



# Caderno do Impossível



@mandiecadu



**CIMT**

1

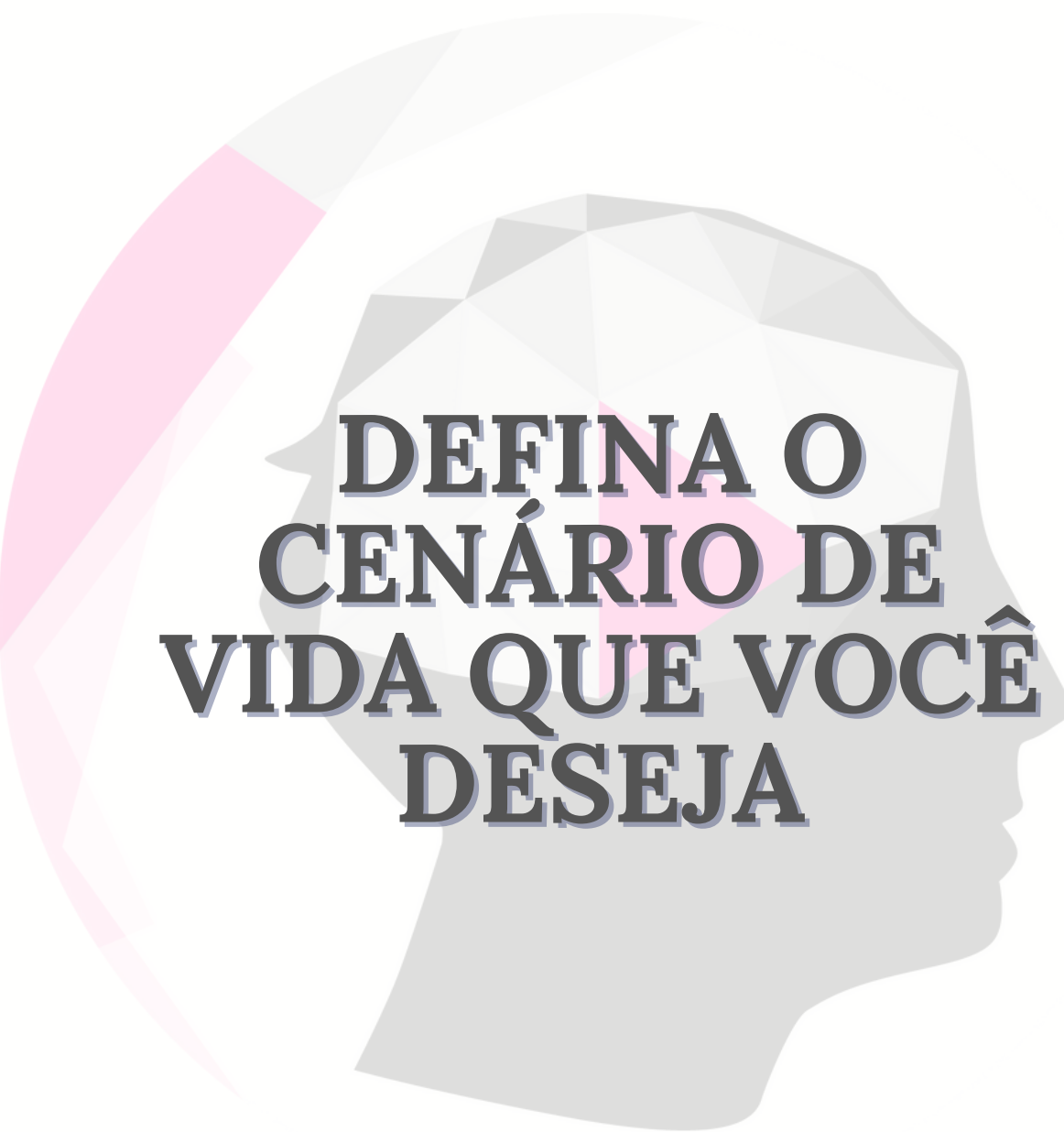
A stylized, low-poly geometric illustration of a human head in profile, facing right. The head is composed of various shades of gray and white triangles. A prominent pink arc sweeps across the left side of the head, and a pink triangle is visible within the head's structure. The text is centered over the head.

**CONHEÇA OS  
CONCEITOS  
FUNDAMENTAIS  
DA CIMT**

# LEMBRE-SE DAS VERDADES DA VIDA

- **Sugerimos que as 3 verdades da vida sejam lembradas sempre que possível, já que a repetição é um processo fundamental para mudança de padrões mentais:**
- Nós criamos 100% da nossa realidade a partir dos nossos pensamentos, limitados pelas nossas crenças e autoimagem.
- Estamos unidos e vivendo em um esforço colaborativo de diferentes tipos de consciência.
- Todos nós somos eternos! Vivemos a eternidade enquanto dormimos, em uma experiência não-física que excede tempo e espaço.

2



**DEFINA O  
CENÁRIO DE  
VIDA QUE VOCÊ  
DESEJA**

# ROTINA TÍPICA (INSTRUÇÕES)

- Esse exercício tem o objetivo de aumentar a nossa **percepção**, fortalecer a capacidade de **imaginar** e **focar** no cenário de vida que desejamos **criar**. A sua realização e constante revisão **intensificam** e **aceleram** o processo de **magnetização** da realidade desejada e das experiências.
- O segredo aqui é **misturar a vida que queremos** com coisas que **vivemos na nossa rotina atual**. Isso é feito para aumentar o tom de realidade, gerando a sensação de que o cenário projetado já é real.
- **Dedique tempo** para elaborar e revisar esse exercício porque ele possibilita **direcionar o pensamento** e ampliar o nosso foco no que realmente desejamos viver. Ao fazer isso, estamos **nos colocando na frequência de pensamento** do cenário de vida que desejamos criar e escolhendo que ele aconteça.
- Você pode se debruçar, pelo tempo necessário, quando for escrever pela primeira vez, depois pode reler e lapidar de forma mais rápida.
- **Você pode editá-lo quantas vezes quiser**, mas a partir do momento que assinar o termo de compromisso, ao final de cada PORTÃO, **recomendamos que você mantenha arquivada uma cópia da versão assinada**.

# ROTINA TÍPICA (TÓPICOS RESUMIDOS)

- Aspectos relevantes da rotina que desejamos viver:
- Moramos nos **melhores hotéis/residenciais/mansões de alto padrão**, usufruindo de experiências premium e ótimos serviços (SPA, gastronomia, cenários de gravação, academia 24h, contato com a natureza), tudo visando a otimização de tempo e produção da lista de causas.
- Vivemos uma vida leve, com uma rotina altamente otimizada, com tempo livre, qualidade de vida e bem-estar.
- A lista de causas definitiva será aprovada no passo 8, **veja abaixo o "rascunho" que temos até o momento.**
  - Priorizar as causas invisíveis
  - Cuidar do nosso relacionamento
  - Cuidar da Mel
  - Lapidar o modelo prático da CIMT
  - Lapidar mensagem da CIMT para rede social
  - Disseminar vídeos para o maior número de pessoas
  - Treinar e lapidar aparência física
  - Fracionar sono
  - Seguir plano alimentar
  - Praticar exercícios de expansão de consciência
  - Gerenciar investimentos
  - Gerenciar serviços especializados

# ROTINA TÍPICA (TÓPICOS RESUMIDOS)

- Essa lista é composta do que acreditamos ser, hoje, o melhor caminho para alcançarmos o nosso cenário de vida. Outros "comos", provavelmente, irão surgir ao longo do processo.
- A **lapidação constante** do nosso programa (CIMT) é algo que não abrimos mão, pois temos como objetivo a produção de um material que transcenda a nossa existência física.
- O **sentido da nossa vida** é que ela reflita o que ensinamos: que somos criadores de 100% da nossa realidade. A nossa história está sendo construída e documentada como forma de demonstrar disso.
- Recebemos **milhares de depoimentos** dos integrantes da CIMT e encontramos com eles em todos os lugares do mundo.
- A CIMT é um programa de expansão de consciência de  **muito sucesso e muitas transformações profundas de vida.**

# ROTINA TÍPICA (TÓPICOS RESUMIDOS)

- Nosso corpo é uma demonstração do poder da nossa mente e, por isso, **buscamos alcançar e manter resultados extraordinários**. Escolhemos a musculação como nossa principal atividade física.
- Elevado alcance e influência nas redes sociais.
- Nos **comunicamos** de forma precisa com nossos seguidores e integrantes da CIMT.
- Vivemos todas as **experiências** que desejamos. Experiências premium com carros de luxo, helicópteros, jatos privados e voos de primeira classe fazem parte da nossa rotina.
- Criamos **renda passiva capaz de sustentar o padrão de vida** que estabelecemos nesse cenário (múltiplas fontes de renda)
- **SETPOINT de 1 bilhão de reais** (alvo de referência do cenário de vida). Esse setpoint funciona como um indicador simbólico de que alcançamos a frequência de realidade estabelecida (cenário idealizado em dezembro de 2022 e **portão 1** aprovado em julho de 2023). Definimos esse alvo para alcançar porque entendemos que um dos maiores problemas da população tem origem em crenças financeiras.
- **Treinamos a nossa mente** a todo momento e fazemos choques de abundância de forma planejada e intencional.

# ROTINA TÍPICA (TÓPICOS RESUMIDOS)

- O contato com a Mel auxilia na manutenção do nosso bem-estar e compreensão de outros tipos de consciência.
- Cuidamos dos **detalhes, da aparência física e das roupas**. Nosso estilo comunica exatamente aquilo que desejamos e esse é um assunto que dominamos muito.
- Mantemos as coisas sempre **organizadas** ao nosso redor. O objetivo é desenvolver, através do princípio da correspondência, a ordem nos pensamentos e nas criações.
- Somos altamente disciplinados na rotina de alimentação, mas sempre que queremos usufruir de alguma experiência, escolhemos fazer isso e não temos prejuízo nos resultados.
- Leveza, risadas, **bom humor e bem-estar** fazem parte da nossa rotina.
- **Ajudamos a nossa família** e outras pessoas, priorizando sempre as que passam pelo nosso caminho e estão mais próximas. Essa escolha deriva da compreensão da natureza da atração.

# ROTINA TÍPICA (TÓPICOS RESUMIDOS)

- Na rotina desejada, **realizamos dois blocos de sono todos os dias**, utilizando um terceiro bloco ou cochilo como forma de ajustar os movimentos da consciência entre a experiência física e não-física, buscando **precisão** e potencializando os parâmetros de verificação da qualidade do sono (esses parâmetros estão listados mais a frente nesse material).
- A principal "regra" que buscamos seguir é **não passar de 5 horas seguidas dormindo**, em um único bloco. A interrupção é benéfica para aumentar o número de ciclos de sono profundo que fazemos, além de maximizar o aproveitamento das informações dos sonhos.
- No momento em que vamos deitar, programamos alarme e, caso necessário, pegamos algo para ler e induzir o sono.
- **Fazemos sugestões antes de adormecer.**
- A utilização de protetor auricular e tapa olho pode melhorar a qualidade do sono.
- Enquanto estamos acordados, buscamos **produzir a nossa lista de causas**, incluindo atividades de lazer, relaxamento e bem-estar. O foco na lista de causas é o segredo para produzir um salto exponencial, quando sustentado por um determinado intervalo de tempo.

# ROTINA TÍPICA (DETALHAMENTO DO SONO)

- **Fracionamento do sono:**
  - Bloco 1: dormir de 3 a 5 horas.
  - Bloco 2: dormir até 3 horas.
  - Bloco 3: cochilo
- Buscar ativação do corpo enquanto estiver acordado.
- Observação: quando testamos uma determinada rotina de sono, podemos ter bons resultados temporariamente. Em função do aumento da disposição e da energia disponível, é normal levarmos o corpo à exaustão com o passar dos dias. Nesses casos, devemos estar atentos para, se necessário, usarmos um cochilo ou um terceiro bloco.
- A rotina de sono é individual e deve ser personalizada por cada um com base nos objetivos e necessidades do corpo.
- O que queremos com isso é potencializar a nossa energia, aumentar a clareza mental e integrar a experiência física com a não-física, acelerando nossas criações.
- Esse efeito deve ser observado e analisado em conjunto com alimentação e atividade física, pois existe uma correlação direta entre essas variáveis, além de poderem ser utilizados como mecanismos de compensação.

# ROTINA TÍPICA (LIÇÕES APRENDIDAS SOBRE SONO)

- Um aspecto fundamental de qualquer rotina é o sono, então aqui cabem orientações que você poderá observar na sua rotina no longo prazo:
- **Quantidade PRECISA de sono resulta em:**
  - Disposição ao acordar
  - Clareza mental
  - Baixa retenção de líquido (inchaço)
  - Bem-estar (ausência de apatia e/ou ansiedade)
  - Liberação ou equilíbrio dos pontos de energia do corpo
  - Estabilidade emocional e bom humor
  - Baixa quantidade de resíduos corporais ao acordar (saburra lingual, sujeira nos olhos, por exemplo), além de menor nível de rigidez articular
  - Libido adequada e equilibrada
  - Atividades metabólicas otimizadas e potencializadas
- **RESTRIÇÃO de sono resulta em (entrega de energia):**
  - Sensação de agitação (euforia)
  - Atividade mental acelerada
  - Baixa retenção de líquido
  - Presença de ansiedade
  - Bloqueio dos pontos de energia do corpo
  - Instabilidade emocional e mau humor
  - Sinais de estresse pelo corpo ao acordar
  - Libido em excesso e descontrolada
  - Aceleração do metabolismo levando a possível fadiga

# ROTINA TÍPICA (LIÇÕES APRENDIDAS SOBRE SONO)

- **EXCESSO de sono resulta em (absorção de energia)**
  - Indisposição ao acordar
  - Pensamentos lentos
  - Elevada retenção de líquido (inchaço)
  - Presença de apatia e depressão
  - Bloqueio dos pontos de energia do corpo
  - Instabilidade emocional e desânimo
  - Elevada quantidade de resíduos produzidos ao acordar
  - Libido baixa
  - Atividades metabólicas reduzidas
- **Orientação prática sobre o sono**
  - Dois ou três blocos são benéficos, mas existem inúmeras questões que devem ser ajustadas, de forma personalizada, por cada indivíduo
  - Horas excessivas de sono podem ser prejudiciais, mas outras variáveis como atividade física (ativação do corpo) e alimentação influenciam no resultado final das variáveis mencionadas, podendo ser utilizada na rotina, em nosso benefício, como mecanismo de compensação
  - **CABE DESTACAR QUE O NÍVEL DE ENERGIA DO CORPO ESTÁ DIRETAMENTE ASSOCIADO A UMA RESULTANTE QUE CONTEMPLA: SONO, ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA**

# ROTINA TÍPICA (O FILME DA NOSSA VIDA)

**Como gostaríamos que a nossa rotina fosse atualmente?**

Abrimos os olhos às 5:00h da manhã (horário de Dubai).

Acordamos e a primeira coisa que fizemos foi carinho. Logo em seguida, com o olhar, buscamos pela Mel.

Bom, ela estava no pé da cama e veio até a gente balançando o rabinho. Fizemos muita festa antes de abrirmos as cortinas e colocá-la para fazer xixi.

Ela se espreguiçou e nos presenteou com muitas lambidas e uma energia carregada de amor.

Hora de levantar. Temos o hábito de fazer vídeo com as cortinas abrindo. Essa cena, por anos, fez parte do nosso caderno do (im)possível.

Estamos sempre em lugares com vistas de tirar o fôlego. O contato com a natureza é um dos nossos principais requisitos, ao escolhermos um local para passar uma temporada.

O dia estava amanhecendo, o tempo estava muito agradável, do jeito que gostamos, nem muito frio, nem muito calor. O barulho do mar invadia o nosso quarto.

# ROTINA TÍPICA (O FILME DA NOSSA VIDA)

Usufruir das melhores experiências que existem no mundo, foi exatamente o que criamos ao longo dos últimos anos, logo, fazemos questão de usar isso para internalizar, cada vez mais, que somos criadores de 100% da nossa realidade.

O dia já amanheceu e é hora de se dedicar na produção da lista de causas.

Levantamos, tomamos nossos suplementos, um café e fomos para academia em jejum. Às vezes, utilizamos nossa academia particular, em outros momentos, a principal.

Procuramos não agitar a Mel, assim, ela fica tranquila sozinha. Quando voltamos cansados do treino, ela ainda estava acordando. É hora de passear com ela e de dar muito carinho e amor, fazemos questão de mantê-la saudável e com qualidade de vida.

Hoje foi dia de sair de carro para apreciar a natureza, então, tomamos o café da manhã (uma experiência que curtimos demais) e nos direcionamos para o deserto. Documentar e compartilhar tudo é uma parte importante do nosso trabalho.

Hoje, até passamos do tempo, de tão perfeito que estava. Ficamos ao longo de 3 horas curtindo e filmando todo o passeio, a Mel ama passear de carro e passa grande parte do passeio curtindo o ar condicionado, além de aproveitar para brincar.

# ROTINA TÍPICA (O FILME DA NOSSA VIDA)

Retornamos, tomamos banho, fizemos uma hidro e comemos. As refeições estão sempre disponíveis para a gente, de acordo com a dieta que planejamos. Os locais pelos quais passamos, sempre limpos e impecáveis. Isso proporciona ganho de tempo e mantém a ordem da nossa rotina.

Depois de muita produção é hora de dormir um pouco (é claro que a Mel também queria).

Colocamos ela para dormir no sofá porque é mais confortável para todos nós e um sono sem interrupção fortalece o processo de recuperação do corpo. Após um sono profundo, levantamos dispostos e fomos executar a lista de causas, nos dedicamos na produção para rede social.

Hoje, olhamos para o número de integrantes e vimos que já somos mais de 1 milhão de pessoas. É incrível como a CIMT se disseminou e está dentro das casas transformando a vida de muitas famílias.

Os integrantes da CIMT indicam o nosso trabalho para todas as pessoas ao redor. Sabem que tudo o que trazemos é altamente testado e comprovado e, até quem não acreditava no conteúdo, diante de tantas mudanças, se dedica.

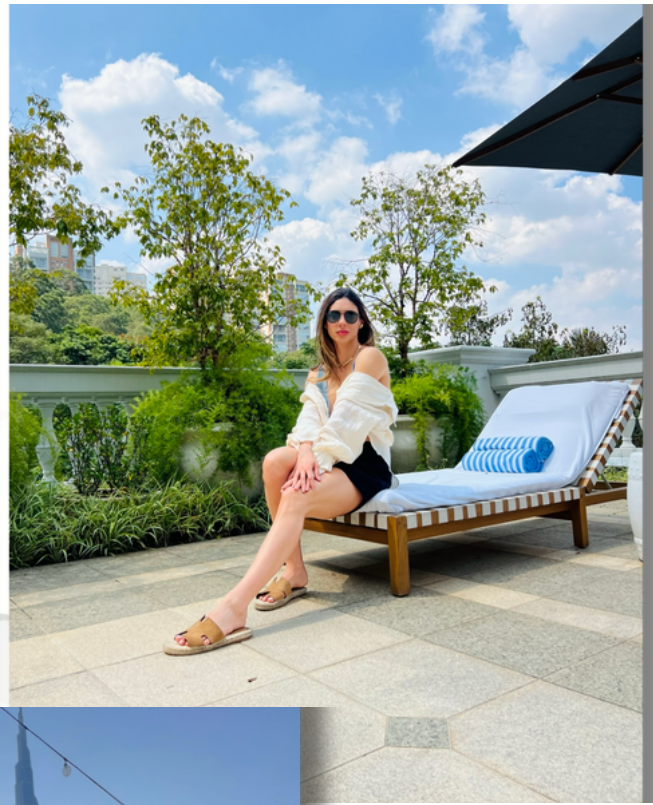
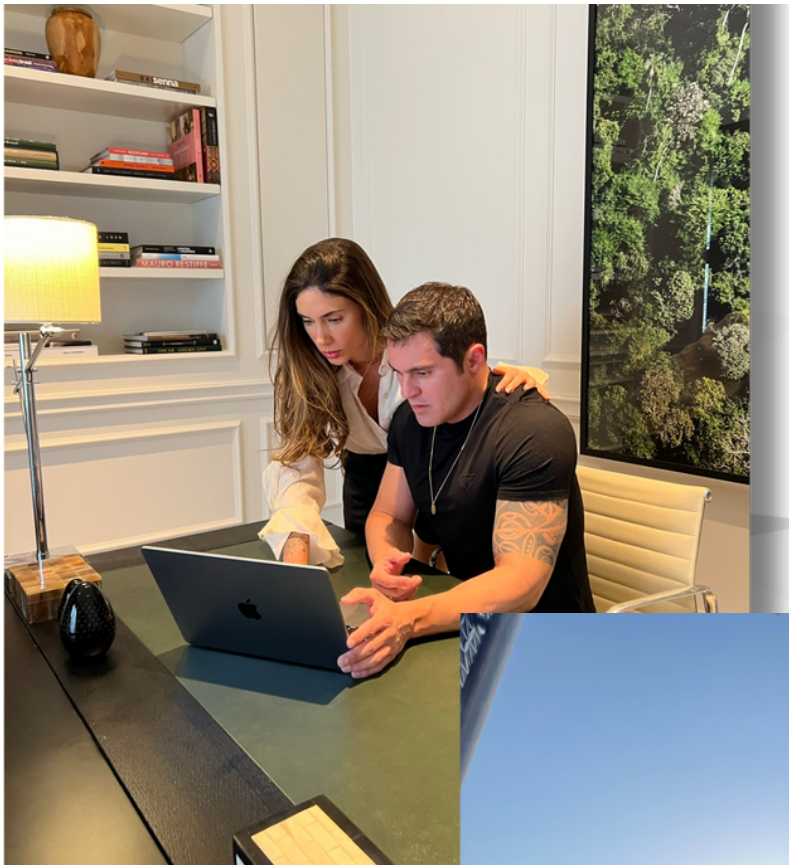
Cadu, alguns dias da semana, dedica tempo para analisar e realizar investimentos no mercados financeiro e hoje ele fez isso.

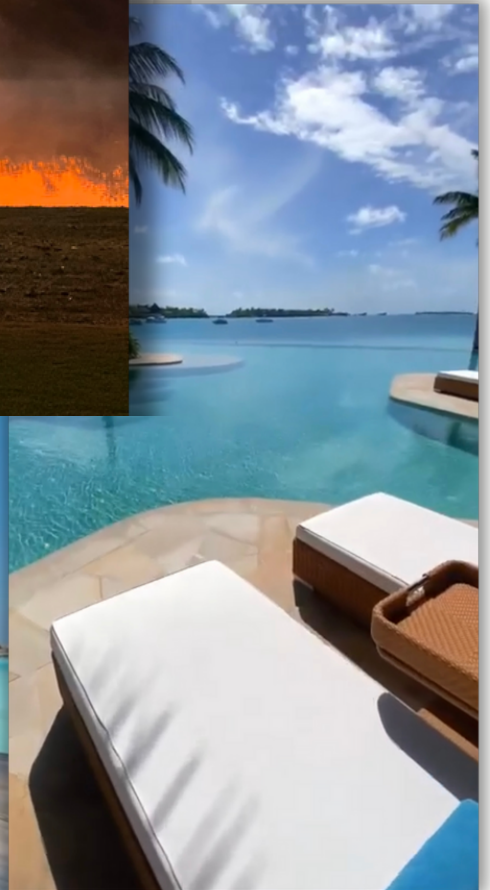
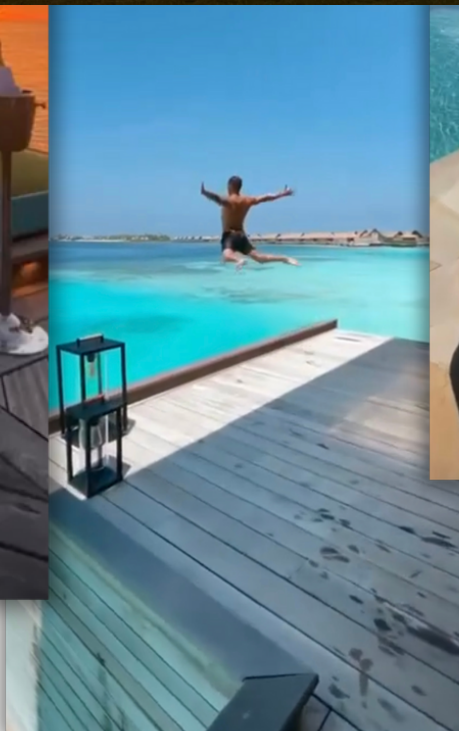
# IMAGENS DE ROTINA (ILUSTRAÇÃO DO CENÁRIO)

Nesse momento do exercício, buscamos imagens que nos ajudem a enriquecer o processo de imaginação, compondo, de forma ainda mais detalhada, o filme da nossa vida.









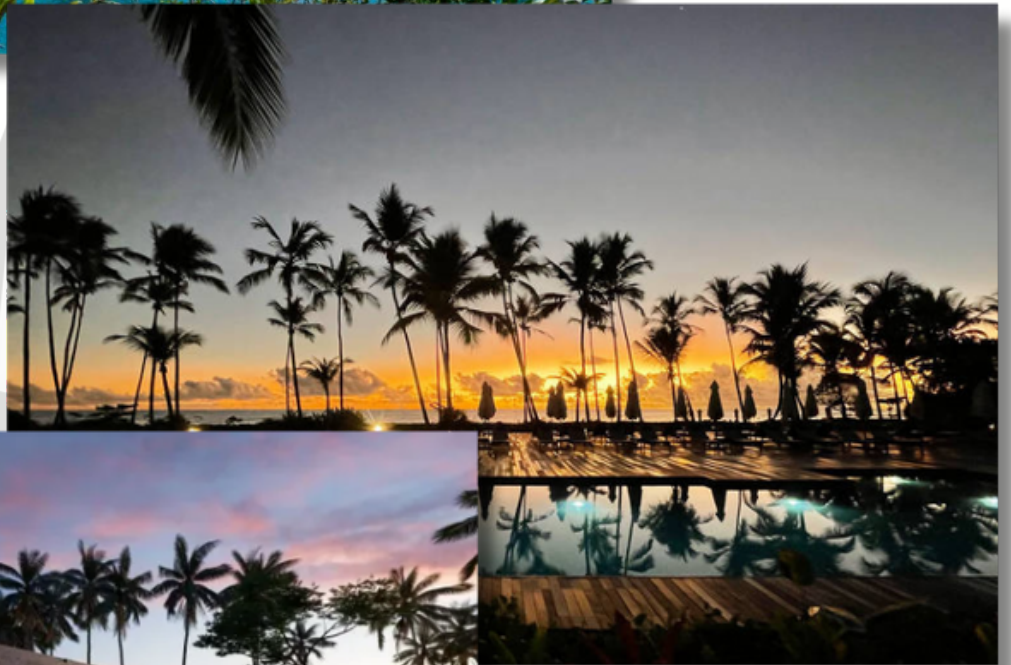




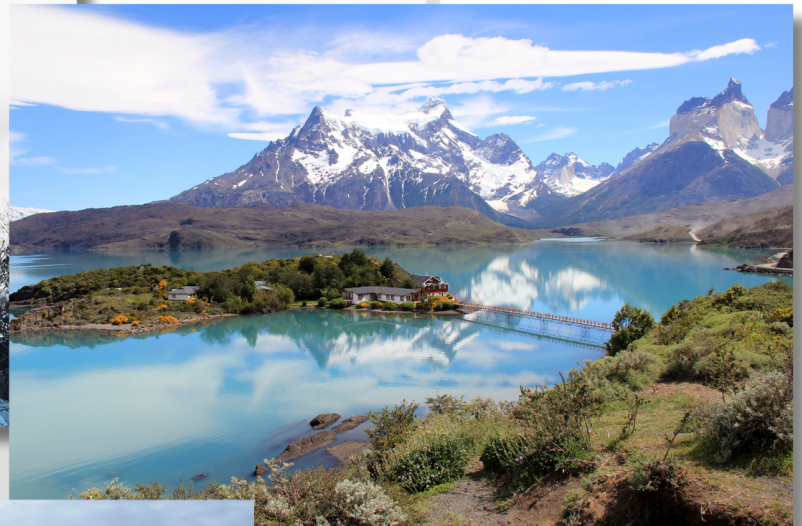


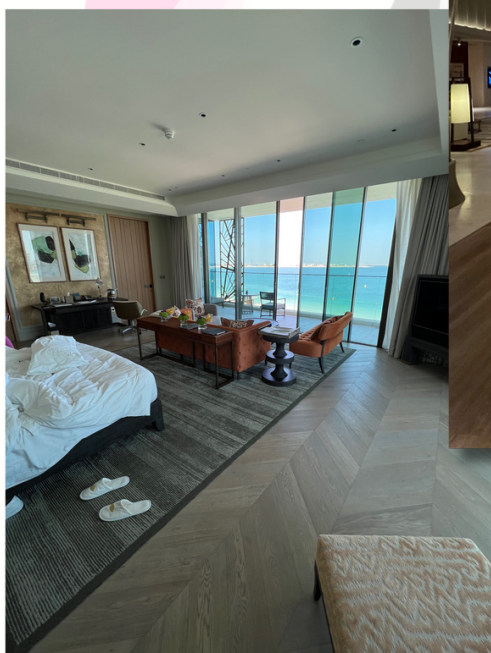












Consulte o nosso caderno do impossível versão 9 (última atualização feita em dezembro de 2022) e perceba que essas fotos, que estavam lá como "experiências premium" (coisas que só podíamos viver por pouco tempo), hoje compõem nossa realidade: passamos exatos 3 meses no mandarim oriental, vivendo dentro desse exato quarto. Foi muito emblemático!



# CIMT




09:50

4G

mandiecadu

+

≡



11/09

753

64,6M

193

Publicações Seguidores Seguindo

Mandi Tomaz e Cadu Tinoco | MENTALIDADE

- A vida é melhor quando você vai além
- Aprenda a criar 100% da sua realidade a partir dos seus pensamentos
- CIMT - inscrições 11/09

Ver tradução


[www.cimt.com.br](http://www.cimt.com.br)

Painel profissional

12 mi contas alcançadas nos últimos 30 dias.

Editar perfil

Compartilhar perfil



1

2

3

4

Oq é CIMT?


Depoimentos

Depoimentos


Depoimentos

Depoimentos


Séries



O segredo de um relacionamento profundo



É possível atrair uma pessoa mesmo quando estamos distantes?



O dia que eu descobri que criávamos 100% da nossa realidade

🏠

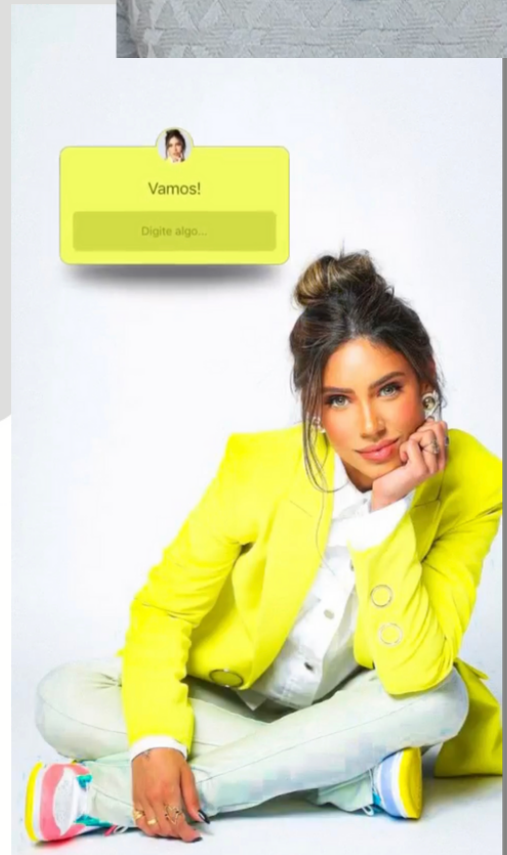
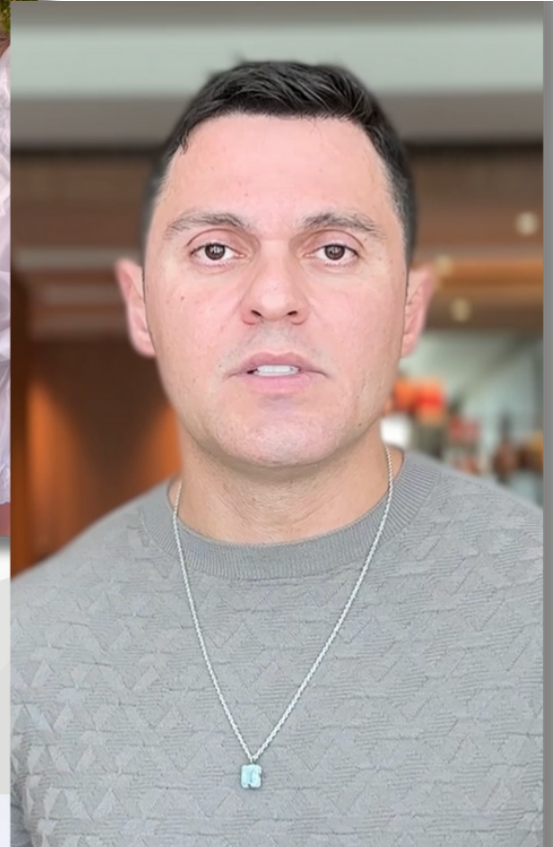
🔍

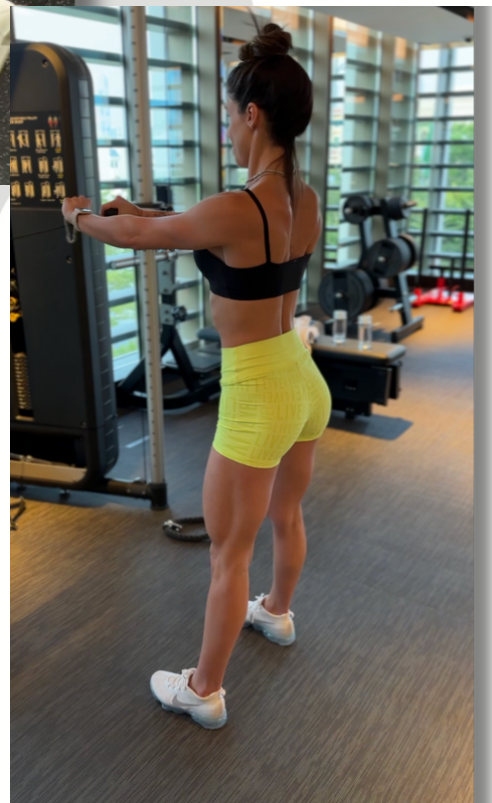
+

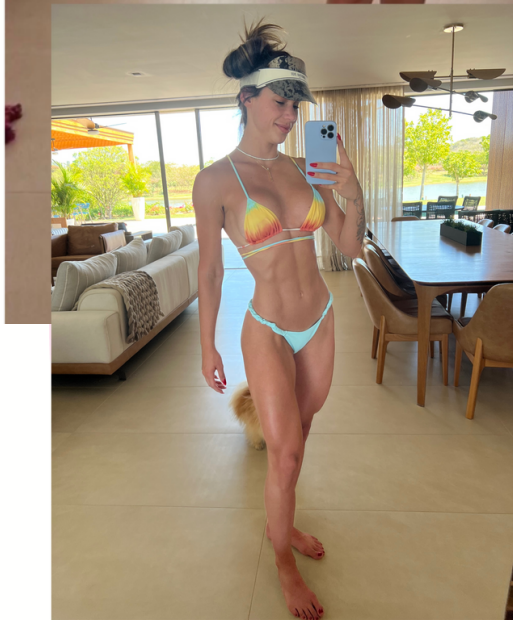
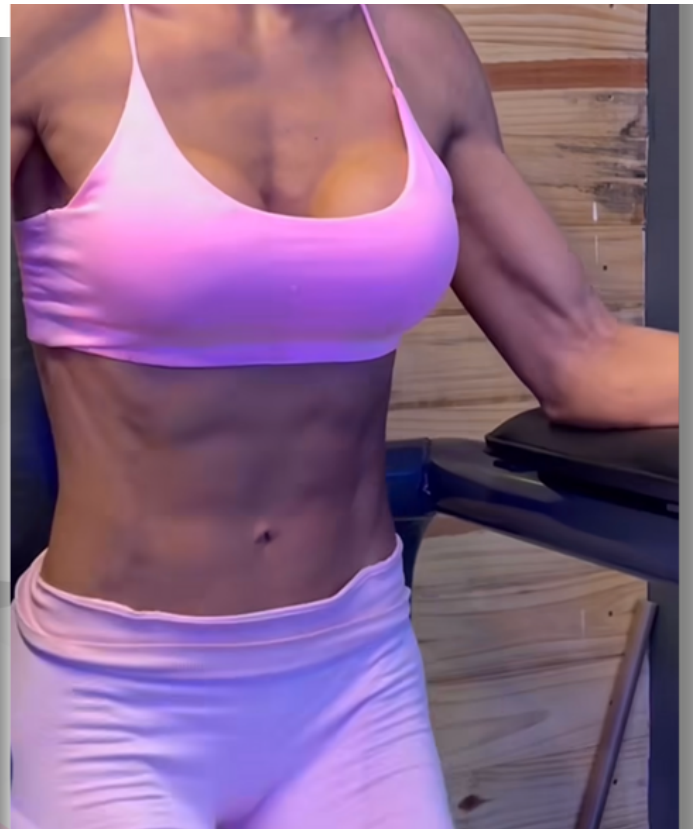
📺

👤











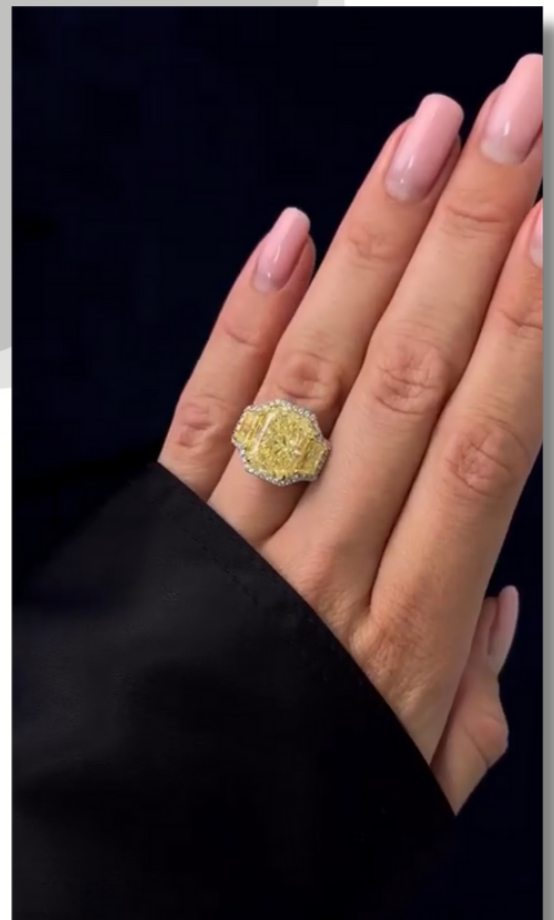

















3



**TREINE SUA  
MENTE COM  
CHOQUE DE  
ABUNDÂNCIA**

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (INSTRUÇÕES)

- Esse exercício tem o objetivo de utilizar a experiência física para modificar os padrões de pensamento predominantes na nossa mente. Através dele, nos aproximamos e mergulhamos na realidade desejada.
- Viver as experiências que desejamos que façam parte da nossa rotina nos auxilia no processo de magnetização da realidade. Aqui, buscamos expandir a capacidade de percepção e também calibrar corretamente a imaginação, isso nos possibilita acessar insights que se tornarão ideias lapidadas no futuro.
- As ideias são capazes de nos conduzir, de forma definitiva, até a realidade desejada.
- O exercício varia, em função do cenário de vida que desejamos criar, dessa forma, deve ser realizado para nos aproximar da realidade que queremos criar, incluindo experiências premium que decidimos viver.
- Quando percebemos que uma coisa é demais para nossa realidade, vamos nos afastar dela. Por outro lado, podemos nos adaptar à frequência de realidade desejada, até que ela se torne a nossa realidade.

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (INSTRUÇÕES)

- Não existe um número adequado, mínimo ou máximo de vezes para realizarmos esse exercício. O importante é se atentar para o sentimento envolvido na experiência.
- Esse exercício tem o poder de mostrar a mente que estamos fazendo o nosso máximo para viver o que decidimos. Levar a mente ao limite é extremamente poderoso para acelerar a realidade que estamos criando.
- Muitas vezes, o choque de abundância pode demandar investimentos, mas essa não é a única forma de fazer o exercício. Devemos respeitar o SETPOINT atual alcançado.
- Lembre-se que o SETPOINT não define quais experiências desejamos e vamos viver, mas deve definir o momento adequado que vamos vivê-la.
- O ponto de atenção é não utilizar o exercício como justificativa para autossabotagem financeira e sim para viabilizar o salto exponencial que almejamos.
- Nossa vida é feita de possibilidades e o choque de abundância é viver a melhor possibilidade disponível no ponto do momento, sempre voltado para a referência estabelecida, que é o cenário de vida idealizado no Passo 2.

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (DEFININDO AS EXPERIÊNCIAS)

- Em Junho/23 finalizamos os requisitos principais do cenário de vida. Eles representam, de forma macro, a exata frequência de realidade que decidimos viver. São eles:
  - SETPOINT alvo de 1 bilhão de reais
  - Resultados físicos no patamar de atletas
  - Expansão da CIMT e coleção de depoimentos
  - Expansão nas redes sociais a patamares extraordinários
  - Viver em hotéis, residenciais ou mansões de alto padrão
  - Contato frequente com a natureza e animais (Mel)
  - Suporte aos nossos familiares e amigos
  - Rotina inteligente otimizada para produção de causas
  - 100% dos custos de vida sustentado por renda passiva
- Com base nesses parâmetros, começamos a definir quais tipos de experiências podem contribuir para nossa mudança de padrão mental. Isso nos ajuda a definir quais experiências funcionam como um choque de abundância, no nosso caso.

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (INSTRUÇÕES)

- O dia mais emblemático do choque de abundância que fizemos foi no aniversário da Amanda de 2023, quando nos hospedamos na Penthouse do Mandarin por duas noites e gravamos um material complementar para CIMT.
- Após aquele dia, decidimos morar na melhor suíte disponível no hotel (no andar abaixo da Penthouse), fizemos isso por dois meses, após viver nesse mesmo hotel por um mês em uma suíte menor, vizinha da Penthouse.
- Ao todo, foram 3 meses imersos conhecendo e se acostumando com os melhores serviços disponíveis no mundo. Foram carros de luxo, restaurantes estrelados, pôr do sol na praia (água quente), quase diariamente, e uma academia 24 horas incrível. Sem dúvidas, foi o maior investimento que fizemos em moradia até o momento.
- Podemos dizer que passamos 3 meses imersos e refletindo como poderíamos nos mover para uma realidade em que o valor dessa experiência seja percebido por nós como barato.
- Vivemos isso, de forma inesquecível, e compartilhamos tudo através dos stories. Temos a conta final do hotel guardada. O que fizemos nesses 3 meses foi realmente impactante, em termos que treino da mente.
- Podemos afirmar que nunca mais pensaremos na vida sob a mesma ótica.

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (INVESTIMENTO)

- O Choque de abundância iniciou no dia 09/05/2023 e foi finalizado no dia 20/08/2023. O investimento está resumido no quadro a seguir. Fazer a nossa mente se acostumar com essa realidade expandiu a nossa percepção sobre o dinheiro. **Tudo foi realizado sem redução do nosso SETPOINT.**

ITEM	VALOR (DHS)	VALOR (REAIS)
Hotéis (Maldivas e Dubai) 09/05/2023 - 01/06/2023	-	166.257,90
Mandarin Oriental 02/06/2023 - 20/08/2023	694,582.21	1.104.385,71
Voo Emirates (Primeira classe)	-	208.398,82
Carros de luxo (Lamborghini URUS e G63)	24,000.00 a cada 10 dias	343.440,00
Restaurantes (aproximado)	70,000.00	111.300,00
Gorjetas (aproximado)	40,000.00	63.600,00
Total	-	1.997.382,43

- Esse não é um incentivo para que você realize investimentos elevados no choque de abundância. As lições obtidas estão contempladas nos passos da versão 10 da CIMIT.

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (COMPROVANTES)

- Hotéis em Maldivas e Dubai até 01/06/2023 (agência de viagens):



Pronto! Seu pagamento foi realizado

Valor

**R\$ 165.370,32**

Para

PERFECTRIP VIAGENS T C LTDA

Data e hora da transação

27/04/2023 - 15:04:24

Código de autenticação

MBJ376137A8E09CDD49B493



Transação sujeita à cobrança de Tarifa. Consulte os valores na Tabela de Serviços nas agências e no site: <https://www.santander.com.br/tarifas-e-pacotes-pessoa-juridica>

Se está com alguma dúvida é só ligar para a Central de Atendimento e falar o número do ID que está nesse comprovante.

**Central de Atendimento Santander**

4004-2125 (Capitais e Regiões Metropolitanas)

0800-726-2125 (Demais Localidades)

SAC 0800-762-7777

Ouvidoria 0800-726-0322



Pronto! Seu pagamento foi realizado

Valor

**R\$ 887,78**

Para

PERFECTRIP VIAGENS T C LTDA

Data e hora da transação

07/04/2023 - 18:54:38

Código de autenticação

MBJ37A707ADE246C34C35B5



Transação sujeita à cobrança de Tarifa. Consulte os valores na Tabela de Serviços nas agências e no site: <https://www.santander.com.br/tarifas-e-pacotes-pessoa-juridica>

Se está com alguma dúvida é só ligar para a Central de Atendimento e falar o número do ID que está nesse comprovante.

**Central de Atendimento Santander**

4004-2125 (Capitais e Regiões Metropolitanas)

0800-726-2125 (Demais Localidades)

SAC 0800-762-7777

Ouvidoria 0800-726-0322

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (COMPROVANTES)

- Mandarin Oriental Hotel (02/06/23 a 20/08/23):

فاتورة الحساب

guest folio



Tinoco Correia, Mr. Carlos  
Praça Antonio Callado 85  
Rio De Janeiro,

Arrival الوصل 02/JUN/2023  
Departure المغادرة 20/AUG/2023  
Room Number رقم الغرفة 504  
Cashier ID المستخدم AHARALAMBIE@MOHG.COM  
Date Printed تاريخ الطباعة 20/AUG/2023 06:36  
Page الصفحة 1  
Confirmation رقم التأكيد 20568282-1

التاريخ	التفاصيل	المبلغ المستحق	المبلغ المدفوع
Date	Description	Charges	Payments
02/JUN/2023	In Room Dining Lunch		160.00
02/JUN/2023	Minibar		70.00
02/JUN/2023	In Room Dining Lunch		190.00
02/JUN/2023	Minibar		20.00
02/JUN/2023	Laundry		450.00
02/JUN/2023	The Bay Breakfast		50.00
02/JUN/2023	SecurePay - MasterCard	20,000.00	
02/JUN/2023	SecurePay - MasterCard	20,000.00	
02/JUN/2023	SecurePay - MasterCard	20,000.00	
02/JUN/2023	SecurePay - MasterCard	20,000.00	
02/JUN/2023	SecurePay - MasterCard	20,000.00	
02/JUN/2023	SecurePay - Visa Card	20,000.00	
02/JUN/2023	SecurePay - Visa Card	20,000.00	
02/JUN/2023	SecurePay - Visa Card	20,000.00	

التاريخ	التفاصيل	المبلغ المستحق	المبلغ المدفوع
Date	Description	Charges	Payments
17/AUG/2023	Municipality Fee - Rooms		455.00
17/AUG/2023	Service Charge		650.00
17/AUG/2023	VAT - Rooms		357.50
18/AUG/2023	Minibar		160.00
18/AUG/2023	Sun Vibe		30.00
18/AUG/2023	Accommodation		6,500.00
18/AUG/2023	Municipality Fee - Rooms		455.00
18/AUG/2023	Service Charge		650.00
18/AUG/2023	VAT - Rooms		357.50
19/AUG/2023	Retail - La Loge		262.50
19/AUG/2023	Accommodation		6,500.00
19/AUG/2023	Municipality Fee - Rooms		455.00
19/AUG/2023	Service Charge		650.00
19/AUG/2023	VAT - Rooms		357.50
20/AUG/2023	MasterCard *****5689	20,000.00	
20/AUG/2023	MasterCard *****5689	20,000.00	
20/AUG/2023	MasterCard *****5689	20,000.00	
20/AUG/2023	MasterCard *****5689	12,697.21	
Total Balance			694,582.21
Net excluding VAT			664,057.21
VAT			30,525.00
Balance Due			0.00

أقر بعدم إخلاء مسؤوليتي عن هذا الحساب ، كما أقر بتحمل المسؤولية الشخصية أيضاً في حالة عدم قيام الشخص أو الشركة أو المؤسسة المشار إليها بدفع التكاليف أو أي جزء منها  
I agree that my liability for this account is not waived and I agree to be held personally liable in the event that the indicated person, company or association fails to pay or part of these charges.

Signature

التوقيع

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (COMPROVANTES)

- Passagens de primeira classe Emirates (agência de viagens):

**FOLLOW ME VIAGENS LTDA**

**Bilhete Eletrônico**

Nome do Passageiro: **CARLOS EDUARDO SEIXAS TINOCO CORREIA**

Número do bilhete: **176 9780999695**

EK 262	A	I7LMIB	GRU - São Paulo Guarulhos	DXB - Dubai Dubai	09/05/2023 01:25	09/05/2023 22:55	Com bagagem
EK 656	A	I7LMIB	DXB - Dubai Dubai	MLE - Malé Malé	10/05/2023 02:30	10/05/2023 07:40	Com bagagem
EK 661	A	I7LMIB	MLE - Malé Malé	DXB - Dubai Dubai	15/05/2023	15/05/2023	Com bagagem
EK 261	A	I7LMIB	DXB - Dubai Dubai	GRU - São Paulo Guarulhos			

US\$ 16.343,00

Valor Tarifas

Câmbio 5,2679

Valor Tarifas R\$ 86.093,28

Taxa de embarque R\$ 12.079,60

**Total R\$ 98.172,88**

**COMPROVANTE - RAV**

20/03/2023 - 09:05

Data de emissão

Nome do Passageiro CARLOS EDUARDO SEIXAS

Faixa Etária ADT

Número do bilhete 176 9780999695

LOC (Localizador da reserva) 4ZGI2L

**RAV R\$ 6.026,53**

20/03/2023 - 09:05

Data de emissão

LOC (Localizador da reserva) 4ZGI2L

Formas de Pagamento À vista

**Total R\$ 104.199,41**

**FOLLOW ME VIAGENS LTDA**

**Bilhete Eletrônico**

Nome do Passageiro: **AMANDA ROCHA AMARAL NOGUEIRA TOMAZ**

Número do bilhete: **176 9780999694**

EK 262	A	I7LMIB	GRU - São Paulo Guarulhos	DXB - Dubai Dubai	09/05/2023 01:25	09/05/2023 22:55	Com bagagem
EK 656	A	I7LMIB	DXB - Dubai Dubai	MLE - Malé Malé	10/05/2023 02:30	10/05/2023 07:40	Com bagagem
EK 661	A	I7LMIB	MLE - Malé Malé	DXB - Dubai Dubai	15/05/2023 18:25	15/05/2023 21:25	Com bagagem
EK 261	A	I7LMIB	DXB - Dubai Dubai	GRU - São Paulo Guarulhos	22/05/2023 09:05	22/05/2023 17:00	Com bagagem

US\$ 16.343,00

Valor Tarifas

Câmbio 5,2679

Valor Tarifas R\$ 86.093,28

Taxa de embarque R\$ 12.079,60

**Total R\$ 98.172,88**

**COMPROVANTE - RAV**

20/03/2023 - 09:05

Data de emissão

Nome do Passageiro CARLOS EDUARDO SEIXAS TINOCO CORREIA

Faixa Etária ADT

Número do bilhete 176 9780999695

LOC (Localizador da reserva) 4ZGI2L

**RAV R\$ 6.026,53**

20/03/2023 - 09:05

Data de emissão

LOC (Localizador da reserva) 4ZGI2L

Formas de Pagamento À vista

**Total R\$ 104.199,41**

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (INSIGHTS)

- Iniciamos o choque de abundância com o objetivo de viver essa experiência por 15 dias.
- Ao longo do processo, decidimos postergar, aproveitando a nossa liberdade geográfica. Entendemos ser relevante sustentar por um período de tempo maior, em função da magnitude do cenário desejado.
- Ao final, consolidamos inúmeros insights relevantes e valiosos que já estão sendo testados e serão lapidados ao longo da criação do nosso planejamento estratégico (ideia) que nos levará ao cenário de vida projetado.
- O processo foi dinâmico e como sempre foi ganhando sentido aos poucos. Os insights registrados aqui são aplicáveis ao nosso cenário de vida e contexto específico e, por isso, não devem servir de base para outras pessoas. Listamos o que consideramos relevante para seguir a diante.
- A essência por trás dos insights registrados é garantir a viabilidade do cenário de vida (foco em causa e efeito) e a redução do tempo necessário para o salto exponencial.

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (INSIGHTS)

- Cabe destacar que a lista a seguir representa a conclusão da lista de verificação do passo 3, conforme estabelecido na metodologia da CIMT:
- Contratação de conhecimento sempre que necessário (otimização máxima de tempo).
- Solução para método de pagamento da CIMT devido à necessidade de substituir empresa que fornecia boletos.
- Transformar, de forma gradativa, os nossos stories em um formato de choque de abundância e bem-estar contínuo para os seguidores, adicionando conteúdos relevantes de elevação de consciência e comprovação de resultados.
- Desenvolver estratégia de criação de vídeos de alto engajamento e retenção da audiência.
- Priorizar os resultados no corpo como mais uma forma de tornar a metodologia da CIMT inquestionável (o famoso o dinheiro não compra).
- Trazer transparência para o público, mitigando objeções associadas ao charlatanismo presente nas redes sociais.
- Avaliar moradia em hotel de luxo, aumentando a qualidade de vida e otimizando os processos de rotina.

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (INSIGHTS)

- Fortalecer a CIMT no Brasil (semente) e postergar/eliminar qualquer ação de disseminação em outras línguas ou países;
- Avaliar a inclusão de estudos sobre a vida de Jesus Cristo na CIMT.
- Avaliar a propagação da CIMT para o público infantil.
- Disseminar a CIMT através de pessoas de sucesso e com reputação bem estabelecida.
- Manter a CIMT distante de assuntos que envolvam política.
- Descartar investimentos em imóveis, negócios físicos, divulgação de marcas ou criação de produtos e novas marcas.
- Avaliar a contratação de pessoas e empresas especializadas para contribuir com a aceleração e expansão da CIMT, incluindo empresas responsáveis por contratar e gerenciar pessoas.
- Dedicar zero energia no combate ao plágio, deixando que outras pessoas elevem a consciência dos seus públicos mais qualificados para a mensagem da CIMT, sem a necessidade de investirmos para propagação da mensagem.

# CHOQUE DE ABUNDÂNCIA (INSIGHTS)

- Desenvolver uma nova fonte de renda através de investimentos no mercado financeiro.
- Estratégia de enriquecimento através de ações, opções e outros produtos financeiros com elevada liquidez.
- Contratação de conhecimento através de especialistas dedicados para acompanhar o mercado financeiro.
- Após alcançarmos a independência financeira em 2022, com o padrão de vida que tínhamos antes de iniciar a jornada na rede social, queremos alcançar a independência financeira com o padrão de vida atual (renda passiva suficiente para pagar todos os nossos custos de vida, incluindo doações e suporte aos nossos pais e irmãos).
- Avaliar o modelo de crescimento através de dívida como forma de acelerar o SETPOINT de 1 bilhão. Estratégia utilizada por grandes empresas e bilionários ao redor do mundo. **Esse item não é um incentivo a dívidas para compra de bens de consumo**, trata-se de estratégia de expansão, utilizada a partir de um determinado patamar de riqueza.
- Realizar treinos de 30 minutos, 3x por semana, utilizando o método de treino de alta intensidade proposto por Mike Mentzer.

# TERMO DE COMPROMISSO

## APROVAÇÃO - PORTÃO 1

Esse documento simboliza o nosso **compromisso** em sustentar o **cenário de vida** idealizado, até que consigamos criá-lo na experiência física. Ele hoje representa uma **referência** para nos tornarmos **novas pessoas**.

Temos **clareza** suficiente para saber que essas são as experiências que realmente desejamos viver.

CADU TINOCO

---

MANDI TOMAZ

---

ASSINATURAS

AGOSTO/2023



4

A stylized illustration of a human head in profile, facing right. The head is composed of various geometric shapes, primarily triangles, in shades of gray and white. A prominent pink arc is visible on the left side of the head, and a smaller pink triangle is located within the head's interior. The text "DESPERTE DESEJO NO OUTRO" is centered over the head.

**DESPERTE  
DESEJO NO  
OUTRO**

# DESPERTE DESEJO NO OUTRO (INSTRUÇÕES)

- Esse exercício tem o objetivo de dar início ao **planejamento estratégico ou à ideia lapidada** que vai nos conduzir até a vida que realmente desejamos, a partir dos insights obtidos na **Fase 1**.
- O **Portão 1** marcou o fim da nossa **primeira criação, "O QUE"**. Agora estamos prontos para iniciar a **Fase 2** e seguir até a **segunda criação, "O COMO"**.
- **Decidir a realidade que desejamos criar**, entre todas as possibilidades disponíveis para a nossa vida, **representa um passo gigantesco no nosso crescimento**. É importante notar as lições sobre decisão obtidas até esse ponto. Não estamos falando de uma decisão qualquer, mas de uma decisão que requer a **superação dos limites da nossa mente**.
- A partir de agora, é esperado que as pessoas ao nosso redor **apoiem, questionem, critiquem ou até duvidem do que estamos nos propondo a fazer**. Isso faz parte do processo de mudança. Antes de considerar a opinião dos outros, devemos observar os resultados e a capacidade de percepção de cada um, ou seja, o nível de consciência.
- Não esqueça que as pessoas envolvidas estão **colaborando para enxergarmos, de forma mais precisa, aquilo que pensamos**. Essa colaboração também demonstra a **intensidade com a qual esses pensamentos estão presentes dentro de nós**.

# DESPERTE DESEJO NO OUTRO (INSTRUÇÕES)

- O Passo 3, "Treine sua mente com choque de abundância", tem o papel de ajudar a **identificar o que realmente valorizamos**, em termos de experiência, isso nos auxilia a **tornar essa realidade normal** para nossa mente e ajuda a **magnetizar a experiência através de insights**.
- O Passo 4, "Desperte desejo no outro", tem o propósito de identificar e mapear os aspectos que as **partes interessadas valorizam, o que é decisivo para o processo de atração**.
- Note que o ser humano nem sempre atribui valor às mesmas coisas. **Não perceber isso, pode nos levar a cometer grandes erros na tentativa de despertar o desejo do outro**.
- Apesar disso ser uma verdade, é possível notar que algumas motivações profundas podem ser encontradas em todas as pessoas, mesmo que expressas de formas diferentes.
- O trabalho aqui é **reconhecer os desejos não declarados** das partes interessadas e a **forma como cada um expressa isso**.
- Lembre-se que o processo de atração não acontece porque as pessoas são iguais, mas sim porque elas estão em harmonia, em termos de frequência e de vibração.

# DESPERTE DESEJO NO OUTRO (INSTRUÇÕES)

- O **Passo 4** pode ser visto como um dos **mais desafiadores** e também um dos **mais poderosos** do modelo de criação da realidade da CIMT. **Ele é a chave do processo de atração.**
- É natural que durante um determinado período, as respostas que buscamos não apareçam. Isso acontece porque ainda **não sabemos "COMO"** as coisas vão se desdobrar.
- Questionamentos, medos e sensação de incapacidade podem surgir. Essas **emoções**, caso estejam presentes, **ganharão representação física** do lado de fora, resultando em **pedidos de confirmação**, que nada mais são que testes de clareza. **Essa é a razão que faz a maioria desistir do processo.**
- Lembre-se que a **falta de clareza** em relação ao cenário estabelecido **na Fase 1, cobra um preço caro na Fase 2.**
- Precisamos **fortalecer uma visão clara** do que realmente queremos e focar **na busca do bem-estar.**
- O cenário de vida precisa ser revisto até que esteja **claro, nítido e cristalino nos nossos pensamentos.** A partir desse ponto, as respostas que buscamos começam a surgir e a **experiência** ao nosso redor **começa a se reorganizar.**

# DESPERTE DESEJO NO OUTRO (PARTES INTERESSADAS)

- Identificar partes interessadas
- O objetivo aqui é entender **quem são os grupos e/ou pessoas envolvidas no nosso cenário de vida, além do nível de influência de cada um**. A seguir, apresentamos o nosso exemplo:

ITEM	GRAU DE INFLUÊNCIA
1- Casal (nós dois)	Elevado
2- Familiares e amigos	Médio
3- Integrantes da CIMT	Elevado
4- Seguidores	Elevado
5- Potenciais seguidores	Elevado
6- Haters, plagiadores, etc	Médio
7- Prestadores de serviços	Médio
8- Banco	Baixo

# DESPERTE DESEJO NO OUTRO (PARTES INTERESSADAS)

- A tabela a seguir, reflete o quanto dedicamos, atualmente, do nosso poder de pensar para cada um dos grupos.
- As estratégias listadas tem os seguintes objetivos:
  - **Otimizar:** tornar o tempo mais produtivo através da lapidação de ideias (convergência, simplificação etc)
  - **Repensar:** analisar a quantidade de tempo dedicada
  - **Minimizar:** lapidar ideias para reduzir o tempo alocado

ITEM	TEMPO ATUAL	ESTRATÉGIA
1- Casal (nós dois)	Elevado	Otimizar
2- Familiares e amigos	Baixo	Repensar
3- Integrantes da CIMT	Elevado	Otimizar
4- Seguidores	Elevado	Otimizar
5- Potenciais seguidores	Baixo	Repensar
6- Haters, plagiadores etc	Médio	Minimizar
7- Prestadores de serviços	Baixo	Repensar
8- Banco	Baixo	Minimizar

# DESPERTE DESEJO NO OUTRO (MAPEAR DESEJOS E INTERESSES)

- **Após realizar a identificação** dos grupos que compõem as partes interessadas do nosso cenário de vida, **precisamos conhecê-los**. Vamos compreender os **desejos reais e não declarados** de cada um deles.
- **Casal:** Como o nosso caderno é feito de forma conjunta, aqui estamos fazendo referência a nós dois. Caso o seu caderno seja feito de forma individual, você deve listar a pessoa idealizada (ou tipo de pessoa desejada) ou aquela com a qual você já se relaciona.
- **Integrantes da CIMT, seguidores e potenciais seguidores:**
  - Mulheres (maioria do público atual)
  - Homens (minoridade do público atual)
  - Casais (incluir homens através das mulheres)
  - Famílias (incluir homens e crianças através das mulheres)
  - Idade: 25 a 40 anos (maioria do público atual)
  - Nível de consciência mínimo requerido: entendem que criam suas realidades a partir dos pensamentos
  - Poder aquisitivo: amplo, engloba diferentes classes
  - Canal de contato: redes sociais e ambientes virtuais

# DESPERTE DESEJO NO OUTRO (MAPEAR DESEJOS E INTERESSES)

- **Desejos mais profundos e não declarados:**
- Como já foi destacado, as pessoas variam na forma de demonstrar os seus interesses, mas **existem desejos que são universais e, muitas vezes, não declarados.**
  - **Sobrevivência** – são prioridades do ser humano as necessidades básicas como Deus, segurança, trabalho, moradia, alimentação, saúde e a própria vida.
  - **Relacionamento** – necessidade de aceitação e de conexão com outras pessoas, animais e natureza. Aqui, entram as necessidades de formar laços humanos e pertencimento. Por isso, família, animais de estimação, amigos, comunidades, religiões, torcidas e o próprio patriotismo são tão importantes para nós. A fidelidade atua como uma virtude que reforça esse ponto.
  - **Expressão e Expansão:** sucesso, viagem, cultura, arte, música, liberdade, luxo, caridade e criação de distância em relação à maioria, são formas de expressão e sucesso. Ter uma atividade profissional bem sucedida, também. Todo ser humano possui uma semente que o leva a buscar por compreensão e pelo sentido maior da vida. **Nesse estágio, nasce o interesse pela verdade.**
- Essa compreensão trouxe as respostas que buscávamos para atrair as partes interessadas no nosso cenário – **Bingo!**

# DESPERTE DESEJO NO OUTRO (MAPEAR DESEJOS E INTERESSES)

- **Desejos visíveis/declarados:**
- **Amanda (o que mais valoriza - aspectos úteis para o processo de atração no relacionamento):**
  - Suporte ao seu crescimento profissional
  - Atenção com relação às coisas que ela pensa e vive
  - Carinho e cuidado
  - Forma do Cadu se vestir
  - Resultados físicos do Cadu
  - Admira disciplina do Cadu (trabalho, treino, dieta..)
  - Gosta de cultivar amigos e manter contato com pessoas
  - Redes sociais e relacionamento com amigos virtuais/seguidores
  - Gosta dos animais de forma geral
  - Experiências premium (hotel, avião, viagens)
  - Integridade e fidelidade
  - Transformação de vida (resultados)
- **Cadu (o que mais valoriza - aspectos úteis para o processo de atração no relacionamento):**
  - Harmonia na rotina
  - Bem-estar da Amanda
  - Disciplina e ordem
  - Otimização de tempo
  - Experiências premium (hotel, avião, viagens)
  - Individualidade e unidade
  - Coisas bem feitas
  - Integridade e fidelidade
  - Transformação de vida (resultados)

# DESPERTE DESEJO NO OUTRO (MAPEAR DESEJOS E INTERESSES)

- **Integrantes da CIMT, seguidores e potenciais seguidores:**
  - Família e filhos
  - Moradia (muitos valorizam casa própria)
  - Religião
  - Amigos
  - Contato (forma de transmitir mensagens)
  - Transparência
  - Forma de se vestir (moda)
  - Treino, dieta e cuidado com o corpo
  - Bem-estar
  - Experiências premium (hotel, avião, viagens)
  - Transformação de vida (resultados)
  - Expansão de consciência
- **É importante destacar que os desejos visíveis estão ancorados nos desejos humanos mais profundos e não declarados (já listados anteriormente).**
- A realização de **pesquisas**, com partes interessadas, é uma excelente forma de validar se os interesses mapeados estão corretos. Fizemos esse trabalho com os nossos seguidores, em relação à inclusão, na CIMT, de estudos e pesquisas sobre a vida de Cristo. O resultado foi muito útil.
- Note que para o processo de atração acontecer, em alguns casos, basta mudarmos a nossa percepção sobre alguns assuntos, mas em outros, pode ser necessário desenvolver **competências específicas**.

# **DESPERTE DESEJO NO OUTRO (COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER)**

- **Desenvolvimento de competências relevantes para alcançarmos o nosso cenário de vida, com base no que acreditamos até aqui que fará parte da nossa ideia:**
  - Comunicação nas redes sociais (larga escala)
  - Estratégias para viralizar vídeos
  - Conhecimento profundo das dificuldades que impedem o público alvo de progredir
  - Algoritmo das redes sociais
  - Vendas (larga escala)
  - Estratégias financeiras de multiplicação de capital
  - Fisiculturismo (Cadu)
  - Pesquisas de expansão de consciência
  - Inglês para possível expansão internacional
  - Métodos pedagógicos para projeto CIMT KIDS
  - Princípios das religiões (Cristo)
- **Cabe destacar que o próximo passo ("Estabeleça limites para dizer não"), tem como ênfase eliminar frentes de atuação, de forma que a ideia do plano estratégico seja otimizada e pautada em esforço inteligente.**

5



**ESTABELEÇA  
LIMITES PARA  
DIZER NÃO**

# LIMITES PARA DIZER NÃO (INSTRUÇÕES)

- A fase 2 do nosso programa (passos 4, 5 e 6) tem o objetivo de **encontrar os caminhos** (CAUSAS) para alcançarmos o cenário de vida definido na fase 1 (EFEITO).
- Nesse sentido, devemos selecionar aquilo que irá compor a nossa ideia, ou seja, escolher alguns caminhos e **descartar outros**, esse é o objetivo do nosso exercício. O ideal é concentrar esforços nos aspectos que produzem maior valor às partes interessadas, mapeadas anteriormente.
- Uma boa maneira de fazer essa avaliação é dedicar tempo para **acompanhar um pensamento**. Por exemplo, suponha que você estima que produzir um determinado produto possa gerar um determinado faturamento. **Para ter certeza disso, você pode simular essa realidade no seu pensamento.**
- Isso vai fazendo você perceber detalhes importantes antes de avançar. Simule números, de forma macro, tais como receita de vendas (preço x quantidade), custos, impostos etc. Você vai ter mais facilidade para selecionar ou descartar as possibilidades.
- O exemplo mencionado foca na área financeira, no entanto, essa técnica é aplicável a diversos aspectos da nossa vida, incluindo os relacionamentos e a saúde.

# LIMITES PARA DIZER NÃO (INSTRUÇÕES)

- É importante frisar que a forma de acessar o conhecimento interior e encontrar caminhos é em um **estado relaxado**, em ambientes que fortaleçam o bem-estar. Estados de ansiedade ou apatia dificultam esse processo.
- Quando estamos avaliando um caminho, costumamos fazer **perguntas específicas antes do sono**. Ficamos sempre atentos aos símbolos obtidos nos sonhos e aos pensamentos que surgem ao acordar.
- Não é inteligente começar a mudar a rotina e executar parte de um plano que ainda não está finalizado e aprovado. É importante **respeitar cada fase do modelo** para garantir a organização mental e o bem-estar durante o processo.
- **Você pode testar insights e analisar os resultados de forma preliminar.** Isso pode ser útil à medida que refinamos nossa ideia. Não estamos falando de mudar a rotina ainda, mas de verificar o potencial de uma ideia.
- Considerando isso, chegou a hora de definirmos em quais **aspectos vamos focar**, o que **não vamos fazer**, quais serão as **nossas prioridades**, as **condições latentes** e os possíveis **processos de autossabotagem** que devem ser eliminados.

# LIMITES PARA DIZER NÃO (PRIORIDADES)

- Um erro comum nesse processo de busca por novos objetivos é que **costumamos negligenciar aqueles que já conquistamos.**
- Por exemplo: na tentativa de ser um profissional melhor, acabamos falhando como pais. Isso deve-se ao fato de **não reconhecermos que os progressos devem ser tratados como prioridade.**
- Lembre-se de um alpinista, que antes de continuar a subida, se fixa no local que já alcançou.
- Nosso papel é, portanto, dizer "não" para qualquer decisão que comprometa aquilo que já conquistamos.
- No nosso caso, os efeitos que devem ser priorizados, são:
  - Rotina com harmonia e bem-estar
  - Liberdade geográfica
  - Nosso relacionamento
  - Convivência com a Mel
  - Resultados físicos alcançados
  - SETPOINT alcançado (independência financeira)
  - Modelo prático da CIMT (versão 10)
  - Relacionamento com integrantes da CIMT e seguidores
  - Metodologia comprovada de transformação de vidas
  - Suporte financeiro aos nossos familiares
  - Moradia em hotel 5 estrelas (uma das alternativas que desenhamos no cenário de vida)

# LIMITES PARA DIZER NÃO (PRIORIDADES)

- Em 2019, quando traçamos o nosso primeiro cenário de vida, essa lista era muito menor. Ela era composta basicamente do nosso relacionamento e da presença da Mel. Por isso, diferente de hoje, chegamos à conclusão que toda a rotina, em algum momento, deveria ser modificada. Poucas eram as "causas" que seriam mantidas.
- Agora, por estarmos nessa jornada há muitos anos, o cenário é diferente. O nosso tempo já está praticamente todo ocupado com a produção das causas que mantém esses resultados.
- Então, devemos focar em aumentar a precisão daquilo que já fazemos hoje, eliminando distrações e lapidando as ideias da rotina, à medida que avançamos.
- Note que para manter os objetivos conquistados, a lista de causas a seguir precisa continuar sendo produzidas.
  - Priorizar as causas invisíveis
  - Cuidar do nosso relacionamento
  - Cuidar da Mel
  - Lapidar o modelo prático da CIMT
  - Lapidar mensagem da CIMT para rede social
  - Disseminar vídeos para o maior número de pessoas
  - Treinar
  - Fracionar sono
  - Seguir plano alimentar
  - Gerenciar serviços especializados

# LIMITES PARA DIZER NÃO (PRIORIDADES)

- O exemplo a seguir ilustra o que queremos dizer quando falamos em "lapidação da rotina":
  - Cadu passou anos buscando construir massa muscular. Contratou diversos especialistas no assunto. As orientações eram sempre direcionadas para treinos clássicos (6x na semana, 1 a 2h).
  - Depois de revisar por inúmeros dias o cenário de vida desejado, encontrou o método usado por Mike Mentzer.
  - São atletas que construíram resultados inacreditáveis treinando cerca de 30 minutos de 3x na semana.
  - Ele decidiu se "fixar" nessa frequência, ao invés de rejeitar o caminho.
  - Após testar o método, confirmou a eficácia, já que gerou o efeito que desejava.

# LIMITES PARA DIZER NÃO (PRIORIDADES)

- O tempo (anual) de prática será absurdamente menor, além do efeito, que será melhor.
  - Modelo padrão: 6x por semana (1:30) = 468 horas/ano
  - Modelo testado: 3x por semana (0:30) = 78 horas/ano
- Isso abre portas para que ele adicione outras "causas" importantes na sua rotina, por isso é um exemplo perfeito de lapidação da rotina.
- Quando temos muita clareza do cenário que queremos alcançar e estamos com a mente voltada para enxergar caminhos que geram o máximo de valor com o mínimo de esforço, as soluções começam a aparecer.
- **Isso está muito ligado à ampliação da nossa percepção.** É essencial expandir nossa visão de mundo para que não deixemos escapar essas oportunidades.

# LIMITES PARA DIZER NÃO (ELIMINANDO INSIGHTS)

- **Todos os insights listados no Choque de Abundância foram avaliados nos últimos meses. A seguir, revisamos a lista descartando alguns deles:**
- Contratação de conhecimento sempre que necessário (otimização máxima de tempo).
- Solução para método de pagamento da CIMT devido à necessidade de substituir empresa que fornecia boletos.
- Transformar, de forma gradativa, os nossos stories em um formato de choque de abundância e bem-estar contínuo para os seguidores, adicionando conteúdos relevantes de elevação de consciência e comprovação de resultados.
- Desenvolver estratégia de criação de vídeos de alto engajamento e retenção da audiência.
- Priorizar os resultados no corpo como mais uma forma de tornar a metodologia da CIMT inquestionável (o famoso "o dinheiro não compra").
- Trazer transparência para o público, mitigando objeções associadas ao charlatanismo presente nas redes sociais.
- ~~Avaliar moradia em hotel de luxo, aumentando a qualidade de vida e otimizando os processos de rotina.~~

# LIMITES PARA DIZER NÃO (ELIMINANDO INSIGHTS)

- Fortalecer a CIMT no Brasil (semente) e postergar/eliminar qualquer ação de disseminação em outras línguas ou países;
- ~~Avaliar a inclusão de estudos sobre a vida de Jesus Cristo na CIMT.~~
- ~~Avaliar a propagação da CIMT para o público infantil.~~
- ~~Disseminar a CIMT através de pessoas de sucesso e com reputação bem estabelecida.~~
- ~~Manter a CIMT distante de assuntos que envolvam política.~~
- Descartar investimentos em imóveis, negócios físicos, divulgação de marcas ou criação de produtos e novas marcas.
- ~~Avaliar a contratação de pessoas e empresas especializadas para contribuir com a aceleração e expansão da CIMT, incluindo empresas responsáveis por contratar e gerenciar pessoas.~~
- Dedicar zero energia no combate ao plágio, deixando que outras pessoas elevem a consciência dos seus públicos mais qualificados para a mensagem da CIMT, sem a necessidade de investirmos para propagação da mensagem.

# LIMITES PARA DIZER NÃO (ELIMINANDO INSIGHTS)

- Desenvolver uma nova fonte de renda através de investimentos no mercado financeiro.
- Estratégia de enriquecimento através de ações, opções e outros produtos financeiros com elevada liquidez.
- ~~Contratação de conhecimento através de especialistas dedicados para acompanhar o mercado financeiro (em andamento).~~
- Após alcançarmos a independência financeira em 2022, com o padrão de vida que tínhamos antes de iniciar a jornada na rede social, queremos alcançar a independência financeira com o padrão de vida atual (renda passiva suficiente para pagar todos os nossos custos de vida, incluindo doações e suporte aos nossos pais e irmãos).
- ~~Avaliar o modelo de crescimento através de dívida como forma de acelerar o SETPOINT de 1 bilhão. Estratégia utilizada por grandes empresas e bilionários ao redor do mundo. Esse item não é um incentivo a dívidas para compra de bens de consumo, trata-se de estratégia de expansão, utilizada a partir de um determinado patamar de riqueza.~~
- Realizar treinos de 30 minutos, 3x por semana, utilizando o método de treino de alta intensidade proposto por Mike Mentzer.

# LIMITES PARA DIZER NÃO (ELIMINANDO INSIGHTS)

- Além dos insights listados no passo 3, outros pontos foram avaliados nos últimos meses, de forma mais superficial, e descartados. São eles: formação de escolas virtuais, escolas físicas, documentário na NETFLIX, curso gratuito no Instagram, PODCAST, serviços adicionais com outros profissionais dentro do APP CIMT (nutricionista, médicos, treinadores), comunidade VIP de mentalidade, realização de reality focado em mentalidade, além de negócios digitais que não possuem associação com a CIMT.
- A lista acima nos possibilitou perceber o quanto o poder de pensar pode ser desperdiçado quando há falta de foco e concentração. Entretanto, ter dedicado horas para concluir essas análises foi fundamental para que essas "dúvidas" não fiquem ocupando o nosso pensamento na hora da execução.
- **Gaste o tempo que for preciso para analisar possibilidades, mas feche essa etapa.**
- **Limitar o escopo de trabalho/atividades ao que produz maior valor agregado às partes interessadas é uma etapa fundamental para uma vida de resultados e bem-estar.**

# LIMITES PARA DIZER NÃO (CONDIÇÕES LATENTES)

- Após realizar essa etapa de limitação do escopo, avançamos para uma outra etapa importante: o reconhecimento das **condições latentes** existentes na nossa vida, ou seja, pontos vulneráveis que podem nos impedir de alcançar o cenário de vida idealizado.
- Identificamos as seguintes condições latentes:
  - Dependência do Instagram como plataforma única de propagação da CIMT
  - Falta de proteção do SETPOINT financeiro (caso de crise econômica mundial de grande proporção)
  - Prática de esporte de risco (hipismo)
  - Presença de animais na fazenda que oferecem risco à Me
- Os aspectos listados acima podem comprometer o cenário de vida, seja de forma direta ou indireta, e, por isso, demandam ações para evitar efeitos indesejados.
- Alguns desses itens foram identificados há meses e **já foram solucionados**, outros, estamos solucionando.
- Avaliar condições latentes não deve contribuir para nos tornarmos pessoas medrosas, muito pelo contrário. O objetivo é aumentar a nossa sensação de segurança e de responsabilidade pelos nossos resultados.

# LIMITES PARA DIZER NÃO (CONDIÇÕES LATENTES)

- Precisamos utilizar o medo como o nosso melhor amigo, eliminando o que nos deixa inseguros, já que essa é, muitas vezes, a origem de eventos indesejados. A forma mais coerente de fazer isso é **ganhando compreensão sobre o que nos põe nesse estado ou eliminando completamente aquilo da nossa vida.**
- Veja o acidente da Mandi com o cavalo, em outubro de 2023. Ela não se sentia segura devido ao tamanho do cavalo, à sua potência, à sua inabilidade no esporte, por ter começado recentemente... existiam condições latentes que ela, de alguma maneira, era capaz de identificar. Por essa razão, toda vez que tentava ganhar velocidade, galopando em cima do cavalo, sentia medo. Antes das práticas, a mesma coisa. O fato daquilo ter ganhado vulto dentro dela, cada vez que ficava sabendo de alguém que havia se acidentado praticando o esporte, fez com que começasse, na mesma medida, a projetar eventos indesejados do lado de fora.
- A melhor maneira de agir, nesse caso, seria, **ou ganhar compreensão e habilidade** (pelo tempo necessário) em um cavalo menor, mais baixo, mais velho e de menor potência, no qual ela não teria esse sentimento, **ou ter largado a prática**, caso isso fizesse sentido para ela naquele momento. O fato de não ter agido para se sentir segura, fez com que ela projetasse um evento não desejado.

# LIMITES PARA DIZER NÃO (AUTOSSABOTAGEM)

- Por último, uma das maiores dificuldades que vamos encontrar, muitas vezes imperceptível, é dizer 'não' a nós mesmos.
- Há algumas coisas na nossa rotina que podem sabotar o processo de produção das causas. Muitas vezes, são práticas simples e silenciosas que vão destruindo os resultados.
- Identificamos um ponto relevante na nossa vida e estamos praticando o poder de dizer "não" para nós mesmos:
- **"Não" para o consumo de conteúdos aleatórios na rede social.**
  - Após otimizarmos ao máximo o nosso tempo morando em hotéis, percebemos que, ainda sim, não conseguíamos utilizá-lo para a produção das causas. Quanto mais tempo livre criávamos, mais tempo passávamos nas redes sociais.
  - Além disso, após o uso das redes, percebemos que o pensamento fica disperso, o que faz com que a gente tenha dificuldade de focar no que realmente nos levará até o cenário de vida.
  - Devemos identificar e retirar práticas como essa da rotina. Isso, certamente, afeta a maior parte das pessoas.

6



**CRIE E LAPIDE  
AS SUAS IDEIAS**

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (INSTRUÇÕES)

- Devemos lembrar que a fase 2 do nosso programa (passos 4, 5 e 6) tem o objetivo de **encontrar os caminhos** (CAUSAS) para alcançarmos o cenário de vida definido na fase 1 (EFEITO).
- O passo 6 é o momento em que reunimos tudo que devemos nos concentrar e descartamos o que decidimos eliminar, seja porque repele as partes interessadas (objeções) ou porque compete com fatores que produzem mais valor.
- Nesse passo, precisamos amadurecer os insights que selecionamos e transformá-los em uma lista de projetos, cada um com a sua estratégia. Por fim, consolidamos tudo que será útil no documento que podemos chamar de plano estratégico.
- **É hora de garantir que existe coerência entre causa e efeito e consolidar a ideia que nos levará, de forma matemática, até o nosso cenário de vida.**
- A partir desse mapeamento, vamos identificar o conjunto de causas que será capaz de nos conduzir aos efeitos desejados. Em outras palavras, vamos unir **O QUE** ao **COMO**.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (MATRIZ SWOT)

- A partir do passo 7, o foco será ganhar cada vez mais clareza e capacidade de executar as causas (COMO) que nos levará ao efeito (O QUE). Se apaixonar por executar a lista de causas é sinônimo de garantir que o resultado vai acontecer.
- Vamos iniciar mapeando o cenário atual, assim, podemos perceber o GAP ou lacuna existente entre a realidade que estamos vivendo e o cenário de vida que decidimos criar.
- Para isso, utilizaremos uma ferramenta tradicional, simples e eficaz de planejamento estratégico: a matriz SWOT (Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças).
- Primeiro, vamos mapear o nosso ambiente interno, que são as forças e fraquezas.
- Concluída essa etapa, avançamos para o mapeamento do ambiente externo, que são as oportunidades e ameaças.
- Tanto no mapeamento do ambiente interno quanto externo, devemos ter em mente o cenário desejado como referência. Isso é importante para a construção adequada do exercício.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (ANÁLISE SWOT)

- **FATORES INTERNOS (que dizem respeito a nós mesmos):**

- **Forças**

- A - Conexão como casal
- B - Conteúdo relevante e prático
- C - Muitas transformações de vida comprovadas
- D - Sucesso da versão 10 do modelo CIMT
- E - Resultados em todas as áreas da vida
- F - Domínio e compreensão do conteúdo
- G - Grande alcance nas redes sociais
- H - Estrutura de trabalho enxuta
- I - Disponibilidade elevada de caixa líquido
- J - Conhecimento de empresas e do mercado de ações
- K - Trabalhamos juntos com um propósito alinhado
- L - Liberdade geográfica
- M - Compreensão do público e das redes sociais

- **Fraquezas**

- N - Conteúdo CIMT confronta crenças profundas
- O - Desafios de comunicação da mensagem
- P - Limitação de tempo e energia
- Q - Falta de linha editorial alinhada aos desejos profundos
- R - Alto nível de exposição da vida pessoal
- S - Investimentos para alcançar pessoas pouco otimizado

# **CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (ANÁLISE SWOT)**

- **FATORES EXTERNOS (que dizem respeito aos outros):**

- **Oportunidades**

- 1 - O conteúdo da CIMT soluciona dores profundas
- 2 - Desejo das pessoas de melhorar os resultados
- 3 - Desejo das pessoas de fazer parte de comunidade
- 4 - Vida real possibilita verificar a eficácia do conteúdo
- 5 - Rede social possui escala e rompe tempo/espaço
- 6 - Pessoas buscam superar seus medos
- 7 - A verdade está no conhecimento interior das pessoas
- 8 - A maioria não compreende os eventos coletivos
- 9 - Necessidade de repetição para mudança
- 10 - Facilidade de acesso aos melhores profissionais

- **Ameaças**

- 11 - Crenças limitantes (religiosas, financeiras..)
- 12 - Diferentes níveis de consciência do público
- 13 - Excesso de informação na rede social
- 14 - Limitação de tempo e dinheiro do público
- 15 - Desconfiança em relação à promessa da CIMT
- 16 - Frustração com produtos digitais adquiridos
- 17 - Maioria entra na CIMT quando tem problemas
- 18 - Maioria não prioriza a expansão de consciência
- 19 - Maioria não entende a importância dos resultados

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (LAPIDAÇÃO DOS INSIGHTS)

- A visão clara sobre onde estamos nos torna mais preparados para revisitar os nossos insights. Com uma perspectiva mais madura, estamos prontos para transformar essas "sementes" em grandes projetos.

INSIGHT	PROJETO
Contratação de conhecimento sempre que necessário (otimização máxima de tempo).	-
Solução para método de pagamento da CIMT devido à necessidade de substituir empresa que fornecia boletos.	-
Transformar, de forma gradativa, os nossos stories em um formato de choque de abundância e bem-estar contínuo para os seguidores, adicionando conteúdos relevantes de elevação de consciência e comprovação de resultados.	-
Desenvolver estratégia de criação de vídeos de alto engajamento e retenção da audiência.	X
Priorizar os resultados no corpo como mais uma forma de tornar a metodologia da CIMT inquestionável (o famoso "o dinheiro não compra").	X
Trazer transparência para o público, mitigando objeções associadas ao charlatanismo presente nas redes sociais.	-

# **CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (LAPIDAÇÃO DOS INSIGHTS)**

<b>INSIGHT</b>	<b>PROJETO</b>
<b>Fortalecer a CIMT no Brasil (semente) e postergar / eliminar qualquer ação de disseminação em outras línguas ou países;</b>	-
<b>Descartar investimentos em imóveis, negócios físicos, divulgação de marcas ou criação de produtos e novas marcas.</b>	-
<b>Dedicar zero energia no combate ao plágio, deixando que outras pessoas elevem a consciência dos seus públicos mais qualificados para a mensagem da CIMT, sem a necessidade de investirmos para propagação da mensagem.</b>	-
<b>Desenvolver uma nova fonte de renda através de investimentos no mercado financeiro.</b>	X
<b>Estratégia de enriquecimento através de ações, opções e outros produtos financeiros com elevada liquidez.</b>	X
<b>Após alcançarmos a independência financeira em 2022, com o padrão de vida que tínhamos antes de iniciar a jornada na rede social, queremos alcançar a independência financeira com o padrão de vida atual (renda passiva suficiente para pagar todos os nossos custos de vida, incluindo doações e suporte aos nossos pais e irmãos).</b>	X
<b>Cadu - Realizar treinos de 30 minutos, 3x por semana, utilizando o método de treino de alta intensidade proposto por Mike Mentzer.</b>	X

# **CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)**

- A seguir, listamos os 3 projetos que acreditamos que nos conduzirão até o cenário de vida idealizado, preenchendo o GAP que existe atualmente.
- Cabe destacar que, inicialmente, consideramos 5 projetos, mas antes de finalizar a nossa ideia (plano estratégico) realizamos um exercício de eliminar tudo que poderia ser eliminado. Fizemos isso para garantir que o trabalho realizado no passo 5 não fosse perdido.
- Chegamos à conclusão que deveríamos focar em 3 projetos, já que os outros 2 estão contemplados em tudo o que fazemos no nosso dia a dia. Ao final, chegamos a seguinte lista:
- Projetos descartados:
  - **Expansão de consciência e conhecimento interior**
  - **União e experiências emblemáticas de casal**
- Projetos selecionados:
  - **Comunicação externa através da rede social**
  - **Mudanças físicas e de imagem**
  - **Nova fonte de renda e multiplicação de SETPOINT**

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

- A estratégia deve garantir que as causas produzidas criem pequenos efeitos diários que, por sua vez, quando agregados ao longo do tempo, serão capazes de formar o cenário de vida que desejamos alcançar (trem de causa e efeito).
- Esses projetos têm o objetivo de nos fornecer maior nível de compreensão sobre os efeitos que estamos buscando.
- Antes de avançar, precisamos deixar claro o seguinte: o conhecimento é infinito e facilmente podemos nos perder nessa jornada, já que, geralmente, ela é conduzida com base em crenças.
- **Quando falamos de compreensão, estamos falando de precisão, ou seja, acessar o exato conhecimento que nos faz produzir, de forma ideal, as causas que nos levam ao efeito desejado.**
- O que estamos buscando é compreender como a lei de causa e efeito funciona no objetivo específico que desejamos criar.
- Vamos detalhar a seguir o que, nesse momento, nos parece ser a estratégia ideal para cada um desses 3 projetos:

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

## Comunicação externa através da rede social

- Concluimos que a rede social é o meio mais poderoso para expandir o nosso trabalho. Apesar de existirem diversas redes capazes de alcançar uma audiência ampla, tais como YOUTUBE e TIKTOK, optamos por usar, nesse momento, exclusivamente, o INSTAGRAM.
- Existem inúmeras crenças de como ter resultado e crescer na rede social "faça vídeos diários", "melhore todos os dias", "se esforce que, em alguns anos, tudo vai acontecer" e por aí vai.
- Na verdade, a rede social é uma rede que conecta pessoas. Assim, os princípios de relacionamento humano, quando aplicados em larga escala, são os responsáveis por resultados expressivos.
- Dessa forma, concluimos que o caminho a ser seguido é decidir quem é o público que desejamos nos relacionar e qual valor vamos entregar a ele, considerando os aspectos que estão conectados com seus desejos e/ou dores mais profundas.
- Os nossos resultados serão proporcionais à nossa precisão em criar laços com o público e entregar o valor que eles buscam.

# **CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)**

## **Comunicação externa através da rede social**

- A nossa comunicação terá dois pilares bem definidos:

**Stories:** utilizados como uma **extensão prática da CIMT**, potencializando o processo de repetição, necessário para mudança de padrão mental, e aumentando o relacionamento com a audiência.

**Feed:** vamos focar na criação de uma **vitrine**, que pode ser disseminada de forma orgânica e potencializada com investimento, buscando expandir nosso alcance de forma exponencial. Essa vitrine será composta por uma combinação de reflexões de alto valor (linha editorial) e respostas de perguntas relevantes da audiência. Sempre baseados nos desejos profundos das partes interessadas.

- O YOUTUBE será uma alternativa ao INSTAGRAM, caso esta rede deixe de existir. Da mesma forma, vamos manter nossa conta reserva no INSTAGRAM para eliminar uma condição latente mapeada ao longo do planejamento estratégico.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

- É possível verificar que existem produtores de conteúdo de diferentes segmentos, nacionais e internacionais, que possuem um alcance de milhões de pessoas diariamente, através dos stories e do feed. A partir desses canais, fortes comunidades estão sendo formadas. Isso nos ajuda a garantir que existe coerência entre causa e efeito. A nossa experiência até aqui também valida essa hipótese.
- A vitrine do INSTAGRAM será criada, assim como o modelo da CIMT, em versões, até alcançarmos a que consideramos ideal, da mesma forma que fizemos com a CIMT.
- Uma característica da ideia que desenvolvemos é a busca pelo seu caráter eterno, tanto da versão da 10 da CIMT, quanto da construção da linha editorial que será disseminada através da rede social.
- Lembrando que a repetição é importante para manter a mensagem viva, do contrário ela será esquecida.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

- Nosso foco estará voltado para contribuir com as pessoas no sentido de alcançarem resultados palpáveis, nos seus relacionamentos, na área financeira, saúde e aparência física.
- Após extensa análise, entendemos que os resultados são o ponto central do nosso trabalho, afinal eles dizem a verdade porque nos afastam de crenças e revelam a lei (de causa e efeito).
- Vamos manter uma das decisões mais acertadas que tomamos durante a nossa trajetória de crescimento: a de bloqueio definitivo dos usuários que apresentam comportamentos inadequados, trazendo críticas, insinuações, comentários pejorativos, agressões, desrespeito ou qualquer outro comportamento que não agregue.
- Nesse momento, optamos por desativar os comentários de todas as nossas publicações. Reparamos, ao consumir conteúdos, um movimento bastante prejudicial à saúde mental dos usuários e produtores da rede. Isso está associado ao passo 5, em que estabelecemos limites e aprendemos a dizer "NÃO".

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

- Mensagens centrais da nossa linha editorial (versão 1):
  - Tudo respeita a natureza da atração - **OK**
  - Cuidado para não repelir quem você deseja atrair - **OK**
  - Excesso de conhecimento é tão prejudicial quanto a falta
  - Os resultados falam a verdade (lei de causa e efeito)
  - Tudo é sobre precisão
  - Nós atraímos o que mais julgamos
  - Quanto mais ciúmes sentimos, mais ciúme atraímos
  - Funcionamos como máquinas de alcançar objetivos
  - Comece aprendendo a arte de sobreviver
  - Decisão é o ponto de partida
  - Utilize o medo como seu melhor amigo
  - SETPOINT e Autoimagem
  - Causas invisíveis e bem-estar
  - Evoluir é ampliar a sua capacidade de percepção
  - Comunicação telepática (esforço colaborativo)
  - Aceitação e validação (entrega de energia)
  - As consequências da dependência emocional
  - Entenda o poder de assumir a responsabilidade (culpa e vitimismo/terceirização)
  - Relacionamento é sempre sobre você
  - A importância do contraste na nossa vida
  - O sono e o seu potencial de cura
  - Como lidar com o luto de uma forma mais leve
- As mensagens serão revisadas e lapidadas à medida que os vídeos forem criados e gravados.

# **CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)**

## **Mudanças Físicas e de Imagem (Cadu)**

- Esse projeto tem o objetivo demonstrar que a nossa forma física é uma criação da mente, mas ele tem outros desdobramentos como, por exemplo, a possibilidade de cura de doenças.
- O escopo do projeto visa expandir a compreensão em 3 pilares importantes:
  - 1- Lapidação da aparência (rosto, pele e cabelo);
  - 2- Forma de se vestir, que ajude a comunicar a mensagem;
  - 3- Mudança do corpo para um patamar de fisiculturista.
- Para viabilizar as transformações que desejamos, vamos elevar o nosso patamar de compreensão, entendendo como a lei de causa e efeito pode ser aplicada a cada um desses aspectos.
- Com relação ao fisiculturismo, cabe destacar o trabalho realizado por Mike Mentzer que, literalmente, atraímos enquanto executávamos a fase 2 do modelo. Seu material forneceu uma compreensão inestimável. Sua linguagem e linha de pensamento estão muito alinhadas à CIMT. Aspectos como precisão, compreensão, simplificação, lei de causa e efeito e verificação dos conceitos através de resultados, são alguns dos abordados por ele.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

## Mudanças Físicas e de Imagem (Cadu)

- **Pilar 1:**

- Práticas de bem-estar, sono adequado e monitoramento hormonal serão fundamentais para garantir que o sistema nervoso central produza os benefícios desejados à saúde e aparência da pele.
- Procedimentos estéticos podem ser utilizados após minuciosa avaliação, além de produtos e suplementos que contribuam com a manutenção da saúde da pele e do cabelo.

- **Pilar 2:**

- Guarda-roupa otimizado com renovação periódica. Buscar uma linha "quiet-luxury", priorizando tecidos de alta qualidade, cortes adequados e peças diferenciadas. Acessórios como relógio, cordão e pulseira (joias) também fazem parte da lista.
- Alinhamento ao perfil italiano e moderno de se vestir, além das roupas de treino, contribuindo com a formação de uma imagem de atleta de mentalidade. Para iniciar o processo, selecionei as seguintes marcas: Giorgio Armani, Prada (Dubai), EAS7 e Nike.
- Isso não é uma propaganda ou recomendação.

# **CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)**

## **Mudanças Físicas e de Imagem (Cadu)**

- **Pilar 3:**
- Alcançar um corpo de fisiculturista demanda executar com precisão os treinos, a dieta e o sono/descanso do músculo. Para obter a performance máxima do metabolismo é necessário ajustar e monitorar o perfil hormonal.
- Conforme já mencionado, seguirei como base a estratégia do Mike Mentzer com 3 treinos por semana, com tempo máximo de 30 minutos. Além dos testes feitos (com sucesso), a seleção do método está baseada no fato do seu trabalho apresentar inúmeros resultados expressivos.
- Com relação ao controle e monitoramento hormonal, estou em contato com um dos maiores especialistas em preparação de atletas brasileiros, afim de potencializar os resultados, à medida que busco encontrar a excelência na compreensão sobre o assunto.
- Para monitorar o sono, utilizamos Apple Watch e o App Pillow, incorporando toda experiência da CIMT ao processo.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

## Mudanças Físicas e de Imagem (Cadu)

- Monitoramos o treino através da qualidade do "pump" do músculo, esse é um parâmetro de qualidade necessário, porém não suficiente para mensurar a eficácia do trabalho desenvolvido. Menciono que não é suficiente porque todo processo de recuperação é decisivo para que exista ganho de massa magra.
- O progresso da força (carga com que executamos o exercício) é um parâmetro necessário e suficiente para definir a eficácia do treino. Em outras palavras, o trem de causa e efeito ou resultado final será tão bom quanto for o progresso da força nos treinos.
- Essa compreensão é uma das mais importantes para o sucesso na transformação de um físico. Todo resto são componentes que podem contribuir ou não com esse parâmetro de verificação.
- Cabe destacar que esses pontos são válidos para qualquer pessoa com interesse em ganho de massa muscular.

# **CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)**

## **Mudanças Físicas e de Imagem (Cadu)**

- Uma dieta bem estruturada é fator chave para construção de massa magra. Com base na proposta de Mike Mentzer minha dieta atual possui a seguinte composição de macro nutrientes.
  - Proteína: 25%
  - Carboidrato: 60%
  - Gordura: 15%
- Os alimentos foram selecionados com base nas minhas preferências e na resposta do metabolismo, tudo visando otimizar a capacidade de ganho de massa magra e o bem-estar na alimentação.
- Utilizo creatina, glutamina, cafeína, TCM (super coffee) no pré-treino, além de suplementos e medicamentos para maximizar a performance hormonal.
- A ingestão de sódio é um ponto importante a ser observado na dieta porque, quando em excesso, aumenta retenção de líquido que pode ser confundida facilmente com gordura por uma pessoa que não tem o olhar bem treinado.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

## Mudanças Físicas e de Imagem (Cadu)

- Existe uma diferença entre gordura e retenção de líquido, sendo a principal delas o fato da gordura levar dias ou até semanas para ser eliminada, enquanto o líquido pode ser eliminado em poucas horas ou de um dia para o outro, com o conhecimento correto.
- O protocolo de sono está sendo seguido com 2 blocos no período da noite e um cochilo na parte da tarde, antes do treino.
- Cabe destacar que toda atividade que fazemos enquanto estamos acordados, no período de ativação do corpo, tem impacto significativo no resultado final.
- O plano alimentar que utilizo é controlado e o modelo pode ser acessado através [desse link \(CLIQUE AQUI\)](#).

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

## Mudanças Físicas e de Imagem (Mandi)

- O objetivo final está ilustrado no passo 1: chegar em um corpo slim e harmônico (proporções ideais).
- Pretendo manter o meu peso entre 57-59Kg (tenho 1,71 m).
- O controle da minha evolução será através de fotos e vídeos.
- O meu foco, a partir de agora, está em treinar mais os pontos que precisam ser desenvolvidos e menos aqueles que precisam ser mantidos, aumentando a simetria do corpo. Isso é MUITO particular e depende do desenho do físico de cada um no ponto do momento.
- No meu caso, pretendo intensificar o trabalho nas seguintes regiões: panturrilhas, ombros, tríceps, glúteos mínimos (parte bem superior do glúteo), lateral da coxa, interno de coxa e femorais (posteriores).
- A parte hormonal está sendo monitorada por profissionais da área (ginecologista e endocrinologista).
- Fazemos exames de sangue para verificar nossas taxas de 3-3 meses, preferencialmente.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

- O sono dentro desse projeto é uma das variáveis mais cruciais, visto que, quando durmo demais e não fraciono no meio da noite, fico retida, flácida, além de me sentir, no médio prazo, apática e sem vontade de treinar.
- A minha dieta, atualmente, é realizada de forma intuitiva, variando muito pouco. Não tenho o objetivo (não quero) de fazer nada restrito, que aumente meu nível de tensão ou estresse porque eu sei que não é necessário para chegar onde eu desejo.
- O que vocês verão a seguir é o que eu tenho sustentado, pelo menos, nos últimos três meses. **É importante ressaltar que isso não é uma recomendação.**
- Para acessar o meu plano alimentar [CLIQUE AQUI](#).

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

- À noite quase sempre como um doce, pouco, mas como. Um pedacinho de chocolate, um punhado de pipoca doce, um brigadeiro.
- Tenho buscado mais refeições sólidas, no momento. Notei que o whey (da marca que estava fazendo uso e por ser concentrado) estava piorando muito a minha alergia, além de me dar espinha. Tenho tentado evitar.
- Uso manipulados com o intuito de complementar aquilo que o exame pode apontar como deficiente, além de ômega 3, Vitamina C, D, COQ10, glutamina, que são de uso contínuo.
- Em 2023, eu realizei alguns procedimentos estéticos e em 2024 pretendo intensificar isso. Meus procedimentos não são voltados para harmonização, mas para diminuição de flacidez (bioestimuladores de colágeno, morpheus) porque eu tenho MUITA tendência pela cor da pele, além do tratamento para rosácea (lasers), que já melhorou quase 100%.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

## Mudanças Físicas e de Imagem (Mandi)

- A parte de imagem (forma de me vestir, cabelo, etc) será lapidada a partir da busca ativa por referências, aumento da dedicação de tempo (por ex. para montagem de looks) e estudos sobre moda, que é um assunto pelo qual tenho muita afinidade.
- Consultorias pontuais podem fazer parte desse projeto. Com isso, consigo validar aquilo que já venho fazendo e aprimorar a minha compreensão. Já é a quarta vez que eu passo por esse processo (profissionais diferentes). A cada rodada, eu agrego ensinamentos que expandem a minha percepção.
- A minha ideia com esse projeto é aprender aquilo que me valoriza e está de acordo com o meu objetivo: **passar autoridade, elegância e, ao mesmo tempo, estar sempre estilosa**. Desejo que a minha personalidade esteja estampada na forma como eu me apresento.
- Dentro dessa estratégia principal, vou continuar mantendo maquiagens bastante leves. Eu me identifico mais com o mood natural (excetuando ocasiões em que pode ser necessário mudar isso).

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

## Mudanças Físicas e de Imagem (Mandi)

- O cabelo vou manter com as luzes mais quentes, tons não tão acima da cor da minha raiz e com tamanho médio. Continuarei fazendo semanalmente 1 ou mais tratamentos do cronograma capilar e usando/abusando dos óleos (wella, SP, Sebastian, Sisley..)
- Para entender sobre cronograma capilar (o que usar, quando usar), eu estudei alguns materiais disponíveis na internet. É possível encontrá-los no YT, IG..
- Com o intuito de treinar o meu olhar, dentro do *Pinterest*, eu tenho uma pasta em que adiciono os looks/sapatos/makes que estão coerentes com minha estratégia ou pelos quais eu tenho afinidade. O ideal é achar modelos com corpos parecidos com os nossos, mas nem sempre eu consigo.
- [LINK DA PASTA \(CLIQUE AQUI\)](#)
- <https://pin.it/7grh1X5> (caso você não consiga clicar acima e precise digitar no seu navegador)

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

## Mudanças Físicas e de Imagem (Mandi)

- Um pequeno resumo das lojas que eu gosto de comprar:

**Nacionais:** Animale, NV, Carol Bassi, TIG..

**Internacionais:** Prada, miumiu, Brunello Cucinelli, Zimmerman, Polo, Hermes, Balmain, Courreges, Wolford, Dior, Chanel, YSL, Stella McCartney, Loro Piana.. (geralmente, compro pela Farfetch)

- Para roupas de treino, minhas marcas preferidas são: Bmood, Melt swim e Live
- Tenho plena consciência de que elegância se constrói (como tudo) de dentro para fora. Então, além de tudo o que listei aqui, cabe incluir uma grande mudança de autoimagem.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

## Nova fonte de renda e multiplicação de SETPOINT

- Para multiplicação do nosso SETPOINT financeiro, optamos por **investir em ações**, devido ao seu potencial de retorno, escala e liquidez. Essa decisão foi tomada após avaliarmos diferentes possibilidades de investimentos realizadas por bilionários.
- Um dos maiores riscos dessa modalidade de investimento é a possibilidade de uma queda significativa no preço de uma determinada ação, seja por uma questão associada ao negócio específico ou a uma crise econômica.
- Para lidar com esse risco, a nossa estratégia de investimento considera que 50% do dinheiro deve estar em caixa, pronto para capturar oportunidades em cenário de baixa no preço das ações.
  - **Alocação do SETPOINT**
    - 50% dinheiro em caixa (comprar oportunidades)
      - Fundo de investimento com liquidez imediata
      - Um real de reserva para cada real investido
    - 50% alocado em ações selecionadas
      - Realização constante de lucros
      - Todos os ganhos são reinvestidos
      - Foco em aumentar o número de capitalizações

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

- Existem duas linhas de investimento no mercado de ações que, apesar de serem vistas como opostas, representam extremos que podem ser reconciliados:
- **Buy and hold:** através de uma análise fundamentalista, investidores decidem alocar capital em ações com o objetivo de receber dividendos e juros sobre o capital investido, de forma periódica. Esses investidores têm expectativa de valorização no preço das ações em um horizonte de longo prazo, mas não vendem em caso de queda.
- **Trader:** através de uma análise estatística e matemática, pautada na oferta e demanda, investidores decidem alocar capital com expectativa de retorno, estabelecendo parâmetros de preço de entrada e saída. Esses preços visam ganhos com retornos positivos e proteção com queda limitada no preço das ações.
- Buscamos criar uma estratégia que contempla os pontos fortes de cada uma dessas duas abordagens.
- A estratégia buy and hold pode levar um investidor a reduzir significativamente o valor do seu patrimônio, em caso de queda acentuada no preço. Por outro lado, demonstra-se eficaz, já que os negócios, quando bem selecionados, tendem a gerar valor e crescer no longo prazo. Normalmente, esses investidores não têm caixa livre disponível em momentos de crise, mas costumam ter ganhos no longo prazo.

# **CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)**

- A vantagem dessa abordagem é que os investidores conhecem bem os fundamentos do negócio e suas perspectivas de longo prazo, bem como o valor justo de uma ação. Outro ponto favorável é que muitos desses investidores não precisam dos ganhos para sustentar seus custos de vida e conseguem absorver perdas.
- A estratégia de trader tem como vantagem o uso da estatística e modelos matemáticos que suportam decisão com base em oferta e demanda. Dessa forma, os números apontam quando muitas pessoas têm ganhos que, provavelmente, farão com que elas vendam as ações, bem como os valores em que as ações se tornam atrativas para serem compradas.
- Como principal desvantagem, muitas pessoas que seguem essa linha de investimento dependem dos ganhos para viver e por isso não reinvestem, muitas vezes, utilizam dinheiro emprestado para investir e não podem lidar com perdas significativas, principalmente no longo prazo. Assim, optam por perdas menores que mantenham as operações dentro de um intervalo de preço controlado.
- Outro aspecto interessante, é que os traders não estão muito preocupados com os fundamentos do negócio ou o preço justo das ações, eles buscam se beneficiar dos diferentes momentos de cada negócio. É muito comum pessoas perderem dinheiro ao seguir essa estratégia no longo prazo.

# **CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)**

- Nossa estratégia considera os seguintes aspectos:
- Seleção criteriosa das empresas que investimos, com base em análises dos fundamentos do negócio, incluindo as demonstrações financeiras e o plano estratégico delas, além do histórico de preços e do preço justo existente;
- Utilizamos informações estatísticas e modelos matemáticos para entender os movimentos de mercado, com base em oferta e demanda em relação a uma determinada ação, através do APP Investing.com;
- Reinvestimos 100% dos ganhos e fazemos aportes adicionais frequentes, além de aguardar o tempo que for necessário para vender uma ação, caso ela não apresente lucro;
- Buscamos margens de retorno baixas (1% por operação), porém frequentes. Assim, não permanecemos muito tempo com uma ação. Isso faz com que nossa carteira de investimentos esteja sempre próxima aos valores atuais de mercado. É comum vendermos todas as ações com frequência e iniciarmos um novo ciclo de compra;
- O ponto central da nossa estratégia é o aumento dos períodos de capitalização, produzindo o benefício matemático dos juros sobre juros ou um trem de causa e efeito. Notamos que pequenos ganhos frequentes superam em muito os ganhos maiores e raros, quando olhamos para um horizonte de longo prazo.

# **CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)**

- Muitas pessoas acreditam que ao ganhar dinheiro no mercado financeiro, estamos tirando de outra pessoa. Isso não é uma verdade. É óbvio que muitas pessoas perdem dinheiro, mas isso acontece porque fizeram escolhas de compra e venda que culminaram nesse resultado.
- Essas escolhas podem ser feitas em função de falta de compreensão do que estão fazendo ou por uma estratégia de investimento. O fato é que ninguém compra ou vende sem disparar uma ordem de compra ou venda a um determinado preço, ou seja, sem escolher fazer isso.
- Precisamos entender que um negócio produz valor para as pessoas e, por isso, é criado para crescer ao longo do tempo. A compreensão desse ponto, nos possibilita perceber que uma ação existe para valorizar no tempo e, por isso, todos podem ganhar, à medida que essa geração de valor ocorre.
- Suponha que hoje eu comprei uma ação por R\$ 10,00 e vendi, depois de 15 dias, por 10,50. Eu posso ter comprado de uma pessoa que comprou essa mesma ação, no passado, por 9,50 e ganhou com a valorização dela no tempo. Da mesma maneira, a pessoa que comprar por 10,50 pode vender depois que essa ação valorizar e ganhar também.
- Baseado nesse entendimento, criamos a nossa estratégia, em que, de forma simples, compramos a um determinado preço e vendemos no futuro por um preço maior.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

- Nessa primeira etapa, focamos em construir a estratégia principal de investimento e analisamos, de forma simplificada, as demonstrações contábeis e indicadores financeiros de algumas das principais empresas brasileiras. Foram elas: Vale, Petrobras, Gerdau, Metalúrgica Gerdau, Prio, AMBEV, Vibra, CSN, CSN Mineração e Klabin. **Isso não é uma recomendação de investimento e os resultados obtidos dependem do preço de compra e venda das ações.**
- Durante as fases de testes, entre os meses de agosto e dezembro/23, investimos em todas essas empresas e tivemos ganhos expressivos, validando essa estratégia e confirmando as fragilidades ao considerar outras.
- **Diretrizes de compra (decisão prospectiva):**
  - Ação selecionada previamente e abaixo do preço justo;
  - Valor atrativo considerando o histórico de 21 dias;
  - Priorizar compra próximo do preço mínimo do dia;
  - Utilizar como parâmetro de suporte à decisão de compra, os indicadores estatísticos e matemáticos fornecidos pelo APP "Investing.com";
  - Evitar ações com fortes quedas quando o volume de dinheiro negociado for superior à média diária;
  - Realizar poucas operações com uma maior quantidade de dinheiro alocada em cada uma;
  - **Paciência para comprar a bons preços.** Emitir ordem automática para compra ao longo do dia por um preço atrativo. Alterar preço de compra no momento em que decidir que é uma oportunidade.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

- **Diretrizes de venda (decisão prospectiva):**
  - Realizar venda apenas com ganhos;
  - Pequenos ganhos frequentes produzem um efeito exponencial, que supera ganhos maiores e raros;
  - Buscar maximizar o retorno diário;
  - Não perder oportunidade de venda com ganho satisfatório (maior ou igual a 1% líquido);
  - Aguardar ganhos maiores somente se houver tendência de alta bem definida (entrada de dinheiro do exterior em função de fato relevante, por exemplo);
  - O APP "Investing.com" fornece indicadores úteis que suportam uma decisão prospectiva mais qualificada.
  - Priorizar venda próximo ao preço máximo do dia;
  - Lembrar que o único preço que existe é o do ponto do momento. Sempre podemos recomprar, então, capturar ganhos concretos no dia é sempre uma boa opção;
  - **Foque em ganhar, controle a ambição.** Emitir ordem diária com o retorno desejado e alterar posteriormente, caso decida vender com um ganho menor.
- Temos uma planilha que calcula com precisão o ganho líquido em cada operação, tornando o processo viável.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS (PROJETOS)

- A tabela a seguir, consolida todas as ações que compõem o IBOVESPA atualmente, destacando as que temos interesse em investir.

EMPRESAS IBOVESPA	CÓDIGO
Ambev ON	ABEV3
CSN Mineração ON	CMIN
CSN ON	CSNA3
Gerdau PN	GGBR4
Klabin Unit	KLBN11
Metalúrgica Gerdau	GOAU4
Petrobras PN	PETR4
Prio	PRIO3
Vale ON	VALE3
Vibra ON	VBBR3

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS

- **Próximos passos da CIMT:**

- A versão 10 do modelo é a versão definitiva. Por isso, vamos gravá-la como uma documentação do que estamos vivendo. O objetivo é que cada passo tenha uma aplicação prática muito bem definida e clara para que possa ser replicada pelos integrantes da CIMT.
- A fase 3 do modelo, através dos passos 7, 8 e 9, será dedicada à mudança de autoimagem, na prática.
- Vamos fornecer um modelo capaz de modificar a autoimagem de qualquer pessoa e transformar, definitivamente, os resultados de forma expressiva.
- Os passos 10, 11 e 12 serão voltados para rotina, sendo que no passo 10 vamos consolidar todos os conhecimentos e as práticas de cura no corpo físico, através dos pontos de energia.
- Na versão final da nossa ideia, entendemos que não cabe dedicar tempo para incluirmos um escopo que possui conflitos religiosos, incluindo os estudos sobre a vida de Cristo.

# CRIE E LAPIDE AS SUAS IDEIAS

- **Próximos passos da CIMT:**

- Consideramos que apresentar as pesquisas sobre a vida de Cristo requer dedicação exclusiva. Entendemos que o nosso público tem interesse no assunto, assim como nós, porém a expansão e o crescimento caminham de uma forma mais leve quando nos dedicamos ao nosso *core business*, que é a geração de resultados.
- Com base nisso, vamos tornar a rede social e a CIMT complementares e compartilhar com o público caminhos que podem ser úteis para que eles vivam os melhores relacionamentos, ganhem dinheiro, transformem sua aparência física e se curem de doenças.
- Vamos nos dedicar a criar fortes conexões com a CIMT através da transformação profunda dos resultados dos integrantes e familiares.
- Essa é uma decisão que levará a CIMT para um nível ainda melhor no futuro.

# TERMO DE COMPROMISSO

## A P R O V A Ç Ã O - P O R T Ã O 2

Esse documento simboliza o nosso **compromisso em implementar o plano estratégico desenhado**, até que ele se traduza nos efeitos projetados.

Temos **clareza** suficiente para saber que essas são as experiências que realmente desejamos viver e **compreensão** para perceber que esses caminhos estão coerentes com o cenário de vida idealizado.  
**Chegou a hora de se divertir!**

CADU TINOCO

---

MANDI TOMAZ

---

ASSINATURAS

DEZEMBRO/2023

