Como Usar este livro

**Como realizar as tarefas**

Para ter sucesso em seu novo modelo mental, será necessário passar por três fases distintas.

**Fase 1** (Colocar um nome – Reconhecimento?)

Nesta fase você deverá completar 4 passos para elaborar novas condições e resultados para sua vida.

**Passo 1**: importante é identificar de três a cinco histórias negativas que fazem parte de sua vida, em todas as 11 áreas. Vamos pegar como exemplo a área do *trabalho*. Nesta área de sua vida é necessário identificar quais são as 3 a 5 piores histórias que você conta para você mesmo. Listo aqui alguns exemplos para você:

1. História 1: *Eu sou preguiçoso, por isso não consigo terminar meus projetos no prazo*;
2. História 2: *Eu fiz uma faculdade ruim e não consigo um emprego melhor*;
3. História 3: *Meu chefe não vai com minha cara, me persegue e prejudica meu desempenho*.

**Passo 2**: você deve contar uma história diferente daquelas que você identificou, de maneira positiva. Vamos dar continuidade aos exemplos que foram identificados acima:

1. Nova história 1: *Eu sou esforçado e rápido na elaboração e conclusão de meus projetos*;
2. Nova história 2: *Eu fui um excelente aluno em minha faculdade, tive excelentes notas e tenho diversas propostas de emprego aguardando por mim*;
3. Nova história 3: *Meu chefe confia em mim e me respeita, me apoia no que eu preciso para atingirmos as metas da empresa*.

**Passo 3**: Escrever todas as novas histórias, das 11 áreas de sua vida, 50 vezes no papel. Isso vai ajudar você a construir novas verdades. A escrita é uma das formas de aprendizado mais potentes que existe, e vai possibilitar que estas verdades (novas histórias) sejam como o alicerce ou as fundações de uma casa em seu cérebro.

**Passo 4**: nos próximos 7 dias você vai ler todas as novas histórias no período da manhã, logo que acordar. Para que você possa tornar este processo ainda mais poderoso, você deve:

1. Ler em frente ao espelho;
2. Ler em voz alta.

Isso vai possibilitar que este processo de reprogramação seja muito mais sólido. No passo 3, você construiu o alicerce ou fundação de sua casa através da escrita. Agora, por meio da voz, audição e visão, você terá a oportunidade de fazer com que as paredes e o telhado de sua nova moradia sejam construídos em segurança, pois já tinha uma base sólida.

Se você tiver tempo disponível, pode ler todas as novas histórias todos os dias. Caso seus horários estejam muito apertados, você pode escolher 2 áreas da vida para cada dia da semana e ler cada história 50 vezes.

**Fase 2** (Falas Negativas) – Usar outro termo (Vozes do inimigo?)

As falas negativas são vozes que ouvimos todos os dias, principalmente em situações que precisamos tomar decisões, seja para fechar negócios, para comprar uma nova roupa, quando nos olhamos no espelho, ou simplesmente quando vamos nos alimentar.

Vou exemplificar as vozes com uma personagem fictícia de nome “*Maria*”. Imagine que Maria está passeando em um shopping center. Em um dado momento, passando por uma loja de roupas femininas, um vestido longo e vermelho, muito bonito, chama sua atenção na vitrine. Ela analisa o tecido, as costuras, os desenhos do vestido... sente que este vestido é para ela. Então ela se imagina vestida com a nova roupa e aparece uma voz em sua mente: *“Ahhhh não Maria, você acha que este vestido é para você? Você não tem a menor classe para usá-lo!”*

Da mesma maneira que a personagem Maria que usei como exemplo, muitas pessoas apresentam vozes negativas como a do exemplo acima. Isso faz com que tenhamos uma vida muito pesada e longe daquilo que Deus quer para nós.

Para calar estas vozes você deve identificar as 10 piores falas que existem nas áreas de sua vida. Pode ser que você tenha 1 voz negativa em cada área da vida; pode ser que tenha uma área específica com mais de uma voz. Independente disso, o exercício que você fará para ter novas vozes positivas e potencializadoras é muito semelhante com o exercício da Fase 1.

**Passo 1**: Identifique as vozes (da mesma forma como o exemplo usado com a personagem Maria), e construa novas vozes positivas.

**Passo 2**: Escrever 50 vezes no papel as novas frases positivas.

**Passo 3**: Declarar / repetir em voz alta todas as frases nos próximos 7 dias.

**Fase 3 - Profecia**

*“Profecia é um relato no qual se afirma prever acontecimentos futuros. Podem ser baseadas na dedução a partir de fatos atuais ou alegadamente por inspiração divina. Normalmente as profecias são caracterizadas como formas de manifestação divina*.” (Wikipedia).

Segundo o dicionário Oxford a palavra “*profecia*” tem os seguintes significados:

**1**predição do futuro, que se crê de inspiração divina; vaticínio *<as profecias. do Antigo Testamento>;*

**2**predição feita por indivíduo que pretende saber ler o futuro; previsão *<esse adivinho faz professias assustadoras> ;*

**3***p.ext.*anúncio de um acontecimento futuro, feito por conjetura *<não dá para crer em profecias dos economistas>*

Tendo em vista que todo cristão também é dotado do “Dom” profético, sugiro que você tome posse de seu talento e coloque, junto ao Espírito Santo que habita dentro de você, esta habilidade em prática para edificar e construir um novo seu “eu”, através de palavras edificantes, positivas e potencializadoras para criar seu novo futuro.

Para tanto, desafio você a escrever “boas novas” sobre sua vida que podem começar a acontecer a partir dos próximos minutos, se assim você crer.

Este exercício constitui de escrever textos de 10 a 15 linhas que podem incluir todas as áreas de sua vida, ou textos menores para cada área específica se assim julgar necessário. Para tanto, como os outros exercícios, deve ser lido em voz alta todos os dias nos próximos 7 dias.

Diferentemente dos exercícios das fases 1 e 2, o exercício de profecia depende única e exclusivamente de sua criatividade, palavras e afirmações positivas, seus desejos para o futuro e também de sua fé. Tudo isso somado gera poder de transformação. Então, mãos a obra!