

— APOSTILA —

# BRAINLAB

REPROGRAME SEU CÉREBRO



# BOAS VINDAS

Seja muito bem vindo(a) ao treinamento e a apostila que irá te acompanhar ao longo da jornada do seu treinamento BrainLAB.

O nome deste treinamento remete a laboratório do cérebro, pois é exatamente essa a ideia central. Passarmos juntos pelas principais áreas cerebrais que impactam seus padrões, hábitos, atitudes e comportamentos, e através da neurociência, neuro psicologia, programação neuro linguística você terá métodos e ferramentas para poder agir sobre seus padrões.

Digo \*seus padrões\* pois é exatamente isso que ocorrerá. Através do diagnóstico inicial que você fez, nós iremos identificar e direcionar o conteúdo adequado para você. Você não precisa passar por aulas que não são relevantes para você.

Além disso, com o seu perfil identificaremos o seu traço comportamental. E você receberá não só as aulas que você precisa, mas gravadas de acordo com o seu mapeamento. Você perceberá isso assim que eu avaliar seu perfil no início do módulo 3, imagino que você se surpreenderá.

Em resumo, você terá a vantagem de fazer um treinamento em turma, com nosso acompanhamento e mentorias na comunidade a cada dois módulos, fazendo da sua casa, porém, um conteúdo direcionado a você. Você deve imaginar como a preparação e trabalho envolvido para proporcionar essa experiência foram significativos. Por isso ficamos muito felizes de poder oferecer uma jornada neste nível que você terá a chance de receber.

E se prepare, pois a partir de agora você entrará, junto com seu cérebro, em uma jornada profunda de transformação. Nossa cabeça está sempre em formação e adaptação, com a ciência ao nosso lado e as técnicas corretas podemos direcionar e acelerar esse processo.

## Como funcionará:

Esse treinamento foi arquitetado para te oferecer os mais diversos tipos de estímulo para entender seu cérebro e aprender e reprogramar seus padrões. Você:

- Receberá base teórica e conhecimento do cérebro, de forma profunda, porém absolutamente didática como sempre os nossos alunos fazem questão de ressaltar nos depoimentos.
- Terá a neurociência, neuro psicologia e a programação neurolinguística, trabalhando a seu favor, e trazendo técnicas para implementação prática.
- Terá aulas direcionadas exclusivamente para as suas necessidades. Sem precisar passar por assuntos que não são relevantes para você.
- Terá desafios, surpresas, bônus, webinários, aulas extras, bônus extras e etc.
- Terá algumas palestras complementares, para você ter a perspectiva prática de outras pessoas, outras histórias, o que gerará uma reflexão através de outro prisma, que complementará o conhecimento.
- Terá essa apostila que você poderá imprimir, se desejar, para fazer suas anotações e apontamentos.
- Terá uma série de bônus em forma de aula e pdf para complementar o conhecimento.
  - A cada semana você receberá um novo módulo, e cada módulo será diferente. São 9 módulos, por isso será como se fossem 9 treinamentos em 1: cada módulo com diferentes assuntos, diferentes identidades visuais. Tudo para você poder desfrutar ao máximo da jornada.

## Importante:

A apostila é para você fazer os exercícios, portanto as instruções para executá-los estão sempre nas aulas. Não tente fazer os exercícios sem a orientação adequada, ou mesmo, fazer o exercício antes de você chegar na aula ou mesmo do módulo. Até porque, de acordo com seu perfil, você poderá receber recomendações de forma específica.

É isso ai, chega de recados! Entre com afinco e aproveite a jornada, pois a pessoa que sairá no final pode te surpreender! :)

André Buric

# MÓDULOS

## BRAIN LAB

PÁG 4

### 1: O CURSO

Seja muito bem vindo(a) ao primeiro módulo.  
Esse é um módulo exclusivamente sobre o curso.

PÁG 13

### 2: O CÉREBRO

Neste módulo faremos uma viagem no seu cérebro, neurociência pura, mas de uma forma muito didática e totalmente simples de ser compreendida.

PÁG 17

### 3: MAPEAR O INCONSCIENTE

Se o último módulo foi mais na neurociência, se prepare para um módulo mais conceitual.

PÁG 67

### 4: QUEBRA DE PADRÕES

Aqui começaremos a avaliar alguns primeiros padrões, para começar a adentrar no assunto padrão cerebral.

PÁG 102

### 5: REPROGRAME SEU CÉREBRO

Esse é o módulo Reprograme Seu Cérebro, nome do método que já transformou milhares de alunos.

PÁG 138

### 6: BLINDAGEM CEREBRAL

Iremos blindar o seu cérebro, e para isso nada melhor do que as técnicas que você terá acesso neste módulo.

PÁG 150

### 7: PREVENDO PERCALÇÕES

Esse módulo ele é especial porque tem como objetivo te permitir atingir o nível máximo de maturidade da alta performance.

PÁG 172

### 8: ACELERANDO RESULTADOS

Você já tem muito mais conhecimento que a grande maioria do mundo por ai, e o mundo precisa de você!

PÁG 186

### 9: GERANDO VALOR

Seja muito bem vindo(a) ao módulo 9. Considero esse um módulo muito especial: gerar valor!



# CURSO

MÓDULO 1

$$P(x) = n \frac{\lambda^x e^{-\lambda}}{x!}$$

$$P(X = k) = \frac{\binom{k}{A} \binom{n-k}{B}}{\binom{n}{A+B}}$$

# MÓDULO 1: O CURSO

Seja muito bem vindo(a) ao primeiro módulo. Esse é um módulo exclusivamente sobre o curso.

Vou explicar como você tira melhor proveito de todo o material, e do método Reprogramue Seu Cérebro que gerou as milhares de transformações que imagino que você teve a chance de ver nos depoimentos.

Teremos diversas recomendações importantes, e faremos um primeiro exercício também.

Porém, por ser um módulo mais introdutório, ao invés de esperar 7 dias para o próximo módulo, você já encontrará o módulo 2 dia seguinte da liberação deste na sua área de membros.

Boas aulas!

André

# FLASHTEST

# INICIAL

11101011101001101011010000000111

10001100111101011101001110101000000111

U1011011011000011

0111011011010000000111

0000S11

0111011010000000111

000411

011010000000111

111101011010000000111

卷之三

11

01011010000000111

11000000000000

三三〇

100000000111

# FLASHTEST INICIAL

Seja muito bem vindo(a) ao primeiro módulo. Esse é um módulo exclusivamente sobre o curso.

Vou explicar como você tira melhor proveito de todo o material, e do método Reprogramue Seu Cérebro que gerou as milhares de transformações que imagino que você teve a chance de ver nos depoimentos.

Teremos diversas recomendações importantes, e faremos um primeiro exercício também.

Porém, por ser um módulo mais introdutório, ao invés de esperar 7 dias para o próximo módulo, você já encontrará o módulo 2 dia seguinte da liberação deste na sua área de membros.

Boas aulas!  
André



# EXPLICAÇÃO

Na página seguinte você encontrará um questionário como ESSE abaixo:

- 1) Na primeira coluna tem uma frase. Por exemplo: 'Perco o foco'.
- 2) Você deve marcar um X na coluna que mais se adequar a você.
- 3) Por exemplo: se você perde o foco com freqüência você irá marcar um X na coluna SEMPRE.
- 4) Contabilize a quantidade de X em cada coluna. Por exemplo:

	NUNCA	ÀS VEZES	SEMPRE
CONTE QUANTOS X	1	2	4
MULTIPLIQUE POR	0	3	5
RESULTADO	0	6	20

- 5) Some todos os resultados para chegar nos dois subtotais:  $0 + 6 + 20 = 26$

SUBTOTAL X	26
------------	----

- 6) Some os dois subtotais para chegar ao resultado final

RESULTADO FINAL	
-----------------	--



# QUESTIONÁRIO PARTE 1 - AÇÕES

	1 - NUNCA	2 - ÀS VEZES	3 - SEMPRE
EU PROCRASTINO			
ME DISTRAIO			
MINHA MOTIVAÇÃO DURA POUCO			
COMEÇO E NÃO ACABO PROJETOS			
ME SINTO OCUPADO			
FICO LONGE DOS MEUS OBJETIVOS			
TENHO DIFICULDADE DE DIZER NÃO			
O DIA ACABA COM MINHA ENERGIA			
PROBLEMAS ME CONSUMEM			
PERCO CONTROLE EMOCIONAL			
SINTO ANSIEDADE			

## CONTABILIZAÇÃO 1

Passo 2: Contabilize seus pontos e multiplique por 0, 3 ou 5.

	NUNCA	ÀS VEZES	SEMPRE
CONTE QUANTOS X			
MULTIPLIQUE POR	0	3	5
RESULTADO			

Passo 3: Some todos os resultados acima e chegue no **seu resultado final**.

SUBTOTAL 1	
------------	--

# QUESTIONÁRIO PARTE 2 - CONSCIÊNCIA

Note que a ordem da coluna 1 e 3 INVERTEU

	1 - SEMPRE	2 - ÀS VEZES	3 - NUNCA
ENTENDO PORQUE EU PERCO A RAZÃO			
SEI O QUE ME LEVA A PROCRASTINAR			
DEFINO COM CLAREZA O OBJETIVO DO DIA			
SEI QUAIS ATIVIDADES ESTOU GERANDO VALOR			
RECONHEÇO MEUS PADRÕES NEGATIVOS			
RECONHEÇO MINHAS CRENÇAS LIMITANTES			
DECIDO COM BASE NOS MEUS VALORES			
CONSIGO DESPLUGAR DO TRABALHO QUANDO ESTOU EU CASA			
ME DESAPEGO DE LEMBRANÇAS RUINS			

## CONTABILIZAÇÃO 2

Passo 2: Contabilize seus pontos e multiplique por 0, 3 ou 5.

	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA
CONTE QUANTOS X			
MULTIPLIQUE POR	0	3	5
RESULTADO			

Passo 3: Some todos os resultados acima e chegue no **seu resultado final**.

SUBTOTAL 2	
------------	--

TOTAL GERAL =

# RESULTADO

## De 68 a 100 pontos

### Nível Alarmante

Se você está nesse nível, você precisa tomar uma ação urgente para corrigir a programação do seu cérebro. Raros objetivos serão atingidos e a consequência é bastante cruel, pois cada dia perdido não tem mais volta. Neste nível, você sabe, sente e se incomoda profundamente por não ter a vida que gostaria. Algo que parece bastante distante. Provavelmente você vem buscando maneiras simples de solucionar, geralmente ainda sem ter ideia do que acontece dentro do seu cérebro (sim ele existe) para fazer mudanças estruturais.

## De 42 a 68 pontos

### Nível Preocupante

A maioria das pessoas se enquadra aqui. Alguma área pode estar bem (relacionamento, saúde, profissão, etc), mas a vida está desbalanceada em grande parte. E essa tem sido a consequência mais incomoda. Objetivos de curto prazo são atingidos com freqüência satisfatória, mas os objetivos mais intensos geralmente são interrompidos no meio do caminho por algum tipo de pressão externa. Deixando uma consequência de frustração que você tenta não demonstrar, mas internamente isso é algo que incomoda.

## De 25 a 42 pontos

### Nível Satisfatório

Neste nível você já está de certa forma acima da média. Eventualmente alguma área da sua vida fica de lado enquanto você foca em outras áreas. Mas de modo geral você consegue sentir o prazer que o progresso nos faz sentir. A Reprogramação Cerebral para você vai ajudar a atingir seus resultados com menos sacrifício pessoal ou de abrir mão de alguma área em prol de outras (geralmente saúde e relacionamento em troca da profissão).

## De 0 a 25 pontos

### Nível Super Homem ou Super Mulher

O nome é apenas uma brincadeira, pois provavelmente quase ninguém se enquadrou neste nível. Se você foi um dos raros que chegou aqui sem treinamento, meus mais sinceros parabéns! Você com certeza é uma pessoa admirável e já atingiu grande parte dos seus objetivos pessoais, profissionais e espirituais. Você é uma pessoa que busca aprender, se desenvolver constantemente com os melhores e não aceita apenas ficar no processo de tentativa e erro que a maior parte das pessoas se encontram por acreditar que é mais fácil descobrir do que aprender. Continue seu processo de desenvolvimento, pois evolução não tem fim e é ela que nos satisfaz.



# MÓDULO 2 ENTENDER: O CÉREBRO

Seja muito bem vindo(a) ao módulo 2.

Neste módulo faremos uma viagem no seu cérebro, neurociência pura, mas de uma forma muito didática e totalmente simples de ser compreendida. Você notará que nas primeiras aulas eu reforço que não é necessário se preocupar com nomes técnicos das áreas cerebrais, muito menos decora-los.

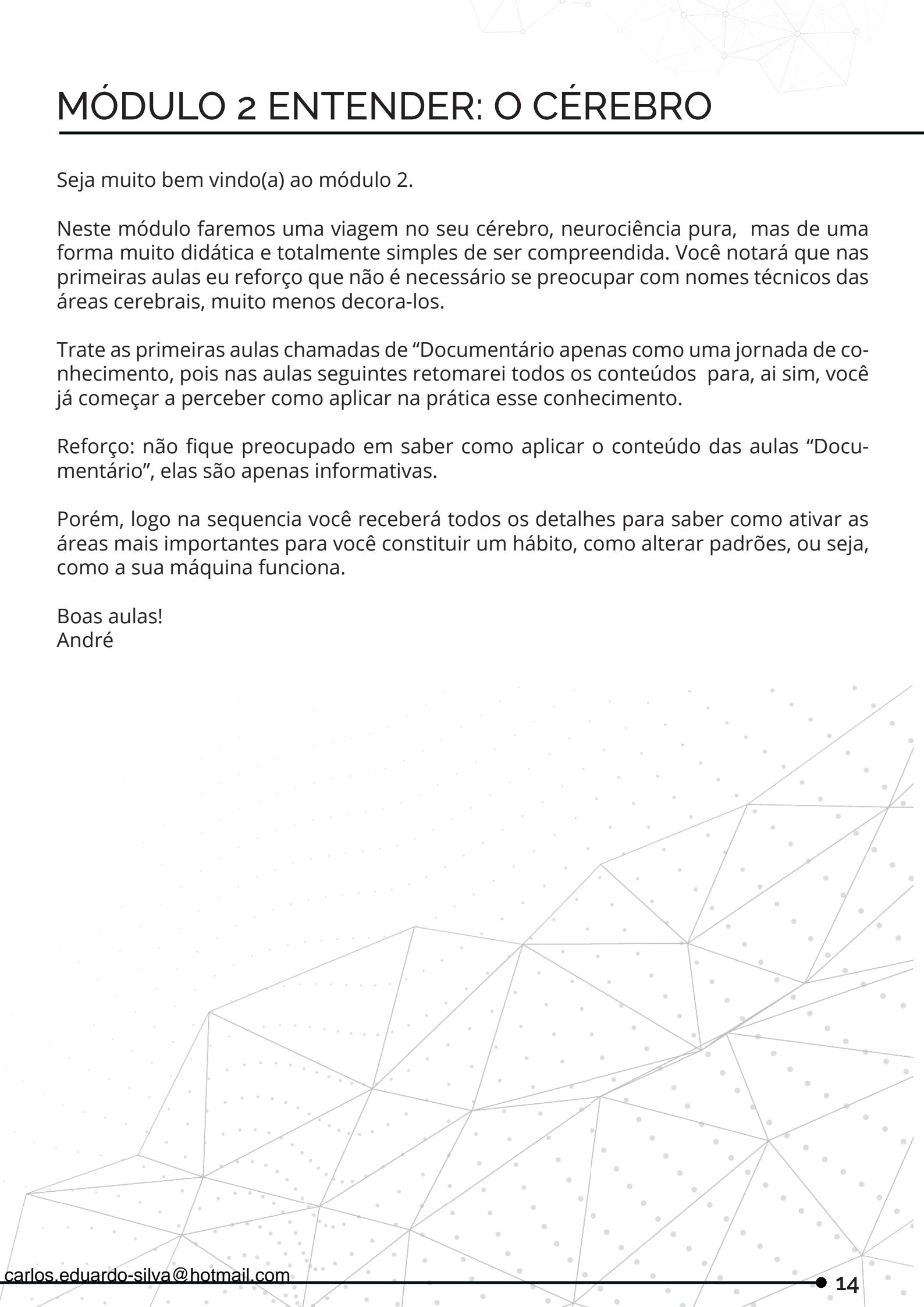
Trate as primeiras aulas chamadas de “Documentário apenas como uma jornada de conhecimento, pois nas aulas seguintes retomarei todos os conteúdos para, ai sim, você já começar a perceber como aplicar na prática esse conhecimento.

Reforço: não fique preocupado em saber como aplicar o conteúdo das aulas “Documentário”, elas são apenas informativas.

Porém, logo na sequencia você receberá todos os detalhes para saber como ativar as áreas mais importantes para você constituir um hábito, como alterar padrões, ou seja, como a sua máquina funciona.

Boas aulas!

André



# ONDE TUDO COMEÇA

11101011101001110101101000000011

1000111001111101011101001110101000000011

110111000111001111010110011101110100111011101000000011

010110100000111

0111011011010000000111

0000S11

0111011010000000111

000211

01101000000011

1111010110100000000111

卷之三

11

01011010000000111

110000000000

卷之三

100000000111

# ONDE TUDO COMEÇA

**CUIDADO COM O SEU FOCO**

## Como estão suas crenças / declarações?

Eu sou muito ruim em \_\_\_\_\_

Não tem horas suficientes no dia

Eu sempre estrago tudo

Eu nunca tenho dinheiro suficiente

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CONFIGURE SEU RAS

Quais informações você gostaria que seu cérebro te ajudasse a buscar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MAPEAR O INCONSCIENTE

MÓDULO 3

# MÓDULO 3 MAPEAR: INCONSCIENTE

Seja muito bem vindo(a) ao módulo 3.

Se o último módulo foi mais na neurociência, se prepare para um módulo mais conceitual. Iremos entrar em valores essenciais, e conceitos da neuro psicologia para você identificar e ajustar seus padrões inconscientes.

Isso vai ajudar tremendamente no seu processo decisório, e nos seus objetivos. Inclusive aqui nós definiremos juntos os seus objetivos (sim, nós iremos os redefinir caso você já os tenha com clareza).

Esse módulo fará um ajuste de valores, e canalizará o poder do seu inconsciente de forma mais direcionada para você ter mais resultados, e principalmente, gerar muito mais valor.

É um módulo mais conceitual, existe uma chance ENORME de você não ter todas as respostas para todas as perguntas. E saiba que esse é o objetivo, algumas perguntas são feitas intencionalmente de forma “não óbvia” para que você mantenha o assunto um pouco mais no seu cérebro. E ao longo dos módulos seguintes, as coisas começam a ficar mais claras.

Tente responder, mas se você não conseguir chegar em uma resposta que te satisfaça. Siga adiante, pois mais na frente você entenderá o motivo. ;)

Boas aulas!  
André

# AJUSTANDO O MINDSET

01101011011001110101110101101011010000000111

0000;00111

11101011011001110101110101101011010000000111

0110110100111010110101101010000000111

111010101101010000000111

11101010110101001110101011010101010000000111

010111010110101101010101010000000111

111010101101010000000111

11101010110101001110101011010101010000000111

010111010110101101010101010000000111

111010101101010000000111

11101010110101001110101011010101010000000111

010111010110101101010101010000000111

111010101101010000000111

010111010110101101010101010000000111

11101010110101001110101011010101010000000111

010111010110101101010101010000000111

111010101101010000000111

11101010110101001110101011010101010000000111

010111010110101101010101010000000111

111010101101010000000111

11101010110101001110101011010101010000000111

010111010110101101010101010000000111

111010101101010000000111

11101010110101001110101011010101010000000111

010111010110101101010101010000000111

111010101101010000000111

11101010110101001110101011010101010000000111

0000;00111

11101010110101001110101011010101010000000111

11101010110101001110101011010101010000000111

11101010110101001110101011010101010000000111



# AJUSTANDO O MINDSET

## EXERCÍCIO DE MINDSET

No almoço faça SOMENTE a primeira coluna, e no mesmo dia a noite preencha a segunda:

Qual está **tirando** energia?  
(atividade, pessoa, situação,  
comentário, etc)

Como poderia **trazer** energia

Desafio

Obstáculo

Dor/Esforço

Crítica

Sucesso alheio

# ABUNDÂNCIA (VS ESCASSEZ)

011010110110011101011101011010000000111

0000;000111

1110100111010110101110101011010000000111

111010101101010000000111  
0110101010101000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111  
011010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111

111010101101010000000111  
0110000000010101010000000111

# ABUNDÂNCIA (VS ESCASSEZ)

ONDE A ABUNDÂNCIA ESTÁ?



# RODA DA VIDA



# **EXERCÍCIO ABUNDÂNCIA**

---

Para cada quesito escreva algo que você é abundante

Espiritualidade \_\_\_\_\_

Saúde \_\_\_\_\_

Amor \_\_\_\_\_

Diversão \_\_\_\_\_

Realização e Propósito \_\_\_\_\_

Família \_\_\_\_\_

Felicidade \_\_\_\_\_

Contribuição \_\_\_\_\_

Vida Social \_\_\_\_\_

Equilíbrio Emocional \_\_\_\_\_

Desenvolvimento Intelectual \_\_\_\_\_

Finanças \_\_\_\_\_

# EXERCÍCIO ENTREGA

Quais são as maneiras de você **entregar** a sua abundância?

- Espiritualidade \_\_\_\_\_
- Saúde \_\_\_\_\_
- Amor \_\_\_\_\_
- Diversão \_\_\_\_\_
- Realização e Propósito \_\_\_\_\_
- Família \_\_\_\_\_
- Felicidade \_\_\_\_\_
- Contribuição \_\_\_\_\_
- Vida Social \_\_\_\_\_
- Equilíbrio Emocional \_\_\_\_\_
- Desenvolvimento Intelectual \_\_\_\_\_
- Finanças \_\_\_\_\_



# EXERCÍCIO ENTREGA 2

**Como** você vai **entregar** a sua abundância?

## O que?

Exemplo: Amor

Vou entregar mais amor

## Como?

Ligando de surpresa para saber se está bem

Fazendo surpresas inesperadas

Fazer o que a pessoa gosta mais vezes

## O que?

ESCOLHA 1:

---

---

---

ESCOLHA 2:

---

---

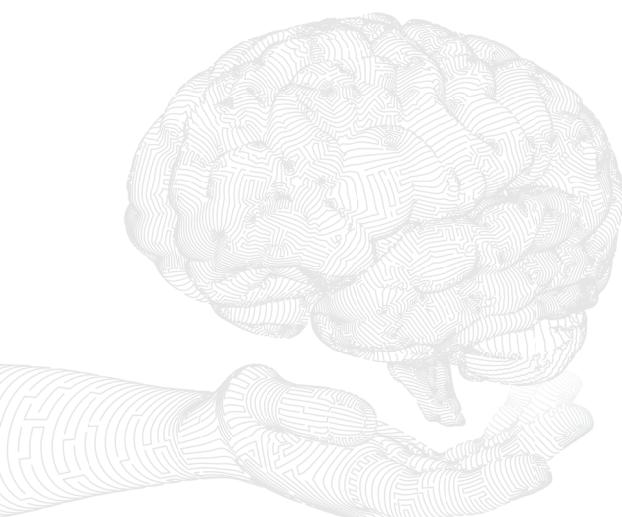
---

ESCOLHA 3:

---

---

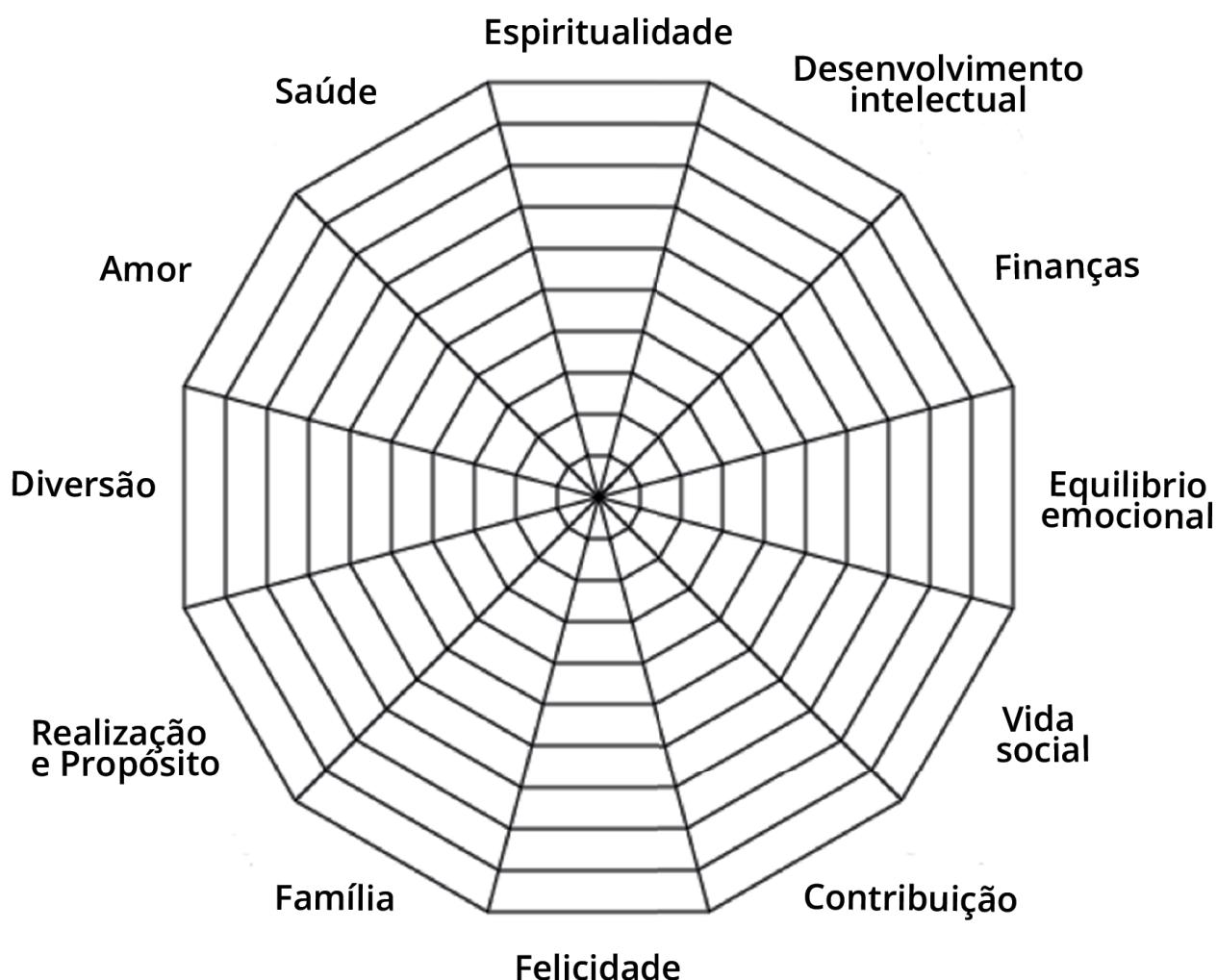
---



# GRATIDÃO

0011-31011010000000111

# GRATIDÃO



# EXERCÍCIO ENTREGA

Para cada quesito escreva algo que você é **grato(a)**

Espiritualidade

---

Saúde

---

Amor

---

Diversão

---

Realização e Propósito

---

Família

---

Felicidade

---

Contribuição

---

Vida Social

---

Equilíbrio Emocional

---

Desenvolvimento Intelectual

---

Finanças

---

# 5 MINUTE JOURNAL

0112011010000000111

000 \$11

01110110110100000000111

111010111010011101011010000000111

01110100110101101000000111

011110101110100111010100000011

101011101001110101101000000111

0311101200111010110100000000111

111110001100111010111101000000011

卷之三

01011010000000111

11101011000000011

10111010011101011010000000111

010111010011101011010000000111

TITANIC

01101001111110001100111101011101001101010000000111

# EXERCÍCIO: 5 MINUTE JOURNAL

Assim que acordar escreva três coisas que você é grato. Conecte com a sensação antes de ir para a próxima.

Pense em 3 ações que farão seu dia melhor, e se pergunte como você se sentirá depois de ter feito isso. Só então escreva.

## **1) Eu sou grato..**

- .. por essa cama quente que eu durmo
- .. pelo meu corpo estar funcionando em perfeitas condições
- .. por ter uma amiga incrível como a Maria

## **2) O que faria o dia de hoje incrível?**

- .. ter um tempo para mim antes de sair para o trabalho
- .. dizer eu te amo para minha esposa
- .. dormir antes da meia noite

## **3) O que fez o dia de hoje incrível?**

- ... eu elogiei meu time
- ... conheci uma pessoa incrível na reunião das 15hs
- ... lembrei de usar fio dental

## **4) Como eu poderia ter feito ser melhor?**

- .. acordar na hora que o despertador tocou
- ... ir na academia pela manhã
- .. ter tomado mais agua

É hora de revisar o dia, mas não seja áspero. Seja honesto e gentil com você mesmo.

# EXERCÍCIO: 5 MINUTE JOURNAL

## **1) Eu sou grato..**

Assim que acordar escreva três coisas que você é grato. Conecte com a sensação antes de ir para a próxima.

## **2) O que faria o dia de hoje incrível?**

Pense em 3 ações que farão seu dia melhor, e se pergunte como você se sentirá depois de ter feito isso. Só então escreva.

## **3) O que fez o dia de hoje incrível?**

Antes de dormir escreva três coisas incríveis do seu dia. Conecte com a sensação antes de ir para a próxima.

## **4) Como eu poderia ter feito ser melhor?**

É hora de revisar o dia, mas não seja áspero. Seja honesto e gentil com você mesmo.

# TERMO DE COMPROMISSO

Eu, \_\_\_\_\_, me comprometo a fazer o Five Minute Journal por pelo menos 10 dias seguidos, começando \_\_\_\_\_.

Escrever esse diário é muito importante para mim porque,

---

---

---

Se eu conseguir manter o compromisso de 10 dias, eu vou me recompensar com

---

---

---

Se eu não mantiver o compromisso eu prometo

---

---

# INTERPRETAÇÃO E RESSIGNIFICAÇÃO

0111011010000000111

000511

0115010110100000000111

011010000000111

1110101101000000111

10101101000000111

11

00101110100000000111

110000000000

00000011



# RESSIGNIFICANDO NA PRÁTICA

Vamos treinar? Para isso vamos usar dois eventos reais que ocorreram na sua vida, um no passado, e outro no momento presente.

## **Evento 1**

Qual foi o último problema/desafio/tristeza que você enfrentou?

---

---

---

---

Escolha o motivo para isso ter ocorrido!

---

---

---

---

## **Evento 2**

O que está te bloqueando de você chegar onde você quer?

---

---

---

---

Escolha o motivo de esse bloqueio estar ocorrendo!

---

---

---

---





# GERAR VALOR

## EXERCÍCIO QUANTO VALOR TEM SEU DIA?

### Exercício 1:

Pra fins didáticos vamos pensar em valor como o que a “pessoa” **poderia receber de alguém** para chegar nos sonhos dela. Portanto, defina o que é valor:

Pra você mesmo:

---

---

---

Profissionalmente:

---

---

---

No relacionamento:

---

---

---

Pro mundo:

---

---

---



# GERAR VALOR

## EXERCÍCIO QUANTO VALOR TEM SEU DIA?

### Exercício 2:

Pense na sua semana NORMAL e escreva as atividades você **FAZ** e que geram valor.

Pra você mesmo:

---

---

---

Profissionalmente:

---

---

---

No relacionamento:

---

---

---

Pro mundo:

---

---

---



# GERAR VALOR

## EXERCÍCIO QUANTO VALOR TEM SEU DIA?

### Exercício 3:

Pense na sua semana NORMAL e faça uma lista das atividades que você faz no dia que **NÃO** geram valor.

Pra você mesmo:

---

---

---

Profissionalmente:

---

---

---

No relacionamento:

---

---

---

Pro mundo:

---

---

---

# GERAR VALOR

## EXERCÍCIO QUANTO VALOR TEM SEU DIA?

### Exercício 4:

Agora reflita sobre as listas do exercício 2 e 3.

	Quantos % da semana		
	Eu gero valor	Não gero valor	Isso explica pouca ou muita coisa?
Pra você mesmo:			
Profissionalmente:			
No relacionamento:			
Pro mundo:			



# GERAR VALOR

## EXERCÍCIO QUANTO VALOR TEM SEU DIA?

### Exercício 5:

Faça uma lista das atividades que você **VAI COMEÇAR** a fazer no dia para gerar valor de agora em diante.

Pra você mesmo:

---

---

---

Profissionalmente:

---

---

---

No relacionamento:

---

---

---

Pro mundo:

---

---

---

# CAUSA



# CAUSA

---

## QUAL É A SUA MISSÃO, A SUA BATALHA?

1. O que existe de errado no mundo?

---

---

---

2. Como poderia ficar melhor?

---

---

---

3. Como seria se o mundo isso desse certo?

---

---

---

4. Como você vai contribuir para isso?

---

---

---

# "POR QUÊ?" O FOCO DO SEU CÉREBRO

11100011001110100110101110100111010000000111

0000111

1110011001110100110101110100111010000000111

011101010101010000000111

01110100110101010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

01011010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111

1110011001110100110101110100111010000000111



# “POR QUÊ?” O FOCO DO SEU CÉREBRO

# O SEU PORQUÊ

Por que você decidiu entrar no curso? Você chegará em uma resposta. Em seguida, pergunta porque essa resposta é importante para você? Pelo menos 5x.

Ex: Quero conhecer o cérebro. Por quê? Para ter mais foco? Por quê? Para poder produzir mais? Por quê? etc etc etc. (até não ter mais resposta)

# FIXAÇÃO DE OBJETIVOS

0111011010000000111

000511

10001100111010111001101000000111

111011101001110110000011

LITERACY IN THE CLASSROOM

1101110100111111100011001111010111010011010101000000011

101011000000111

110001111011110011101011010000111

0111101001110101000000011

1001111011101001101011000001111

卷之三

卷之三

1111000110011110101110100111010110100000011

卷之三

卷之三

# FIXAÇÃO DE OBJETIVOS

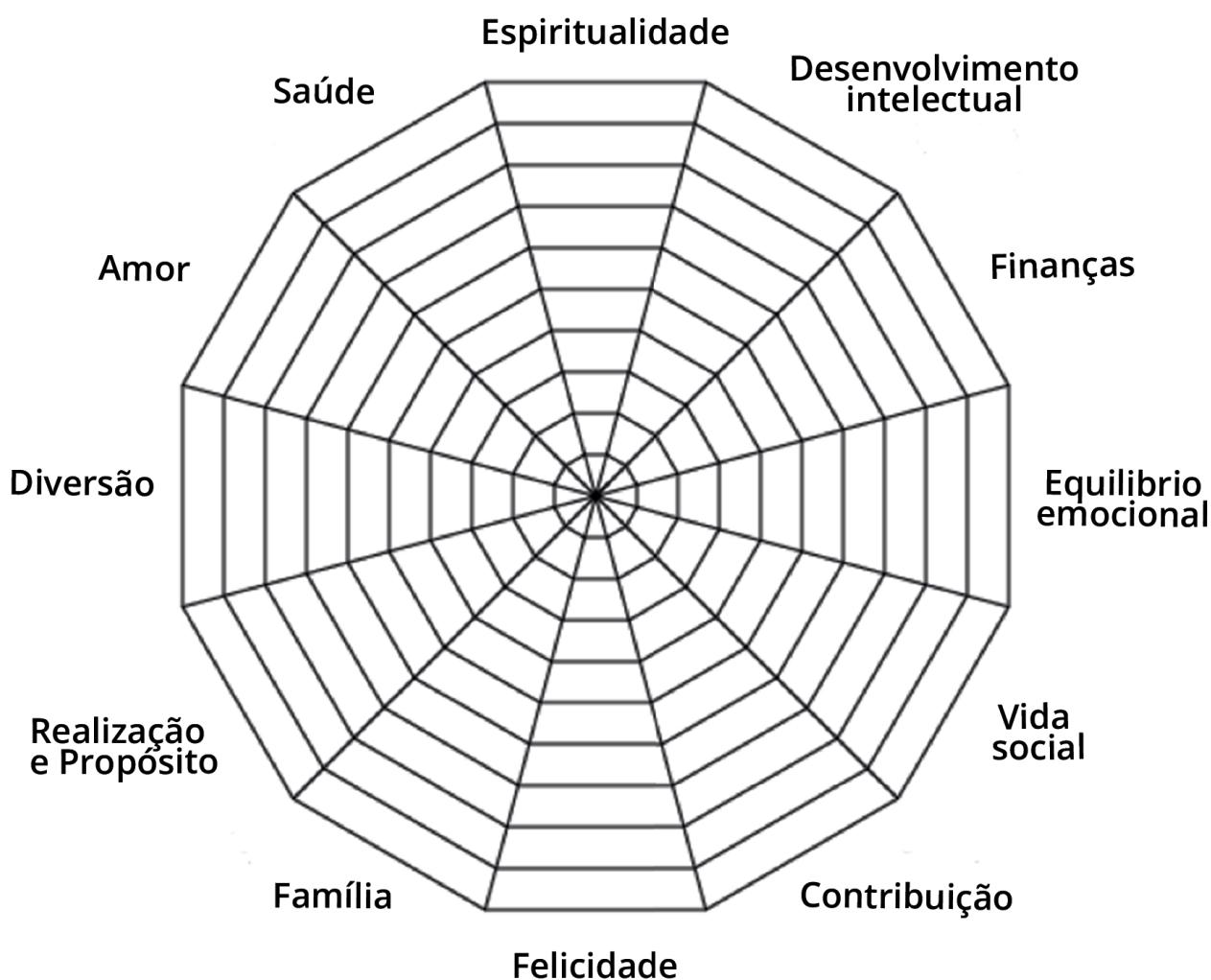
## RODA DA VIDA



# FIXAÇÃO DE OBJETIVOS

## RODA DA VIDA

Preencha a roda ou dê uma nota para cada área da sua vida. Depois preencha a roda (a nota 10 significa o quesito inteiramente pintado).



# FIXAÇÃO DE OBJETIVOS

## **EXERCÍCIO MUDANÇA**

Para cada quesito escreva algo que você **mudaria**

- Espiritualidade \_\_\_\_\_
- Saúde \_\_\_\_\_
- Amor \_\_\_\_\_
- Diversão \_\_\_\_\_
- Realização e Propósito \_\_\_\_\_
- Família \_\_\_\_\_
- Felicidade \_\_\_\_\_
- Contribuição \_\_\_\_\_
- Vida Social \_\_\_\_\_
- Equilíbrio Emocional \_\_\_\_\_
- Desenvolvimento Intelectual \_\_\_\_\_
- Finanças \_\_\_\_\_



# FIXAÇÃO DE OBJETIVOS

## EXERCÍCIO

Pra te ajudar a ponderar quais áreas da vida são mais críticas para você, vamos fazer um exercício.

- 1) Se você encontrasse um resumo de você mesmo NESTE MOMENTO, o que estaria escrito? Deixe seu cérebro fluir e a caneta fazer um pequeno parágrafo.

---

---

---

---

- 2) Independente de como seu resumo é HOJE, pense em como você GOSTARIA que fosse esse resumo. Como que você escreveria?

---

---

---

---

- 3) faça uma pequena tabela do que você INCLUIU e o que você EXCLUIU. Estará nessa lista o seu foco.

EU INCLUI...

EU EXCLUI...

---

---

---

---

# FIXAÇÃO DE OBJETIVOS

## **EXERCÍCIO: FOCO!**

Não queira resolver tudo de uma vez. Escolha idealmente 1, e até o limite de 3 áreas prioritárias da Roda da Vida para começar a resolver.

FOCO 1 \_\_\_\_\_

FOCO 2 \_\_\_\_\_

FOCO 3 \_\_\_\_\_

\*Quantidade recomendada (apenas UM)

# **PARA CADA FOCO FAÇA TODAS AS 6 ETAPAS A SEGUIR**

# SEU FOCO ESCOLHIDO:



# SEU FOCO ESCOLHIDO:

## ETAPA 1: SITUAÇÃO ATUAL

Escreva sua situação atual como se estivesse contando para alguém, e você está: para o seu cérebro. Seja específico!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SEU FOCO ESCOLHIDO:

## **ETAPA 2: CAUSAS**

Escreva o que te colocou nessa situação atual? Seja honesto!



# SEU FOCO ESCOLHIDO:

## ETAPA 3: SITUAÇÃO DESEJADA

Escreva o que você quer nessa área? Descreva em detalhes!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SEU FOCO ESCOLHIDO:

## ETAPA 4 - CRÍTICA: PORQUÊ

A pergunta mais importante para você escrever a resposta é: por que isso é importante? O que ocorrerá em alguns anos se nada mudar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SEU FOCO ESCOLHIDO:

## **ETAPA 5: MODELO**

Encontre uma pessoa no mundo que tem isso que você quer.

1) Qual é o nome dela?

2) O que ela faz de diferente de você?

# SEU FOCO ESCOLHIDO:

## ETAPA 6: MINDSET

Para o seu foco preencha a tabela do seu mindset abaixo:

	Qual está <b>tirando</b> energia?	Como poderia <b>trazer</b> energia
Desafio		
Obstáculo		
Dor/Esforço		
Crítica		
Sucesso alheio		



# **SEU FOCO ESCOLHIDO:**

---

## **PAINEL DE IMAGENS - FOCO**

# SEU FOCO ESCOLHIDO:

## PAINEL DE IMAGENS







# GERAL

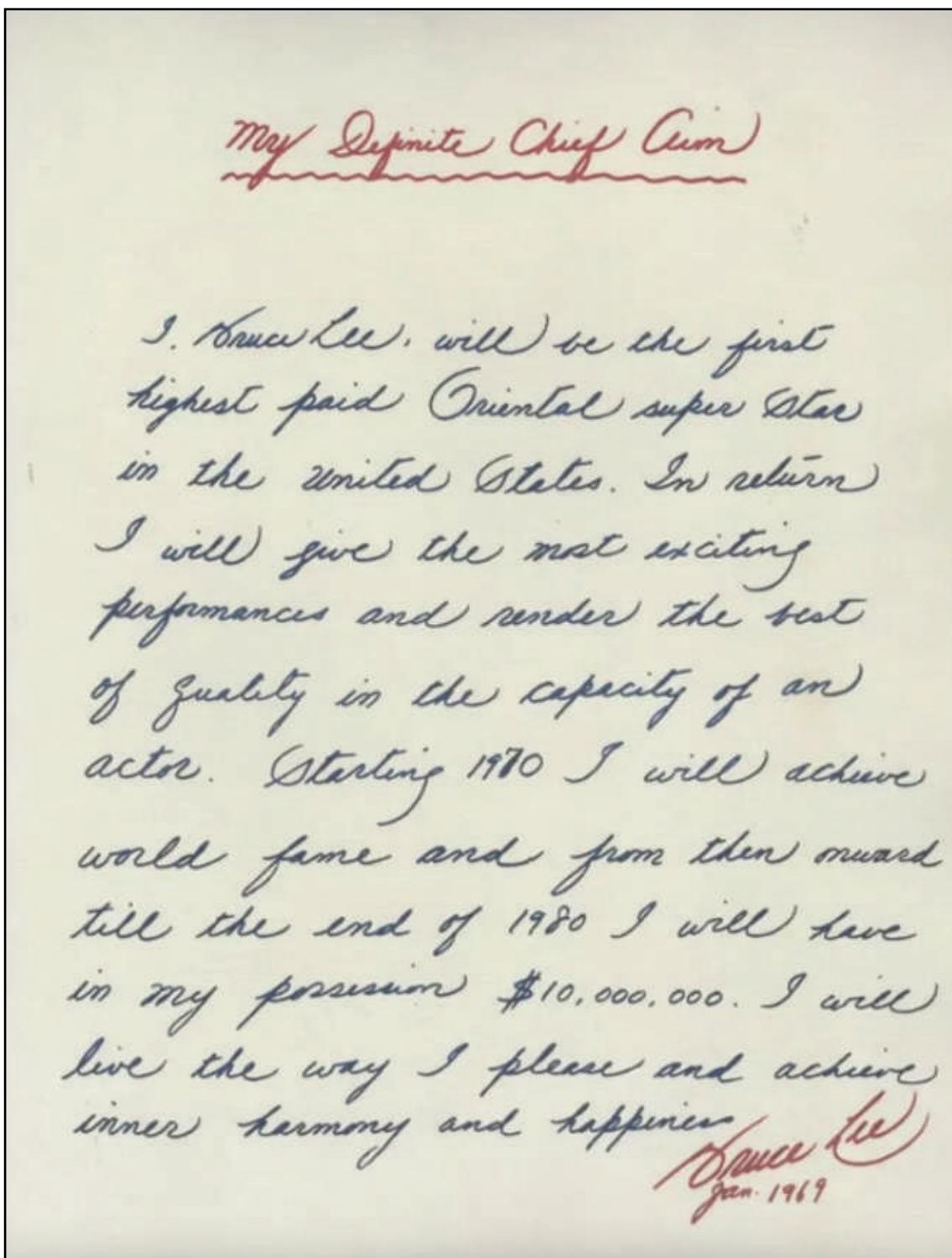
---

## PAINEL DE IMAGENS

# GERAL

## CARTA DE INTENÇÕES

"Eu, Bruce Lee, serei o ator oriental mais bem pago dos EUA. Em troca disso, farei as performances mais entusiasmadas, e vou entregar o melhor de qualidade enquanto ator. Começando em 1970 atingirei fama mundial, e a partir daí até 1980 terei em minha posse 10 milhões de dólares. Viverei do jeito que eu quero e atingirei paz interna e felicidade"





# GERAL

## SUA CARTA DE INTENÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# CURTIR A JORNADA

---

## META DE PROCESSO

Para cada um dos focos/objetivos que você estabeleceu na última aula, escreva a meta de processo para esse objetivo.

1) Qual é o seu objetivo?

---

---

---

2) Qual é a meta de processa para esse objetivo, que tornará o seu dia incrível todas às vezes que você fizer.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# QUEBRA DE PADRÓES

MÓDULO 4

# MÓDULO 4 REPROGRAMAR: PADRÕES

Seja muito bem vindo(a) ao módulo 4.

Aqui começaremos a avaliar alguns primeiros padrões, para começar a adentrar no assunto padrão cerebral. Ao longo deste módulo, e dos próximos começaremos a aprofundar mais e mais neste assunto, até que todos os padrões que precisam ser removidos já não sejam mais parte de você. E você aprenda a reprogramar novos padrões.

Você começará a ter contato com algumas técnicas um pouco mais práticas da programação neuro linguística, para nos preparar para técnicas um pouco mais avançadas no próximo módulo.

Vamos nessa, afinal você cria seus padrões, e seus padrões criam você!

Boas aulas!

André



# FOCO: O QUE DETERMINA SEU PADRÃO

0111011011010000000111

000511

0110100000000111

11101101000000111

三

1

卷之三

卷之三

卷之三

# FOCO: O QUE DETERMINA SEU PADRÃO

## OBSERVAÇÃO

Coloque um alarme de contagem regressiva de 1h no seu celular. E por apenas um dia de hora em hora perceba onde seu foco está sendo direcionado, você vai se surpreender.

Hora ( ) | Foco: \_\_\_\_\_

# VILÃO: OPINIÃO ALHEIA

1101110100011100111110101101000000111

U1011011011000011

011301011010000000111

Tsi  
000

1110101110100111010110000000111

011110101110100110101101000000111

1111000110011110101110100110101101000000111  
1111010011101011010110101101000000111

10101101000000111

01101000000111

1101100000011

1010111001110101101000000111

三

卷之三

1010111010011101011010000000111

1011101001101011010000000111

000000111

THE HISTORY OF THE CHINESE IN AMERICA

# VILÃO: OPINIÃO ALHEIA

## EXERCÍCIO



# VILÃO: OPINIÃO ALHEIA

## PARA FACILITAR

- Tenha em mente a resposta que você deu: a pessoa que eu gostaria de ser, mas não sou.
- Perceba que HOJE você não é a pessoa que teria esse objetivo. E avalie o que precisaria acontecer para que você atingisse seu objetivo, quais mudanças EM VOCÊ?
- Feche os olhos e se permita entrar dentro de você mesmo
- Vamos para o futuro. Você já atingiu seu objetivo?
- Que pessoa você teve que se tornar para atingir esse objetivo?
- O que você teve que fazer? Quais sacrifícios?
- Agora, para cada uma desses sacrifícios que você teve que fazer, pense nas pessoas ao redor. Como seus familiares mais próximos, ou cônjuge, reagiram como diante de cada um desses?
- Isso te incomoda? Como?
- Que nível de incomodo isso geraria nos seus familiares e outras pessoas?
- Agora você vai dividir mentalmente essas pessoas em dois grupos.
  - 1) Os que você tem apreço, e quer que estejam na sua vida em 5 anos.
  - 2) Os outros, que provavelmente nem farão mais parte da sua vida.
- Foque nos que você tem apreço. Se visualize no futuro, já atingindo o resultado.
- Essas pessoas estariam orgulhosas de você?
- Por quais motivos? (Escrever no papel... )
- Sinta essas pessoas com aquele sorriso de orgulho, admirando você, contando para os outros que te conhecem.
- Abra os olhos novamente agora...



# VILÃO: OBJETIVO FINAL

## **EXERCÍCIO: “CLONAGEM”**

Faça abaixo a lista dos momentos que você quer se programar para “se duplicar”?



# VILÃO: OBJETIVO FINAL

## EXERCÍCIO: "CLONAGEM" 2

Quais são as atividades que você pode permitir que o seu "clone" faça?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# TÉCNICA PNL: QUEBRANDO ANSIEDADE

0111011011010000000111

000511

11101011101001110101000000011

11000110011110101110100110101101000000111

0011111010111010011010110100000011

01111010011010101000000111

101101000000111

000111101011101001110101101000000011

11010111010011101011010000000111

11011101001111111000111001111010111010011101011010000000111

101011010000000111

110011101011101001101011000000111

1111111001110101101000000111

1100111101011101001101011010000000111

1111100011100111101011110101101000000111

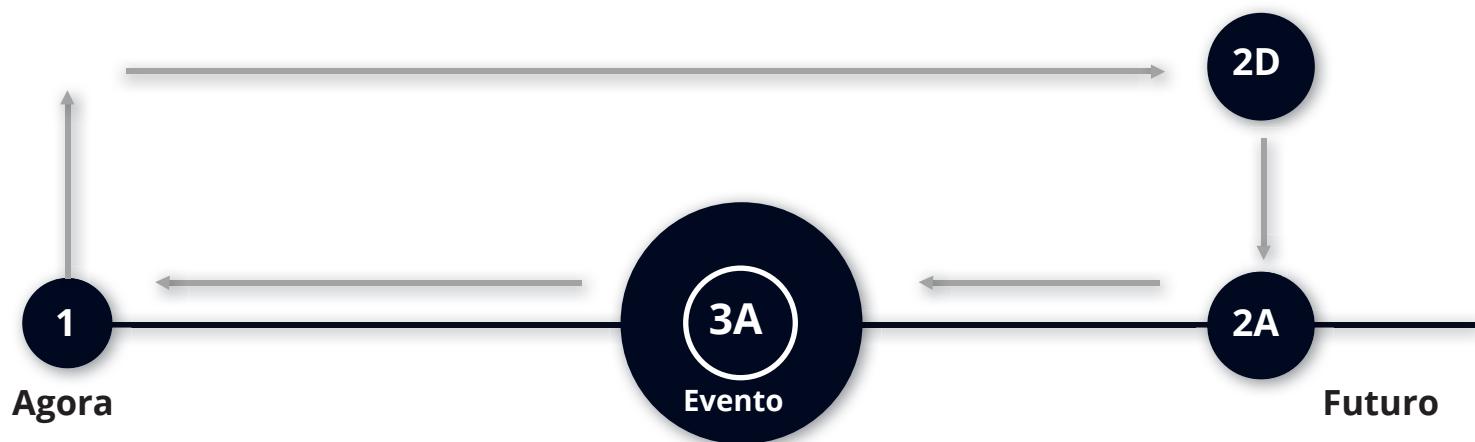
101011101001110101010100000000111

101111010011101011010000000111

1011110100111011011010000000111

# TÉCNICA PNL: QUEBRANDO ANSIEDADE

## TÉCNICA: 'PADRÃO DE ANSIEDADE'

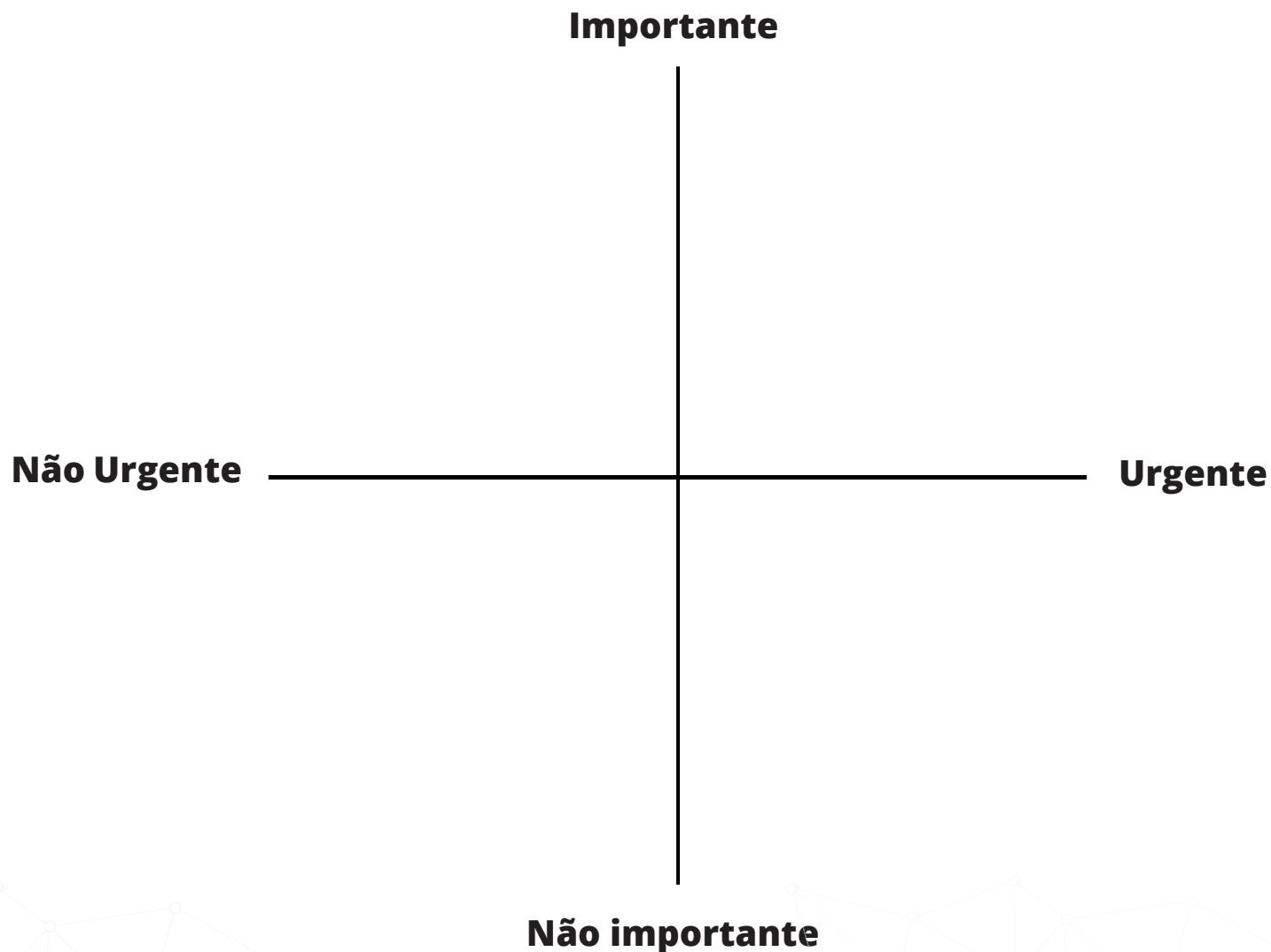




# VILÃO 2: URGENTE

## AUTO AVALIAÇÃO: DIA

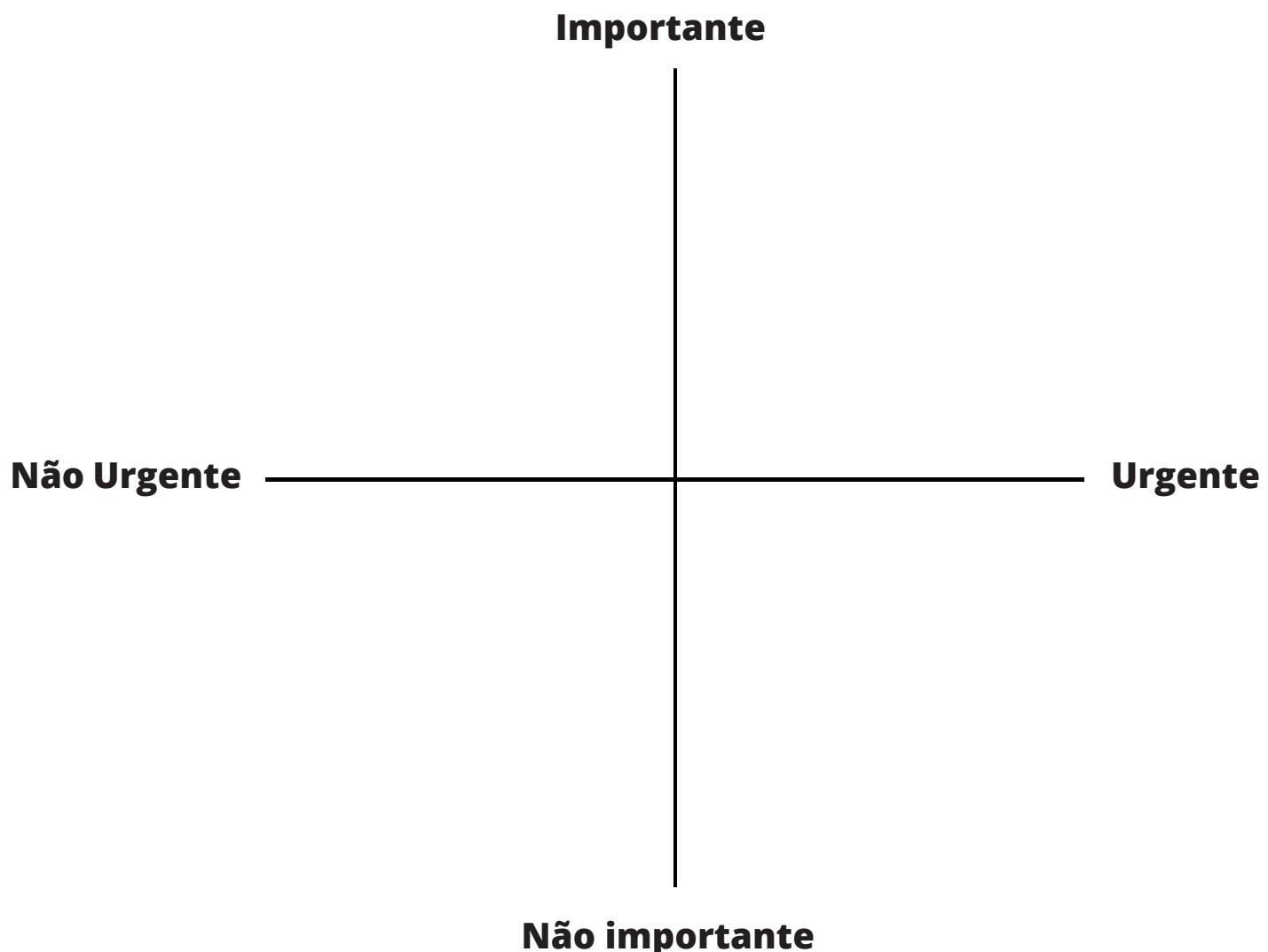
- 1) Mapeie como foi o seu último dia completo! O que você fez de cada campo.
- 2) Tente estimar a quantidade de tempo em % em cada quadrante.



# VILÃO 2: URGENTE

## AUTO AVALIAÇÃO: MÊS

- 1) Mapeie como foi o seus últimos 30 dias! O que você fez de cada campo.
- 2) Tente estimar a quantidade de tempo em % em cada quadrante.



# VILÃO 3: EXPERIÊNCIA PASSADA

0111011011010000000111

000511

111010111101000110101100000000111

卷之三

1111010110100000000111

卷之三

0111101000110110100000011

1100111101011100011010110000001111

卷之三

III-1000000000000000

0110110101110101000000011

101110100110101100000011.

# VILÃO 3: EXPERIÊNCIA PASSADA

## EXERCÍCIO MAPEAMENTO

Faça um esforço para se lembrar dos 5 principais eventos que você teve no seu passado e que tiveram alta descarga emocional negativa.

---

---

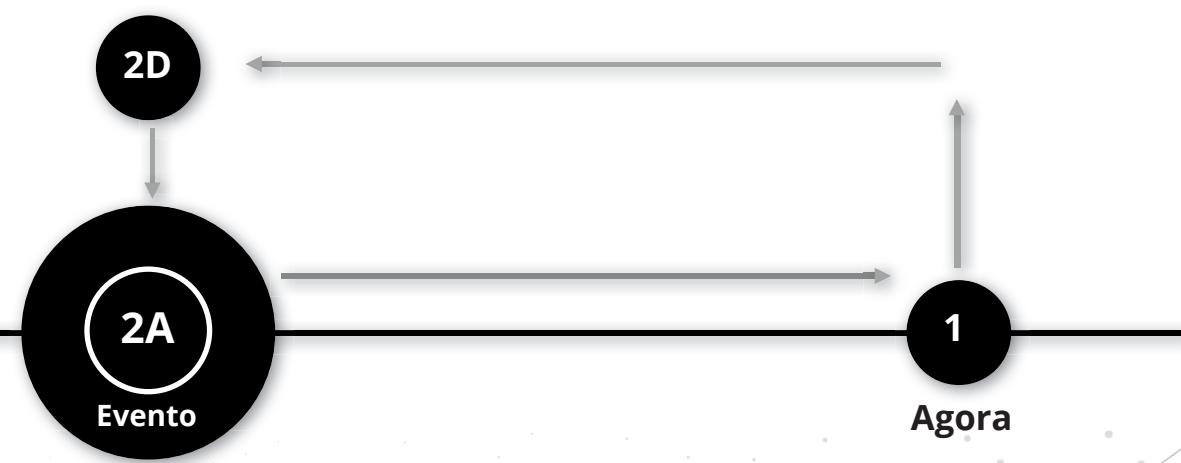
---

---

---

# VILÃO 3: EXPERIÊNCIA PASSADA

## TÉCNICA: DISTORCER MEMÓRIAS



# VILÃO 4: ROTINA

0111011011010000000111

000511

110011100111101011101001110101101010000000111

011-01011010000000111

11111010111010011010110100000011

0111101001101011010000000111

011010000000111

011010000000111

三

01011010000000111  
111101011010000000111

00003000111

0100111010110000000111



# VILÃO 4: ROTINA

## EXERCÍCIO ROTINA: PASSO 1

Qual é a SUA rotina? Escreva de forma resumida...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

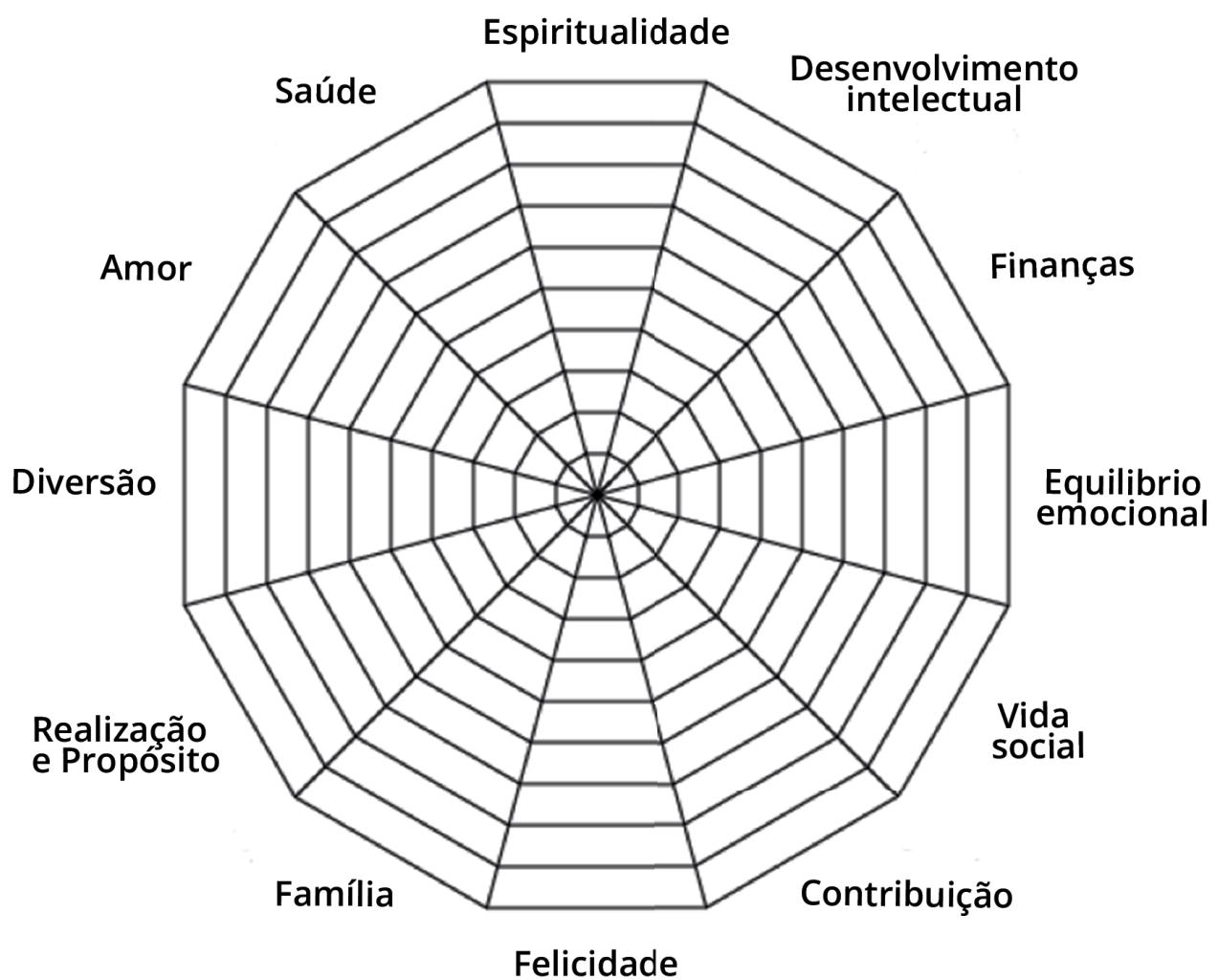
---

---

# VILÃO 4: ROTINA

## EXERCÍCIO ROTINA: PASSO 2

Quando foi a última vez que você fez algo pela primeira vez? O que você pode fazer de novo?





# VILÃO 4: ROTINA

## EXERCÍCIO ROTINA: PASSO 3

O que você pode fazer de novo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ***Ideias Simples***

**Almoço:** lugares/pessoas diferentes

**Jantar:** lugares/pessoas diferentes

**Livro:** estilo diferente (ficção, bibliografia, conhecimento)

**Filme:** estilo ou idioma diferente

**Enfrentar um medo simples:** pedir feedback para seu chefe

**Doar:** sangue, cabelo

**Lugares:** mude o caminho, pare em um parque pela manhã

Fique à vontade para pensar em algo mais complexo... (viagens, adotar um cachorro, etc)



# VILÃO 5: MAS

## TÉCNICA: MAS...

O que você pode fazer de novo?

### OPÇÃO 1

...mas

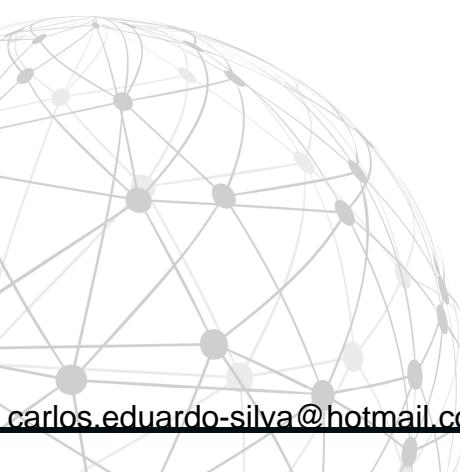
**Quero fazer...**



### OPÇÃO 2

...mas  
...mas

**2X**



# VILÃO 6: DIVERSÃO: O FINAL DE SEMANA

01110110110100000000111

1000

0111010110100000000111

卷之三

11

11

111

四庫全書



# VILÃO 6: DIVERSÃO // O FINAL DE SEMANA

## EXERCÍCIO: FINAL DE SEMANA

Para facilitar vamos pensar em seus finais de semana. Quais “diversões” você escolhe ter e quais retirar?

Diversões a manter/incluir

---

---

---

---

---

---

Diversões a excluir

---

---

---

---

---

---

# CRIAR NOVO PADRÃO

111010111101001101011000000111

100011100111101011101001110101101000000111

110111000111001111010110011101110100111011101000000011

010110100000111

0111011011010000000111

0000S11

0111011010000000111

0111011010000000111

4

111101011010000000111

三

11

111101011010100000000111

# CRIAR NOVO PADRÃO

## INSTAURANDO HÁBITOS/PADRÕES

Siga essas etapas para você estabelecer seus padrões

**Passo 1: Defina qual hábito/padrão você quer estabelecer**

**Passo 2: Quebre em pequenos passos para começar pequeno**

**Passo 3: Foque na freqüência**

**Passo 4: Defina a celebração e a punição (proporcional)**

**Passo 5: Disciplina para repetir isso algumas vezes, até se tornar menos difícil**

**Parabéns. O hábito estará instaurado**

# FUNDAMENTOS: FISIOLOGIA

011010110110011101011101011010000000111

0000;000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111

# FUNDAMENTOS: FISIOLOGIA

## EXERCÍCIO TRÊS ETAPAS

Preencher somente depois de assistir a palestra da próxima aula:

1. Quais são os momentos críticos da sua semana?

---

---

---

2. Defina **antes de vivenciar** qual é a postura que você terá em cada um desses momentos da sua rotina?

---

---

---

3. Simule essas posturas agora (sim, isso mesmo). Assim ficará mais natural quando você for fazer!

---

---

---

# FUNDAMENTOS: USE PERGUNTAS

011010110110011101011101011010000000111

0000;000111

111010110110011101011101011010000000111

0110110100111010110101100000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111  
0110110100111010110101100000000111

0101110101101001110101100000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111  
0101110101101001110101100000000111

111010110110011101011101011010000000111

111010110110011101011101011010000000111  
0101110101101001110101100000000111

111010110110011101011101011010000000111  
0101110101101001110101100000000111

0101101010000000111

11

0101101010000000111

0101101010000000111

11

0101101010000000111

11

0101101010000000111

111010110110000000111

111010110110000000111

0101101010000000111

0000;000111

011011010110000000111

111010110110000000111

011011010110000000111

# FUNDAMENTOS: USE PERGUNTAS

## EVITE O “PORQUÊ”

Lembra da importância do “porquê”? Ele tem que ser usado para o que é relevante para você. Para quais assuntos você usa o porquê de forma errada?

	PERGUNTA ERRADA (PORQUÊ)	NOVA PERGUNTA (COMO)
ASSUNTO 1:		
ASSUNTO 2:		
ASSUNTO 3:		
ASSUNTO 4:		

# **FUNDAMENTOS: USE PERGUNTAS**

## **SUGESTÕES DE TONY ROBBINS**

- O que você poderia se sentir orgulhoso na sua vida se você quisesse?**
- O que você poderia se sentir agradecido na sua vida se você quisesse?**
- Se você quisesse se sentir animado com sua vida, o que faria você se sentir animado?**



# FUNDAMENTOS: MUDE O LUGAR

0117011011010000000111

10000

11101011101001110101000000011

011101101101000000111

1111100011100111101011110100111010000000111

III

1111010110100000000111

卷之三

11

卷之三

11

01011010000000111

1111010110100000000111

00000011

# FUNDAMENTOS: MUDE O LUGAR

## LISTA DE LUGARES "A SALVO"

Faça uma lista de lugares que melhorar o seu estado para que o seu cérebro os tenha como recurso nos momentos complicados.

Lugar 1

---

Lugar 2

---

Lugar 3

---

Lugar 4

---

# REPROGRAME SEU CÉREBRO

MÓDULO 5

# MÓDULO 5 REPROGRAMAR: SEU CÉREBRO

Seja muito bem vindo(a) ao módulo 5.

Esse é o módulo Reprograme Seu Cérebro, nome do método que já transformou milhares de alunos. Obviamente a reprogramação cerebral já começou com tudo que você passou até aqui, e só vai se intensificar.

Mas agora é um momento especial. Uma vez que você quebrou os padrões, agora é a hora de inserir novos padrões. E faremos isso juntando tudo que aprendemos até o momento, neurociência, neuro psicologia, e programação neurolinguística, para criar uma alavanca mental que te dará um controle invejável de seus hábitos, comportamentos, ou ainda, do seu próprio cérebro.

Vamos nessa!

Boas aulas!  
André

# FUNDAMENTOS DA PROGRAMAÇÃO NEURO LINGUÍSTICA APLICADOS A PROCRASTINAÇÃO

011301011010000000111

0000511

0111011010000000111

卷之三

III

111011010000000111

000000111

111

III

000000111

111000000111

# FUNDAMENTOS DA PNL APLICADOS A PROCRASTINAÇÃO



## **EXERCÍCIO DOR / PRAZER**

1) O que você faz ao longo do dia que não tem a ver com seus objetivos e te desagrada. Mas ainda assim algo te LEVA A CRER erroneamente que isso te faz merecer algo?

# FUNDAMENTOS DA PNL APLICADOS A PROCRASTINAÇÃO

## **EXERCÍCIO DOR / PRAZER**

2) Qual é a consequência negativa desse pensamento? Como será sua vida se você continuar reforçando esses hábitos?

# FUNDAMENTOS DA PNL APLICADOS A PROCRASTINAÇÃO

## **EXERCÍCIO DOR / PRAZER**

3) O que você teria que fazer para DE FATO merecer descansar, não fazer nada, se dar um presente.

# FUNDAMENTOS DA PNL APLICADOS A PROCRASTINAÇÃO

## **EXERCÍCIO DOR / PRAZER**

4) O que mudaria na sua vida e como você se sentiria se você sempre chegasse em casa com energia, sempre agisse quando tivesse vontade, não sentisse vontade de procrastinar. Descreva sua sensação...

# QUEBRAR UM PADRÃO: APLICADO A PROCRASTINAÇÃO

01101010110000000111

0000;00111

111010011100111010111010011101010000000111

10111010011101011010000000111

11101010110000000111

111010011100111010111010011101010000000111

01011010000000111

11101010110000000111

11101010110000000111

11101010110000000111

10111010011100111010111010011101010000000111

01011010000000111

111

01011010000000111

11101010110000000111

01011010011100111010111010011101010000000111

111

01011010011100111010111010011101010000000111

111

01011010011100111010111010011101010000000111

11101010110000000111

01011010011100111010111010011101010000000111

111

01011010011100111010111010011101010000000111

0000;00111

01011010011100111010111010011101010000000111

11101010110000000111

# QUEBRAR UM PADRÃO: APLICADO A PROCRASTINAÇÃO

# QUEBRANDO HÁBITOS

Quais são as atividades do meu dia a dia que podem ser retiradas como forma de compensação negativa (penalização)?

# BARREIRA 2: MOTIVAÇÃO

01110110100000000111

1000000

111010111100011010110000000111

卷之三

11111000111001111010111010011101011010000000111

10101101000000011

011010000000111

1111010110100000000111

卷之三

110

卷之三

1

01011010000000111

III

1011110100111010110100000000111

1010011111110001100111010101101010000000111

000000111

## BARREIRA 2: MOTIVAÇÃO

# EXERCÍCIO FORÇA INTERNA

Quais eventos, fatos, pessoas, situações, tragédias você pode usar para te GERAR mais energia interna? Escreva uma RESOLUÇÃO.

## Evento 1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Evento 2

# BARREIRA 3: DOR

01130101101000000011

1500

11010111010011011010000000111

卷之三

卷之三

卷之三

TRANSLATION

卷之三

110111010011111110001110011110101110101101000000111

三

1101011010000000111

1111001111011100111011011000000111



# BARREIRA 3: DOR

## EXERCÍCIO DOR

Que tipo de situações eu posso me colocar para sentir dor (desconforto, cansaço, incomodo, vergonha, etc)

Situação 1

---

---

Situação 2

---

---

Situação 3

---

---

Situação 4

---

---

Situação 5

---

---

Situação 6

---

---

# O PESO DAS DECISÕES EM NOSSAS VIDAS

110111010011111100011001111010111001110101000000111

01120101101000000011

-51

111010111100011010110000000111

卷之三

THE JOURNAL OF CLIMATE

0101101000000111

011010000000111

1110110100000011

THE HISTORY OF THE CHINESE

卷之三

卷之三

卷之三

三

卷之三



# O PESO DAS DECISÕES EM NOSSAS VIDAS

## DECISÕES

Com compaixão, qual decisão que você tomou no passado e você mudaria? Como seria sua vida sem essa decisão ou com ela feita de forma diferente? Antecipo que não será fácil visualizar, pois sua vida mudaria INTEIRAMENTE.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# O PESO DAS DECISÕES EM NOSSAS VIDAS

## DECISÕES

Quais 3 decisões mais importantes que você tomou na sua vida? Seja grato por essas decisões!

Decisão 1

---

---

---

---

Decisão 2

---

---

---

---

Decisão 3

---

---

---

---

# 1a BASE DE DECISÃO: VALORES

110111010001111100011100111101110110111010000000111

0111011010000000111

000511

11101011101001110110110000000111

10001110011101011101000000111

卷之三

三

111101011010000000111

卷之三

三

卷之三

0101101000000111

III

10111010011101011010000000111

010111010011101011010000000111

000000111

# **1a BASE DE DECISÃO: VALORES**

## **EXERCÍCIO VALORES - PARTE 1**

Faça perguntas para listar 3 valores que você quer. Lembre de ir a fundo em cada resposta.

### **Perguntas que ajudam a começar**

O que eu quero em um \_\_\_\_\_?

O que é importante para mim relacionado a \_\_\_\_\_

O que é importante que um \_\_\_\_\_ tenha?

Qual seu objetivo maior de você estar aqui no curso? \_\_\_\_\_

\* COMPLETE ESPAÇOS EM BRANCO COM: relacionamento, trabalho, amizade, lar, família, dinheiro, etc

### **Exemplo**

**Relacionamento:** Quero que um relacionamento tenha companheirismo.

Pq? Pq eu quero que a pessoa **esteja ao meu lado mesmo nos momentos difíceis**.

E o que você espera que a pessoa faça por você nesses momentos? **Me suporte**.

E o que seria exatamente o suporte? Espero que a pessoa **me aceite e me reconheça** do jeito que eu sou, sem eu precisar fingindo ser quem eu não sou.

E se isso ocorrer, se você estiver sendo você mesmo, o que você vai sentir? **Liberdade**.

# **1a BASE DE DECISÃO: VALORES**

## **EXERCÍCIO VALORES - PARTE 2**

Faça perguntas para identificar os valores que você rejeita. Lembre de ir a fundo em cada resposta.

### **Perguntas que ajudam a começar**

O que eu não aceito em um \_\_\_\_\_?

Quando penso em um péssimo \_\_\_\_\_, quais são as características?

O que é importante que meu \_\_\_\_\_ não tenha?

O que você quer evitar na sua vida por estar aqui no curso? \_\_\_\_\_

\* COMPLETE ESPAÇOS EM BRANCO COM: relacionamento, trabalho, amizade, lar, etc

# **1a BASE DE DECISÃO: VALORES**

## **EXERCÍCIO VALORES - PARTE 3**

Monte sua hierarquia. Não será algo **óbvio** mas siga sua intuição, ela será quem melhor te responderá a ordem:

**Valores aceitação**

1  
2  
3

**Valores rejeição**

1  
2  
3

# ALAVANCAR SUA DECISÃO: O JIU JITSU CEREBRAL

011101011010000000111

T1S11

111010111101001110101010000000111

卷之三

11111000110011110101111010011101011010000000111

101101000000111

01101000000111

三

4

1101010101

TITANIC TITANIC TITANIC TITANIC TITANIC

1011100011101011010000000111

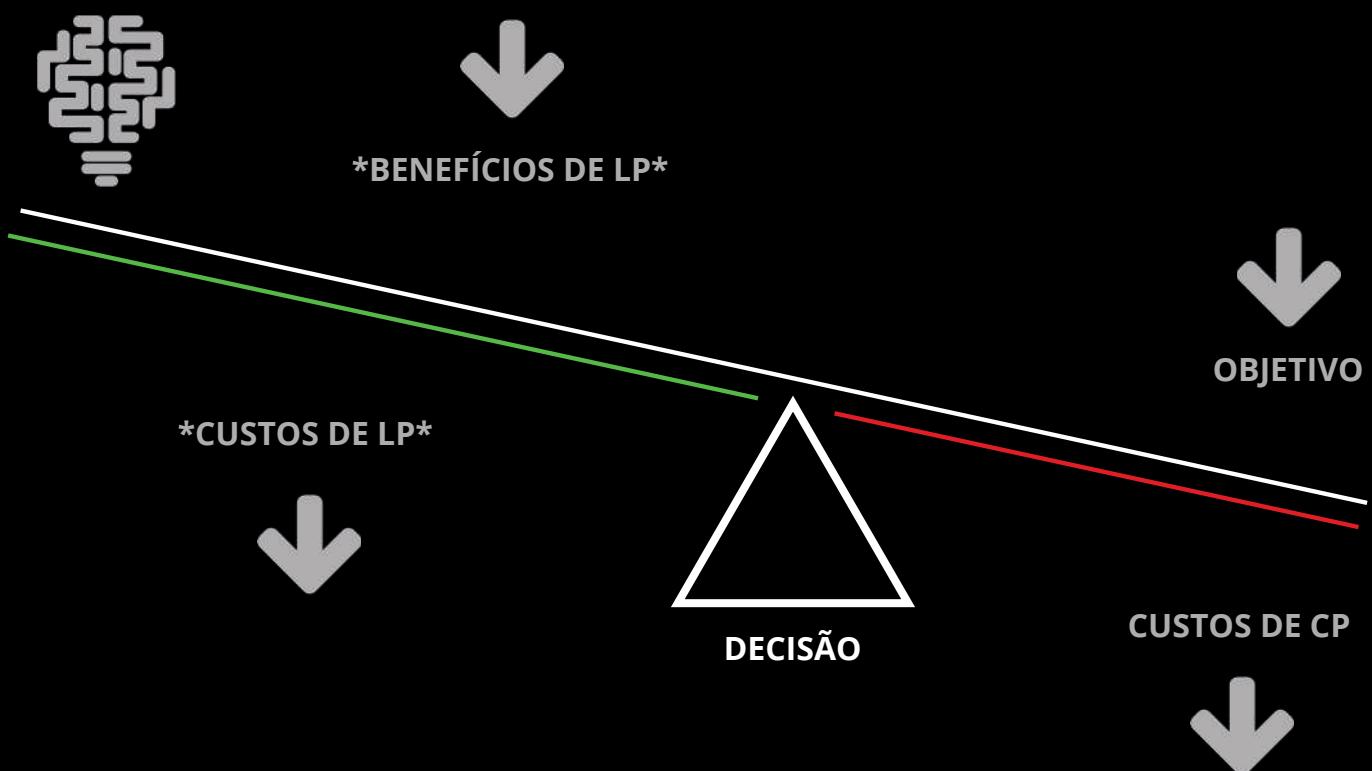
5

卷之三

卷之三

# ALAVANCAR SUA DECISÃO: O JIU JITSU CEREBRAL

## ALAVANCA BRAINPOWER





# ALAVANCAR SUA DECISÃO: O JIU JITSU CEREBRAL

---

## BENEFÍCIOS DE LONGO PRAZO

Antes de irmos para técnicas de PNL (Programação Neuro Linguística), vamos começar escrevendo.

- 1) Por que esse objetivo é importante 10 anos adiante?

---

---

---

---

- 2) O que ocorrerá em nossa vida quando atingirmos?

---

---

---

---

- 3) Como será a sensação dessa nova vida?

---

---

---

---



# **ALAVANCAR SUA DECISÃO: O JIU JITSU CEREBRAL**

---

## **CUSTOS DE LONGO PRAZO**

Mais uma vez, antes de irmos para técnicas de PNL (Prog Neuro Linguística), vamos começar escrevendo.

- 1) O que vai acontecer em 10 anos se nada mudar?

---

---

---

---

- 2) Que oportunidades terão sido desperdiçadas nesses 10 anos?

---

---

---

---

- 3) Como será a sensação? Quão ruim será isso?

---

---

---

---

# O CONCEITO DE SUBMODALIDADES

01110110110000000111

0000511

卷之三

011010000000111

1110101100000000111

卷之三

11

01011010000000111

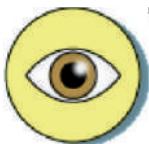
一一一

卷之三

100000000111

# O CONCEITO DE SUBMODALIDADES

## EXEMPLOS SUBMODALIDADES



Visual



Auditivas



Cinestésicas

Preto e branco ou colorida  
Perto ou longe  
Brilhante ou opaco  
Localização  
Tamanho da imagem  
Associada / Dissociada  
Focada ou desfocada  
Com moldura ou sem  
Em movimento ou imóvel  
Rápido/normal/devagar  
3 Dimensões ou plano

Alto ou suave  
Perto ou longe  
Interna ou externa  
Localização  
Estéreo ou mono  
Ligeiro ou devagar  
Tom agudo ou grave  
Palavra ou tom  
Ritmo  
Clareza  
Pausas

Forte ou fraco  
Área grande ou pequena  
Pesado ou leve  
Localização  
Textura: macia ou áspera  
Constante ou intermitente  
Temperatura: quente ou fria  
Tamanho  
Formato  
Pressão  
Vibração

# EXERCÍCIO PNL - DECISÃO DIFÍCIL

011331011010000000111

000511

111010111010011101011010000000111

011111010111010011101010100000011

0101110101110100111010110100000111

1010111101001110101101000000111

110111010011111111000110011110101110100110101010000000111

11001111010111010011101011010000000111

卷之三

00000000000000000000000000000000

111111100011100111101011110100110101010000000111

111101001111110001110011010111010101000000111

01111010011101010100000000111

1110100111111000110011101011101000000111



# EXERCÍCIO PNL - DECISÃO DIFÍCIL

## EXERCÍCIO DECISÕES DIFÍCEIS

### Passo 1 de 5: Preparação

- Respire profundamente, feche olhos
- Sinta compaixão por você mesmo
- Vire a palma das mãos para cima

### Passo 5 de 5: Decisão Final

- Com base nos sentimentos, e características (peso, cor, intensidade, alegria, brilho, etc) confie no seu subconsciente e decida
- =D

### Passo 2 de 5: Decisão 1

- Decisão 1: Virar uma mão para cima colocar uma das opções acima da palma da sua mão
- Avance no tempo e sinta o resultado por 1m
- Sinta e descreva essa cena (veja ao lado)
- Qual valor você está tentando atender através dessa possível decisão?

### Como capturar uma cena que está no seu subconsciente?

- 1) Você está associado ou dissociado?
- 2) Ela tem cor ou preto e branco?
- 3) É uma cena parada ou em movimento?
- 4) Emite brilho ou é ofuscada?
- 5) Perto ou longe?
- 6) Você ouve sons ou não?
- 7) Mais em um ouvido que outro?
- 8) Você sente algo em parte do corpo?
- 9) Sua respiração acelera ou diminui?
- 10) Algum gosto vem na sua boca?

### Passo 3 de 5: Decisão 2

- Decisão 2: Repita o processo colocando a outra decisão na palma da sua outra mão
- Avance no tempo e sinta o resultado por 1m
- Sinta e descreva essa cena (veja ao lado)
- Qual valor você está tentando atender através dessa possível decisão?

### Passo 4 de 5: Acessar o subconsciente

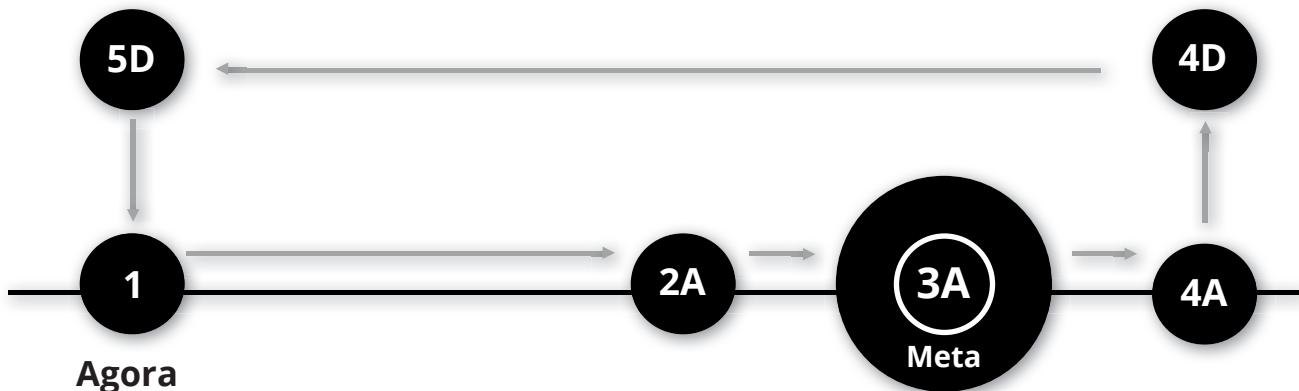
- Sinta agora a energia em ambas as mãos
- Qual mão está mais pesada?
- Qual mão tem mais cores?
- Qual mão emite uma cena com brilho mais forte?
- Qual mão tem mais conexão com seu valor principal?
- Agora desencoste as mãos das suas pernas
- Vire uma mão para a outra sem encostar uma na outra (palmas apontadas)
- Sem olhar, pergunte quanto distante está uma mão da outra?
- Será que ambas decisões não correspondem ao mesmo valor?





# VISUALIZAÇÃO

## TÉCNICA VISUALIZAÇÃO



1. Tenha clareza da meta.
2. Etapa 1: Relaxe aumentando seu foco no presente
3. Etapa 2A: Se coloque um pouco antes de atingir o objetivo
  1. Você está no lugar que gostaria, caso contrário vá para lá?
  2. As pessoas que você gostaria estão lá?
  3. Você está na postura correta, senão mude a postura?
4. Etapa 3A: Faça um filme de forma associada do seu passo a passo até chegar no seu objetivo. Vivencie detalhe a detalhe.
5. Etapa 4A: Visualize como será sua nova vida após essa transformação
  1. Observe todos os pontos de vista: Do ponto de vista financeiro por exemplo. Quanto estará ganhando? Que carro terá? Que casa estará morando?
  2. Aumente a experiência (submodalities)
6. Etapa 4D: Como as pessoas te enxergam
7. Etapa 5D: Volte ao presente de forma dissociada e analise que recursos você precisa desenvolver para chegar lá.

# VISUALIZAÇÃO MODELO

01110110110100000000111

000511

1110101110100111010110101000000011

011-01011010000000111

0111110101110100111010101000000111

111100011001111010111101001110101101000000111

111101011010000000111

11101011000000111

卷之三

1101110100111111100011100111101011101001110101101000000111

101101000000111

10101010101010101010

卷之三

卷之三

卷之三

卷之三

01011010000000111

011101001101011010000000111

THE JOURNAL OF CLIMATE

00000111

010011101011010000000111

# VISUALIZAÇÃO MODELO

## MODELAGEM

1. Pense em uma pessoa modelo
2. Qual é a meta que você quer atingir
3. Respire profundamente e feche os seus olhos
4. **Antes:** Coloque essa pessoa um pouco antes de ela atingir o resultado. O que ela está pensando, fazendo, sentindo?
5. **Durante:** Faça um filme de 1 minuto dessa pessoa atingindo o resultado
6. **Depois:** Como seu modelo se sente? Com as pessoas interagem, admiram o seu modelo?
7. **Depois:** Preste atenção nos pontos abaixo:
  1. Qual era o “porquê” dela? É diferente do seu?
  2. O que essa pessoa fez? É diferente do que você faria?
8. Volte o filme e se coloque no lugar do modelo de forma associada
9. Vivencie detalhe a detalhe
10. Visualize como será sua nova vida após essa transformação
11. Aumente a experiência (submodalidades)
12. Volte ao presente
13. Por fim, analise que recursos você precisa desenvolver

# O LIMITE FINAL

0112011010000000111

000911

10011110101110101110101110000000111

11101011101001101010100000011

011111010111010011010110100000011

111101001110101101000000111

卷之三

00111100111001110000000111

11010111101001110110110000000111

0101101000000111

011101001101011000000111

卷之三

1101110100111010110000000111

1111111000110011110101110100110101000000111

卷之三

00101000000011

101111010011101011010000000111

000000111

110100111111000111001111010111010011101011010000000111

000000000000000000000000

# O LIMITE FINAL

## FUTUROS ARREPENDIMENTOS

Olhe para sua vida e se coloque nas suas últimas semanas. Quais serão seus arrependimentos se você não trabalhar as mudanças que você se propõe?

Liste seus possíveis arrependimentos

QUERIA TER APROVEITADO A VIDA DO MEU JEITO E NÃO DA FORMA QUE OS OUTROS QUERIAM

QUERIA NÃO TER TRABALHADO TANTO

QUERIA TER FALADO MAIS SOBRE MEUS SENTIMENTOS

NÃO QUERIA TER PERDIDO CONTATO COM MEUS AMIGOS

QUERIA TER ME PERMITIDO SER FELIZ

# PADRÃO DE DICKENS

11101011101001101011010000000111

110001110011110101110100111010110100000011

11011101001111111000111001111101011101001110101101000000111

00003000111

# **PADRÃO DE DICKENS**

## **RESPONDA**

Após o exercício escreva agora:

### **DOR**

(1) Eu NUNCA mais vou aceitar \_\_\_\_\_

- Porque se aceitar em 10 anos vou estar \_\_\_\_\_
- E me sentindo \_\_\_\_\_

### **PRAZER**

(2) Eu DECIDO que \_\_\_\_\_

- E em 10 anos eu vou estar \_\_\_\_\_
- E me sentindo \_\_\_\_\_

# BLINDAGEM CEREBRAL

MÓDULO 6

$$P(x \leq k) = \binom{A}{k} \binom{B}{n-k}$$

$$P(x) = \frac{\lambda^x e^{-\lambda}}{x!}$$

$$\vec{y} - a\vec{x}^2 - b\vec{x} - c\vec{e} \in \langle \vec{x}^2, \vec{x}, \vec{e} \rangle^\perp$$

$$P(x) = \frac{\lambda^x e^{-\lambda}}{x!}$$

$$= \sum_{k=1}^n \binom{k}{l} \binom{n-k}{l}$$

# MÓDULO 6 REPROGRAMAR: BLINDAR

Seja muito bem vindo(a) ao módulo 6.

Uma vez que você passou por estímulos de mudança de padrões significativos nos últimos módulos, nós precisamos de mecanismos de proteção de tudo isso.

Iremos blindar o seu cérebro, e para isso nada melhor do que as técnicas que você terá acesso neste módulo. Não são técnicas apenas “interessantes”, mas sim técnicas que alteram fisiologicamente o seu cérebro.

Você vai perceber o poder da meditação, por exemplo, algo que eu sinto pena de ter tido preconceito por tanto tempo, julgando ser um “desperdício de tempo”.

Para tudo isso ficar claro para você, como sempre eu faço, não apenas vou explicar o que fazer, mas também os fundamentos e efeitos de cada prática no seu cérebro.

Se prepare e vamos blindar esse seu cérebro ai!

Boas aulas!

André

# O ESTADO DE FLOW

11101011101001101011010000000111

100011001111010111010011010100000011

U1011011011000011

0111011011010000000111

1500000

01110110110100000000111

0112011010000000111

01101000000111

111101011010000000111

三

11

111101011010000000111  
01011010000000111

# O ESTADO DE FLOW

## RESPONDA

"O Flow ocorre quanto tanto desafio como habilidades são elevados". Quais atividades você gostaria de vivenciar o FLOW para ser muito mais produtivo e intenso? Como você poderia trazer mais desafio para essa atividade?

	ATIVIDADE	COMO ME DESAFIAR MAIS
ATIVIDADE 1		
ATIVIDADE 2		
ATIVIDADE 3		



# RESPIRAÇÃO: O PRIMEIRO CONCEITO

## **EXERCÍCIO RESPIRAÇÃO**

A respiração mais poderosa certa acontece no diafragma, e uma respiração completa é algo que raramente (quando muito) fazemos.

1) Elimine o ar dos pulmões

2) Inspire usando o abdômen

3) Repita 3x

**Momentos para utilizar:**

- momentos tensos do dia. Trânsito por exemplo.
- nos momentos que você necessita maior atenção

# DISSOCIAÇÃO: O SEGUNDO CONCEITO

01130101101000000011

11101011101001110101101000000011

11111010011101011010000000111

010110100000000111

1010111101001110101101000000011

卷之三

110111101011101001101011000000111

1100111101011101001110101000000011

10111010011010110000000111

11111100011100111110101110

卷之三

10101111010011101011010000000111

# DISSOCIAÇÃO: O SEGUNDO CONCEITO

## EXERCÍCIO DISSOCIAÇÃO

Este não será um exercício muito fácil na primeira vez a ser feito, mas você conseguirá perceber o benefício que você terá quando esse “músculo” estiver exercitado.

- 1) Qual é a sensação que mais te incomoda no dia a dia?

---

---

---

- 2) Lembre da última vez que ela ocorreu? Vivencie de forma associada.

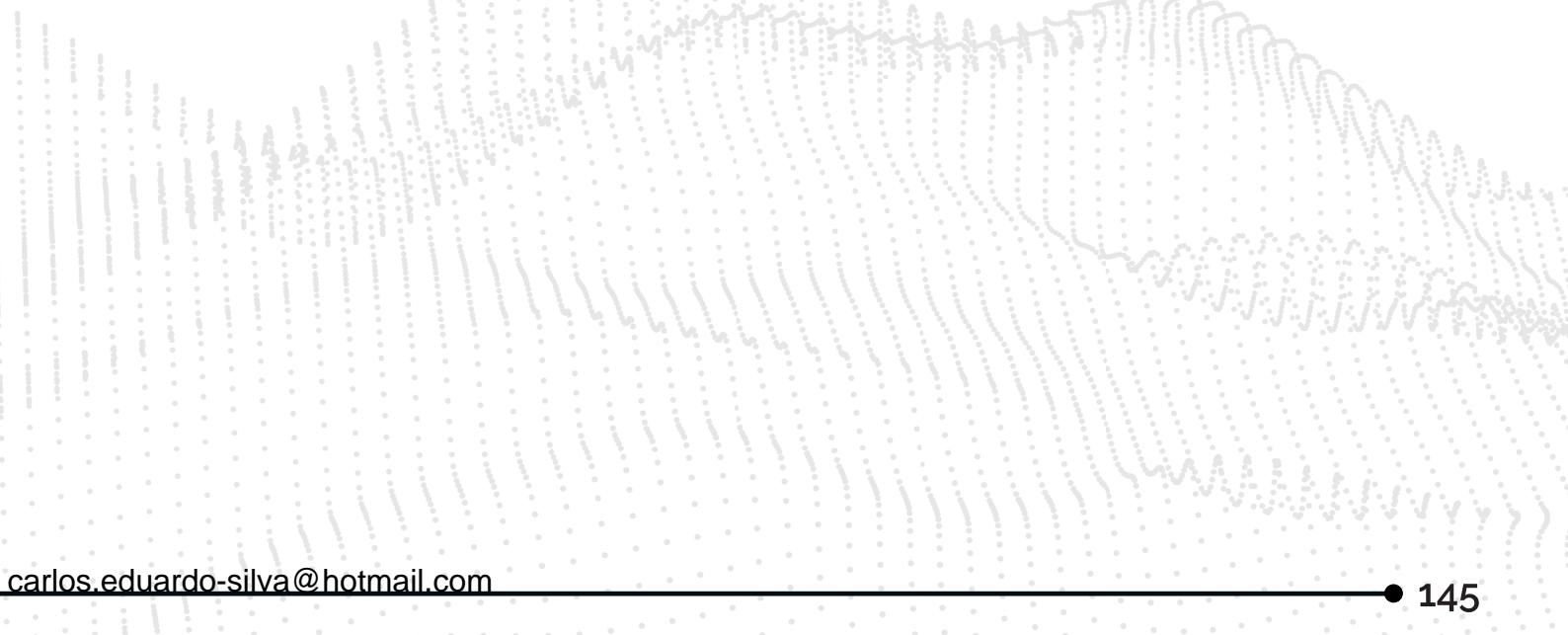
---

---

---

- 3) Agora pense na cena de forma totalmente dissociada.

- 4) Na próxima vez que ocorrer, se FORCE a dissociar o momento.



# EXERCÍCIOS MEDITAÇÃO

0111011011010000000111

000511

11101011110100111010110000000111

011-11011010000000111

1111101011110100111010110100000011

011101001101011000000011

10

01011010000000111

11101011010000000111

10101111010011101011010000000111

000000111

11011101001111111000111001111010111010011101011010000000111

110011110101111010011101011010000000111

1101011010000000111

110111101001110101101000000111

1011010001101011010000000111

三

1111111000110011110101110100111010101000000111

0101101000000111

卷之三

11101001111111000111001111010111010011101011000000111

11111111111111111111

01111010011010110100000011

111010011111110001110011101011101001110101101000000111

1100111101011101001101010100000011

# **EXERCÍCIOS MEDITAÇÃO**

## **INTEGRAR NA SUA ROTINA**

Esse não será um exercício muito fácil na primeira vez a ser feito, mas você conseguirá perceber o benefício que você terá quando esse “músculo” estiver exercitado.

### **FREQUÊNCIA VS DURAÇÃO**

- 1) Escolher sua técnica
- 2) Definir seu melhor horário
- 3) Comece entre 2 e 5 minutos (na primeira semana)
- 4) Mude para 10 quando se sentir bem pra isso

# **EXERCÍCIOS MEDITAÇÃO**

## **FAZENDO INDIVIDUALMENTE**

1. Fique em silêncio e numa posição confortável
2. Opcional: Se tiver dificuldade, no começo foque em uma palavra, frase curta, som ou oração.
3. Respire profundamente
4. Feche os olhos.
5. Relaxe os músculos, dos pés à cabeça.
6. Respire devagar e naturalmente.
7. Sinta a respiração e sinta a presença do seu corpo.
8. Opcional: Caso tenha escolhido usar algo externo, diga sua frase, som ou palavra, para você mesmo. Ou conte as respirações.
9. Tenha uma atitude passiva. Não se preocupe se está indo bem. Quando outro pensamento vier à mente, retorne com calma sua atenção à sua respiração ou ao seu tema de repetição.
10. Concentre-se assim pelo tempo determinado
11. Comece a voltar seu foco ao meio ambiente. Aos sons ao seu redor, e vá abrindo os olhos lentamente para perceber mais estímulos do ambiente.
12. Ao concluir, não se levante imediatamente. Continue sentado e em silêncio por algum tempo, permitindo que outros pensamentos retornem. Só então se levante.



# EXERCÍCIOS MEDITAÇÃO

## LEMBRE-SE

Será mais difícil que você imagina. Portanto lembre-se que a FREQUÊNCIA importa muito mais que duração para criar um novo hábito. Comece com poucos minutos entre 2 e 5. E monte seu cronograma para o primeiro mês.

Duração (minutos)

Semana 1: \_\_\_\_\_

(2 a 5 minutos)

Semana 2: \_\_\_\_\_

Semana 3: \_\_\_\_\_

Semana 4: \_\_\_\_\_

Horário Programado

\_\_\_\_\_

Sugestão: manhã ou noite

**IMPORTANTE:** Tenha um alarme no seu celular para te lembrar.

# PREVENDO PERCALCOS

MÓDULO 7

# MÓDULO 7 IMPLEMENTAR: PERCALÇOS

Seja muito bem vindo(a) ao módulo 7.

Esse é o módulo Prevendo Percalços, e ele é especial porque tem como objetivo te permitir atingir o nível máximo de maturidade da alta performance.

Neste momento você já tem conhecimento dos fundamentos de como seu cérebro funciona, já iniciou a alteração dos seus padrões, já blindou seu cérebro. E agora é a hora de identificar as coisas que poderiam te parar, exatamente para que não te parem!

É como eu sempre digo, se você está dirigindo em uma estrada, e sabe que depois da curva há um buraco enorme. Você simplesmente desvia e nada acontece, diferente de quem não tem o conhecimento dos percalços que podem surgir.

Alguns destes percalços você talvez imagine, mas outros provavelmente não. Então vamos nessa!

Boas aulas!

André

# MUDE AS CRENÇAS LIMITANTES

011010110110011101011101011010000000111

0000;000111

1110100111010110101110101011010000000111

0110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

11

1110101011010000000111

1110101011010000000111

11

1110101011010000000111

11

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

0000;000111

1110100111010110101110101011010000000111

0110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111

1110101011010000000111



# MUDE AS CRENÇAS LIMITANTES

# EXERCÍCIO CRENÇAS

Pegue sua lista de valores e defina qual é a regra para cada um dos seus valores.

# MUDE AS CRENÇAS LIMITANTES

## EXERCÍCIO CRENÇAS MAIORES

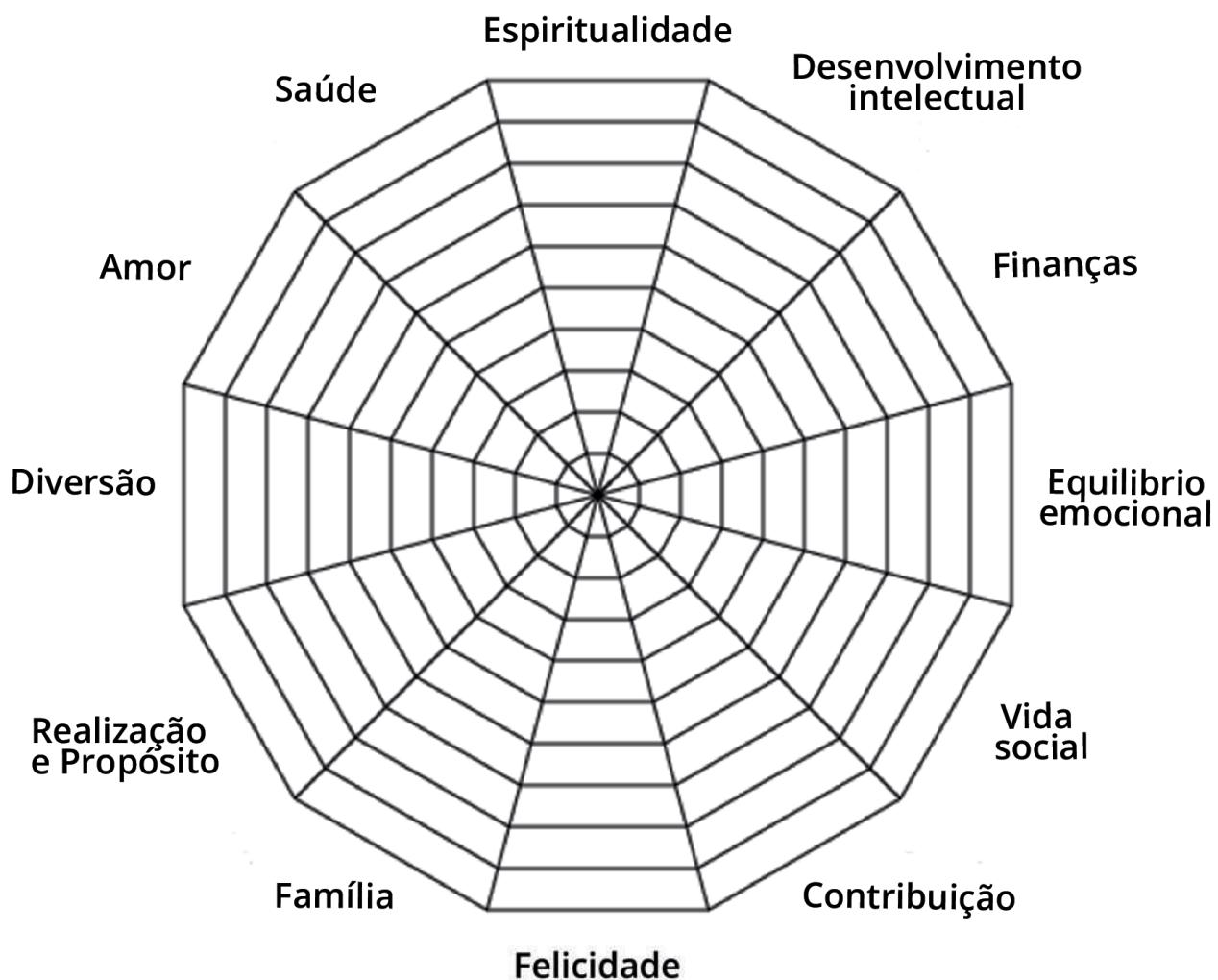
O que você acha sobre os pontos abaixo:

- Eu sou \_\_\_\_\_
- A vida é \_\_\_\_\_
- O dinheiro é \_\_\_\_\_
- As pessoas são \_\_\_\_\_
- Minha família é \_\_\_\_\_
- Meu companheiro(a) é \_\_\_\_\_
- Meu trabalho é \_\_\_\_\_

# MUDE AS CRENÇAS LIMITANTES

## RODA DA VIDA

O que teria que acontecer para você ter nota 10 em cada quesito?





# MUDE AS CRENÇAS LIMITANTES

## EXERCÍCIO: MUDAR CRENÇAS

E para você? Quais são suas crenças a mudar?

---

---

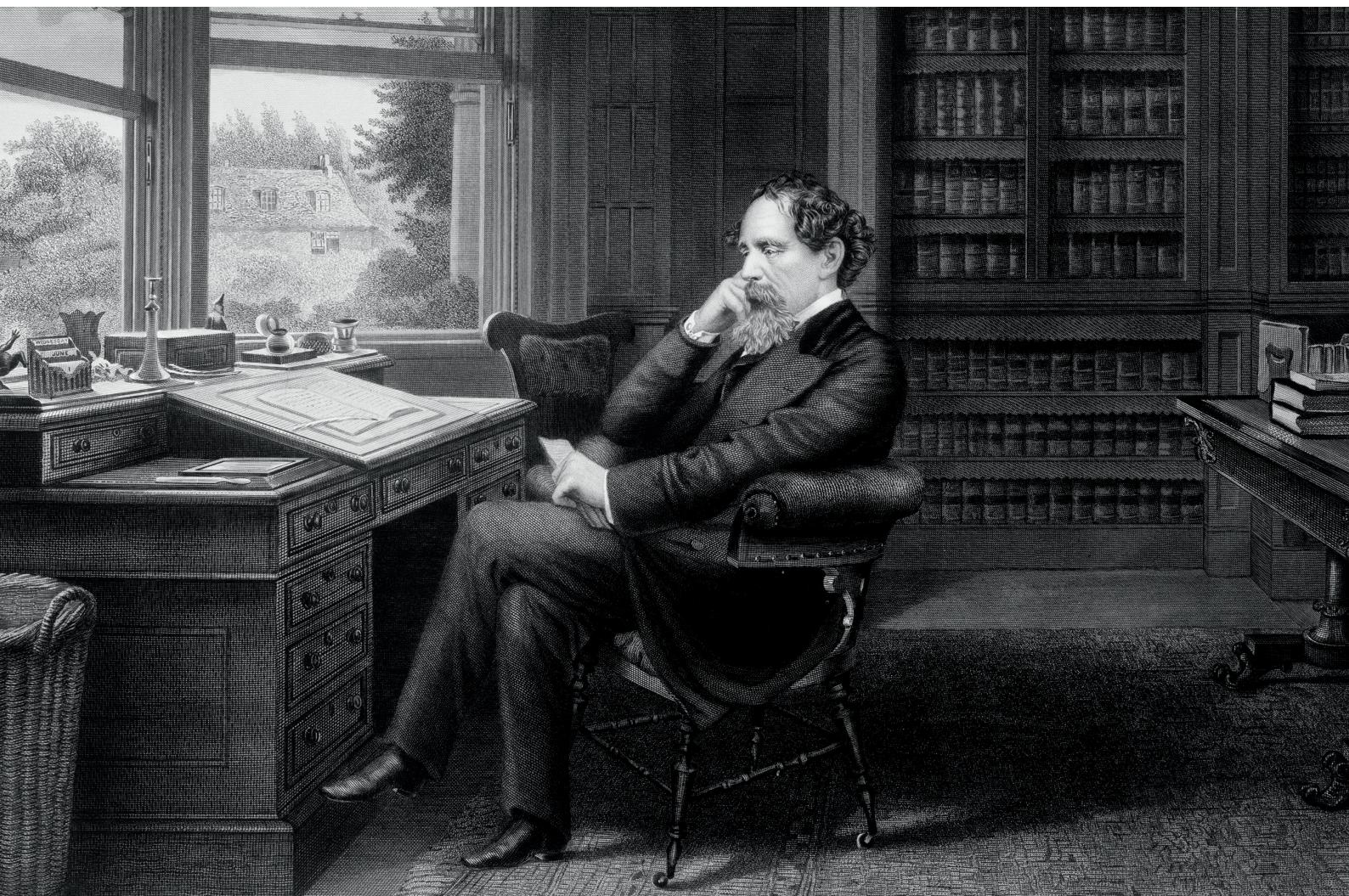
---

---

---

---

Escolha uma crença a mudar como foco!





# MUDE AS CRENÇAS LIMITANTES

## ESCREVA, DOCUMENTE..

- Qual impacto você terá na sua vida se não mudar essas crenças.

---

---

---

- Você vai se aprisionar em quais sentimentos?

---

---

---

- Como poderia ser, se a crença mudasse?

---

---

---

- Escreva a decisão de qual crença mudar e para qual!

---

---

---

# MEDO

010110110000111

0111011011010000000111

000511

111010111101001110101010000000111

011-21011010000000111

011110101110100110101101000000111

卷之三

1010100000011

1111010110100000000111

四

卷之三

101010101000000111

131011001101011000

卷之三

1011101001101011010000000111

101110100110101000000111

卷之三

# MEDO

## PASSO 1: ENFRENTE

Siga em frente e  
*enfrente...*





# MEDO

## PASSO 2: VIVA O SEU MEDO



# MEDO

## **PASSO 3: O MEDO COM BASE NO PASSADO EXERCÍCIO DISTORCER MEMÓRIAS**



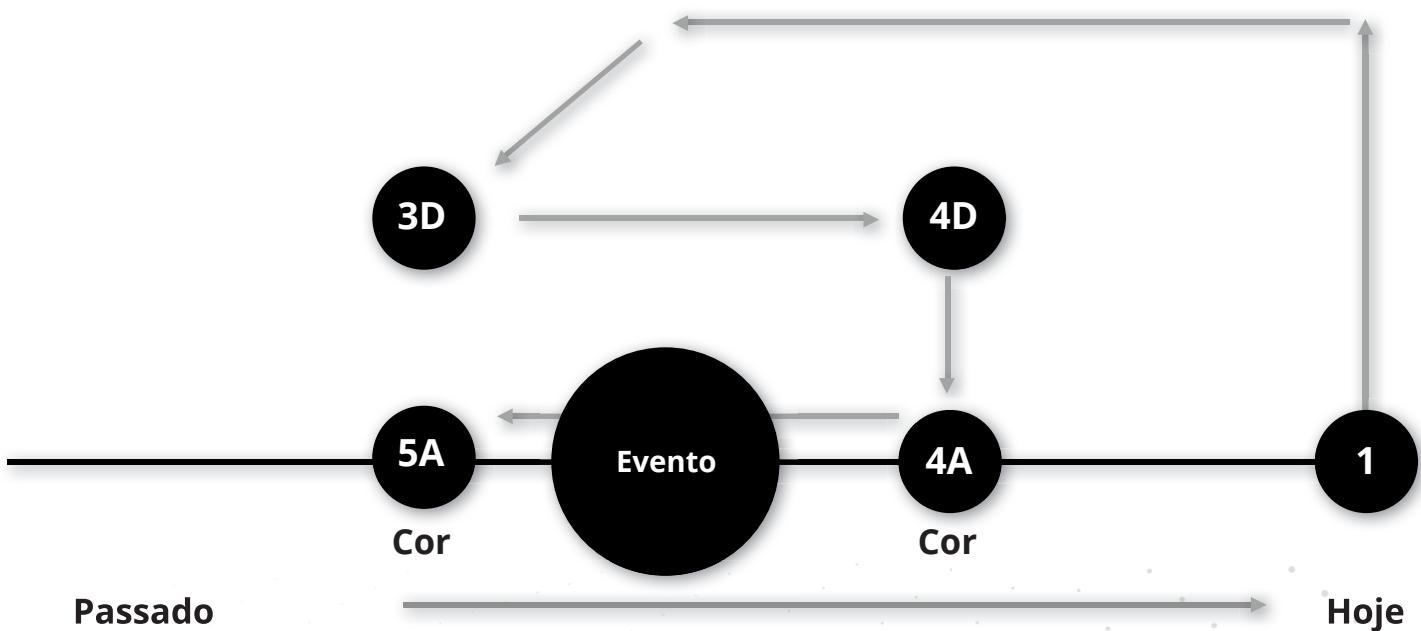
# FOBIA

## (FAST PHOBIA CURE)

# FOBIA (FAST PHOBIA CURE)

## PASSO 3: FOBIA

"Fast Phobia Cure"





# AUTOSSABOTAGEM

## COMO FUGIR DISSO?

1. Identificar qual é a sua inércia hoje? (o que você naturalmente faz, e o que você naturalmente não faz)
2. Quais destes itens são negativos?
3. Quais elementos contribuem com essa inércia negativa?
4. O que isso acarretara em 5 anos? (atribuir dor ao fato de não mudar o seu hábito!)
5. O que você gostaria que fosse a sua inércia?
6. Você está disposto a gastar energia para criar a nova inércia?



# ANTI-MARKETING VS DESENVOLVIMENTO



# FUNIL DE MELHORIAS

## 1. O que pode melhorar?

---

---

---

---

---

## 2. Escolher quais precisam melhorar?

### 3. Pode ser melhorado?

---

---

## Escolher 1 foco:

# O TEMPO

0111011011010000000111

000511

111010111101001110101010000000111

011-231011010000000111

0111110101110100111010110100000011

11110001100111101011101001101101000000111

111101011010000000111

10101110100111010110100000011

卷之三

1001111011011011011000000111

卷之三

11111100001100111110101110100111010101010100000000111

1111011010000000111

111010011111100011100111101011101001110101000000111

1111101001101010101000000011

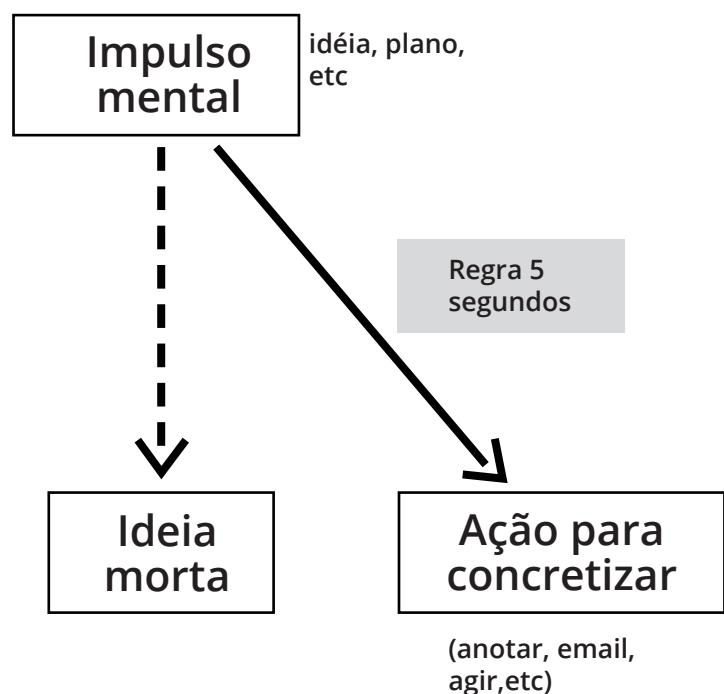
010111010011101011010000000111

THE JOURNAL OF CLIMATE

11101001111111100011100111101011101001110101101000000111

# O TEMPO

## REGRA DOS 5 SEGUNDOS







# AHHH, A MÉDIA

---

## EXERCÍCIO

Para cada objetivo seu, escreva o que seus amigos, familiares irão fazer para tentar te puxar de volta a média

---

---

---

---

---

---

---

Deixando claro a importância do momento para você e oferecendo alguma contrapartida FUTURA. Qual será sua resposta?

---

---

---

---

---

---

---

# ACELERANDO RESULTADOS

MÓDULO 8

# MÓDULO 8 IMPLEMENTAR: PROPULSÃO

Seja muito bem vindo(a) ao módulo 8.

É a hora de deixar poeira para trás! Você já tem muito mais conhecimento que a grande maioria do mundo por ai, e o mundo precisa de você! Sua família precisa de você. Você precisa de você!

É hora de se jogar no mundo, como seu sempre digo, afinal “ele aguenta”!

Então já vamos indo para o encerramento mas quero trazer caminhos para você acelerar, tanto neste como no próximo módulo em que te mostrarei como efetivamente \*jorrar\* valor para o mundo!

Então vamos nessa para fazer com que todas as mudanças que você começou sejam sustentáveis e crescentes ao longo do tempo.

Boas aulas!

André



# AJUSTE SUA EXPECTATIVA

11101011101001110101101000000011

100011001111010111010011010100000011

U1011011011000011

0111011011010000000111

0000S11

0111001101000000111

011010000000111

111101011010000000111

三

11

01011010000000111

1111010110100000000111

卷之三

10111010011101011010000000111

110001110011101011101011000000111



# AJUSTE SUA EXPECTATIVA

## REFLITA

Em que “zona” você coloca sua expectativa sobre as atividades presentes na sua rotina?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DEFINA SUAS TRÊS METAS

011010110110001100000000111

0000;000111

1110100111010110101110100000000111

011010110110001100000000111

011010110110001100000000111

11100111001110001100111000110011100000000111

01011010000000111

011010110110001100000000111

111010110110001100000000111

111010110110001100000000111

111010110110001100000000111

111010110110001100000000111

01010100000000111

011010110110001100000000111

011010110110001100000000111

011010110110001100000000111

011010110110001100000000111

011010110110001100000000111

111010110110001100000000111

111

010110101100000000111

111010110110000000111

010110101100000000111

011010110110000000111

011010110110000000111

0000;000111

011010110110000000111

111010110110000000111

# DEFINA SUAS TRÊS METAS

## EXERCÍCIO 3 METAS

Quebre seu objetivo em 3 metas. Lembre de quantificar e ser específico na data.

Meta 1 (Alta):

---

---

---

Meta 2 (Esperado):

---

---

---

Meta 3 (Baixa):

---

---

---

# QUEBRE EM PEQUENOS PASSOS

0111011011010000000111

000511

0111011011010000000111

01111101101000000011

1100000000000000

卷之三

10110100000011

III

0101101000000011

11000000000000

0000011



# QUEBRE EM PEQUENOS PASSOS

## EXERCÍCIO PEQUENOS PASSOS

Quebre em pequenos passos sua meta 1 (alta)

HOJE

AMANHÃ

DEPOIS DE AMANHÃ


## EXERCÍCIO RECOMPENSAS

Liste possíveis recompensas para suas pequenas conquistas.

Recompensa 1: \_\_\_\_\_

Recompensa 2: \_\_\_\_\_

Recompensa 3: \_\_\_\_\_

Recompensa 4: \_\_\_\_\_

Recompensa 5: \_\_\_\_\_

# ANCORAGEM

0112011010000000111

000911

100111101011101011101011101000000111

111010111010011101011010000000111

011-401011010000000111

011111011101001110101101000000111

11111010011101011010000000011

卷之三

010110100000011

111101011010000000111

1010111101001110101101000000011

卷之三

THE JOURNAL OF CLIMATE

1

10011110101111010011101011010000000111

101011010000000111

101110100110101101000000111

III

010110100000000111

卷之三

110100111111000111001111010111010000000111

011101001101011010000000111

卷之三



# ANCORAGEM

## EXERCÍCIO ANCORAGEM

Prepare ancoras para utilizar no dia a dia

Identifique quais são suas ancoras. Elementos sensoriais que te colocam em um estado emocional diferente.

---

---

---

---

Quais ancoras você gostaria de ter? Vamos criar novas ancoras!

---

---

---

---





# FORME SUA REDE

## EXERCÍCIO EXERCÍCIO REDE CONTATOS ANCORA GEM

Preparando sua rede de contatos.

Quem são meus amigos de crescimento?

---

---

---

Qual é a ordem das mensagens que eu ou mandar?

---

---

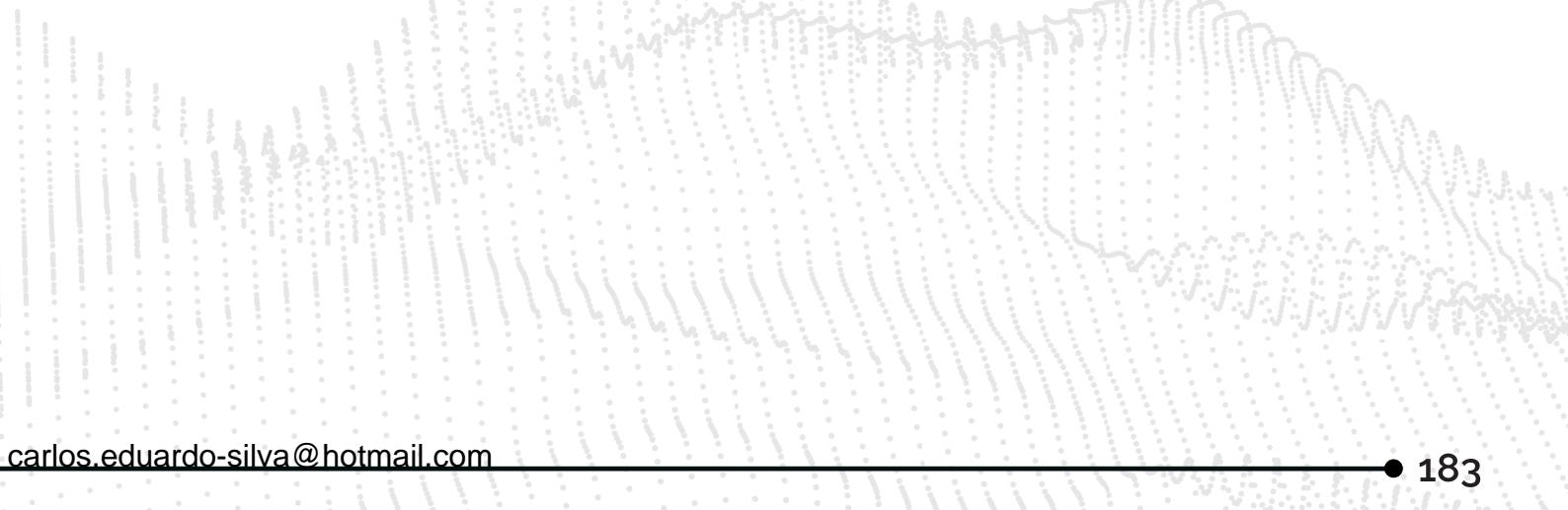
---

Eu já sei quem poderia ser meu cúmplice/rival?

---

---

---



# QUEIMANDO PONTES

11101011101001110101101000000011

100011001111010111010011010100000011

01001101011000111

0111011011010000000111

0000S11

0111011010000000111

011-291011010000000111

11

111101011010000000111

三

II

01011010000000111  
111101011010000000111



# QUEIMANDO PONTES

## EXERCÍCIO QUEIMAR PONTES

Liste possíveis recompensas para suas pequenas conquistas.

1. Quais pontes eu precisaria queimar?

---

---

---

2. Qual impacto que isso acarretará para mim?

---

---

---

3. Hoje eu estou disposto a abraçar esse impacto?

---

---

---

4. Quando eu estaria? O que precisaria ocorrer para você estar disposto a abraçar o impacto da mudança?

---

---

---

---

# GERANDO VALOR

MÓDULO 9

# MÓDULO 9 IMPLEMENTAR: GERAR VALOR

Seja muito bem vindo(a) ao módulo 9.

Considero esse um módulo muito especial: gerar valor!

Ele é meio que um módulo bônus, porque não tem necessariamente conexão com o cérebro. Mas poxa, pense comigo, depois de tudo que você tem capacidade de fazer conforme seu processo de evolução for se solidificando e ficando mais maduro. Seria um desperdício enorme para o mundo que você não aproveite para gerar mais valor para o mundo.

Digo isso porque no final, depois de um tempo para acertar as coisas e amadurecer tudo que foi aprendido, os alunos costumam conseguir fazer suas coisas com sobra. E como “sobra” uma parte deles, naturalmente eles querem fazer mais, e eu decidi criar esse módulo para ajudar e mostrar os caminhos para que você gere MUITO valor pro mundo.

Seja individualmente, através de uma empresa, não importa. Mas será o canal para você receber valor em contrapartida!

Se prepare porque esse é um caminho sem volta! :)

Boas aulas!

André

# MAN IN THE ARENA



# **MAN IN THE ARENA**

---

## **COMO VOCÊ VAI FAZER?**

Quais são as áreas da vida que você não aceita arrependimento por não ter se jogado na arena?

---

---

---

O que você poderia fazer HOJE para começar a se jogar na arena nessas áreas?

---

---

---

Que tal montar um plano de datas para cada uma dessas coisas e anotar um lembrete no celular?

---

---

---

# PROBLEMAS VS OPORTUNIDADES

1101101001111110001110011111010111001110101000000111

01110110100000000111

-51

11101011101001110110000000111

卷之三

INTRODUCTION

卷之三

卷之三

2011

110111010011111110001100111101011010011010101000000111

01011010000000111

10001110111001110101100000111

1101011010000000111

10011110101110100111010110000000111

卷之三

444

卷之三

01111101001110101101000000011

卷之三



# PROBLEMAS VS OPORTUNIDADES

## BUSCANDO PROBLEMAS

Que tal relembrarmos dos problemas que você já solucionou?

1. Quais problemas você resolveu na sua vida?

---

---

2. Eles nunca mais aconteceram?

---

---

3. Que outras pessoas você pode ajudar também?

---

---

4. Como você faria isso?

---

---

5. Como a vida delas ficaria melhor?

---

---

# SUA PLATAFORMA

01110110100000000111

11/0000

00111001111010111010011010000000111

1101011101001101011000000011

111010111101001110101101000000011

11110100110101100000111

TOMORROW'S TERRITORIES

卷之三

011010100000011

010111010011101011010000000111

0111010011101011010000000111

卷之三

10101111010011101011010000000111

0101111010011101011010000000111

10100111111000111001111010011101011010000000111

卷之三



# SUA PLATAFORMA



VOCÊ GOSTA  
(CAUSA)

PROBLEMA A  
RESOLVER

ACIMA  
DA MÉDIA





# ENCERRAMENTO

---

Parabéns por ter chegado até aqui! Mais do que nunca é a hora de você aproveitar esse momento de inflexão que estamos passando no mundo, e efetivamente começar a marcar seu território. Não é o conhecimento que faz a diferença mais, ele é importante, mas cada vez mais abundante e disponível.

A diferença está em quanto você conhece você mesmo, conhece o seu cérebro, não para controlar o ambiente externo. Este ninguém controla.

Mas sim controlando você mesmo, sabendo como usar a sua energia, seu foco, sua intensidade cada vez maior para aplicar tudo que você aprendeu! Gerando valor para o mundo, e colhendo a sua devida parcela de valor em contrapartida.

Por isso, desejo muito sucesso na implementação, nada que vale a pena é imediato, mas sempre o esforço na direção certa é recompensado. Se esforce, aplique tudo que você aprendeu, e muito em breve as pessoas estarão perguntando para você como você consegue fazer tanta coisa, com mais leveza que as outras pessoas ao redor, com tanto foco, disciplina, e ainda consegue cuidar de você mesmo, sua saúde, e parar para apreciar um por do sol, curtindo os pequenos momentos que a vida nos oferece.

Sucesso é um sentimento, que ocorre quando você está em progresso, em ação massiva constante. Seu crescimento faz com que as críticas não te alcancem, nem seu julgamento interno te alcança. Afinal, você sempre está um passo adiante. NÃO PARE!

Foque, entre em ação e, principalmente, se divirta no processo.

Te espero no próximo treinamento.  
Um abraço,

*André Buric*

# FLASHTEST FINAL

01110110110100000000111  
0000111  
011101101101101000000000111  
00000000111  
111  
01010101010000000000111  
111  
01110110110100000000111  
0000111  
011101101101101000000000111  
00000000111  
111  
01010101010000000000111  
111  
01110110110100000000111

# FLASHTEST FINAL

Agora você irá refazer o flash test que você fez no inicio do treinamento. Imagino que você terá tido progressos importantes, mas não se cobre tanto, desenvolvimento pessoal não é sobre atingir a perfeição. E sim sobre evolução: estarmos hoje melhores do que ontem. E amanhã melhores do que hoje.

Então esse será um teste para você avaliar os padrões em que você já progrediu, para que você possa celebrá-los! E identificar novos padrões, para que você possa mirar neles!

Padrão a padrão, dia a dia, nos tornamos melhores, e nos distanciamos ainda mais da média das pessoas que está, infelizmente, parada. Esperando que as mudanças venham, sem fazer a parte delas.

Então mesmo não sendo um destino final, parabéns por ter chegado até aqui!



# EXPLICAÇÃO

Na página seguinte você encontrará um questionário como esse abaixo:

- 1) Na primeira coluna tem uma frase. Por exemplo: 'Perco o foco'.
- 2) Você deve marcar um X na coluna que mais se adequar a você.
- 3) Por exemplo: se você perde o foco com freqüência você irá marcar um X na coluna SEMPRE.
- 4) Contabilize a quantidade de X em cada coluna. Por exemplo:

	NUNCA	ÀS VEZES	SEMPRE
CONTE QUANTOS X	1	2	4
MULTIPLIQUE POR	0	3	5
RESULTADO	0	6	20

- 5) Some todos os resultados para chegar nos dois subtotais:  $0 + 6 + 20 = 26$

SUBTOTAL X	26
------------	----

- 6) Some os dois subtotais para chegar ao resultado final

RESULTADO FINAL	
-----------------	--

# QUESTIONÁRIO PARTE 1 - AÇÕES

	1 - NUNCA	2 - ÀS VEZES	3 - SEMPRE
EU PROCRASTINO			
ME DISTRAIO			
MINHA MOTIVAÇÃO DURA POUCO			
COMEÇO E NÃO ACABO PROJETOS			
ME SINTO OCUPADO			
FICO LONGE DOS MEUS OBJETIVOS			
TENHO DIFICULDADE DE DIZER NÃO			
O DIA ACABA COM MINHA ENERGIA			
PROBLEMAS ME CONSUMEM			
PERCO CONTROLE EMOCIONAL			
SINTO ANSIEDADE			

## CONTABILIZAÇÃO 1

Passo 2: Contabilize seus pontos e multiplique por 0, 3 ou 5.

	NUNCA	ÀS VEZES	SEMPRE
CONTE QUANTOS X			
MULTIPLIQUE POR	0	3	5
RESULTADO			

Passo 3: Some todos os resultados acima e chegue no **seu primeiro subtotal**.

SUBTOTAL 1	
------------	--



# QUESTIONÁRIO PARTE 2 - CONSCIÊNCIA

**Note que a ordem da coluna 1 e 3 INVERTEU**

	1 - SEMPRE	2 - ÀS VEZES	3 - NUNCA
ENTENDO PORQUE EU PERCO A RAZÃO			
SEI O QUE ME LEVA A PROCRASTINAR			
DEFINO COM CLAREZA O OBJETIVO DO DIA			
SEI QUAIS ATIVIDADES ESTOU GERANDO VALOR			
RECONHEÇO MEUS PADRÕES NEGATIVOS			
RECONHEÇO MINHAS CRENÇAS LIMITANTES			
DECIDO COM BASE NOS MEUS VALORES			
CONSIGO DESPLUGAR DO TRABALHO QUANDO ESTOU EU CASA			
ME DESAPEGO DE LEMBRANÇAS RUINS			

## CONTABILIZAÇÃO 2

Passo 2: Contabilize seus pontos e multiplique por 0, 3 ou 5.

	SEMPRE	ÀS VEZES	NUNCA
CONTE QUANTOS X			
MULTIPLIQUE POR	0	3	5
RESULTADO			

Passo 3: Some todos os resultados acima e chegue no **seu segundo subtotal**.

SUBTOTAL 2	
------------	--

TOTAL GERAL =



# RESULTADO

---

## De 68 a 100 pontos

### Nível Alarmante

Se você está nesse nível, você precisa tomar uma ação urgente para corrigir a programação do seu cérebro. Raros objetivos serão atingidos e a consequência é bastante cruel, pois cada dia perdido não tem mais volta. Neste nível, você sabe, sente e se incomoda profundamente por não ter a vida que gostaria. Algo que parece bastante distante. Provavelmente você vem buscando maneiras simples de solucionar, geralmente ainda sem ter ideia do que acontece dentro do seu cérebro (sim ele existe) para fazer mudanças estruturais.

## De 42 a 68 pontos

### Nível Preocupante

A maioria das pessoas se enquadra aqui. Alguma área pode estar bem (relacionamento, saúde, profissão, etc), mas a vida está desbalanceada em grande parte. E essa tem sido a consequência mais incomoda. Objetivos de curto prazo são atingidos com freqüência satisfatória, mas os objetivos mais intensos geralmente são interrompidos no meio do caminho por algum tipo de pressão externa. Deixando uma consequência de frustração que você tenta não demonstrar, mas internamente isso é algo que incomoda.

## De 25 a 42 pontos

### Nível Satisfatório

Neste nível você já está de certa forma acima da média. Eventualmente alguma área da sua vida fica de lado enquanto você foca em outras áreas. Mas de modo geral você consegue sentir o prazer que o progresso nos faz sentir. A Reprogramação Cerebral para você vai ajudar a atingir seus resultados com menos sacrifício pessoal ou de abrir mão de alguma área em prol de outras (geralmente saúde e relacionamento em troca da profissão).

## De 0 a 25 pontos

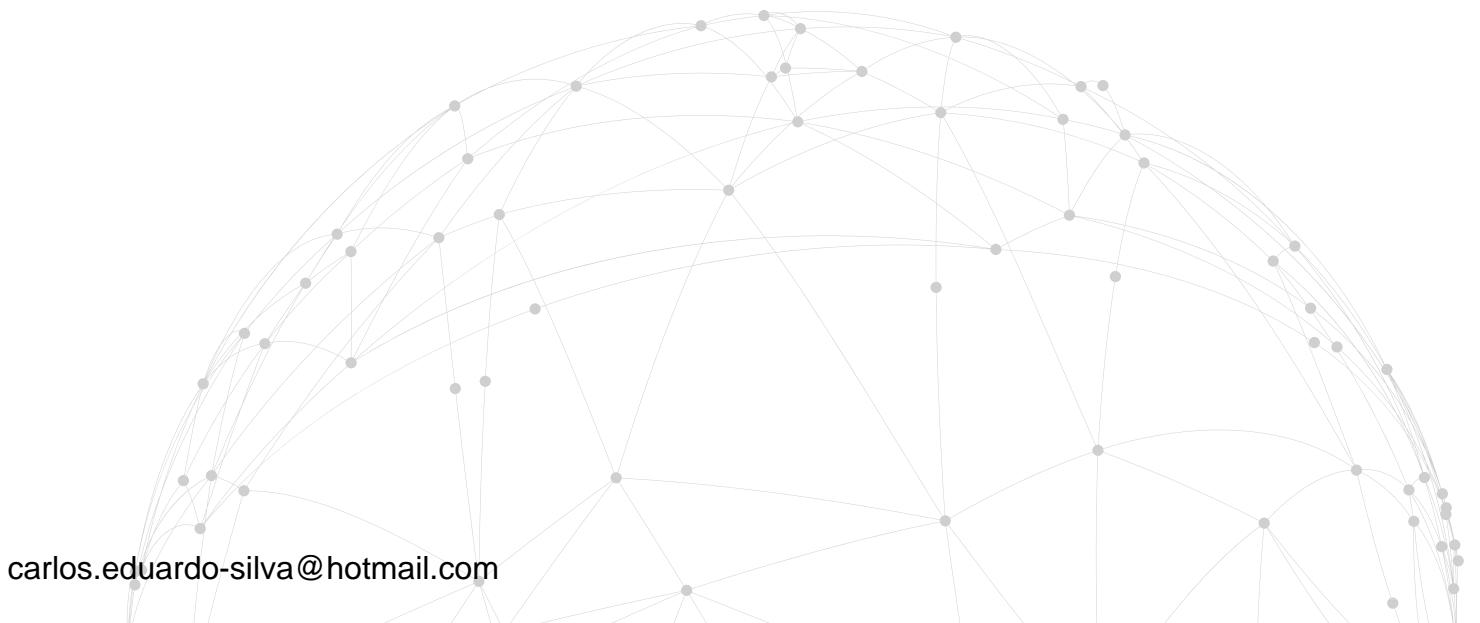
### Nível Super Homem ou Super Mulher

O nome é apenas uma brincadeira, pois provavelmente quase ninguém se enquadrou neste nível. Se você foi um dos raros que chegou aqui sem treinamento, meus mais sinceros parabéns! Você com certeza é uma pessoa admirável e já atingiu grande parte dos seus objetivos pessoais, profissionais e espirituais. Você é uma pessoa que busca aprender, se desenvolver constantemente com os melhores e não aceita apenas ficar no processo de tentativa e erro que a maior parte das pessoas se encontram por acreditar que é mais fácil descobrir do que aprender. Continue seu processo de desenvolvimento, pois evolução não tem fim e é ela que nos satisfaz.



Parabéns pelos padrões que você alterou  
Para os que ainda não estão como você gostaria, volte e  
refaça.  
É como uma academia, você correu por 1h todos os dias  
por 30 dias para perder 5kg.  
Se você perdeu apenas metade do que gostaria. Volte para  
a esteira e corra mais 30 dias.

*André Buric*





BRAINLAB