

Passo 2 - Concentre nos objetivos A, B e C

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

Mandi: E eu sou a Mandi Tomaz. Oooooooooooooi, geeeeeeeeeeeente! Como vocês estão? Espero que bem, CIMT! Estamos dando mais um passo na direção dos nossos objetivos. E hoje a gente vai trazer pra vocês o nosso passo 2 - Organize os seus objetivos A, B e C. Habilidade mental da vontade. E aí eu quero fazer aquela apresentaçõzinha básica dos nossos tópicos aqui pra gente não se perder.

Hoje vai ser bem simples, eu acho que vai ser bem legal. Primeiro a gente vai contextualizar o passo, depois a gente vai trazer um pouquinho do objetivo C, depois do A e por último o objetivo B. Então isso é muito importante pra gente conseguir organizar os nossos pensamentos e eu passo a palavra pro senhor, meu marido maravilhoso, Cadu Tinoco.

Cadu: Curioso não ser primeiro falar do A, depois do B, depois do C.

Mandi: É, por que não, né?

Cadu: Mas a gente vai entender a razão disso. Primeiro eu queria começar essa contextualização do passo 2 e enfatizar que a gente acabou de iniciar o programa. Então provavelmente algumas pessoas estão chegando aqui, talvez na segunda semana do programa, talvez recém-chegadas. E outras pessoas podem estar passando por aqui pela segunda, pela terceira, talvez pela enésima vez, né? E eu espero que a compreensão seja a cada rodada um pouco mais aprofundada, um pouco mais lapidada. Mas aqui eu vou passar uma das coisas que eu classifico como fundamentais pra que a gente consiga entender a importância desse passo.

Todo o nosso modelo ele respeita leis, a gente precisa entrar em harmonia com as leis. E uma lei que se conecta muito e que na verdade ela consegue uma explicação resumida e uma explicação bastante lógica pra todos nós é a lei de causa e efeito. E entender causa e efeito aqui num primeiro nível é importante pra que a gente consiga avançar dentro desse processo.

Quando eu falo de causa e efeito estou dizendo o seguinte: olha, quando você projeta um determinado efeito e nós temos essa capacidade, a gente começou a trabalhar isso no primeiro passo, quando a gente começou a idealizar um cenário de vida, a gente está trabalhando um efeito. Algo que a gente quer construir. Só que pra você chegar lá você precisa produzir as causas que são coerentes ou que são equivalentes a esse efeito. O que eu quero dizer aqui de uma forma muito simples é o seguinte: muitas vezes a gente produz a causa que a gente acha que vai nos levar até um determinado efeito, mas na verdade o que a gente tem que entender é que a experiência física, a nossa vida, ela nos possibilita adquirir compreensão dessa lei, que é tão rica e tão profunda. Muitas vezes parece simples, mas ela é muito profunda. Porque quando você faz alguma coisa na sua vida, você pode assumir como premissa que essa é a forma correta de fazer. E quando você obtém o efeito, a única coisa que você pode concluir é que aquela forma que você escolheu pra fazer produz aquele exato efeito que você obteve. Causa e efeito operam com perfeição, com precisão sempre. E muitas vezes quando a gente não consegue o efeito que a gente esperava, a gente não entende isso. Então a gente não usa aquele resultado como um

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

É proibido compartilhar esse PDF

feedback. Se eu faço uma determinada coisa e se eu obtenho um resultado a única coisa que eu tenho que entender é o seguinte: olha, isso aqui me serve como um feedback que mostra que eu fiz a coisa que eu gostaria de fazer pra obter o que eu queria obter ou simplesmente eu fiz uma coisa que eu achava que ia dar certo, mas não deu certo. É como exercício de matemática. Você não tem uma única forma de chegar na solução. Se você seguir os princípios corretos você tem mais de um caminho pra você chegar na solução. Mas você sempre vai precisar seguir os princípios corretos. Do contrário você nunca vai solucionar um problema.

Então o efeito é essa solução que a gente está buscando e a gente precisa trabalhar a causa. E nós vamos detalhar isso ao longo de todo o modelo da CIMT. Mas aqui eu preciso apresentar isso pra que a gente consiga começar a entender e aí sim ganhar todo um sentido pra essas habilidades mentais, pra essa criação de idéia, pra esse poder de pensar, porque na verdade o que a gente está fazendo aqui é trabalhando esse poder de pensar. Então o que eu queria dizer aqui é o seguinte: a gente pode olhar pra qualquer criação de um cenário de vida sobre três óticas:

Primeiro, e a gente vai observar isso no nosso modelo, ao redor do nosso modelo, a gente tem uma fase de clareza. Depois a gente tem uma fase de compreensão e por fim a gente tem uma fase de abundância. Que que isso quer dizer? Como que eu me... como que eu conecto isso com causa e efeito? Clareza, que essa primeira fase, é o efeito. É algo que eu desejo viver, é algo que eu desejo alcançar, é o lugar que eu vou chegar. O que é a compreensão? Compreensão é como eu vou chegar até lá. E onde que a maior parte das pessoas erram? Elas focam no 'como' sem definirem 'o que' primeiro. Pra você entender, pra você compreender como você cria uma coisa, você primeiro precisa definir e consolidar o que você quer criar e a gente erra muito aqui.

Às vezes você começa com um uma ideia do que você quer criar. E aí você mergulha numa forma de fazer isso acontecer. Daqui a pouco você se apaixona tanto pela forma, pelo seu jeito, você vai botando as suas crenças limitantes, vai criando caminhos que não fazem mais sentido porque você esquece do 'o quê'. Então pra gente trazer isso pro nosso dia a dia lembra assim olha, quando eu coloco no Waze uma determinada coordenada, eu preciso me lembrar sempre que vários caminhos me levam até lá. Mas se eu apagar a coordenada, o Waze não vai me trazer uma resposta correta, ele não vai me trazer um caminho correto. No final eu não vou chegar. Então eu vou produzir, eu vou me esforçar, vou fazer uma série de coisas, mas eu não vou chegar aonde eu quero.

Então nesse início é importante que a gente entenda que tanto o passo um quanto o passo dois ele precisa estar totalmente focado no que eu quero. Não significa dizer que a imaginação, que a vontade não vão ser úteis lá na frente, a gente tem exercícios pra isso. Não significa dizer que elas não serão úteis pra gente lapidar o nosso poder de pensar e como a gente vai chegar lá. Eu vou exemplificar pra poder ficar evidente que eu estou querendo transmitir. Um jogador de basquete pode pensar na vitória do campeonato, em ganhar o troféu. Esse é o efeito que ele busca. E claro que é muito poderoso ele utilizar a imaginação e ele utilizar à vontade quando ele estiver pensando nos treinos dele. Quando ele estiver pensando na forma correta dele arremessar. Isso é importante. Mas agora, nos primeiros passos do modelo da CIMT, o que a gente tem que pensar é no troféu, é no pódio, é no efeito. E nós vamos utilizar, tanto a imaginação que é o passo 1, quanto a vontade que é o passo 2 pra gente realmente deixar muito claro na nossa mente esse efeito. A partir dessa clareza tudo acontece. Então a primeira fase é o efeito, que é a clareza, a segunda fase é a compreensão, que é o como, tá? Então, primeiro eu tenho 'o

que', que é a clareza, o que eu quero. É um efeito. Depois eu tenho a fase de compreensão, que é o 'como' eu vou chegar no que eu quero. É a causa. Então, eu posso pensar assim, olha, 'o que' é o efeito que eu estou buscando. O 'como' é o que vai me conectar a esse efeito. Eu preciso separar isso de forma muito clara na minha cabeça. Uma coisa é 'o quê' outra coisa é o 'como'. E precisa haver uma comunicação entre esses dois. O que que essa comunicação? É a nossa última fase, é a fase de abundância. Porque pra você criar qualquer cenário de vida na tua realidade, você vai, naturalmente, precisar entender que tudo parte do teu pensamento. Então a gente cria isso em ondas. A primeira onda é a criação de uma ideia. Depois a gente vai pra segunda onda, que é a criação de uma autoimagem que dá conta de executar essa ideia. Aqui é o primeiro erro. As nossas ideias elas sempre são limitadas pelo que a gente acredita que a gente é capaz de fazer. Quando a gente tiver aqui trabalhando essas habilidades mentais, esses primeiros seis passos, a gente tem que entender o seguinte, olha, é como se eu tivesse fazendo pra uma outra pessoa.

Eu estou escrevendo o cenário de vida que eu quero chegar e eu vou ter que criar uma ideia que se conecte a esse cenário de vida, ou seja, que se conecte ao que eu quero, que se conecte ao efeito. A partir do momento que eu crio uma ideia, eu avanço num segundo estágio e eu crio uma autoimagem ajustada. Depois o que que eu faço? Eu desdobro isso no meu dia a dia, eu crio uma rotina ajustada. Quando eu pego ideia, autoimagem e rotina, se eu parar pra pensar, eu estou me comportando de uma forma diferente. Eu estou vivendo de uma forma diferente. Eu estou buscando um objetivo diferente. Em outras palavras: eu sou uma nova pessoa.

E muitas pessoas vão escutar isso aqui, vão entender, vão concordar e não vão conseguir dar a devida importância. Então se o que eu acabei de falar não te impactar ao ponto de você falar: 'caramba, eu nunca tinha pensado que eu tenho que me tornar uma nova pessoa pra alcançar um cenário de vida diferente', você pode parar aqui e falar: 'eu ainda não entendi o que o Cadu está tentando transmitir'.

Porque quando a gente quer obter um efeito diferente, necessariamente a gente tem que produzir uma causa diferente. E o natural e o maior erro de todos nós é que a gente sempre tenta fazer mais do mesmo. A gente sempre tenta produzir da mesma forma, a gente sempre tenta produzir o nosso mesmo modelinho de pensar e se você sempre pensar da mesma forma você não vai chegar no novo lugar, você vai chegar no mesmo lugar que você chega sempre, então eu queria destacar isso aqui

E aí eu quero avançar pro segundo ponto aqui. Quando eu estou falando da habilidade mental da vontade, quando eu estou falando de organizar os objetivos, eu estou falando de foco, concentração e atenção. Isso significa que a gente vai ter um trabalho de excluir as coisas que nos distraem. excluir o uso inadequado do nosso poder. Poder de pensar é uma coisa que possibilita a gente criar qualquer realidade. Mas como todo poder ele traz uma responsabilidade na sua utilização. E a responsabilidade é exatamente essa, é você ser preciso ao ponto de não se demorar nas coisas que não te levam pro lugar que você deseja chegar. E aqui precisa de uma outra ênfase: É sobre tirar.

Como que eu começo a organizar os meus objetivos? Como que eu começo a moldar os meus pensamentos? Esse passo tem esse papel. Primeiro a gente começou a idealizar uma rotina típica, começamos a idealizar um cenário de vida. Agora eu preciso dar ordem pro meu pensamento, porque a nossa vida ela respeita ordens. A ideia divina tem que nos inspirar. A ideia divina não é simples, ela é complexa, é verdade, mas ela é tão simples quanto possível. Quando você olha pra criação de Deus, você fala, essa ideia Dele, à

medida que você vai expandindo sua consciência, que você vai entendendo como que as coisas funcionam, você fala: 'cara, essa ideia Dele é genial e é muito simples pro que ele criou'.

Eu queria trazer antes disso, amor, antes da gente detalhar cada um dos objetivos, o porquê que o objetivo se chama A, B, C.

Lá atrás, quando a gente estudava o Bob Proctor, o Bob Proctor apresentava o que eles chamam de objetivo tipo A, objetivo tipo B e objetivo tipo C. E a gente, à medida que a gente foi avançando no modelo da CIMT, a gente até avaliou tirar essa nomenclatura pra gerar um conflito, não gerar uma confusão, mas é uma espécie até de gratidão que demonstra da onde isso realmente nasceu. Porque a primeira vez que eu escrevi meu objetivo ABC, eu escrevi exatamente como o Bob Proctor ensinou. Só que o trabalho do Bob Proctor direcionava a gente pra um objetivo. Uma questão mais associada a sua atividade profissional, se é que eu posso colocar dessa forma.

Mandi: Uhum.

Cadu: Um objetivo maior. E ali ele dava uma espécie de escala pra esse objetivo. E ele dizia que o objetivo C é uma coisa que assim, você uma coisa muito grandiosa, uma coisa que você não faz ideia de como fazer. Essa era a ideia dele, principal, central. E quando eu comecei a detalhar isso, eu comecei a observar que o grande trabalho que a gente tinha pra fazer ou a grande percepção diferente de todo esse material que a gente tinha, é que ele não precisava ser dedicado apenas pra um objetivo, né? O Bob Proctor focou muito os esforços dele na questão do enriquecimento, da vida financeira. Mas a gente percebeu que isso se aplicava ao relacionamento, isso se e se aplicava à saúde, isso se aplicava a área financeira também. Ou seja, isso se aplicava a um cenário de vida. Isso é um grande diferencial da CIMT. Então quando a gente começou a estruturar, a gente falou assim: 'deixa eu pegar esses objetivos aqui e ajustar pra essa nossa visão'.

Então o que que é o objetivo C? O objetivo C ele tá totalmente associado a um cenário de vida. O objetivo B e o objetivo A têm um papel dentro dessa direção. Então o que eu queria trazer é que ao, de repente pesquisar o material do Bob Proctor, que a gente sempre aconselha que a gente sempre recomenda, não ache que nós estamos falando a mesma coisa. Nós pegamos um conceito que ele trouxe e aprimoramos pra criação de um cenário de vida. Basicamente é isso amor.

Mandi: Perfeito.

Cadu: Agora eu acho que a gente pode entrar nos objetivos pra gente avançar, mas se você quiser comentar alguma coisa e...

Mandi: Eu quero...

Cadu: ...principalmente, você que acabou de escutar aí todo essa contextualização que eu fiz, que eu tenho certeza que pra algumas pessoas que estão passando pela primeira vez pode ser um pouco complexa, então acho que a gente poderia mastigar um pouquinho mais essa contextualização.

Mandi: Perfeito. Queria elogiar a sua performance nas ligação porque você foi preciso e brilhante. Então isso aí já reflete uma melhora muito grande na comunicação E eu queria fazer algumas considerações importantes pra gente trazer um pouco até isso pra nossa vida real assim. Porque às vezes quando a gente está falando parece que assim, nossa, isso é muito complicado. Isso é muito complexo, mas eu gostei muito de uma coisa que você falou que foi o seguinte: olha a ideia de Deus é simples. E se a gente for olhar mesmo a coisa é simples, a gente está tentando dar aqui uma explicação didática pra gente conseguir chegar mais rápido, eu diria

Então pra gente conseguir chegar mais rápido, a gente está destrinchando tudo que acontece de uma pessoa de sucesso e quando eu falo uma pessoa de sucesso eu estou tratando de uma pessoa que chega no objetivo de vida que ela tem, ou seja, no cenário de vida que ela projetou. O que é uma pessoa de sucesso? Eu olho uma pessoa e falo: Caramba! Ela alcançou todos os objetivos dela, de repente ela tinha um objetivo financeiro, ela alcançou, ela queria muito aquele cargo, ela conseguiu, ela queria muito aquele relacionamento. Cara, olha aquela vida de comercial, de margarina, né? Tipo assim, a pessoa tem tudo. Ela acorda de manhã com a família, na fazenda e aí ela passa a margarina no pão e ela tem dinheiro, ela tá muito bonita, cheia de botox, ela tem tudo, ela tá feliz, ela tá em paz. Então, essa vida de margarina é o nosso cenário de vida, tipo do comercial de Margarida é o nosso cenário de vida. Eu não sei qual é o seu cenário de vida, mas eu sei que você tem um. E a gente está fazendo aqui justamente destrinchando essa pessoa de sucesso que alcançou todo o cenário de vida que ela desejava. E como é que ela alcançou? E por que que a gente está fazendo isso? Porque a gente quer que, obviamente, todo mundo alcance o salário de vida. Porque a gente já sabe quais são os princípios que nos levam pra lá.

Só que isso tudo, apesar de parecer complexo porque nós estamos destrinchando, é mais simples do que parece e nem pode ser tão complexo assim. Porque senão a gente não estaria conseguindo executar nada disso e a gente executou tudo isso na nossa vida. A gente veio trazendo esse modelo, ele baseou todas as nossas transformações. Então a gente conseguiu colocar isso tudo aqui na prática e a gente está tentando ajudar vocês a fazer isso. Então não se desesperem achando que é uma coisa complexa. Não é. Eu acho que essa lei universal que você trouxe, a gente aqui dentro da CIMT não fica trazendo a teoria das leis universais pra você porque pra gente é mais importante que você entenda como é que elas se aplicam na prática. A gente já viveu essa parte da teoria muito e a gente entendeu que algumas coisas são desnecessárias. Então o que a gente está trazendo aqui são as leis na prática. Ah! Qual é a lei que você... Cara, a gente vai trazer a lei do gênero, a gente vai trazer lei da polaridade e agora a gente está colocando aqui pra vocês uma lei que chama causa e efeito. Causa e efeito nada mais é do que lei da sementeira. Olha o que você plantar você vai colher. Não dá pra plantar morango e colher abacaxi. E o mais legal disso tudo é que a gente consegue ver essa lei acontecer na prática e isso é muito importante. O que que eu estou querendo dizer? Eu estou querendo dizer pra você que eu, com certeza a matemática, produzi as causas pra estar com o Cadu. Eu não produzia as causas pra estar com outra pessoa. Eu produzi as causas para estar com o Cadu porque o efeito de tudo que eu produzi na minha vida me trouxe esse relacionamento. 'Ah, você não produziu as causas e você colheu esse relacionamento?'. É impossível. É impossível ferir a lei.

A causa que eu produzi até aqui me trouxe a esse número de pessoas no Instagram. Me trouxe essa quantidade de dinheiro na minha conta. Me trouxe a essa quantidade de

audiência. Me trouxe isso. Me trouxe quarenta milhões de seguidores? Ainda não. Essas causas não. Então o que que a gente está querendo dizer pra você? Que você sempre vai conseguir notar o efeito daquilo que você vem produzindo na sua vida. E isso a gente não consegue ferir. Às vezes a gente olha e fala assim: 'aquela pessoa não merece aquele dinheiro.'

Olha, ela produziu as causas. Porque ela não tem como ferir isso. Se ela está colhendo na vida dela é porque ela produziu. E isso vale pra tudo, pras coisas que a gente julga como boas, pras coisas como que a gente julga como ruins. Às vezes eu vejo assim: 'ah, eu me esforço muito'. Não é sobre isso. A causa não significa se esforçar necessariamente. Talvez a causa seja uma coisa que envolva muito menos esforço do que você está produzindo hoje. E você produz uma causa errada. Então se o meu resultado tá errado, se eu tô vivendo uma coisa na minha vida que eu não gostaria, isso só significa que eu vou precisar mudar as causas que eu venho produzindo. E em outras palavras, isso só significa que eu vou precisar mudar a pessoa que eu sou para conseguir ver outra coisa. E por que que eu estou falando isso? Porque os nossos hábitos, os nossos comportamentos, as ações que a gente tem são baseadas naquilo que a gente pensa e principalmente daquilo que a gente internalizou, ou seja, nesse pensamento repetido, nas nossas ideias fixas, no que a gente chama de crenças.

Isso vai se desdobrar no comportamento. Eu nunca vou me comportar de uma forma diferente daquilo que eu acredito. Ou de uma forma diferente daquilo que eu me enxergo. Mesmo que às vezes eu queira. Às vezes eu não quero uma coisa, às vezes eu não quero comer, mas eu estou com aquela autoimagem desajustada, eu vou lá e como. Por quê? Porque os nossos comportamentos são baseados nisso. Então se eu quero mudar um comportamento, uma rotina e eu quero ter uma nova rotina, eu quero ser uma nova pessoa pra eu produzir novas causas e ter novos efeitos, eu necessariamente vou precisar mudar aquilo que eu acredito, a pessoa que eu acho que eu sou e os meus pensamentos. E é isso que a gente está fazendo nesse grande modelo. Foi o que o Cadu falou, olha, mudando os seus pensamentos, você vai ter novas ideias. Só que essas novas ideias não são suficientes. A gente vai precisar internalizar essas novas ideias e mudar a forma como a gente se enxerga. Pra que a gente consiga botar essas novas ideias em uma rotina, pra que a gente consiga botar essas novas ideias na prática. Então dando um exemplo muito bobo: Eu tive uma ideia de sei lá, eu tenho um cenário de vida e a gente vai falar um pouco sobre isso. Eu quero fazer uma coisa que eu amo muito na minha profissão, quero ensinar culinária e quero ser milionária com culinária, quero ganhar X de dinheiro, tal, tal tal. Tive uma ideia, vou entrar pro Instagram, vou criar um curso de tal coisa. É uma ideia. Você consegue desdobrar essa ideia numa rotina? Eu tenho certeza que não. E eu tenho certeza que você já viveu ideias na sua vida, já pensou coisas maravilhosas e não conseguiu colocar na sua rotina. E é isso que a gente quer trazer aqui pra você. Quer dizer, por que que você não conseguiu? Porque a sua autoimagem não está ajustada. Você não se enxerga como uma pessoa que ministra um curso de culinária. Então, você não consegue colocar isso na sua rotina. Você não consegue ir ali todo dia e gravar aquilo ali, aquele curso, fazer todo o processo, passar três, quatro, cinco anos gerando audiência. Você não dá conta de fazer. Não dá conta de gravar o primeiro vídeo. Porque a sua autoimagem não está ajustada. Então, a gente precisa fazer essa transformação global. Eu tenho ideias, é bacana, essa ideia vai me levar lá pro cenário de vida que eu estou projetando, legal, mas eu vou precisar mudar minha autoimagem pra eu conseguir desdobrar isso numa rotina. No fim é o seguinte: Oh, meu filho, se você está plantando na tua rotina você vai colher e você

precisa estar atento, será aqui que eu estou plantando aqui vai me levar a esse cenário de vida? Eu tenho sinais. Então o que que a gente começou a fazer aqui? É isso. Isso que a gente está começando a fazer. Agora o ponto que a gente tem que entender é que para a gente ter ideias e eu sempre falo isso, hoje mesmo o Instagram estava falando isso, para nós termos ideias nós precisamos saber pra onde nós estamos indo.

Vou morar no exterior. Olha, com base em que? Será que se eu morar no exterior eu ganho mais dinheiro? Será que se eu for, não sei o que eu ganho mais dinheiro? Olha vamos primeiro vamos partir do ponto de partida? O ponto de partida é: vamos sentar aqui, e se eu pudesse sentar com vocês agora eu sentaria aqui, vamos sentar aqui vamos refletir sobre o que a gente quer, foi o que a gente fez no primeiro passo, e agora vamos focar no que nós queremos e isso é a coisa mais difícil. Muitas vezes você sabe o cenário de vida que você quer, você vai aprender, você vai ouvir sobre o objetivo C, você vai perceber o que que é o objetivo C, você vai falar: 'eu sei o que que eu quero', vamos pensar que você já sabe o que você quer. Agora você só conseguir enxergar isso na sua frente e você conseguir focar só nisso e começar a tirar todos os distrativos vai ser o seu grande diferencial. E é aqui que a habilidade mental da vontade entra. É o foco, é a concentração. O que vocês veem na gente como característica principal? Foco e concentração.

'Mandi, não vejo vocês na festa, eu não vejo vocês e não sei o que, eu não vejo vocês não sei o que lá'. Porque nós estamos muito focados naquilo que a gente quer. A gente acorda e dorme mastigando os nossos objetivos. Sempre foi assim? Não. Vocês são pessoas diferentes da média e tudo vai... Não! Acontece que nós fomos fortalecendo essa habilidade mental. Que

traz pra gente a capacidade de focar e cada vez mais a nossa rotina foi sendo adaptada pra esse cenário de vida. E é por isso que a gente chegou tão rápido. Porque nós só fazemos isso. O Bob Proctor falava isso. Ele falava: 'eu enxergo o meu objetivo na batata, quando eu estou comendo no prato, na televisão, não sei onde, não sei aonde', quer dizer, é aquilo que você muitas vezes vive, por exemplo, quando você está apaixonado por uma pessoa.

Quando você está apaixonado por uma pessoa, você acorda e dorme pensando naquilo.

Isso é uma habilidade mental ali voltada pra aquilo. Você tem essa capacidade. Você já se apaixonou alguma vez na sua vida e eu sei que você tem essa capacidade. Você só precisa fazer isso pro seu cenário todo. Então definir um cenário todo é sobre focar. Esse é o grande diferencial de quem tem sucesso, que é o quê? Todos nós temos vinte e quatro horas do nosso dia. E todos nós temos o mesmo poder de pensar. É claro, uns estão mais limitados por crenças, outros estão menos limitados por crenças. E a gente está aqui trabalhando justamente pra trabalhar o nosso pensamento e não ter tantas crenças e conseguir usar isso com uma fluidez maior. Mas todos nós temos a mesma possibilidade. E as vinte e quatro horas. O que você vai fazer com as suas vinte e quatro horas?

Começando no teu pensamento, ou seja, a forma como você pensa nas tuas vinte e quatro horas, vai dizer muito sobre o que você vai conseguir alcançar na sua vida.

Cadu: Você tocou em pontos que eu diria que são centrais assim, precisam ser enfatizados. Então você primeiro falou que a gente vai criar uma ideia e depois ela vai se tornar uma ideia fixa, né? Então nossa autoimagem são ideias fixas que a gente tem com relação a gente mesma, ou seja, a pessoa que a gente é e as crenças que a gente tem, são essas ideias fixas você vê que é um processo né? Primeiro você cria uma ideia e depois você cria uma ideia fixa. Você comentou também que às vezes a gente tem algumas ideias e essas ideias inicialmente elas não são AS ideias, né? Ou a gente não dá conta de executar. É

porque existe um processo de lapidação de ideias. E a gente vai trabalhar muito isso nos seis primeiros passos. Isso é importante de entender. Você tem que amadurecer suas ideias. A gente sempre pega uma ideia da forma como ela nasce, na forma original, e a gente quer colocar em prática. E esse não é o melhor caminho. Quando você não tem essa habilidade mental fortalecida ou o seu intelecto, que são todas as habilidades mentais fortalecidas, você não entende que um ajuste fino na sua ideia pode te economizar muito esforço. Um ajuste fino na sua ideia pode dar muita escala pra ela. Isso é importante da gente ter em mente, da gente focar.

Toda vez que a gente bota o que a gente quer, o efeito que a gente deseja e a gente vai buscar o 'como', porque o 'como' ele existe, né? A gente sempre fala assim, foque no 'o que' ao invés do como. Por quê? Porque não adianta você focar no 'como' se você não tiver 'o quê'. Muito bem estabelecido. E quando a gente fala de 'o que' muito bem estabelecido, você trouxe essa visão da vontade, do você tirar as coisas, de você se concentrar, de você ter foco, a gente nunca pode misturar isso ou ter uma compreensão equivocada desse assunto, achando que é pra você conflitar, achando que é pra você ficar mastigando e se demorando em cima de uma coisa.

É sobre intensidade e naturalidade. Queria que essas duas palavras tivessem muito claras pra gente. Intensidade é o seguinte: cara, o quanto de desejo tem no que eu estou fazendo? E naturalidade é o seguinte: o quanto isso faz parte de mim já? Porque quando você pensa de forma natural, aquilo já faz parte de você. Quando você não consegue pensar no seu cenário de vida e nas ideias que te levam pra lá de forma natural, é porque você ainda tem que mudar sua concepção de realidade. Você ainda tem que mudar a sua autoimagem. Essa falta de naturalidade te afasta do que você quer criar. E está tudo bem. Esse é um primeiro processo porque a gente tem mesmo que puxar um cenário de vida que desafia a gente a se transformar numa nova pessoa. Não é sobre o objetivo em si. Não é sobre o cenário de vida, não é sobre a casa que você vai morar, não é sobre o carro que você vai comprar, é sobre a pessoa que você precisa se tornar, é sobre o processo. Lembra ó: 'o que' é o efeito, o 'como' é o processo. E nós vamos entender de forma gradual aqui dentro do nosso programa, dentro da CIMT, dentro do modelo da CIMT, que o 'como' ele sempre é composto por dois lados. É uma espécie de uma semente, é um processo de gestação que se combinam. Sempre. Sempre vai ser assim. Se você olhar pra um fruto, se você olhar pra um bebê, você percebe isso. Você olha pra um fruto numa árvore, ele é o efeito. Mas pra isso você precisou de uma semente, você precisou de um processo. Que é o processo? É você regar, é você plantar, é você cuidar pra só então você conseguir colher. Então a nossa vida quando a gente for explorar o 'como', a gente sempre tem que ter isso em mente: tem dois lados. Primeiro é a semente, depois é o processo. Essa semente é o que a gente chama de ponto central. É sempre o nosso pensamento. Você traduziu isso de uma forma muito prática. É o que você faz com o seu número de horas, com seu tempo. E aí tem um último ponto que eu queria enfatizar aqui que é o seguinte: quando a gente fala de produzir causas, isso é difícil da maior parte das pessoas entender.

Quando a gente fala de produzir causas, nós precisamos pensar nas causas que são visíveis. São aquelas coisas que as pessoas estão fazendo, os comportamentos, os hábitos que são notórios pros nossos olhos, mas também nas causas invisíveis. Que é a vibração do seu corpo, é seu estado emocional com relação ao que você faz. a causa que você produz ela é formada pela parcela visível e pela parcela invisível. Você nunca pode se esquecer disso. Às vezes você vira e fala assim: 'ah! Esse time jogou melhor do que esse. Quem mereceu ganhar foi outro'. Não. Quem mereceu ganhar foi quem ganhou. Por quê?

Porque a lei de Deus define assim. O efeito obtido foi proporcional à causa. É porque você está olhando só pra parte que está visível e você está esquecendo da parte invisível que estava contida dentro do que aconteceu.

Agora, amor, você vai entrar no objetivo C e detalhar um pouco mais ou eu vou começar a... Eu vou fazer o seguinte, deixa eu detalhar o objetivo C porque daí a gente a gente não fica passando de lá pra cá toda hora.

Quando eu falo do objetivo C, eu preciso que todo mundo tenha em mente o seguinte: o objetivo C é o momento presente, a vida que eu gostaria de viver se eu não tivesse nenhuma limitação no meu pensamento, se eu não tivesse nenhuma limitação de tempo e espaço. Então seria assim, olha, eu vou idealizar o lugar que eu quero morar, muito mais do que o lugar que eu quero morar, a experiência que esse lugar me proporciona, a pessoa que eu realmente quero ser, que eu quero me tornar, o lugar que de alguma forma eu vou visitar, o meu carro, a minha família, toda a experiência que eu gostaria de viver. É uma coisa sem limitação. Então, eu estou falando assim, olha, você quer morar na Austrália? Tudo bem. Você quer morar no Brasil? Tudo bem. É um cenário. E a gente precisa ter um cenário inicial pra que a gente vá lapidando. É muito difícil uma pessoa, da noite pro dia, conseguir externalizar, ou seja, conseguir colocar num papel o seu cenário de vida. Não ache que se você não consegue fazer isso, que você está fora da média aí. Não. Muito pelo contrário. É esperado que isso aconteça, por quê? Clareza é um processo. Você precisa construir a tua clareza. Você precisa criar esse cenário e ir lapidando como um artista produz uma obra de arte. Ele começa a obra de arte e lá no final ele precisa lapidar, ele precisa tirar uma determinada coisa, ele precisa escolher uma outra, é um grande quadro em branco. A nossa vida e o nosso objetivo C, o cenário de vida que a gente quer criar, ele começa com uma página em branco e você vai dando cor, você vai dando riqueza, você vai dando vida e vai dando realidade pra esse cenário.

E obviamente que toda vez que a gente pensa no objetivo C, a gente precisa lembrar do primeiro exercício que é a rotina típica. Pra que isso tenha tom de realidade. Às vezes você idealiza uma coisa e ela é tão distante da tua realidade que você não sabe nem idealizar. Sabe? Você cria uma coisa, você se esquece que não importa o quão rico você seja, você vai morar em uma única casa. Não importa o quão rico você seja, você precisa de um carro, você precisa de um relógio, sabe? Importa muito a experiência. O como você gasta o seu tempo, como você vive a sua rotina e tem muita coisa que é similar ao que existe hoje. Tem muita coisa que você poderia viver hoje. Muita experiência que você poderia viver. É muito sobre: onde você vai alocar o teu tempo, sabe? Então quando a gente pensa no objetivo C, eu queria que a gente fioasse muito no efeito. O cenário de vida que a gente quer chegar. Tem uma pergunta que ela é campeã. A pessoa vira e fala assim: Cadu se eu quero fazer medicina, eu vou entrar na faculdade ou estou no primeiro período agora? O meu objetivo C, sou eu, formada como médica ou sou eu hoje?

É você hoje. Por isso eu comecei falando no momento presente. Na sua realidade você tem que falar assim: tirando as limitações, como seria a sua vida agora? Então você pode virar e falar: olha, eu gostaria de estudar na universidade tal, eu gostaria de ter essa rotina, eu gostaria de ter essas coisas, eu gostaria de chegar na faculdade de carro, eu gostaria de ter um namorado assim, eu gostaria de ter um marido assim. Você idealiza o seu cenário atual. E é natural que a gente vire e fale assim: 'não, mas a minha vida dos sonhos eu já sei como é que vai ser. Eu vou ser médico, eu vou entrar no escritório, eu queria imaginar isso, como é que eu faço?'. Olha tem que chamar a atenção de vocês aqui pra um ponto. A nossa vida e o nosso pensamento, na verdade, ele não tem limitação de tempo e espaço. Só que os

caminhos que a gente busca pra gente chegar no nosso cenário de vida muitas vezes são caminhos que a gente impõe limitações de tempo e espaço.

Que que eu quero dizer com essa expressão tão complexa que eu escolhi aqui? Você está escolhendo fazer medicina. Lá no futuro isso vai te transformar numa doutora, num doutor. Mas o que você está criando agora é uma faculdade de medicina. É ser estudante de medicina. É isso que você está criando no momento presente. É isso que você quer? Se é isso que você quer, ok. Segue em frente. Às vezes a pessoa vira e fala assim: 'Cadu, eu quero morar numa casa maravilhosa. Eu quero viver essa experiência'. E aí o que que a pessoa faz? Compra um terreno e vai construir a casa. Lembra, se você quer morar numa casa maravilhosa existem alguns caminhos pra você chegar lá. Construir a casa é um dos caminhos. Só que você está colocando uma limitação de tempo dentro do seu sonho. Quando você escolhe fazer medicina, não tem nada de errado com isso. Mas você precisa estar ciente. Você está colocando uma limitação de tempo no seu sonho. A maior parte dos dos médicos bem-sucedidos que eu conheço se transformaram em empresários e hoje eles sabem que eles não precisavam ter medicina pra eles terem um negócio associado à saúde. Eles não são médicos, eles são empresários. Só que o modelo da média de pensar é esse. Eu não posso ser, eu não posso ter uma clínica de medicina se eu não sou médico. Isso é incoerente. Tudo bem. Se você quer pensar como a média, entenda, seu resultado nunca vai ser diferente da média.

Mandi: A maioria dos donos de clínica de medicina não são médicos inclusive.

Cadu: Pois é.

Mandi: São empresários.

Cadu: Então você vê que às vezes o cara começa com um sonho, daqui a pouco ele vai impondo as limitações de tempo e espaço sem sequer perceber. Por quê? Porque ele segue o fluxo da maioria, da média e depois quando ele se dá conta ele já está tão envolvido naquilo que ele não dá conta nem mais de sair. Só que na verdade o que você precisa entender é o seguinte: cara, quando eu coloco um cenário, eu preciso me livrar dessas crenças populares, eu preciso me livrar desses caminhos padrões. Por que? Se você seguir o caminho de todo mundo, você vai obter o resultado de todo mundo. Na CIMT a gente precisa internalizar e toda vez que alguém estiver falando que a gente está pensando diferente, que não concorda com a gente, isso é muito bom...

Mandi: (risos)

Cadu: É... eu demorei um tempo pra entender isso.

Você não vai obter um resultado diferente de ninguém se você pensar igual. Se todo mundo concordar com você tem alguma coisa muito errada no que você está fazendo. Porque você vai ter o mesmo resultado de todo mundo. É importante que as pessoas não concordem com o que você está fazendo e é importante que você reflita sobre o que elas estão falando pra você avaliar se o que você está fazendo é o que você realmente quer fazer e se você sabe onde você vai chegar. Se você não tá fazendo de forma aleatória.

Agora, quando você tá fazendo uma coisa com sentido maior, que você sabe que é o caminho mais curto pra te levar até o lugar que você quer, até o efeito desejado, até o cenário de vida que você deseja, siga.

Mandi: Tem um ponto importante nisso que você falou e eu queria fazer esse adendo pra que a gente não comece esse confundir aqui em relação a isso porque é muito normal que a gente se confunda e a gente vai precisar fazer uma investigação muito profunda e isso vai passar por várias vezes dentro do modelo pra que a gente consiga identificar o que a gente realmente quer. Muitas vezes na nossa vida, e é isso que você está falando e isso se conecta muito com medicina, mas muito, mas muito, por que? Por um único motivo. A medicina trouxe, não traz mais, mas trouxe, em algum momento da nossa sociedade, um status muito grande por conta dessa profissão. Essa profissão sempre foi colocada como uma profissão ah 'é o Deus do negócio...'. Julga se eu estou aqui, se eu não estou, o que que eu tenho que fazer da minha vida. Então sempre foi visto como uma autoridade muito grande. E aí muita gente nutriu a crença de que fazer medicina trazia status, sucesso, etc., etc., etc. Isso é uma verdade? Em partes. Eu conheço médicos muito bem-sucedidos, eu conheço médicos que estão tirando a calcinha pela cabeça porque não aguentam mais os plantões etc., etc. Então tudo é a forma como você vai fazer isso.

O que a gente está querendo dizer aqui é o seguinte: Quando você coloca um cenário de vida, geralmente esse cenário contempla, como o Cadu já falou, quando a gente está falando de objetivo C, contempla a tua parte financeira, a tua parte de relacionamentos e contempla a tua parte de físico, de saúde, de tudo que você quer. Nós podemos desejar qualquer coisa. E é por isso que aqui dentro da CMT a gente não questiona o objetivo C de ninguém. Então se você disser pra mim, olha, 'o cara está no meu objetivo C é esse cara aqui', eu não vou questionar. 'Ah, eu... está no meu objetivo ser tal coisa'. Mas a gente precisa deixar aqui uma grande reflexão porque, pela experiência que a gente tem, pelo contato que a gente tem com as pessoas, a gente sabe que isso acaba ludibriando a gente. Fazer medicina é um caminho pra que você fique milionário. Um caminho. Existem milhares e milhares de outros que são cem vezes mais rápido.

Eu lá atrás achava essa mesma coisa. Eu falava 'ah, eu vou ficar milionário, vou fazer medicina'. É a primeira coisa que a maioria de nós pensa: eu vou ficar milionário, eu vou fazer tal profissão... A gente já pensa numa profissão. Você não precisa ser do digital pra ser milionário, você não precisa ser médico pra ser milionário, você não precisa, mas você pode passar por todas essas causas para chegar ao efeito que você deseja. Se a sua vontade maior da vida inteira é cuidar das pessoas, talvez você consiga fazer isso de inúmeras maneiras. Mas dificilmente a gente nasce com essa vontade de ser médico. E é isso que eu queria deixar aqui essa reflexão. Isso serve pra qualquer profissão, tá gente? A medicina é só um exemplo porque ela é muito presente na nossa sociedade com esse status. O que a gente está querendo dizer é: projete um cenário de vida. E se passar por ser médico, ok. Se passar por ser arquiteto, ok. Mas o que você precisa projetar é o cenário de vida que você quer ter. Então você quer trabalhar home office ou você quer trabalhar num hospital? Você quer trabalhar no digital ou você quer trabalhar offline? Você quer trabalhar com seu marido ou você quer trabalhar sem seu marido? Como é que você quer viver a tua rotina típica? Porque a minha rotina típica e a do Cadu, aí eu vou dar esse exemplo né, no nosso objetivo C - hoje o nosso objetivo C ele é alcançado, mais do que superado, a gente já mudou - mas ele foi alcançado com certeza absoluta. Lá atrás, quando tudo isso que vocês veem hoje era impossível pra gente, o nosso objetivo era: trabalhar em

casa, a gente queria trabalhar junto - e isso eu estou falando lá atrás, quando o Cadu era da Petrobras, eu era enfermeira, que a gente começou a projetar tudo isso, não tinha nada disso - nós queríamos ter uma condição financeira em que dinheiro não fosse mais um problema, não fosse mais uma questão. A gente queria ajudar os nossos familiares. Nós queríamos ter um relacionamento harmonioso. Tudo isso fazia parte do nosso objetivo C. Nós queríamos trabalhar online, então no digital. Não sabíamos ainda o 'como' de novo, e tudo isso estava projetado. Ah, o corpo dos sonhos, todas essas coisas estavam projetadas. Eram coisas impossíveis pra gente. A gente não sabia como a gente ia fazer, não existia o caminho, não existia digital ainda, não existia nada na nossa vida presente, incorporado na nossa rotina. Quando a gente começou a projetar tudo isso. Então eu poderia ter feito medicina pra chegar lá e eu poderia ensinar medicina na rede social. Tanto que na época eu fui fazer nutrição. Porque eu achava que era o meu caminho e logo eu percebi que eu não precisava de uma faculdade - logo não, depois de três anos... Depois de cinco anos de faculdade e mais três de outra - eu percebi que eu não precisava de uma faculdade pra chegar nesse cenário de vida. Então o que a gente está falando aqui pra vocês é: não cometam o mesmo erro que nós cometemos e que centenas de pessoas cometem. Isso é pensar igual a média. Eu pensei igual a média na minha vida. E eu tive resultados da média. Eu passei num concurso, eu exerci e eu não ganhava nada de dinheiro. Eu me esforcei e de nada adiantou. Eu fui pra outra faculdade, no fim eu vi que o que eu estava fazendo era ser uma empreendedora, era ser uma professora, era ser uma mentora e era isso que as pessoas esperavam de mim, era isso que as pessoas tinham de mim. Então, pra aquilo eu não precisava de faculdade. O que que era isso? Era uma crença.

Você pode fazer faculdade. Só que você precisa saber que você está impondo um limite de tempo muito grotesco. Você está pegando todo o seu poder de pensar para estudar coisas que não tem absolutamente nada a ver com o que você vai fazer no futuro pra ganhar o seu dinheiro e é isso que você precisa entender. A pessoa que faz medicina ela faz oftalmologia, ela estuda embriologia, ela estuda milhares de coisas, menos o que de fato ela vai fazer. Todo mundo sabe que isso se aplica à psicologia, que isso se aplica à arquitetura, que se aplica a tudo. Se você não correr por fora, você não vai ser nada. Ninguém vai te ensinar a ganhar dinheiro na faculdade, ninguém... Você vai sair dali com um diploma. A tua causa dentro da profissão vai te dar esse efeito: Você sai desempregado com diploma. Isso é média.

Não significa que você não vai ter sucesso, só significa que você está impondo um limite de tempo que, se você pegasse todo o seu poder de pensar em cinco anos, fizesse a CIMT e encontrasse diversas possibilidades pra você e começasse a estudar essas possibilidades que te levam a esse caminho mais rápido, eu tenho certeza, é com certeza a matemática que você vai ter uma ideia e você vai conseguir chegar.

Então, hoje, as pessoas que eu olho de sucesso, elas não tem faculdade ou se elas tem elas não utilizam pra nada. Eu não utilizo a minha e você não utiliza a sua. E as outras pessoas também não utilizam as delas. Então o que a gente precisa entender é o seguinte: nós não podemos pensar, pra gente ter um efeito maravilhoso, diferente da média, nós não vamos aqui poder continuar pensando igual a média.

Eu vou dar dois exemplos aqui, amor, que estão muito associados a isso, rapidinho, de causa e efeito pra gente conseguir entender isso. Eu sei que a gente está falando aqui de organização do nosso cenário de vida e é importante. Mas a gente precisa bater nisso e eu acho que isso precisa ser fundamental e eu vou falar pra vocês pra vocês entenderem como

uma crença guia o nosso comportamento e muitas vezes ela faz a gente errar, faz a gente ter o efeito errado.

A gente tem uma crença na rede social, isso já vai servir pra quem está trabalhando no digital, pra quem está começando, que se a gente entregar muito do nosso conteúdo as pessoas não vão querer comprar da gente. Poxa, eu tenho um trabalho super sério, você tem um trabalho super sério, a gente está estudando há anos, a gente está... é um puta trabalho. Dá uma trabalhadeira absurda.

É muito doido você pegar e entregar isso gratuitamente. Porque na sua cabeça tipo, imagina que você sabe limpar uma casa. Você não limpa uma casa gratuitamente. Você não faz um trabalho gratuitamente, cara. Você tem que comer, você precisa do dinheiro. Você não vai entregar o teu trabalho gratuitamente. Na rede social isso é um grande desafio porque você precisa entregar gratuitamente. E nós já fizemos grandes testes aqui de crescimento, de vendas, de tudo. E a gente percebeu que quanto mais a gente entrega do nosso tempo, do nosso trabalho, mais dinheiro a gente ganha e mais a gente vende o nosso serviço ou o nosso produto, que é a CIMT. Só que guiados por uma crença de escassez do tipo 'se eu der eu não vou receber, se eu der muito essa pessoa vai pegar, vão me copiar, minha ideia e vou não sei o que, e ninguém vai querer comprar de mim', guiado por essa crença, muitas vezes, a gente não entrega aquilo que a gente sabe. E aí o que que acontece? A gente não tem um efeito, a gente não vende, a gente não tem aquele efeito que a gente quer, aquele bum na venda da pessoa pô, consumir seu produto, gostar do teu produto e querer mais.

Isso é uma crença de escassez e a vida não funciona sob escassez. A vida é abundante e esse efeito mostra pra gente que nem sempre a causa que a gente produz é a correta. Então eu guiada por uma determinada crença vou lá produzo uma causa que é o seguinte: ó, vou ocultar o meu trabalho aqui. Se você quiser você compra de mim. Qual é o efeito que eu tenho? É um efeito diferente do que eu achava que eu ia ter. Porque eu achava que se eu escondesse a pessoa ia querer comprar e eu ia... Mas não. O efeito me mostra que aquela causa que eu estou produzindo está me levando praquilo ali. E aí eu falo: 'opa! então eu preciso mudar a minha crença, me desafiar a mudar essa crença aqui pra eu conseguir obter um efeito diferente disso'. E aí quando você entrega, as pessoas têm reciprocidade por você, elas veem mudança na vida delas, elas veem que que você está falando é sério e elas querem mais. E justamente elas pagam por isso. Porque você está trabalhando. E é impressionante. Então, o que eu estou querendo dizer é o seguinte, olha: nem sempre o que você acha que vai te levar pro lugar que você quer, vai te levar. E a gente não precisa errar. A gente pode aprender com o erro do outro. Isso é muito mais inteligente. Eu já errei nesse ponto, você já errou nesse ponto, um monte de gente já errou nesse ponto e a gente precisa observar: 'cara, o que que as pessoas de sucesso elas estão falando? O que que elas estão fazendo? Pô, o fulano já errou nisso, por que eu vou errar também? Aí eu vou ficar ali seis anos, cinco anos colocando esse negócio de tempo porque eu só consegui ter essa ideia'. Eu só consegui ter a ideia, que a ideia é o quê? Da média. A gente sempre vai ter uma ideia coerente com o que a gente acha que a gente é capaz. E muitas vezes isso vai ser uma fuga pra que a gente não produza de fato as causas que vão levar a gente por objetivo. Um sabotador. Então o que a gente está querendo dizer aqui - eu nem vou dar o outro exemplo porque senão eu vou acabar me alongando aqui.

Cadu: É.

Mandi: O que a gente está querendo dizer aqui é: coloque o cenário de vida que você quer. Lembra, a coordenada do GPS ela só vai te dar as rodovias, os caminhos, as possibilidades se você tiver um destino. Não adianta querer chegar, querer encontrar ruas, caminhos, rodovias, se você não sabe pra onde você está indo. Não vai adiantar. Eu preciso botar ali no GPS. Olha, eu quero ir lá pro Rio de Janeiro. Aí ele vai me dar dez possibilidades. Então a gente vai se ancorar nesse objetivo C. O nosso objetivo C, amor, é a nossa âncora. Ele vai botar a gente ali no mesmo lugar. Tipo assim ó: 'Eu quero isso aqui!'. Eu nunca posso perder a minha âncora. Quando eu não souber como que eu vou fazer, eu volto pra âncora. É esse o objetivo que precisa estar claro na minha mente. Nós somos máquinas de alcançar objetivos. Quanto mais claro tiver o objetivo que a gente tem na nossa cabeça, quanto mais vontade, quanto mais lapidada essa habilidade mental, mais rápido eu vou ter ideias, mais rápido eu vou encontrar e melhor eu vou ser, por quê? Objetivo C ele tem duas coisas importantes: ele é atemporal, eu não boto prazo pra o objetivo C. Prestem atenção nisso. Eu tenho um objetivo na minha vida de me casar com um cara não sei quê. Não é em dezembro desse ano. Eu tenho o objetivo de ser milionário. Não é em 2023, 2025. Não é. Eu não boto prazo porque muitas vezes eu vou alongar e aí... ou então quando não acontecer no prazo, porque eu ainda estou produzindo a causa ali, ainda estou plantando, eu vou me desilu... eu vou ficar desesperada, desiludida. 'Nossa, eu estou frustrada porque meu objetivo não aconteceu'. Claro que não aconteceu. O abacaxi não tem como colher prematuramente. O morango não tem como colher prematuramente. Existe um tempo pra aquilo ali acontecer. E o tempo você não controla. Você pode tentar diminuir, você pode tentar fazer o que você... pode lapidar ideias pra que você chegue mais rápido mas a causa que você está produzindo existe um tempo no plantio. Naturalmente aquele tempo ali ele precisa estar presente. Eu não consigo colher o morango antes do tempo.

Cadu: É, isso aí que você falou é importante, porque o tempo, o objetivo C ser atemporal significa exatamente isso: ele é o que a gente chama de 'As soon as posible', quer dizer, o mais rápido possível. Você precisa se abrir na forma de pensar pra que você consiga, de repente, através de uma ideia, encurtar esse tempo. Como a gente fez isso de diferentes formas e existem infinitas possibilidades? Quanto mais você se ancora no que você quer, no efeito que você busca, no cenário de vida que você deseja, mais você entra nessa frequência de pensamento. É isso que a gente precisa entender.

Mandi: Isso.

Cadu: Toda vez que você estiver confuso com relação ao caminho, toda vez que você estiver confuso com relação ao 'como', lembra: se você utilizar a habilidade mental da vontade pra você entrar na frequência, pra você dar clareza pra sua mente do que você quer, pra você viver aquele cenário de vida na sua imaginação, o que que vai acontecer? Você vai entrar de forma mais profunda na frequência. E é lá que as respostas estão. É lá que você vai capturar o 'como'. Nós vamos trabalhar outras habilidades mentais na sequência que é a memória, percepção e intuição que elas têm justamente esse papel e vai ficar muito claro pra todos nós o que a gente está querendo dizer aqui.

Mandi: Isso.

Cadu: Mas isso que você falou é importante porque se você não considera que é atemporal, você vai errar. Não quer dizer que as coisas não têm tempo pra acontecer. Então assim, o bebê normalmente são nove meses, um prédio que você construiu várias vezes, você consegue estimar o tempo. O ponto é: o cenário de vida nosso é uma coisa única. Ninguém nunca fez o seu cenário de vida, você nunca fez o seu cenário de vida. Então como é que você quer saber quanto tempo vai levar?

Mandi: É.

Cadu: E mais, além do tempo que você leva pra produzir a causa, existe o tempo que você leva pra aprender a produzir a causa e esse pode variar de zero a infinito, sabe? Então lembra, é o processo, eu preciso focar no que eu quero de forma atemporal, eu vou pra lá, eu me direciono pra lá o tempo todo e assim eu vou, certamente, chegar muito mais rápido do que eu acho que é possível de chegar.

Mandi: Outro ponto importante antes da gente avançar e trazer essa questão do objetivo A é um ponto, é o segundo ponto que eu acabei de mencionar, que é o seguinte: bem, o primeiro ponto é atemporal, eu não coloco prazo pro meu objetivo e obviamente eu não tenho pressa pra alcançar ele. Que é o mais difícil de tudo, né? Eu tiro o tempo do jogo. Sempre que eu tirar o tempo do jogo eu vou conseguir dominar o tempo. E o segundo ponto importante é a questão que você falou e eu quero enfatizar: de ser um referencial. As pessoas vão se apavorando porque ao longo da CIMT elas vão mudando o objetivo delas. E isso é extremamente natural e isso é muito bom inclusive porque significa muitas vezes que você está conseguindo conceber realidades e se adaptar, deixar natural, que foi a palavra que você usou, uma realidade maior. Vocês estão conseguindo conceber uma coisa que de repente... 'Eu queria uma casinha'. Ah cara, pô! Vai dar o mesmo trabalho. Vou botar uma mansão no meu objetivo C. Claro que a gente tem que ter o bom senso de que esse objetivo ele tem que desafiar a gente, mas ele tem que motivar a gente. Ele não tem que botar a gente pra baixo. Isso é importante falar.

Cara, não escolhe um objetivo que te põe pra baixo, que você acha que é completamente inalcançável, que você acha que nunca vai dar. Vai progredindo e isso é importante. Coloca na sua capacidade de acreditar, dentro da sua capacidade de acreditar. Uma coisa que te desafia, porque senão não faz sentido e é isso que está... isso que eu vou falar aqui nesse segundo ponto. O segundo ponto é o seguinte: ele vai ser um referencial pra que nós sejamos melhores. Deus não fez uma ideia à toa e Ele não colocou os nossos desejos dentro da gente de uma forma...

Cadu: Aleatória.

Mandi: Aleatória, exatamente. 'Ah, olha, vou colocar aqui um desejo dentro deles'. Não, o desejo está aqui justamente pra que a gente corra atrás. E é por isso que é tão importante a gente ir pra onde a gente quer. Pra isso, a gente vai precisar se lapidar. E eu sempre falo isso. A pessoa que eu sou hoje é completamente diferente da pessoa que eu era. É óbvio, eu produzo causas diferentes e por isso eu tenho efeitos diferentes, mas para produzir causas diferentes eu vou ser uma pessoa nova, eu vou precisar adquirir virtude, eu vou precisar aprender a controlar as minhas emoções, eu vou precisar aprender a passear entre

yin e yang, que a gente sempre fala, né? Eu vou precisar aprender a chegar nas virtudes que vão fazer com que eu alcance esse cenário de vida. Então, naturalmente, esse programa ele é todo voltado pra isso, naturalmente vocês serão pessoas melhores. E isso é importante. Eu preciso olhar pra um ano atrás, depois que eu estiver daqui a um ano no processo e falar assim: 'cara, eu sou uma pessoa melhor? Sou'. Então já valeu. Já valeu porque as pessoas geralmente vão ficando pior ao longo do tempo. Elas vão ficando com mais crença, elas vão ficando mais pobres, elas vão ficando mais endividadas, elas vão ficando mais gordas, elas vão ficando... elas vão piorando, elas vão deteriorando com o tempo. Aqui o tempo tem que jogar a nosso favor, ou seja, quanto mais tempo passa melhor eu estou fisicamente, com mais saúde, eu tô gerenciando mais as minhas emoções, eu tô mais maduro pra gente chegar na idade idoso assim né, com sabedoria, e é isso que eu preciso entender. Eu estou me lapidando? Eu estou melhorando? Então, naturalmente, os meus resultados vão ser melhores. Nem que seja internamente e naturalmente quando internamente eu estou melhor, externamente eu também vou estar melhor. Então é isso que a gente precisa entender. Ele é um referencial pra que a gente se lapide. No fim, a gente só precisa dessa lapidação. No fim a ideia de Deus ela só é feita para isso. Os desejos estão ali só pra que você corra atrás de ser uma pessoa melhor pra alcançar aquele relacionamento que você quer, aquele cara você coloca... 'ah, eu quero chegar lá num relacionamento maravilhoso'. Tá, mas você é essa pessoa maravilhosa? Se você for essa pessoa maravilhosa, você vai produzir as causas e você vai obter o efeito. É matemático.

Cadu: É sempre assim...

Mandi: Então é sempre... Pra ser melhor.

Cadu: Quando a gente quer atrair uma pessoa, quando a gente quer atrair uma determinada coisa, a gente precisa se tornar a pessoa que atrai essa outra pessoa.

Mandi: Isso.

Cadu: A gente precisa se tornar a pessoa que atrai o cenário de vida que a gente deseja e é sobre isso. Agora vamos avançar, amor, pro objetivo A.

Mandi: Vamos.

Cadu: E vai ficar muito claro aqui uma grande... uma outra grande diferença do que a gente fez dentro desse trabalho de organização de objetivos quando a gente toma como base o trabalho do Bob Proctor. O objetivo A e por isso que essa sequência C, A, B, né? O objetivo seu cenário de vida, tá? Então ele amplia.

Mandi: É um efeito.

Cadu: É um efeito. E obviamente, todo efeito carrega consigo pra ser mantido causas, né? Carrega uma rotina junto ali, né? Então o nosso objetivo C ele tem uma rotina. E o nosso objetivo A o que que é? É o que você já conquistou. A maior parte da população foca numa coisa. Conquista. Depois ela foca numa outra coisa. Só que ela esquece da primeira. E eu

lembro do alpinista. O alpinista ele sempre se fixa no lugar que ele já chegou, pra caso ele se solte, ele nunca caia. Isso é muito importante. O objetivo A, a gente tem que entender que o nosso gráfico precisa ser sempre pra cima. Sempre progressivo. Por isso a gente trabalha a Set Point financeiro que nós vamos estudar isso lá na frente. Então o que a gente tem que entender é o seguinte, olha: Se eu alcancei uma coisa que faz parte do meu cenário de vida, eu preciso tratar como prioridade. Daqui eu não desço nunca mais.

Tudo que você alcançou na sua vida, vou dar um exemplo: de repente a atividade profissional que você gostaria, com a remuneração que você gostaria, de repente o corpo que você gostaria. Tudo isso te demanda horas no seu dia pra você manter. Então se você tem um corpo, um resultado muito legal ali, você está todo sarado, todo do jeito que você gostaria. Você tem que ir pra academia todo dia, você precisa se alimentar todo dia. Então você não pode ignorar o fato de que isso, em algum grau, consome muito das suas horas. Você pode ter uma ideia que faça com que isso consuma menos horas? Pode. Você pode fazer diferente? Pode. É possível? É. Se você pensar dessa forma você alcança, você encontra um caminho que te gera mais tempo, que faz com que você através de uma forma mais lapidada, já que você aprendeu muito, você consiga otimizar a sua rotina, mas o que eu quero trazer pra vocês aqui é o seguinte: objetivo C, objetivo B... Objetivo C, objetivo A e o objetivo B sempre estão conectados a uma rotina. E aí eu vou lembrar o que Amanda trouxe: a gente só tem vinte e quatro horas. Então é um grande jogo de um artista que está lapidando a sua obra. A nossa rotina precisa ser lapidada com muita inteligência.

À medida que você vai avançando dentro do processo da CIMT, à medida que você vai expandindo sua consciência, você vai fortalecendo suas seis habilidades mentais, você vai perceber que você não vai se demorar discutindo ideias que não te levam pra onde você quer. Você vai perceber que você não vai se demorar fazendo coisas no seu dia e na sua rotina que não estão associadas ao que você gostaria. Você vai começar a ganhar essa capacidade de dominar sua rotina. Com toda... com todo o bem-estar necessário, com todo o lazer necessário, com tudo que você realmente desejou. Mas você vai começar a ser muito mais preciso no controle do teu poder de pensar. Muito mais preciso no controle do teu tempo. Então quando a gente fala de objetivo A, são as coisas que a gente já alcançou. E as coisas que a gente já alcançou precisam ser prioridade. Significa o seguinte: olha, eu não dou um passo se esse daqui está em risco. Se enriqueci e eu estou com medo de perder, eu vou focar em me manter rico aqui no patamar que eu alcancei. Depois eu dou o próximo passo. Você pode ter tudo na tua vida? Pode. Mas muitas vezes você vai precisar sequenciar.

As pessoas perguntam assim: 'Cadu, eu tenho que focar só em uma coisa?'. Não, você não tem que focar só em uma coisa, você tem que focar em um cenário de vida. A nossa imaginação é simbólica, então quando você coloca uma determinada imagem, ela vai virar um símbolo pra que você alcance só que essa imagem pode sim contemplar todas as áreas da sua vida: dinheiro, relacionamento e saúde. E deve. E deve. Agora se você foca sempre em chegar na linha final em sei lá quanto tempo - imaginando ser um corredor- você só pensa nisso. Você não vai olhar pra sua esposa, você não vai olhar pro seu filho, você não vai pensar em trabalho, você só vai pensar em chegar na linha final. Então, a imagem que você direciona o teu pensamento, ela guia todo o resto. É importante que você entenda que essa imagem precisa contemplar todo o cenário de vida. E quando você olha pra isso, você não toma a decisão recortada. Esse é um grande erro que muitas pessoas fazem.

A gente quer comprar uma casa. Aí você vai escolher a casa. Aí o que que você fala? Eu quero essa casa. Essa daqui é a melhor. Eu vou comprar esse negócio agora. Aí eu escolho eu esqueci de todo o meu cenário de vida.

Às vezes eu ponho em risco tudo que eu já conquistei, uma estabilidade financeira, um determinado setpoint... Coisas que são importantíssimas no meu cenário de vida. Por quê? Porque quando eu fui tomar a decisão daquela casa, o momento talvez não fosse aquele ideal. Por quê? Porque eu recortei a minha decisão e eu não posso recortar... A minha imagem precisa contemplar o cenário de vida. Então o objetivo A ele sempre carrega causas, ele sempre carrega alguma coisa na sua rotina, algum tempo. Por isso ele é prioridade. Muitas vezes ele carrega todo o tempo, todo o tempo. E você vai precisar fazer um trabalho de artista pra você abrir uma brecha dentro da tua rotina. Pra você colocar uma outra coisa, pra você tentar preencher o gap que existe entre o que você já alcançou do cenário de vida que você deseja. É um grande trabalho, é uma espécie de trabalho matemático mesmo, sabe? Você olha pras suas horas, você fala, olha: 'opa, eu estou usando esse monte de hora aqui pra poder manter o que eu tenho. Não cabe mais nada. Se eu trabalho oito horas por dia e isso me dá a segurança financeira que eu tenho, ou eu arrumo uma outra forma de encontrar ganhar esse dinheiro ou não vai sobrar tempo pra poder fazer uma outra coisa'. O que eu preciso entender é o seguinte: o objetivo A é prioridade. E eu posso sim encontrar outras formas de fazê-lo que me possibilite ter mais tempo, ter mais possibilidades de avançar. Eu não avanço se isso botar em risco que eu já conquistei. Ponto. Essa mensagem precisa ficar aqui.

Mandi: Eu acho importante a gente falar e dar alguns exemplos pra gente conseguir palpar isso que o Cadu acabou de dizer. Objetivo A sendo bem enfático e bem prático aqui é aquilo que eu já tenho hoje na minha vida do meu objetivo C. Então se no meu objetivo C eu tinha o Cadu, a minha rede social, a grana que eu tenho, um Setpoint né, determinado, que eu escolhi, a Mel, um filho de repente, todas essas coisas, se eu tinha uma casa, um cenário de vida completo, eu preciso olhar pra isso do meu objetivo C hoje que eu defini e preciso olhar o que que eu já tenho na minha vida. Porque muitas vezes você já está casado com a pessoa que está no seu objetivo C. Você já tem o filho, o seu filho do lado lá no cenário de vida que você projetou, você já está dentro do teu trabalho, você já tem o corpo que você desejava. Eu não sei o que que você já tem daquilo que você quer ter. Ou seja, do seu cenário de vida ideal, do seu comercial de margarina, daquilo que você deseja ter, o que que você já tem na sua vida? Isso é o objetivo A. Então lá atrás quando eu projetei meu objetivo C, eu olhei e falei: 'Cara, o Cadu é um objetivo A'. Ou seja, já alcancei. Significa que eu largo e deixo pra lá e está tudo bem? Não. Significa que eu vou precisar continuar mantendo. Significa que em algum momento do meu dia eu vou precisar dar atenção pro meu marido, eu vou precisar conversar com ele, eu vou precisar me envolver com ele, eu vou precisar namorar ele, eu vou precisar fazer um monte de coisa com ele, eu vou precisar passear com ele. Então isso é uma causa que eu produzo que está no meu objetivo A, ou seja, é o Cadu. Outra coisa...

Cadu: Um adendo, amor, a tudo que você está falando porque é uma dúvida muito frequente. Às vezes o objetivo A é uma espécie de objetivo parcial, por exemplo, você tem um relacionamento com determinada pessoa que você gostaria que fosse um relacionamento melhor, tá? No seu objetivo C. Mas o relacionamento já existe.

Mandi: Uhum...

Cadu: Então você parcialmente já tem. Você não pode perder isso.

Mandi: Isso.

Cadu: Você às vezes quer um set point de sei lá quanto mas você já conseguiu avançar um pouquinho no seu Set Point financeiro né? Setpoint eu acho que é... às vezes algumas pessoas estão chegando agora no programa. Então você tem uma quantidade de dinheiro que você gostaria de ter no teu cenário de vida, objetivo C, e você já conquistou um pouco. Aquilo ali vira pra você um objetivo A, entende? Você não precisa...

Mandi: É, uma parte do seu objetivo C, isso.

Cadu: Você não precisa alcançar tudo pra chamar de A.

Mandi: É.

Cadu: Quando você alcança um degrau, de forma parcial, que está te levando pra lá já é um objetivo A.

Mandi: Um exemplo legal disso que você está falando por exemplo, lá atrás eu tinha o objetivo de ter um corpo maravilhoso no meu objetivo C. Esse era o meu objetivo C. Cara, eu quero um corpo maravilhoso, tal, tal, tal. Isso que você está falando. Eu já tinha um resultado no meu corpo. Então isso já era um objetivo A. Eu precisava manter aquele resultado mas óbvio, eu queria melhorar aquele resultado. Ótimo, mas eu já estava no caminho. É isso. Então aí olhando pra hoje, vamos exemplificar hoje. Eu tenho no meu objetivo C várias coisas. O que que eu ainda não tenho? Eu ainda não tenho trinta milhões de seguidores. Está no meu objetivo C. Eu ainda não tenho isso. Mas eu já tenho quase um milhão de seguidores. Então no meu objetivo A eu já tenho isso aqui. Eu já trabalho na rede social. Isso já é o meu objetivo A. Já foi conquistado. Está no meu na vida dos meus sonhos. Mas já foi conquistado. O Cadu, meu objetivo A, ele já foi conquistado. Está na vida dos meus sonhos, mas já está aqui também. É um objetivo A. O corpo dos meus sonhos está lá? Eu quero dar uma melhoradinha? Quero, mas ele já existe hoje. Ele é um objetivo A. Por que que eu estou falando isso? Porque vai ser importante a gente perceber o que que a gente já tem, porque foi o que o Cadu falou, antes de o objetivo C, objetivo B, o objetivo A é prioridade. Por isso que ele é A. É o primeiro. Está ali em primeiro lugar. Eu preciso continuar produzindo as causas pra manter aquilo ali. As pessoas acham que quando você chega num corpo magro, num corpo bonito, num corpo atlético, você precisa parar. Se você parar, você vai perder. Então eu preciso continuar treinando, eu preciso continuar fazendo dieta, eu preciso continuar controlando minha caloria, eu preciso continuar me atentando a tudo isso. Isso já me gasta um tempo danado. Então eu já gasto o meu tempo produzindo as causas para manter esse objetivo. Eu já gasto o meu tempo produzindo as causas pra manter os meus seguidores do Instagram. Eu já gasto... Vocês entendem isso? Então o objetivo A é a parcela do seu objetivo C que já está na sua vida.

Nem que seja parcialmente. Mas o que que já está na sua vida? E é isso que você precisa entender. Se você não tem nenhum objetivo A, ok. Você vai ter só o C. Não tem problema.

Cadu: Você está com o seu tempo...

Mandi: Você tá com seu tempo livre.

Cadu:livre para ser manuseado. Isso pode ser muito bom também.

Mandi: Isso pode ser muito bom, exatamente.

Cadu: Em tudo tem uma oportunidade.

Mandi: E aí, amor, a gente avança pra uma coisa que a gente chama de objetivo B. Se o objetivo C é um efeito, ou seja, uma coisa que eu quero obter, o objetivo A também é um efeito. Eu já obtive, mas é um efeito. É uma dádiva, uma coisa maravilhosa. É aquilo que eu quero ou aquilo que eu já tenho. Objetivo B ele entra um pouco diferente nisso. E eu não quero confundir ninguém aqui.

Objetivo B é uma causa que a gente vai produzir pra que a gente se aproxime da vida dos nossos sonhos. Ou seja, pra que a gente se aproxime do objetivo C. Se eu quero ter trinta milhões de seguidores eu vou me colocar um objetivo B, uma coisa de mais curto prazo, uma coisa que eu controlo, um projetinho. Não tem um projetinho? Meu projetinho, vamos dizer que seja produzir noventa Reels nos próximos três meses. Então significa que eu vou produzir um reels por dia. Porque eu sei que isso me aproxima dos trinta milhões de seguidores.

Poderia ser. Poderia ser gerenciar uns anúncios no Instagram e todos os dias olhar pra esses anúncios. Todos os dias me dedicar pra produzir novos anúncios. Porque isso me aproxima do meu objetivo ser. O objetivo B ele tem a ideia de encurtar, de te aproximar, de te levar um pouquinho mais pra lá. Um objetivo B bacana pras pessoas pode ser consumir a CIMT todos os dias por uma hora. É um projeto que você sabe que vai te melhorar e que te vai te levar pra lá.

Mas lembra, você já tem uma rotina. O objetivo B ele precisa ser uma coisa que você coloca na sua rotina e que ele vai te levar pra mais perto. O meu objetivo B atual é andar a cavalo, aprender a andar a cavalo. O objetivo B atual, de repente, do Cadu seja falar inglês melhor, mais fluente. Talvez possa ser um objetivo, então eu vou fazer tantas aulas, nos próximos três meses, eu tenho um projeto aqui, vou fazer uma aula por semana e vou CIMT English todos os dias.

Cadu: O meu objetivo B atual é produzir noventa reels até o dia 10 de outubro.

Mandi: Ah então... tá vendo...

Cadu: É. Até o dia 10 de outubro.

Mandi: Então assim, mas pode ser o inglês, pode ser... porque é uma coisa que te aproxima, uma coisa que você inclui na tua rotina nova teoricamente assim, estruturada,

que você coloca na sua rotina que te aproxima daquilo ali. Em outras palavras, ele é um meio que uma causa que você acredita um 'como'. Uma coisa que você acredita que vai te levar pra mais próximo de lá. Pode ser por exemplo um projeto na academia. Porque de repente no teu objetivo C lá você tem um corpo dos sonhos e você está querendo emagrecer pra chegar mais perto daquele corpo dos sonhos. Então você pode falar assim: 'cara, eu vou passar noventa dias comendo direito numa dieta tal', ou 'vou passar noventa dias indo na academia todos os dias, sem falhar' ou 'eu vou passar cento e oitenta dias...'. Você pega um projeto e coloca uma coisa nova na sua rotina. Não pode ser muita coisa. Geralmente a gente aconselha que seja uma coisa. Até porque essa uma coisa ela vai carregar as outras áreas da sua vida.

Se você emagrece, naturalmente você está mais disposta pro teu relacionamento, você tem mais disposição pra ficar com seus filhos, você se sente melhor, então você produz mais no teu trabalho. As coisas geralmente carregam outras. A rede social ela carrega o seguidor? Carrega, mas geralmente ela carrega mais dinheiro, ela carrega mais vendas e isso também ajuda no teu relacionamento. Então mesmo que - porque às vezes a gente fala assim 'ah eu quero melhorar todas as áreas da minha vida. O que que eu coloco primeiro? - Coloca uma coisa. Uma coisa, que naturalmente vai te ajudar em todas as outras. Não sai colocando ó, imagina aqui agora com a rotina que eu tenho, pra manter os meus objetivos A, coisas que já estão no meu objetivo C, obviamente, coisas que eu já alcancei, eu queira colocar cinco objetivo B. Objetivos B. Então eu quero andar a cavalo, eu quero falar inglês, então eu vou colocar noventa dias de aula de cavalo. Eu quero falar inglês então vou botar cinco aulas por semana. Eu quero aprender a falar francês. Eu quero aprender culinária, eu quero não sei o quê. Aí eu vou botar lá alguns projetos na minha vida. Qual é a possibilidade de eu conseguir fazer isso? E qual a possibilidade de eu conseguir produzir as causas que estão me mantendo com os meus objetivos A aqui? É nula. Então você já tem coisas que você precisa manter na sua rotina. Coloque uma coisa nova na sua rotina que te aproxime do seu objetivo C, mas uma coisa. Não adianta ter pressa nesse processo. Porque se você tiver pressa você não vai fazer nada. Nem vai manter as coisas que você já conquistou, vai perder essas coisas. E também nem vai conseguir colocar uma coisa nova que te aproxima da vida dos seus sonhos. Então o objetivo B é sobre incluir uma coisa na minha rotina que me leva pro... que diminui meu gap, que diminui a minha distância do meu objetivo C.

Cadu: É, você pensou junto comigo. Essa era a palavra que eu ia complementar aqui. A explicação está perfeita, é um trabalho de lapidação, é um trabalho de artista.

Mandi: Isso, uma ideia que você teve.

Cadu: É falar assim, olha, eu tenho um cenário de vida que eu quero chegar, eu tenho uma coisa que eu já conquistei e eu sei que eu chego em qualquer lugar através de uma rotina, através da produção de causas. Então eu vou começar a fazer ajustes. O seu objetivo B ele pode ser fazer de uma forma diferente o que te mantém com o que você já conquistou, teu objetivo A, então de repente treinar diferente, mas manter o efeito. Que é pra quê? Pra abrir pulmão, pra abrir tempo na tua rotina. Isso pode ser um caminho, né? Eu comecei a tirar carne. Então eu fiz esse trabalho por um determinado período.

Mandi: Te trouxe produtividade.

Cadu: Isso. É exatamente a palavra que você usou. Você usou a palavra perfeita. Projeto. É um projeto. Tem início, meio e fim. Início, meio e fim é o seguinte, olha, eu vou fazer por trinta, sessenta, noventa dias, nunca mais do que seis meses, sabe? É uma coisa que você vai incluir por um período pra você ver se você mantém ou não.

Mandi: O efeito...

Cadu: Quando eu incluí a dieta sem carne, a base de Whey, eu incluí ela por um tempo. Depois eu falei: 'opa, funcionou! Agora eu posso manter'. Aquilo aliviou um monte de coisa na minha rotina. Teve um objetivo pra mim. Eu não estou recomendando que ninguém faça isso. O que eu estou dizendo é o seguinte: o objetivo B ele preenche gap. Ele vai sendo... é um artista lapidando a rotina. Agora o que que eu fiz? Eu falei, cara, eu preciso dar um turbo no meu... na minha rede social, no meu Instagram, nos meus conteúdos. Então, eu comecei a trabalhar um objetivo B que era a produção por noventa dias. Então dia 7 de... dia 10 de julho eu estabeleci esse objetivo B e eu vou com ele até 10 de outubro. Normalmente eu faço isso. Eu ponho por noventa dias. Para ver se eu consigo. Eu preciso necessariamente produzir unzinho por dia? Não necessariamente. E eu me abri a novas possibilidades. Por quê? Se eu produzisse unzinho por dia, eu não ia dar conta de produzir em noventa dias, noventa vídeos. Eu pensei em novas ideias, eu pensei de forma diferente em um conteúdo mais inteligente pra eu conseguir fazer. E hoje eu já sei que eu vou conseguir bater os noventa os noventa vídeos com muita facilidade. Por quê? Porque eu trabalhei bastante tempo em cima disso.

Então o que eu quero dizer é o seguinte, olha, a gente precisa abrir espaço dentro da nossa rotina, utilizar o nosso tempo de forma eficiente, de forma eficaz e isso é concentração. Se é atenção, isso é querer de verdade. Isso é você – eu sempre uso essa expressão né, amor? – Acho que em 2015/2016 você deve ter me escutado falar isso pela primeira vez: 'Existe o querer e existe o querer de verdade'. E isso aqui eu acho que é a frase que fecha pra gente entender o que significa a habilidade mental da vontade. O que você querer de verdade.

Mandi: Perfeito. Eu acho que a gente fez um grande apanhado muito importante então o objetivo C é a vida que eu quero ter, objetivo A dessa vida que eu quero ter, o que que eu já tenho e objetivo B é uma coisa que me aproxima do meu objetivo C, da vida dos meus sonhos, que me leva pra lá. Eu queria só deixar um adendo aqui muito importante antes da gente terminar. Lembrando que todo passo aqui dentro da CIMT está associado a um exercício.

Como a gente está do passo 1 ao passo 6 vendo habilidades mentais, eu preciso ir lá no desafio de habilidades mentais e fazer os exercícios e dentro desse exercício vocês vão ver como é que a gente faz isso na prática. Então vocês vão lá olhar o desafio de habilidades mentais vocês vão ver tem um exercício de imaginação e o segundo exercício é o exercício de vontade. Nesse exercício a gente detalha como é que a gente faz isso. Ali também vocês vão encontrar o caderno do impossível. Então pega o caderno do impossível. Olha como é que a gente faz. Faz seu caderno da forma como você preferir. No Word, no Docs, onde você quiser. Mas olhe. Olhe como a gente coloca ali. Olha como a gente detalha. Você pode usar aquilo ali como modelo. Porque aquilo ali foi o que guiou a gente. E uma coisa importante é sempre que vocês forem fazendo os exercícios, a gente tem 22 exercícios, e a gente tem alguns deles que estão dentro do caderno do impossível que são mais práticos,

vocês vão lapidando. Então você fez o exercício 1, quando você vai fazer o 2, você dá uma olhada no 1. Quando você for fazer o 3, você dá uma olhada no 1 e no 2. É pra... o caderno do impossível ele foi feito pra isso. Então não esqueçam, eu estou aqui no 2, eu vou lá no desafio de habilidades mentais ,eu vou pegar o exercício do passo 2 pra eu conseguir executar isso na prática, pra vocês verem como é que a gente faz isso na prática. No tempo de vocês, tá bom?

É isso CIMT.

Um beijo

