendo. Esse é um passo, assim ó, ó, deixa eu te falar, você não pode avançar sem esse passo, esse passo é crucial. A gente vai falar da modificação da nossa autoimagem e das nossas crenças e sem isso aqui a gente não tem como avançar.

**Cadu:** Amor, eu tenho que concordar com você, e o dia que você disser que algum passo aqui não é crucial dentro dessa desaceleração que a gente está fazendo, a gente tira esse passo daqui porque ele realmente não tem que estar aqui. E esse é um passo que marca o terceiro portão da nossa transformação, o terceiro portão que leva a gente ou que conduz a gente até o nosso cenário de vida. A gente tem que relembrar aqui que são quatro portões. Então eu preciso trazer um pouco de compreensão das leis de uma forma muito sutil, muito rápida e muito prática.

Tudo na nossa vida é criação. A criação representa a unidade. E é o que a gente entende como Deus. Deus é o grande criador. Ele representa a unidade. E a criação está espelhada numa grande dualidade.

São coisas que, ao olhar, a gente classifica como coisas opostas, mas que na verdade são a mesma coisa ou pode ser consolidado em uma única coisa, porque tudo veio do mesmo ponto central, tudo veio de Deus. Então quando eu olho pra mim e pra você a gente vê homem e mulher, são coisas opostas, mas quando a gente olha de uma perspectiva superior, são seres humanos. Agora, como que coisas opostas podem ser iguais? Isso é uma ideia divina. E isso na nossa na nossa vida está em tudo. Permeia tudo. E quanto mais a gente comprehende as leis, quanto mais a gente olha pra vida com um olhar, com um novo nível de consciência, com um novo nível de compreensão, mais a gente vai conseguir perceber isso. Então, tudo que a gente vive, tudo que a gente cria parte de uma semente e de um processo. É sempre assim. É uma semente que, ao ser colocada naquela terra, ao ser absorvida pela terra, vamos entender essa expressão, absorvida, ela vai se transformando no que ela tem potencial de se transformar e ela dá os frutos que é a grande criação.

Então, quando a gente olha pra isso, a gente precisa relembrar que o nosso modelo ele nasce assim ó: a semente é o desejo. Cada um tem um. Todos nós somos individuais, todos nós temos um potencial muito grande e nós vamos entender isso quando a gente for chegar lá no sono, quando a gente começar a detalhar um pouco mais quem nós realmente somos, quando a gente expandiu a nossa consciência para este nível, a gente já falou um pouco sobre isso em etapas anteriores, mas a gente precisa ampliar essa nossa compreensão pra gente não achar que a gente está perdido aqui, dentro de um corpo físico, esperando que as coisas venham do lado externo, sabe? A coisa tem que vir de dentro pra fora. Então, o teu desejo é a semente que quando absorvida ela transforma, ela se transforma, no modelo da CIMT, em um cenário de vida.

O cenário de vida é a sua primeira criação, é aquele portão 1 e quando você tem esse cenário de vida ele dá entrada ou ele começa um novo processo porque ele se transforma numa nova semente e essa nova semente quando é absorvida pelas nossas seis habilidades mentais e pelo nosso poder de criação e começa a ser lapidado, trabalhado, internalizado, o 'que', 'como', e eu vou processando, eu crio ideia. Essa ideia é uma nova criação. Ou seja, eu agora tenho uma criação que fecha a causa com efeito.

Então a partir de um desejo, criei um cenário de vida, cheguei no meu segundo portão, que é a ideia, que eu vou expandindo, que eu vou lapidando, ela não nasce pronta. Ela não nasce perfeita, ela não nasce conectando causa com o efeito. Ela nasce com aquele insight, com aquela intenção de conectar a causa com o efeito. E aí a gente vai lapidando, trabalhando, a gente dedica horas em cima dela, a gente vive, a gente experimenta, a gente

testa, a gente volta, a gente olha para tabelinha, valor, esforço, a gente vai lapidando até que a gente chega numa criação, a gente fala: opa, essa ideia ela fecha a causa com efeito. E aqui tem o primeiro erro: A maioria de nós define ideias em função da pessoa que a gente acredita que a gente é, do que a gente acha que a gente é capaz de executar. Então as minhas ideias são sempre limitadas a pessoa que eu acredito que eu sou. Por que pra que eu vou criar uma ideia se eu não dou conta de executá-la? E dentro dessa perspectiva tem uma lição, acho que a gente até trouxe aqui em algum passo, que a gente fala isso toda hora né? Eu jamais pensaria em ser um influencer, ou trazer esse conteúdo que nós acreditamos que tem muito valor para as outras pessoas, se eu não soubesse que eu posso mudar, se eu não soubesse que eu posso mudar a pessoa que eu sou e que eu devo fazer isso porque isso nada mais é que expressar o meu grande desejo, meu grande potencial. Tudo isso aqui vai ecoar em expressão. Todos nós precisamos acessar essa capacidade de expressão. Então quando você cria uma ideia, o que você tem que estar preocupado é se causa efeito convergem. Se aquela causa produz aquele efeito e você tem experiência pra isso. Você olha ao redor, você tem contraste, você vive no esforço colaborativo, algumas pessoas já fizeram, outras pessoas estão fazendo, você mesmo já testou em diferentes aspectos da sua vida, você sabe o que dá certo, o que não dá certo. Agora, quando você começa a querer achar que tem que ser do seu jeito, aí você criou um grande problema. Algumas pessoas me perguntam: Cadu, existe alguma coisa impossível?

Tudo o que você cria no seu pensamento é possível de ser materializado. Porque se foi criado no seu pensamento já está criado. Agora é só uma representação física. Agora tem uma coisa impossível: Você querer romper a lei. Isso é impossível. Ou seja, você querer que uma causa produza o efeito que você deseja. Não é assim que funciona. Toda causa tem um efeito proporcional à causa. Não dá pra você querer fazer da sua forma e querer obrigar que a criação nasça como você quer. Porque aí você está rompendo a lei e a gente não tem esse poder. A gente precisa entrar em harmonia com a lei pra gente criar o que a gente realmente deseja criar. Então, quando a gente vem pra esse segundo portão, portão da ideia, a minha preocupação tem que ser a seguinte: causa os efeitos estão fechando? Estão convergindo? Eu consigo lapidar mais? É um processo contínuo, nada vai nascer pronto. O seu desejo você vai lapidando aos poucos, você vai entendendo o que mais chamou a tua atenção, o que fecha com você, à medida que se você vai se expandindo, que você vai se abrindo para novos horizontes, novas possibilidades, você vai lapidando esse desejo, sabe? Você, certamente, se você começar a desenhar isso no primeiro dia, você não vai chegar na resposta final. É um processo. E a gente tem que curtir esse processo. Mas hoje você tem um desejo. Siga ele. Por quê? Porque você vai treinar a sua mente no fato de você seguir o seu próprio desejo. E à medida que você vai fazendo esse treino você vai acessando cada vez mais um desejo que vai ficando mais claro para você. Mas você já está treinado em buscar o seu desejo. Isso é importante. Então desejo gera o cenário de vida. Primeiro portão. Cenário de vida quando eu fecho a causa com efeito eu tenho a ideia que me leva até ele. É o segundo portão. Essa ideia vira uma nova semente. E essa nova semente ela vai ser absorvida pelo nosso nível emocional. Então estou dizendo que o pensamento cria uma imagem que é absorvida pelo nosso plano emocional e esse processo de absorver essa semente, da mesma forma que a terra absorve uma semente, ele ecoa ou ele faz uma nova criação que é o nosso terceiro portão, que é a nossa autoimagem. A pessoa que dá conta de executar aquele desejo original. A pessoa que, na verdade, está dentro de um processo de desaceleração porque todos nós temos um poder divino. Todos nós. E o que a gente faz aqui dentro é desacelerar esse poder. Então é importante que a gente reconheça cada etapa. Se eu estou parado na primeira, eu tenho que continuar trabalhando naquilo dali. E é um processo contínuo. Você vai lapidando, lembra? Nosso caderno do impossível você sempre revisa. Você sempre olha pra ele, você sempre faz um processo de lapidação. Criei meu cenário, eu posso lapidar esse cenário continuamente, constantemente. Eu preciso sempre olhar pra ele e falar: cara, esse aqui é o meu cenário. Estou comprometido com ele. Isso aqui é minha idade, eu estou comprometido com ela. E agora eu preciso me transformar na pessoa que dá conta de executar essa ideia.

Repara, eu não ajusto a ideia pra pessoa que eu sou. Eu me ajusto em termos de personalidade pra eu dar conta de executar a ideia. E eu não estou falando de você virar o outro. É muito diferente disso. Lembra? O desejo é seu. Partiu do seu desejo. Você, dentro de você, o seu eu interior tá te impulsionando para ser a sua melhor versão, pra ser você mesmo, então você tem que buscar isso, entender que você tá num processo de desaceleração, é um processo matemático. Só que o poder ele vai ganhando forma, ele sai do espírito, que é acelerado, intangível, a gente não consegue pegar, não consegue tocar e ele vai virando matéria, vai se tornando denso, ou seja, ele vai vindo para experiência física e tridimensional e esse processo ele acontece em função da intensidade que você coloca no seu desejo, nos seus pensamentos, em função da naturalidade. Você já viu aquela pessoa que às vezes vira e fala assim: 'nossa, eu quero tanto um namorado, tanto um namorado', ela conflita com aquilo, ela briga com aquilo, ela vive ali buscando um namorado. Daqui a pouco ela vem e fala: 'Quer saber de uma coisa? Nem quero mais namorar'. Aí o namorado nasce no dia seguinte, ela fala: 'ai, pensando bem, eu quero'. Ela disse uma coisa que parece se contradizer, mas só que antes ela já internalizou aquilo. Aquilo já faz parte dela. Então lógico que se ela continuar repetindo que ela não quer o namorado ela vai retroagir todo o processo. Mas o que eu estou querendo dizer é o seguinte, quando você incorpora na sua autoimagem, acabou. Já virou denso, já está no plano físico, ele já está pronto para acontecer. Isso obviamente vai se desdobrar no nosso quarto portão que é a nossa rotina inteligente.

Então, dentro desse terceiro portão, eu quero chamar nossa atenção. Aqui a gente tem um marco de transição, um marco que é muito importante. Então se até aqui você ainda não se enxergou como uma pessoa que dá conta de fazer, essa é a hora de você se tornar essa pessoa. Essa é a hora de você internalizar e falar assim: cara, eu estou tão comprometido com a minha criação, esse negócio permeou tanto os meus poros que está saindo, sabe? Vem de dentro pra fora. E quando vem de dentro para fora, só tem um caminho: Vai acontecer. Nós criamos 100% da nossa realidade. E à medida que você se aproxima desse atributo da vida, à medida que você se aproxima dos atributos da vida, você consegue utilizar o seu poder em plano potencial. A gente vai estudar de agora em diante, né? Nos próximos passos, como que isso se desdobra no nosso corpo físico como que isso vai ecoando e como que esse poder pode ser? Ele pode fluir livremente dentro da gente ou quais são os bloqueios que impedem esse poder de fluir. Isso tudo está dentro do nosso modelo. De agora em diante a gente vai começar a olhar pra isso. Mas hoje da gente focar nesse passo importante. Mudança de crenças e autoimagem. Quando eu falo de crenças eu estou falando das coisas que você acredita com relação ao mundo. E autoimagem as coisas que você acredita com relação a você.

Esse conjunto faz com que a gente se aproxime dos atributos da vida ou se afaste, e se afastar dos atributos da vida é se agarrar com crenças limitantes, é se agarrar com os medos e viver uma coisa muito diferente do que a gente pode viver em potencial.

Então vamos partir pra essa nova autoimagem, pra essa nova pessoa, que nada mais é que a grande versão de nós mesmos, que tem que ser constantemente buscada, constantemente lapidada e a gente tem que se apaixonar pelo processo. Porque esse processo não pára nunca. A gente está num ponto do momento buscando cada vez mais um desejo mais profundo. E sabe qual é a graça disso? Quando você alcança você coloca um desejo maior, você se impulsiona, você se levanta...

**Mandi:** Aí você tem que mudar de novo...

**Cadu:** Você vai mudando de novo, então esse processo tem que ser um processo que você gosta. Muitas vezes a gente conflita com esse processo de internalizar a nossa autoimagem, ou seja, você tem um cenário de vida, você tem uma ideia e você começa a conflitar porque o seu subconsciente, ele quer rejeitar aquilo. Nós rejeitamos as nossas ideias. Essa é a primeira coisa que a gente tem que entender. Quem rejeita a sua ideia? Você. 'Ah, que o vizinho falou não sei o que me botou em dúvida'. Não, não. Você tem dúvida e quando o vizinho falou você confirmou sua dúvida. Só isso. As pessoas testam a

sua clareza porque elas estão, na verdade, ajudando você a verbalizar os seus pensamentos, tocar nos seus pensamentos, sentir, perceber os seus pensamentos, mas na verdade, a falta de clareza está dentro de você. Porque senão qualquer coisa que aquela pessoa falar vira simplesmente uma confirmação para você de que você tem que por aí nesse caminho mesmo. Que você está certo, que é isso mesmo etc. Então a pergunta do outro ou o cheque, a verificação do outro, na verdade é um teste da sua clareza. E quando a gente consegue avançar e sobrepor cada um dos questionamentos, cada uma das pessoas que coloca realmente questões que podem colocar a gente a prova, aí tá na verdade confirmando a nossa clareza, seguindo naquela direção e não tem outro caminho se não acontecer. Só que o problema é que a gente conflita com a ideia, a gente rejeita a ideia, a gente tem que tornar a nossa ideia uma ideia fixa. Ela tem que fazer parte da gente e só tem um caminho que eu sugiro para todo mundo: Você concebeu o cenário de vida e concebeu a ideia. Agora é hora de você consentir. Consentir é absorver a semente que você concebeu. Quando você concebe nos seus pensamentos aquela ideia você na verdade criou uma semente que você precisa agora absorver. Consentir. Nunca conflite. Se você tentar conflitar com as suas ideias, se você tentar colocar a sua ideia goela abaixo, o seu subconsciente vai vencer, vai vencer. Ele é treinado para vencer. E ele vai te colocar, ele sabe exatamente como te colocar num processo de desistência. Então o que que a gente tem que fazer? A gente tem que deixar isso permear o nosso nível emocional. Isso realmente tem que fazer parte da gente. E tem que ser um processo fluido. Porque lembra, quando você alcançar, você vai querer partir para uma nova jornada. Então a gente precisa aqui se apaixonar e entender o processo de mudança de autoimagem, o processo de transformação de crenças. Porque é isso que a gente veio para fazer aqui nessa experiência.

**Mandi:** Perfeito. Quando você falou de, aliás você deu uma explicação aqui de tirar o fôlego, muito bom. Quando você falou de permear eu pensei muito na gente fazer a analogia do nosso subconsciente ser uma terra fértil e é como se fosse realmente a chuva permeando a terra. Quer dizer, é uma coisa natural, é uma coisa que a gente deve deixar acontecer dentro da gente. Tem uma coisa importante aqui, amor, que a gente precisa começar a falar quando a gente está falando de autoimagem e de crença e do nosso subconsciente que é a questão da gente parar de olhar isso como uma coisa ruim. O que que eu estou querendo dizer? A nossa auto imagem é uma programação mental. As nossas crenças, isso tudo forma uma programação mental. Você tem uma, eu tenho outra, cada um tem um. Essa programação se forma de acordo com as nossas experiências na vida e principalmente de acordo com a nossa percepção sobre as experiências que a gente viveu. Então por exemplo, uma pessoa às vezes ela passou por um abuso sexual. Uma coisa pesada, uma coisa que pode levar a dois caminhos dentro dela. Primeiro caminho é um caminho onde ela passa por isso, enxerga isso como uma situação do tipo, cara, eu vou vencer, vou fazer alguma coisa muito boa com isso aqui. E ela toma esse rumo e ela começa a realmente se enxergar de uma forma diferente. Pro lado desejável. E a outra pode passar por uma mesma situação, incorporar isso na auto imagem dela, a gente desvestir essa autoimagem, vestir essa camisa e levar isso pra ela se sentir fracassada e derrotada a vida toda.

Então a percepção que a gente tem sobre as experiências que a gente viveu são fundamentais para que a gente consiga formar uma imagem mental nossa. Então o bullying que a gente passou na escola, diversas situações, eu, por exemplo, passei por diversas situações na minha vida e eu busco olhar pra isso hoje e perceber isso de uma maneira diferente pra que eu use isso ao meu favor. Existe esse ponto. Então a nossa nossa autoimagem ela vai se formando assim, são os nossos pais, o que os nossos pais falaram, o que os nossos pais ensinaram pra gente, então de repente eu tenho um pai que ensina uma coisa à filha desde que ela é criança, o valor que ela tem e o outro pai que de repente abandonou essa filha e essa filha não teve essa criação, então todas essas coisas, as novelas que a gente assistiu, a forma como a gente lida com o mundo, os nossos amigos, tudo que está ao nosso redor, as nossas experiências amorosas, todas essas

coisas vão formando uma imagem mental da gente mesmo, quer dizer, crenças que eu tenho sobre mim mesmo. Então se eu conversar com você hoje, você vai dizer pra mim assim: 'não, olha, eu sou isso, eu sou aquilo, eu sou aquilo, outro'. Não é que você é, né? Em essência todos nós somos algo que está em constante transformação. Quer dizer, estamos num estado de vir a ser. Mas você tem uma imagem mental de você hoje. E aí o que acontece? A gente começa a olhar isso de uma forma ruim. 'Ah não, a minha auto imagem é péssima'. Aí eu começo a conflitar. 'Porque eu não me enxergo como um negócio tal. Como o que eu não sei o quê... Porque eu não sei o que lá' e esse mecanismo, esse processo automático, ele é importantíssimo. Pensa o seguinte: se hoje eu não me enxergasse como uma influencer, agora mesmo eu estava me arrumando. E enquanto eu estava me arrumando eu estava fazendo um monte de story. Eu estava ali. Eu passei o batom. Eu falei: 'cara, vou botar o nome do batom para as meninas'. O que é isso? É automático. Imagina se todos os dias, amor, nos próximos cinquenta anos, a gente tivesse que pensar assim: 'caramba, eu sou um influencer, né? Caramba, eu preciso me tornar um influencer, né? Caramba, agora, peraí, peraí que eu preciso abrir um story. Caramba, eu preciso fazer uma caixinha. Como é que eu faço isso?'. Imagina se a gente tivesse que ficar reprendendo a fazer tudo. Imagina se todos os dias uma mãe tivesse que repreender a ser mãe. É por isso que a gente tem uma coisa automática. Para que a gente consiga não gastar tanta energia dentro desse processo. Só que isso é um ponto que é muito sensível. Porque muitas vezes o meu automático me ferra e é exatamente esse o ponto que a gente vai chegar aqui. A maioria de nós, principalmente dentro da nossa cultura, dentro de um povo que nasce muitas vezes num lugar de periferia, a maioria de nós, né? Que você olha lá para o ônibus, está todo mundo no ônibus lotado, está todo... A maioria tem uma autoimagem, um padrão muito ruim. Ruim no sentido de expansão, ruim no sentido de expressão. Porque muitas vezes a gente diz assim: olha, quando você começa a expandir, quando você começa a fazer esse processo de expansão de consciência, você vai passar por um ponto que é o seguinte: 'eu quero ter um negócio meu, eu quero fazer uma coisa minha'.

Por quê? Porque de alguma forma você tem desejos que são só seus. Que se você tirasse todas as suas limitações, limitações financeiras, limitações de relacionamento, você acabaria buscando isso que é seu.

Então, esse é o grande ponto. Agora, você olha e vê todas as pessoas buscando sonhos de outras pessoas. Justamente porque eu tenho uma autoimagem de que o meu chefe ele consegue, o dono da empresa ele consegue, mas eu não consigo. Então, eu pego todo o meu poder de pensar e vendo por um preço que, na maioria das vezes, é um valor que é baratinho. Então eu ganho ali o meu salariozinho todo mês e tal, tal, tal, só que, no fundo, todos nós ficamos em conflito dentro dessa situação porque no fundo todos nós queríamos mais, todos nós queremos um relacionamento bom, todos nós queremos um dinheiro pra gente viver confortável. Eu não estou nem falando de 'ah! Vou viver com milhões, bilhões'. Não! Estou falando de um dinheiro pra viver confortável. Quem não quer isso? Então a gente acaba vivendo dentro desse processo assim cara, meio que em conflito com a nossa autoimagem mesmo. 'Pô, por que que eu não estou conseguindo fazer isso? Pô, por que que eu não consigo um relacionamento? Pô, por que que eu não consigo esse dinheiro?'. Por causa dessa programação mental.

E aí a gente chega num ponto que a gente precisa entender que eu, amor, diria para o meu eu do passado o seguinte: Você tem uma imagem mental de você mesmo que pode ser modificada. Eu sequer na minha vida falei isso com você ontem. Eu sequer poderia supor - isso é uma informação importantíssima - que eu tenho uma imagem mental que eu alcanço na minha realidade.

O que eu estou dizendo para você é: você se enxerga de uma forma e você vai alcançar essa forma, nem mais, nem menos. E aí, entra a questão do setpoint, que a gente deu um nome bonito para uma coisa que a gente chama de padrão. A primeira vez que eu vi setpoint, eu vi sobre setpoint metabólico e aí todo mundo vai se conectar e vocês vão poder extrapolar isso para vida de vocês nas outras áreas. Setpoint metabólico lá na nutrição é o seguinte: o seu corpo gasta um determinado número de calorias. Então vamos dizer que o

setpoint do Cadu é de 2000 calorias e ele tem um determinado peso corporal. Então se você tem setenta quilos, você sempre vai parar nesse ponto. É o que a gente chama muitas vezes de limite. Você está sempre parado nesse ponto. Então percebe que a maioria das pessoas vive com um mesmo peso ao longo da vida toda? Você varia um pouco para mais, você varia um pouco para menos, mas você volta para aquele peso. Então quando você entra num processo de emagrecimento, isso fica muito claro. Você vai lá, você faz sua dieta com seu nutricionista, você passa no médico, você vai no nutrólogo, você vai no endócrino, você faz tudo.

Aí você começa a se exercitar. Só que você tem setenta quilos, oitenta quilos. Vou botar oitenta quilos aqui para a gente querer perder o peso. Oitenta quilos. Aí você começa: 'Pô, estou gordinha, não estou me sentindo muito bem nas roupas, está meio apertado. Pô, vou fazer uma dieta aqui. Você vai lá e começa'. Aí você perde dez quilos, aí você olha na balança e fala 'caraca, perdi dez quilos, estou magrinha'. Aí eu falo: 'agora eu vou comer para comemorar. Agora eu vou beber para comemorar'. O que que você faz? Você se sabota. Na verdade, o que você está fazendo é alcançando a sua autoimagem. Por quê? Na tua cabecinha - você não sabe disso, tá? Isso não é consciente para você - mas na tua cabecinha, você tem oitenta quilos. Está programado para ter oitenta quilos. Então quando você perde esse peso é como se você se sentisse uma farsa. Você fala assim: essa não sou eu. Só que você não declara isso. Você não percebe isso. É um processo automático. E aí o que que você faz? Você daqui a três, cinco meses, você já está de novo com aquele peso. Você... 'meu Deus do céu'. Só que você vai inclusive - a gente vai entendendo isso - você vai inclusive encontrando coisas no caminho e criando coisas para se sabotar. Então é uma viagem, é um evento que eu tive, vários eventos no trabalho, um atrás do outro, várias reuniões e sem perceber você retorna para esse peso. A mesma coisa acontece pra baixo. Então você vai pra uma viagem, você tem oitenta quilos, você vai pra noventa. Você volta a tua rotina, você volta ao seu peso. Existe um peso e ele é muito difícil de a gente conseguir descer porque isso é uma programação mental. Na tua forma física você se enxerga dessa maneira. Então por que que eu tenho uma pessoa que muitas vezes tem dificuldade de ganhar massa magra e ela não consegue ganhar, ela ganha e ela perde, ela ganha e ela perde e fica assim a vida toda? Porque, na cabecinha dela, ela é representada por uma imagem, já está programada, toda a genética dela já está programada, e esse é um grande ponto então todo o metabolismo dela já funciona assim para que ela não consiga ganhar massa magra.

Então esse é um ponto que eu não poderia supor lá atrás, e isso fez diferença em 100% do meu resultado. Uma coisa que fez muita diferença no meu resultado: entender esse ponto. Porque quando eu entendi isso, eu comecei a subir na balança, peso não importa, a gente já sabe que a gente está falando de composição corporal, tá? Vamos alinhar aqui. Porque senão eu vou passar como louca e já vou falar, 'ai, Mandi está falando de peso lá...'. Não. Vamos botar aqui o peso como se fosse uma composição corporal. Então a Mandi está ali bonitinha, sequinha, com massa muscular. Eu comecei a subir na balança e comecei a estipular, na minha cabeça, o peso que eu queria. Aquele peso representando uma imagem mental pra mim. Então todos os dias eu tinha 65 quilos e eu estava bolada porque eu não queria ficar com aquele peso e eu queria chegar a 58, que eu sei que 58, quando eu estou com massa muscular, eu estou bem. Eu subia na balança, de forma prática, tá? Eu imaginava 58 quilos, aqueles 58 quilos me remetiam a uma imagem mental, aqueles 58 quilos me remetiam a uma imagem mental. Eu cheguei nos 58 quilos. E aquilo é tão forte, amor, eu fiz esse processo tantas vezes, durante tantos meses nos desafios que a gente fez, que hoje eu não saio de 58. Mas eu estou feliz. Então assim, é um ajustezinho a mais, um a menos aqui, mas eu estou do jeito que eu quero.

Então, esse é um ponto que a gente precisa fazer percebendo, quer dizer, você vai encontrar várias formas de ajustar a sua autoimagem, vários treinos pra tua mente. Mas eu fiz isso durante muito tempo, de forma tão sinistra, que hoje quando eu subo para 59 e eu volto para 58. Então esse é o nosso setpoint metabólico. Só que nossa programação mental não funciona por área da vida, né? Ela não está segregada. Isso existe pra tudo.

E aí a gente começa a falar de dinheiro. E aí a gente vê, a gente lembra, de uma forma

muito emblemática, daquela pessoa que a gente conheceu, sei lá uma pessoa mais velha assim, que você conheceu na sua vida, que ela tem cinquenta anos de dívida. Ela não dá conta de sair da dívida. Ela passa cinquenta anos sempre com a dívida. O banco está ligando para ela e a gente vai entender que isso vai começar a reforçar a nossa autoimagem, o banco fica ligando para ela a vida toda e aí para ela melhorar os juros daquele ela pega outro empréstimo e ela vai fazendo isso a vida toda. Ela fala assim para você: 'Se você me der 100 mil eu resolvo a minha vida. 100 mil resolveria a minha vida, minha filha'. Quantas vezes eu ouvi isso? Cem mil resolveriam minha vida. Aí você dá 100 mil porque essa pessoa acessou alguma grana ali ao longo da vida. O que que ela faz? Ela se sabota, ela gasta, ela se livra do dinheiro. Exatamente como a gente faz com todas as outras coisas. Ela se livra, ela dá, ela se sabota, ela... a máquina de lavar dá defeito, a cortina não sei o que, ela vai comprando coisa. Ela fala que queria muito um relógio e daqui a pouco o dinheiro sumiu. E o que que ela está? Ela está na divida de novo. Existe um casal, que ele foi divulgado acho que esse ano, foi sete milhões? Sete milhões. Eles ganharam sete milhões na Mega-Sena e depois de dois anos eles estavam endividados. E isso parece uma coisa muito distante, mas se a gente viver a gente vai perceber isso na nossa vida. Nós temos uma programação mental em relação a dinheiro. E todo mês a gente alcança essa programação mental. Isso foi uma coisa que mudou completamente a nossa história. Porque nós vivíamos no vermelho. 'Ah, mas e se você ganhava vinte mil?'. Nós vivíamos no vermelho. Ganha vinte, gasta trinta. Ganha trinta, gasta quarenta. É uma programação. Você sempre vai alcançar. Você vai se sabotar, você vai inventar coisa, você vai criar, você vai alcançar de novo o valor negativo na conta. E a gente viveu assim por muito tempo. A gente perdeu o voo de Dubai, quando a gente perdeu o voo de Dubai, o que que a gente fez? Deu mais dinheiro lá atrás, em 2018, quando a gente já estava no vermelho quase, a gente estava ali meio que no zero a zero e falou: 'pô, vamos pegar esse dinheiro aqui, vamos viajar para Dubai. O que a gente fez? A gente perdeu o voo. Por que a gente perdeu o voo? Para se sabotar e para voltar para o setpoint negativo. A gente pagou outra passagem quando a gente não podia. O que eu estou querendo dizer é: nós projetamos coisas para que a gente se sabote, para que a gente volte para o nosso padrão original. E isso é muito louco.

Então o padrão negativo passou para o padrão zero. Aí era: 'vamos comprar não sei o quê, vamos fazer não sei o que lá, porque a gente tem que realizar os nossos sonhos, porque a gente tem que fazer, porque ter aquilo ali, né? E por muito tempo nós fizemos o quê? Testes. Para que a gente visse que isso na verdade era uma realidade e a gente percebia. E, em algum momento dessa história, amor, a gente fez uma correção muito sinistra através de uma ideia porque a gente ia de novo se sabotar e ia voltar para um setpoint que a gente não queria.

Então o setpoint, quando a gente coloca ele na nossa mente, e veja, isso é uma programação de você mesmo, da sua imagem, do que você vive, mental. Eu ainda não estou falando de físico, eu estou falando de uma programação mental.

Quando a gente viveu isso, o que que a gente fez um pro outro? Vamos fazer outra parada. A gente não vai fazer isso aqui porque a gente estava quase com o pezinho se sabotando. Opa! Vamos manter o setpoint. E ali a gente vem num setpoint ascendente. Como vocês fazem isso? Através do caderno do impossível. Através de todos os exercícios. A gente vai entender que a modificação da nossa auto imagem ela está completamente ancorada, pendurada, nas nossas habilidades mentais. Vocês vão perceber isso quando a gente começar a fazer o nosso exercício de autoimagem. No exercício de autoimagem você fala assim: 'ah, eu preciso usar a minha imaginação'. Aham! 'Eu preciso usar a minha vontade.' Aham! É sim é pra você imaginar o dinheiro que tem na sua conta igual eu imaginava o peso que tem lá na minha balança. É pra sentir como se aquilo ali fosse real e deixar aquilo permear, não é conflitar. É sentir que... se fosse real você não estava conflitando. Então por que você está conflitando? Então deixa aquilo permear em você, deixa ser tão verdadeiro. Houve um momento da minha vida que eu estava pegando o carro na garagem, eu lembro nitidamente que eu te falei isso. Eu falei assim: eu senti que eu era rica. Eu tinha essa sensação quando eu pegava o carro ferrado. Eu tinha a sensação de que eu era rica. Isso

não é conflito. Percebe? É você imaginar tanto, usar tanto a sua imaginação, a sua vontade, usar tanto sua habilidade mental, fortalecer tanto que aquilo ali vai permeando sem você conflitar. 'Ai, mas o dinheiro na conta...'. Cara, quanto mais você se aproximar dos atributos da vida, menos você vai conflitar. Se eu sei que eu crio a minha realidade, aquele dinheiro na conta não representa absolutamente nada. Então eu vou criar na minha mente que aquilo ali é real. E isso também se repete para relacionamentos. Você percebe isso porque você só atrai pessoas casadas, você percebe isso porque você sempre entra num relacionamento que tem muita briga, você percebe isso que você sempre atrai caras ruins, entre aspas, que não estão no seu padrão. O que que deriva de setpoint? O que que deriva dessa programação mental? A repetição de ciclo. E a repetição de ciclo é para chamar a tua atenção, é como se Deus estivesse falando assim com você: 'Espera aí, eu vou enviar um cara ignorante pra ela'. E ele vai ser um pouco grosso. Aí você não faz nada pra mudar isso. Quer dizer, você não muda a sua autoimagem, você não se valoriza ao ponto de dar um pé no cara. Você deixa o cara ficar ali. Por quê? Porque a sua autoimagem está desajustada. Uma pessoa com a autoimagem ajustada ela nunca vai se envolver numa dinâmica de relacionamento assim. Ela não dá. Aí daqui a pouco o cara começa falar mais alto, daqui a pouco ele começa a xingar, daqui a pouco ele está batendo nela, daqui a pouco ele está esfaqueando ela, sei lá! A parada vai ganhando robustez. Por quê? Para você... para chamar a tua atenção. Então, um ciclo após o outro vai ficando muito evidente pra você. O ciclo do dinheiro vai ficando evidente, o ciclo da pessoa vai ficando evidente, é para você perceber que o problema está em você. Você atrai setenta caras ruins. Caraca, não está evidente que o problema está em você?! Porque existem sete bilhões de pessoas no mundo, você só atrai aquele tipo. E você conhece N amigas que tem pessoas que, caramba são tão legais, por que que eu não atraio? Porque o problema está em você. Quer dizer, é a sua programação mental, é a sua auto imagem que precisa se modificar. Então se eu estou num relacionamento ruim, eu atraio outro cara que não é o que eu quero, outro cara que não é o que eu quero, o cara é mentiroso, o cara está me dando um 's', o cara é isso, o cara é aquilo... Eu vou vivendo aquilo ali... Cara! Você não consegue perceber que você precisa mudar a pessoa que você se enxerga ser? Porque o processo da CIMT aqui é isso né, amor?

A gente tem uma imagem mental da gente que é muito diferente da forma como Deus enxerga a gente. Quer dizer, se Deus pudesse estar aqui na Terra e pudesse falar com a gente, ele fala assim: 'meu filho, você está de brincadeira. Eu te dei um potencial para você criar a sua realidade, para você fazer o que você bem entender e você está se sujeitando a isso? E você está vivendo de uma forma mesquinha, pequenininha desse jeito, por quê? É um gap muito grande e quanto maior for esse gap, quanto maior for esse espaço entre a forma como Deus enxerga a gente, como a gente se enxerga, mais a gente sofre, mais a gente vive no perrengue e quanto mais a gente se aproxima dos atributos da vida, porque os atributos da vida estão alinhados com a verdade de Deus, estão alinhados como o mundo funciona, quanto mais a gente faz isso, mais a gente encurta esse gap. E qual é a forma da gente fazer isso? Modificando a forma como a gente se enxerga para buscar um cenário de vida e perceba, isso é necessário. É justamente esse o processo. Por que a gente fala 'olha, o cenário de vida funciona como uma referência'? Porque você vai ter que se tornar a pessoa que alcança aquele cenário de vida.

A Mandi lá atrás não dava conta de alcançar nada disso que ela alcançou. Eu precisei me transformar numa pessoa melhor, precisei falar menos palavrão, eu precisei ser mais paciente, eu precisei melhorar minha comunicação para eu conseguir chegar no patamar que eu tô. Agora para eu chegar num patamar ainda maior eu vou precisar modificar várias coisas, eu vou precisar me lapidar, vou precisar lapidar minhas ideias, vou precisar aprender a usar meu poder de pensar, vou precisar me equilibrar mais. E como é que eu faço isso? Me aproximando dos atributos da vida e entendendo esse processo como um processo natural, como um processo gostoso. E é assim que a gente vai fazendo isso para que a gente consiga parar de repetir esses ciclos. A gente consegue interromper uma repetição de ciclo do dia para noite, amor. Do dia para noite. Eu interrompi uma repetição de ciclo quando eu te conheci. Do dia para noite. Eu tinha um padrão, eu achava que aquilo ali

era um tipo de relacionamento porque eu só tive essa referência ao longo da minha vida. Só que eu rompi um ciclo. Então a gente consegue fazer esse rompimento de ciclo se a gente conseguir se modificar internamente. Por isso que relacionamento é sempre sobre a gente. Por isso que a parada está na nossa mão. Então quando a gente faz isso, quando a gente tem essa informação. Eu acho que eu diria assim: o que é relevante aqui? A informação. A informação que eu estou te dando aqui, se eu recebesse lá atrás eu falaria: 'Pô! Não é só dieta? Não é só sobre dieta? Eu preciso entender que eu preciso me modificar. Ah, entendi agora. Então tá. Então agora eu vou'.

**Cadu:** Isso que você falou é tudo, porque as referências, os setpoints, os padrões eles são nítidos para qualquer pessoa que parar para observar. Basta você dar uma olhada na sua vida que você vai notar. Você e seus familiares, as pessoas que estão próximas, você sempre nota. E você tocou num ponto agora no final da referência. O nosso cenário de vida nada mais é que uma referência porque tudo na nossa vida é relativo. Isso é grande ou pequeno? Depende do que você compara. E muitas vezes essa informação está permeada na gente. O dinheiro que você ganha, às vezes pra você é grande, mas pra uma outra pessoa isso não é nada. Então você precisa usar a relatividade a seu favor. Você precisa ir se ajustando a esse cenário de vida. Então você põe um cenário de vida que te desafia, daqui a pouco ele é normal para você. Ele fica natural pra você. Isso flui dentro dos seus pensamentos e você assume aquela concepção de realidade. Quando você assume a concepção de realidade, tem intensidade e tem naturalidade naquela projeção do seu pensamento e isso se torna um equivalente físico e a gente vai viver, a gente vai experimentar isso. Então quando você coloca uma determinada referência, o que acontece? Você ajusta a sua autoimagem para essa referência e aí você consegue assumir controle necessário da energia para se transformar naquilo dali. Ou seja, para fazer com que aquilo ali se torne real na sua vida. Porque assim, a gente traça um cenário, a gente não alcança o cenário sendo a mesma pessoa, a gente se torna a pessoa que está em harmonia com esse cenário. Isso vem por atração e por hábito e comportamento. Então, naturalmente, você se torna a pessoa que atrai o relacionamento, você se torna a pessoa que atrai o dinheiro, você se torna a pessoa que atrai o cenário de vida então quando você se torna essa pessoa naturalmente você fechou causa com efeito e aquilo se torna matemático. E isso pode ser trazido para nossa vida, ou traduzido para nossa vida, de uma forma muito... eu diria que muito clara, quando você entende o poder do que é controlar energia. Quando você entende o poder do não. Porque funciona assim, olha: Uma pessoa que tem a autoimagem ajustada para um determinado cenário, ela se comporta em harmonia com aquele cenário. Isso significa dizer que ela controla a energia dela para ela conseguir dar conta de fazer o que ela precisa fazer e isso significa dizer que ela controla a energia que vem do outro muitas vezes para ela dar conta daquilo acontecer. E como você controla a energia que vem do outro? Dizendo não.

Você controla sua energia parando. Freando. Então assim, olha, eu estou aqui. Se eu deixo muita energia me tomar, eu viro uma pessoa ansiosa, eu desestabilizo, conflito, eu perco. Se falta energia eu viro uma pessoa apática, eu desestabilizo, eu perco. Se eu estou no grau correto da energia, eu faço o que precisa ser feito, no momento que precisa ser feito, na hora que precisa ser feito eu estou sempre ali, validando aquele negócio de forma disciplinada e fazendo acontecer. Então você olha para um jogador ele está sempre ali treinado, ele está ali no dia, ele está ali na final, ele está pronto para fazer. Por quê? Porque ele está controlando a energia pra ele validar aquela imagem mental que ele tem dele mesmo. Então ele torna aquela criação uma coisa real.

Só que uma coisa que às vezes não é nítida para a gente é que nós vemos um esforço colaborativo. Então a energia muitas vezes vai de você para o outro, né? Ela vai de você pra fora e às vezes ela vem de fora pra dentro. E dizer não é aprender a controlar energia quando ela vem de fora pra dentro. E isso é uma informação que ele tem muito tempo para entender. Quando a pessoa põe de repente uma ideia, quando ela vem te propor um projeto, quando ela negocia alguma coisa com você, você precisa olhar para o seu cenário de vida e saber qual é o limite. Até onde você pode ir, até onde aquilo contribui e qual é o

momento de você dizer ‘não’. E você tem que dizer ‘não’ da mesma forma que você diz o sim. É só um controle da energia. Uma hora você está controlando o que você faz, outra hora você está controlando o que você recebe. Mas é tudo uma questão de controle.

Se você não entender que você precisa controlar o poder de pensar, seja ele partindo de você, seja ele vindo do outro, você não vai chegar no cenário de vida que você quer. Você nunca vai conseguir equiparar a sua autoimagem à tua referência. Então dizer ‘não’ é importante saber decidir é importante. Muitas vezes uma decisão inclui dizer ‘não’. A pessoa te propõe uma coisa que vai tirar você da rota. Você tem que dizer ‘não’. Você se propõe a fazer uma coisa que está tirando da rota. Você tem que dizer ‘não’ para você mesmo.

Então dizer ‘não’ é controlar a energia. E nós também precisamos aprender a frear. Da mesma forma, a gente precisa aprender a acelerar. No momento correto. É sobre a linha tênue, sabe? É sobre você colocar as coisas na medida correta, no grau correto.

Só que tem uma coisa que é fantástica: Você colocou a questão do mecanismo automático. E aqui tem uma chave. Imagina que você tem que ser uma influência robotizada todos os dias, não vai dar certo. Todo mundo consegue perceber isso. É como você entrar num carro e todo dia você ter que pensar que você tem que, sei lá, trocar de marcha, e que você tem que ligar a seta, e que você precisa olhar para esquerda, pra direita, pro retrovisor, botar o cinto. Tudo mecânico. A gente não consegue funcionar assim. A gente aprende dessa forma. Só que a nossa mente extrapola tudo que a gente aprende. Então o que eu queria é voltar numa coisa que a gente já tocou nos passos anteriores, que a gente está falando o tempo todo, que é a importância da correspondência. Se a gente não entende a importância da correspondência não entende uma lei que é um desdobramento, lembra? Qual é a lei maior? Nós criamos 100% da nossa realidade. Agora, tem um desdobramento dessa lei, que se a gente entender, ela leva a gente para qualquer lugar. Que é a correspondência. Tudo que está no pequeno está no grande. Assim embaixo como em cima. Assim em cima como embaixo. Então, se eu entendo que ao cuidar dos detalhes eu estou treinando a minha mente para que isso seja feito nas grandes coisas da minha vida, eu mudo o rumo do jogo. Eu mudo o rumo da história. Porque é como você chegar num carro, aprender os parâmetros, aprende a trocar a marcha direito, aprende a acelerar, frear, aprende a fazer o que precisa fazer, aprende os princípios, os conceitos e daqui a pouco você está dirigindo de uma forma fluída e aqueles conceitos estão acontecendo. Os conceitos você aprendeu mais ou menos, você vai repetir em alta velocidade. Você vai repetir em determinados momentos. Por quê? Porque é correspondência, a sua mente funciona assim.

A gente trabalha assim, a gente só não percebe. Tudo que está no pequeno está no grande. Se a bagunça está na tua vida, se a desordem está dentro da tua casa é só um reflexo de você. Nós projetamos a nossa imagem física e os objetos ao nosso redor de uma forma que a gente desconhece. Então se está do teu lado, está comunicando com você. A nossa experiência física nos possibilita sentir, ver e tocar os nossos pensamentos. Então, tudo que está ao teu redor tem um sentido. E se você se atentar pra coisa pequena, vai acontecer exatamente o ponto chave para evitar essa repetição de ciclo que você mencionou. A nossa vida funciona sempre por onda sucessiva. Você primeiro experimenta uma coisa num grau. Quando você não percebe você vai dando intensidade para aquilo.

Por quê? Porque a tua mente vai aprendendo e vai extrapolando. Então se você é uma pessoa desorganizada no pouco, daqui a pouco aquilo vai se ampliando. Então se você vive uma experiência que você não consegue dizer não, aquela experiência vai se tornar maior até você prestar atenção. Até você conseguir notar que esse padrão existe dentro de você. Então como que a gente usa isso ao nosso favor? A sua vida precisa ter ordem, a sua vida precisa ser pautada nos detalhes porque quem cuida dos detalhes... Se você ensinar pra sua filha que ela deve ser uma pessoa que deve exigir respeito dos outros, não deve aceitar qualquer coisa, que ela deve ser uma pessoa amiga, uma pessoa carinhosa etc. Você está ensinando princípios e valores pra ela que ela vai levar pra vida dela. Então quando o cara maltratá-la, quando o cara fizer alguma coisa, ela fala: ‘meu pai não me ensinou isso. Não, comigo não, aqui não dá’. Ou seja, ela está controlando a energia que vem de fora pra dentro. Entende? Não é só a energia dela que vem de dentro pra fora, é a energia que vem de fora para dentro. Então, ela aprende a fazer isso por correspondência. Educação é por

correspondência. Seja do teu filho, seja de você. E você tem que começar a treinar você, você tem que começar a treinar a sua mente.

Eu tenho um exemplo na minha vida que deixa isso muito claro e eu queria ilustrar aqui dentro. Porque quando a gente entender o poder do mecanismo automático, principalmente quando a gente fala de expressão, nada é mais poderoso que o mecanismo automático que a gente tem. Muitas vezes o nosso desafio de mudança de autoimagem é romper com esse mecanismo automático porque a gente não entende que ele é nosso amigo, a gente não entende que ele está jogando a nosso favor. O que você precisa é insistir um pouquinho pra ele aprender a lição e quando ele aprende a lição ele extrapola, acabou. Então você acha que o que você pode fazer hoje é pouco, não é pouco. Não é pouco porque você não está falando do resultado que aquilo gera. Você está falando da capacidade da sua mente de entender aquele parâmetro. E quando ela entende aquele parâmetro ela extrapola. Se você aprender a tomar decisões pequenas, você vai tomar decisões grandiosas com o mesmo grau de precisão. Se você aprender a ser disciplinado nas coisas pequenas, você será disciplinado em coisas grandiosas com o mesmo grau de precisão. E se você aprender a criar coisas pequenas, você vai aprender a criar coisas grandiosas porque os princípios são os mesmos. Os princípios são os mesmos.

Tudo que está no pequeno... Você pega uma rodinha e ela tem um princípio. Quando você coloca uma roda gigante é o mesmo princípio. Ela roda em torno de um eixo. É o mesmo princípio. O mesmo princípio que está no pneu do carro girando está lá naquela roda gigante e a correspondência ela atua em tudo na nossa vida. Eu passei muitos anos e tive uma experiência muito rica dentro de grandes empresas utilizando o Excel e a programação de macros. O que é macro?

Macro ela executa automaticamente uma coisa que você faz sempre. Então imagina, todos os dias você tem que chegar na sua empresa. Você abre uma planilha de Excel e você precisa abre uma pasta, abre um arquivo, copia, cola, abre uma coluna, fecha, bota uma fórmula, digita, vai e volta, vai e volta etc

Imagino que você faça isso todos os dias e que isso te consuma, sei lá, três, quatro horas, todos os dias. O que acontece? Essas e essas ações repetidas podem ser automatizadas. Isso é uma macro.

Então grandes softwares funcionam assim, são programados para ele repetir uma coisa que você já entendeu. Então o que que acontece? Você vai lá e você treina aquela macro e programa ela pra ela fazer aquilo. Só que a mágica acontece quando você se desarma pro fato de que se você fizer todos os dias por três, quatro horas, você vai errar. Um dia você não vai estar muito motivado, um dia você vai estar cansado, você não vai fazer, você vai deixar pela metade. Um dia você vai, de repente, digitar uma coisa errada, você vai se distrair, você não vai fazer aquele negócio direito. Só que quando você ensina e programa uma macro ela não erra nunca. Ela executa aquilo que você mandou ela executar em segundos. O que levava três horas leva segundos. Só que nas três horas você errava e ali você não erra mais.

Então, em muitos momentos eu vi coisas que uma equipe inteira precisava fazer serem feitas por uma planilha que eu mesmo programei de uma forma rápida. Isso significa dizer o seguinte: quando você trabalha com poder de automatizar uma coisa, nada pode ser mais poderoso do que isso. E nós precisamos treinar o nosso mecanismo automático e como a gente faz isso errado.

Depois a gente não entende por que a gente projeta experiências que transformam o nosso saldo bancário num saldo vermelho. Por que aquele relacionamento sempre se repete? Por que que sempre dá errado? Por quê? Porque está programado. Você programou a macro para ela fazer automaticamente o negócio. A sua macro está fazendo o troço errado. Se você tentar corrigir ali na mão grande todos os dias você não vai muito longe. Por quê? Porque está programado, está automático. É um botão que você clica e acabou, ela faz. Simples desse jeito.

Então quando você entende o poder da correspondência, você começa a ser muito disciplinado com a correspondência. Você começa a perceber que você está treinando. O nosso choque de abundância é isso. A gente está treinando a mente. Você pega um dia ali

e você faz um treino. Você pega uma semana você faz um treino. Você pega pequenas coisas da sua rotina e você treina. Quando eu estou na academia treinando os meus músculos, na verdade eu estou treinando a minha mente. Quando eu estou na cozinha lavando louça, eu estou treinando a minha mente. Eu estou ensinando ordem, eu estou ensinando o domínio do poder de pensar, eu estou ensinando que eu mereço quando eu me sento à mesa e eu coloco ali um prato diferente, uma coisa diferente. Se você não pode comprar coisas maravilhosas, vai no café, vai no chá, vai na coisa pequena, porque tem o mesmo efeito pra tua mente. Lembra, relatividade. As coisas só são grandes ou pequenas pra gente, porque a gente não entende o poder da relatividade. Para nossa mente tudo é a mesma coisa, só um parâmetro. Você pegou o melhor copo. Você pegou a melhor coisa. Eu tenho uma outra história, né? Acho que o Excel ele traz muito isso, porque para mim é muito, nossa, ver um processo todo errado, com uma equipe de dez pessoas, acontecer de uma forma automática, sem equipe e com perfeição, é uma coisa que não tem... Chegou uma hora que eu falava assim: cara, eu não discuto mais. Eu me sento e programo. Eu sento e programo porque eu sei que isso é uma coisa imbatível. Imbatível. Não tem como. Toda vez que você trabalha com um mecanismo automático você vai perceber isso. E nós funcionamos como esse mecanismo automático. Nós temos esse mecanismo automático dentro da gente que é a nossa autoimagem.

Tem uma outra experiência, o primeiro choque de abundância nosso em Dubai. Eu cheguei lá, sentei, aquele restaurante que coloca a gente no céu, no Burj Al Arab e pedi o quê? O prato mais barato, sem bebida. Era o meu padrão. Era o meu padrão. A minha mente estava treinada para pedir sempre o mais barato. Então eu olhei, vi o mais barato e pedi. Quando eu entendi que a nossa mente funciona por parâmetros., funciona por padrões, eu sempre escolho o que eu quero e vou na melhor opção.

Dá o mesmo trabalho. Dá o mesmo trabalho voar de classe econômica e voar de primeira classe para nossa mente. Isso vai acontecer de hoje pra amanhã? Não. Você precisa treinar. Você precisa se disciplinar, você precisa pegar o seu mecanismo automático e alterar os parâmetros, apertar literalmente os parafusos porque ele vai funcionar de uma forma automática, ele vai te levar para onde você quer, de uma forma que você sequer pode imaginar, porque nós projetamos todas as experiências que nós vivemos, tudo que está ao nosso redor é uma projeção da nossa mente, entenda a gente ou não. É uma ideia divina. Eu consigo compreender que para muitas pessoas escutar isso é uma loucura, é uma coisa distante, é uma coisa difícil de ser mensurado ou pelo menos tocado ou talvez interpretado na rotina. Mas quanto mais você treinar o seu olhar, mais você vai conseguir perceber isso que eu estou falando. Eu estou falando porque eu já vivi de inúmeras formas ... Do contrário não teria essa segurança para vir aqui trazer essa informação.

Quando a gente cria um parâmetro na nossa mente, a gente extrapola esse parâmetro e todas as experiências ao nosso redor, pessoas, objetos, tudo é uma projeção do que está dentro da gente e a gente vai começar a se despertar para isso à medida que a gente for vivendo, à medida que a gente for internalizando. Então quando a gente fala de autoimagem, a gente entender que o nosso mecanismo automático ele vai fazer o que a gente se expresse da melhor forma, ele vai fazer com que a coisa funcione naturalmente na nossa vida e com que grandes objetivos, grandes resultados sejam construídos e sejam alcançados à medida que a nossa mente está treinada para fazer com que isso aconteça. Então, esse é o parâmetro, amor, que eu queria passar, lembrar muito das planilhas, lembrar muito dos softwares, dos programas, do poder que eles têm. Quando eles simplesmente transformam uma coisa simples em uma coisa poderosa que ganha escala e que realmente se propaga. A nossa mente funciona exatamente da mesma forma.

**Mandi:** Perfeito. A gente vê muito isso na nossa expressão, né? Na nossa capacidade de expressão. Como ela, quando está automática, flui de uma forma muito melhor. No improviso a gente flui de uma forma muito natural. Só que aí, amor, tem uma pegadinha, né? E a gente precisa conseguir reconhecer isso porque foi como você disse: a coisa é automática. E quando a gente está querendo modificar um padrão que é automático a gente vai passar por alguns pontos de alerta, né? Que eu preciso deixar esse alerta aqui para que

a gente consiga passar por essas barreiras. Quando alguém já passou, fica um pouquinho mais fácil da gente falar. Então o nosso trabalho é exatamente esse, quer dizer, a gente veio de uma mudança de autoimagem muito grande durante, eu diria que num curto período de tempo, e a gente passou por determinadas coisas que a gente consegue identificar e consegue dizer pra vocês que, com todos os exercícios que a gente vem fazendo e com o tempo, quer dizer com o treino, a gente consegue passar por cima disso. E esse é um processo que ele sempre vai aparecer. Por quê? A gente vai entender que a gente está sempre rompendo com o padrão quando a gente está subindo. A pessoa que ela está parada ela não está rompendo com padrão nenhum, ela tá parada, ela se enxerga como aquela pessoa ali, ela vai lá, tipo os nossos avós, os nossos avós eles se enxergavam de uma forma, eles nem... Muitos deles nem queriam crescer, então eles acordavam, faziam o trabalhinho deles, voltava pra casa, ficava com a vovó, o vovô e ali era a vida deles. A casa ia deteriorando, está tudo bem e tudo ia acontecendo dessa forma. A gente já vive numa geração um pouco diferente, um pouco para frente, muita informação, tudo acontecendo ao mesmo tempo e a gente está querendo mudar o tempo todo. E se a gente está querendo mudar o tempo todo, e isso é certo, isso é correto, porque a gente está num processo de expansão, a gente não está aqui para passar pela vida física de uma mesma forma, quer dizer, que bom que a gente está vivendo esse processo, a gente precisa se atentar a esses pontos porque a gente sempre vai, de alguma forma, reconhecer isso na nossa vida. E do que que eu estou falando? Das autossabotagens. As autossabotagens são muito emblemáticas para a gente. A gente precisa apurar a nossa percepção pra gente conseguir entender o que está acontecendo com a gente.

Quando a gente está querendo mudar, a gente vai identificar vários comportamentos. Comportamentos que a gente quando está olhando de fora a gente fala assim: 'essa pessoa está meio desequilibrada'. Às vezes mais apática, às vezes mais ansiosa e foi como você disse: quando eu estou apática, quando eu estou ansiosa, o que que eu estou fazendo? Eu estou diminuindo o meu campo de atração. Então eu estou impedindo que a mudança ocorra. Quer dizer, eu estou impedindo as coisas de fluírem. Quando que eu estou fluindo com o mundo? Quando eu estou em bem-estar. Eu estou fluindo na direção quando eu estou no bem-estar. Quer dizer, eu consigo atrair as coisas, eu consigo deixar o meu canal de comunicação com Deus limpo, para eu conseguir atrair as ideias, para eu conseguir entrar na frequência. Quando eu estou ansiosa, tipo, com excesso de pensamento, nada vai acontecer. Então esses desequilíbrios eles vão ficando muito claros para a gente e eles vão sabotando a gente de chegar nos nossos objetivos.

A gente teve uma pessoa que trabalhou com a gente, e eu sempre lembro dela quando eu falo de autossabotagem, porque ela dizia assim ó: 'isso é o sabotador'. E ela botava esses comportamentos que a gente vive, quer dizer, essa dificuldade nossa de mudança, como se fosse uma pessoa né? O sabotador. 'Ih, isso aí é o sabotador'. Então o sabotador vai aparecer na sua vida de diferentes formas.

Você muitas vezes quando está - você consegue reconhecer isso - quando você está tentando fazer um trabalho pro seu chefe, às vezes você está lá e você começa a ter um excesso de perfeição. Quer dizer, eu faço a coisa bem-feita, é o equilíbrio, né? Não faço nem malfeito, nem... Só que às vezes eu passo do ponto. Como é que eu passo o ponto? Sendo perfeccionista.

A pessoa que é perfeccionista ela está ali o tempo inteiro tentando fazer aquilo ali, tentando fazer aquilo ali de uma melhor forma e a gente precisa entender que as coisas que a gente faz na nossa vida nunca são perfeitas, elas nunca estão no seu estado final.

Posso dizer que a gente poderia, por exemplo, chegar aqui agora, amor, e lançar a CIMT hoje. Isso é um perfeccionismo. A gente não faz as coisas e vê as coisas evoluindo. A gente quer primeiro a coisa completamente pronta para conseguir fazer aquilo ali acontecer. Isso é uma sabotagem. A gente teria adiado. Perceba que os comportamentos sabotadores, essas autossabotagens, elas prolongam o nosso... Pega o tempo de gestação. Elas fazem assim, ó, pum! Colocam o nosso tempo de gestação muito maior do que ele poderia ser se a gente tivesse fluindo nos atributos da vida, se a gente tivesse fluindo no bem-estar. Então o perfeccionismo ele aparece dessa forma. A preguiça é outra. É outro ponto importante, que

é o quê? Você sabe o que você tem que fazer. Você já sabe as causas que você tem que produzir e você não produz, você fica deitado no seu sofá. E você diz assim: 'cara, não é possível. Por que que eu estou rolando esse feed do Instagram e não estou fazendo o que eu preciso fazer? Eu estou com preguiça de levantar para fazer'. É uma autossabotagem, o que você está fazendo é prolongando esse processo.

E a gente vai ver isso de diversas formas na nossa vida. A gente vai ver isso através da dependência. E como a dependência acaba com a gente no sentido de autoimagem e da gente conseguir buscar um cenário de vida maior. A gente vai ver isso através de mania, de TOC, eu estou ali o tempo todo para o ar. A gente vai ver isso através da crença de esforço. Aquela pessoa que está tentando um relacionamento, mas ela está assim ó: Ela tem que sempre fazer um esforço para conseguir se relacionar, ela tem que dar a vida pelo outro, ela tem que chorar, ela tem que... ela só tem ideias de muito esforço. Isso faz com que as coisas sejam inviabilizadas, entende? E aí, quando a gente fala da simplicidade, da ideia, a gente está querendo até burlar isso. Passar por cima disso. Quer dizer, cara, simplifica a ideia. Porque se a ideia tiver um esforço alto você inviabiliza várias coisas, você não só inviabiliza a ideia como inviabiliza todo o seu cenário de vida. Se eu tenho uma ideia de, por exemplo, ficar ao vivo aqui, vinte e quatro horas, falar assim: 'ah, ao invés de eu tá gravando isso aqui, eu tô ao vivo', cara, eu tenho N coisas que eu vou ter que abrir mão pra conseguir fazer essa ideia e será que então eu não tenho uma ideia de menor esforço? Porque isso é uma autossabotagem. E a gente vai ver isso de diversas formas na nossa vida. Todas as vezes que a gente estiver desequilibrado, aí às vezes você está apático demais, você está chorando demais, você está... Que é isso? É a sua outra imagem te ancorando. Meu filho não muda. Entende? Fica aqui. Porque quando você vai fazer essa mudança é natural que você vá passar por isso e vá se desestabilizar.

A gente vê isso muito presente em determinados artistas. Agora, na rede social, isso está muito evidente. As pessoas que sobem sem entender o que elas estão fazendo destroem a carreira delas. E eu estou falando gente de influencers e eu estou falando de artistas. Eu consigo ter N possibilidades aqui na minha cabeça, abro N coisas de artistas que se envolveram com drogas, de artistas que se suicidaram, de artistas que não aguentaram aquela fama toda, por quê? Eles não fizeram um ajuste de autoimagem, eles cresceram sem entender o que eles estavam fazendo e todas as vezes que a gente cresce a gente precisa lembrar: 'opa, quando eu cresço eu me desestabilizo, eu tendo a achar que aquilo é demais pra mim. É como se fosse uma corda bamba, então tem que aprender a lidar com isso com bem-estar'. Um alpinista, quando ele sobe, ele se fixa e daí ele pensa em subir de novo e daí agora imagina: você alpinista, e é exatamente isso que os artistas e que as pessoas geralmente passam quando elas não entendem essa questão da autoimagem, vão fincando o negócio delas meio bambo, entendeu? Mais ou menos. O que que acontece? O tombo é alto, o tombo é grande. Ele cai lá de cima. Porque ele foi conseguindo subir, foi conseguindo escalar de uma forma intuitiva, mas quando chegou lá em cima que ele tinha que estar fixado, pum, ele caiu lá de cima.

Então é exatamente isso que acontece com esses artistas. E a gente vê isso dentro da rede social também. Como que a gente vê muito isso? As pessoas destruindo suas carreiras. Indo para caminhos que você olha de fora você fala assim: 'meu Deus, por que que essa pessoa não continuou fazendo o que ela estava fazendo? Ela tomou um rumo completamente diferente e ela destruiu toda aquela capacidade que eu enxergava nela'. Por que que a gente faz isso? É uma autossabotagem. E nós que estamos entendendo esse processo, a gente está o tempo inteiro assim ó: 'Ó, ó, como dizia ela, faz assim, ó, ó o sabotador, hein? Querendo te pegar aí, o sabotador, já te pegar na esquina'. Por quê? Porque você precisa reconhecer isso. Então, quando eu cheguei aqui na fazenda e quando a gente vai vivendo determinadas coisas, vai vivendo choque de abundância, cara, isso precisa ser natural. É o que você falou: vamos acomodando. Essa é a nova realidade mesmo. Se você me perguntar: 'você já se acostumou com essa realidade nova?'. Muito! Já estou mirando outras realidades. Para quê? Para usar a relatividade a meu favor. Tipo assim: 'hum... essa realidade é pequena agora...'

Quando eu tenho contato, por exemplo com uma pessoa que está numa realidade muito

distante, o normal é que eu falei assim: 'pô, minha realidade é muito boa pra mim' e aí eu começo a me culpar, eu começo a viver diversas experiências que, sem eu perceber, eu estou me sabotando. É uma coisa que é muito comum. Quer dizer, a pessoa não enriquece por conta da família. Que é o quê? 'Cara, eu tenho contato com essa realidade aqui, essa realidade pô...' aí começo a me culpar, quer dizer, é um desequilíbrio, é uma forma de se sabotar e a gente cria justificativas para se sabotar. Inúmeras vezes.

Estava conversando com meu irmão, né? Ele estava falando isso: 'ah, às vezes passa pela cabeça assim: ah, quando eu for rico então eu não vou fazer mais nada e aí eu vou entrar em depressão então por isso eu não vou ser rico'. Tipo você vai se sabotando, você tem tantas justificativas na sua cabeça para você não subir que é incrível. E eu uso muito a relatividade a meu favor nesse momento. Eu falo assim: 'Cara, tem... - E aí é o choque de abundância - Por que que o choque de... Essa semana eu estava lendo. Estava falando assim: 'ah, os sheiks compraram cavalos de não sei quantos milhões de dólares' aí eu falo assim: 'Gente, que povo rico! Tipo assim, nossa como eu sou pobrinha perto deles'. Quer dizer, usa a relatividade ao seu favor para você parar de achar que é a realidade que você vive 'Nossa, é demais para mim, é imenso'. Aí que que você faz? Você desce, cara, e foi isso que esses artistas viveram, e é isso que as pessoas dentro da rede social, que destroem a carreira delas estão vivendo hoje. É um conflito de autoimagem. Elas não entendem e nós da CIMT não passamos por isso. Porque não só a gente consegue reconhecer no outro como a gente consegue reconhecer na gente. E quando a gente consegue reconhecer na gente o que que a gente precisa fazer? Usar todos esses exercícios, usar as habilidades mentais, se aproximar dos atributos da vida, perceber tudo isso, usar a relatividade, usar todos esses princípios a nosso favor. Tudo que a gente aprende aqui é útil.

'Ai Mandi, então por fim, como é que eu consigo modificar minha autoimagem?' Utilize tudo que a gente ensina aqui. Porque tudo isso vai fazendo um processo de mudança mesmo, da forma como você se enxerga. Naturalmente, quando você expande a tua consciência, percebe? Quando você entende que você é criador da sua realidade. Você pode ter tudo aquilo que você realmente quiser que Deus já te deu. Já está criado. Você só precisa se conectar. Só precisa produzir as causas. Quando você entende que está todo mundo unido. Está todo mundo no esforço colaborativo. As pessoas estão aqui para te atrapalhar ou para te ajudar, mas assim, para fazer com que você consiga enxergar o que tem dentro de você. Ou seja, você tem uma ajuda externa. E quando você entende que a gente é eterno, cara, você não é mais a mesma pessoa. Você pode achar que você é a mesma pessoa, você não é mais. Você se enxerga com outro potencial. Você pensa de outra forma. E aí é o que eu falo: É a gente se aproximando da forma como Deus enxerga a gente.

Então a gente precisa fazer esse processo e utilizar tudo isso ao nosso favor. Não existe um hack. 'Você modifica a sua auto imagem dessa forma'. Não existe isso. A modificação de autoimagem, mudança de autoimagem, ela vem com um processo de mudança interior, é você se tornando uma nova pessoa, é você revivendo, é você renascendo, você viu o que você falou no seu aniversário? 'Eu renasci, agora mais um ano pra eu me transformar numa pessoa melhor, mais um ano pra eu adquirir virtude, mais um ano para eu transformar o meu físico, mais o tempo jogando ao seu favor'. E é exatamente isso, a gente tem que renascer todos os dias. Na hora que a gente acorda, a gente fala: 'pô, uma nova oportunidade de eu me tornar um pouquinho melhor'. E isso foi um ponto que eu aprendi e que me ajudou muito. É um pouquinho. Foi o que você falou: tudo que você tem na mão hoje já é útil para você fazer. Você tem N coisas se você aprender aqui o pequeno ele vai ser extrapolado para o grande, meu filho, você está com o meio caminho andado. Você vai treinar no pequenininho e você vai ver aquilo ali sendo extrapolado. Daqui a pouco pode um carrinho Gol, daqui a pouco é um melhorzinho, daqui a pouco é uma Land Rover, daqui a pouco é um... Entende? Só que os princípios são os mesmos, então tudo que a gente tem hoje já faz com que a gente seja capaz de modificar a nossa autoimagem.

Só tem um ponto aqui que faz você não modificar a sua autoimagem. É a desistência. Se você desistir desse processo, eu posso garantir para você que acabou para você. Você não vai modificar a sua autoimagem. Agora se você insistir, todo mundo fez esse processo, todo

mundo faz isso. A gente não nasce artista, a gente não nasce modelo, a gente não nasce nada disso. A gente precisa criar primeiro a pessoa que a gente quer ser mentalmente e usar essa referência para gente se impulsionar e ser melhor.  
É isso, CIMT! Falamos muito. Um beijo.

