

REPROGRAME SUA MENTE

MUDE A SUA MENTE E A SUA VIDA MUDAI

FABRÍCIO VENÂNCIO



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA



QUEM SOU EU

Olá, sou Fabrício Venâncio, Reprogramador Mental, e criador do Portal Reprograme-se.

Durante uma boa parte da minha vida me perguntava porque meus resultados eram tão ruins, porque eu desistia das coisas tão facilmente, porque minha auto confiança era tão baixa.

Então comecei uma busca frenética para descobrir isso, até que entendi que qualquer resultado que tenhamos em nossa vida começa na nossa mente.

Hoje tenho o prazer de já ter ajudado dezenas de milhares de pessoas a mudarem a sua forma de pensar e consequentemente os resultados em sua vidas.

Agora espero poder auxiliar você também de alguma forma

O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ NESTE GUIA

A mente é um assunto bem complexo, mas minha intenção aqui é usar a linguagem mais simples possível para que qualquer pessoa possa entender.

Também não tenho a pretensão de me alongar muito, meu objetivo principal é que te explicar como o conteúdo que está na sua mente impacta diretamente nos resultados que você tem na vida, e como fazer para mudá-la

Então dito de forma simples, as informações que você encontrará nesse guia, são:

1. Como funciona a sua mente
2. Por quê a sua mente é a responsável pelos resultados que você tem na vida
3. Como reprogramar (mudar) a sua mente

Então vamos lá, começando pelo começo



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

PARTE 1 | COMO FUNCIONA A SUA MENTE

A primeira coisa que podemos falar sobre a mente, é que mente e cérebro não são a mesma coisa

O cérebro é o principal órgão do sistema nervoso que fica localizado dentro do crânio.

A mente usando um termo bem técnico é um *estado de consciência ou de inconsciência que possibilita a expressão da natureza humana*, ela não é palpável nem tangível, ou seja, não é possível ver, nem pegar a mente

Fica mais fácil para entender a mente quando analisamos seus dois aspectos: consciente e subconsciente.

A MENTE CONSCIENTE

A mente consciente é a que nós estamos mais familiarizados e onde passamos a maior parte do tempo, e ela tem basicamente 4 funções:

1 - Analisar

A parte analítica da mente consciente é a responsável por analisar antes de tomar alguma decisão. Exemplo: por quê devo continuar lendo este Guia? Esta é uma pergunta feita pela parte analítica da mente consciente

2 - Racionalizar

Se você decidiu continuar lendo este guia é porque após analisar você encontrou uma razão para isso.

Ex: se eu não continuar lendo não saberei exatamente como a minha mente funciona e minha condição financeira continuará da forma que está.



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Neste caso está sendo usada a parte racional da mente consciente

O problema é que muitas vezes a razão que a mente encontra nem sempre é a verdadeira.

Por exemplo, uma pessoa pode questionar a si mesma, “porque a minha vida financeira não prospera”?

E a parte racional da mente vai buscar informações e pode chegar a conclusão de que isso acontece porque o Brasil é um país onde é muito difícil ganhar dinheiro, o que não necessariamente é verdade, e nós veremos isso mais pra frente quando falarmos sobre a mente subconsciente

3 - Força de Vontade

Esta parte da mente serve para te dar aquele empurrãozinho quando você decide iniciar ou terminar alguma coisa.

O problema é que a força de vontade é como a bateria de um celular que se esgota muito rapidamente.

Um exemplo disso é a pessoa que tenta parar de fumar usando apenas a força de vontade, ela pode conseguir fazer isso por alguns dias, ou somente horas, e quando a força de vontade acaba ela volta novamente ao mau hábito. Isso é o que acontece normalmente com quem deseja se livrar de vícios, ou mudar seu padrão de alimentação

4 - Memória Funcional

Essa parte da mente consciente tem como função nos fazer lembrar coisas que são importantes pra nós, exemplo: nosso nome, data do nascimento, nosso endereço, essas coisas.

Porém ela não funciona para lembrar coisas menos importantes, como o que você almoçou ontem por exemplo

Isso é tudo que a mente consciente faz, é muito lógica, muito analítica mas na maioria das vezes está errada.



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Sendo assim, se formos definir a mente consciente em apenas uma palavra seria: **razão** (guarde bem essa informação).

A MENTE SUBCONSCIENTE

A mente subconsciente é onde vive o real você, tudo que você sente, pensa e faz é baseado no que está dentro dela.

A função número 1 da mente subconsciente é nos tornar naquele tipo de pessoa que ela percebe que somos, baseados em toda programação que foi inserida nela

A mente subconsciente tem 5 funções básicas:

1 - Memória

Tudo que já aconteceu com você fica permanentemente nos bancos de memória da mente subconsciente, o que você viveu e principalmente as emoções que sentiu nesses momentos estão guardadas nessa parte da mente

2 - Hábitos

Tudo o que fazemos repetidamente se torna um hábito. Os hábitos servem para nos poupar energia, executando ações automaticamente enquanto podemos usar a mente consciente para outras coisas.

Já pensou se todos os dias você precisasse pensar em como abrir a torneira de manhã, e depois disso em qual é a melhor forma para escovar seus dentes?

Seria um caos não é verdade?

3 - Emoção

Cada pessoa aprende a lidar com as emoções de uma forma conforme as suas experiências de vida que estão gravadas na mente subconsciente.

A mente consciente com toda a sua racionalidade não pode lidar com emoções, por isso



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

quando precisamos de emoção na hora a nossa mente subconsciente entra em ação, e as vezes nos coloca em problemas.

Já aconteceu com você de dizer algo para uma pessoa e depois se arrepender? Isso acontece porque na hora você estava dominado pela emoção da sua mente subconsciente e não pela razão da mente consciente

4 - Ociosidade

Esta é uma das características mais fortes da mente subconsciente, ela odeia mudanças.

A mente subconsciente fará de tudo para que as coisas continuem exatamente como estão (mesmo que a situação seja desagradável), porque é mais confortável assim.

5 - Auto preservação

A mente subconsciente é como um segurança cego, ela nos protege de tudo que ela pensa que não nos fará bem. Pode ser um perigo real ou criado por nós mesmos.

Se ela sentir um risco, criará uma forma de evitar isso da forma que ela achar mais fácil e rápida mesmo que você não concorde

Um exemplo disso é quando você encosta a mão em um lugar quente, a função de auto preservação da sua mente faz com que imediatamente você retire a mão do local.

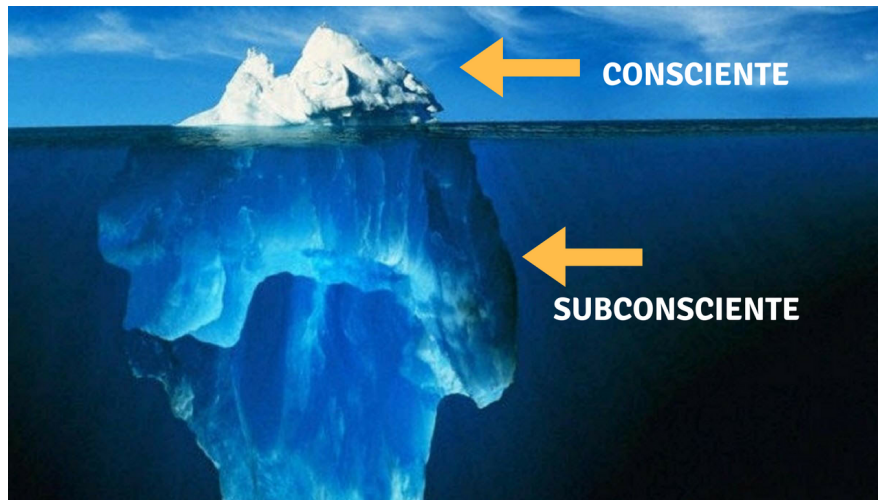
Sendo assim, se formos definir a mente subconsciente em apenas uma palavra esta seria: **emoção**.

Se formos analisar somente o número de características destes dois lados da nossa mente, pode parecer que são equivalentes, o que na prática não é verdade.

A mente subconsciente representa cerca de 95% do total da nossa mente, ficando os 5% restante para a mente consciente



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA



Uma analogia feita normalmente para ilustrar isso é um iceberg, onde a ponta representa a mente consciente e todo o restante a mente subconsciente.

Com base nessa informação podemos concluir que nossas emoções dominam a razão, o que não é nenhuma novidade.

Podemos concluir também que qualquer mudança definitiva que quisermos fazer em nossa vida, deve ser no aspecto emocional.

2 PONTOS IMPORTANTES A SEREM LEMBRADOS

1 - Sua Mente não diferencia o que é real e o que não é

Um exemplo para ilustrar isso é o seguinte: imagine uma pessoa que tem medo de cobra, ela está passando no meio do mato e de repente ela pisa em uma corda. Pensando que é uma cobra ela sai correndo e gritando. O que fez ela agir assim foi o instinto de auto preservação da mente subconsciente. Ou seja, a mente subconsciente entende somente a emoção (neste caso o medo de cobra), e não analisa se este medo faz sentido ou não.

Essa característica da mente subconsciente é uma das que vamos usar quando falarmos sobre a reprogramação propriamente dita.



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

2. Tudo que é inserido em sua mente subconsciente é expresso (deve acontecer)

Guarde bem essa informação, pois é a mais importante quando estamos falando sobre a mente subconsciente.

Eu geralmente comparo a mente subconsciente com um solo muito fértil, onde tudo que você planta nele, cresce.

E neste exemplo as sementes plantadas são seus pensamentos e sentimentos.

O que isso quer dizer na prática?

Tudo o que você vive em sua vida hoje é devido ao conteúdo que está em sua mente subconsciente.

Para ser mais preciso é o seguinte: se você vive pensando em crise, você vai sentir crise e vai viver em crise. Se você pensar em abundância, você vai sentir abundância e vai viver em abundância

Isso não quer dizer que é algo mágico e instantâneo, mas com toda certeza o que você tem em sua mente uma hora ou outra acontecerá.

O FATOR CRÍTICO

O fator crítico atua como uma barreira impedindo que qualquer sugestão ou programação chegue diretamente ao nosso subconsciente.

Como já dito anteriormente a mente subconsciente tem uma função de auto-preservação, ou seja, uma vez que a programação foi feita a “intenção” da mente é que ela não seja mudada, independente se é boa ou ruim, e o fator crítico é o responsável por fazer essa proteção.

Essa característica tem um lado muito bom e um lado muito ruim



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

O lado bom é que ela protege a sua mente subconsciente, para que nem todas as informações entre nela.

Por exemplo, o principal objetivo das marcas ao fazer uma propaganda é fazer com que tenhamos uma impressão subconsciente boa sobre seus produtos, essa é a forma mais fácil de conseguir clientes.

Se o fator crítico não existisse nossa mente subconsciente estaria “aberta” e provavelmente iríamos sair comprando tudo que fosse possível.

O lado ruim do fator crítico é que ele dificulta que mudanças que vão te beneficiar sejam realizadas.

Por exemplo, se você é uma pessoa muito ansiosa, essa característica vem de algum impressão feita na sua mente subconsciente, e por mais que você se esforce para não ter ansiedade, como essa é a sua programação, o fator crítico faz de tudo para que você permaneça da mesma forma.

Então quando falamos em Reprogramação Mental, na prática o que é feito é usar técnicas para “burlar” o fator crítico, retirar a programação indesejada da sua mente subconsciente e inserir uma nova programação



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

PARTE 2 | OS PRINCÍPIOS DA REPROGRAMAÇÃO MENTAL

Agora que você já entendeu como funciona a sua mente, é importante entender como você faz as mudanças nela.

Se você chegou até aqui acredito que já tenha dado para perceber que mudando a sua mente sua vida muda

O primeiro passo para começar a mudança é entender como as informações entram em sua mente subconsciente.

COMO SÃO FEITAS AS IMPRESSÕES NA MENTE SUBCONSCIENTE

As “impressões” na mente subconsciente são como um carimbo, ou seja, algo que ficou marcado.

Então a minha intenção agora é explicar como você adquiriu algum padrão de pensamento/comportamento que você tem hoje

Existem 3 principais formas de você receber uma impressão em sua mente subconsciente:

1 - Quando criança (dos 0 aos 7 anos)

Neste período a nossa mente consciente (raciocínio lógico) ainda não está desenvolvida, ou seja todas as experiências que temos, especialmente as que tem forte impacto emocional, ficam armazenadas na mente subconsciente.



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Exemplo

Uma criança está andando com um copo de vidro na mão, e por descuido deixa o copo cair no chão e ele quebra.

Sua mãe, furiosa com a situação começa a esbravejar, xingar palavrões e dizer que a criança é burra, que não sabe fazer nada direito.

Esse fato muito provavelmente causará um trauma, ou uma impressão na mente da criança, de que ela realmente não é capaz de fazer as coisas direito, e isso muito provavelmente será uma verdade para ela na vida adulta

2 - Impacto emocional forte

Sempre que você tiver uma emoção forte, essa emoção criará uma impressão em sua mente subconsciente, seja essa emoção positiva ou negativa.

Exemplo positivo

As empresas que patrocinam times de futebol tem excelentes resultados nesse sentido. Quando um jogador faz um gol e o torcedor celebra muito, as marcas que estão estampadas na camisa do jogador ficam associadas de forma positiva na mente do torcedor. Até por isso os jogadores são proibidos de tirar a camisa na hora do gol. Isso é chamado de neuro associação (vamos falar mais em detalhes sobre isso adiante)

Exemplo negativo

Quando a minha avó materna faleceu, quem deu a notícia para a minha mãe foi um peixeiro (na época onde eu morava era muito comum a venda de peixes de porta em porta)

Depois disso minha mãe não podia ver um peixeiro, ela ficava transtornada, isso porque a imagem do peixeiro ficou associada na mente dela com a morte de sua mãe



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

3 - Repetição

Você com certeza já ouviu o ditado “a repetição é a mãe da retenção”, e isso é a mais pura verdade.

Muito do que você pensa hoje, e acredita ser verdade é simplesmente pelo fato de você ter ouvido isso constantemente.

Exemplo, se você fala muito sobre crise econômica, muito provavelmente é porque ouviu sobre isso muitas vezes. Se você acredita que o Brasil é um péssimo país para se morar também é possível que você ouviu isso muitas vezes, ouviu constantemente notícias negativas sobre o país em jornais.

Eu particularmente não assisto jornais e por isso acho o Brasil um país maravilhoso de se viver. Mas Fabrício, isso não seria fugir da realidade? A verdade é que cada um cria a sua realidade de acordo com seus pensamentos e sentimentos, mas vamos deixar esse assunto para uma outra conversa

Agora, antes de entrar de fato em como você muda algo em sua mente vou relembrar aqui duas informações importantes, a primeira é que...

A MUDANÇA NÃO É ALGO NATURAL

Como já explicado anteriormente uma das funções da mente subconsciente é a ociosidade, ou seja, uma vez que uma informação entra na sua mente, ela faz de tudo para que essa informação permaneça lá.

Mesmo que a informação que esteja lá seja ruim, como o hábito de fumar por exemplo, ela faz de tudo para que você continue com este hábito.

Isso quer dizer que **mudar a sua mente não é algo muito fácil**, não pelas técnicas, essas sim são simples, mas sim pela resistência que a própria mente tem quanto a mudanças.



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Mas apesar de no início não ser fácil, acredite vale muito a pena

Uma frase que normalmente uso com relação a isso é: MUDAR É DIFÍCIL MAS NÃO MUDAR É FATAL.

Um segundo ponto importante para relembrarmos é o seguinte...

TUDO QUE VOCÊ PENSA FOI PROGRAMADO ANTERIORMENTE

É muito importante que você realmente entenda e aceite essa informação. Por quê?

Algumas pessoas dizem assim: “Eu não consigo mudar, eu sou assim”.

E isso não é uma verdade, se por exemplo você hoje tem como característica se preocupar com as coisas de forma excessiva, não é porque você é assim, mas sim porque você passou por experiências que fizeram que você desenvolvesse essa característica

Ou seja, você foi programado para ser assim

Então isso quer dizer que absolutamente qualquer característica ruim que você tenha, pode ser eliminada definitivamente

A ÚNICA FORMA DE CONSEGUIR MUDANÇAS DEFINITIVAS

É muito provável que você já tenha tentado mudar algum hábito ruim, tenha conseguido por um tempo, mas depois tudo voltou ao normal

Talvez parar de fumar, mudar hábitos alimentares ou qualquer outra coisa.

E qual é o motivo de você não ter conseguido?

A razão é que você não mudou a EMOÇÃO que estava envolvida no hábito que você desejava mudar



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Exatamente, a única forma de você conseguir resultados definitivos em qualquer área é mudando a sua emoção

Exemplo, se você gosta muito de comer doces, a única razão disso é porque você come o doce e ele te traz uma sensação boa, uma emoção boa. A mesma coisa para quem fuma, para quem come muito e etc.

Ou seja, se você quiser parar de comer doces definitivamente você precisa fazer com que a sua mente associe o doce a algo ruim.

Mas como conseguir isso? Usando a Neuro associação

NEURO ASSOCIAÇÃO, O PRIMEIRO PASSO PARA MUDANÇAS DEFINITIVAS

Amigo, ou amiga, você precisa entender isso, a neuro associação dita absolutamente tudo na sua vida, tudo mesmo.

Dito de forma simples a neuro associação é o que determina o que você gosta e o que você não gosta, o que você faz com facilidade e o que faz com dificuldade.

Um exemplo prático sobre neuro associação:

Uma criança de 3 anos com toda inocência do mundo vê uma tomada e vai colocar o dedo nela, a mãe ao ver isso dá um grito com toda força, a criança se assusta, além disso a mãe dá algumas palmadas no filho.

Pronto, muito provavelmente a criança nunca mais fará aquilo pois aquela ação foi associada na sua mente a algo muito negativo, a algo que causa dor, e lembra a mente faz de tudo para que você não faça novamente algo que te causa dor

Outro exemplo, uma criança de 10 anos vai fazer uma apresentação de um trabalho em frente a classe, mas ela comete alguns erros e os outros alunos começam a zombar dela. Muito provavelmente essa criança quando se tornar adulta terá dificuldades em falar em público já que essa zombaria fez com que o ato de falar em público fosse associado a algo ruim.



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Agora um bom exemplo de neuro associação:

Se essa mesma criança de 10 anos fizesse a apresentação de um trabalho em frente a classe e fosse aplaudida e ganhasse elogios tanto dos colegas como do professor, o ato de falar em público ficaria associado a algo bom

Quando falamos em reprogramação mental (mudança definitiva de comportamento/sentimento) não é um assunto muito simples, mas como deixei claro no início deste guia o meu objetivo é te mostrar algo bem simples e prático.

Por isso vou compartilhar com você duas das técnicas mais simples usadas na reprogramação mental

REPROGRAMAÇÃO MENTAL | PASSO 1 - Associe “Dor” ao hábito/pensamento/sentimento que você quer mudar

Dito de forma simples, se você quer eliminar um hábito ruim (fumar, roer as unhas etc) você deve inserir dor, neste hábito.

Como fazer isso na prática?

Bom, antes de explicar isso quero te dizer que é algo bem simples, e por ser bem simples as vezes acabamos menosprezando, achando que não é algo eficiente, mas posso te garantir que é.

Eu mesmo usei essa técnica para deixar de roer unhas em menos de uma semana.

Então, vamos a técnica:

1. Escolha algum hábito ou característica que você queira mudar (hábito de reclamar, fumar, comer doces, roer unhas, ou um padrão de pensamento que fica constantemente na sua mente)



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

2. Pare de lutar contra este hábito: como já expliquei anteriormente tentar mudar um hábito se esforçando não é muito eficiente, já que nossa força de vontade é limitada. Então se você sentir vontade de roer as unhas faça isso, se quiser fumar, fume, se quiser reclamar, reclame. Parece estranho mas acredite em mim, funciona

3. Mostre para sua mente que esse hábito te causa dor: você pode fazer isso de inúmeras formas, mas uma forma bem prática que eu uso é usar um elástico no braço (ou uma gominha), e puxar ele para dar uma leve batida no braço sempre que fizer, esse hábito que você quiser mudar. Isso vai causar uma leve dor, e fazendo isso por algum tempo a sua mente vai associar essa ação a algo que causa dor, e logo vai fazer de tudo para que você não repita esta ação

OBSERVAÇÃO: Para que essa técnica funcione de forma eficiente use-a para eliminar um hábito ruim por vez, se tentar usar para vários hábitos ao mesmo tempo sua mente não irá conseguir associar qual hábito deve-se evitar

REPROGRAMAÇÃO MENTAL | PASSO 2 - Assuma que o estado desejado já é real

Bom, como já explicado no início, tudo que você tiver na sua mente subconsciente será expresso, ou seja, acontecerá.

Isso quer dizer que para conseguir mudanças definitivas você deve fazer com que a sua mente acredite que o estado que você quer já é real.

Ou seja, se você quer deixar de lado a preocupação excessiva, sua mente precisa acreditar que você já deixou, se você quer aumentar a sua auto estima, sua mente precisa acreditar que já aumentou.

Existem diversas técnicas para inserir uma ideia na sua mente subconsciente, eu vou mostrar aqui duas para você, uma delas é a mais comum e outra é pouco conhecida, mas na minha opinião, mais eficiente



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Técnica 1 - Afirmações

A técnica das afirmações é uma das, se não a mais, conhecida técnica de reprogramação mental.

Agora você já sabe que absolutamente qualquer coisa que você ouça constantemente a sua mente subconsciente aceita como verdade.

Então a técnica das afirmações consiste simplesmente em afirmar que o estado desejado já é real.

Exemplos:

Eu sou próspero
Eu sou amável
Eu estou satisfeito
Eu sou amigável
Eu estou em paz

Técnica 2 - Aformações

A técnica das aformações é bem similar a das afirmações, mas com uma diferença.

Aformações são afirmações feitas em formas de perguntas

Assim, alguns exemplos de aformações seriam:

Por quê eu sou tão próspero(a)
Por quê eu estou tão em paz
Por quê eu estou tão satisfeito (a), e assim por diante

Atualmente a técnica das aformações é a técnica que eu uso, tanto para mim como para meus clientes. Ela tem sido bem mais eficiente do que as afirmações. Por quê?



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Bom, quando você faz uma afirmação direta, o fator crítico (já explicado anteriormente), analisa aquela afirmação e verifica se está de acordo com a informação que está na mente subconsciente, e quando percebe que não está de acordo não a aceita.

Ou seja, você afirma eu sou próspero, mas o fator crítico analisa aquela afirmação e diz assim, epa, não é isso que está aqui em baixo não, então ele impede que a afirmação entre na sua mente.

Isso é bem diferente quando você faz uma pergunta, o fator crítico não rejeita uma pergunta

Na verdade a nossa mente é programada para encontrar respostas.

Assim, quando você faz a pergunta, porque eu sou tão próspero, a sua mente começa a encontrar respostas para essa pergunta, e com o tempo a sua mente entende que isso é uma verdade.

Para criar afirmações que realmente funcionam siga as etapas abaixo:

Passo 1: Decida e escreva o que você quer

você pode decidir que seu objetivo é ser feliz, saudável e rico (difícil de imaginar alguém não querendo essas coisas). Então, você escreveria: “Eu quero ser feliz, saudável e rico.”

Passo 2: Forme uma PERGUNTA que pressupõe que o que você quer já é verdade.

No Passo 2, você faz uma pergunta que supõe que o que você quer já está, já aconteceu ou já é verdade. Esta é a chave para criar Afirmativas que podem mudar a sua vida.

Sua vida é um reflexo das suposições inconscientes que você faz sobre a vida e seu relacionamento com ela. Se você pudesse encontrar um mecanismo que pudesse gravar suas sementes de pensamento subconscientes e reproduzi-las de volta para você, elas poderiam soar algo como isto: “Por que estou tão quebrada? Por que eu não tenho o suficiente? Por que não tenho mais sucesso? “, E assim por diante.



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Bem, existe um mecanismo que registra e reflete o seu pensamento sementes subconsciente – esse mecanismo é chamado de Sua vida!

No passo 2 do Método de Aformações é começar a mudar a qualidade da comunicação com o mundo dentro de si mesmo. Esta é a maneira mais rápida e eficaz que eu já vi para mudar imediatamente a qualidade de sua comunicação com o mundo dentro de você o mundo fora de você.

Usando nosso exemplo acima, você se perguntaria: “Por que eu sou tão feliz, saudável e rico?”

Passo 3: Dê a si mesmo à pergunta

O ponto de aformações não está em encontrar “a resposta”?, mas em fazer melhores perguntas. Quando você faz perguntas melhores, sua mente focalizará automaticamente em coisas que você provavelmente nunca focou antes. Quando você fizer isso, os resultados irão surpreendê-lo.

Digamos que você queira encontrar um novo restaurante na sua cidade. Você vai ao Google e digita “restaurantes”? E a cidade em que você está. O que você realmente está fazendo é fazer uma pergunta que você não sabe a resposta, ainda.

É o mesmo com as aformações.

Você não precisa saber, por exemplo, por que você é rico. Você, no entanto, precisa perguntar por que você é rico. Por quê? Porque perguntar a esse tipo de pergunta empoderadora focaliza automaticamente sua mente em o que você TEM contra o que FALTA.

Uma vez que você faz uma pergunta em sua mente, se você a sabe ou não, sua mente começa automaticamente a procurar a resposta sem sua vontade consciente.

O que nos leva ao quarto passo essencial do Método aformações – o último que você DEVE fazer se você quiser que esse método funcione para você ...



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Passo 4: Tome novas AÇÕES com base em suas novas suposições sobre a vida.

Você está, agora, fazendo centenas, talvez milhares de suposições inconscientes sobre a vida e seu relacionamento com ela. Estas suposições formam a base de como você atravessa a vida – positiva ou negativamente, com confiança ou timidez, de falta ou de suficiente, de Amor ou de Medo.

Por exemplo, se você assume que a vida é para você, você naturalmente tomará ações baseadas na crença de que “as coisas vão funcionar para o melhor”? – e seus resultados seguirão naturalmente.

Se você assumir que a vida está contra você, no entanto, então suas ações serão hesitantes, com base no medo e “por que se preocupar”? – e seus resultados seguirão naturalmente.

O Método de Aformação torna consciente e claro aquilo que até agora foi apenas subconsciente e oculto.

Por exemplo, uma pessoa confiante terá um tempo mais fácil na vida, se construir relacionamentos ou construir um negócio. Professores tradicionais nos disseram que devemos “ser confiante”.

Mas de onde vem realmente o comportamento de confiança?

Ele vem de suas suposições subconscientes escondidas sobre como a vida vai tratá-lo.

O ponto do Método de Aformação não é encontrar “a resposta” às suas perguntas. O ponto é mudar o que sua mente se focaliza automaticamente.

Desde que você está indo agora FORMAR perguntas positivas que supor que o que você quer já é verdadeiro, sua mente não tem nenhuma escolha mas encontrar uma maneira fazê-lo assim.



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Você pode ver como esse processo deve, por definição, mudar sua vida?

Não conheço nenhum outro método que possa produzir resultados tão dramáticos com tão pouco esforço.

Usando Aformações, você pode ter controle direto e consciente de seus pensamentos subconscientes – mudar as perguntas, mudar seus resultados e mudar sua vida.

Veja aqui alguns exemplos de Aformações:

Aformações para a Saúde:

Por que eu sou tão saudável?

Por que eu irradio saúde perfeita e bem-estar?

Por que eu perco peso tão facilmente?

Por que eu adoro viver um estilo de vida saudável e ativo?

Por que eu amo meu corpo bonito e saudável?

Aformações para o Dinheiro:

Por que o dinheiro vem para mim tão facilmente?

Por que estou tão feliz por ser tão rico?

Por que Deus me abençoa com tanta abundância financeira?

Por que tenho tanto dinheiro?

Por que eu amo ser tão rico e generoso?

Aformações para Confiança:

Por que eu sou tão confiante?

Por que eu acredito em mim mesmo?

Por que eu procuro e encontro somente o melhor na vida?

Por que estou tão confortável sendo quem eu sou?

Por que sou tão respeitado no meu trabalho e na minha vida?

Aformações para Trabalho:

Por que eu sou tão bem sucedido?

Por que tenho tanta sorte de estar fazendo o trabalho que faço?

Por que o trabalho é tão gratificante para mim?



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

Por que as oportunidades vem para mim tão facilmente e tantas vezes?
Por que minha carreira está crescendo além de meus sonhos mais loucos?

Aformações para Relacionamentos:

Por que estou tão feliz em meus relacionamentos?
Por que tenho tantos amigos maravilhosos?
Por que eu desfruto de relacionamentos saudáveis e felizes?
Por que minha vida amorosa é tão gratificante?
Por que meu parceiro é tão maravilhoso?

CONCLUSÃO

Para concluir este guia vou fazer aqui um resumo dos pontos mais importantes

- 1 - A condição atual da sua vida reflete o conteúdo que está inserido em sua mente subconsciente
- 2 - As impressões em sua mente são feitas através da repetição e da emoção, logo você tem que ficar atento a o que está ouvindo e aprender a controlar suas emoções
- 3 - Para mudar algum padrão de comportamento ruim, mostre para sua mente que este padrão lhe causa dor
- 4 - Use as aformações para enviar comandos a sua mente, com o tempo ela irá aceitar que isso é uma verdade, e também com o tempo essa nova verdade será expressa



MUDE SUA MENTE E TUDO MUDA

CONCLUSÃO

Me esforcei ao máximo para entregar a você neste guia um conteúdo prático e simples para que você possa implementar e já começar a ter os resultados.

Porém se você quiser acelerar seus resultados te convido a conhecer o portal Reprograme-se.

Neste portal temos diversos cursos de desenvolvimento pessoal em vídeo-aulas, com suporte e uma comunidade fechada para os assinantes.

Você pode conhecer o Portal clicando no botão abaixo



**CLIQUE AQUI E
CONHEÇA O PORTAL**

