

Na última aula você compreendeu como o campo unificado possui todas as informações daquilo que você deseja viver, não deseja, tudo já foi criado, está contido naquele campo, naquela aula densa que eu trouxe para você e que à medida em que nós observamos, nós modificamos um estado para o outro. Então, Agora eu quero te falar sobre resultado. Poxa Elisa, eu entendi então que a partir do momento que existem diversas informações aqui ao meu redor e eu observo essas informações, eu começo a desacelerar esse processo e eu transformo de um estado para o outro e que é a minha ação que contribui efetivamente para esse estado transitório. Olha só que interessante, a gente pode chamar de ação Três causas bem importantes que vão se resultar naquilo que a gente desdobra na nossa vida hoje.

E eu, como gostei muito de utilizar a minha lozinha na última aula, trouxe ela de novo para fazer companhia e ilustrar para você como é que tudo isso acontece também. Agora que a gente já entendeu que existem informações que ao observarmos a gente traz para a nossa realidade e que a ação é uma ponte para esse desdobramento. E essa ação, ela parte de três pontos. Causas sutis, causas físicas e hábitos que vão gerar o nosso resultado. Então eu fiz aqui para você observar um esquema. O que a gente pode entender como causas sutis que contribuem para o nosso resultado? Primeiro, antes de falar sobre cada um deles, o que eu quero te mostrar? Quando a gente tem um resultado denso, negativo na nossa vida, quando a gente olha, por exemplo, para a nossa conta bancária, o que a gente tende a fazer imediatamente?

Ah, eu preciso parar de gastar, eu preciso ter mais consciência de compra, eu preciso economizar, eu preciso mudar meu comportamento de compra, eu preciso fazer mais dinheiro. A gente vai sempre focar naquilo que está externamente visível, que está a nosso alcance visível. Ou, por exemplo, quando as pessoas chegam aqui e falam assim para mim, poxa, está muito difícil encontrar um relacionamento que seja legal, que seja bacana, eu me arrumo. Eu cuido da minha aparência. Eu sou uma pessoa legal. Bonita. Eu treino. Mas essa pessoa legal não chega. Então o que a gente vai fazer? A gente vai modificar a nossa estrutura física. A gente vai cortar o cabelo. A gente vai se vestir melhor. A gente vai mudar as partes físicas. Só que o resultado nem sempre muda. Você já reparou?

Que mesmo que você fale assim. Não, esse mês vai sobrar dinheiro. Algo acontece. Que você permanece com o mesmo resultado. O mesmo acontecia comigo, por exemplo, quando eu trabalhava como vendedora de uma loja. Algumas pessoas já até escutaram eu dizer isso. Eu produzia todas as causas físicas. Eu era a primeira a chegar, o meu setor era o mais organizado, o melhor possível. Eu era muito prestativa, eu atendia as pessoas, eu era muito esforçada. Mas o que em geral acontecia? Eu nunca bati a meta. O meu resultado era sempre mediano. Era sempre abaixo daquele esforço enorme que eu gerava. Por quê? O que existia ali que eu não observava? Existiam causas sutis que não eram vistas por mim. E o que seriam então essas causas sutis? São os nossos, anote aí, são os nossos pensamentos.

São as nossas narrativas mentais, as nossas crenças, os nossos medos. Tudo aquilo que a gente acredita, a nossa percepção, a nossa visão de mundo interna. Tudo aquilo que eu julgo a meu respeito. Então, quando você tem um resultado e você chega aqui pra mim e fala assim,

nossa Elis, mas eu me arrumo, eu sou uma pessoa legal, interessante, bacana, e ainda assim não aparece um companheiro bacana também. Eu estou fazendo de tudo. Não, você não está. Não está, porque o seu resultado aponta isso. O seu resultado mostra que existe algo sutil aí que não está sendo visto. Se você olhar mais de perto, existe uma narrativa mental de insegurança, de insuficiência, de que você não é boa o suficiente, de que tá difícil encontrar um relacionamento legal.

Existe uma condição sutil, frequencial, vibracional, emocional, que está contribuindo para esse resultado. Então é muito importante você compreender, dentro dessa dinâmica que eu tô mostrando pra você, que o seu resultado é seu amigo. Como assim, Elis? Mas meu resultado está péssimo. Como você está falando que ele é meu amigo? O seu resultado é um feedback. Anote essa frase. O seu resultado aponta quais causas não estão sendo vistas por você. Então, se você ainda não atingiu um estado que você gostaria em determinada área da sua vida, analise quais são as causas que ainda estão sendo geradas por você, que contribuem para o estado de correspondência e coerência. Aqui a gente está falando da lei da correspondência. Não existe dentro ou fora, tudo é. Tudo é informação, lembra?

E à medida que eu estou com os meus olhos sendo movidos para aquela região, para aquele determinado sentimento, para aquela determinada crença, eu trago ela para o meu resultado também. Então não adianta você dizer para mim assim, Elisa, eu estou fazendo de tudo, tem coisas ocultas que não estão sendo vistas aí. Seja uma insuficiência, seja qualquer uma que seja. Então, eu vou colocar aqui nas causas sutis para você anotar algumas informações importantes para você. Vamos entender como causa sutis você identificar os seus potenciais, você observar como está a sua tolerância a críticas, por exemplo, como está a sua autoestima, Como está sua vulnerabilidade? Quais são as suas habilidades emocionais que estão limitadas e precisam ser desenvolvidas ou melhor trabalhadas? Existe uma arrogância velada? Existe uma crença de insuficiência, de incapacidade?

Isso são todas causas sutis para você observar e questionar. Quando nós falamos de causas físicas, o que a gente pode entender? São as nossas roupas, as nossas ações, a maneira com que a gente age ou reage. São os nossos comportamentos. E você pode se perguntar, por exemplo, me visto para quem? Por que eu compro determinada coisa? O que eu quero provar para as pessoas ou para mim mesma com determinada ação? Eu estou copiando alguém? Isso é uma boa pergunta. Essa ação ou este hábito me aproxima do que eu desejo? Então vamos supor que o seu resultado seja de ter um corpo saudável, um corpo forte, um corpo musculoso. E você todos os dias está indo para a academia, mas o seu pensamento está assim, ai que saco, ai nossa eu nunca vou chegar lá, eu nunca vou ter um corpo decente, eu nunca isso, eu nunca aquilo.

O seu corpo é muito obediente. Ele é muito obediente e a sua mente é um excelente patrão. Então observe se você está alinhando isso. Ou você tem toda a vontade de ter um corpo forte, musculoso, saudável, seja lá como você julgue isso, mas você simplesmente não tem uma ação direcionada e os seus hábitos contribuem para um resultado contrário a isso que você deseja. Então, perceba, essas três causas aqui, os seus hábitos também, o horário que você acorda, eu quero ser mais produtiva, mas eu passo dez horas na frente da televisão, do celular,

é um momento de reflexão. E lá no primeiro módulo, nas pílulas, vocês encontraram materiais para começar a fazer o rastreio. Então, agora é o momento de você pegar aquele material que você anotou, E você compreender com tudo isso que a gente já trouxe até aqui.

Observar quais são as ações desses três aspectos que ainda contribuem para um resultado indesejado. Lembra daquela frase que eu já disse aqui algumas vezes? Eu só consigo consertar, organizar e reajustar aquilo que eu tenho consciência de que precisa de ajuste. Dentro desse resultado, como que você pode perceber se o seu resultado está alinhado ou não? Você pode se perguntar. Quero resultados diferentes? Existe um ponto cego aqui? Eu estou terceirizando os meus resultados? Ou o resultado ruim, indesejado que eu estou tendo? Existe falta de movimento? Ou falta de clareza? Estou me vitimizando? São pontos a serem observados para que você tenha cada vez mais consciência de qual desses três aspectos estão contribuindo para resultados aí na sua vida. E você pode fazer isso também com os resultados que estão incríveis, maravilhosos e te dando excelentes frutos.

Quais mentalidades eu estou sustentando aqui? Qual percepção, quais habilidades eu estou desenvolvendo para que o meu resultado esteja me levando cada vez mais próximo daquilo que eu desejo viver? Você deve ter aí conteúdos valiosos de coisas que estão dando muito certo para você e que você pode explorar ainda mais ou alocar melhor em outras áreas da sua vida. Então, aqui embaixo no material, na descrição da aula, você vai encontrar um material para te ajudar a direcionar e fazer essa prática muito simples para você começar a modificar os seus resultados. Porque lembra, seus resultados vão apontar. onde precisa de mais luz, de mais clareza, o que está dando certo, o que você pode explorar ainda mais dentro dessas habilidades, das causas sutis e das causas físicas. Se você se deparar com o resultado indesejado, dê esse zoom out, lembra, técnica do RPR, para você compreender quais aspectos precisam ser modificados. para que você não gaste energia tentando mudar apenas os aspectos físicos que vão provavelmente te levar para o mesmo resultado. Causas sutis começam dentro da nossa mentalidade e talvez apenas um ajuste de percepção modifique todo o efeito gerado por essas causas que você não está observando.

O sucesso é uma construção progressiva de um objetivo valioso. Essa é uma ótima frase para você tatuar no braço aí. Onde eu posso chegar se eu não parar agora? Onde eu posso chegar se eu der o meu melhor? Qual é o meu próximo nível? Nesse módulo você aprendeu a importância de ser grato por quem você é e pela sua existência até aqui, pelas oportunidades inclusive de acessar esse conhecimento para transformar sua vida e o quanto isso é fundamental para você se realinhar com seu propósito. Você aprendeu a reconhecer os seus valores, conquistas e o que você já não abre mais mão. Eu costumo dizer que esses são os ouros que podemos focar a energia em melhorar aquilo que já está bom, sabe?

Você compreendeu também que nós temos seis habilidades mentais que nos tornam únicos nessa existência e que são elas que vão nos aproximar a partir do momento que utilizarmos elas de maneira consciente e dando o devido direcionamento a cada uma. para aquilo que a gente realmente deseja viver. Eu costumo dizer que essas seis habilidades são os nossos superpoderes. E a aula mais profunda sobre como funciona o processo de criação a partir da visão quântica. Eu confesso para você que essa foi uma grande conquista para mim, porque há muito tempo eu queria trazer esse conteúdo de maneira gravada para a jornada mente merecedora. Então reconheço a minha conquista aqui junto com você. Você também compreendeu que os resultados são a soma de causa sutil e causa física e que o seu resultado sempre será um feedback muito valioso se essas causas estão gerando o resultado que você deseja.

Você aprendeu também a prática das perguntas aliadas, que é exclusiva aqui do método da Jornada Mente Merecedora e como elas são fundamentais no seu processo de criação e principalmente para abrir caminhos resolutivos e criativos. E para fechar, uma prática simples, porém extremamente poderosa e eficaz para que você comece a definir os seus objetivos. preparando o seu terreno e plantando as suas sementes. Aprendeu também que clareza é o processo que te liga do ponto A ao ponto B. Pratique, seja ativa nesse processo e revise as aulas sempre que possível para que você possa ampliar, amplificar. a sua compreensão de tudo isso que está sendo criado, desse processo incrível que é manifestar uma vida com muito mais propósito, uma vida que você verdadeiramente deseja viver. Aqui abaixo, no material, você vai encontrar um checklist desse módulo para você acompanhar o seu processo. Nos vemos no próximo módulo. Muito obrigada por estar aqui. comprometida com a sua existência e os seus objetivos e propósitos.

Você tem seis superpoderes que talvez você desconheça ou talvez você até saiba que existe, mas não entendeu muito bem como eles funcionam. Eu quero explorar com você um conjunto de habilidades que todos possuem e que quando devidamente desenvolvidas tem um potencial absurdo de transformar as nossas vidas de maneira inimaginável. Essas faculdades mentais superiores que eu vou te apresentar agora não são apenas conceitos abstratos. Elas são ferramentas práticas que podemos usar no nosso processo de criação, de maneira que cada vez mais eles se tornem conscientes. Quando eu digo que já temos recursos para construirmos a vida que desejamos viver, Essas faculdades mentais entram como se fosse uma verdadeira caixa de ferramenta de ouro. E é fundamental que você conheça cada uma delas para saber como desenvolvê-las de maneira intencional.

Uma vez que você já compreendeu que a sua mente é o solo, é a fundação de toda e qualquer situação criada na sua vida. Vamos conhecer agora as seis habilidades mentais. A gente vai começar por uma que vai ser largamente utilizada em todo esse processo. que é a imaginação. Eu tenho certeza que você já usa muito ela, mas agora a gente vai usar de maneira criativa. A imaginação é a capacidade de criar imagens mentais de coisas que não existem no momento ou que ainda não foram vistas por nós. Ela é uma fonte de inovação, é a chave para a gente realizar os nossos objetivos. Tudo que a gente vê no mundo material primeiro existiu na imaginação de alguém. Já parou para pensar?

Ao utilizar a nossa imaginação para visualizar os nossos objetivos, podemos aspirar a realização que inicialmente parecem ser impossíveis. Inclusive na próxima aula nós vamos falar mais sobre essa habilidade, porque ela é muito importante para te conduzir na construção dos seus objetivos e também para te auxiliar a manter a sua frequência elevada e coerente com aquilo que você deseja manifestar na sua vida. Eu vou deixar aqui embaixo, já vou adiantar para você, alguns exercícios para vocês desenvolverem cada uma dessas habilidades. Então, no caso da imaginação, por exemplo, o exercício da visualização, ele te ajuda muito no desenvolvimento dessa capacidade. A segunda habilidade que eu vou apresentar para você agora é a razão. A razão, ela nos permite pensar de maneira mais lógica e analítica. É o que a gente fez, por exemplo, na aula passada.

É crucial essa habilidade para que a gente tome decisões e resolva problemas. Quando a gente desenvolve a nossa capacidade de raciocinar, a gente pode analisar situações, pesar prós e contras, fazer escolhas informadas que nos direcionem aos nossos objetivos. É uma prática regular a análise crítica, por exemplo, de problemas, de solução e de fortalecer essa capacidade mental que nós temos também. Então aqui abaixo você também vai encontrar um exercício muito simples para você começar a desenvolver essa capacidade, essa habilidade mental que é a razão. A terceira delas é a percepção. A gente também já falou na aula anterior que a percepção é a maneira com que a gente interpreta o mundo ao nosso redor. Ela é subjetiva e ela pode ser ajustada. Quando a gente muda a nossa percepção, a gente pode alterar a nossa experiência de realidade.

Por exemplo, quando a gente vê um desafio como uma oportunidade ao invés de um obstáculo, a gente transforma a maneira como que a gente vai abordar essas dificuldades.

Práticas, por exemplo, como o mindfulness ou a reflexão, como aquele exercício que eu te falei de trocar de lugar da mesa, ela pode te ajudar sim a ajustar a sua percepção para uma maneira mais positiva. A quarta habilidade superpoder mental que nós temos também é a vontade. A vontade é a faculdade que vai nos permitir focar e sustentar a atenção em um objetivo ou numa tarefa específica. Eu não gosto muito de usar esse termo força de vontade, mas a vontade é crucial para que a gente alcance objetivos que exigem tempo e esforço consideráveis.

A prática de concentração e meditação, por exemplo, ela pode fortalecer a nossa vontade, melhorando ainda mais a nossa capacidade de manter o foco nos nossos objetivos que a gente vai construir ainda nesse módulo aqui. A quinta habilidade mental é a memória. A memória é a capacidade de reter ou recordar informações. Ao contrário da crença popular de que a memória se deteriora com a idade, Ela pode ser melhorada com algumas práticas adequadas. Uma memória forte é um ativo muito valioso para o nosso aprendizado contínuo, por exemplo. E a aplicação de tudo que a gente está aprendendo aqui, desses conhecimentos adquiridos. Técnicas como memorização ou repetição espaçada, elas podem também ajudar a melhorar essa habilidade que é a memória. E a sexta incrível e maravilhosa é a intuição.

A intuição é a capacidade de compreender algo instintivamente, sem aquela necessidade de um raciocínio muito consciente. A intuição pode ser uma fonte muito poderosa de orientação e tomada de decisão, inclusive. Quando a gente desenvolve e a gente aprende a confiar na nossa intuição, a gente pode acessar ainda mais conhecimentos profundos e ter alguns insights que não são imediatamente óbvios. Práticas, por exemplo, como escuta interior, a meditação, elas podem também ajudar a desenvolver essa faculdade. Quando a gente está falando da criação da vida que a gente deseja, quando a gente entende e cultiva essas faculdades mentais, a gente ganha o poder de criar a vida que a gente deseja de maneira mais consciente. A gente pode definir metas claras, traçar planos detalhados, tomar ações decisivas que vão nos levar mais próximo dessa vida.

Mais importante, podemos manifestar os nossos sonhos transformando pensamentos e intenções em algo de uma realidade mais tangível. Agora que você já sabe quais são as seis habilidades mentais, como eu falei, eu deixei um material aqui abaixo com algumas sugestões de práticas relacionadas a cada uma dessas habilidades. Fique à vontade caso você queira escolher uma para praticar e para desenvolver, inclusive, ainda mais esses superpoderes, tá bom? Me conta, inclusive, qual dessas habilidades você olhou e pensou, putz, eu preciso desenvolver um pouco mais essa habilidade aqui, eu quero trabalhar melhor essa, eu quero ser um pouco mais intencional nessa daqui. Me conta qual que você escolhe nesse momento para começar a praticar e desenvolver de maneira mais consciente aí na sua vida.

Você já deve ter escutado que o nosso pensamento cria a nossa realidade. Será que é qualquer pensamento? É comum que quando a gente acesse esse tipo de informação, a gente sinta até um certo receio do que a gente vai pensar daqui pra frente, por medo desse determinado pensamento se manifestar na nossa vida. Eu quero te apresentar agora um conceito importante sobre como isso acontece dentro do campo da informação, ou campo unificado, campo das infinitas possibilidades. E até na física quântica você vai encontrar alguns desses experimentos. Você vai encontrar diversos nomes e como eles se relacionam dentro desse processo de manifestação. Então voltando a falar sobre os pensamentos, eu quero que você compreenda e você anote isso porque é muito importante. Os pensamentos que criam a nossa realidade são os nossos pensamentos predominantes por meio de repetição e familiaridade.

Sabe aqueles pensamentos que eles se tornam tão naturais e frequentes na nossa mente todos os dias? Do contrário, concorda que se você pensasse num elefante verde, ele ia se manifestar na sua vida? Então a primeira crença de que basta só a gente pensar para que se manifeste, Ela cai por terra. É muito importante que a gente compreenda a dinâmica do que eu vou apresentar para você aqui agora. Se você parar para pensar, olhando para a sua vida, muito do que você está vivendo hoje foi pensado muitas vezes até que se tornou tão familiar na sua mente que hoje é uma realidade física para você. Então vamos supor que desde pequenininho você escutou que é muito difícil ganhar dinheiro, que você tem que se esforçar demais, que você tem que se matar de trabalhar e você ouviu isso uma, duas, três, cinco vezes dos seus pais, das pessoas que você conversava, dos seus parentes e aí você foi para o seu primeiro trabalho e você provavelmente teve uma experiência desafiadora porque você não tinha muita habilidade.

E aí você foi entendendo que eles estavam certos. E aí você começou, continuou, na verdade, pensando nisso dia após dia. Que dinheiro é algo difícil. Que dinheiro tem que se matar para conseguir. Que você tem que se esforçar muito. O mesmo pensamento de que homens não prestam. Então você cresceu ouvindo que os homens eram assim. Que não sei o que, não sei o que lá. Então você começa a olhar para as suas experiências e trazer isso como uma validação. A gente já falou sobre isso no módulo anterior também. Então, o que acontece com esses padrões de pensamentos? Eles se manifestam, porque eles são repetidos e familiares para a gente. Ainda que a gente não queira que seja um pensamento indesejado, repara como ele não passou na sua cabeça só uma vez.

É a mesma coisa com pessoas que têm problemas físicos. Esse medo de ficar doente, de viver assim, assim, assim, ah, eu estou sentindo que tem alguma coisa ruim aqui em mim, ele não passou uma vez só. Ele se tornou algo familiar dentro do teu complexo mental aí. E por que esse conceito é fundamental? Porque a partir de agora a gente vai usar essa premissa também. para criar algo intencional. Então lembra, se eu criei coisas indesejadas, porque o pensamento predominante é o que se manifesta na matéria física, ou seja, nesse processo de desaceleração, lembra, meu pensamento é uma frequência muito acelerada, eu não consigo vê-lo. E à medida que eu vou repetindo, repetindo, repetindo isso, o que eu vou fazendo? Um processo de desaceleração até que ele se manifesta e aparece aqui na minha existência física.

Assim como a falta de dinheiro. Eu pensei uma, duas, dez vezes até que eu colapsei isso dentro da minha realidade. A gente vai entender isso mais a fundo. Inclusive, estou com a minha lousa aqui para mostrar isso para você desenhando. Então, entendendo que o pensamento predominante é o que cria, a partir deste módulo aqui, a gente vai começar a criar pensamentos predominantes para aquilo que a gente deseja viver. Só que para que isso funcione, eu quero muito apresentar esse conceito para você, para você entender como tudo isso acontece. Porque quando eu falo para você assim, o seu pensamento cria a sua realidade, é muito comum que você pense assim, ah, tá bom. Principalmente a primeira vez que a gente tem acesso a esse conteúdo. Ah, não pode ser. Ah, isso é muito abstrato.

Então agora eu vou trazer para você a explicação profunda de como isso acontece dentro do campo da informação. Vamos precisar falar sobre física aqui, mas calma que eu vou trazer isso de um jeito muito tranquilo. Eu levei muitos anos para entender esse conceito, conseguir traduzir ele aqui de uma maneira mais aplicável. Então, de acordo com a física newtoniana, Isaac Newton, aquele famoso que a maçã caiu na cabeça, o universo é regido por leis matemáticas imutáveis, que permitem a descrição completa da evolução de qualquer corpo no espaço e no tempo. conceitos que ele considerava absolutos, independente do observador. Então basicamente nos diz que dependendo da força que eu jogo um objeto, é previsível a maneira com que esse objeto vai responder. Então se eu pego essa caneta e eu arremesso ela com força, ele vai se comportar de uma maneira previsível.

Se eu solto essa caneta, vai se comportar de uma outra forma previsível. Então, quando a gente está falando dos conceitos da física quântica, não é bem assim que funciona, não é tudo tão previsível assim como Isaac Newton pensava. Estamos falando de moléculas, de partículas, de elétrons, você provavelmente estudou isso na escola, os átomos. E o que os físicos perceberam? Que eles não se comportam de forma previsível, nos mostrando que eles não se comportam, por exemplo, como na física newtoniana, que é de maneira previsível, como eu disse para você. E é isso que eu vou explicar aqui de maneira bem simples, como é que isso se relaciona no seu processo de manifestação. Até fiquei um pouco de lado aqui na imagem, porque eu preciso desenhar isso para você e te mostrar como é que isso acontece.

Então olha só, eu fiz uma representação aqui do que a gente vai chamar de campo unificado, tá vendo? E só para relembrar o conceito do módulo passado, lembra que energia é o que? É informação, lembra? E que frequência é a velocidade que essas ondas que estão representadas aqui, elas se comportam, tá? Então quanto mais acelerada essa onda, menos visível ela se torna aos nossos olhos. Eu vou dar um exemplo para vocês. O fato de eu não enxergar não quer dizer que não exista. A gente pode olhar para isso como as ondas do rádio, o Wi-Fi, a internet, a ligação do celular, por exemplo. Existe uma informação nesse campo representativo aqui, que pode ser inclusive chamado de vácuo quântico. Vocês podem encontrar esse campo unificado com esse nome também.

Nesse espaço estão todas as informações existentes, desde os nossos maiores desejos, até mesmo os nossos maiores medos. A energia não é criada, porque tudo já existe, tudo já foi criado, toda essa informação já existe desde o princípio da criação. O universo era energia não revelada, até que o Criador, a gente pode chamar de Deus, de inteligência unificada, ele



começou a criar, ou seja, começou a ocorrer uma interação de consciência. com alguma dessas ondas aqui. E dali criou-se tudo o que nós conhecemos hoje como informação, frequência, vibração e onda. Então, só para a gente entender melhor tudo isso, isso aqui é um campo de informação que interage com a gente o tempo inteiro. Tudo o que a gente deseja e tudo aquilo que a gente não deseja, toda essa informação, lembra?

Se eu penso que eu desejo ter dinheiro, eu tenho isso num campo de informação dessas ondas aqui. Mas se eu tenho o medo do dinheiro me faltar, eu também tenho isso dentro desse campo de informação. A informação não julga, ela não tem certo ou errado. Então, se eu desejo o dinheiro, a falta dele também existe aqui. Se eu desejo, por exemplo, um relacionamento harmônico, incrível, maravilhoso, ele existe aqui dentro desse campo de informação. Mas se eu tenho medo de um relacionamento abusivo, de um relacionamento que faça mal para mim, ele também está contido dentro desse campo de informação. Então, o que vai determinar, o que nos conecta a essas ondas de informação que estão todas interligadas entre si, E isso a gente não consegue enxergar, mas essa informação existe.

Um exemplo disso é quando você pensa em alguém e a pessoa te telefona. Ou seja, eu penso em algo, eu capto, eu pesco uma dessas ondas e eu entro em interferência com ela. Eu manifesto essa informação na minha vida. Porque tudo aquilo que eu desejo, não desejo, todas as informações, elas já estão presentes dentro desse vácuo quântico, ou seja, dentro do nosso campo unificado, que a gente pode chamar aqui de o todo também. E quando os físicos começaram a estudar esse conceito das ondas, por exemplo, eles entenderam que elas possuem duas etapas, que eu vou mostrar aqui para você como é que elas se comportam. Os físicos perceberam, então, que esses elementos quânticos que a gente está falando aqui, eles possuem duas etapas, que é um nome meio complicado, mas você vai entender.

O primeiro deles é corpuscular e o segundo é ondulatório. E o que isso quer dizer? Que esses estados, corpuscular e ondulatório, eles acontecem simultaneamente. ao mesmo tempo, ou seja, eles podem existir de maneira subatômica, como onda, eu não vejo como a onda, o wi-fi, o sinal do celular, a internet, eu não vejo, é uma onda subatômica, invisível, ou ela pode se comportar como partícula, que é o estado material, como essa caneta aqui, por exemplo. Então essas ondas são incríveis porque elas têm dois tipos de comportamento. Como eu disse, corpuscular e ondulatória. Eu até deixei anotado aqui para você entender. Então onda é quando a gente não enxerga. E quando é partícula é quando a gente consegue ver, como essa caneta aqui, como essa imagem que você está refletindo, que você está enxergando aqui refletida, como essa lousa, por exemplo.

Mas Eli, você deve estar se perguntando, isso tudo é muito complicado, eu não estou conseguindo entender onde é que isso vai me levar a compreender a relação que isso tem dentro do meu processo de manifestação. Lembra, tudo isso daqui é um campo de informação. Tudo aquilo que eu desejo e não desejo está contido aqui neste campo unificado. E ele tem dois tipos de comportamento, físico e onda, ou seja, invisível. Sabe o que determina o estado dessa onda? Se eu vou trazer isso para a minha realidade ou não? Vou te contar agora. Eles descobriram que o que modifica esse estado é o observador. Elis, como assim? É onda, ele se

comporta como onda quando ele não é observado. Mas quando ele é observado por uma consciência ou por algo ou por alguém, ele se transforma em partícula.

Vamos trazer isso de maneira muito prática para a nossa vida agora. Tudo aquilo que existe na nossa vida só existe porque em algum momento foi observado. E se mantém na nossa vida ainda porque nós mantemos a nossa observação nisso. Você ainda mantém a sua observação para que determinada situação permaneça existindo para você. Então só para a gente recapitular aqui, tudo já existe em forma de frequência e chega até você. aquilo que você observa e se conecta. É como se a onda ou a partícula te perguntasse assim, como é que você deseja, Elis, que eu me apresente na sua vida? E aí você fala assim, ah, eu quero que você se apresente de maneira física, eu quero que você se desdobre na minha realidade, que o dinheiro se materialize na minha vida.

Seja feita a vossa vontade. Ele se transforma, então, no que a gente chama de partícula, ou seja, naquilo que se torna físico na nossa vida. A consciência do observador tem o poder de transformar do estado de onda para o estado de matéria, de massa, de corpo, através da interação que nós temos com essa ideia. Por isso acontece a manifestação de determinadas coisas na nossa vida. Por isso é tão importante que você interaja mentalmente com as experiências que você deseja viver. E assim, de acordo com as leis, transitar de um estado para o outro, ou seja, quando eu digo que eu não quero mais ter falta de dinheiro, olha essa frase, eu não aguento mais ter dinheiro, os meus olhos estão voltados para a falta dele.

Então, a partir do momento que eu observo essa condição, eu tiro de onda e eu trago para a partícula. Lembra que é o observador, é a pessoa que está interagindo, é a consciência que interage com estas ondas aqui, com estas informações que traz para o universo da partícula, ou seja, para o mundo físico. Somos nós, os observadores, que transitamos de onda para estado. Nós fazemos essa transição de um estado para o outro. Então, enquanto você mantém a sua interação com esses desejos, com essas coisas que você, por exemplo, não quer mais, eu não quero mais um relacionamento que me faça sofrer, ah, eu tenho uma memória de uma infância difícil e doída, quanto mais eu estou com os meus olhos voltados para esse campo de informação, mais eu estou trazendo para a minha realidade. E a gente precisa compreender isso, porque lembra, esse conceito aqui, ele ilustra uma frase que é tão banalizada, que é tudo aquilo que você foca e expande. Ou seja, tudo aquilo que o observador interage no campo das infinitas possibilidades, como ondas, como informação, como energia, ele tem a capacidade de transitar de estado para a realidade dele. Então essa frase, ela é verdadeira, porém ela vem de um conceito, como você pode ver, é muito profundo. Agora, o que acontece quando eu mantenho a minha interação com esses desejos de forma leve, de forma genuína, de forma contínua?

Eu vou também trazendo isso para a minha realidade. Porém, no momento em que eu paro de observar, quando eu paro de observar, o que acontece? Algo muito interessante. Lembra que ela se comporta de duas maneiras e quem faz a transição de estado é o observador? Quando eu paro de observar aquilo que eu desejo, essa matéria que estava se transformando em algo corpuscular, ou seja, em matéria, em realidade, eu estava trazendo para cá, o que acontece com ela? Ela retorna ao estado de onda. Então, por isso que às vezes as pessoas falam assim

para mim. Ah, Elis, eu penso que eu quero dinheiro. Mas você pensa quanto? Ah, Elis, eu penso que eu quero ter um relacionamento legal. Mas você pensa quando?

Lembra lá do começo da aula que são os pensamentos predominantes, repetitivos, que se tornam naturais, que faz essa transição de um estado para o outro? De um estado de onda de informação, de um relacionamento incrível alinhado com o que eu desejo viver para uma realidade física? Todas as vezes que eu tiro o foco, ou seja, que eu deixo de observar ainda que a nível mental, aquilo que eu desejo viver, eu estou transformando esta onda, esta partícula em informação de novo. Eu tiro esse estado. Agora, para para pensar que interessante esse conceito. Se eu tenho a capacidade de transformar, de fazer essa transição de corpuscular para onda de novo, ou seja, de informação para realidade, para partícula, concorda que se você está vivendo nesse momento algo extremamente indesejado na sua vida, ou seja, um relacionamento tóxico, difícil, ruim, A partir do momento que você tira os olhos desta situação aqui, a partir do momento que você muda a sua percepção, lembra?

Agora a gente amarra todos os conceitos dessas aulas que nós já tivemos até aqui. A partir do momento que você muda a sua observação, você transforma de corpuscular para onda de novo. Isso se torna invisível na sua vida, vulgarmente falando. Então, quando você estiver assim, porque eu não quero mais tal coisa, eu não quero mais tal coisa, lembre-se, você é o observador e você está pescando essas informações do não quero e você tem a capacidade de transformar isso em matéria. Por isso é muito importante entender quais são os pensamentos frequentes. que você alimenta todos os dias, de maneira repetida, predominante na sua vida. É essa interação que você está fazendo. Então, se todos os dias os meus olhos se voltam para o tipo de relacionamento que eu desejo viver, o que é que eu estou fazendo?

Eu estou trazendo daqui para a minha realidade. Da mesma forma acontece quando eu olho para aquilo que eu não desejo viver. eu também estou reforçando isso dentro da minha realidade. Por isso, só existe na sua vida hoje o que em algum momento foi observado por você e que você ainda mantém a observação. Então, de acordo com a física quântica, a matéria só pode existir enquanto há uma consciência, ou seja, um observador interagindo com a informação. E a partir do momento que essa consciência é retirada, como eu falei, tudo volta ao estado original. Inclusive o conceito da frase eu me torno, que é tão conhecida aqui dentro da Jornada Mente Merecedora, parte justamente dessa compreensão de que a partir do momento em que você observa as suas versões, os seus desejos legítimos de vida, você se torna.

retorna esses desejos. Você dá forma a eles, você transita do estado de informação para o estado material. Então não importa o que você deseja ou não viver, a nível de informação, de onda, todas essas informações elas já estão circulando por aí. Elas já estão como informação nesse vácuo quântico e à medida em que eu falo assim, eu não quero mais olhar para minha conta bancária e ver o zero, eu estou interagindo, eu estou pescando essa informação e eu estou mudando de estado de corpuscular para ondulatório. O que você não deseja viver deve tirar a sua observação para que ela retorne para o estado de onda, para que ela saia dessa condensação física da sua vida. Enquanto você interagir com a dívida, com o corpo que você

não deseja, Com a falta de um relacionamento, você está interagindo com a consciência e dando cada vez mais vida a isso, tornando a sua realidade material.

A partir do momento em que você cessa a observação daquilo que você não quer mais e direciona a sua consciência para o que você deseja viver, você começa então a transformar isso na sua realidade. Então, por isso, experencie na sua mente como seria viver, como seria viver diferente, de uma outra maneira, como seria alocar a sua consciência criadora em um polo que vai determinar uma nova realidade na sua vida. E o que determinará o tempo disso? É o nível de frequência que você envia para essa nova realidade. O que eu quero dizer com isso? É a informação, a frequência que eu envio, que deve ser correspondente àquilo que eu desejo manifestar. Não adianta eu plantar abóbora e querer colher tomates. A correspondência aqui também é uma lei.

Para que exista essa transição de estado, que eu falei de onda, para a matéria, é necessário um período que nós vamos chamar aqui de gestação. E ele acontece para que haja um enredo, para que essa informação chegue até você. Existe uma coisa muito importante que é a ação. É justamente ela que faz a ponte do nível mental para o nível físico. Parafraseando, é o que diferencia os criadores dos pensadores. Nada será criado para você, mas sim conectado. Talvez o que você queira hoje já exista na vida de alguém. Você já parou para pensar que o dinheiro que você tanto deseja já está circulando por aí? De nada adianta a gente manter as coisas no campo das ideias, no estado de onda, afinal sem ação não existe transição de estado.

A gente pode usar aqui o exemplo do poema de abertura desse módulo. Enquanto não houve movimento, eram apenas ideias do medo, da altura. Então a partir do momento que eles deram o passo, que eles fizeram o movimento, o que aconteceu aqui? Lembra do poema da abertura? A gente pode inclusive usar o exemplo do plantio, da semente, por exemplo. Você abre a terra, você deposita a semente, você rega, ou seja, seu movimento. Só que o que você tem que fazer depois? Você tem que esperar. E essa espera é a fé, é a confiança. E o que eu quero dizer com isso é que após você produzir as causas corretas do plantio, você não fica abrindo a terra toda hora para ver se a semente está brotando ou não. Você tem esse tempo de gestação.

Não importa o que realmente aconteça. Por essa razão, ter ansiedade e pressa atrapalham demais o processo de manifestação, porque você sai do estado de confiança. E na verdade, se você olhar a ansiedade, que é o efeito, se a gente colocar um zoom out para olhar a ansiedade, você vai perceber que ela é só a pontinha de um iceberg. Abaixo da ansiedade, abaixo dela, estão as causas, que pode ser o medo, a falta de confiança, a sensação de incapacidade, a vergonha, crenças de escassez e até mesmo a preguiça de você se preparar para o plantio daquilo que você deseja. A observação se torna densa quando nós estamos ansiosos. E consequentemente vai manter o estado original como em onda. Ela se mantém travada. Podem ter inúmeras informações que vão na contramão da frequência daquilo que você deseja manifestar.

Nesse caso é muito importante que você encontre o grau correto da energia que você direciona. Nem ansiedade demais e nem apatia a ponto de negligenciar e abandonar a sua

semente ali. A ponto de abandonar a rega da sua semente. E é isso que acontece em geral quando as pessoas falam assim. Poxa Liz, mas eu queria tal coisa. Tá bom, mas qual foi a energia que você utilizou nesse processo de gestação? Foi a ansiedade que manteve as coisas duras e estacionadas no modo onda? Ou você simplesmente. Ah, eu quero tal coisa e você não regou, você não alimentou, você não manteve o seu pensamento predominante naquele desejo a ponto de desacelerar essa experiência e trazer para a sua realidade física.

Existe alguma causa sutil que foi gerada para que determinada situação ou não acontecesse na sua vida ou que você simplesmente tenha acreditado que você plantou abóbora, mas quando você vai ver, você está colhendo tomate. Quando você confia nas leis, você manifesta, você se mantém na neutralidade para colher tudo aquilo que você plantou no passado. Por isso que é muito importante ter responsabilidade no que nós estamos plantando hoje. E um outro ponto é querer colher enquanto você ainda não está pronto para receber. Isso a gente vai falar mais pra frente, quem é a pessoa que eu preciso me tornar pro momento da colheita. Então respeite as leis. Se conecte com o que você deseja, interaja com essas ideias. Utilize o oposto daquilo que você não quer. Não observamos dois polos ao mesmo tempo.

Quando você olha pro que você não quer, você deixa de olhar pra o que você realmente quer. E sabe o que acontece? Uma força anula a outra. Então repetindo, coloque a sua atenção no que você quer. E o processo do problema, do desafio, da falta, ela retorna ao estado original de onda. Isso acontece de maneira proporcional. À medida em que um começa a surgir, o outro vai retornando ao estado original. Então ajuste a informação que se conecta com o seu campo. Na próxima aula tem um exercício fundamental. para você começar a fazer essa prática. Lembra, essa aula foi um pouco mais conceitual para você compreender como que a dinâmica da manifestação funciona. Como que todo esse campo unificado está interagindo com você o tempo todo, todos os dias da sua vida.

Não é só quando você quer ou não quer. A resposta acontece o tempo todo. Eu costumo dizer que as leis não descansam. Elas não vão esperar o momento em que agora estou consciente, lei, se desdobre na minha vida. Não, agora eu estou inconsciente, ontem eu estava completamente inconsciente, então não é assim que funciona. Enquanto seus olhos, lembra do observador, enquanto você, observador, estiver olhando para a realidade do que você não deseja, você está pescando essas informações e trazendo cada vez mais para a sua realidade. Porque quem faz a transição de estado, de onda, para corpo, para matéria, é você. Mais ninguém. Então, tudo aquilo que está se manifestando na sua vida hoje, em algum momento foi observado ou permanece sendo observado por você.

Sabendo disso, eu quero que você, a partir de agora, reflita onde você vai direcionar o teu foco, o teu poder. De observação. E só para fechar essa aula aqui. Algo que me ocorreu. Quando eu estava preparando esse conteúdo. Foi. Se eu manifesto. Na minha realidade. Tudo aquilo que eu observo. E mantenho o meu pensamento dominante. Quem é aquele. Que me observa. Para que eu esteja aqui. Para para pensar nisso. Quem é que observa. Tudo que existe no universo. Para que ele continue. saindo de informação para a matéria. Estamos sendo observados por uma inteligência constantemente. Então, sempre que tiver a sensação de que você está sozinho, que você foi abandonado, existe uma inteligência te observando, te tirando

da informação de onda e te trazendo para a informação corpuscular, ou seja, para a sua experiência física.

Na aula anterior, você compreendeu a importância de se amar e honrar a sua jornada de aprendizados até aqui. E talvez você já tenha conquistado muitas coisas. Então, eu quero exemplificar isso aqui para você agora. Eu, por exemplo, eu desejei muito ter a minha liberdade geográfica, poder trabalhar em casa, poder treinar, por exemplo, em horários flexíveis e principalmente Trabalhar junto com o meu companheiro. Esses são valores inegociáveis para nós. Então, qualquer decisão que interfira nesses pilares, ele precisa ser avaliado cuidadosamente. Nesse ponto, nós começamos a dar um tom de realidade no que nós vamos construir na nossa vida daqui para frente. Um outro exemplo que eu quero trazer para você é, por exemplo, quero ter liberdade geográfica, mas também quero trabalhar de CLT. Você percebe que são ideias que divergem entre o querer e o que se apresenta na realidade?

Um outro exemplo é, quero viajar o mundo, mas qual o real sentido em fazer isso se meu desejo é ficar em casa cuidando dos meus filhos? Eu digo isso porque às vezes a gente acredita que esses são os nossos desejos legítimos, mas eles podem ser facilmente influências do meio, do desejo de outras pessoas, inclusive imposto na sua vida. Por exemplo, o sonho do meu pai era que eu fosse médica. Toda a minha família é advogado, por isso eu vou prestar direito. Quero morar em um apartamento, mas tenho o sonho de ter um quintal. Então essa aula, eu recomendo que você pegue o seu caderno e reflita nas suas conquistas legítimas. Primeiro aquelas que você não abre mão. Aquelas que fazem muito sentido para você nesse momento.

Investigue e separe o que você desejou legitimamente ou o que você de repente está reproduzindo por acreditar que essa seja a única maneira possível de você chegar onde você deseja. Então eu vou te mostrar como é que eu faço esse exercício pra começar a entender o que eu realmente desejo, o que é legítimo, o que eu já tenho e que eu não abro mais mão. Que daqui pra frente o que eu costumo dizer que é daqui pra cima, só melhora. Então eu vou dar um exemplo. Trabalho com meu marido. Por que isso é importante? Eu vou lá e eu escrevo. Porque desejamos estar juntos, porque prosperamos melhor unindo as nossas habilidades. Aí eu vou para outra pergunta. Quais situações colocaria isso em risco, por exemplo? Trabalhar em uma empresa, ter muitos eventos presenciais com muita frequência.

Onde é que eu devo, então, focar a nossa energia? Na nossa rotina. nas nossas empresas, em pessoas qualificadas para desempenhar ações para que a gente possa continuar de repente escalando. Então esse é um exemplo, vou te dar outro. Quero escalar a minha empresa. Por que isso é importante? Para que o dinheiro seja algo resolvido na minha vida. Quais situações podem colocar isso em risco? Prestar um concurso público? Trabalhar em CLT? Sair do digital? Focar só em produtos que tenham uma demanda física, por exemplo, que me impeçam de escalar? Onde que eu devo focar a minha energia? Em criar conteúdos digitais, aprender como que as plataformas funcionam, ter parceiros e profissionais para realizar funções que podem ser terceirizadas, para que eu possa focar a minha energia na criação de conteúdos.

Percebe como nesse ponto você já começa a organizar seus pensamentos e tornar visível o que de fato é importante manter ou aperfeiçoar? E é importante te dizer que isso muda à medida que a gente vai evoluindo. O que antes, por exemplo, parecia fazer muito sentido para

você, talvez hoje já não faça tanto assim. E essa é uma prática para revisitar, reavaliar. Porque às vezes a gente está insistindo em coisas que de fato não fazem mais sentido. E esse ponto vai exigir muita maturidade para a gente separar, avaliar e modificar. É comum também que nesse ponto você comece a moralizar seus sonhos, e eu sei porque isso acontece. Eu vou dar um exemplo. Meu sonho é morar numa casa, mas eu não posso comprar uma casa.

Meu sonho é ter um espaço, privacidade, é sair da casa dos meus pais, mas eu não tenho dinheiro, eu vou me apertar para fazer isso. Então essa aula já começa a trazer um estado de coerência e organização para que você filtre onde manter e direcionar a sua energia. Treine com outros exemplos e de outras áreas da sua vida também. E principalmente, minha senhora, agora chegou o momento de você sentar e escrever. Isso é muito importante. Cria uma folha para aquilo que você conquistou e não abre mão e em outra folha o que precisa ser modificado, eliminado nesse momento e use os exemplos das perguntas que eu fiz aqui para te trazer essa luz. Você vai perceber como se reorganiza para que então você comece a preparar o terreno para o que você verdadeiramente deseja criar daqui para frente.

E esses exemplos que eu dei sobre, ah, eu quero morar num apartamento, mas eu gostaria de ter um quintal, fica tranquila, porque se você ainda não tem clareza do que você realmente deseja, nas próximas aulas você vai construir essa clareza. Você vai entender, na verdade, o que é clareza. Agora, o mais importante é, O que você conquistou, como eu, por exemplo, poder trabalhar com meu companheiro e ter liberdade geográfica, isso eu não abro mão. Então, eu jamais vou colocar, de repente, no meu planejamento de vida que eu desejo trabalhar em CLT, sair às seis da manhã para trabalhar numa empresa e voltar só no final do dia. Isso vai contra essa conquista que foi tão importante para mim. Entende? Eu decidi trabalhar no digital para escalar uma das minhas empresas, então não faz sentido eu prestar um concurso público.

Ah, Elis, mas a situação está me levando para isso. Calma que a gente vai organizar. Primeiro eu preciso que você traga a luz para o que você conquistou e não abre mão, tá bom? Você vai pegar uma folha do seu caderno e você vai escrever minhas conquistas do que eu não abro mão. E na outra folha você vai escrever aquilo que faz sentido manter, ficar e o que não faz mais. Combinado? Faça essa prática, dedique tempo a isso, porque você vai começar a perceber que muitas coisas que você está empregando a sua energia já nem fazem mais sentido. Por exemplo, poxa, por que eu ainda estou morando nesse apartamento e meu desejo é ir para uma casa? Será que não está na hora de eu começar a criar planos, maneiras, métodos, formas, conversar com pessoas que moram em casa?

A gente vai aprender a fazer tudo isso. Então agora, o mais importante é o que você conquistou e que você verdadeiramente não abre mais mão. Pelo contrário, se você já conquistou, você deseja tornar ainda melhor. Por exemplo, o caso da sua empresa, ou no meu caso, poder ter a oportunidade de trabalhar junto com o meu companheiro daqui pra frente, tá bom? Então faça esse exercício, dedique sua energia e seu tempo nele, que você vai ter cada vez mais consciência de onde investir e empregar a sua energia no seu processo de criação.



O que vai te fazer chegar e manter a sua vibração é ter um objetivo em mente. E aqui você vai utilizar a sua imaginação, já falamos dela em alguns momentos aqui desse módulo. A experiência, ela vai te encontrar quando você se tornar consciente de que cria a sua realidade a partir do campo quântico, dessa informação. Você tira a sua atenção das distrações do mundo exterior que podem estar te impedindo de estar presentes com essa inteligência que é o campo unificado. Essa inteligência está dentro de nós e em tudo à nossa volta. Quando você se volta para dentro, você fica cada vez mais presente e disponível para essa inteligência alinhada com a sua consciência superior. Como se nós olhássemos no espelho, essa consciência também olha para nós, refletindo e mostrando tudo aquilo que nós desejamos, conscientes ou não.

Quanto mais alinhados estamos com a nossa consciência, investimos cada vez mais energia no nosso processo de criação de maneira intencional e alinhada com esse campo unificado, com esse campo de inteligência, ou seja, com o nosso potencial criativo. Aqui eu quero trazer uma reflexão sobre clareza para você. Muitas pessoas esperam ter clareza, esperam a clareza chegar para então decidir o que desejam. E eu venho aqui quebrar essa crença com você. Primeiro você vai decidir o que deseja, você vai definir o seu objetivo, porque a clareza ela é um processo que vai conectar o ponto A, ou seja, onde você está, com o ponto B, que é o seu objetivo. E a prática que eu vou te ensinar agora, ela foi muito importante para que eu começasse a compreender de maneira prática o que é e como acontece a criação em uma vida intencional e alinhada com o que eu desejava.

Para isso, eu preciso que você confie em mim e assista essa aula colocando em prática o que eu vou te ensinar agora. Uma das premissas mais importantes dentro da jornada mente merecedora é a escrita, porque ela solidifica o que você realmente deseja. É como se você transformasse energia em matéria e você dá visibilidade física para ela. Então, eu vou compartilhar a minha tela para te mostrar um exercício que eu preparei para você. Na verdade, eu nem posso chamar ele de exercício. Porque ele já é o seu processo de criação e de construção da sua clareza. Lembra que eu disse que primeiro você define o seu objetivo e depois a clareza, ela é o processo que vai te ligar a ele?

Eu coloquei um exemplo aqui para você e você vai receber esse material sem nenhum tipo de preenchimento para que você consiga preencher da sua maneira. Vou até te mostrar como ele fica assim. Você vai encontrar aqui embaixo na área de materiais para você imprimir. Eu coloquei um exemplo aqui para você. Objetivos definidos mais aspectos emocionais. Criamos uma nova informação. Então eu coloquei um exemplo. Quero trabalhar como mentora. Tornar o dinheiro algo resolvido em minha vida. fazer parcerias e me tornar palestrante. Isso aqui é um pensamento. Lembra lá do primeiro módulo, energia elétrica, energia elétrica, intenção, intenção clara. Só que para que eu dê um sentido a isso, para que não fique só nesse campo dessa informação elétrica, eu preciso colocar ali uma emoção elevada. Ou seja, os meus sentimentos gerados quando eu olho para esse objetivo.

Então, quais são os sentimentos atrelados a essa condição aqui de trabalhar como mentora, por exemplo? Eu coloquei então, paixão pelo que faço, servir com amor, me sentir grata a cada

aula. segurança e conforto financeiro, liberdade para me expressar, felicidade, realização, ser útil, sentir que estou cumprindo o meu propósito, me ver dando aulas com brilho nos olhos, com felicidade, sentir exatamente isso que está se manifestando aqui nesse momento, me sentir arrepiada, me sentir emocionada. Eu estou colocando aqui nesse momento o quê? A minha energia magnética, ou seja, através do campo do meu coração. Eu estou alinhando pensamentos e sentimentos num estado de coerência que expande o meu campo vibracional e me conecta ao campo de informações, trazendo, lembra do desenho da lousa, do vácuo quântico ali?

do campo das possibilidades, eu estou trazendo isso para a minha realidade. No começo dessa aula eu falei sobre a importância de estar em estado de presença. Você acessou o conteúdo da meditação alfa e provavelmente você já experimentou como é estar nesse estado de presença, de consciência plena. Quando você em determinado momento da meditação começa a se elevar e enxergar o planeta, as cidades, o planeta e você vai subindo em termos de consciência, você já não é mais o seu corpo. Perceba, você já muitas vezes nem vai se perceber sentado na cadeira. Você vai sim de fato se ver como uma consciência enxergando o planeta do alto. Quando isso acontece, nós saímos. desse estado de consciência muito conectado com os nossos cinco sentidos. O sentido tátil, auditivo, visual, o nosso paladar.

Então, quando você entra num estado de presença, através de uma meditação, por exemplo, ou de um estado de, me fugiu a palavra agora, mas nesse estado de consciência plena. De contemplação, lembrei a palavra. Quando você entra nesse estado de contemplação, o seu corpo, os seus sentidos, eles perdem esse peso que existe sobre você. E é justamente nesse momento que você é capaz de gerir e acessar aquele campo de informações, de ondas, olhar para aquilo, se tornar um observador e trazer para a matéria. Porque você alinhou o seu pensamento, lembra, quero trabalhar como mentora, tornar o dinheiro algo resolvido na minha vida. E quando eu trago o meu pensamento, o meu sentimento, aliás, com paixão pelo que eu faço, imediatamente o meu corpo reage, novamente, aqui, enquanto eu estou gravando a aula para você.

Esse é o poder da união de todas essas potencialidades que nós estamos falando até aqui, das habilidades mentais. Então, quando eu utilizo o meu processo de imaginação fazendo esse exercício, eu me vejo diante de uma câmera, numa sala online, conversando para centenas de pessoas, ou eu me vejo palestrando num teatro, num palco, num grande evento, levando a palavra para as pessoas. Eu vejo o dinheiro como algo resolvido em minha vida para que eu possa ser útil para as pessoas que eu amo, para o mundo, para que eu tenha segurança e liberdade de expressão? Então, dentro do teu objetivo, daquilo que você deseja, crie esse contexto, crie essa paixão, traga relevância para além de simplesmente querer, quer um carro. Mas o que o carro representa para você? Mobilidade, segurança, conforto.

Ver a sua família reunida no banco de trás ali. Você está ouvindo uma música? Você está, de repente, dirigindo numa estrada bonita? Você está indo fazer uma viagem que você desejou há tanto tempo? Dê um sentido para o seu objetivo. Tire daqui e una com o que está aqui para que você expanda. Elis, mas Em muitos momentos eu perco a força, eu perco esse desejo, eu até me esqueço no dia a dia, no envolvimento com os problemas. O que vai resgatar você dessa

condição de identificação problemática, muitas vezes, dos desafios, das dores físicas, dos estados de doença, é justamente se conectar com o seu objetivo. Se o seu objetivo definido aqui for colocar que você deseja ter saúde, que você já é saudável, que você já tem um corpo forte, consciência física, muscular, óssea, que as suas vitaminas, que todo o seu sistema está funcionando de maneira incrível, vai para o sentimento, como você se sente, eu me sinto disposta, eu me sinto empoderada.

Eu me sinto cada vez mais ágil. Eu me sinto realizada. Eu gosto do que eu vejo refletido no espelho. Eu me amo ainda mais. Percebe que a gente muda o estado de pensamento para sentimento? A gente agrega. E o que é isso que eu coloquei aqui no meio? Agora que você já praticou esse estado de presença através do alfa, você começa a criar uma certa familiaridade com esse estado de presença. Por isso que é muito importante que você continue praticando. Ainda que você não escute a meditação todos os dias daquela forma, com aquele áudio, e o importante é que você desenvolva o seu mecanismo próprio agora de entrar nesse estado e que isso se torne cada vez mais natural e familiar para você, você pode, de repente, criar um símbolo mental.

Eu coloquei, por exemplo, aqui o sol. Então, quando eu já tenho o meu objetivo definido e dentro desse exercício eu coloco todas as áreas da minha vida, então eu coloco o meu relacionamento, eu coloco a parte financeira, eu coloco a parte espiritual, aqueles pilares que você rastreou no módulo anterior. Então, aqui eu coloco o que eu já vivo a nível mental. Aquela realidade que eu já desejo viver e não que eu não quero. A gente já falou muito sobre isso, mas eu repito para que firme na sua mente. Não quero mais trabalhar na empresa X. Não, eu quero trabalhar em um lugar, em determinada função que eu possa XYZ. Então, o olhar sempre voltado para o que você deseja. Então, crie um cenário, um objetivo definido.

E coloque as emoções elevadas, como você se sente dentro desse grande cenário, desse grande quadro. Lembra, você é o quadro, o artista, o pincel, a tinta, a exposição dessa tela. Você é o todo que compõe esse grande cenário. Então, aqui no material, você vai encontrar o material em branco, mas você pode fazer no seu caderno, inclusive. Como eu ia dizendo com relação ao símbolo, eu unifiquei todas essas informações em um símbolo. Então, sempre que eu sento, para fazer o meu estado de presença, ou sempre que possível, eu estou dirigindo aqui, ou eu estou fazendo algo, estou cozinhando, estou num estado de meditação ativa em movimento, eu visualizo o símbolo que representa a união de todos esses conceitos aqui, do meu objetivo e da minha emoção elevada.

Então, quando eu visualizo na minha tela mental o sol que representa esse meu cenário de vida, Esse meu grande quadro, eu já estou entendendo quais são as informações que eu estou acessando. Porque muitas pessoas me perguntam, pô Elisa, eu tenho que ler meu caderno todo dia? Eu tenho que escrever tudo de novo todo dia? Crie um símbolo, lembra? Nossa mente é simbólica. Se eu falar para você maçã, você não vai sentir o gosto, você vai ver a imagem mental da maçã. Então crie o seu símbolo, pode ser uma letra, pode ser um número, pode ser um símbolo, mas tenha a absoluta certeza que você criou um estado de coerência com esse símbolo, uma simbologia própria que representa. Aquilo que você deseja viver. E toda vez que você se conecta a esse símbolo.

Você se desloca para essa realidade. Trazendo do estado de ondas do campo quântico. Para o estado de partícula. Na sua realidade física. Faça isso com a mesma intensidade. Repetição. Que você vem fazendo determinados pensamentos. Reclamações. Queixas. Todos os dias, aqueles pensamentos que você rastreou lá no começo, que são repetidos dia após dia, faça agora de maneira intencional esse exercício e eu tenho absoluta certeza que muito em breve você vai começar a ver as grandes transformações na sua vida. E lembre-se, ansiedade e pressa não aceleram as coisas. É o tempo de gestação. Isso aqui é a semente, é o plantio e agora você regou. O que a gente faz então? A gente começa a se mover em ação e a ação nada mais é do que aguardar esse tempo de gestar. Continue se movimentando, criando motivos, ações e focando no seu objetivo para que você esteja cada vez mais familiar com essas imagens mentais, com essas memórias novas que estão sendo criadas para modelar os seus caminhos neurais. A partir do momento que você sentir que essas imagens mentais são tão reais quanto essa realidade física aqui, você pode ter absoluta certeza que você chegou no estado de manifestação plena e muito em breve você vai ver esse desdobrar na sua realidade.

Agora eu quero te apresentar uma ferramenta muito valiosa que vai te ajudar a amarrar todos esses contextos que nós já trabalhamos até aqui. Como é que eu faço tudo isso na prática, como é que eu no meu dia a dia vou entender como aplicar todo esse conhecimento? Como é que eu entendo se eu estou tendo clareza, se eu não tenho, se o meu resultado está alinhado ou não está? Se tem alguma causa sutil ou invisível ali, o que é que está acontecendo? Tem um conceito, uma prática na verdade, que se chama perguntas aliadas. E essas perguntas aliadas, elas são fundamentais para você começar a desenvolver cada vez mais, na verdade, essa mentalidade resolvidora, para que você ajuste e treine o seu olhar cada vez mais. para aquilo que você deseja viver.

Você vai perceber que vai chegar o momento do seu processo de criação que você vai começar a passar por períodos de validação da sua mente. E o que seriam essas validações? É como se você tomasse a decisão de não, a partir de agora eu vou mudar tal coisa. E quando você menos se percebe, você Está em dúvida se realmente você está indo para o caminho certo, se você não está. E quanto mais a gente fica nessa dúvida, repare que a gente começa a paralisar. A dúvida é muito importante porque ela nos permite Analisar, rever, reavaliar, reajustar. Só que quando a gente permanece em dúvida durante muito tempo, a tendência é que a gente paralise. Porque a dúvida tem uma característica vibracional justamente muito reflexiva.

Ao passo, por exemplo, que a ansiedade, o excesso de movimento, a impetuosidade, ela tem uma energia de muita ação, de você muitas vezes agir por impulso, não pensar. Então essa técnica que eu vou te apresentar agora, ela é utilizada para tudo na vida, inclusive aqui em casa nós usamos muito com o meu filho, por exemplo, que é a pergunta aliada, como eu falei para você. Então eu vou compartilhar minha tela aqui, porque eu tenho um material e eu quero apresentar para você como as perguntas aliadas atuam, inclusive dentro do aspecto da neurociência, por que ela é tão eficaz. no desdobramento daquilo que a gente está manifestando. Lembra, no primeiro módulo você compreendeu a importância de entender suas frequências de onda, como é que o seu cérebro opera, como é que todo esse sistema acontece dentro de você, de programações, enfim.

Nesse segundo módulo, você já está partindo para a preparação do terreno. Então você já está entendendo como o processo de manifestação, de desdobramento, de criar a realidade que você deseja viver, ele acontece. E essas perguntas vão te ajudar muito nesse aspecto. Você vai perceber que quando você menos esperar, você vai estar utilizando tudo isso dentro da sua vida, nas suas conversas, nos seus relacionamentos. E muita coisa melhora, porque a gente sai. de um aspecto de interpretação para um aspecto de entendimento, de realidade. A gente começa a abrir a nossa percepção para o modelo resolutivo. Então, olha só, eu vou compartilhar minha tela aqui com você porque eu quero te mostrar como é que as perguntas aliadas funcionam e por que esse conceito é tão importante. dentro desse modelo de criação que nós estamos fazendo aqui.

Então, como aprender a fazer perguntas para não pular etapas na sua criação? Então, olha só, a mudança começa toda com o pensar. Podemos formar imediatamente novas conexões e

circuitos neurológicos que refletem os nossos novos pensamentos. Nada deixa o cérebro mais estimulado do que aprender e assimilar conhecimentos e experiências. Então isso aqui que nós estamos fazendo agora para o nosso cérebro é uma massagem. Ele adora aprender coisas novas e adquirir novos repertórios. Os neurocientistas acreditavam que, após a infância, a nossa estrutura cerebral era relativamente imutável. No entanto, novas descobertas revelaram que vários aspectos do cérebro e do sistema nervoso podem mudar estrutural e funcionalmente, incluindo o aprendizado, a memória e a recuperação, inclusive, de lesões cerebrais ao longo da vida adulta. O oposto também acontece.

É verdadeiro que as células nervosas que não mais disparam juntas, lembra dos nossos programas automáticos que a gente aprendeu no módulo anterior? Quando eles não disparam mais juntos, eles não mais se conectam. Se você não usa esses mesmos disparos que você faz todos os dias, o que acontece? A gente perde essa informação. Você pode até enfocar o pensamento consciente para desconectar ou desligar essas conexões indesejadas. Então lembra que eu falei no módulo anterior de como funciona a nossa programação mental? São células que disparam juntas que vão criando aquele caminho neural. E aí fica muito desafiador quando a gente tenta acreditar que assim. Olha, dá para fazer diferente isso daqui, sabia? Nosso cérebro está condicionado, ele está ali, enrijecido, duro naquela ideia fixa criada por esses disparos neurológicos que acontecem todos os dias.

Quando a gente compreende isso, até coloquei aqui, assim é possível soltar-se de alguns trechos. a que você esteve preso e que influenciam o seu modelo de pensar, agir ou sentir. O cérebro reconectado não vai mais disparar com a circuitaria do passado. Tudo que você aprendeu a ser, tudo que você é hoje, você aprendeu a ser. Então, se lá no passado, quando você era criança, te disseram que você era uma criança muito tímida, não é que você era, você aprendeu a ser. Então agora basta você reaprender o que você realmente deseja ser. Então esse conceito que eu vou apresentar para você, ele vai te ajudar muito nesse processo. A dádiva da neuroplasticidade, fora o antigo que vem o novo. Então a gente vai desaprender e aprender, criar oportunidades para acendermos acima das nossas atuais limitações.

E sermos maiores do que nosso condicionamento mental. E das circunstâncias que a gente está vivendo. Então o que a gente está buscando aqui é ser maior. Lembra, elevar o nosso nível. Seja de compreensão, de habilidades, de energia, de frequência, de modelo de pensamento. Dessa atual situação que nós estamos vivendo agora. Porque quem nós estamos, lembra, nos trouxe até aqui. Para que a gente modifique o nosso estado, precisamos também modificar. As nossas compreensões. Eu vou mostrar para você aqui uma imagem do cérebro, tá? E vou ilustrar bastante o que é o lobo frontal e por que ele é fundamental nesse processo aqui. Aqui a gente está trazendo muita parte da neurociência nesse processo de criação da nossa realidade. Até porque eu sou uma apaixonada nesses assuntos e eu quero também que você compreenda.

que não é um papo tilelê, vamos dizer assim, essa questão toda que eu estou apresentando para você. Então, nesse módulo, a gente já falou sobre neurociência, sobre a parte da metafísica, sobre física quântica, e eu vou trazer um novo conceito aqui para você também, pautado na neurociência. Então, o lobo frontal, que é essa região frontal do nosso cérebro, ele

tende a ser o centro criativo de quem somos. É o aparelho de tomada de decisão do cérebro. O lobo frontal é a sede da atenção, da concentração focada, da percepção, já falamos sobre ela também, da observação e da consciência. É onde especulamos sobre possibilidades e demonstramos intenção firme. Lembra? Nosso poder de decisão para mudar a nossa realidade. A nossa decisão consciente. Controlamos também os nossos comportamentos emocionais e impulsivos e aprendemos coisas novas.

Lembra? Toda vez que nós somos regidos pelas nossas emoções, nós estamos como um escravo ali, sendo comandado por emoções que muitas vezes são desqualificadas. Então, o nosso lobo frontal é essencial em todo esse processo. A função do lobo frontal é criar uma nova mente para interromper aquelas redes neurais, lembra? As programações geradas pelo modelo que o nosso cérebro estava disparando por anos a fio e influenciá-lo de modo que ele se reconecte de outras maneiras. Lembra do exemplo que eu dei para você? Daquela estrada que é formada no meio da floresta, que ela está marcada no chão? Então para que a gente crie novos caminhos, o nosso lobo frontal vai ser o nosso companheiro de jornada. Quanto mais a gente estimular, mais uma nova mente a gente vai criando.

E como é que a gente faz isso? Quando reservamos tempo e espaço para pensar, o que acontece? Sobre esse novo modo de ser, o nosso lobo frontal se engaja nessa nova criação. Podemos imaginar novas possibilidades e fazer perguntas importantes sobre o que realmente queremos, como e quem queremos ser e o que realmente queremos mudar em nós e nas nossas circunstâncias. Ou seja, criar uma nova vida. Então, como é que as perguntas aliadas funcionam dentro desse modelo do nosso cérebro aqui? Olha que interessante. Eu coloquei um exemplo de uma pergunta. com o meu negócio, que criaria recurso para a minha vida agora e no futuro. Quando eu solto essa pergunta aliada, o que acontece dentro do meu cérebro ali? Eu ilumino, eu coloquei até um brilhaquinho aqui no lobo frontal, eu ilumino a minha rede neural.

E o que isso acontece? Ela vai criar novas sinapses e vai conectar com repertórios que talvez eu já tenha. Ela vai buscar, de repente, sobre essa pergunta que eu coloquei aqui, referências de empresários, livros sobre empreendedorismo, como que eu vou me vestir de acordo, aquela feira de negócios, aquele tio seu que deu certo na vida, que de repente você pode conversar. Você começa a criar novas possibilidades. Então, olha só, o lobo frontal, ele acessa diferentes redes neurais e conhecimentos e experiências passadas e presentes. e novas possibilidades. Quando ele faz isso, o que acontece? Ele cria, ele combina essas redes neurais e ele vai formando, então, uma nova mente. É a tal da neuroplasticidade. Quando isso se desdobra, a mudança acontece. A gente tem, então, uma mudança de paradigma, de representação interna.

A gente tem uma nova versão. Então olha que interessante, o simples fato de nos colocarmos nessa postura investigativa e resolvidora, de fazer uma pergunta, a gente consegue modificar todo esse caminho. Lembra, talvez você tinha o hábito e o caminho neural de olhar para os problemas, os vícios de reclamação, as dependências emocionais. Então no momento em que a gente começa a criar novas informações, a gente está modificando esse modelo de pensamento. A nível neural também. Então por que eu gosto muito e eu tenho excelentes resultados com as perguntas aliadas? Como é que a gente faz essas perguntas então? Sempre

perguntas com final aberto. Como possibilidades. Como seria? Qual a melhor forma de ser, fazer, criar? E se eu fosse a pessoa vivendo a realidade tal? O que aprendi ou devo aprender para personalizar e mudar o resultado?

Como eu posso modificar o meu comportamento, reações, ações, para criar uma nova experiência que me conduza a determinado resultado? Como seria se eu tivesse outros comportamentos em relação ao dinheiro? Quais habilidades eu preciso desenvolver para que a minha empresa se expanda e cresça? Quais comportamentos eu preciso desenvolver para que eu estabeleça uma saúde boa? Como eu posso me comunicar melhor para que eu seja compreendida de uma outra forma? Aqui, qual é o exercício que a gente está fazendo? Lembra da aula do campo das informações que eu desenhei na lousa para você? Aquele círculo cheio de ondinhas? Quando eu me coloco a fazer perguntas, eu estou me conectando com as ondas de informação, de solução, com a mentalidade resolvedora, mentalidade de crescimento.

Agora, quando eu olho para os meus aspectos e eu afirmo constantemente que eu não tenho dinheiro, eu também estou me conectando com aquele campo de informações. Eu pesco essas ondas e eu trago ela, lembra o observador, materializa? No momento em que eu insisto em afirmar, meu marido está aprontando, eu estou sem dinheiro, o que acontece? Eu estou enrijecendo, eu estou olhando com uma mentalidade fixa e não resolvedora. E lembra, quanto mais eu pesco essas informações no campo, mais eu desdobro isso dentro da minha realidade, mais afunilada fica a minha percepção e eu só enxergo o problema. Eu entro num ciclo de reprodução e quanto mais eu estou dentro desse ciclo, mais caminhos neurais se conectam a essas programações. e mais essas programações vão criando, e mais eu pesco no campo quântico, e mais eu desdobro na minha realidade.

Então perceba, uma simples pergunta te abre um leque de possibilidades diferentes e amplia a sua mentalidade para uma mentalidade de abundância e crescimento, e não mais para uma mentalidade fixa, para uma mentalidade limitada, que não vai te permitir chegar a novos resultados. Porque lembra, ela está focada exclusivamente No problema que está acontecendo agora diante dos teus olhos. A sua vida se resume a isso aqui. Então é muito interessante quando você começa a praticar. Por essa razão eu coloquei uma prática de lapidação aqui para você. É uma prática muito simples. Você vai pegar seu caderno e você vai listar seus desejos financeiros. coisas que você deseja, bens, investimentos, negócios, seja lá o que for que você deseja. E você vai escolher um para você começar a praticar as perguntas aliadas.

Você vai colocar esse desejo no meio ali e você vai se fazer perguntas. Por que eu desejo isso? Eu vou dar um exemplo aqui. Quero uma BMW. Por que eu desejo isso? O que isso representa na minha vida? O que está além? De querer um carro como esse. Por que isso é tão importante para mim? Existe uma urgência aqui? Eu já vivi essa urgência antes? Só para exemplificar essas duas últimas perguntas. Vamos supor que você queira dinheiro. Existe uma urgência aqui? Vamos supor que você queira um relacionamento desesperadamente. Existe uma urgência aqui? Talvez você se depare com a crença do tipo, eu não aguento mais ficar sozinha. Lembra, quando eu falo, não aguento mais ficar sozinha, qual é a onda de informação que eu estou me conectando?



Onde estão os meus olhos observadores no desdobramento do estar sozinha? Esse é o maior modelo de investigação para mudança de mentalidade que eu conheço. Isso transformou completamente a minha vida e a de dezenas de mulheres que já passaram aqui para a jornada. Perguntas aliadas é uma ferramenta fundamental. Inclusive, se você quiser se aprofundar, eu não vou me aprofundar aqui agora, mas ela pode ser conhecida também como maieutica socrática. O que é maieutica? É o parto de ideias. Sócrates trouxe muito isso. sobre essa investigação de fazer perguntas. Então, dentro dos aspectos filosóficos, você também encontra informações, não só aqui na neurociência ou na física quântica, como eu estou trazendo para você, mas também nos aspectos da filosofia. Então, pesquise maieutica socrática, se você quiser se aprofundar filosoficamente dentro desse conceito também.

Então, voltando aqui à prática, reflita sobre as respostas. E se eu já tivesse? Isso, como seria? Eu realmente desejo isso ou eu preciso aprender algo com isso? Observe então se existem desconfortos, sentimentos ou emoções sobre esses desejos. De repente você vai se deparar com uma alegria muito grande quando você colocar determinada profissão que você deseja. Eu desejo ser terapeuta. Nossa, eu me conecto com uma energia muito elevada. Eu me sinto muito feliz, eu me sinto realizada. E se eu já tivesse isso? Poxa, eu estaria contribuindo positivamente na vida das pessoas? Eu realmente desejo isso? Eu quero aprender com isso? Não, eu realmente desejo e quero aprender com esta profissão? Explore esse aspecto. Dedique seu tempo e energia nessa manifestação, nessa lapidação de ideias. E você vai entender isso por quê.

Questione como você se imagina quando você alcançar esse objetivo. Então, como seria a sua versão nesta conquista aqui? Traga imagens. A nossa mente, ela se conecta por imagens, ela é simbólica. Se eu falar para você maçã, você não vai sentir o gosto da maçã. Imediatamente você vai ver uma maçã na sua tela mental. Se eu falar para você alegria, é uma emoção. Mas imediatamente você vai se imaginar sorrindo. Ou alguém ou alguma imagem que se conecte à alegria. Por isso que é muito importante você imaginar. Lembra? Habilidade da imaginação. Como seria se você já tivesse alcançado esse objetivo? Seja ele qual for. Não importa qual objetivo que você tenha. Cada um que assiste essa aula tem um objetivo diferente. Mas o caminho que te leva a essa realização. São muito semelhantes.

Será que eu realmente quero uma BMW? Será que eu realmente então quero ser terapeuta? Será que eu realmente quero então viajar o mundo? Aqui você já começa a trazer um contorno para suas ideias. Avalie as conexões entre os seus desejos e valores. Lembra da aula dos valores? Poxa, eu quero viajar o mundo, mas eu também quero prestar um concurso e trabalhar de CLT. Entende? Conecte com os seus valores. Se investigue. O que é que te motiva a essa determinada decisão? Por onde você vai começar? Quero ser terapeuta. Por onde eu vou começar? Isso vai trazer organização para as suas ideias. Isso vai preparar o seu terreno. E aqui eu coloquei uma pergunta que a princípio você pode ler e achar um pouco estranha. Que diz o seguinte.

Quais caminhos eu percorri para receber tudo que está nessa lista? Ela está em tempo presente justamente para que você se veja vivendo esta realidade aqui. Vivendo a realidade de ser terapeuta, por exemplo. Quais caminhos você percorreu para que você chegasse a se

tornar terapeuta? Ah, eu fui estudar aqui na minha tela mental. Eu fui estudar, eu fui fazer networking, eu fui conversar com pessoas que foram terapeutas, que são terapeutas e são muito bem sucedidas nessa área. Eu fui entender qual abordagem eu começo. Foi esse caminho que eu percorri. Aqui você tem todas as soluções para os seus desafios. Então se o seu desafio, por exemplo, é a falta de dinheiro, faça esse exercício. Se visualize já com este problema resolvido na sua vida e se pergunte quais caminhos eu percorri para que eu resolvesse esse problema.

E você vai começar a se conectar a ideias. É assim que você começa a elevar a sua frequência e permanecer na frequência das ideias que vão modificar a sua realidade atual. É aqui que paramos de pedir por pedir e passamos a lapidar aquilo que desejamos. É aqui que a gente começa a enfocar a nossa energia, a nos tornar observadores do que verdadeiramente desejamos trazer do campo das infinitas possibilidades para a nossa realidade. Então as perguntas aliadas vão te ajudar muito nesse aspecto. Não espere por uma resposta. Isso é fundamental que eu te fale. Não espere por uma resposta imediata. Sabe por quê? Porque pode ser que essa resposta venha através daquilo que a gente chama de envelopes aqui na jornada.

Seja por uma informação de alguém, seja por um sinal que você receba, seja por um sonho, seja por um aspecto intuitivo, seja por um aspecto racional. Seja por uma informação que vai chegar até você. Porque lembra, você abriu o teu campo para receber a informação através das perguntas que você jogar. Então quando você acorda de manhã, por exemplo, e joga uma pergunta aliada do tipo Quais oportunidades eu posso criar na minha vida hoje para receber dinheiros inesperados? Você solta essa pergunta e não se prenda à resposta. Torne o caminho contrário. Se torne um obcecado em saber fazer boas perguntas. E você vai ver a mudança que vai acontecer nos seus resultados. Então eu quero encerrar essa aula te convidando a praticar. Inclusive com os seus familiares. Com o seu filho.

Quando chegar alguém reclamando para você. Solta uma pergunta para essa pessoa. Como seria se você tivesse agido diferente? Quais atitudes você poderia ter tomado? Para resolver essa situação. Inclusive dentro da comunidade. Você pode praticar isso. Com os outros membros aqui da jornada. Quando você ler uma mensagem ali. Faça uma pergunta coerente. Para que esta pessoa tenha a oportunidade. De encontrar outras respostas. Porque o condicionamento da nossa visão de túnel. Muitas vezes não nos permite enxergar além. dos problemas que estão se apresentando diante dos nossos olhos ou na nossa vida. Então fica aqui o meu convite, pratique as perguntas aliadas, se torne uma expert nesse assunto. Inclusive vou te pedir para você colocar aqui embaixo uma pergunta aliada sobre tudo isso que você está acessando aqui dentro da jornada. Vamos começar a praticar. Espero que essa aula tenha te trazido insights valiosos e uma ferramenta poderosa para você começar a utilizar daqui para frente na sua vida, porque ela vai ser fundamental para você modificar o seu modelo de pensamento e começar a atrair para a sua vida aquilo que você verdadeiramente deseja viver.

Venham até a borda. Podemos cair. Venham até a borda. É muito alta. Venham até a borda. E eles foram. E então, ele empurrou e eles voaram. Precisamos acreditar. Necessitamos apostar na vida. Nada é impossível para aqueles que têm fé. Aos desafios, vamos até a borda. A primeira estrofe desse poema é um grande convite, é um chamado para subir a um lugar que pode ser de difícil acesso. Segundo Aurélio, o dicionário borda significa extremidade de uma superfície, uma beira. Em seguida é o chamado uma advertência de aviso. Podemos cair! E o convite então se repete e com ele uma nova advertência, dessa vez sobre. A nossa capacidade sobre nossos anseios, sobre os nossos medos, é muito alta. A essa altura, uma dúvida, uma pergunta a nós. Quem nos convida?

Quem nos chama para ir até aquela borda? Quem nos adverte que a gente pode cair e que a borda é muito alta? Agora já é um problema nosso, da nossa reflexão em procurar saber de nós mesmos o que é que nos preocupa, o que que nos aflinge a toda hora ou em determinados momentos da nossa vida. Quais são os nossos desejos, as nossas aspirações, qual que é a nossa real vontade? Mais profundamente, qual é o sentido que pretendemos dar à nossa existência? E o chamado, então, ele passa a ser mais imperativo de vida. Vem como uma ordem, quase em letras maiúsculas. Venham até a borda, decididos, dispostos, corajosos ou não, na hora da necessidade, cada um sabe de si. E aí o poema diz, eles foram, ou seja, eles deram o passo inicial.

Foram até a borda, estão na borda. Cada pessoa com as suas aptidões, com a sua fé, com as suas expectativas de vida. O importante é que saíamos do lugar, que a gente se locomova, que a gente mude alguma coisa em nossa vida, no nosso aspecto de ser ou agir. Completando essa etapa do chamado de subir à borda, o momento culminante da nossa vida, a vida de todos nós. O poema então diz, ele empurrou. Porque a pergunta a quem perguntar e de que adianta perguntar quem é que empurrou, de onde veio o empurrão, a rigor perguntas difíceis de serem respondidas, concorda comigo? São minutos, dias, anos, a vida inteira, muitas vezes, para ser descoberto os mistérios desse tal, desse empurrão. Poderíamos chamar o empurrão de empurrão divino ou apenas da nossa própria decisão.

Só a fé, o silêncio, a presença, a certeza do poder de criar e do Criador transcende em cada um de nós. Explicam como se dessem empurrão em todos aqueles que vão até a borda. E sabe o que acontece? O poema diz, eles voaram. Para aqueles que acreditam, para aqueles que têm fé, aconteceu um milagre, eles voaram. Ouviram e atenderam o chamado e atingiram então a culminância esperada. Os sinais dos tempos nos indicam esse chamado, esse convite para que a gente vá até a borda. Basta você ficar atenta, escutar e olhar para o mundo. Olha os sonhos que você tem, os livros que você lê, a natureza de um modo geral. Todos esses elementos estão sempre falando conosco. Você já deve ter percebido que foi no silêncio que você ouviu e enxergou muito melhor.

Assim como esse poema que se chama Os Iniciados, de Christopher Logge, logo na introdução eles descobrem que eles precisavam de um pequeno empurrão para começar então a voar. E talvez tudo aquilo que a gente precise é de uma pequena mudança. para que a gente tome consciência de que somos o arquiteto do nosso próprio mundo e do nosso próprio destino.

Vamos chamar aqui, poeticamente falando, de artistas cósmicos, expressando as nossas próprias crenças interiores na tela do universo. Se pudermos nos lembrar de que somos não só a obra de arte, como também o artista que cria essa arte, Talvez então a gente se lembre de que somos uma semente do milagre em si mesmo. No módulo anterior você aprendeu que é muito mais que um corpo de carne e ossos. Compreendeu como são criados os padrões automáticos que podem estar operando a sua vida. O quanto os nossos pensamentos e sentimentos criam a nossa realidade e as nossas experiências.

modificar a maneira de conduzir a nossa energia. Uma vez que a informação vibracional que emitimos nos permite atrair ou repelir aquilo que a gente deseja ou não. Agora, seja muito bem-vinda ao módulo O Terreno. E ele tem esse nome porque nós iremos, a partir de agora, compreender os próximos passos no processo de mudança de mentalidade. É como se a gente fosse preparar o terreno. para plantar as sementes coerentes com aquilo que a gente deseja viver, para que a colheita se torne então previsível e obviamente alinhada e intencional. Ele está dividido em três partes. Na primeira, nós vamos aprofundar sobre as nossas histórias e valores. Na segunda parte, você vai aprender sobre como criamos a tal da realidade e as nossas habilidades mentais para sustentar as nossas criações. E na terceira parte, a prática para que você transforme toda a teoria de maneira muito prática e mão na massa. Então nos vemos na próxima aula.

Se apaixone por você e pela sua história. No módulo anterior você preencheu uma espécie de rastreamento de como está a sua vida atualmente. Onde você está agora? Então agora a pergunta que complementa esse exercício é O que você deseja então? Por que você está aqui? O que você gostaria de modificar? Quais desejos você deseja manifestar na sua vida? Talvez você ainda não tenha clareza e está tudo bem. Nós vamos construir esse caminho nesse módulo aqui. Mas uma coisa que é fundamental você ter em mente é Para acessar novas experiências, é necessário acessar novas frequências. E para que a gente acesse novas frequências, precisamos nos tornar novas pessoas, para que naturalmente novas causas sejam geradas. Calma que tudo isso vai ser organizado dentro da tua mente aí.

Seja qual for o seu objetivo central, você só não o tem, porque essa frequência ainda não está no seu campo vibracional. E quanto maior o desejo, maior o campo vibracional precisamos acessar. Se o seu campo vibracional não tiver essa estrutura para sustentar essa energia, esse objetivo, esse desejo pode até chegar, mas ele pode não permanecer. É por isso que vamos preparar o terreno para fundamentar essa construção e existem duas frequências que são essenciais para que a gente eleve a nossa frequência, a frequência do núcleo do nosso ser, para sustentar essas criações. Elas são amor e gratidão. Ah Elis, mas eu agradeço todos os dias, eu tenho a minha listinha ali de gratidão, eu agradeço minha casa, minha família, a comida que eu tenho. Olha só.

Você só se torna capaz de subir para o próximo nível quando você for capaz de reconhecer, amar e agradecer o seu estado atual. Elis, isso é impossível. Eu estou vivendo uma situação muito ruim, muito indesejada. Como é que eu faço isso? Como é que você agradece quando você não tem nada do que você gostaria? Sabe como? Amando a si mesma primeiro. Você é sua primeira manifestação material, você já parou para pensar nisso? Você já parou para pensar que em algum momento da sua existência você desejou estar aqui e ser exatamente como você é, consciente ou não? Então o primeiro passo, independente do que você esteja vivendo nesse momento é Ame a si mesmo porque você é a sua primeira manifestação material.

Não importa se você não cuidou do seu corpo, das suas finanças, do que você está vivendo, se você teve um relacionamento ruim, se você não sabe nem seu propósito aqui, como é que ganha dinheiro, está tudo bem. Provavelmente até aqui você viveu pautada em experiências do passado. a diferença agora está no que você decide fazer daqui pra frente e pra isso é importante que você se pegue na sua própria mão se estenda a mão se perdoe por incompreensões que você de repente teve no passado e decida a partir de agora se tornar um novo eu de forma organizada coloque sua mão no seu peito e entenda todos os dias você tem uma nova oportunidade de recriar uma vida cada vez mais consciente. Você não precisa agradecer pelo que você ainda não tem.

Mas olha só, a frequência que você já pode praticar é a gratidão pela sua própria existência. Existem dois momentos importantes na vida de um ser humano. O dia que ele nasce e o dia que ele descobre o porquê que ele nasceu. E esse é o seu compromisso a partir de agora. Se apaixonar pelo processo. de criar a sua vida todos os dias de maneira mais intencional possível

e agradecer primeiramente a sua existência aqui. Sabe por que isso é muito importante? Não adianta eu vir aqui te ensinar a criar só coisas materiais sem que você compreenda o real sentido da vida. Afinal de contas você certamente já conheceu alguém que tinha tudo mas que ainda assim não se sentia completo, ainda assim possuía uma mentalidade de escassez, que mal podia enxergar o valor que tinha em si mesmo.

Então antes de querer algo externo, é fundamental compreender que você é a criadora. Enquanto você não internalizar isso, nunca você vai encontrar paz e felicidade em conquistas. Você faz parte de tudo o que há. E quando tiver a percepção de que quanto mais preso, observando a sua realidade, seus problemas, como se fossem a única coisa que existe, mais eles vão te dominar. Mas quando você altera a sua perspectiva para a abundância que existe em tudo que te cerca, para além da sua percepção limitada, você então eleva a sua compreensão para um estado de graça. Portanto, saia da visão limitada e viciante de que você é, por exemplo, seu saldo na sua conta bancária, de que você é a casa que você mora, de que você é a história que você conta para si mesma todos os dias, de que você é as crenças e traumas que você viveu.

Isso é o efeito da vibração que você se manteve por um longo e determinado período. Você é a forma que você dá para a sua energia. Essa é uma boa frase para você tatuar no seu braço. E a gente faz isso a partir da nossa percepção, da percepção que a gente tem em relação à nossa vida. A gente vai falar um pouco sobre as habilidades mentais, porque a percepção é uma delas. Inclusive são essas habilidades que nos diferenciam dos demais animais aqui do planeta Terra. Eu quero te mostrar um exemplo de como que a percepção funciona. Se eu te mostro isso aqui, o que é que você enxerga? Agora, e se eu mudar a perspectiva? O que é que você vê? E se eu mudar mais uma vez a perspectiva?

O que é que você vê aqui? Tá vendo como difere? E assim? Perceba, a percepção é a maneira com que você decide enxergar. E o mesmo acontece com a nossa vida. É muito comum que pessoas que tenham uma percepção negativa da vida enxerguem as coisas por esse viés. Já pessoas que decidem ter uma visão mais otimista, elas possuem uma percepção completamente diferente. E se eu te disser que isso é um treino? E se eu te convidar agora, por exemplo, que você pegue um papel e anote uma realidade da sua vida? e que você tenha três ou quatro percepções diferentes. Algumas alunas minhas brincam que elas fazem um diálogo mental mais ou menos assim. Como é que a Elisa estaria vendo essa situação? Você pode usar essa brincadeira, inclusive, com pessoas que você se inspira.

Eu, por exemplo, brinco. Como é que Napoleão Rio veria essa situação, esse desafio? Como é que Thomas Edison veria esse desafio? Treinar sua percepção é dar uma nova forma para a sua energia e consequentemente colher experiências diferentes também. Como eu disse anteriormente, você é a energia e quem dá forma a ela é a sua mentalidade. Tem uma frase de um dos meus mentores, que eu gosto muito, que diz o seguinte, podemos controlar as nossas vidas controlando as nossas percepções. Ou seja, quando você ajusta essa lente para o que você é grato, deseja viver, cria, quer criar, você foca na causa que será gerada. Você pode se enxergar, por exemplo, numa prisão sem saída ou você pode se enxergar livre. Você pode usar o seu potencial para criar e para também destruir.

Sempre será uma decisão sobre a forma que você usa na sua energia, como você vai moldar isso dentro da sua realidade. Avalie se a sua percepção nesse momento está jogando a seu favor ou contra você. E caso você perceba que ela está jogando contra, comece por exercitar esses dois pontos essenciais que eu vou te falar agora. O quanto eu sou capaz de me amar pelo que eu sou e pelo que eu vivi. Faça isso reconhecendo suas qualidades, suas resiliências, seus pontos fortes, suas habilidades, seus valores, suas condutas. Faça esse exercício de auto-percepção. E a segunda maneira é você se perguntar qual outra percepção eu posso ter sobre o que está se apresentando na minha vida agora? Qual percepção vai me aproximar da resolução desse desafio?

Essas duas práticas muito simples resumem o conceito dessa aula para que você definitivamente possua, a partir dos próximos passos, uma criação mais consciente de uma nova realidade para a sua vida. Então lembra! Tudo é uma questão da percepção e da maneira com que você decide olhar as coisas. Isso é treino e é importante que você pratique. Caso você esteja passando aí por uma situação de desconforto, experimente treinar. Lembre das pessoas que você admira, que são resolvidoras, criativas, inspiradoras. E se coloque no lugar delas. Tem um exercício, inclusive, que você pode colocar um papel escrito com o seu problema na mesa, experimente mudar de lugar, como se você estivesse assumindo uma nova visão sobre aquilo que está se apresentando ali. Parece ser um exercício muito bobo, mas você vai começar a perceber que a percepção é um treino.

E à medida que você volta os seus olhos para a solução dos conflitos, dos problemas, das desarmonias, você começa a adquirir um repertório muito profundo que você já tem aí, mas que talvez esteja mascarado ou nebuloso por uma percepção desalinhada. Inclusive a gente vai falar mais sobre isso na aula sobre perguntas aliadas ainda nesse módulo aqui. Combinado? Então treine a sua percepção e assuma principalmente o compromisso de amar a sua primeira manifestação física, que é você mesmo. Ame inclusive a oportunidade de estar aqui. E agradeça, seja grata por, de repente, estar acessando esse conteúdo que pode transformar a sua vida a partir de agora. Caso você olhe para a sua realidade e veja o pior cenário possível, lembra da percepção? Mas você pode agradecer o simples fato de você estar aqui, ouvindo essa aula e tendo a oportunidade de fazer diferente daqui para frente. Vamos para o próximo nível.

O caminho conhecido é confortável, porém ele é aquele que te levará sempre ao mesmo lugar. O novo caminho demanda um grande processo de superação, de remoção de obstáculos, de pedidos de validação e muitas vezes de rompimentos de padrão. Quanto mais você pratica, mais as suas percepções serão apuradas e mais perceptível ficará quando essas situações desafiadoras aparecerem. À medida em que você começa a definir novas rotas, é necessário acessar e desenhar novos mapas. É o que vamos fazer nesse módulo aqui. Até o momento da jornada, você já conseguiu perceber seus padrões de pensamentos, as crenças que te levaram até os resultados conhecidos. Você compreendeu também como a sua mente e as programações funcionam e o quanto o estado de presença te torna criativa e consciente.

Você já começou a esboçar também os seus objetivos e agora nós faremos isso de maneira mais estruturada. Você também percebeu que boa parte do seu trabalho foi a nível intangível, ou seja, com o olhar focado em causas sutis. Agora nós vamos começar a transformar esses objetivos de maneira aplicável. E você vai compreender a importância das experiências para trazer para a sua realidade tudo aquilo que você deseja viver. Esse módulo será dividido em duas partes. A primeira parte será sobre repertório interno, onde você vai unir os conceitos visitados até aqui para criar o seu repertório interno. E a segunda parte, o repertório externo, onde iremos partir da mente para a matéria, ou seja, a criação da prática unindo o interno e o externo com a finalidade de abrir novas frequências da criação para a sua realidade. Então eu te vejo na próxima aula!



Elis, eu tenho a impressão que nada está mudando. Como é que a gente percebe que algo está mudando ou não? Primeiro eu preciso te dizer que é muito importante que você documente a sua jornada, ou seja, que você escreva, que você coloque ali o que você anda sentindo, pensando constantemente, o que você percebeu, porque assim você consegue mensurar as suas mudanças. Os seus resultados, é muito importante que eu te diga isso, eles sempre serão equivalentes ou correspondentes a quem você está no momento. E é muito fácil perceber que nós estamos nos modificando quando os nossos resultados também começam a se modificar. Então, é uma equivalência. Vou falar um pouco sobre isso nessa aula aqui para você. Para você, um novo estado interior, ou seja, quando a gente modifica o nosso estado interno, conseqüentemente, a gente começa a criar uma nova realidade pessoal.

Por isso que é muito importante que você documente isso, que você escreva como você está e quais mudanças você já está percebendo no seu processo. Torne isso mensurável. Um exemplo é quando você percebe o seu estado atual, por exemplo, quando você senta para fazer uma prática ou uma meditação contemplativa. E quando você se levanta, quando você finaliza, você se percebe completamente diferente. O que isso quer dizer? Que você modificou algo internamente. E o efeito disso é que algo externo seja percebido por você. Quanto mais você praticar, mais você vai perceber isso. Nesse caso, é como se a gente transcendesse esse modelo já conhecido, aquele que eu falei nos módulos anteriores, que é o tal do conceito newtoniano. Ou seja, que quando algo externo a você controla os seus pensamentos, ações e emoções.

Só que dentro do modelo quântico, a lógica é inversa. nós modificamos algo internamente para que o externo então seja correspondente. Por isso, aqui dentro do trabalho da jornada, a gente sempre começa pelas causas sutis, pelo nosso modelo de pensamento, de sentimento, porque são eles que criam o equivalente físico. logo a nossa criação de realidade exterior. Esse processo de lapidação é muito profundo, porque você já deve ter percebido que envolve a mudança de um sistema de crenças profundo, daquilo que você acreditava ser uma verdade absoluta, porém, todos esses resultados nos conduziram até aqui. Sempre que você perceber que deseja fazer uma mudança externa, se volte para as causas internas, ao final de contas, como eu já disse, Esse é o modelo quântico da criação da realidade.

E como nós vimos na aula sobre causas sutis e causas físicas, quando nós tendenciamos a olhar apenas para o resultado, entramos novamente nesse modelo já conhecido, de que causas externas são responsáveis por modificar o nosso interior e não o contrário. Lembre-se do modelo quântico, que ele nos diz que, para criar uma nova realidade, para criar novamente um novo estado de ser, ou uma nova assinatura eletromagnética, isso começa internamente, para que então a gente transborde isso para a nossa realidade. Então, para isso, é muito importante revisitar os estados de coerência, onde pensamentos e sentimentos sempre devem trabalhar juntos para que a gente crie um novo estado. Todos nós, em menor ou maior grau, fomos condicionados por esse conceito newtoniano de que a vida é baseada apenas em causa e efeito.

Ou seja, quando algo de bom externamente acontece, você se sente feliz, alegre, grato. Quando algo de ruim acontece, sua frequência vai lá para baixo. Assim a gente passa a vida inteira esperando que algo fora de nós ou alguém regule os nossos sentimentos. E isso nos leva a viver aquela famosa gangorra emocional. porque a gente fica à mercê de fatores externos para moldar o nosso estado interior. Em vez disso, o que eu oriento que você faça cada vez mais? Que você assuma o controle e inverta esse processo. Então, em vez de esperar que uma ocasião provoque o sentimento, faça o contrário. Crie o sentimento antes de qualquer experiência externa você. Se convença cada vez mais do seu corpo emocional de que a experiência de gratidão, de conquista, de amor, ela já está acontecendo. Isso é o que vamos chamar de repertório interno. Anote isso. Que é viver a experiência antes mesmo dela se manifestar fisicamente. É isso que separa os pensadores dos criadores. Quando você cria primeiramente, internamente, Ou seja, quando você adquire esse repertório interno, para que então o exterior se torne uma correspondência. A gente vai ver isso na próxima aula com mais profundidade.

Na nossa vida aprendemos a ser quem somos por repetição. Eu tenho certeza absoluta de que as suas crenças não foram ditas ou presenciadas uma única vez. Essas informações chegaram e foram repetidas de novo, de novo e de novo, até que você começou a perceber externamente que essas crenças eram reais, que isso era uma verdade. E eu poderia citar aqui inúmeros exemplos, mas os mais comuns são aquele que dinheiro é sujo, de que homem não presta, de que dinheiro não dá em árvore, mais esforço, mais resultado e por aí vai. Tenho certeza que você ouviu isso inúmeras vezes na sua vida. A repetição, ela leva a informação do consciente, ou seja, do nosso racional, para o inconsciente, ou seja, para os nossos aspectos emocionais. E lembre-se, o universo se conecta diretamente com o nosso conteúdo inconsciente.

Por essa razão, apenas afirmações na frente do espelho, elas não resolvem. Porque você fica ali racionalmente dizendo, sou rico, sou rico, sou rico. Só que a sua informação subconsciente, que foi repetida inúmeras vezes, ela diz o contrário. Ela diz que dinheiro é algo difícil. Então, nas suas experiências físicas, você vai experimentar aquilo que está de acordo com as suas informações subconscientes. De que, de fato, dinheiro é algo difícil. Agora, a gente vai usar a repetição de maneira intencional. Uma vez que você já criou o seu objetivo central, o seu diário de manifestação e já está com mais clareza da vida que você deseja viver, nós vamos repetir essas imagens até que o pensamento se torne real. No módulo anterior, a gente falou sobre a importância do nosso lobo frontal, aquela parte criativa do nosso cérebro.

E esse será o nosso aliado nesse processo executivo de criação de realidade. Quando você está no modo de criação, todo o seu lobo frontal, seu neocórtex também, eles estão no controle, eles se engajam para que você tire dos seus pensamentos e passe a ser uma realidade de experiências. É o que a gente chama de criação holográfica. É quando a mente começa a se conectar com imagens. Criação holográfica, note isso. O que quer que você pense nesse momento de criação, ele é processado por esse lobo frontal e ele tem o poder de calar as distrações de outras regiões do cérebro, tornando seu mundo interior, esses mundos dos pensamentos, tão reais quanto o mundo exterior. Seus pensamentos no modo criativo são capturados neurologicamente e rotulados como uma experiência.

você se torna um com seus pensamentos e sentimentos associados à realidade desejada. Você está agora em um novo estado de consciência. Você poderia dizer que nesse momento está reescrevendo os seus programas subconscientes. Então essas criações holográficas, quando você está escrevendo ali o seu objetivo e você começa a se conectar com imagens, elas vão ativando essa rede neural. E o seu lóbulo frontal, ele começa então a silenciar as distrações. Aqui a gente começa a experimentar um novo estado de ser. Só que não adianta a gente fazer isso uma única vez. Porque lembra, tudo aquilo que você aprendeu, você aprendeu por repetição. Repara como a gente orienta um bebê, por exemplo. A gente vai falando, não, você vai cair, não, você vai cair. Até que ele entenda que se ele subir em determinada situação, ele vai cair.

É a mesma coisa, a gente vai criar agora uma reeducação para a nossa mente por meio dessa repetição. A gente pode dizer que no momento que a gente está reescrevendo esses objetivos, a gente está criando novos programas subconscientes que nos levarão a um novo resultado.

Então é muito importante que você revise seus objetivos mentalmente com frequência e que cada vez mais você dê o tom de realidade para ele. Você pode fazer disso. como uma brincadeira no seu dia a dia, por exemplo, vivendo os seus pensamentos como se eles já fossem reais na matéria. Eu me lembro que durante muito tempo, depois que eu defini o meu objetivo do carro, já contei isso para você, por exemplo, eu dirigi o meu antigo carro como se ele já fosse aquele carro que eu desejava.

Dia após dia, eu fui me sentindo cada vez mais grata. Pelo que já existia na minha mente, mas que ainda não estava disponível na minha realidade física. Então a gente brincava, virou até uma brincadeira entre família. Vamos dirigir nosso carrão e não sei o que. E o André, meu filho, brincava de abrir o teto solar. E a gente fingia que estava aumentando o som. Então a gente foi criando uma brincadeira. De se sentir grato pelo que já existia a nível quântico. A nível de frequência, de onda, de energia. E a gente foi repetindo dia após dia essa gratidão. Ainda que ela não fosse tangível. Provavelmente você já me ouviu falar que é semelhante a Deus. Você nunca viu Deus. Você não sabe exatamente como ele é.

Mas você tem certeza absoluta que essa inteligência maior existe. Ainda que você não tenha tocado fisicamente. Então, todas as vezes que você olhar para o seu objetivo, você fala assim, ai meu Deus, isso daqui não existe, isso não é real. Lembre, use esse exemplo de Deus, você também nunca viu Deus, mas dentro do seu íntimo você tem certeza absoluta de que essa realidade, de que essa inteligência, ela existe. Ela está operando, ela está te observando. Então dê cada vez mais esse tom de realidade dentro dessas imagens holográficas que a sua mente vai se conectando. Faça disso algo prazeroso. Por isso que eu repito muitas vezes, se apaixone por esse processo de criar. Se apaixone por essas imagens mentais que você vai criando dia após dia, ainda que você não tenha tocado fisicamente.

Assim será o seu processo de criação. Mais uma vez, se apaixone por esse processo. Saia do ego de você querer controlar o tempo todo como que isso vai acontecer. Porque isso acaba gerando ansiedade. E esse controle vai tornando o processo rígido, denso, não fluido. Um outro ponto importante que eu quero trazer sobre essa questão de ser grato antes da experiência. Olha que interessante isso. Se perguntar. Lembra que você já aprendeu sobre as perguntas aliadas. Você aprendeu isso no módulo anterior. Então todos os dias você pode se perguntar. Como seria viver a vida do meu objetivo central? Como eu estaria me sentindo nesse momento, nessa realidade? Traga isso para a sua imagem sempre que você perceber que você está se desconectando do objetivo. Porque imediatamente a sua mente se projeta e se conecta ao objetivo central.

Se tornando cada vez mais criativa e potente. Caso o seu pensamento apareça um pensamento contrário e ele ficar insistindo em permanecer, já saiba que ele faz parte das programações antigas. Então, quando você identificar, você pode fazer a seguinte pergunta. Como eu desejo me sentir em relação a isso? Essas perguntas vão te levar a novas compreensões e, conseqüentemente, você desmantela os pensamentos relacionados às experiências anteriores, às experiências sabotadoras. Imediatamente, você, através dessa pergunta, será conduzido à nova imagem mental do seu objetivo central, porque aí o seu lobo frontal já estará engajado trabalhando a seu favor. Como muitas mentoradas, elas me

escrevem nesse momento de criação, de objetivo, elas sempre se emocionam quando elas começam a fazer esse processo de escrita, de se visualizar no processo. Talvez você tenha sentido isso daí.

Quando você começa a escrever e dar o tom de realidade, você se sente emocionado. E eu quero te dizer por que isso acontece. Esse aspecto emocional que vivia no modo sobrevivência, com a sua energia projetada pra fora, pro ambiente, pros resultados, pro controle, pra realidade atual, ele começa a se mover pra dentro. E essa energia que alimentava esse padrão projetado pra fora, ele retorna pro seu interior. Essa energia na forma de emoção, ela começa a subir pelo seu corpo, desde os seus centros inferiores, que eles são os centros conectados com o modo sobrevivência, para a área do seu coração. E de repente você acessa sentimentos maravilhosos, alegres e expandidos. Você começa então a se apaixonar literalmente pela sua criação. É quando a gente experiencia o nosso estado mais natural de ser.

É quando você está ali definindo o seu objetivo e você se emociona, você transborda, ou seja, você recruta essa energia que estava projetada para fora e traz para dentro do seu coração. Quando você para de energizar esses padrões externos que até então eram enraizados nas respostas estressoras de escassez, de vítima, de terceirização, você migra do estado egoísta para o estado altruísta. Uma vez que o centro do nosso peito, o nosso coração, ele é um amplificador de sinal, lembra que ele projeta um campo magnético muito maior do que o nosso cérebro, ele é capaz de liberar do nosso corpo toda e qualquer escravidão emocional. Você experimenta o estado elevado acima da visão conhecida. Você acessa um estado inteiramente novo. Você deixa de perceber a realidade pelas lentes antigas e você começa então a ver novas possibilidades.

É como se você subisse para um novo andar, num novo destino. E é justamente essa liberação que cura teu corpo e liberta a sua mente para um novo estado de consciência. Para isso, decisão diária de substituir os pensamentos antigos por novos padrões de pensamento, confiança no processo, repetição das imagens mentais e dê intensidade a elas. Se necessário, escreva, reescreva, dê o tom de realidade. Encontre a sua maneira diária de fazer disso um ritual para a sua nova vida. Para que cada vez mais você se familiarize e recrute a sua energia que até então estava dispersa em diversos cenários externos. Então, como é que eu vou dar conta do meu dinheiro? Como é que eu vou tratar meu relacionamento? Meu corpo está doente? Isso e aquilo. É como se você se espalhasse como peças de quebra-cabeça.

Quanto mais você olha para o seu objetivo central, com a intenção de recrutar a sua energia, mas você pega essa energia que estava dispersa, que estava ali nesse modo sobrevivência, nesses centros de força mais inferiores do teu corpo, e você começa a trazer ele para o seu amplificador natural. Então, não se surpreenda se caso você começar a escrever, ler e reler, você se emocionar. Isso é um sinal. de que você está desbloqueando novos canais de energia no seu corpo e amplificando uma energia e um novo estado de ser. É uma das experiências mais maravilhosas que você vai acessar dentro da jornada. E cada vez mais você vai querer experienciar esse estado, porque esse é o nosso estado natural. Não naturalize o fato de você

viver focada somente no que está externo, somente no que está fora, somente no ambiente expressor.

Quanto mais você recruta a sua energia, foca no seu objetivo central, ou seja, na vida que você deseja viver. Lembra, aqui a gente une todos os conceitos. Você está pescando as ondas daquilo que você deseja viver. Você está observando as ondas do que você vai trazer para a sua realidade. Você está colocando e amplificando através do seu coração. Olha como o nosso corpo e os nossos sistemas, eles são perfeitos. Perfeitos para que a gente manifeste uma vida abundante. A questão é que a gente não sabia como usar tudo isso, toda essa inteligência. Então, através do meu pensamento, eu me conecto a uma onda do que eu desejo viver. Através da minha consciência de observador, eu trago isso para a minha realidade.

E através do meu centro cardíaco, do meu coração, que tem uma propagação de magnetismo muito maior, eu começo a dar o tom de realidade. Você tem tudo, tudo o que você precisa. tudo o que você precisa para manifestar a vida que você deseja viver. Para isso, é importante que você esteja comprometida. É importante que você, dia após dia, se conecte cada vez mais com o padrão de repetição, que você seja literalmente obstinado a experimentar todos esses estados que eu estou trazendo aqui para você. E eu tenho certeza que em algum momento da sua jornada, você já acessou. Torne eles cada vez mais frequentes, porque é assim que você vai literalmente curar todos os aspectos conflituosos da sua vida. Lembra, quanto mais energia você recruta internamente para o seu estado de ser, mais potencial de mudanças externas você tem. Na próxima aula, eu vou te ensinar como reconhecer e recrutar a sua energia.

Chegamos ao encerramento desse módulo, onde você aprendeu conceitos muito importantes sobre repertório interno, sobre como usar e recrutar a sua energia. Você aprendeu a importância de revisitar todos os conceitos até aqui, para que você aprenda, através da repetição, a desprogramar aqueles condicionamentos subconscientes que determinam a sua realidade nesse momento. E você aprendeu a prática mais gostosa, a parte mais incrível do processo de criação, que é começar a buscar repertório, se aproximar de experiências, encontrar maneiras de se conectar. Aqui a gente já começa a construir o nosso como. Você aprendeu também a desenhar, lapidar os seus objetivos, ver o que faz sentido, o que não faz para você. Então, eu estou muito feliz de poder encerrar esse módulo com a certeza de que agora você está colocando cada vez mais clareza.

no seu processo de criação. Uma vez que você definiu o seu mapa, você vai começar a colocar elementos nesse mapa. Incremente o seu diário de manifestação. Se você precisar, faça um quadro visual das suas coisas. Crie um Pinterest. Encontre a sua maneira particular de tornar esse processo cada vez mais acessível, gostoso e, principalmente, mais próximo da sua realidade. Invista seu tempo, sua energia nesse potencial, invista sua dedicação e comprometimento, porque lembra, a repetição é fundamental nesse momento para que você vá se aproximando daquilo que você deseja viver. independente de qual seja a sua realidade. Eu deixei, ao final de cada aula, alguns materiais para você visitar, o meu link do Pinterest também para você se inspirar. Então, aproveite, dedique tempo e energia nesse momento, que essa é uma das partes mais gostosas de todo o processo da jornada. Então, muito obrigada. Nos vemos no próximo módulo, que se chama Novos caminhos. Onde você vai aprender a se tornar a pessoa. Que vai viver essa vida dos sonhos. Você vai compreender os conceitos de ambiência. Os conceitos de merecimento também. Porque você está plantando. Cuidando da sua semente. E muito em breve. A colheita chega também. Então nos vemos em breve.

Elis, eu tenho a impressão que nada está mudando. Como é que a gente percebe que algo está mudando ou não? Primeiro eu preciso te dizer que é muito importante que você documente a sua jornada, ou seja, que você escreva, que você coloque ali o que você anda sentindo, pensando constantemente, o que você percebeu, porque assim você consegue mensurar as suas mudanças. Os seus resultados, é muito importante que eu te diga isso, eles sempre serão equivalentes ou correspondentes a quem você está no momento. E é muito fácil perceber que nós estamos nos modificando quando os nossos resultados também começam a se modificar. Então, é uma equivalência. Vou falar um pouco sobre isso nessa aula aqui para você. Para você, um novo estado interior, ou seja, quando a gente modifica o nosso estado interno, conseqüentemente, a gente começa a criar uma nova realidade pessoal.

Por isso que é muito importante que você documente isso, que você escreva como você está e quais mudanças você já está percebendo no seu processo. Torne isso mensurável. Um exemplo é quando você percebe o seu estado atual, por exemplo, quando você senta para fazer uma prática ou uma meditação contemplativa. E quando você se levanta, quando você finaliza, você se percebe completamente diferente. O que isso quer dizer? Que você modificou algo internamente. E o efeito disso é que algo externo seja percebido por você. Quanto mais você praticar, mais você vai perceber isso. Nesse caso, é como se a gente transcendesse esse modelo já conhecido, aquele que eu falei nos módulos anteriores, que é o tal do conceito newtoniano. Ou seja, que quando algo externo a você controla os seus pensamentos, ações e emoções.

Só que dentro do modelo quântico, a lógica é inversa. nós modificamos algo internamente para que o externo então seja correspondente. Por isso, aqui dentro do trabalho da jornada, a gente sempre começa pelas causas sutis, pelo nosso modelo de pensamento, de sentimento, porque são eles que criam o equivalente físico. logo a nossa criação de realidade exterior. Esse processo de lapidação é muito profundo, porque você já deve ter percebido que envolve a mudança de um sistema de crenças profundo, daquilo que você acreditava ser uma verdade absoluta, porém, todos esses resultados nos conduziram até aqui. Sempre que você perceber que deseja fazer uma mudança externa, se volte para as causas internas, ao final de contas, como eu já disse, Esse é o modelo quântico da criação da realidade.

E como nós vimos na aula sobre causas sutis e causas físicas, quando nós tendenciamos a olhar apenas para o resultado, entramos novamente nesse modelo já conhecido, de que causas externas são responsáveis por modificar o nosso interior e não o contrário. Lembre-se do modelo quântico, que ele nos diz que, para criar uma nova realidade, para criar novamente um novo estado de ser, ou uma nova assinatura eletromagnética, isso começa internamente, para que então a gente transborde isso para a nossa realidade. Então, para isso, é muito importante revisitar os estados de coerência, onde pensamentos e sentimentos sempre devem trabalhar juntos para que a gente crie um novo estado. Todos nós, em menor ou maior grau, fomos condicionados por esse conceito newtoniano de que a vida é baseada apenas em causa e efeito.



Ou seja, quando algo de bom externamente acontece, você se sente feliz, alegre, grato. Quando algo de ruim acontece, sua frequência vai lá para baixo. Assim a gente passa a vida inteira esperando que algo fora de nós ou alguém regule os nossos sentimentos. E isso nos leva a viver aquela famosa gangorra emocional. porque a gente fica à mercê de fatores externos para moldar o nosso estado interior. Em vez disso, o que eu oriento que você faça cada vez mais? Que você assuma o controle e inverta esse processo. Então, em vez de esperar que uma ocasião provoque o sentimento, faça o contrário. Crie o sentimento antes de qualquer experiência externa você. Se convença cada vez mais do seu corpo emocional de que a experiência de gratidão, de conquista, de amor, ela já está acontecendo. Isso é o que vamos chamar de repertório interno. Anote isso. Que é viver a experiência antes mesmo dela se manifestar fisicamente. É isso que separa os pensadores dos criadores. Quando você cria primeiramente, internamente, Ou seja, quando você adquire esse repertório interno, para que então o exterior se torne uma correspondência. A gente vai ver isso na próxima aula com mais profundidade.

Nós somos a forma que nós damos para a nossa energia. E a gente já compreendeu dentro da jornada que tudo é energia. E a partir do momento que nós direcionamos os nossos pensamentos, sentimentos e ações, nós damos forma a essa energia. Inclusive, tudo aquilo que a gente nomeia como ansiedade, preguiça, nada mais é do que energia. E nós encontramos uma maneira de nomear esses estados de grau de energia. Então estamos aqui com a minha lousa e eu quero mostrar para você. como que isso funciona na prática e como você começa então a recrutar sua energia, a dominar essa energia para que você direcione para o seu processo de criação, para que você saiba quais energias elas são importantes diante do momento que você está vivendo.

Eu costumo dizer que não existe energia boa ou ruim, esse conceito de dualidade ele precisa ser filtrado, porque A gente vai começar a compreender aqui, dentro desse modelo que eu vou apresentar para você, que toda vez que a gente utiliza a nossa energia, a energia correta, no momento necessário, ela se torna sua amiga. quando você se torna sua amiga, modo de dizer, se torna coerente com aquilo que você precisa viver. Ou quando você, de repente, permanece muito tempo no mesmo grau de energia, você também começa a perceber externamente a você como é que isso se correlaciona. Então, pra gente entender isso na prática, eu vou mostrar pra você aqui, eu vou até vir mais pro canto aqui da tela, pra que você veja esse modelo que eu criei.

Inclusive, eu vou deixar um material aqui embaixo. Para você imprimir esse quadrinho aqui para entender um pouco melhor. Então, olha só. Essa linha preta aqui é a energia. É como ela se movimenta na nossa vida. Perceba que ela está num ponto neutro. E nas duas pontas dessa régua energética, a gente tem os dois polos de energia. Então, a gente poderia, inclusive, associar esse conceito à lei do ritmo. Ou seja, a lei do pêndulo, né? Então, quanto mais para uma ponta nós vamos, mais a outra também nós experienciamos. E quanto mais a gente domina essa arte de recrutar a nossa energia, menos oscilação a gente faz. Porque essas oscilações, elas acontecem de maneira inconsciente, ou seja, quando você não está percebendo qual é o tipo de energia que você está manifestando ali naquele momento, seja no jeito de falar, seja nas suas ações, nas suas escolhas, no seu dia a dia, nos seus resultados e até mesmo na formação da sua personalidade.

Então eu vou dar um exemplo sobre isso que eu tô falando. Uma pessoa que ela permanece muito tempo Muito tempo, e esse tempo é relativo, claro. Mas quando ela permanece nesse aspecto, dessa ponta azul aqui, eu até coloquei azul pra ilustrar bem. Ou seja, ela começa a se tornar uma pessoa apática. É aquela pessoa muito sonhadora. muito que fica no plano das ideias, mas que não tem muita coragem de colocar as coisas pra fora, é aquela pessoa que tá há muito tempo em dúvida, será que eu vou, será que eu não vou, ela começa a experimentar muitos aspectos de medos aqui, e é um medo que é um medo paralisante, tanto que eu coloquei aqui, paralisção, ela começa a absorver muito a energia das pessoas, é uma pessoa que tem dificuldade de Posicionar limites, por exemplo.

Então ela diz amém pra tudo. É uma pessoa que tá entregando demais a energia dela. Ela tá sempre muito disponível. E lembra, toda vez que eu tô externamente nesse processo, eu falto

energia pra minha criação. Então a gente experimenta esse processo de preguiça, de apatia, de medo, de excesso de dúvida. Talvez você já tenha experienciado um momento na sua vida. Que você ficou em dúvida há tanto tempo que você se sentiu paralisado. Que você não sabia o que fazer. Você perdeu a referência de movimento. A dúvida, ela é necessária, porque a dúvida, ela te coloca em reflexão para que você tome atitudes ou decisões que sejam coerentes. Mas quando você se estanca, quando você cresce verticalmente dentro de um aspecto só, a tendência é justamente essa, é a paralisação.

E veja, toda vez que a gente acessa os extremos dessa régua que eu coloquei aqui, o nosso campo, ele se torna contraído, ele se torna irregular. Ele se torna com ruído. Quando o nosso campo se contrai, a gente diminui essa capacidade de magnetização. Lembra, nosso campo é essa referência que tem ao nosso redor, que é composto dos nossos pensamentos e emoções. Então, quanto mais uniforme, quanto mais estendido, quanto mais coerente ele está, mais potencial de magnetização para a vida que eu desejo eu tenho. Agora, se eu estou muito tempo na dúvida, se eu estou muito tempo nas incertezas, no medo, na apatia, esse campo vai se tornando pequeno. Ele tem pouca capacidade de alcance. Se eu vou me tornando, de repente, muito ansioso, muito impetuoso, inconsequente, aquela pessoa que passa por cima de todo mundo, que não escuta ninguém, Aquela pessoa que simplesmente é bruta, sabe?

Aquela pessoa que ou é do meu jeito ou não vai ser do jeito de ninguém. Essa pessoa também está criando essa deformidade no campo. E ela perde o potencial de magnetização. Porque a energia dela está tão projetada para fora que falta potencial criativo. Então é a pessoa que normalmente perde muito dinheiro, muitas vezes. É a pessoa que normalmente não consegue se estabilizar em relacionamentos, ela tem dificuldade de se estabilizar em algum lugar, em alguma situação. Por quê? Porque ela está sempre projetada para fora. Essa impetuosidade, essa falta de calma, essa falta de presença interior aqui, no que realmente interessa. Já esse ponto aqui, ela está tão para dentro, tão para dentro, tão para dentro, que ela para de ver oportunidades fora. Olha como é interessante essa dinâmica.

E aqui eu coloquei yin e yang, porque se a gente for olhar dentro da natureza feminina e masculina, e aqui eu não estou falando de gênero, eu estou falando de energia. A energia masculina tem essa característica de ser mais projetada, de ser mais com movimento, de ser mais para fora. Já a energia feminina é o que a gente chama de processo de gestação, que a gente já entendeu. É aquele processo que eu vou, eu coloco a semente, eu deixo ela ali e esse processo vai acontecendo de maneira gradual. Então ali é um aspecto de energia in, de energia feminina. Se você olhar uma mulher gestando, por exemplo, ela está no seu potencial de energia em total. Por quê? Ela não tem como acelerar. Ela não tem como passar por cima.

Ela não tem como ser impetuosa de olhar e falar, vamos, bebê, nasce rápido que eu estou com pressa, eu estou ansiosa. Ela não tem como fazer isso. Ela precisa do quê? Do tempo de gestação. E assim são os nossos projetos, a nossa vida, aquilo que a gente deseja manifestar. Existe esse tempo de gestação que é muito relativo. Diferente de uma gestação que dura em torno de nove meses, os nossos projetos e objetivos serão relativos ao nosso movimento, à nossa dedicação, ao nosso poder de decisão. Aquilo que a nossa energia, nesse momento, dá conta de alcançar. A pessoa que nós estamos nos tornando. Então, por que é muito importante

a gente conhecer esse conceito? Vou dar um exemplo de agora. Então eu estou aqui gravando aula.

Aí de manhã eu acordei com preguiça, eu estava meio apática, em dúvida se eu gravava ou não essas aulas, se ia ficar bom, se não ia. E aí o tempo foi passando e eu fiquei nesse processo, eu fiquei nesse processo até que eu olhei e falei assim, opa, eu preciso dar uma forma para a minha energia, eu preciso recrutar a minha energia. Então qual é o movimento que eu faço? Bom, a partir de agora eu preciso trazer um movimento. Para que eu manifeste aquilo que eu me comprometi. É o compromisso com a manifestação. Então eu vou e eu recruta a minha energia. Eu saio desse estado porque eu já entendi que eu estou nessa apatia. E eu começo então a recrutar. Eu me movo em direção à energia de movimento.

A energia dessa apatia. Desse dinamismo aqui que é muito relacionado à energia. Agora, se eu permaneço aqui, que é normalmente o que acontece. O que acontece? Eu vou projetando cada vez mais. Nossa, eu preciso gravar. Eu preciso editar. Agora eu preciso ligar para fulano de tal. Agora eu preciso fazer tal coisa. Meu Deus, eu preciso não sei o que. O que eu estou fazendo com a minha energia? Lembra? Eu estou projetando ela para fora. Lembra do bonequinho aqui. Eu estou projetada para fora. Para fora, para fora. Eu preciso entender o timing de retornar, recrutar a minha energia de volta. E é nesse ponto aqui que crises de ansiedade, burnout, síndrome do pânico, eles acontecem. Por quê? Porque eu estou indo cada vez mais para um estágio da régua tão projetado para fora que eu me desconecto do meu interior.

Lembra, aqui é o interior. Eu me desconecto a tal ponto que só existe a realidade externa. E a realidade externa, ela é exaustiva, ela cansa, ela tem muito ruído, ela demanda muita energia, você precisa se tornar uma personalidade de muitas facetas, você se desconecta do seu potencial criativo. Então, nesse momento, quando você percebeu que você ativou esse estado, agora eu vou então retornar e recrutar a minha energia. Agora eu recruta. Mulheres, por exemplo, mulheres ou pessoas, por exemplo, que estão com a libido muito baixa. Pessoas que perderam esse tesão, literalmente, pela vida, pela sexualidade. A sexualidade é um potencial criativo muito importante. A sexualidade, quando ela é utilizada com consciência, ela é um grande dinamizador de manifestação. Então mulheres ou homens, até mesmo, que estão sem libido, eles estão experienciando essa parte aqui da régua.

Eles estão nesse estado de apatia. Quando você se percebe aqui, o que começa a acontecer? Você começa a criar narrativas. Ai, minha libido está baixa. Ai, eu estou com o hormônio meio desregulado. Ai, eu não tenho muita vontade de ter relação. E nisso você vai se edificando nesse aspecto. Você começa a crescer aqui. E aí você olha para a sua vida. Olha ao redor e você começa a ver quantas coisas estão semelhantes a esse estado da sua libido, do seu dinamismo, da sua preguiça. Aí você já começa a se ver uma pessoa meio apática, sem tanto magnetismo. Nesse momento, o que é muito importante? Recrutar a sua energia. Aqui você pode estar se perguntando assim, Elis, como que eu faço isso? Eu tenho um diálogo muito aberto comigo mesma.

Então toda vez que eu preciso recrutar essa energia, eu falo literalmente dentro de mim, eu falo assim, Elis, agora tá na hora da gente levantar e fazer esse negócio acontecer. A gente já

analisou, a gente já observou, já identificou os medos, já ficou na dúvida aqui pra ver quais são os potenciais riscos, agora a gente vai pra ação. Agora a gente recruta a nossa libido pela vida, a gente recruta o nosso movimento e a gente começa a se movimentar para cá. Então essa energia ninguém é uma coisa ou outra, mas veja, não tem como ocupar as duas pontas da régua ao mesmo tempo. Perceba dentro do seu dia a dia, que fica como prática para essa aula. Qual aspecto você está experienciando com mais profundidade nesse momento?

Se você já percebeu que você consegue transitar entre essa superpotência e essa impotência, que também é necessária. Se você consegue transitar de maneira saudável, então você pode começar observando como você se comunica, se na sua fala ela é muito humorosa, se a sua fala é muito amém pra tudo, ou se a sua fala tem sido muito impetuosa, muito raivosa, muito grosseira. Se você tem uma libido que é acumulativa, ou seja, que é compulsiva, que a todo momento você tá olhando pra fora, esse olhar dopaminérgico, em busca de aventura. Se você está acessando essa inconsequência, esse otimismo burro. Então, está tendo um tiroteio ali. Não, não vai acontecer nada comigo. Eu vou atravessar ali e você vai ver. Não vai acontecer nada comigo. Você não está avaliando riscos.

Então, você se coloca, de repente, em situações onde você pode perder muitas coisas. Seja um relacionamento por você passar por cima do outro. Seja dinheiro mesmo, por você não analisar fatores de riscos. seja, enfim, ou na linha oposta, se você está, de repente, há muito tempo na apatia, na dúvida, aí, estou com medo de fazer tal coisa, e se, vamos e se, e se não der certo, e se eu não conseguir, aí, eu acho que eu não vou arriscar, é aquela pessoa que não assume riscos. Então, para que a gente modifique e se torne uma nova personalidade, observe qual ponta da régua você mais está se identificando nesse momento e em quais ações do seu dia você consegue já começar a trazer consciência para recrutar a sua energia.

Então, se você é a pessoa que gosta dessa preguiça de ficar na cama mais tempo e você arrasta o seu dia, saiba que você está acessando esse lado da linha. E que as suas manifestações e criações, elas dependem desse movimento, dessa ação. Agora, se você está muito na ação, muito projetado para fora, muito querendo que as coisas aconteçam, com muita pressa, com muita ansiedade, entenda que existe um tempo de gestação. Então, converse internamente. Faça perguntas aliadas em relação a isso. Qual energia aqui eu preciso recrutar para que eu manifeste, para que eu grave essas aulas? Nossa, eu estou entendendo que eu preciso trazer um pouco mais essa energia e angue nesse momento, para que no fim do dia eu possa relaxar, ficar tranquila, estar com os meus.

Então, é um treino e todos os dias você tem centenas de oportunidades para observar quais energias você está recrutando. Lembre-se que quanto mais em excesso da régua nós estamos, quanto mais a gente cresce em um desses aspectos aqui, mais a gente vai moldando uma personalidade e mais a gente vai se identificando com isso. Então observe se essa hiperidentificação que de repente está acontecendo por aí, ela está te aproximando para o seu objetivo. Eu era a pessoa totalmente identificada com esse aspecto mais apático. No entanto, eu tinha muita dificuldade de impor limite, de dizer não, de olhar e falar, ei, até aqui a gente vai. Então a energia do impetuoso, a energia dessa, eu me relacionava com pessoas em geral que

tenham esse aspecto de energia, essa energia mais impetuosa, e ela avançava sobre a minha energia, que era absorvedora.

E muitas vezes eu me sentia soterrada ali na energia do outro, mandando e oprimindo e fazendo. Então, normalmente a vitimização, ela atrai opressão. Por quê? Porque não existe espaço vazio. Isso aqui não tá vazio. Entre essa ponta e essa, tem inúmeros graus aqui, ó, de energia. Inúmeras frequências, centenas de milhares de frequências tem aqui. Então quanto mais eu vou me familiarizando com esse aspecto, quanto mais eu vou criando intimidade com a minha energia, mais consciência eu tenho para saber o momento de recrutar. Então agora eu preciso vir para cá, opa, preciso acessar um pouco mais aqui, agora eu preciso retornar para cá. A gente vai fazendo isso com muita maestria e aqui está o grande segredo de criar a vida que a gente deseja.

Então se você tem vontade, por exemplo, de poxa, de ter um consultório mais bonito, em ter mais clientes, em, sei lá, encher a sua agenda ou criar um novo projeto para os seus clientes, observa se de repente isso não está acontecendo porque você está aqui. Ou se você está, de repente, investindo em um monte de projetos, em um monte de situações e nenhuma está dando resultado e você está perdendo muita energia se você não está totalmente aqui. Então, crie essa familiaridade. E lembre-se, você é a forma que você dá para a sua energia. Aí, Elis, mas a minha libido está muito baixa. Eu não sei o que está acontecendo. Busque maneiras, encontre formas, encontre pessoas profissionais que possam te ajudar. Você não tem que fazer isso sozinho.

Se for o caso, caso isso tenha se tornado algo patológico, algo somatizado no seu físico, encontre, faça o movimento de encontrar pessoas. que possam te auxiliar a resolver esse aspecto. Caso você esteja passando por um aspecto de ansiedade e você identificou que você está nessa ponta da régua e que de repente você não está conseguindo sozinho recrutar a sua energia de volta, coloque-se à disposição para encontrar profissionais ou meios para que você encontre o seu ponto de equilíbrio. É possível fazer isso sozinho? Plenamente. Depende do seu grau de consciência, de dedicação. e de comprometimento com o seu processo. Então, aqui embaixo no material você vai encontrar essa régua e é importante que você observe no seu dia a dia quais aspectos estão sendo recrutados diariamente em coisas cotidianas para que você perceba quais energias você pode ou não recrutar nesse momento para o seu processo de criação de maneira consciente e inteligente.

Chegamos então a segunda parte desse módulo. Até aqui nós falamos sobre a importância do repertório interno, ou seja, você visualizar os seus objetivos, começar a dar tom de realidade a eles, trazendo sentimento. Falamos também, à medida que você escreve, você experimentar essa sensação de sentir a sua energia transbordando através do seu coração, amplificando o seu campo magnético. Você entendeu o conceito sobre recrutar a sua energia, entender qual é o grau correto, qual é a maneira com que você utiliza esse potencial para você manifestar e criar. Perceba que até aqui nós falamos de aspectos intangíveis, então você escreveu seu objetivo, você traz ele na sua visão mental, você agrega os seus sentimentos, os seus pensamentos, você começa então na sua realidade trazer da sua mente para algumas experiências na sua vida.

A todo momento você então está lavando louça, você se lembra daquele objetivo, daquela criação holográfica, daquela imagem mental de você de repente vivendo aquela vida. Quando um pensamento contrário a isso, um pensamento sabotador, vem até a sua mente querendo te mostrar que, Elisa, aquilo não é possível, você já sabe qual pergunta fazer. Então você entra lá na sua mente, no seu estado de conexão e se pergunta. Como seria se eu já estivesse vivendo essa realidade nesse momento fisicamente? Automaticamente você desmantela essa programação que já é conhecida e antiga por você e você começa então a trazer cada vez mais contorno para esses pensamentos. Você já deve ter escutado falar sobre formas pensamento, que à medida que a gente vai pensando cada vez com mais intensidade, a gente vai criando cada vez mais nitidez mental.

Então, o que até então parecia uma ideia solta, quanto mais a gente vai trazendo isso para a nossa realidade, mais contorno, mais forma, mais direcionamento a gente vai trazendo, mais tom de naturalidade. Perceba que tudo que você viveu até aqui hoje é natural para você. Ainda que seja indesejável algumas coisas, seja alguma coisa que você fala, mas eu não quero mais viver isso. mas é algo natural, é algo conhecido, é algo comum para você. E agora a gente vai, através da repetição desse mapa que você criou, a gente vai tornar isso cada vez mais natural. O estado de você viver esta vida, ainda que mentalmente, trazendo isso para a sua realidade, para o seu sentimento, desacelerando até que você traga para a sua experiência física.

Então, isso foi o que nós vimos no primeiro bloco desse módulo aqui. Agora a gente vai começar a fazer a parte gostosa, a gente vai começar aos poucos a construir o como. Como é que eu trago então isso? Como é que eu vou criando cada vez mais repertório externo? Existem inúmeras maneiras da gente criar repertório. E o que é o repertório? É quando a gente começa a agregar conhecimentos, a gente começa a agregar informações para potencializar esses aspectos mentais. Então a gente pode agregar repertório através de conversas com pessoas, anote isso porque é importante, conversa com pessoas que já chegaram onde você deseja, aqui entra o poder da ambiência, de você estar com pessoas ao seu redor que já estão num nível mais elevado daquilo que você está nesse momento e esse nível elevado pode ser desde profissional, consciencial, espiritual, enfim.

Você vai olhar para o seu objetivo, para aquilo que você colocou ali e você vai entender quais pessoas chegaram nesse patamar que eu desejo chegar. E a partir delas você pode, se você

tiver a oportunidade, perguntar qual caminho você fez, como é que essa pessoa se comporta, ative seu modo de observador, comece a observar quais aspectos essa pessoa tem, qual é o magnetismo dela, como é que ela se veste, como é que ela conversa, quais assuntos ela estuda, com quem ela conversa, quais conteúdos ela consome, porque isso se torna referências para você. Lembra, quem você é e o seu estado de consciência atual te trouxe até aqui. Para que você atinja outro estado, adquirir repertório será fundamental nesse processo. Então agora a gente começa então a encher esse potinho de conteúdos e repertórios.

Vamos supor que você deseja fazer uma viagem, E, poxa Elis, mas eu ainda não tenho dinheiro. Eu vou mostrar pra você como eu e o meu companheiro, nós fazemos muito quando a gente decide tomar uma mudança na nossa vida. Então eu vou compartilhar a minha tela aqui com você, pra que você entenda que assim, você não precisa nesse momento investir dinheiro pra se conectar com uma experiência. Você não precisa fazer isso agora caso a sua realidade não permita. Entende? Mas existem inúmeras formas de você fazer isso. Existem centenas de maneiras de você trazer conteúdo e repertório para que você se mova para aquela experiência. Então, olha só, eu vou compartilhar minha tela aqui com você para você entender como é possível fazer esse processo de se aproximar das realidades através de conteúdos, por exemplo, que você tem disponível na internet.

Então, Dentro dessa imagem aqui, por exemplo, eu coloquei um dos lugares que eu tenho muita vontade de conhecer, que é a Costa Malfitana. Então, é possível você colocar no Google ali, ou no YouTube, e colocar para você fazer um overview do lugar, você entender quais são os aspectos, como é o clima, como você se relaciona ali, como que as pessoas se movimentam, o que elas vestem, o que elas consomem. Porque, de repente, se alguém falar assim para você, ou vai para tal lugar porque lá é incrível, e você colocar aqui, de repente você olhar e falar, eu não sei se é essa experiência que eu desejo viver. Você começa, então, a trazer um tom de realidade para entender o que é um sonho legítimo seu e o que é um sonho que, de repente, você estava reproduzindo porque alguém falou que é legal, que é incrível, que normalmente é o que a média faz.

Ah, você deve fazer tal coisa porque é bom, e aí você vai lá e fica reproduzindo e não entende depois o tamanho do seu vazio existencial. Então, dentro dessa dinâmica, dessa prática, você consegue perceber. Então, você pode colocar uma viagem que você deseja fazer e veja. Eu fiz isso durante muito tempo e faço até hoje. Você pode colocar ali um hotel que você deseja visitar, você pode colocar um restaurante que você gostaria de conhecer, uma cidade, um país. Use esse momento para você se conectar com as imagens mentais, para que você traga justamente de maneira mais palpável, cada vez mais. Então entenda. Nós começamos com esse holograma mental, trazendo para a nossa realidade, agora a gente já começa a desacelerar e trazer imagens mais palpáveis, mais físicas ali, referências visuais mais profundas.

Então, um outro exemplo que eu quero trazer para você aqui também, que nós fizemos muito, é a respeito dos carros. Então, você pode, de repente, colocar dentro do YouTube um overview que faça sentido para você assistir. Então, nós, por exemplo, eu e meu companheiro, a gente assistiu durante muito tempo o vídeo das pessoas dirigindo, quais eram as cores que tinham



disponíveis, quais eram as ferramentas, os utilitários que tinha naquele carro. Então, a gente assistia uma sequência de vídeos todos os dias para entender, para estudar, para conhecer aquele carro que a gente gostaria de viver, gostaria de conhecer. Então essa é uma das formas também que você pode utilizar o recurso da internet para trazer cada vez mais repertório. Você pode inclusive criar no seu diário de manifestação uma página dedicada a esse estudo.

Então você pode colocar lá de repente a foto do lugar que você gostaria de visitar. E descrever as informações que você entendeu ali. Nossa, é um lugar ensolarado. Fica numa encosta. Lá tem um restaurante tal, um restaurante tal. Tá a tantos metros de altitude. As roupas que eu vou colocar na mala. É essa, essa, essa. Lá as pessoas costumam comer no restaurante tal. Eu vou pedir o prato tal. você consegue aprofundar sua experiência de um jeito muito rico. Se você colocar qualquer restaurante que você gostaria de conhecer, eles têm inclusive o cardápio disponível. Vai lá, escreva no seu diário de manifestação, coloque ali qual seria o prato que você pediria naquele lugar, para que você traga cada vez mais relevância para isso. O mesmo com um carro, o mesmo com uma casa que você gostaria de morar.

Use a sua criatividade nesse momento, a sua imaginação para fazer as pesquisas. A internet está aí para isso. Use ela de maneira intencional e direcionada. Uma outra maneira de você entender como é possível fazer esse processo é a respeito do Pinterest. E aconteceu uma coisa muito interessante aqui, enquanto eu estava gravando essa aula para você, e eu quero mostrar isso de um jeito muito simbólico e representativo. Então, deixa eu só ver se você está vendo a minha tela aqui. Essa daqui é a minha página e eu vou deixar o link dela disponível aqui embaixo, logo abaixo da aula, para que você se inspire também, para que você consiga ver como eu organizei. E aqui fica muito a seu critério.

Então eu criei uma grande pasta chamada Diário de Manifestação e eu dividi em subpastas, escrito bens, viagens, experiências, relacionamento, corpo e saúde, trabalho e autoimagem com as roupas que eu me visualizo também. E algo muito interessante aconteceu, eu quero mostrar para você agora. Quando eu estava vendo aqui as imagens a respeito das experiências, eu achei essa foto aqui, que é uma foto que ela traz uma informação bastante importante. Diferente de colocar uma foto de um carro apenas, ela traz um toque. Então aqui eu consigo trabalhar um dos sentidos, que é o sentido. Eu consigo trabalhar esse sentido só de observar essa foto. Então, quando eu olho para ela, eu consigo imaginar como seria tocar nesse volante de couro, enfim. E algo muito interessante ficou muito evidente para mim.

Esse anel e essa pulseira são dois símbolos que têm um significado bastante importante para mim. E eu escolhi e depois que eu percebi esses dois símbolos aqui conectados a essa imagem. E aí você pode estar se perguntando assim, ah Elis, poxa, tem muita coisa material, eu não sei, não é bem isso que eu quero, eu estou mais focada em relacionamento e família. Então, dentro da minha pasta, eu coloquei também as minhas representações de família. Então, aqui tem uma foto de um casal na praia, aqui tem uma foto de uma mãe com o bebê no colo. E enquanto eu estava separando essas imagens para mostrar para você, eu encontrei essa imagem aqui. que ela também traz o sentido tátil, né? É plenamente possível você se conectar com essa imagem de um jeito muito profundo.

E olha que coisa interessante, a pulseira e o anel que estão representados nessa foto aqui. Não foi algo proposital, mas o que eu quero te dizer é, os sinais, eles estão disponíveis o tempo todo. Os sinais, eles estão representados o tempo todo pra você. Então, à medida que você vai aprofundando, você vai se apaixonando cada vez mais por esse processo. Outro ponto que é muito importante que você comece a trabalhar também, é que você se coloque, se projete em experiências que vão trazer o tom de realidade cada vez mais. O que você pode fazer, e eu vou deixar aqui como lição de casa desse módulo, saia do seu conforto. Agora você vai começar a partir para a ação.

Se você colocou que você deseja ter um carro importado dentro do seu objetivo, eu recomendo fortemente que você vá até um test drive e que você entre nesse carro e que você experimente, que você sinta o cheiro, que você sinta a textura do volante, que você viva a experiência física de estar ali. Se preciso, você pode, inclusive, peça como uma simulação. Traga cada vez mais para a sua realidade. Senta lá com o gerente e fala assim, como ficaria uma simulação de pagamento para esse carro? Vá olhar os números. Eu tenho uma história muito emblemática em relação a isso. De uma mentorada que foi, o sonho dela, ela tinha a crença de que ela só conseguiria ter uma casa própria se ela encontrasse um marido para ajudar a pagar. Olha a crença.

Sozinha eu nunca vou conseguir. Eu vou precisar de alguém. Para me ajudar a pagar. Ou seja, o relacionamento dela já estava atrelado à compra de uma casa. Uma dívida ali. Então, não era uma relação legítima. Eu atrelava. Eu truncava essas duas informações. Um processo de terceirização. Então, eu só vou se. E um belo dia, ela me mandou uma mensagem. Ela falou, poxa, eu queria muito ter uma casa. Eu falei assim, você queria muito quanto? Ela falou, não, eu queria muito, muito. Eu falei, quantas vezes você já foi ver? Ela falou, nenhuma. Eu falei, pois então, a sua lição de casa é encontrar um corretor que tenha casas disponíveis no bairro que você gosta, que você desejaria viver, que você se visualiza ali.

Um bairro que te traga segurança, um bairro que te traga, que seja perto daquilo que você julga necessário pra sua vida e que você vá ver. Isso não quer dizer que você vai comprar. Vai olhar. E quando ela chegou com esse corretor, O corretor mostrou um apartamento para ela e ela falou que quando ela entrou ali ela ficou muito emocionada porque era muito parecido com o que ela tinha descrito dentro do diário de manifestação dela. E por curiosidade ela perguntou, ela falou, quanto custa? Como funciona? Como é que eu faço? Faz uma simulação para mim. O valor da entrada era exatamente o valor que ela tinha disponível numa reserva financeira naquele momento. O valor das parcelas estava totalmente dentro da nova proposta de emprego que ela tinha recebido pouco tempo antes.

O que eu quero te dizer com isso? As oportunidades estão disponíveis o tempo inteiro. Mas lembra, você só acessa novas frequências quando você se coloca em ação. Se você retornar na aula sobre o campo quântico, as ondas, o colapso da função de onda, você vai se lembrar. Que eu falo que a ponte que conecta informação, onda, energia com partícula, matéria, matéria condensada, experiência, é a ação. É quando você tira de um estado e passa para outro. É a ação que te leva a isso. Então muitas pessoas começam a estudar esse tipo de conteúdo. O pensamento cria realidade, mas por que para mim não acontece? O quanto? você está se

dedicando a ir em busca de experiências que te aproximem daquilo que você deseja viver. Quantas vezes você foi fazer um test drive?

Quantos vídeos você assistiu de uma casa que você gostaria de morar? Quantas vezes você marcou com o corretor de ir ver qual é a crença que limita o seu movimento de chegar até lá? Ah, Elis, vai parecer que eu estou enchendo o saco, que eu estou carochando. Aí, É um processo de escolha, de decisão. Porque esse é o tipo de mentalidade que vai te fazer permanecer no mesmo lugar. E eu sei que se você está aqui, não é isso que você deseja. Eu sei que você deseja ir mais longe. Se você, por exemplo, é professor de yoga e você deseja dar aula num lugar que é incrível, maravilhoso, quantas vezes você já entrou lá e participou de uma aula para ver como seria?

Quantas vezes você já conversou, de repente, com uma professora que dá aula nesse lugar para ver como é a experiência de estar ali? E eu poderia citar aqui inúmeros exemplos. Se você é um profissional, se você é um engenheiro, um arquiteto, um nutricionista, um dentista, uma secretária, quais experiências podem te aproximar daquilo que você deseja viver? Então, se você tem um consultório médico, se você trabalha na área da saúde e você, poxa, eu gostaria muito de ter um consultório legal, Quantas vezes você foi visitar um consultório parecido com aquele que você deseja viver? Quantas vezes você abriu a internet, o Google, o YouTube, e você colocou lá consultórios de padrão X, consultórios de nutrição onde a pessoa tem uma experiência assim? Agora é o momento de você fazer o movimento.

Agora é o momento de você sair da teoria e começar a ir para a prática, porque só assim você vai ter clareza daquilo que você deseja realmente viver. Quando eu decidi que eu gostaria de morar na praia, e era um sonho muito distante, na condição atual que nós estávamos vivendo, era muito distante por inúmeras questões, desde a questão de saúde até a questão financeira. Um belo dia eu cheguei para o Paulo e eu disse, vamos passar uns dias na praia eu e você. E nós passamos três dias na cidade em que a gente mora hoje. E eu fui de maneira intencional para viver a experiência como se eu morasse ali. Então nós saímos de manhã, a gente ia até a praia, a gente foi conhecer todos os supermercados, as escolas que tinham ali para as crianças,

eu olhava o nome dos ônibus que passavam, nos roteiros que eles faziam, eu comecei a entender quais eram os horários que o comércio funcionava, eu comecei a visitar bairros que não eram bairros turísticos, eu comecei a entender qual era o padrão de vida das pessoas ali, como elas se vestiam, onde elas costumavam frequentar. Quais restaurantes no cotidiano elas costumavam ir? Todo esse estudo que eu fiz foi de maneira intencional. Eu falei, nós vamos viver ali por três dias que seja para dar o tom de realidade. Porque a nossa mente, lembra, ela não sabe se aquilo é real ou não. Se você já mora ali ou não. E quanto mais intencional você for dentro desse processo de criação, mais você acelera o seu processo.

Em seis meses, De maneira muito inusitada, nós estávamos morando onde a gente mora hoje, que é na praia, no mesmo lugar onde a gente tomou a decisão. Então, seja intencional, direcione o seu potencial agora, evite distrações, porque nesse momento pode acontecer de muitas pessoas te convidarem para muitos projetos, para coisas que de repente podem te

causar distração ou te afastar daquilo que você colocou ali. Daquele objetivo, então analise se realmente vale a pena, se é o momento de você se dispersar para viver aquela experiência ou se você se concentra, confia, repete e vai para a ação, para aquilo que você deseja viver. Se coloque em experiência, se você pode nesse momento viver experiências através da sua parte financeira, separar uma parte.

que não comprometa o seu padrão financeiro, que não vai te colocar em dívidas de repente, ou te criar problemas. Se você pode direcionar uma pequena parte para viver uma experiência nova, que te aproxime daquilo que você deseja viver, vá fazer isso. Se planeja, mas faça isso de maneira intencional. Não vá por ir. Porque se você olhar, muitas pessoas que de repente vivem numa realidade próxima daquilo que você gostaria de viver, elas estão tão inconscientes que não quer dizer que ela esteja dentro da realidade que ela gostaria. Então, por exemplo, um motorista de carros de luxo. De repente ele está ali todos os dias dirigindo um carro de luxo. Isso não quer dizer que ele vai ter um carro de luxo. Por quê? Porque não é intencional da parte dele, ele está simplesmente reproduzindo de maneira automática.

Agora, a partir do momento que você olha para a sua realidade e fala assim, não, eu vou me mover para lá, para que eu adquira repertório e entenda, veja se isso faz sentido ou não, para que então eu tenha repertório para trazer tom de realidade, não se surpreenda quando isso se manifestar. Porque de repente você coloca ali que você quer morar numa casa, E você, de repente, aluga um Airbnb para viver a experiência de morar numa casa. Nem que seja por um final de semana. Ou que você peça a casa de um amigo emprestada para você viver a experiência de se ver dentro de uma casa. E quando você chegar lá naquela casa, viver dentro daquela realidade, você olha e fala assim, nossa, isso aqui não é para mim. Não faz sentido.

Acho que um apartamento seria mais coerente. Ou se, de repente, você gostaria de morar na praia e você vai passar uns dias na praia com a intenção de viver essa experiência, E chega lá, você olha e fala assim, não, não faz sentido. Não é exatamente isso. Eu estava comprando uma ideia aí, influenciada por determinada coisa. Não faz sentido. Então, quando você sai das ideias, do campo das ideias, do repertório interior, e você traz para o repertório físico, o repertório externo, você vai construindo cada vez mais clareza, criando contorno e robustez. Então, mais uma vez, fica aqui. A minha orientação como lição de casa para que você a partir de agora se coloque em experiências que vão te aproximar daquilo que você deseja viver.

Faça isso de maneira intencional, repetidas vezes, de maneira direcionada e focada dentro dos seus objetivos. E compartilhe comigo como foi se aproximar e viver essa experiência. Comece por alguma, escolha uma que faz sentido para você nesse momento, mas vá viver isso. Movimento e ação é muito importante agora. E lembre-se do que eu falei para você em alguma aula anterior aqui. Desafie a sua mente. Extrapole, abra frequências para cima. Vá fazer algo que você nunca fez. Ao invés de dirigir, de repente, um carro simples, comum, que é plenamente acessível, experimente ir para uma realidade em muitos níveis acima. Porque a mesma energia que você empregará abrindo duas, três frequências, você empregará abrindo 20, 30, 50. Então pense nisso, dedique sua energia e a partir de agora vamos para o próximo nível.

Posso te dizer que essa é uma das minhas aulas preferidas aqui da jornada. Eu quero começar enfatizando a importância de você revisitar os conceitos que já foram trazidos até aqui. Você já deve ter notado que, eventualmente, a sua mente tenta te arrastar por aquela estrada que já é conhecida e, conseqüentemente, os resultados serão correspondentes. No módulo anterior, iniciamos a criação dos nossos objetivos e agora vamos dar ainda mais clareza para isso. É importante reforçar que você revise a definição dos seus objetivos, que você revise e avalie se aquilo que foi escrito ali realmente te desafia, se desafia a sua versão atual. É comum e esperado que a gente tenha até um certo receio de colocar no papel a vida que a gente deseja viver.

É um misto de sonho muito alto, o que é possível, o que não é nesse momento, e aqui eu quero te trazer uma orientação bem prática. Quando você tiver dúvida se você deseja viver numa casa, num apartamento, num carro X ou Y, nesse momento foque na experiência que você deseja viver. E eu vou te dar alguns exemplos disso. Desejo um carro que me traga conforto, segurança, velocidade, que ele seja bonito, espaçoso, etc. Perceba que eu não estou exclusivamente criando o modelo do carro que eu desejo, mas sim a experiência que eu desejo viver dentro desse carro. Não importa se ele vai ser uma Ferrari, uma Porsche. A questão é, eles oferecem experiências semelhantes para que eu viva ali dentro. Existe um certo padrão e a partir daí, o que eu faço?

Eu deixo que a vida me surpreenda. O mesmo acontece com outros aspectos. Então, por exemplo, você ainda não tem muita clareza de quem será a pessoa que vai viver um relacionamento incrível com você. Foque na experiência que você deseja viver dentro desse relacionamento. Então, eu quero um parceiro fiel a que você pode incluir os seus valores. Eu quero fidelidade, parceria, bom humor. Quero viver um relacionamento harmônico, leve. Quero empreender junto com esse meu parceiro ou não. Coloque aquilo que é importante para você. Não limite as suas experiências a uma determinada pessoa se essa pessoa não está na sua vida ainda. Por quê? Porque você acaba colocando aquela famosa frase do se não for com ele não vai ser com mais ninguém. E isso não deixa de ser um pensamento de escassez aqui.

Então mantenha seus olhos voltados sempre para o tipo de experiência que você deseja viver. Eu vou dar um exemplo caso você já tenha um relacionamento que é o meu caso. Eu coloco lá, eu e meu companheiro estamos cada vez mais conectados, disponíveis para viver experiências que elevem nosso padrão atual, nossa relação se torna cada dia melhor, com mais conexão, intimidade, conversas, essa sintonia está cada vez mais afinada e ajustada para a vida que estamos vivendo. Esse é mais um exemplo com foco na experiência do desejo que quero viver. Aqui perceba que existem emoções e sentimentos envolvidos. E aí eu posso trazer um outro exemplo em relação à parte profissional. Vamos supor que você ainda não saiba se você deseja empreender, se você quer trabalhar de CLT, você não tem essa clareza.

Mais uma vez, foca na experiência que você deseja manifestar. Vou dar um exemplo aqui. Ah, eu quero compartilhar meu conhecimento profissional com pessoas, clientes, parceiros. Eu tenho o desejo de crescer, minha vida profissional me permite ter tempo livre, trabalhar de home office, expressar minha criatividade e habilidade de maneira próspera e abundante. Eu

quero contribuir pro crescimento da minha empresa, do meu negócio ou das pessoas, me tornando uma referência de, aí você pode preencher, esse trabalho possui uma remuneração coerente com a minha com a minha dedicação, com a minha manifestação, com a minha mentalidade financeira imadura, perceba que é mais um caso focado na experiência. Ou você pode, como no meu caso, manifestar também um modelo profissional que inclua os seus ideais atuais.

Por exemplo, eu trabalho com meu esposo, junto prosperamos nossas empresas, elas estão saudáveis, temos tempo livre para criar novos projetos, conseqüentemente nos tornamos multiplicadores. em diversas fontes de renda, o nosso patrimônio se amplifica para que o dinheiro seja algo resolvido em nossas vidas, para que a gente possa contribuir com a vida da nossa família, para que todos sejam abundantes também. Aqui eu quero só abrir uma reflexão para você. Muitas pessoas se sentem incomodadas em contribuir financeiramente com os pais, por exemplo. E eu quero te propor uma reflexão bem profunda aqui. Se o dinheiro fosse algo realmente resolvido na sua vida, contribuir com seus pais financeiramente seria um problema? Prover financeiramente para alguém seria um problema? Caso a resposta seja não, inclua isso nos seus objetivos também.

Inclua prosperidade financeira a tal ponto que seja resolvida na sua vida para que você possa sim contribuir e auxiliar alguém por vontade própria e não por obrigação, caso isso seja um valor para você. Nos módulos anteriores, você aprendeu que quando vive no modo sobrevivência, está tentando o tempo inteiro controlar e forçar os resultados. É isso que o nosso ego costuma fazer. Quando você está no estado de emoções criativas e elevadas, você está em um estado menos analítico e você não fica tentando analisar o como, o quando, o que vai acontecer para sua criação chegar. Você confia. que vai acontecer porque você já experimentou esse cenário, ainda que mentalmente, através dos seus pensamentos e dos seus sentimentos. Você sabe que vai acontecer porque você se sente conectado com algo maior, ao campo unificado.

Você permanece nesse estado de gratidão porque sente como se o seu cenário já estivesse acontecido. Talvez você ainda não conheça todos os detalhes do resultado que você deseja. E aqui eu te digo uma coisa. Te digo para confiar e permitir que a vida também te surpreenda. Pois você confia em um futuro que você não pode ver ou mesmo perceber com os seus sentidos. Só que para você, ele já ocorreu no âmbito do, entre aspas, não espaço, não tempo ou não local. E é justamente nesse espaço mental onde brotam as coisas materiais. Você está no estado criativo em potencial para poder viver no presente, na confiança e não mais no modo sobrevivente. Quando você tenta analisar, antecipar, prever como que o evento acontecerá, o que acontece?

Você fica preso no como e, conseqüentemente, você retorna à sua versão antiga. É preciso se apaixonar pelo processo de criar tal ponto que você se sinta tão feliz que é impossível tentar descobrir como e quando acontecerá. Pois é isso que você talvez tenha feito até aqui. Em geral é o que a média costuma fazer quando vivem em estados limitados de sobrevivência. É essa tentativa constante de prever a todo momento o que vai acontecer. Só que com isso, o que acontece com a sua energia? Ela está externalizada, faltando energia para o seu interior. Ele

fica escasso de energia para criar. Quando você supera esse ego, maior evidência física da sua personalidade é modificada. Todo o seu exterior, consequentemente, vai se modificar também. Você vai começar a perceber isso fora de você.

Então, de maneira prática, você vai pegar o seu caderno e escrever com foco em unir os pensamentos e dar o tom de sentimentos na criação dos seus objetivos. Eu vou deixar anexo aqui abaixo dessa aula um modelo de criação do meu diário de manifestação para que você se inspire. Lembrando que os seus objetivos podem ser completamente diferentes dos meus. Não importa. Talvez até aqui, inclusive, você tenha vivido uma vida pautada nas escolhas dos outros. E a partir de agora é importante que você faça as suas próprias escolhas. E lembre-se de colocar objetivos que desafiem a sua versão atual para que você não dê o que a gente chama de passo para o lado. Dedique tempo, o tempo que for necessário na construção desse objetivo, pois dele você direcionará os seus pensamentos dominantes.

Ele será o seu verdadeiro mapa daqui para frente, porque os seus pensamentos, sentimentos, ações, comportamentos, eles estarão a partir de agora alinhados ao que te levará para essa vida descrita no seu diário de manifestação. Então, aproveite, pegue o seu caderno e traga muita clareza. Lembre-se e se certifique de que os objetivos que você está colocando ali te desafiam. Não são passos para o lado. Isso é muito importante. Elisa, pode dar um exemplo de passos para o lado? Posso. Eu tenho um exemplo bem prático aqui, que aconteceu inclusive na minha vida. Nós tínhamos um carro antigo, já estava há 10 anos com a gente. E eu comentei com o meu companheiro, já tinha planos ali no meu diário de manifestação, o carro que eu gostaria de viver, a experiência ali dentro.

Eu tinha o modelo do carro definido, diferente do exemplo que eu dei aqui para vocês. Isso era muito claro na minha cabeça, por uma série de razões. Então eu já tinha clareza do modelo, da marca e do que eu queria viver dentro desse carro. E eu me lembro que quando nós começamos a cogitar a possibilidade de manifestar isso na nossa vida, O meu companheiro ficou inseguro e ele cogitou a possibilidade de dar um passo para o lado. Então, o que é esse passo para o lado? Ele começou a ver carros do mesmo ano, de modelos muito semelhantes àquele que nós já tínhamos. Ah, mas a pintura desse está mais bonita. Ah, mas o banco desse daqui é diferente. Ele é do mesmo ano, mas ele é bom.

E o que eu disse para ele foi o seguinte. Falei, olha, esse carro que nós temos nesse momento nos atende muito bem. esperar para que eu vá para esse objetivo, para que eu suba de nível, para que eu abra nova frequência e não dê um passo para o lado. Porque veja, essa mudança, ela também solicita da nossa energia. Ainda que seja um passo para o lado, você investe energia ali. Então eu falei, eu não tenho pressa. Aqui eu falo para você sobre a importância de você não ficar tentando controlar o tempo. Eu falei, tudo bem, eu espero. de para onde eu deveria ir, o que eu queria experienciar. Não me importava o tempo. E três meses depois disso, o nosso objetivo se manifestou na nossa vida.

Então, muitas vezes, por medo de colocar no seu diário de manifestação um desafio que te desloque para uma frequência nova, que você olha e fala assim, nossa, para eu chegar aqui, eu vou precisar empregar energia, eu vou precisar adquirir conhecimento. a gente não coloca

isso no nosso diário. E a gente está sempre fazendo essa mudança a passos de formiga. O mesmo acontece com o corpo, por exemplo. Então, vamos supor que, no meu caso, eu queria ganhar 5 quilos. Era um processo de um salto grande, porque eu tinha, nesse momento que eu estava vivendo, muitos desafios em ganhar peso. Por conta da alimentação, da vida corrida que eu tinha, da falta de frequência do treino e tudo mais. Então, quando eu joguei esse objetivo lá para cima, dê clareza pra minha mente de como eu queria meu corpo, quanto eu gostaria de estar pesando.

Eu fui muito específica nesse objetivo. A partir de ali, todas as minhas escolhas me levavam pra lá. Então, sempre que eu tava na correria e eu percebia que eu tava pulando uma das refeições, eu já olhava pra esse comportamento e falava, opa, a versão antiga da Elis faz isso. Ela pula várias refeições. Só que a versão atual quer chegar aqui em cima. Ela quer abrir essa frequência. Então eu comecei a modificar o meu comportamento. Mas veja, tudo isso aconteceu porque eu tinha o meu objetivo escrito e detalhado. Com riqueza de detalhes ali. Então todas as minhas ações eram decorrentes desse lugar que eu gostaria de me mover. E não há problema caso você queira ir. Ah, eu vou fazer pequenas mudanças. Mas veja, a energia que você vai investir é relativamente a mesma.

É claro que dentro de um modelo de criação, se você falar assim agora. Ah, eu quero manifestar um bilhão na minha conta. Entenda, é um passo alto. Que vai entrar aquele tempo de gestação que a gente já conversou no módulo anterior. Então talvez você precise sim. se modificar internamente, talvez não, deverá se manifestar, se modificar internamente, as suas ideias terão que ser de pessoas que estão mirando no bilhão, todo o seu ambiente interno e externo precisará modificar. Agora, vá a passos que te desafiem e que estejam dentro de um limite de coerência com aquilo que você deseja manifestar. Então, um exemplo bem claro disso é o exemplo do carro. Eu não queria dar um passo para o lado em relação ao carro, mas eu queria um carro mais novo, um carro do ano.

Então, para isso, eu criei um plano de ação, que você vai aprender aqui nesse módulo agora, para que eu me deslocasse para lá, para que eu tornasse essa realidade possível. Então, esteja atento a isso. Eu tenho um outro exemplo, vou aproveitar e trazer aqui também. Nós morávamos numa casa muito pequenininha em São Paulo, uma casinha de dois dormitórios, uma casa geminada, que mal cabia nosso carro na garagem. Quando a gente colocava o carro na garagem, a gente tinha que passar de lado para conseguir entrar em casa, porque era bem estreitinha mesmo. E quando nós decidimos nos mudar dali, ir para o interior de São Paulo, nós começamos a procurar casas também. E todas as casas que a gente procurava para morar eram do mesmo padrão dessa que nós tínhamos em São Paulo.

Elas eram muito parecidas, ela só mudou de lugar. Então, o que é isso? Era um passo para o lado. Ai, Liz, mas você estava indo morar no interior. Mas eu não tinha clareza da experiência de moradia que eu gostaria de viver. Então, naquela época, o que nós fizemos? Nós alugamos uma casa muito semelhante àquela que nós morávamos em São Paulo. Então, a minha experiência ali dentro era a mesma. Continuava sendo apertadinha. Eu tinha que manobrar meu carro muitas vezes para entrar naquele corredorzinho estreito. Mas tudo bem, eu estava morando no interior. Mas percebe que foi um passo muito semelhante de onde eu estava para



onde eu decidi me mover? Ao passo que eu poderia ter tido um pouco mais de tempo, ter amadurecido um pouco mais as minhas ideias, ter olhado, pensado nisso tudo que eu estou trazendo aqui para você, da clareza dos objetivos e falar, não, eu quero morar numa casa com quintal, por exemplo.

Eu quero que meu filho tenha espaço pra brincar. Eu quero que seja uma casa que entre bastante luz, que eu não tenha um vizinho colado pra que eu possa ter privacidade, pra que meu filho possa brincar tranquilamente. Então, é aqui que você começa a olhar pra sua vida e entender, ok, eu estou nesse cenário aqui. A partir de agora, eu quero abrir frequências pra cá. E pra isso, a gente vai criando e construindo esse caminho. que é o que a gente está fazendo até aqui. Então, quanto mais energia você dedicar para criar os seus objetivos, o seu diário de manifestação, colocar ali detalhadamente as experiências, sempre focados nesse sentimento que você deseja manifestar ali, mais clareza você vai tendo. Então, quando você se deparar diante de uma situação, por exemplo, que você estiver procurando uma casa que é muito semelhante àquela que você está procurando, você vai olhar e falar assim, eu estou dando um passo para o lado aqui. Deixa eu ver se eu consigo permanecer um pouco mais de tempo, se for necessário, para que eu me organize financeiramente, mentalmente, seja lá qual for o objetivo, para que então eu faça um passo de mudança. Então, avalie, traga esses exemplos para a sua realidade, para ver como você está se movendo em direção a esses objetivos aí.

Muitas pessoas ficam doentes porque não tem amor, só tem dor e frustração. Pessoas com frequência de vibração abaixo de 200 Hz são fáceis de ficar doente. Dr. David Hawkins Você já viu na aula anterior que energia é informação, frequência é quantidade de ondas emitidas por essa energia e que vibração é a qualidade dessas informações. O nosso campo magnético afirma que toda matéria emite energia e que cada ser vibra em uma determinada faixa de energia. O que isso quer dizer? Pelos nossos pensamentos emitimos energia elétrica, ou seja, uma energia que vai. E principalmente pelos sentimentos que emitem uma energia magnética, nós atraímos. Tudo aquilo que pensamos e sentimos gera uma frequência de energia. Eu vou te dar um exemplo.

Se você está vendo um filme, por exemplo, de suspense ou de terror, isso pode gerar em você um sentimento de medo que vai fazer seu coração disparar. Esse sentimento de medo vai gerar uma frequência de medo ao seu redor e isso irá voltar para você muitas outras vezes em outras situações. Para que você sinta o medo e que isso faça seu coração disparar. É quando você assiste o filme de terror e a porta bate depois de um tempo e você ainda assim se assusta para o seu coração disparar. Tudo começa com um pensamento que causa um sentimento e leva à geração de uma frequência. A partir daí você vai emitir uma vibração. Você já ouviu provavelmente aquela frase que semelhante atrai semelhante. Isso quer dizer que basicamente Essas vibrações se conectam a frequências compatíveis a elas.

Então, quanto mais você vibra, mais conexão é gerada. Quanto mais conexão gerada, mais vibração você emite e mais você atrai. É como se nós fôssemos um ímã e atraímos tudo que está na mesma frequência que nós estamos. Só para contextualizar um pouco sobre essa frase que eu comecei, David Hawkins foi um médico psiquiatra norte-americano e ele descobriu o poder de uma coisa que se chama cinesiologia, que é quando a nossa mente subconsciente ela emite respostas através de um teste muscular. Além disso, ele também era escritor e um dos seus livros que é muito famoso na tradução para o português é aquele Poder vs Força, uma anatomia da consciência e os determinantes ocultos do comportamento humano. O Dr. Hawkins teve uma grande contribuição para a expansão espiritual humana.

Ele estabeleceu uma relação entre emoções e os níveis de consciência através de uma tabela. Ele afirmou também que cada indivíduo percebe a realidade, preste atenção nisso, de acordo com os pensamentos, sentimentos, ações e vibrações que possuem e que irão determinar o seu nível de consciência. Para diferenciar e exemplificar os níveis vibracionais da consciência humana, ele criou uma escala, que é chamada escala de Hawking, que associa cada uma dessas emoções a um estado de consciência com uma determinada vibração, ou seja, cada emoção possui uma vibração em frequência que foi medida numa unidade que se chama Hertz. Não sei se você já ouviu falar sobre isso. Mas eu vou deixar aqui embaixo também essa tabela para você conhecer mais a fundo. A partir disso, a gente pode afirmar que cada ser vibra em uma faixa de energia dependendo dos sentimentos que ele possui.

Dr. Hawkins afirmava também que é possível alterar o nosso nível de consciência. Para criar uma realidade mais positiva na nossa vida, ou seja, para que a gente manifeste bons resultados, resultados alinhados com aquilo que a gente deseja viver, nós temos que vibrar

acima de 200 Hz. Quando você pegar a sua tabela, você vai entender mais sobre isso. Abaixo desse valor, nós também podemos e vamos criar a nossa realidade, mas nesse caso ela será correspondente àquilo que está dentro da tabela, alinhado com aquelas frequências. Como elevar a sua frequência? Presta atenção, não existe uma receita pronta. Você deve se conhecer e saber o que eleva e o que diminui a sua frequência. Só que aqui você vai receber um direcionamento para você começar a praticar de maneira mais consciente.

Nesse módulo, o seu papel é se tornar cada vez mais consciente dos seus pensamentos e seus sentimentos. Você já entendeu como eles são fundamentais no teu processo de criação de realidade. Para que você não abaixe sua frequência, para que quando algo acontecer, você não diminua sua vibração. Você saiba reconhecer o que aconteceu, para então deixar ir sem se apegar a um sentimento que lhe causou algo ruim, por exemplo. Você pode usar, inclusive, o método RPR para te auxiliar nesse momento. Não é que você nunca mais vai sentir raiva na vida, por exemplo. Você vai sentir. Nós estamos na terceira dimensão e ainda não iluminamos. A grande questão é sentir raiva e se apegar a ela, você carregar ela dentro da tua bagagem junto com você para cima e para baixo o tempo todo.

Assuma o que você está sentindo, lembra pontuar, mas não se deixe dominar pela raiva. Se permita, porém, questione. O primeiro passo para que você O que você precisa entender na verdade é que você é um corpo energético que vibra em frequências elétricas. Depois reconhecer quais são os pensamentos e sentimentos que estão controlando você nesse momento, por exemplo. Você precisa saber para então criar e buscar formas de elevar e aumentar a sua frequência. Assim você começa então o processo que eu chamo de recriar a sua realidade. Tem uma frase que eu gosto muito que diz o seguinte. Positivas ou negativas, as suas emoções têm uma influência significativa nos seus resultados. Quanto mais forte a emoção, maior a influência. E quanto mais consciente e no controle dessas emoções você está, mais poder você tem exatamente sobre os efeitos dela.

Os efeitos que ela terá sobre você. E se eles te aproximarem ou te distanciarão dos seus objetivos. Essa frase é do Bob Proctor. Nós somos os observadores, nós criamos a nossa realidade e lembre-se que não há nada de errado em você ter sentimentos negativos, mas é muito necessário que você analise e reconheça o que você está sentindo e não se apegue, não coloque na sua bagagem essas emoções para que gere identificação a ponto de mudar o seu humor, seu temperamento e conseqüentemente a sua personalidade. É um treinamento constante e eu quero deixar claro que não existe lá fora, só aqui dentro. A vida é um grande espelho e ela reflete o tempo todo quem você é. Ela vai devolver pessoas, situações, eventos que estejam na mesma frequência que você está vibrando.

Portanto, é muito importante que você cuide da sua energia se polícia e assuma a responsabilidade pela sua vida a partir de agora. Assuma que você é responsável pelo seu corpo, pela sua mente e principalmente pela energia que você emana. Ninguém muda ninguém. E você também não pode controlar ninguém. O que você pode é transformar a sua energia para que o mundo à sua volta mude. A sua percepção de mundo se altere também. Porque o seu mundo exterior, ele nada mais é do que um reflexo da sua frequência vibracional. Existem muitas maneiras de você elevar sua frequência, que é o que eu chamo de indução de

estado, como, por exemplo, ouvir músicas de boa e de alta vibração. Eu vou deixar para vocês o link da nossa playlist de 432 Hz.

Se relacionar com pessoas que possuam frequências elevadas e que não estimule você a ser uma pessoa lá de baixa densidade, pelo contrário, ela estimule você a ser melhor a cada dia. Ter pensamentos saudáveis para elevar sua vibração. Se amar, se respeitar. Meditar, tem uma que eu gosto muito, que é o banho intencional e meditativo. Quando eu percebo que a minha vibração não está legal, eu intenciono um banho para que ele seja o meu indutor de estado. E é claro, ser grato. Você vai conhecer na próxima aula também, de uma maneira muito potente, para que você altere a sua vibração. Aqui embaixo, como eu disse, você vai encontrar o material de apoio com a tabela do Dr. Hawkins para você conhecer a escala vibracional das emoções e o impacto que ela tem na sua vida.

Quero deixar aqui também uma prática para você, caso você esteja num momento que você olha e fala assim, Lisa, minha frequência vibracional não está boa, o que eu faço? Eu quero que você faça uma lista mental de três padrões que você deseja mudar a partir de agora. Segundo passo, você vai colocá-los em quarentena. Você vai visualizar esses três padrões como se você estivesse isolando eles dentro de uma bolha violeta. E você vai começar a empurrar essa bolha para fora do seu campo vibracional. Quanto mais longe você for empurrando, quanto mais distante, menos nitidez esses padrões vão ter até que eles se desapareçam na distância do seu campo. Eu gosto de fazer esse exercício E praticar ele antes de dormir ou antes do estado alfa que você vai aprender no próximo passo.

Logo mais você vai compreender o quanto a sua frequência cerebral, que é a terceira parte do módulo bagagem, também influencia em tudo que nós já falamos até aqui. Então baixe aqui o seu material que está personalizado. com o nosso toque journadamente merecedora e também faça esse exercício de visualizar os três padrões que você deseja modificar no seu dia, que você identificou e que você fala assim, eu quero modificar a raiva que eu senti, eu quero modificar a vergonha que eu senti, eu quero modificar a minha apatia, por exemplo. Envolve numa bolha de luz violeta. E à medida que você for visualizando antes de dormir, veja essa bolha se afastando do seu campo e perdendo nitidez, ou seja, perdendo força. Ela não é mais parte da sua identificação vibracional. Treine isso e me conte como foi a sua experiência.

Até aqui aprendemos a perceber o que está na nossa bagagem e como é que a gente está utilizando tudo isso na nossa jornada. Agora nós vamos começar a compreender a segunda parte desse módulo. A gente vai entender que existe uma equação matemática do nosso processo de criação. E eu quero tornar isso bem didático para você compreender também que nós somos muito mais do que os nossos olhos veem. Talvez você já tenha escutado isso em algum momento ou talvez esse conceito seja absolutamente novo para você e possa te gerar uma certa resistência nesse momento. Preste atenção, procure se esvaziar de julgamentos e utilizar o que será dito aqui como uma premissa. Mesmo porque essa parte conceitual, essas instruções, elas foram formatadas em pequenas porções para que a sua mente e o seu corpo trabalhem juntos nesse processo de interação desse conceito aqui.

Quando a ficha cai, Tudo isso que vai ser dito aqui, todas essas etapas repassadas, elas vão se tornar um processo fluido. Toda essa abordagem mais metódica, mais conceitual, ela vai se transformar em algo mais holístico e vai ser organizado dentro de você. Acredite em mim. Então, para começar, energia é tudo o que há. Tudo é composto de energia e ocupa diferentes formas. Já quando falarmos sobre frequência, a gente está falando do ritmo, ou seja, a velocidade, a quantidade que surge das ondas que são geradas a partir do nosso campo vibracional e como elas se comportam. Essa é uma expressão quantitativa. Vibração é a qualidade dessas ondas, é a informação que elas emitem. Ela é qualitativa. Então, ainda que pareça algo complexo, em breve, no decorrer do método, tudo isso vai fazer sentido.

Apenas continue. Nikola Tesla dizia uma frase que é a seguinte. Se quiser entender os segredos do universo, pense em termos de energia, frequência e vibração. Internalizar esse conceito exige que a nossa mente vá muito além disso que eu te falei, do que os nossos olhos veem. É importante compreender que tudo se inicia no campo sutil. para então ganhar forma no campo físico. Essa lógica não compete à crença de acreditar ou não, uma vez que estamos falando de algo que impacta em tudo na criação. Lembra a diferença entre crença e lei? O grande dilema entre a ciência e a espiritualidade acabou criando uma mentalidade em que energia e matéria são coisas separadas, são coisas distintas. quando na realidade não são, e nós vamos aprofundar nisso para compreender como a qualidade da nossa energia, ou seja, esse mundo subjetivo, tem uma absurda relevância no objetivo, no mundo concreto, ou seja, na nossa experiência física.

O nosso pensamento, ele é energia, ele é frequência, ele é um potencial subjetivo, mesmo porque a gente não consegue ver os pensamentos, e ele gera sentimentos e emoções em nosso corpo. E consequentemente a isso é gerado comportamentos. Basta você fazer um teste simples, feche seus olhos por alguns segundos e eu quero que você imagine que você está diante de um limão suculento. Você pega uma das partes desse limão, leva até a sua boca e espreme ele. E à medida que o suco desse limão se espalha, observe as reações físicas que vão acontecendo no nosso corpo. Eu estou certa que você salivou ou se arrepiou pelo menos. Isso te mostra que aquilo que você pensa produz reações emocionais e consequentemente seu corpo recebe o impacto disso. Percebe que o pensamento tem influência no físico.

Trazendo essa experiência para uma visão um pouco mais ampla, eu quero te apresentar o conceito de campo e a importância dele em todo esse processo de construção e mudança da nossa realidade. É esse ponto aqui que diferencia os pensadores dos criadores. Você vai entender que não basta você ficar só mentalizando positivo como algumas teorias dizem por aí. Nós somos seres multipotenciais e holísticos dotados de habilidades únicas e todas elas se correlacionam entre si para que a gente possa manifestar os nossos desejos na nossa vida material. Então vamos lá. Pensamentos geram emoções. Emoções geram uma resposta vibracional e essa resposta vibracional atrai ou repele eventos por afinidade. Nós temos então o que eu chamo de assinatura eletromagnética.

Sabendo disso, se eu penso e eu sinto, eu vibro todos os dias, há anos, da mesma maneira, concorda que é natural e esperado que os mesmos eventos aconteçam na sua realidade? Por isso é comum que acreditamos que existe somente essa realidade que eu estou vivendo e nada mais. E aqui diversas crenças são utilizadas como justificativas para o nosso estado atual. Ah, eu nasci numa família desprovida de dinheiro, por isso que hoje X. Ah, eu só atraio homens que não prestam, por isso que, na verdade, a sua assinatura eletromagnética está emitindo constantemente esses sinais e você acredita nisso. E quanto mais você acredita, mais você emite essas informações. Você é uma grande antena que está emanando o tempo inteiro informação. Eu costumo dizer que energia é um meio de comunicação, ainda que não verbal.

Para que a gente crie uma realidade coerente com o que desejamos viver, é fundamental alinharmos mente, consciência, sentimento e corpo. É o que eu costumo chamar de estado de coerência. A gente vai falar muito sobre ele, principalmente no próximo módulo. A gente começa a emitir, quando estamos nesse estado de coerência, um sinal como se fosse uma mira laser. É um sinal muito mais certo, muito mais organizado. A gente vai falar muito sobre isso. Os nossos pensamentos e sentimentos, eles são como ondas. Inclusive, essas frequências podem ser medidas dependendo da vibração, ou seja, da qualidade que emitimos e nos tornamos coerentes ou não desse campo de atração. O pensamento intencional por si só, ele não cria. Então, fique tranquilo, Elis, mas meus pensamentos são negativos. Calma, fique calmo.

Por isso que pensar positivo também isoladamente não funciona. Esse pensamento, ele precisa de um catalisador, que são os nossos sentimentos e emoções. Aqui, coração e mente, eles trabalham em estado de criação. Como eu disse, é esse conceito que vai separar pensadores de criadores. Agora eu quero te convidar a refletir se as suas intenções nesse momento não estão gerando os resultados que você deseja e por quê. Se isso está acontecendo, nós temos uma informação valiosa e eu quero que a partir de agora você ative seu modo investigativo e não mais o juiz, afinal estamos todos aprendendo sobre esse universo. Você provavelmente está emitindo um sinal, vamos chamar assim, essa informação incoerente misturada e está com um ruído na sua assinatura eletromagnética. Então é como se você quisesse ficar rico, mas a sua assinatura eletromagnética esteja vibrando de uma maneira distante.

Não adianta nada, por exemplo, você parar na frente do espelho e falar sou rico, sou rico, sou rico, sendo que você não se sente assim, sendo que você, de repente, tem uma crença

completamente oposta. Você se sente pobre e escasso. Existe uma incoerência. Se você não sente estima por você, se você não se vê com alto valor, não adianta você repetir sou rico, sou rico, sou rico. Essa é a orquestração dos eventos da nossa vida. Se experimentarmos, por exemplo, algum tipo de sofrimento na vida e a gente mantém esse sofrimento na nossa mente e no nosso corpo, o expressaremos por meio de pensamentos e sentimentos. E aí a gente vai transmitir, por meio da nossa assinatura energética, essa informação o tempo todo. E o que a gente vai fazer?

A gente vai começar a atrair para a nossa vida eventos que correspondam a essa mesma frequência emocional. Ou seja, aqui você tem um ótimo motivo para permanecer sofrendo, por exemplo. Aqui que a lei da correspondência atua. Os nossos pensamentos são a linguagem do nosso cérebro e os sentimentos são a linguagem do nosso corpo. Você pensa de uma maneira, mas sente de outra, logo o teu campo tem um ruído. Ele vai ficando disforme. Por outro lado, quando mente e corpo estão alinhadas com pensamentos e sentimentos harmônicos, a gente emite e a gente expande o nosso campo de uma maneira coerente. As nossas informações estão entrando em sintonia com o que desejamos. E aí você pode estar se perguntando, mas Elis, como quebramos esse ciclo então?

Primeira coisa, nos comprometendo inteiramente com a consciência de que ao escolhermos o nosso pensamento, ou seja, o sinal que enviaremos, nós vamos produzir um efeito desejado. Ou seja, a gente vai começar a partir de agora a ser intencional. A gente também vai falar bastante sobre intencionalidade no decorrer da jornada. Agora, baseando no seu entendimento de assinatura energética, eu quero te perguntar, e de como você atrai os eventos para a sua vida, Quando você diz que você não acredita, por que que isso tá acontecendo na minha vida, por que de novo, quando você começa a reclamar, você se coloca de uma maneira separada da sua autorresponsabilidade. E muitas vezes se colocando numa posição de vítima da causa e do efeito, e não como criadora da causa e efeito. Então a partir de agora, sempre que você se deparar com um evento indesejado, ao invés de falar, poxa, por que comigo, por que que isso tá acontecendo? Eu quero que você treine se perguntar. Como eu posso pensar, sentir e agir de maneira diferente para que eu possa então ter um resultado diferente? Compreendeu como é que isso funciona? Dentro da mentoria ao vivo nós vamos aprofundar absurdamente também nesse conceito porque ele é muito amplo. Então vamos para o próximo nível. Até mais!

Eu quero começar esse encontro te contando uma coisa bem pessoal. Quando eu comecei no caminho do autoconhecimento, eu estudava tudo que você podia imaginar. Eu lia, eu comprava livros, eu comecei a fazer muitos cursos, muitas formações. Todas as técnicas que você pode imaginar, eu estava ali tentando entender como funciona, como é que colocava aquilo em prática. Quando eu estava ali com 5, 6 anos já nesse movimento, eu comecei a cair numa queda de fichas que dizia o seguinte, por que que eu sei tanto, por que que eu entendo tantas coisas, porém a nível racional e quando eu olho pra minha vida eu não vejo grandes mudanças. Eu não percebia grandes mudanças no meu resultado físico, no meu resultado financeiro, eu não percebia grandes mudanças na minha vida de maneira prática.

E eu comecei a perceber exatamente o que eu vou trazer pra você aqui agora nesse encontro. Por que que eu fazia o que eu fazia, mesmo sabendo que eu não deveria fazer? Pois é, a gente vai falar agora sobre programações e hábitos. E você vai começar a identificar aí, na sua vida e no seu dia a dia, é muito importante que à medida que eu for trazendo esse conceito pra você, que vá passando um filminho na sua cabeça, lembre-se, sem se julgar, mas sim reconhecendo alguns padrões de comportamento que existem aí, que muitas vezes você olha e fala assim, Por que eu fiz tal coisa mesmo sabendo que eu não deveria fazer? É sobre isso que a gente vai falar agora. Eu quero começar a trazer consciência como a nossa vida é moldada por hábitos.

E aqui a gente pode entender por hábito um conjunto redundante de pensamentos, de comportamentos, de emoções automáticas inconscientes que vão se desenvolvendo por repetição. Sabe quando você faz alguma coisa tantas vezes que parece que seu corpo fica automático? O mesmo acontece com a sua mente também. Com o tempo, seu corpo e a sua mente passam a criar o que eu chamo de futuro previsível, baseado no que você fez no passado. É como se aquilo que você fez ontem fosse ser tão previsível para acontecer hoje. Portanto, se você não está no momento presente, provavelmente você está operando em um programa. Ou seja, se você não está consciente do aqui e agora, você está sendo movido por um desses programas mentais. Para a gente entender melhor como isso se inicia, Basta você prestar atenção em como nós repetimos os mesmos padrões.

A gente acorda do mesmo lado, escova o dente da mesma forma, o café na mesma xícara, aquela que você gosta de tomar todos os dias. Normalmente seu café da manhã tem pouca variedade. Você dá uma olhadinha ali nas redes sociais, depois você vai para o trabalho, faz o mesmo caminho, a mesma rota, encontra as mesmas pessoas e com isso o que você vai fazendo? Você vai padronizando ações. Isso de certa forma economiza energia e para o nosso cérebro ele nos coloca, ele entende que ele está nos colocando em menos risco. Porém, o que acontece? A gente também fica preso no conhecido e a gente se coloca no tal do piloto automático. A consequência disso é que gera uma série de programas e ficamos condicionados em se basear em programas automáticos, em que você deixa de utilizar o potencial da sua mente, da sua intuição, do seu potencial criativo, do seu poder de decisão e muitas vezes do seu poder de escolha.



Você não se dá conta disso porque esse sistema cria evidências constantes de que essa forma de viver é a única realidade que existe. Esse modo de piloto automático, ele te leva a ter os mesmos pensamentos, que te levam às mesmas escolhas, que direcionam para os mesmos comportamentos e isso cria experiências muito parecidas. As mesmas emoções que vêm dessas experiências, que criam os mesmos caminhos neurais, ou seja, As redes neurológicas vão ficando muito padronizadas no seu cérebro. Isso é o que chamamos de programa. É como aquela trilha que eu te falei na aula anterior. Você cria esses mesmos caminhos neurais. Você vive uma espécie de condicionamento e esse programa te obriga a viver no passado. Repetindo todas as coisas que você já está acostumado a fazer.

Tem um momento que é muito importante que a gente pare e se pergunte. Quanto espaço na sua vida tem para o desconhecido, para o imprevisível, por exemplo? É comum que quando apareça algum acontecimento ou até mesmo alguma decisão que quebre essas rotinas mentais, você sinta como algo inconveniente, sabe? Algum incômodo mesmo, porque você fica condicionado nesse programa automático. Quanto de consciência tem de consciência no seu dia? Consciência no sentido de intenção mental, intenção cerebral, de você colocar sua energia de maneira consciente e não simplesmente seguindo, existindo. De não se permitir ficar ali, só no piloto automático, viciado nessas emoções, onde você de certa forma sente que controla, quando na verdade nós estamos viciados nesses programas. É como se esses programas pudessem prevenir o que vai acontecer, sabe?

O cérebro faz isso por uma defesa, como se fôssemos passar por um grande estresse, por exemplo, em algum momento, e o seu cérebro dissesse assim, olha Elis, eu já vou te preparar aqui enviando essa descarga, esse hormônio aqui para ativar tal coisa, esse outro aqui para disparar, esse mecanismo vai ser acionado também para te preservar, tá bom? Só que perceba nesse exemplo que eu trouxe pra você aqui. Muitas vezes, nós estamos baseando a nossa vida nessa rotina mental. E esse programa, ele é acionado por pensamentos, sentimentos e emoções negativas, como o estresse, por exemplo. Ou alguma crença limitante. E não em estados de emoções elevadas. Se você vem vindo, por exemplo, de emoções negativas do mesmo tipo, se você passou por algum trauma, um abandono, perdeu um emprego, um término, se você está insatisfeita na sua relação, qualquer coisa negativa no seu sistema, ele está operando baseado nessas emoções.

Então, se você está uma pessoa com medo, com estresse, isso gera pensamentos de medo e de estresse. Eles geram descargas elétricas e eles geram sentimentos e esses sentimentos geram as emoções e elas são criadas por esses pensamentos como um registro. É como se fosse um resíduo químico onde as suas emoções geradas nesse programa, nesse sistema, vão condicionando o seu corpo. Até esse ponto, a gente compreende que dependendo da qualidade dos nossos pensamentos e sentimentos, são geradas as emoções que elas liberam, na verdade, uma química do nosso corpo. Inclusive, deixa eu trazer uma curiosidade para você aqui agora. Você sabia que a química do entusiasmo e da ansiedade, elas são muito semelhantes? O entusiasmo, por exemplo, ele vai te trazer a alegria do momento sem perder o foco no andamento daquilo que ainda falta para você completar seu projeto futuro, seja ele qual for, inclusive no sentido afetivo e emocional.

A pessoa que se sente motivada e em alta frequência vibracional, por exemplo, sem perder o contato com a realidade e sem deixar de viver as experiências que estão acontecendo no momento atual. Esse é o entusiasmo. Agora, quando a gente vai falar, por exemplo, da ansiedade, pensa-se constantemente no futuro, sem realizar nada no presente. Isso é, é como se no momento presente houvesse apenas um turbilhão mental e monólogos interiores, que são a tal das narrativas mentais, não há absolutamente criatividade nenhuma, não se vê possibilidades concretas e as ideias são fixas nos resultados e não em soluções. para os resultados serem atingidos. Existe uma grande atividade mental e pouca ou nenhuma ação prática na realidade de modo como se esse futuro tão esperado e planejado, ele tem a sensação que não chega nunca.

Você já passou por isso? Conseguiu perceber a diferença entre entusiasmo e ansiedade? Agora fica mais fácil de identificar isso. Agora que você já sabe que os seus pensamentos geram uma química no seu corpo, que esse processo pode se tornar viciante, eu recomendo que você perceba ativamente a qualidade dos seus pensamentos diários, como é que eles são percebidos nos seus sentimentos e conseqüentemente no seu corpo. Quanto mais consciente desses padrões, mais recursos você adquire para modificar essas programações com as ferramentas que serão apresentadas para você no decorrer da jornada. É muito importante que todos os dias você comece a criar o hábito de estar consciente dos seus pensamentos. Seu compromisso agora é se tornar uma observadora ativa tanto dos seus pensamentos quanto dos seus sentimentos e como eles se relacionam na sua realidade. Na próxima aula você vai aprender sobre como usar as memórias como um contraste e não mais, como condutora das escolhas e decisões que você toma diariamente. Nos vemos no próximo nível.

Eu quero começar a trazer consciência como a nossa vida é moldada por hábitos. E aqui a gente pode entender por hábito um conjunto redundante de pensamentos, de comportamentos, de emoções automáticas inconscientes que vão se desenvolvendo por repetição. Sabe quando você faz alguma coisa tantas vezes que parece que seu corpo fica automático? O mesmo acontece com a sua mente também. Com o tempo, seu corpo e a sua mente passam a criar o que eu chamo de futuro previsível, baseado no que você fez no passado. É como se aquilo que você fez ontem fosse ser tão previsível para acontecer hoje. Portanto, se você não está no momento presente, provavelmente você está operando em um programa. Ou seja, se você não está consciente do aqui e agora, você está sendo movido por um desses programas mentais.

Para a gente entender melhor como isso se inicia, Basta você prestar atenção em como nós repetimos os mesmos padrões. A gente acorda do mesmo lado, escova o dente da mesma forma, o café na mesma xícara, aquela que você gosta de tomar todos os dias. Normalmente, seu café da manhã tem pouca variedade. Você dá uma olhadinha ali nas redes sociais, depois você vai para o trabalho, faz o mesmo caminho, a mesma rota, encontra as mesmas pessoas. E com isso, o que você vai fazendo? Você vai padronizando ações. Isso, de certa forma, economiza energia e para o nosso cérebro ele nos coloca, ele entende que ele está nos colocando em menos risco. Porém, o que acontece? A gente também fica preso no conhecido e a gente se coloca no tal do piloto automático. A consequência disso é que isso gera também uma série de programas que ficamos condicionados e sem se basear em programas. A consequência disso é que gera uma série de programas e a gente vai ficando condicionado em se basear em programas automáticos.

A consequência disso é que gera uma série de programas e ficamos condicionados em se basear em programas automáticos, em que você deixa de utilizar o potencial da sua mente, da sua intuição, do seu potencial criativo, do seu poder de decisão e muitas vezes do seu poder de escolha. Você fica, sabe?

E muitas vezes você não se dá conta disso porque esse sistema ele cria constantemente evidências de que essa forma de viver é a única realidade que existe.

Você não se dá conta disso porque esse sistema cria evidências constantes de que essa forma de viver é a única realidade que existe. Esse modo de piloto automático te leva a ter os mesmos pensamentos, que te levam às mesmas escolhas, que direcionam para os mesmos comportamentos e isso cria experiências muito parecidas. As mesmas emoções que vêm dessas experiências, que criam os mesmos caminhos neurais, Ou seja, as redes neurológicas vão ficando muito padronizadas no seu cérebro. Isso é o que chamamos de programa. É como aquela trilha que eu te falei na aula anterior. Você cria esses mesmos caminhos neurais. Você vive uma espécie de condicionamento e esse programa te obriga a viver no passado. Repetindo todas as coisas que você já está acostumado a fazer.

Tem um momento que é muito importante que a gente pare e se pergunte quanto espaço na sua vida tem para o desconhecido, para o imprevisível, por exemplo. É comum que quando apareça algum acontecimento ou até mesmo alguma decisão que quebre essas rotinas

mentais, você sinta como algo inconveniente, sabe? Algum incômodo mesmo, porque você fica condicionado nesse programa automático. Quanto de consciência tem de consciência no seu dia? Consciência no sentido de intenção mental, intenção cerebral, de você colocar sua energia de maneira consciente e não simplesmente seguindo, existindo. De não se permitir ficar ali, só no piloto automático, viciado nessas emoções, onde você, de certa forma, sente que controla quando, na verdade, nós estamos viciados nesses programas. É como se esses programas pudessem prevenir o que vai acontecer, sabe?

O cérebro faz isso por uma defesa, como se fôssemos passar por um grande estresse, por exemplo, em algum momento, e o seu cérebro dissesse assim, olha Elis, eu já vou te preparar aqui enviando essa descarga, esse hormônio aqui para ativar tal coisa, esse outro aqui para disparar, esse mecanismo vai ser acionado também para te preservar, tá bom? Só que muitas vezes a gente está baseando a nossa vida nessa mesma rotina mental. E o que começa a acontecer? É esse programa que acaba condicionando e baseando sentimentos. Só que perceba nesse exemplo que eu trouxe para você aqui. Muitas vezes. Nós estamos baseando a nossa vida nessa rotina mental e esse programa ele é acionado por pensamentos, sentimentos e emoções negativas como o estresse, por exemplo, ou alguma crença limitante e não em estados de emoções elevadas.

Se você vem vindo de emoções negativas do mesmo tipo, você passou por um trauma. Se você vem vindo, por exemplo, de emoções negativas do mesmo tipo, se você passou por algum trauma, um abandono, perdeu um emprego, um término, se você está insatisfeita na sua relação, qualquer coisa negativa assim no seu sistema, ele está operando baseado nessas emoções. Então, se você está uma pessoa com medo, com estresse, isso gera pensamentos de medo e de estresse. Eles geram descargas elétricas e eles geram sentimentos e esses sentimentos geram as emoções e elas são criadas por esses pensamentos como um registro. É como se fosse um resíduo químico, onde as suas emoções geradas nesse programa, nesse sistema, vão condicionando o seu corpo.

Até esse ponto, a gente compreende que dependendo da qualidade dos nossos pensamentos e sentimentos, são geradas as emoções que elas liberam, na verdade, uma química do nosso corpo. Inclusive, deixa eu trazer uma curiosidade para você aqui agora. Você sabia que a química do entusiasmo e da ansiedade, elas são muito semelhantes? O entusiasmo, por exemplo, ele vai te trazer a alegria do momento sem perder o foco no andamento daquilo que ainda falta para você completar seu projeto futuro, seja ele qual for, inclusive no sentido afetivo e emocional. A pessoa que se sente motivada e em alta frequência vibracional, por exemplo, sem perder o contato com a realidade e sem deixar de viver as experiências que estão acontecendo no momento atual. Esse é o entusiasmo.

Agora, quando a gente vai falar, por exemplo, da ansiedade, pensa-se constantemente no futuro, sem realizar nada no presente. Isso é, é como se no momento presente houvesse apenas um turbilhão mental e monólogos interiores, que são a tal das narrativas mentais. Não há absolutamente criatividade nenhuma, não se vê possibilidades concretas e as ideias são fixas nos resultados e não em soluções para os resultados serem atingidos. Existe uma grande atividade mental e pouca ou nenhuma ação prática na realidade de modo como se esse futuro

tão esperado e planejado, ele tem a sensação que não chega nunca. Você já passou por isso? Conseguiu perceber a diferença entre entusiasmo e ansiedade? Agora fica mais fácil de identificar isso. Agora que você já sabe que os seus pensamentos geram uma química no seu corpo e que isso pode tornar esse processo viciante, eu recomendo que você perceba ativamente a qualidade dos seus pensamentos diários, como eles são parecidos em seus sentimentos e, conseqüentemente,

Agora que você já sabe que os pensamentos geram uma química no corpo e que pode tornar esse processo viciante, eu recomendo que você perceba ativamente a qualidade dos seus pensamentos diários. Como é que eles são percebidos em seus sentimentos e conseqüentemente no seu corpo? Agora que você já sabe que os seus pensamentos geram uma química no seu corpo, que esse processo pode se tornar viciante, eu recomendo que você perceba ativamente a qualidade dos seus pensamentos diários, como é que eles são percebidos nos seus sentimentos e conseqüentemente no seu corpo. Quanto mais consciente desses padrões, mais recursos você adquire para modificar essas programações com as ferramentas que serão apresentadas para você no decorrer da jornada. É muito importante que todos os dias você comece a criar o hábito de estar consciente dos seus pensamentos. Seu compromisso agora é se tornar uma observadora ativa tanto dos seus pensamentos quanto dos seus sentimentos e como eles se relacionam na sua realidade. Na próxima aula você vai aprender sobre como usar as memórias como um contraste e não mais, como condutora das escolhas e decisões que você toma diariamente. Nos vemos no próximo nível.

Onde você está é resultado de quem você se tornou. Onde você está nesse momento? Quais são os aspectos que você está vivenciando na sua vida? Quais resultados você tem nesse momento? Talvez ao observar atentamente você tenha a sensação do pior dos mundos e acredite no que eu vou te dizer, isso não é algo ruim. Talvez você tenha a sensação de que não está bom, mas poderia estar pior. Aqui sim! nós temos uma armadilha muito perigosa que é a tal da zona de conforto é o tal do morno ou talvez você olhe para sua vida e veja que ela está ótima mas que você deseja melhorar aquilo que já está bom e essa é a consciência criativa é nesse ponto que nós vamos chegar dentro da jornada eu sei que você já tomou a iniciativa de mudar sua vida várias vezes seja sua Parte financeira, seja a sua saúde, seu relacionamento, sua relação com o dinheiro.

E se você está aqui na jornada, pode ser que provavelmente esses esforços passados não tenham sido duradouros. E aqui eu preciso te dizer uma coisa muito importante. Esses esforços estão sendo balizados pelas suas crenças, pelo medo, pela falta de compreensão, de coragem ou simplesmente pela frase, eu não aguento mais. Acontece que para que a gente mude algo de maneira permanente na nossa vida, nós precisamos de duas coisas fundamentais, compreensão e experiências, que em muitos momentos você me verá me referir a essas palavras como repertório também. A jornada fará isso junto com você. A principal raiz dos nossos equívocos e resultados derivam de um ponto. que é a falta de compreensão de que o seu modelo de pensamento tem consequências tão grandes a ponto de criar situações na sua realidade para não dizer a própria realidade em si.

Obviamente, ouvir isso em primeiro impacto gera uma postura de negação. Lembre-se, nesse momento, do botão do juiz e do investigador. Não é possível que eu criei uma coisa X na minha vida, eu não queria. Mas olha só. No exato momento em que você me escuta dizer que as suas crenças, que o seu modelo de pensamento, que a sua visão de mundo, ou seja, a sua mentalidade é extremamente poderosa para criar, basta você ajustar a percepção e entender. Bom, se eu criei esse cenário desqualificado, eu também posso criar algo mais alinhado a partir do momento em que eu aprendo como fazer isso. Boa parte de tudo que você viveu até aqui na sua vida tem acontecido por condicionamentos que incluem a parte social, incluem os dogmas religiosos, condicionamentos inquestionáveis, crenças lá da infância, influências genéticas e com isso nós aprendemos e nos viciamos.

Tornamos nossa parte, nossa vida e nosso futuro também Previsível, baseado na performance da nossa personalidade atual. Por isso, nós vamos compreender e identificar algo muito importante que você vai me escutar falar inúmeras vezes essa frase. Sua história é pedagógica e é através dela que você mesma vai comprovar a veracidade das coisas que eu estou dizendo aqui. Ao longo da jornada você vai aprender a mapear a sua vida, o seu modelo de pensamento, utilizando as suas próprias experiências e a sua memória como um contraste e não mais como justificativas, ou seja, como um ponto de partida para a criação do que você quer transformar. Nós não temos que aceitar a atual circunstância da nossa vida, a gente pode criar uma nova sempre que assim decidirmos e desejarmos.

Nós temos a habilidade e o poder do pensamento, então basta aprender a direcioná-lo. Eu espero que essa informação te traga um profundo alívio, assim como trouxe para mim quando eu internalizei esse conceito. Ao compreender que nenhuma condição na nossa vida, por pior que seja, é imutável, basta a gente compreender quais são os caminhos que nos levarão a novos potenciais, a novas atitudes, a novos hábitos. O que você sente quando eu digo, que você e o seu pensamento é capaz de criar experiências, situações, pessoas, criam efeitos. O que você sente quando eu digo que seu pensamento é capaz de criar as suas experiências, situações, pessoas, que nossos pensamentos criam efeitos tangíveis na nossa vida? Concorde que estaríamos mais conscientes da qualidade daquilo que a gente pensa todos os dias?

Que a gente não deixaria passar sem questionar um mísero pensamento desqualificado, incoerente, obsessivo, um pensamento focado nos problemas. Será que a partir dessa descoberta, não seríamos mais intencionais com a qualidade dos pensamentos? E aí nessa hora você pode me dizer assim, mas Elis, eu não consigo controlar meus pensamentos negativos, pessimistas, desalinhados, desqualificados, etc. Presta atenção, até o momento de você romper esse modelo de pensar, da maneira com que você enxerga sua realidade atual, qualquer mudança que você tentar fazer será transitória. Para que você consiga gerar resultados duradouros, desejados, é necessário treinar e se abastecer de repertório para compreender o funcionamento da sua mente. Eu gosto de usar um exemplo bem visual aqui. Imagina que você está em uma estrada conhecida, no meio de uma floresta densa. E existe um caminho marcado ali no chão.

E esse caminho sempre te conduz para o mesmo lugar, certo? Você já sabe que aquele caminho ali é seguro. Por ter passado ali tantas vezes, a terra desse caminho está marcada. E realmente fica difícil você criar uma nova rota. Isso acontece por um fator, você repetiu esse caminho tantas vezes que ele parece ter se tornado a única possibilidade de travessia dessa floresta densa. Mas olha só, se você começar a caminhar alguns metros dali, ainda que essa trilha não exista nesse momento, ainda que exija um certo esforço para você abrir essa nova trilha, à medida que você repetir esse novo caminho, ele também vai começar a ficar marcado. Da mesma forma é a nossa mente. Ela cria caminhos à medida em que repetimos habitualmente pensamentos, emoções e, conseqüentemente, comportamentos.

Você se tornou uma estradinha marcada por repetição. Faz sentido? Você aprendeu a ser e a viver o que você está e vive hoje. Todos os seus resultados gerados até aqui, eles foram baseados nessa versão atual de quem você está. E para que você possa modificar ou transformar, é importante aprender como transformar ideias que de certo modo foram programadas em você durante muitos anos. No momento em que você altera essa concepção desses elementos que formam a sua realidade atual, que foram experimentados até aqui, você vai começar a experimentar mudanças em diversos níveis, sejam eles físicos, conscienciais e até mesmo emocionais. Quando você conseguir perceber quais foram as ações internas que geraram um novo resultado externo, você vai fazer de novo, de novo e de novo e assim você vai começar a ver as transformações e vai construir o seu próprio repertório para que você mesma repita até que se torne uma nova realidade.

Aliás, foi isso que você fez a vida inteira. Você repetiu, ainda que sem consciência. Então, quero te convidar a começar a trabalhar. Dito isso, eu quero te propor aqui já nessa aula um exercício para o seu ponto de partida. Essa prática se chama onde você está nesse momento. Eu quero que você reconheça nela como está a sua vida de modo geral. Você pode separar a princípio por pilares essenciais, a princípio. Você pode separar por relacionamento, saúde, corpo, financeira ou realização pessoal. profissional, como está a sua saúde emocional e espiritual e fique à vontade se você quiser incluir, inclusive, outros pilares que você considera essenciais para você. Muito importante, lembre-se e reconheça sem julgar, sem agregar pesos ou sentimentos desqualificados. Esse passo é fundamental para que as transformações que estão por vir comecem a acontecer. Aqui você já vai fortalecer um conceito muito importante que é o contraste. Você vai olhar para aquilo que não está bom com um entendimento do tipo, dá para transformar, nenhuma condição define quem você é. Uma vez que o nosso futuro é plástico, a partir das compreensões e repertórios que nós fomos adquirindo, você vai perceber isso na prática. Logo aqui abaixo, eu deixei um material para você imprimir e começar a realizar essa prática. Então, nos vemos no próximo nível.



Será que sua memória te conduz? Eu quero começar esse encontro falando sobre eventos que vivemos e que nos geram algumas marcas. A essa altura você pode estar inclusive se questionando a respeito de eventos totalmente indesejados que você tenha vivenciado e que de alguma forma impactam os seus resultados até hoje. Um fato é certo, a gente não pode mudar o passado, mas a nossa percepção em relação ao passado absolutamente. A nossa mente não diferencia passado e futuro. É muito importante que você anote isso e deixe isso no seu radar. Algumas memórias compõem o nosso ambiente interno e com isso os nossos resultados de hoje acabam sendo derivados dessa trilha neural que essas memórias acabam criando. É fácil você perceber em uma pessoa, por exemplo, que teve uma lesão física, como ela se adapta a viver uma condição moldada fisicamente.

A gente pode usar o exemplo de uma pessoa que quebrou o pé. Em pouco tempo, você vai perceber que ela vai se adaptar a equilibrar o peso do corpo dela de alguma outra forma. Ela vai ajustar o seu alinhamento, exercer mais força no pé, por exemplo, e com isso ela vai criar uma nova forma de se movimentar a partir daquele evento de ter quebrado o pé. O mesmo acontece com a nossa mente. Toda vez que nós vivenciamos situações traumáticas, de medos, de abandonos, de abusos, a gente desenvolve também um mecanismo semelhante a esse exemplo do corpo que eu acabei de trazer para você. Para nos preservar, o que a gente faz? A gente se adapta. Só que nem sempre essa abordagem funciona da maneira que idealizamos, se é que fazemos isso de maneira consciente.

Em geral, o que acaba sendo criado aqui? Bloqueios e limitações. Agora presta atenção nisso. Lembra que eu te disse que a nossa mente não diferencia o que aconteceu no passado e o que pensamos hoje? Que a nossa mente é o que chamamos de atemporal? Presta atenção agora que existe uma grande chave aqui. Toda vez que eu acesso memórias, que eu trago isso para o meu presente, que eu conto essas memórias para a pessoa, para o mundo, que eu sempre falo sobre essas memórias, que eu gero sem perceber, muitas vezes a mesma carga emocional, todo o meu sistema, ele revive isso como se estivesse acontecendo nesse exato momento, aquele evento lá do passado. Você cria os vícios emocionais. pois o seu sistema dispara uma série de substâncias, criando alterações químicas no seu corpo.

E sempre que você se lembra, mais disparos químicos são gerados, até que o corpo cria uma dependência. E aí já não é mais sobre a mente que te conduz a essas memórias, mas também o seu corpo. Você já não é mais uma memória, a sua memória acaba se tornando algo fisiológico. Então, quanto mais eu revisito essas memórias, mais você se torna elas. E como já vimos, se eu penso, eu crio uma assinatura energética que atrairá eventos semelhantes em minha vida, que é a tal da famosa repetição de padrão, sabe? Essas memórias, quando elas são revisitadas, preste atenção nisso. com o mesmo apelo emocional, elas alteram o meu campo vibracional, e a gente vai falar muito sobre ele aqui, a tal ponto que elas modificam o meu humor, por exemplo.

Começa a lembrar de uma discussão que você teve, como o seu humor vai mudar. Quando permanecemos vibrando por dias nesse humor, ele altera o nosso temperamento. Quando a gente fica meses revivendo essas memórias, elas começam a alterar a nossa identidade. Uma

pessoa que acessa com frequência memórias que causam tristeza, por exemplo, ela se torna uma pessoa triste, de personalidade triste. E aqui tem um ponto que vamos acessar com muita profundidade mais pra frente na jornada. A qualidade mental que nós criamos diariamente, ela altera até mesmo a nossa estrutura física. Por vezes você nem vai precisar ouvir as histórias daquela pessoa, mas pela postura, pela aparência física dela, vai ficar evidente quais são as emoções predominantes que ela alimenta diariamente.

Quando você se relaciona com essas memórias constantemente, todo o seu sistema opera a partir delas, seja a nível vibracional e até mesmo a nível celular. Então, aquilo que desejamos que nunca tivesse acontecido na nossa vida, nós literalmente revivemos sempre que acessamos com o mesmo potencial emocional gerado lá naquela ocasião. Eu quero te dizer que todos nós, em maior ou em menor grau, passamos por situações desafiadoras ao longo da nossa vida. Porém, nenhum desses eventos é determinante ou define qualquer circunstância atual, desde que estejamos conscientes do que fazer com eles a partir de agora. Lembre-se de que o nosso foco é o direcionador da nossa energia. E se você deseja viver novas experiências na sua vida, Reconheça seu comportamento em relação às suas memórias. Talvez você tenha criado o hábito de entrar em contato com essas memórias.

Então, a partir de agora, comece a se treinar, a se perguntar. Toda vez que você acessar uma memória ruim, negativa ou densa, o que essa memória pode me ensinar a partir de agora? Como ela pode ser utilizada como um contraste para a minha nova realidade? Ou seja, como é que eu posso olhar para isso e falar assim, ok, isso daqui eu não quero mais viver. A partir de agora é para cá que eu estou olhando. A partir disso que eu vivi, quais experiências eu desejo daqui para frente? Aqui nós damos um direcionamento ideal para essa carga ao invés de entrar no que eu chamo de looping de pensamentos. O processo de mudança exige primeiramente desaprender tudo isso para depois aprender.

Quando você para de pensar e recordar o que compõe o seu antigo eu, inibe os vícios emocionais e interrompe esses hábitos desfuncionais. Você começa então a desprogramar e com isso, essas memórias, elas perdem a carga emocional e elas são direcionadas à nossa compreensão como sabedoria e aprendizado. E não mais com esse peso, com essa carga toda vez que você lembra dela. Quando os pensamentos e sentimentos relacionados a essas memórias são interrompidos de maneira intencional e através dos nossos esforços conscientes, uma coisa muito incrível acontece. Toda a energia atrelada a essas memórias, ela é liberada e lançada no nosso campo. Aí você tem a energia necessária para começar a projetar e criar uma nova vida. Então eu quero encerrar essa aula te dizendo um grande princípio e eu quero que você Revisite essa aula muitas vezes.

Quando o nosso comportamento combina nossas intenções, quando nossas ações são iguais aos nossos pensamentos, quando a nossa mente e o nosso corpo trabalham juntos, quando as nossas palavras e ações estão alinhadas, estamos acessando um poder imenso que existe por trás de cada um de nós. Eu quero que você leve esse ensinamento para a sua vida e que você coloque em prática todas as vezes que uma memória densa, que uma memória negativa, que uma memória ruim, que te traz aquela descarga emocional, você já entenda e questiona essa

memória. Porque lembra, nenhuma memória nos define diante do potencial infinito que nós somos.

Antes de começar a falar sobre esse estado de frequência cerebral que é mais indicado e adequado, mais coerente na verdade, porque a gente vai começar a construir daqui pra frente, eu falo que ele é a preparação do terreno. Quando você pega aquela terra que parecia que estava seca, arenosa, e você começa então a tornar ela uma terra mais fértil. Antes de começar a te falar sobre esse estado, eu quero contar uma experiência pessoal que eu tive e onde eu me debrucei sobre esse aprendizado. Eu me lembro que o ano era 2014 e eu estava passando por um processo de comportamentos depressivos. Há nove meses já, foi logo no meu período depois do meu parto, do meu filho, e esse momento ele me gerava uma confusão mental que eu nunca havia experimentado na vida.

Então eu não conseguia ter uma cognição coerente para fazer coisas simples no dia a dia. Então eu me lembro que quando eu estava ali já uns quatro meses nesse processo, eu me inscrevi num coaching para fazer, para tentar entender ou buscar um direcionamento. E naquele formulário de inscrição existiam quatro perguntas muito básicas e objetivas que eram coisas mais ou menos assim. O que você gosta de fazer? Quais são as suas experiências? Quais são seus hobbies? Eram coisas muito simples. E eu não conseguia responder nenhuma daquelas questões. E eu me lembro que quando eu entreguei a minha ficha de inscrição, eu falei para a professora, para a coach, eu falei, olha, eu não tenho clareza nenhuma e eu vou deixar o meu formulário em branco, talvez no final do processo do coaching eu pegue esse formulário de volta e eu preencha com aquilo que eu considero importante, enfim, nesse momento.

E eu me lembro que foi um final de semana, foi sábado e domingo e eu absorvi muito. pouco daquilo que foi dito para não dizer nada. Inclusive há pouco tempo atrás eu encontrei esse material desse coach e eu não me lembro nem de quando eu preenchi o que foi dito, qual foi o contexto. Era como se durante todo esse período eu tivesse pouca memória. Então se você parar para pensar na aula anterior, naquele estado de beta alta, eu trouxe para você esse conceito. que esse pensamento confuso, que essa discordância, essa incoerência que existe, essa dificuldade de aprendizagem, ela vem em decorrência desse estado de beta alta, que inclusive cria comportamentos emocionais como estados depressivos, como ansiedade, que era basicamente tudo que eu sentia naquele momento, era quase uma despersonalização.

E eu me lembro que cinco meses depois desse processo do coaching, Eu fui em busca de um tratamento terapêutico também, em paralelo a todas as práticas que eu já vinha fazendo. E eu me lembro que ele falou, olha, você vai fazer essa meditação durante X período. E eu comecei a fazer e eu me lembro que na terceira semana eu me sentia curada, eu me sentia coerente. E eu me lembro exatamente do dia que isso aconteceu. Eu me lembro que eu abri a janela do meu quarto e eu enxerguei o mundo colorido. Porque até então eu tinha a sensação de que todas as paisagens que eu olhava eram cinzas. E eu fiquei muito emocionada com isso, e aí eu olhei e falei, eu preciso entender como é que isso funciona, o que aconteceu dentro de mim, que foi como se tivesse virado uma chave.

Foi aí que eu me debrucei nos estudos de frequência cerebral, foi aí que eu me apaixonei por essa parte da neurociência, e em conjunto com tudo que eu fui estudando ao longo desses

quase 12 anos de atendimentos terapêuticos, estudos da metafísica, eu fui integrando esses dois conceitos. Por isso que, quando a gente fala sobre frequência cerebral, a gente está falando de um conceito da ciência, da neurociência, e quando a gente fala sobre o impacto disso, dentro do nosso potencial energético e vibracional, a gente está agregando junto com isso a metafísica também. Então a gente olha para corpo e energia, a gente consegue fazer um trabalho muito integrativo, por isso que a resposta disso é muito rápida.

E eu me lembro que quando eu comecei a trabalhar com todo esse contexto, em todos os meus trabalhos existiam esse ajuste do que eu vou trazer aqui para você agora. Então, de fato, existe uma correspondência científica que te alinha dentro desse processo e existe também a correspondência metafísica que a partir de agora você vai experienciar para que você prepare o seu terreno, inclusive para o próximo módulo que se chama O Terreno, e que a partir de agora você, de fato, esvazie a sua bagagem. É muito importante que essa compreensão desse ajuste de frequência cerebral e de ajuste de frequência vibracional, ele seja quase um processo de esvaziamento para tudo que vai ser construído daqui para frente. Então agora eu quero trazer para você a parte sobre como preparar esse terreno que é o estado alfa.

Existe um estado mental que potencializa esse processo de criação de realidade e sem ele pode até ser que você experimente um lapso de alta frequência e acesse em algum momento que você desejou. A grande questão é que se você não se familiariza com esse novo estado mental, você vai retornar a padrões anteriores vivenciados que já são conhecidos por vocês, que a gente já falou ao longo dessas aulas. É quase como se você tocasse a experiência, abrisse uma nova frequência, mas você se perdesse dela, você perdesse ela de vista em pouco tempo. E esse vai e vem, além dele ser exaustivo, ele nos tira a capacidade de internalizar a crença de que de fato você cria sua realidade.

É comum que a gente escute o discurso do tipo, Elisa, eu já sei o que eu quero, eu já sei o que eu mereço, mas parece que nada acontece. Se identifica com isso em algum momento? Querer é diferente de decidir, que é diferente de sustentar. Por isso que agora você vai aprender uma ferramenta essencial para autorregular o seu sistema de ondas e começar a preparar o seu terreno. Agora você vai começar a transformar o seu modelo de pensamento para que você possa acessar uma frequência coerente. Nós já falamos dela, dessa frequência, nas aulas anteriores e agora eu quero aprofundar com você. essa frequência que se chama estado alfa, e como ela impacta no nosso processo de criação de realidade. Esse estado de consciência alfa é caracterizado por ondas de frequência cerebral que giram em torno de 8 a 12 Hz.

É um estado de relaxamento mental profundo, mas ao mesmo tempo alerta, onde a sua mente está tranquila e receptiva. Esse estado desempenha um papel fundamental no nosso processo de criação de realidade, porque a sua capacidade de acessar o seu subconsciente facilita a visualização criativa. Quando nós estamos experienciando esse estado alfa, a nossa mente é muito mais receptiva a sugestões positivas e imagens mentais novas. Isso significa que a gente pode direcionar o nosso pensamento e intenção de maneira muito mais eficaz, aumentando a possibilidade de manifestar os nossos desejos e objetivos. O estado alfa é frequentemente associado à prática, por exemplo, de visualizações criativas. onde a gente pode mentalmente

visualizar nossas metas, as nossas aspirações, a forma com que a gente quer viver e detalhar isso de maneira mais organizada.

O estado alfa também nos permite acessar o nosso subconsciente, onde em geral estão armazenadas o quê? As nossas crenças, os nossos padrões de comportamento que são profundamente arraigados, aquelas memórias que a gente já falou também. Quando você acessa seu subconsciente no estado alfa, você consegue identificar e reprogramar as crenças limitantes que possam estar impedindo você de alcançar o seu potencial pleno. Ela te permite criar uma realidade muito mais alinhada com seus valores e objetivos mais elevados. Eu acredito que é isso que todos estão buscando nesse momento da vida. Quais são os benefícios do estado alfa para o nosso corpo? Além de ser muito importante nesse processo de criação de realidade, o estado alfa oferece inúmeros benefícios, tanto para o nosso corpo quanto para a nossa mente.

E esses benefícios incluem tanto a redução de estresse e ansiedade. Então, quando nós experimentamos esse estado alfa, a gente induz uma resposta de relaxamento no nosso corpo, o que diminui os nossos níveis de cortisol e de outros hormônios de estresse também. Isso vai ajudar você a aliviar a ansiedade e promover uma sensação geral de calma e bem-estar. Logo, isso vai impactar no nosso sistema vibracional também. Um outro ponto, ela melhora o nosso sistema imunológico, porque uma vez que você reduz o estresse no estado alfa, ela vai melhorar também a sua função imunológica. E isso acontece porque o estresse crônico, ele suprime sim o nosso sistema imunológico, ele nos torna mais suscetíveis a doenças. E vibracionalmente, a doença também tem uma frequência vibracional, então se a nossa baixa, a gente se conecta com isso também.

O estado alfa fortalece a nossa capacidade de combater também infecções e doenças. Um terceiro ponto bem importante desse estado é o aumento da criatividade do foco. Existem inúmeros estudos que mostram que esse estado alfa está associado a um aumento da atividade cerebral em áreas relacionadas à criatividade e à resolução de problemas. Isso pode nos ajudar, inclusive, a encontrar soluções inovadoras para desafios. E também desenvolver ideias que nos tornem mais criativos e mais eficazes nessas resoluções. Além disso, o estado alfa melhora o nosso foco, a nossa concentração e permite que a gente realize tarefas com muito mais eficácia. Além disso, a gente tem também a promoção de saúde mental, que ela é associada, inclusive, à redução de sintomas, como eu contei pra você, de depressão, o aumento da sensação de bem-estar emocional.

E isso acontece porque o estado alfa, ele promove uma maior consciência e aceitação das nossas emoções, permitindo que a gente possa processá-las de maneira muito mais saudável. Eu gravei pra você uma meditação incrível. que eu inclusive utilizo ela há mais de 10 anos, para você começar a se familiarizar com essa frequência. Ela faz parte do seu modelo de reprogramação. E o que eu recomendo que você faça é que você pratique essa meditação pelos próximos 7 dias consecutivos. Caso você esqueça de fazer um dia, você vai retornar a contagem para o 1, para que você consiga cumprir esse primeiro passo da sua desprogramação. Eu recomendo que você faça essa meditação antes de começar a fazer essa

meditação, você anote o seu estado atual e como você está percebendo a ordem dos seus pensamentos e sentimentos.

Quais foram, por exemplo, os resultados no seu dia a dia? Quais foram os conflitos? Quais foram os problemas e os desafios que você encarou ao longo do dia? Como é que você estava? Faça a meditação e ao finalizar eu quero que você tome nota do seu estado atual. Como é que você vai se perceber? Porque muito mais importante do que a prática em si é você validar como é que ela atua em você. Eu recomendo também que você torne esse compromisso público lá na nossa comunidade. Assim você potencializa a sua intenção. Então recapitulando, o estado alfa ele te permite acessar potenciais criativos e ajustar a tua frequência cerebral para um processo mais coerente e fundamental para organizar também o seu campo vibracional para que você já comece a se conectar.

com as frequências daquilo que você deseja viver. Não adianta eu estar vibrando no medo a uma frequência de 50 Hz, sendo que a frequência do dinheiro, da saúde, de um relacionamento harmônico está lá em 500, em 800. Então entenda, esse processo dessa meditação vai te ajudar profundamente a organizar tanto a parte do seu sistema quanto a parte do seu sistema vibracional também. Lembre-se de praticar por sete dias consecutivos nesse começo. Caso você esqueça, retorne a contagem para o 1. É importante que esses sete dias consecutivos aconteçam para que você se familiarize com essa nova frequência, principalmente se você está passando por um momento que você identificou que está vibrando em beta alto há muito tempo. Você vai precisar se reorganizar.

Quando você torna o seu compromisso público, você tem pessoas ali torcendo para você e talvez fazendo junto com você. Você pode, inclusive, convidar seu companheiro, seus filhos para praticarem junto com você, para você perceber, inclusive, a organização vibracional que vai acontecer no seu ambiente. É incrível! E para isso, é importante que você tome nota de como você está antes da meditação e depois da meditação. Porque, como eu disse, Mais importante do que a técnica é como a técnica atua sobre você. Combinado, eu espero profundamente que você tenha resultados tão satisfatórios como os que eu tive. Lembre-se que esse estudo é pautado tanto na neurociência quanto na metafísica. Eu aguardo você e os seus compartilhamentos de como foi a experiência para você.

Onde você está é resultado de quem você se tornou. Onde você está nesse momento? Quais são os aspectos que você está vivenciando na sua vida? Quais resultados você tem nesse momento? Talvez ao observar atentamente, você tenha a sensação do pior dos mundos e acredite no que eu vou te dizer, isso não é algo ruim. Talvez você tenha a sensação de que não está bom, mas poderia estar pior. Aqui sim! nós temos uma armadilha muito perigosa que é a tal da zona de conforto. É o tal do morno. Ou talvez você olhe para a sua vida e veja que ela está ótima, mas que você deseja melhorar aquilo que já está bom. E essa é a consciência criativa. É nesse ponto que nós vamos chegar dentro da jornada.

Eu sei que você já tomou a iniciativa de mudar sua vida várias vezes, seja a sua parte financeira seja sua saúde seu relacionamento sua relação com o dinheiro e se você está aqui na jornada pode ser que provavelmente esses esforços passados não tenham sido duradouros e aqui eu preciso te dizer uma coisa muito importante esses esforços estão sendo balizados pelas suas crenças pelo medo pela falta de compreensão de coragem ou simplesmente pela frase eu não aguento mais Acontece que para que a gente mude algo de maneira permanente na nossa vida, nós precisamos de duas coisas fundamentais, compreensão e experiências, que em muitos momentos você me verá me referir a essas palavras como repertório também. A jornada fará isso junto com você. A principal raiz dos nossos equívocos e resultados derivam de um ponto.

que é a falta de compreensão de que o seu modelo de pensamento tem consequências tão grandes a ponto de criar situações na sua realidade para não dizer a própria realidade em si. Obviamente, ouvir isso em primeiro impacto gera uma postura de negação. Lembre-se, nesse momento, do botão do juiz e do investigador. Não é possível que eu criei uma coisa X na minha vida, eu não queria. Mas olha só. No exato momento em que você me escuta dizer que as suas crenças, que o seu modelo de pensamento, que a sua visão de mundo, ou seja, a sua mentalidade é extremamente poderosa para criar, basta você ajustar a percepção e entender. Bom, se eu criei esse cenário desqualificado, eu também posso criar algo mais alinhado a partir do momento em que eu aprendo como fazer isso.

Boa parte de tudo que você viveu até aqui na sua vida tem acontecido por condicionamentos que incluem a parte social, incluem os dogmas religiosos, condicionamentos inquestionáveis, crenças lá da infância, influências genéticas e com isso nós aprendemos e nos viciamos. Tornamos nossa parte, nossa vida e nosso futuro também Previsível, baseado na performance da nossa personalidade atual. Por isso, nós vamos compreender e identificar algo muito importante que você vai me escutar falar inúmeras vezes essa frase. Sua história é pedagógica e é através dela que você mesma vai comprovar a veracidade das coisas que eu estou dizendo aqui. Ao longo da jornada você vai aprender a mapear a sua vida, o seu modelo de pensamento, utilizando as suas próprias experiências e a sua memória como um contraste e não mais como justificativas, ou seja, como um ponto de partida para a criação do que você quer transformar.

Nós não temos que aceitar a atual circunstância da nossa vida, a gente pode criar uma nova sempre que assim decidirmos e desejarmos. Nós temos a habilidade e o poder do pensamento,



então basta aprender a direcioná-lo. Eu espero que essa informação te traga um profundo alívio, assim como trouxe para mim quando eu internalizei esse conceito. Ao compreender que nenhuma condição na nossa vida, por pior que seja, é imutável, basta a gente compreender quais são os caminhos que nos levarão a novos potenciais, a novas atitudes, a novos hábitos. O que você sente quando eu digo que seu pensamento é capaz de criar as suas experiências, situações, pessoas, que nossos pensamentos criam efeitos tangíveis na nossa vida? Concorde que estaríamos mais conscientes da qualidade daquilo que a gente pensa todos os dias?

Que a gente não deixaria passar sem questionar um mísero pensamento desqualificado, incoerente, obsessivo, um pensamento focado nos problemas? Será que a partir dessa descoberta não seríamos mais intencionais com a qualidade dos pensamentos? E aí nessa hora você pode me dizer assim, mas Elis! Eu não consigo controlar meus pensamentos negativos, pessimistas, desalinhados, desqualificados, etc. Presta atenção. Até o momento de você romper esse modelo de pensar, da maneira com que você enxerga sua realidade atual, qualquer mudança que você tentar fazer será transitória. Para que você consiga gerar resultados duradouros, desejados, É necessário treinar e se abastecer de repertório para compreender o funcionamento da sua mente. Eu gosto de usar um exemplo bem visual aqui. Imagina que você está em uma estrada conhecida, no meio de uma floresta densa. E existe um caminho marcado ali no chão.

E esse caminho sempre te conduz para o mesmo lugar, certo? Você já sabe que aquele caminho ali é seguro. Por ter passado ali tantas vezes, a terra desse caminho está marcada. e realmente fica difícil você criar uma nova rota. Isso acontece por um fator, você repetiu esse caminho tantas vezes que ele parece ter se tornado a única possibilidade de travessia dessa floresta densa. Mas olha só, se você começar a caminhar alguns metros dali, Ainda que essa trilha não exista nesse momento, ainda que exija um certo esforço para você abrir essa nova trilha, à medida que você repetir esse novo caminho, ele também vai começar a ficar marcado. Da mesma forma é a nossa mente. Ela cria caminhos à medida em que repetimos habitualmente pensamentos, emoções e, conseqüentemente, comportamentos.

Você se tornou uma estradinha marcada por repetição. Faz sentido? Você aprendeu a ser e a viver o que você está e vive hoje. Todos os seus resultados gerados até aqui, eles foram baseados nessa versão atual de quem você está. E para que você possa modificar ou transformar, é importante aprender como transformar ideias que de certo modo foram programadas em você durante muitos anos. No momento em que você altera essa concepção desses elementos que formam a sua realidade atual, que foram experimentados até aqui, você vai começar a experimentar mudanças em diversos níveis, sejam eles físicos, conscienciais e até mesmo emocionais. Quando você conseguir perceber quais foram as ações internas que geraram um novo resultado externo, você vai fazer de novo, de novo e de novo e assim você vai começar a ver as transformações e vai construir o seu próprio repertório para que você mesma repita até que se torne uma nova realidade.

Aliás, foi isso que você fez a vida inteira. Você repetiu, ainda que sem consciência. Então, quero te convidar a começar a trabalhar. Dito isso, eu quero te propor aqui já nessa aula um exercício para o seu ponto de partida. Essa prática se chama onde você está nesse momento.

Eu quero que você reconheça nela como está a sua vida de modo geral. Você pode separar a princípio por pilares essenciais, a princípio. Você pode separar por relacionamento, saúde, corpo, financeira ou realização pessoal. profissional, como está a sua saúde emocional e espiritual e fique à vontade se você quiser incluir, inclusive, outros pilares que você considera essenciais para você. Muito importante, lembre-se e reconheça sem julgar, sem agregar pesos ou sentimentos desqualificados. Esse passo é fundamental para que as transformações que estão por vir comecem a acontecer. Aqui você já vai fortalecer um conceito muito importante que é o contraste. Você vai olhar para aquilo que não está bom com um entendimento do tipo, dá para transformar, nenhuma condição define quem você é. Uma vez que o nosso futuro é plástico, a partir das compreensões e repertórios que nós fomos adquirindo, você vai perceber isso na prática. Logo aqui abaixo, eu deixei um material para você imprimir e começar a realizar essa prática. Então, nos vemos no próximo nível.

Enquanto você sobreviver, você não criará. Essa será uma das aulas mais densas desse módulo, mas talvez a mais importante de todas da jornada. Esse é o grande diferencial desse método. Eu já quero te recomendar que você retorne aqui para assistir mais vezes e revisar esse conteúdo, principalmente quando você se perceber no padrão que vamos percorrer daqui para frente. Agora que você compreendeu que o seu cérebro possui frequências elétricas e que elas patrocinam estados emocionais e físicos do seu corpo, você pode estar se perguntando onde e como tudo isso se aplica numa vida de merecimento. Lembre-se, nesse módulo estamos vasculhando a bagagem, o que te trouxe até esses resultados atuais e nós só conseguimos alterar a forma quando nós temos consciência da forma.

Eu vou falar com você agora sobre as ondas betas e como elas estão associadas principalmente à atividade mental ativa e ao estado de vigília. Elas são muito rápidas e de alta frequência, com padrões que variam dependendo do nível de atividade mental. A gente vai dividir essas ondas em três níveis principais. Preste atenção agora. O primeiro nível se chama beta baixo ou baixo beta e ele gira em torno de 12 a 15 Hz. Esse é o nível mais baixo dessas ondas betas e ele está associado a um estado de alerta e atenção focada onde estamos engajados, por exemplo, em uma atividade mental ou uma atividade cognitiva. Em termos emocionais, o baixo beta está correlacionado, por exemplo, com sentimentos de concentração, de foco, até mesmo de euforia, quando estamos envolvidos em algo que nos estimula positivamente.

Muito bem, esse é um beta ok. O segundo beta é conhecido como médio beta e ele gira em torno de 15 a 20 Hz. É o nível intermediário de ondas betas e ele está associado a um estado de atividade mental moderado. Nesse estado, nós podemos estar envolvidos em atividade, por exemplo, que exigem um maior esforço mental considerável. Mas não estamos sobrecarregados. Em termos emocionais, o médio beta pode, por exemplo, refletir em um estado de concentração intensa. Mas também pode começar a mostrar sinais de tensão ou de estresse, principalmente se essa atividade mental for muito prolongada ou desafiadora. As frequências em beta médio e até beta baixo refletem, por exemplo, o nosso pensamento consciente, nosso racional. E o terceiro estado. Beta é conhecido como alto beta ou beta alto e ele gira em torno de 20 a 30 hertz.

Esse é o nível mais alto e ele está associado a estados de hiperatividade mental e estresse. Quando estamos experimentando altos níveis de estresse, ansiedade, preocupação, as nossas ondas betas elas tendem a aumentar para essa faixa de frequência mais elevada. Isso pode prejudicar nossa capacidade de concentração. causar inquietação e até mesmo levar a sentimentos de irritabilidade ou pânico. Essas ondas são experimentadas também durante situações muito estressantes em que as substâncias químicas nocivas, aquelas de sobrevivência, elas começam a ser produzidas pelo nosso corpo. Quando a gente mantém esse estado de grande excitação sustentado, não é o tipo de atenção focada que usamos para acessar, por exemplo, o nosso modo criativo, a resolver problemas e até mesmo curar. O beta alto na mente, ela torna ela hiper excitada e o corpo com alta carga de estímulo, o que começa a ocasionar, por exemplo, um estado de desordem.

Talvez você já tenha sentido isso. O beta alto também produz um foco demasiado em algo, dificultando a nossa percepção para parar e sair desse foco. É a tal da visão de túnel. Por exemplo, quando pessoas estão jogando em tempos excessivos, videogame, por exemplo, ou até mesmo utilizando o estímulo das redes sociais, problemas, conflitos, a gente não consegue enxergar nada além disso. Esse estado cria no nosso corpo uma espécie de emergência, ocasionando uma considerável atividade no cérebro. O nosso mecanismo de luta ou fuga é acionado como se estivéssemos em situações potencialmente perigosas, levando a uma mudança drástica de estados fisiológicos e mentais, uma vez que a nossa percepção, comportamento, raciocínio e emoções, e até mesmo as nossas atitudes, elas começam a ficar muito alteradas.

Por vezes, elas nos fazem agir até mesmo como uma espécie de animal acelerado, onde as escalas de atenção se voltam apenas para o ambiente externo, provocando demasiadamente um foco naquilo que está fora de você. Então ansiedade, preocupação, raiva, sofrimento, frustração, medo e até estados mentais altamente competitivos, é o que a gente costuma ver no trânsito, por exemplo, eles induzem e nos mantêm nessa frequência de onda cerebral que predomina durante momentos de crise, por exemplo. Esse estado é útil apenas num curto prazo, porém se a gente continua nesse modo de emergência, O estado beta alto começa a desqualificar e exige uma imensa quantidade de energia do nosso corpo, pois ele é o padrão cerebral que nos torna mais reativo, instável e volátil de todos os outros sistemas e frequências.

Uma curiosidade é que boa parte das pessoas que se sentem frequentemente sugadas, energeticamente, por exemplo, elas em geral estão em beta alto, com seu mecanismo de sobrevivência ativado. Quando esse estado começa a se tornar crônico e descontrolado, o seu cérebro está em total estado de desordem. É como se o cérebro ficasse constantemente em ciclos muito rápidos, colapsando e sobrecarregando todo o seu sistema. A repetição contínua de pensamentos pautados na sobrevivência, ela cria sentimentos como agressão, competição, insegurança, ansiedade, medo, tristeza, depressão, raiva, dor, revolta e separação. Lembra que eu falei na segunda aula desse módulo que o nosso corpo ele cria vícios químicos? Esse estado ele condiciona emoções intoxicando. E antes, em geral, a gente tenta analisar os problemas desses sentimentos familiares e eles começam a ser amplificados, ou seja, mais sentidos excessivamente, focando sempre nesse modo de sobrevivência.

É importante lembrar que esse mecanismo pode ser acionado, inclusive, somente pela força do pensamento. Não necessariamente quando a gente está num perigo externo, por exemplo, sobre uma ameaça externa. Eu gosto de dar um exemplo visual de como o nosso cérebro se parece quando a gente está vibrando nesse estado de beta alto. É como se uma banda estivesse tocando cada uma num instrumento em um ritmo diferente, o que acaba ocasionando um ruído muito alto e incoerente. Essa frequência incoerente do cérebro, ela retransmite mensagens confusas através do nosso sistema nervoso central, por todo o nosso sistema fisiológico e vai desequilibrando inclusive o nosso corpo, deixando ele mais suscetível a enfermidades, desarmonias, doenças. A gente sai do estado de homeostase, ou seja, no estado de equilíbrio.

Elis, o que tudo isso tem a ver com o processo de criação de uma nova realidade? de criação de uma nova vida, com propósito, com prosperidade, com merecimento. O que beta-alto tem a ver com tudo isso? Lembra que eu disse que esse estado nos deixa hiperfocados no externo? O estado de beta-alto, ele torna o mundo exterior com a nossa percepção de ser mais real do que o mundo interior. É como se a nossa consciência, ela enfocasse primeiro todas as coisas que estão fora de nós, criando uma hiperidentificação com elementos materiais. Nós ficamos excessivamente focados em problemas, apegados em objetos, pessoas, vibrando muitas vezes na escassez, no medo de perder. Ficamos preocupados com o tempo, inclusive. Sabe aquela crença do tempo? Meu Deus, meu tempo está acabando, eu já estou com tantos anos, isso e aquilo.

Isso é muito relativo com essa frequência de beta alto. A gente se desconecta da essência, da nossa inteligência superior, que é primordial para o nosso processo de criação de uma nova realidade. Você quer ver um exemplo disso? Sabe quando você estuda, estuda, estuda e parece que a coisa não entra na sua cabeça? Que você se sente até meio burro? desconfigurado, sabe por que isso acontece? Quando você está presa nesse estado de beta alto, isso dificulta a sua aprendizagem. Qualquer informação que não esteja igual a essa emoção que você está experimentando, não entra no seu sistema nervoso. Tem uma frase que diz assim, nenhum problema pode ser resolvido pelo mesmo grau de consciência que o criou. É sobre isso. Tenta conversar com alguém que está com muita raiva depois de um momento de uma confusão.

Essa pessoa não te escuta. Esse é um exemplo. A verdade é que os problemas que você está tão ocupado analisando, eles não podem ser resolvidos pela mesma emoção ao qual você está fazendo a análise. Sabe por que sua análise cria cada vez mais essa frequência de beta alto? Porque você entra nesse estado cíclico. Como eu disse, tenta conversar com alguém extremamente nervoso, ele não vai te ouvir. É a mesma coisa, faz sentido? Agora, para para pensar na quantidade de energia necessária que o motor de um carro, por exemplo, ele precisa para andar em primeira marcha com o freio de mão puxado. É o que acontece quando nós estamos nesse estado. Não sobra energia para você criar. Você não acessa as informações que estão no seu subconsciente. E com isso tem dificuldade de viver coisas diferentes.

Essa é a grande chave do porquê apenas o pensamento positivo não te leva a resultados potentes. Você tem um corpo e matéria se comunica com matéria. Logo, ele é uma peça muito importante no seu processo de criação. Pois muito bem, para criarmos uma vida alinhada, a gente precisa dessa coerência. E como é que a gente faz esse processo? Você vai aprender na próxima aula todo esse processo e como é possível começar a reprogramar o seu cérebro. Mas antes me conta, você já se percebeu no estado de beta alta? Você consegue ter consciência ou lembrança de quando você acessou esse estado de beta alto? Como é que você se sentiu? Como ficou o seu corpo? Como é que a sua percepção ao seu redor ficou? Ou será que você está vibrando em beta alto nesse momento? Como é que está a sua percepção de mundo ao seu redor? Você pode me contar isso lá na comunidade da Jornada Mente Merecedora. Nos vemos na próxima aula para aprender uma ferramenta essencial para transformar esse estado.

Nesse módulo você aprendeu o método RPR para te auxiliar no ganho de compreensão diante de um desafio e ele pode te acompanhar como um verdadeiro treino em diversos momentos da sua vida e ao longo da sua jornada também. Eu recomendo que você mantenha ele sempre à vista e perto de você até que você internalize, como utilizá-lo no seu dia a dia. Você aprendeu também a reconhecer onde você está nesse momento, como as programações mentais são geradas e como utilizar as memórias como um contraste. Você aprendeu também a diferença entre leis e crenças. Tudo isso estava contido na primeira parte do módulo A Bagagem. Já na segunda parte, você compreendeu que é muito mais do que um corpo de carne e ossos. Que você é feito de energia, de frequência e de vibração.

E que a união dos pensamentos e sentimentos, eles criam uma assinatura vibracional que pode te aproximar ou te distanciar da vida que você deseja viver a partir do campo das infinitas possibilidades. Na terceira parte desse módulo, você entendeu o quanto a sua frequência de ondas cerebrais impacta tanto na sua energia, no seu campo vibracional, quanto também na sua saúde física. Lembrando aqui, para que a gente manifeste, materialize coisas nesse plano da terceira dimensão, matéria vai se comunicar com matéria. Então é essencial que o seu corpo também esteja nesse estado de coerência para tudo aquilo que a gente vai criar no próximo módulo que é o terreno. Eu costumo dizer que esse módulo, a bagagem, ele faz parte desse método da jornada e ele é a fundação para que a gente consiga preparar o terreno para todas as sementes que nós vamos plantar de agora em diante.

Sem ele é como se nós estivéssemos plantando as sementes certas, porém num terreno que não vai dar frutos, num terreno que está pobre de recursos. Então toda essa base, esse é um dos módulos mais importantes daqui para frente para que você consiga organizar todos os seus sistemas, tenha consciência e conhecimento e compreensão também. De como todas as experiências que foram vividas até aqui foram geradas e ocasionadas e daqui para frente, de maneira consciente, quais são as experiências que nós desejamos intencionalmente criar. Então é importante que você, caso tenha algum conceito passado até aqui que você ainda não tem total clareza, que você ainda não compreendeu, recomendo que você revise, que você assista novamente e que você utilize a comunidade para conversar a respeito.

Porque lembra, todas as vezes que nós estudamos algo novo, é importante que você também escreva, anote, revise e principalmente fale sobre esse conteúdo para que você internalize cada vez mais dentro das suas camadas mentais aí. Logo aqui abaixo, você encontra um checklist do módulo para que você acompanhe todo o seu desenvolvimento e como você está colocando em prática o método da jornada. É importante reforçar que para que esse método seja eficaz, você cumpra exatamente como está sendo passado para você. Por isso, esse checklist é importante para você acompanhar e entender se existe algum conteúdo que você precisa revisar ou se você já pode avançar para os próximos passos daqui para frente. Combinado? Eu espero você então no módulo O Terreno. Estou muito animada para todas as sementes que vão ser plantadas nesse terreno fértil que estamos criando aqui. Nos vemos no próximo módulo.

Já falamos sobre memórias, caminhos neurais, programações, agora eu quero te falar de uma maneira muito simples sobre crença. Como saber o que é uma crença e o que é realidade? Fato ou interpretação? Veja, vou dar um exemplo aqui. Você acreditando ou não na lei da gravidade, concorda que se você soltar o objeto agora, ele vai cair todas as vezes, para todas as pessoas, em qualquer situação? Nós temos uma lei. Agora, quando usamos argumentos do tipo homem não presta, É fácil perceber se a gente está falando de uma crença ou não. Porque afinal de contas, provavelmente você conheceu alguém que conheceu alguém que conheceu um homem que era incrível. Logo, são crenças, ou seja, elas não se aplicam em todas as pessoas e em todas as situações.

Essas crenças são formadas com base no que vemos, ouvimos e até mesmo no que sentimos. Quando vivemos determinadas experiências repetidamente, o nosso cérebro fortalece e registra o resultado dessas experiências e a partir de um determinado tempo, ele toma esse resultado como uma verdade para outras situações que se assemelham ao que foi vivido. Sempre que houver uma possibilidade, preste atenção nisso, estamos falando de uma crença. ao qual é passível de transformar. Sabendo disso, a partir de agora, sempre que um pensamento dissonante vier na sua mente, questione. Você pode inclusive usar o método RPR para trazer essa clareza. Essa é uma das maneiras mais eficientes de transformar uma crença e reconstruir o caminho memorizado que ela criou no seu registro e que, conseqüentemente, se desdobra na sua realidade.

A sua mente, ela se condiciona muitas vezes a pensar dessa forma sem questionar. As crenças se tornam, entre aspas, verdades absolutas para a sua realidade, o que impede você, muitas vezes, de criar novas experiências. Eu me lembro que quando eu comecei a estudar sobre esse tema, eu fazia alguns testes e eu pesquisava se alguém já conseguiu algo que eu julgava ser impossível. Então, na dúvida, vai lá e pesquisa, desarma suas crenças, porque isso vai facilitar esse caminho de desprogramação. Uma vez o meu filho me perguntou se era possível alguém correr um quilômetro em um minuto. E eu falei, eu acho que é impossível. E ele falou, vamos pesquisar? Nós descobrimos uma pessoa que conseguiu correr um quilômetro em um minuto. Não era impossível, estávamos falando de uma crença. Existia uma possibilidade ali.

Agora, quando estamos falando de situações que operam em 100% dos casos para todas as pessoas, como o exemplo da lei da gravidade, estamos falando de uma lei. Lembre-se disso que eu falei para você. Enquanto houver uma possibilidade, nada é impossível. Se alguém conseguiu, essa é uma frase muito boa, se alguém conseguiu, é possível que você também consiga. Basta adquirir a compreensão e todos os mecanismos que envolvem para que você desdobre essa crença e desmantele ela transformando a sua realidade. Combinado? Então sempre que você se deparar na sua narrativa, no seu comportamento manifestando uma possibilidade de crença, pare e se pergunte, será que isso é aplicado em 100% dos casos? Ou será que essa é apenas a minha visão? a minha crença se manifestando aqui agora, que de repente pode estar limitando o meu potencial criativo. Pense nisso porque vai funcionar e vai te trazer insights valiosos. Inclusive vou pedir para que você compartilhe aqui embaixo ou na nossa comunidade se esse insight te traz leveza em todo esse processo para compreender a diferença entre o que é real e o que é uma crença.





Seja muito bem-vinda ao módulo A Bagagem. Sabe por que ele tem esse nome? Imagina que você vai viajar e você precisa arrumar sua mala. Só que para que você faça uma mala eficiente, o que você precisa? De algumas informações, certo? Como, por exemplo, para onde você vai, se lá faz calor, se faz frio, que atividade você vai realizar no momento, quantos dias você vai ficar lá. A verdade é que muitos de nós temos uma mala recheada de coisas e que a gente não sabe mais para que serve, nem de quem são, nem de para onde a gente está carregando essa mala. Só que cada dia que passa é como se nós fôssemos colocando mais coisas dentro dela até que chega um momento que fica insuportável de carregar.

E aí você nem se questiona mais, você simplesmente dá um jeito de continuar levando essa mala para lá e para cá. Agora para para pensar que essa mala, ela é a sua vida, é o seu modelo de pensamento, o seu sistema de crenças. Hoje nós damos início a uma jornada de autoconhecimento e de transformação. E no primeiro módulo, intitulado A Bagagem, nós vamos dividir ele em três partes. Na primeira parte, nós vamos explorar os padrões de pensamentos e sentimentos que moldam a nossa vida, as nossas experiências diárias. Nós vamos investigar as memórias e repetições de padrões que muitas vezes passam despercebidas, mas que exercem um poderoso impacto na nossa vida. Já na segunda parte, nós vamos mergulhar no mundo da energia, frequência e vibração. De longe, essa é a minha parte preferida.

Nós vamos descobrir como as nossas emoções, os estados internos, eles influenciam na realidade de tudo aquilo que a gente manifesta ao nosso redor. E como é que a gente faz para nos tornar conscientes de elevar a nossa vibração para então atrair experiências mais alinhadas com os nossos desejos mais profundos? Você vai aprender como a energia influencia as experiências que você atrai para a sua vida. Vai aprender também o que é campo e assinatura energética. Já na terceira parte, o processo de indução de estados para você compreender como sua mente opera e como redirecionar para um modelo criativo. Essa jornada não é apenas para você aprender novos conceitos, é sobre primeiro mergulhar em você mesma. identificar crenças arraigadas e principalmente abrir espaço para o crescimento e para a mudança.

Afinal de contas, se você está aqui, eu acredito que a sua grande busca seja essa. No final desse módulo, você vai ter adquirido uma compreensão mais profunda de si mesmo e dos padrões que você carrega, de maneira consciente ou não, e como colocar em prática as primeiras ferramentas para você começar a decidir o que seguirá e o que você deixará de carregar na sua bagagem para você seguir a sua jornada. Estamos aqui para desenvolver e nos tornarmos mentes merecedoras. Então a gente vai embarcar nessa jornada juntas, com coragem, curiosidade e abertura para o que está por vir. Vamos começar e eu te encontro no próximo nível.

Eu quero que a partir de agora você crie um botão imaginário na sua mente, como se fosse um interruptor. Existem dois acionamentos nesse interruptor. Um deles é o modo juiz, que é aquele que julga suas ações, seus pensamentos, seus sentimentos, os seus resultados. Esse modo, em geral, ele vem de mãos dadas com a culpa, o vitimismo, a revolta. E no outro acionamento existe o modo investigativo. que está em legitimidade alinhado com seu processo de expansão, de mudança e compreensão dos seus resultados. Ele aprende com os erros e torna o processo resolutivo. Talvez você se depare em algum momento com algumas clarezas que te trarão desconforto. Nesse ponto é muito importante que você aperte o botão investigativo, que nada mais é do que a técnica do zoom out, como se você olhasse o problema, a situação do alto, para que você possa agir de maneira efetiva e não identificada.

Eu me lembro que a primeira vez que eu ouvi de um mentor meu a frase você cria a sua realidade, eu não sabia da existência desse botão, então qual foi o meu primeiro impulso? Julgar todas as minhas ações. e consequentemente me vitimizar. Uma grande bola de emaranhamento foi criada porque em decorrência disso, o que veio? A terceirização e consequentemente a perda total da minha capacidade de pensar que, se eu criei, Eu tenho também o poder de recriar, esse poder também é meu. O método que eu vou te apresentar agora, ele vai te acompanhar e te ajudar durante toda a jornada. Então é muito importante que você retorne aqui com uma certa frequência, até que você relembre e internalize esses pontos que serão fundamentais. Nesse método você vai aprender que, primeiro, auto julgamento não serve para absolutamente nada.

segundo, perceber quais são as suas reais motivações, terceiro, dar nome às coisas, quarto, o que fazer depois com tudo isso que você identificou. Esse método se chama RPR e ele pode ser aplicado sempre que você perceber que um padrão está acontecendo ou resultado indesejado ou até mesmo desejado, um desconforto, uma mania, uma programação ou simplesmente para você iluminar algo que ainda precisa de compreensão. Então vamos começar com o primeiro R que quer dizer reconhecer, que nada mais é do que tornar o problema consciente. Você vai fazer algumas perguntas que você já pode anotar aí no seu caderno. O que está movendo essa ação? Qual versão minha está à frente? Existe alguma máscara? Qual é a causa central? Qual foi o pensamento, o sentimento que antecedeu ou originou esse problema?

Isso é um fato ou é uma suposição? Existe algum escapismo? Estou tentando me desfazer do que se apresentou aqui agora? Estou terceirizando? Estou culpando alguém? Estou reclamando? Qual envelope que precisa de revisão aqui? Utilizando essas perguntas, você vai começar a trazer clareza para o que está se apresentando sem uma hiperidentificação. Então, anote essas perguntas, deixa elas perto de você ou no seu radar até que você aprenda de maneira efetiva e às vezes até automática. Como utilizar essas perguntas no seu dia a dia? Afinal de contas, não vai ser sempre que você vai estar ali com seu caderninho, com seu papelzinho, para você reler essas perguntas. Mas isso já é o primeiro passo do seu treino mental para começar a desprogramar certos comportamentos. O segundo passo é o P, que quer dizer pontuar.

Que nada mais é do que chegar ao seu verdadeiro eu transparente. Nesse ponto, nós desenvolvemos um relacionamento verdadeiro com a nossa inteligência superior. Podemos admitir sem moralizar ao julgar quais foram os pontos reconhecidos que necessitam, por exemplo, de compreensão. Admitir a contribuição falhas para o seu poder superior, afinal de contas a gente não consegue corrigir ou consertar alguma coisa quando a gente não toma conhecimento de que está quebrado ou que precisa de um ajuste. Quando você admite de maneira consciente, com foco na resolução, não existe espaço para projeções. E aí você então parte para o segundo passo desse mesmo P aqui, desse mesmo pontuar. Nessa parte, lembre-se sempre de manter o seu modo investigativo ativado para você não se hiperidentificar com o que está trazendo luz.

Quando você reconhece no passo anterior, Tudo aquilo que você está trazendo para as margens, pontue agora o que você percebeu com muita clareza. Eu vou te dar um exemplo disso. Aqui a gente precisa ser muito honesto, tá? Vou dar um exemplo. Eu menti para que as pessoas gostassem de mim e eu não me sentisse mais sozinho. Foi o que eu identifiquei ali no passo anterior. Um outro exemplo. Eu senti raiva quando eu fui contrariada e não soube me explicar corretamente. Um terceiro exemplo. Eu agi por impulso, por medo ou por escassez de perder aquela tal oportunidade. Ah, eu não consegui evitar tal resultado indesejado, por isso eu terceirizei para pessoas, porque estava pesado demais para mim. Percebe que aqui existe muita honestidade? Mas é importante você prestar atenção.

Quando não reconhecemos e pontuamos essas ações, elas ocupam e absorvem muito da nossa energia. Se você terceiriza alguém, por exemplo, por algo que aconteceu, existe um vínculo oculto que permanece ligado a você ou até mesmo a situação. E saiba que por vezes os apegos, eles são gerados justamente assim. É nesse ponto que nós fazemos uma grande liberação para que a gente possa então seguir para o próximo passo, que é o segundo R, que quer dizer redirecionar. Aqui a gente vai desprogramar e retornar a energia. Nessa etapa você acessa o sistema operacional do programa que estava atuando sobre a questão e você então lança a luz na sua revisão. Agora você evita comportar-se de forma inconsciente. Você para de ativar os antigos mecanismos cessando os disparos e as conexões que levaram ao conflito.

Quando você se torna mestre na arte de redirecionar, Você constrói uma base muito sólida para criar um novo sistema. Então isso é muito interessante. Você pode começar se perguntando, inclusive já anota aí. Quais aspectos você não deseja mais manifestar? Quais seguirão porque eles deram muito certo? Para onde você redirecionará a sua energia a partir dessa compreensão de agora? Qual a intenção foi gerada para esse redirecionamento? Você pode criar uma palavra de ação, inclusive. Quando você estiver mais consciente do caminho, dos passos anteriores, o que você pode dizer? Mude! Quando você identificou, trouxe a clareza, se fez os questionamentos, diga, mude! Basta! Crie uma palavra de ancoragem. Esse método sempre me ajuda a ampliar minha compreensão diante de um momento de desafio ou de validação da mente. Aliás, vamos falar mais dela em breve. Ela é uma técnica de desidentificação com o problema que vai te tirar da visão de túnel, sabe? Aquela visão centralizada no problema que muitas vezes entramos e que acaba limitando absurdamente a nossa percepção. Logo aqui abaixo dessa aula, você vai encontrar um card para você imprimir

e deixar ele à mão como um lembrete quando você perceber que está perdendo o foco, o direcionamento e então retornar a sua energia para você mesma.

Chegamos à terceira parte desse módulo A Bagagem, onde a gente vai falar sobre a frequência de ondas cerebrais. Vamos aprender sobre o supercérebro. E fique tranquila que você não precisa ser nenhuma neurocientista para compreender esse conceito. Eu não poderia deixar de mencionar as frequências de ondas cerebrais aqui, pois elas, além do impacto físico, pois estamos falando ativamente do cérebro, elas interferem profundamente na nossa qualidade de vida, nos nossos resultados gerados, nas conexões e principalmente nos estados vibracionais. As ondas cerebrais são padrões de atividade elétrica que podem ser registradas através daquele equipamento de eletroencefalograma. Elas refletem também a nossa comunicação entre os neurônios no cérebro e estão associadas a diferentes estados de consciência, atividades mentais, estados emocionais. E aqui a gente tem um ponto fundamental para incluirmos esse conceito no que nós vimos anteriormente.

essas ondas elas alteram os nossos estados emocionais de acordo com os mecanismos acionados no nosso sistema logo isso interfere muito na qualidade potencial do nosso campo e consequentemente no nosso modelo de criação de realidade olha como As ondas cerebrais, elas influenciam em tudo isso que a gente já vem conversando até aqui, ainda que seja de modo subjetivo ou não concreto, como o nosso campo, o nosso padrão vibracional, por exemplo. Existem cinco tipos principais de ondas cerebrais, que se chamam delta, teta, alfa, beta e gama. Eu vou falar sobre cada uma delas para você de um jeito muito simples. Eu vou começar falando sobre as ondas delta, que elas giram em torno de 0.5 a 4 Hz. Essas ondas, elas são de menor frequência e de maior amplitude.

Elas acontecem principalmente durante o nosso período de sono profundo e elas estão associadas também à nossa regulação. Sabe quando você descansa? Quando você acorda descansado, é porque você acessou esse período de ondas. delta no seu sono, ela está muito relacionada à nossa regeneração tanto física quanto mental. Elas são muito importantes também na consolidação da memória e o processamento emocional durante o nosso sono. A segunda onda que eu vou falar para vocês é a onda teta, que gira em torno de 4 a 8 hertz. Essas ondas estão presentes durante estágios mais leves do sono, como o sono REM, por exemplo, que é aquele do movimento rápido dos olhos, e elas também são observadas preste atenção durante os momentos de relaxamento profundo, meditação e imaginação ativa. Anote isso.

Elas estão associadas também ao processo de criatividade, insights intuitivos e de processamentos emocionais. Essas ondas são frequentemente vistas em pessoas que estão com estados de consciência alteradas, por exemplo, durante práticas espirituais ou terapêuticas. Agora tem as ondas alfa. de 8 a 12 Hz. Essas ondas são predominantes quando estamos relaxados, porém alertas, como por exemplo durante um estado de relaxamento consciente, de uma meditação leve ou quando estamos em um estado de calma mental. Anote isso também. Elas estão associadas, principalmente, ao nosso estado de atenção plena, de relaxamento, de criatividade e foco. Elas são ondas que desempenham um papel muito importante na regulação do nosso estado de vigília e na interação entre mente e corpo. A quarta onda são as ondas betas, que giram em torno de 12 a 30 Hz.

E como discutido, elas estão associadas principalmente à atividade mental mais ativa, isso que nós estamos fazendo aqui agora, por exemplo, e ao estado de vigília. Elas são mais rápidas e de alta frequência, o que reflete uma atividade cerebral um pouco mais intensa e um estado de concentração um pouco menor. As ondas betas são muito importantes para a cognição, resolução de problemas, tomadas de decisões e processamento de informações sensoriais. E a quinta onda são as ondas gama, que giram em torno de 30 a 100 Hz. Essas ondas são de maior frequência e elas estão associadas a estados de processamento cognitivo de alta complexidade, como, por exemplo, aprendizados, memória e consciência. Elas são muito observadas, por exemplo, durante atividades mentais que requerem uma coordenação precisa de diferentes regiões do cérebro.

como a interação de informações sensoriais, a formação de memórias e a resolução de problemas, por exemplo. Essas ondas gamas desempenham um papel muito importante na sincronização de diferentes áreas do cérebro durante a cognição e a criação de estados de consciências elevados. Para resumir, cada uma, cada tipo de onda cerebral, ele desempenha um papel único na regulação dos nossos estados de consciência, na nossa atividade mental e principalmente no nosso processamento emocional. Compreender essas ondas e como elas se relacionam nas nossas experiências cotidianas, por exemplo, elas podem nos ajudar a melhorar a nossa saúde mental, aumentar o nosso desempenho cognitivo, por exemplo, e principalmente manter e promover o maior bem-estar emocional aqui. Agora, eu quero aprofundar nas ondas em que, em geral, governam o nosso estado de vigília na maior parte do tempo e que também ocasionam a maior parte das nossas desconexões com o nosso estado criativo. Logo aqui abaixo no material você vai encontrar uma tabela que ilustra como essas frequências cerebrais atuam e na próxima aula eu quero aprofundar com você nas ondas que são comumente experimentadas por nós e que atrapalham profundamente que a gente acesse uma nova realidade criativa. Então nos vemos na próxima aula!

O que vai te fazer chegar e manter a sua vibração é ter um objetivo em mente. E aqui você vai utilizar a sua imaginação, já falamos dela em alguns momentos aqui desse módulo. A experiência, ela vai te encontrar quando você se tornar consciente de que cria a sua realidade a partir do campo quântico, dessa informação. Você tira a sua atenção das distrações do mundo exterior que podem estar te impedindo de estar presentes com essa inteligência que é o campo unificado. Essa inteligência está dentro de nós e em tudo à nossa volta. Quando você se volta para dentro, você fica cada vez mais presente e disponível para essa inteligência alinhada com a sua consciência superior. Como se nós olhássemos no espelho, essa consciência também olha para nós, refletindo e mostrando tudo aquilo que nós desejamos, conscientes ou não.

Quanto mais alinhados estamos com a nossa consciência, investimos cada vez mais energia no nosso processo de criação de maneira intencional e alinhada com esse campo unificado, com esse campo de inteligência, ou seja, com o nosso potencial criativo. Aqui eu quero trazer uma reflexão sobre clareza para você. Muitas pessoas esperam ter clareza, esperam a clareza chegar para então decidir o que desejam. E eu venho aqui quebrar essa crença com você. Primeiro você vai decidir o que deseja, você vai definir o seu objetivo, porque a clareza ela é um processo que vai conectar o ponto A, ou seja, onde você está, com o ponto B, que é o seu objetivo. E a prática que eu vou te ensinar agora, ela foi muito importante para que eu começasse a compreender de maneira prática o que é e como acontece a criação em uma vida intencional e alinhada com o que eu desejava.

Para isso, eu preciso que você confie em mim e assista essa aula colocando em prática o que eu vou te ensinar agora. Uma das premissas mais importantes dentro da jornada mente merecedora é a escrita, porque ela solidifica o que você realmente deseja. É como se você transformasse energia em matéria e você dá visibilidade física para ela. Então, eu vou compartilhar a minha tela para te mostrar um exercício que eu preparei para você. Na verdade, eu nem posso chamar ele de exercício. Porque ele já é o seu processo de criação e de construção da sua clareza. Lembra que eu disse que primeiro você define o seu objetivo e depois a clareza, ela é o processo que vai te ligar a ele?

Eu coloquei um exemplo aqui pra você e você vai receber esse material sem nenhum tipo de preenchimento pra que você consiga preencher da sua maneira. Vou até te mostrar como ele fica assim. Você vai encontrar aqui embaixo na área de materiais para você imprimir. Eu coloquei um exemplo aqui para você. Objetivos definidos mais aspectos emocionais. Criamos uma nova informação. Então eu coloquei um exemplo. Quero trabalhar como mentora. Tornar o dinheiro algo resolvido em minha vida. fazer parcerias e me tornar palestrante. Isso aqui é um pensamento. Lembra lá do primeiro módulo, energia elétrica, energia elétrica, intenção, intenção clara. Só que para que eu dê um sentido a isso, para que não fique só nesse campo dessa informação elétrica, eu preciso colocar ali uma emoção elevada. Ou seja, os meus sentimentos gerados quando eu olho para esse objetivo.

Então, quais são os sentimentos atrelados a essa condição aqui de trabalhar como mentora, por exemplo? Eu coloquei então, paixão pelo que faço, servir com amor, me sentir grata a cada

aula. segurança e conforto financeiro, liberdade para me expressar, felicidade, realização, ser útil, sentir que estou cumprindo o meu propósito, me ver dando aulas com brilho nos olhos, com felicidade, sentir exatamente isso que está se manifestando aqui nesse momento, me sentir arrepiada, me sentir emocionada. Eu estou colocando aqui nesse momento o quê? A minha energia magnética, ou seja, através do campo do meu coração. Eu estou alinhando pensamentos e sentimentos num estado de coerência que expande o meu campo vibracional e me conecta ao campo de informações, trazendo, lembra do desenho da lousa, do vácuo quântico ali?

do campo das possibilidades, eu estou trazendo isso para a minha realidade. No começo dessa aula eu falei sobre a importância de estar em estado de presença. Você acessou o conteúdo da meditação alfa e provavelmente você já experimentou como é estar nesse estado de presença, de consciência plena. Quando você, em determinado momento da meditação, começa a se elevar e enxergar o planeta, as cidades, o planeta, e você vai subindo em termos de consciência, você já não é mais o seu corpo. Perceba, você já muitas vezes nem vai se perceber sentado na cadeira. Você vai sim, de fato, se ver como uma consciência enxergando o planeta do alto. Quando isso acontece, nós saímos dessa desse estado de consciência muito conectado com os nossos cinco sentidos. O sentido tátil, auditivo, visual, o nosso paladar.

Então, quando você entra num estado de presença, através de uma meditação, por exemplo, ou de um estado de, me fugiu a palavra agora, mas nesse estado de consciência plena. De contemplação, lembrei a palavra. Quando você entra nesse estado de contemplação, o seu corpo, os seus sentidos, eles perdem esse peso que existe sobre você. E é justamente nesse momento que você é capaz de gerir e acessar aquele campo de informações, de ondas, olhar para aquilo, se tornar um observador e trazer para a matéria. Porque você alinhou o seu pensamento, lembra, quero trabalhar como mentora, tornar o dinheiro algo resolvido na minha vida. E quando eu trago o meu pensamento, o meu sentimento, aliás, com paixão pelo que eu faço, imediatamente o meu corpo reage, novamente, aqui, enquanto eu estou gravando a aula para você.

Esse é o poder da união de todas essas potencialidades que nós estamos falando até aqui, das habilidades mentais. Então, quando eu utilizo o meu processo de imaginação fazendo esse exercício, eu me vejo diante de uma câmera, numa sala online, conversando para centenas de pessoas, ou eu me vejo palestrando num teatro, num palco, num grande evento, levando a palavra para as pessoas. Eu vejo o dinheiro como algo resolvido em minha vida para que eu possa ser útil para as pessoas que eu amo, para o mundo, para que eu tenha segurança e liberdade de expressão? Então, dentro do teu objetivo, daquilo que você deseja, crie esse contexto, crie essa paixão, traga relevância para além de simplesmente querer, quer um carro. Mas o que o carro representa para você? Mobilidade, segurança, conforto.

Ver a sua família reunida no banco de trás ali. Você está ouvindo uma música? Você está, de repente, dirigindo numa estrada bonita? Você está indo fazer uma viagem que você desejou há tanto tempo? Dê um sentido para o seu objetivo. Tire daqui e una com o que está aqui para que você expanda. Elis, mas Em muitos momentos eu perco a força, eu perco esse desejo, eu até me esqueço no dia a dia, no envolvimento com os problemas. O que vai resgatar você dessa



condição de identificação problemática, muitas vezes, dos desafios, das dores físicas, dos estados de doença, é justamente se conectar com o seu objetivo. Se o seu objetivo definido aqui for colocar que você deseja ter saúde, que você já é saudável, que você já tem um corpo forte, consciência física, muscular, óssea, que as suas vitaminas, que todo o seu sistema está funcionando de maneira incrível, vai para o sentimento, como você se sente, eu me sinto disposta, eu me sinto empoderada.

Eu me sinto cada vez mais ágil. Eu me sinto realizada. Eu gosto do que eu vejo refletido no espelho. Eu me amo ainda mais. Percebe que a gente muda o estado de pensamento para sentimento? A gente agrega. E o que é isso que eu coloquei aqui no meio? Agora que você já praticou esse estado de presença através do alfa, você começa a criar uma certa familiaridade com esse estado de presença. Por isso que é muito importante que você continue praticando. Ainda que você não escute a meditação todos os dias daquela forma, com aquele áudio, e o importante é que você desenvolva o seu mecanismo próprio agora de entrar nesse estado e que isso se torne cada vez mais natural e familiar para você, você pode, de repente, criar um símbolo mental.

Eu coloquei, por exemplo, aqui o sol. Então, quando eu já tenho o meu objetivo definido e dentro desse exercício eu coloco todas as áreas da minha vida, então eu coloco o meu relacionamento, eu coloco a parte financeira, eu coloco a parte espiritual, aqueles pilares que você rastreou no módulo anterior. Então, aqui eu coloco o que eu já vivo a nível mental. Aquela realidade que eu já desejo viver e não que eu não quero. A gente já falou muito sobre isso, mas eu repito para que firme na sua mente. Não quero mais trabalhar na empresa X. Não, eu quero trabalhar em um lugar, em determinada função que eu possa XYZ. Então, o olhar sempre voltado para o que você deseja. Então, crie um cenário, um objetivo definido.

E coloque as emoções elevadas, como você se sente dentro desse grande cenário, desse grande quadro. Lembra, você é o quadro, o artista, o pincel, a tinta, a exposição dessa tela. Você é o todo que compõe esse grande cenário. Então, aqui no material, você vai encontrar o material em branco, mas você pode fazer no seu caderno, inclusive. Como eu ia dizendo com relação ao símbolo, eu unifiquei todas essas informações. em um símbolo. Então, sempre que eu sento para fazer o meu estado de presença, ou sempre que possível, eu estou dirigindo aqui, ou eu estou fazendo algo, estou cozinhando, estou num estado de meditação ativa, em movimento, eu visualizo o símbolo que representa a união de todos esses conceitos aqui, do meu objetivo e da minha emoção elevada.

Então, quando eu visualizo na minha tela mental o sol que representa esse meu cenário de vida, esse meu grande quadro, eu já estou entendendo quais são as informações que eu estou acessando. Porque muitas pessoas me perguntam, pô Elisa, eu tenho que ler meu caderno todo dia? Eu tenho que escrever tudo de novo todo dia? Crie um símbolo, lembra? Nossa mente é simbólica. Se eu falar para você maçã, você não vai sentir o gosto, você vai ver a imagem mental da maçã. Então crie o seu símbolo, pode ser uma letra, pode ser um número, pode ser um símbolo, mas tenha a absoluta certeza que você criou um estado de coerência com esse símbolo. Uma simbologia própria que representa aquilo que você deseja viver. E toda vez que você se conecta a esse símbolo, você se desloca para essa realidade.

Trazendo do estado de ondas do campo quântico para o estado de partícula na sua realidade física. Faça isso com a mesma intensidade, repetição que você vem fazendo determinados pensamentos, reclamações, queixas todos os dias, aqueles pensamentos que você rastreou lá no começo, que são repetidos dia após dia, faça agora de maneira intencional esse exercício e eu tenho absoluta certeza que muito em breve você vai começar a ver as grandes transformações na sua vida. E lembre-se, ansiedade e pressa não aceleram as coisas. É o tempo de gestação. Isso aqui é a semente, é o plantio. E agora você regou. O que a gente faz então? A gente começa a se mover em ação e a ação nada mais é do que aguardar esse tempo de gestar. Continue se movimentando, criando motivos, ações e focando no seu objetivo para que você esteja cada vez mais familiar com essas imagens mentais, com essas memórias novas que estão sendo criadas para modelar os seus caminhos neurais. A partir do momento que você sentir que essas imagens mentais são tão reais quanto essa realidade física aqui, você pode ter absoluta certeza que você chegou no estado de manifestação plena e muito em breve você vai ver se desdobrar na sua realidade.

Agora eu quero te apresentar uma ferramenta muito valiosa que vai te ajudar a amarrar todos esses contextos que nós já trabalhamos até aqui. Como é que eu faço tudo isso na prática? Como é que eu no meu dia a dia vou entender como aplicar todo esse conhecimento? Como é que eu entendo se eu estou tendo clareza, se eu não tenho, se o meu resultado está alinhado ou não está? Se tem alguma causa sutil ou invisível ali, o que é que está acontecendo? Tem um conceito, uma prática na verdade, que se chama perguntas aliadas. E essas perguntas aliadas, elas são fundamentais para você começar a desenvolver cada vez mais, na verdade, essa mentalidade resolvidora para que você ajuste e treine o seu olhar cada vez mais para aquilo que você deseja viver.

Você vai perceber que vai chegar o momento do seu processo de criação que você vai começar a passar por períodos de validação da sua mente. E o que seriam essas validações? É como se você tomasse a decisão de não, a partir de agora eu vou mudar tal coisa. E quando você menos se percebe, você está em dúvida se realmente você está indo para o caminho certo, se você não está. E quanto mais a gente fica nessa dúvida, repare que a gente começa a paralisar. A dúvida é muito importante porque ela nos permite analisar, rever, reavaliar, reajustar. Só que quando a gente permanece em dúvida durante muito tempo, a tendência é que a gente paralise. Porque a dúvida tem uma característica vibracional justamente muito reflexiva.

Ao passo, por exemplo, que a ansiedade, o excesso de movimento, a impetuosidade, ela tem uma energia de muita ação, de você muitas vezes agir por impulso, não pensar. Então essa técnica que eu vou te apresentar agora, ela é utilizada para tudo na vida. Inclusive aqui em casa nós usamos muito com o meu filho, por exemplo. que é a pergunta aliada, como eu falei para você. Então eu vou compartilhar minha tela aqui, porque eu tenho um material e eu quero apresentar para você. Como as perguntas aliadas atuam, inclusive, dentro do aspecto da neurociência? Por que ela é tão eficaz no desdobramento daquilo que a gente está manifestando? Lembra, no primeiro módulo você compreendeu a importância de entender suas frequências de onda, como é que o seu cérebro opera, como é que todo esse sistema acontece dentro de você, de programações, enfim.

Nesse segundo módulo, você já está partindo para a preparação do terreno. Então você já está entendendo como o processo de manifestação, de desdobramento, de criar a realidade que você deseja viver, ele acontece. E essas perguntas vão te ajudar muito nesse aspecto. Você vai perceber que quando você menos esperar, você vai estar utilizando tudo isso dentro da sua vida, nas suas conversas, nos seus relacionamentos. E muita coisa melhora, porque a gente sai, de um aspecto de interpretação para um aspecto de entendimento, de realidade. A gente começa a abrir a nossa percepção para o modelo resolutivo. Então, deixa eu compartilhar com você aqui. Como é que a gente aprende a fazer perguntas, então, para não pular etapas do nosso processo de criação? A nossa mudança toda começa com o nosso pensar.

Nós podemos formar imediatamente novas conexões, novos circuitos neurológicos que vão refletir novos pensamentos, por exemplo. A gente viu muito sobre esse conceito lá no primeiro módulo. Então, nada deixa o nosso cérebro mais estimulado do que aprender e assimilar

conhecimentos e experiências. Repara como a gente fica entusiasmado quando a gente está aprendendo algo novo. Então, o que os neurocientistas acreditavam? Que depois da nossa infância, a nossa estrutura cerebral era imutável. No entanto, novas descobertas revelaram que vários aspectos do nosso cérebro e também do nosso sistema nervoso, eles podem ser modificados. O que isso quer dizer? Através do aprendizado, da memória, da recuperação, de repente, de uma lesão cerebral, ao longo da vida adulta, a gente experiencia algo que se chama neuroplasticidade. Então, o oposto também é verdadeiro.

Células nervosas que não mais disparam juntas, lembra das programações? Elas não se conectam mais. Se você não usa, por exemplo, a sua capacidade cerebral, você perde isso. Você pode até enfocar o seu pensamento consciente para desconectar ou conectar essas conexões indesejadas. Assim, presta atenção nisso que é muito interessante. É possível soltar-se de alguns trechos a que você esteve preso e que influenciam a sua maneira de pensar e de sentir. O cérebro reconectado não vai mais disparar com os circuitos do passado. Então, aquilo que a gente aprendeu lá no módulo anterior, que nós estamos programados, que parece que a gente está agindo nesses blocos já conhecidos, quando a gente para de acessar esses circuitos, o que acontece? Eles são desprogramados. Eles vão perdendo essa força. Tudo que você é hoje, você aprendeu a ser.

Se te contaram que você era tímida, você não é tímida. Você aprendeu a ser. Agora basta você reaprender o que você realmente deseja ser e se tornar na sua vida. A dádiva da neuroplasticidade, fora o antigo, que venha o novo. Desaprender e aprender, criar a oportunidade para acendermos acima das nossas atuais limitações e sermos maiores do que o nosso condicionamento ou circunstância. Então, o que acontece aqui? Deixa eu só apresentar para você essa estrutura cerebral. Aqui nessa parte da frente, nós temos o que chama de lobo frontal. E ele é o nosso centro criativo. Ele é aquele que toma decisões, ele é aquele que é a atenção focada. Então, enquanto você está me escutando falar aqui, seu lobo frontal está em plena atividade. Ele que trabalha a percepção, a gente já falou sobre ela aqui nesse módulo.

Observação e consciência. É onde especulamos sobre possibilidades. Demonstramos intenção firme, tomamos decisões conscientes, controlamos comportamentos emocionais impulsivos e aprendemos coisas novas. Ou seja, ele é fundamental no nosso processo de criar uma nova realidade. Quanto mais estimularmos o nosso lobo frontal, mais tomadas de decisões, mais conscientes nós vamos nos tornando. E a função do lobo frontal é criar novamente, para interromper aquelas redes neurais, aquelas programações geradas pelo modo como o seu cérebro já vinha disparando há anos a fio, a influenciá-lo de modo que se reconecte com outras informações. Que é o que a gente está fazendo aqui. Então, talvez, se eu falasse para você há um mês atrás, assim, olha, você sabia que você consegue mudar a sua realidade? Você sabe bem isso? E eu ia falar assim, não, Elisa, eu não consigo.

Ou pode até ser que eu consiga. E no dia seguinte você está, de novo, fazendo a mesma coisa. Lembra do exemplo da trilha no meio da floresta? Quanto mais você caminha naquela direção mais marcada que ele vai ficando, assim são os caminhos neurais, como a gente viu no módulo anterior, no módulo da bagagem. Como é que a gente cria, então, uma nova mente? Lembra, para que a gente se torne, para que a gente crie novas realidades na nossa vida, a

gente precisa sim criar uma nova mente, senão a gente está sempre reproduzindo, nós estamos sempre nesse futuro previsível. Como assim nesse futuro previsível? Imagina, você acorda, você é, pensa, sente, tudo o mesmo dia, do mesmo jeito, o tempo todo.

Fica fácil a gente entender que amanhã, se você pensar, agir, sentir, mantiver os mesmos atos, o seu dia vai ser muito parecido com o que você teve hoje. Então, para que a gente modifique essa estrutura, a gente precisa sim criar novamente. Então, aqui eu coloquei. Que quando nós reservamos tempo e espaço para pensar sobre um novo modelo de ser, o lobo frontal se engaja nessa criação. Então podemos imaginar novas possibilidades e fazer perguntas importantes sobre o que realmente queremos, como e quem queremos ser. E o que queremos mudar em nós e na nossa vida, ou seja, nas nossas circunstâncias. Então, olha a importância do uso das perguntas aliadas com a atividade que acontece dentro do nosso sistema cerebral. Como é que isso funciona? Então, vamos supor que você faça uma pergunta logo pela manhã.

O que eu posso ser para o meu negócio e com o meu negócio? Que criaria recursos para a minha vida agora e para a minha vida no futuro. Olha lá o lobo frontal aceso. Está vendo? Ele se ilumina ali onde tem aquele raiozinho amarelo. O que a gente faz quando a gente solta essa pergunta e a gente ativa essa região do nosso lobo frontal? Deixa eu aumentar aqui para você ver melhor. O que acontece aqui? A nossa rede neural começa a receber essa informação. E olha que interessante, nós vamos buscar de maneira inconsciente as nossas referências. Então, no momento que você solta uma pergunta e que o seu lobo frontal se engaja na resolução dessa situação, ele vai buscar dentro do seu repertório referências de empresários, Eu vou me vestir de acordo, livro sobre empreendedorismo, um tio meu que deu certo na vida, aquela feira de negócios.

Aqui são exemplos relacionados ao exemplo da pergunta que eu coloquei para você. E aí o que acontece? O nosso lobo frontal vai combinar essas redes neurais e ele vai criar uma novamente. Ou seja, ele vai, através das perguntas, acessar informações e criar novos caminhos neurais. Bingo! Temos uma mudança aqui de paradigma, de representação interna e uma nova versão. Olha o quão simples é essa técnica das perguntas e como elas são importantes para que você estimule o seu sistema a criar uma nova mente. Então, como é que a gente faz perguntas aliadas? Eu gosto de perguntas com o final aberto. Como seria? Qual a melhor forma de ser, fazer e criar para determinada situação? E se eu fosse essa pessoa vivendo essa realidade? O que eu aprendi ou devo aprender para personalizar e mudar meu resultado?

Como eu posso modificar o meu comportamento, minhas reações e ações? para criar uma nova experiência que me conduza a determinado resultado? Quais habilidades eu preciso desenvolver? Como seria se eu manifestasse um dinheiro inesperado na minha vida? Quais habilidades eu preciso desenvolver para que o meu negócio se expanda e cresça? Quais pessoas possuem informações importantes para que eu possa acessar e transformar a minha realidade? Quais comportamentos eu preciso ter? Qual a minha maneira de pensar e agir a partir de agora precisa ser predominante para mudar a minha realidade? Qual é o tipo de relacionamento que eu desejo manifestar? Perceba que as perguntas vão te acompanhar em

todo esse processo. E se você olhar bem, quase em todas as aulas, eu soltei uma pergunta para você.

Eu soltei uma pergunta ali para que você reflita já, para que você já comece a estimular o seu logo frontal a criar e olhar para as soluções. Se você voltar lá na aula sobre o campo quântico, o vácuo quântico, onde você entendeu as ondas, quando eu faço uma pergunta aliada com final aberto e não uma afirmação dura, impetuosa em relação a determinada coisa, eu não quero viver tal experiência. Lembra, eu estou pescando aquela informação no campo e estou desdobrando na minha realidade. Ao passo que se eu pergunto como eu posso gerar mais recurso na minha vida, eu também estou pescando ondas que tenham essa informação. A informação de resolução. Então percebe que é uma técnica simples, mas que ela expande infinitas possibilidades dentro da tua vida.

Toda vez que a gente afirma, eu não tenho dinheiro, eu não tenho dinheiro, você está certo. Ao passo que se você disser como eu faço para gerar mais recursos, quais oportunidades podem surgir em minha vida para que eu modifique este cenário, perceba a diferença. Eu estou me conectando com informações resolutivas, tá? O que mais que nós temos aqui? Eu coloquei uma prática de lapidação para você. Para que você liste, por exemplo, aqui na manhã com as aulas anteriores, para você entender o que você realmente quer em legitimidade e não aquilo que deseja que você queira para a sua própria vida. Para que você liste seus desejos financeiros, coisas, bens materiais, investimentos, negócios. Escolhe um para você começar a colocar em prática essa questão das perguntas aliadas. Então eu vou dar um exemplo.

Eu quero comprar um carro. Eu quero uma BMW. Vamos usar o exemplo da BMW. E aí você coloca dentro do seu caderninho, do seu papel, algo que você queira muito. Lista seu desejo ali, coloca um deles para você praticar. E o que você vai fazer? Você vai se perguntar, por que eu desejo isso? O que isso aqui representa na minha vida? O que está além disso aqui que eu desejo? Existe uma urgência em querer isso aqui? E quando eu te falo existe uma urgência? Às vezes é para fugir de um determinado estado. É para evitar outra coisa. É para mascarar, de repente, alguma coisa. Eu já vivi essa urgência antes. Então, quando você coloca, de repente, que você deseja muito um relacionamento, essa urgência está vindo de onde? Olha o modo investigativo aqui.

Está vendo como a gente começa a amarrar todos esses conceitos que a gente está vendo até aqui? Então você entra num estado de compreender profundamente o que você deseja através das perguntas alinhadas. E aí a gente vai para a segunda parte desse exercício, que é o quê? Reflita sobre as suas respostas. E se eu já tivesse isso? Eu realmente desejo isso ou eu preciso aprender com isso? Observe se existe, inclusive, desconforto, sentimentos e emoções sobre esses desejos. Questione como você se imagina quando alcançar esses objetivos. Aqui eu coloquei a autoimagem, a gente vai falar sobre isso no próximo módulo. A gente vai aprofundar ainda mais nesse conceito. Mas pergunte, questione com perguntas abertas. E aí você vai chegar na seguinte conclusão. Será que eu realmente quero uma BMW?

Eu uso isso para toda e qualquer mudança dentro do meu planejamento de vida. Então, sempre que eu quero modificar algo, eu vou dar um exemplo para você. Eu tomei muito gosto

por fazer palestras e eu decidi que eu gostaria de fazer mais palestras na minha profissão, na minha vida. E quando eu fiz esse exercício das perguntas aliadas, eu coloquei lá, palestrante. E eu fui investigando, por que eu quero isso? Porque me deixa muito feliz, porque eu me sinto realizada, porque eu me deixo, enfim, e você vai explorando. Por que isso, nesse momento, seria importante? Ah, porque é uma maneira de expandir, de levar a mensagem da jornada, desse conhecimento, desse conteúdo para mais e mais pessoas. Então eu fui entendendo que realmente fazia sentido.

Mas eu poderia ter colocado ali, por exemplo, que eu quero prestar um concurso público. Porque me falaram que o concurso público traz estabilidade. E aí eu ia colocar ali e ia olhar. Eu realmente quero isso? Eu acho que não, porque eu gosto dessa liberdade geográfica. Então, talvez, se eu trabalhar num concurso público, eu não vou ter isso. Perceba, a gente começa a investigar. A gente começa a filtrar e deixar na nossa peneira aquilo que realmente faz sentido. Avalie as conexões entre os seus desejos e valores, como eu acabei de dar esse exemplo aqui para você. O que é que te motiva? Por onde você pode começar? Se pergunte, eu quero mudar minha condição financeira, por onde eu posso começar? Quais caminhos eu percorri para receber tudo o que está nessa lista?

Aqui tem uma pegadinha. Perceba que eu coloquei essa frase no presente. Quais caminhos eu percorri para receber tudo que eu coloquei na minha lista? Por quê? Porque eu quero que você já se visualize percorrendo e vivendo essa realidade. Então, por essa razão, eu coloquei no presente. Então, vamos lá. Vou usar o exemplo do dinheiro aqui. Não quero mais ter dívidas. Lembra? Tudo aquilo que eu não quero me conecta. Eu penso naquela frequência de ondas do ar quântico que eu trago para a minha realidade. Vou mudar minha narrativa a partir de agora. Quais aspectos preciso desenvolver? Quais ideias preciso me conectar para que eu gere mais recursos financeiros na minha vida? Como seria se eu já tivesse esses recursos manifestados na minha vida? O que eu estaria fazendo se o dinheiro fosse algo resolvido na minha vida?

Perceba, eu já começo a criar imagens. Por isso que aqui eu coloquei essa pergunta. Quais caminhos eu percorri para receber o que está nessa lista? E aí você pode anotar tudo isso. Faça essa investigação. É aqui, minha senhora, que você para de pedir por pedir. E você passa a lapidar, ainda mais aquilo que você deseja. Aqui você cria o tom de realidade. Aqui você simplesmente coloca na sua vida sem ruído o que você realmente deseja viver. Então, aqui tem uma ferramenta muito valiosa. Recomendo que você pratique cada vez mais, inclusive pratique isso com seus filhos, com seu companheiro, quando vier com aquela reclamação, sabe? Então eu vou dar um exemplo, meu filho chegou em casa esses dias reclamando, tipo, ah, porque no jogo da escola os meninos não passavam a bola pra mim?

E eu perguntei, o que você poderia fazer a respeito? Ele na hora saiu do estado da reclamação, da vitimização, entrou no estado investigativo. Ah, eu poderia ter tido um pouco mais de atitude para buscar a bola. É, eu poderia. Como seria se você tivesse tido essa atitude? Ah, talvez eu teria marcado dois gols. E como é que você se sentiria se você tivesse marcado dois gols? Perceba que eu vou criando uma história na cabecinha dele. Assim você vai fazer dentro do teu processo também. Lembra que eu falei que quando a gente tira Essa informação do campo quântico que eu desenhei na lousa para você, a ação é a ponte que faz a

transição de um estado de informação? Pois é, quando a gente faz perguntas aliadas, ela também é uma ação, ainda que não seja uma ação física.

Mas o que a gente está fazendo? Eu estou dando o tom de realidade. Isso está muito agregado com o processo da gestação daquilo que você vai viver também. Então pratique as perguntas aliadas. Porque elas são fundamentais dentro desse seu processo de criação. Caso você tenha o planner da rotina consciente, existe uma aba específica lá no planner que tem mais de 50 sugestões de perguntas pra você praticar todos os dias. Eu costumo, assim que eu acordo, já soltar uma pergunta aliada pro universo. Como seria se eu me tornasse hoje a pessoa mais completa, mais consciente para viver uma realidade incrível. Então, pratique e compartilhe, inclusive, na comunidade, no grupo ou até mesmo aqui embaixo, qual pergunta aliada você formou e se você precisa de mais informações ou orientações para criar as suas perguntas aliadas também, tá bom?



O sucesso é uma construção progressiva de um objetivo valioso. Essa é uma ótima frase para você tatuar no braço aí. Onde eu posso chegar se eu não parar agora? Onde eu posso chegar se eu der o meu melhor? Qual é o meu próximo nível? Nesse módulo você aprendeu a importância de ser grato por quem você é. E pela sua existência até aqui. Pelas oportunidades, inclusive, de acessar esse conhecimento para transformar a sua vida. E o quanto isso é fundamental para você se realinhar com o seu propósito.

Você aprendeu a reconhecer os seus valores, conquistas e o que você já não abre mais mão. Eu costumo dizer que esses são os ouros que podemos focar a energia em melhorar aquilo que já está bom, sabe? Você compreendeu também que nós temos seis habilidades mentais que nos tornam únicos nessa existência e que são elas que vão nos aproximar. a partir do momento que utilizarmos elas de maneira consciente e dando o devido direcionamento a cada uma para aquilo que a gente realmente deseja viver. Eu costumo dizer que essas seis habilidades são os nossos superpoderes. E a aula mais profunda sobre como funciona o processo de criação a partir da visão quântica. Eu confesso para você que essa foi uma grande conquista para mim. Porque há muito tempo eu queria trazer esse conteúdo de maneira gravada para a jornada mente merecedora.

Então reconheço a minha conquista aqui junto com você. Você também compreendeu que os resultados são a soma de causa sutil e causa física e que o seu resultado sempre será um feedback muito valioso se essas causas estão gerando o resultado que você deseja. Você aprendeu também a prática das perguntas aliadas, que é exclusiva aqui do método da Jornada Mente Merecedora e como elas são fundamentais no seu processo de criação e principalmente para abrir caminhos resolutivos e criativos. E para fechar, uma prática simples, porém extremamente poderosa e eficaz para que você comece a definir os seus objetivos preparando o seu terreno e plantando as suas sementes. Aprendeu também que clareza é o processo que te liga do ponto A ao ponto B. Pratique, seja ativa nesse processo e revise as aulas sempre que possível para que você possa ampliar, amplificar. a sua compreensão de tudo isso que está sendo criado, desse processo incrível que é manifestar uma vida com muito mais propósito, uma vida que você verdadeiramente deseja viver. Aqui abaixo, no material, você vai encontrar um checklist desse módulo para você acompanhar o seu processo. Nos vemos no próximo módulo. Muito obrigada por estar aqui, comprometida com a sua existência. e os seus objetivos e propósitos.

Venham até a borda. Podemos cair. Venham até a borda. É muito alta. Venham até a borda. E eles foram. E então, ele empurrou e eles voaram. Precisamos acreditar. Necessitamos apostar na vida. Nada é impossível para aqueles que têm fé. Aos desafios, vamos até a borda. A primeira estrofe desse poema é um grande convite, é um chamado para subir a um lugar que pode ser de difícil acesso. Segundo Aurélio, o dicionário borda significa extremidade de uma superfície, uma beira. Em seguida é o chamado uma advertência de aviso. Podemos cair! E o convite então se repete e com ele uma nova advertência, dessa vez sobre. A nossa capacidade sobre nossos anseios, sobre os nossos medos, é muito alta. A essa altura, uma dúvida, uma pergunta a nós. Quem nos convida?

Quem nos chama para ir até aquela borda? Quem nos adverte que a gente pode cair e que a borda é muito alta? Agora já é um problema nosso, da nossa reflexão em procurar saber de nós mesmos o que é que nos preocupa, o que nos aflige a toda hora ou em determinados momentos da nossa vida. Quais são os nossos desejos, as nossas aspirações, qual que é a nossa real vontade? Mais profundamente, qual é o sentido que pretendemos dar à nossa existência? E o chamado, então, ele passa a ser mais imperativo de vida. Vem como uma ordem, quase em letras maiúsculas. Venham até a borda, decididos, dispostos, corajosos ou não, na hora da necessidade, cada um sabe de si. E aí o poema diz, eles foram, ou seja, eles deram o passo inicial.

Foram até a borda, estão na borda. Cada pessoa com as suas aptidões, com a sua fé, com as suas expectativas de vida. O importante é que saíamos do lugar, que a gente se locomova, que a gente mude alguma coisa em nossa vida, no nosso aspecto de ser ou agir. Completando essa etapa do chamado de subir à borda, o momento culminante da nossa vida, a vida de todos nós. O poema então diz, ele empurrou. Porque a pergunta a quem perguntar e de que adianta perguntar quem é que empurrou, de onde veio o empurrão, a rigor perguntas difíceis de serem respondidas, concorda comigo? São minutos, dias, anos, a vida inteira, muitas vezes, para ser descoberto os mistérios desse tal, desse empurrão. Poderíamos chamar o empurrão de empurrão divino ou apenas da nossa própria decisão.

Só a fé, o silêncio, a presença, a certeza do poder de criar e do Criador transcende em cada um de nós. Explicam como se dessem empurrão em todos aqueles que vão até a borda. E sabe o que acontece? O poema diz, eles voaram. Para aqueles que acreditam, para aqueles que têm fé, aconteceu um milagre, eles voaram. Ouviram e atenderam o chamado e atingiram então a culminância esperada. Os sinais dos tempos nos indicam esse chamado, esse convite para que a gente vá até a borda. Basta você ficar atenta, escutar e olhar para o mundo. Olha os sonhos que você tem, os livros que você lê, a natureza de um modo geral. Todos esses elementos estão sempre falando conosco. Você já deve ter percebido que foi no silêncio que você ouviu e enxergou muito melhor.

Assim como esse poema que se chama Os Iniciados, de Christopher Logge, logo na introdução eles descobrem que eles precisavam de um pequeno empurrão para começar então a voar. E talvez tudo aquilo que a gente precise é de uma pequena mudança para que a gente tome consciência de que somos o arquiteto do nosso próprio mundo e do nosso próprio destino.

Vamos chamar aqui, poeticamente falando, de artistas cósmicos expressando as nossas próprias crenças interiores na tela do universo. Se pudermos nos lembrar de quem somos, Se pudermos nos lembrar de que somos não só a obra de arte, como também o artista que cria essa arte, talvez então a gente se lembre de que somos uma semente do milagre em si mesmo. No módulo anterior, você aprendeu que é muito mais que um corpo de carne e ossos.

Compreendeu como são criados os padrões automáticos que podem estar operando a sua vida. O quanto os nossos pensamentos e sentimentos criam a nossa realidade e as nossas experiências. E que para que a gente modifique os nossos resultados, será necessário modificar a maneira de conduzir a nossa energia. Uma vez que a informação vibracional que emitimos nos permite atrair ou repelir aquilo que a gente deseja ou não. Agora, seja muito bem-vinda ao módulo O Terreno. E ele tem esse nome porque nós iremos a partir de agora compreender os próximos passos no processo de mudança de mentalidade. É como se a gente fosse preparar o terreno para plantar as sementes coerentes com aquilo que a gente deseja viver. Para que a colheita se torne então previsível e obviamente alinhada e intencional. Ele está dividido em três partes. Na primeira nós vamos aprofundar sobre as nossas histórias e valores. Na segunda parte você vai aprender sobre como criamos a tal da realidade e as nossas habilidades mentais para sustentar as nossas criações. E na terceira parte a prática para que você transforme toda a teoria de maneira muito prática e mão na massa. Então nos vemos na próxima aula.

Você já deve ter escutado que o nosso pensamento cria a nossa realidade. Será que é qualquer pensamento? É comum que quando a gente acesse esse tipo de informação, a gente sinta até um certo receio do que a gente vai pensar daqui pra frente, por medo desse determinado pensamento se manifestar na nossa vida. Eu quero te apresentar agora um conceito importante sobre como isso acontece dentro do campo da informação, ou campo unificado, campo das infinitas possibilidades. E até na física quântica você vai encontrar alguns desses experimentos. Você vai encontrar diversos nomes e como eles se relacionam dentro desse processo de manifestação. Então voltando a falar sobre os pensamentos, o que cria a nossa realidade são os pensamentos predominantes por meio de repetição e familiaridade. Guarde muito bem esse conceito.

São aqueles pensamentos que se tornam tão naturais e frequentes. Do contrário, você concorda que se você pensasse num elefante verde, ele se manifestaria aqui, agora, na sua frente? Então a primeira crença que a gente precisa entender aqui é que não basta só pensar. Então a primeira crença que a gente precisa compreender aqui é de que não basta só pensar para que a gente manifeste. Essa crença por si só já cai por terra, porque é muito necessário a gente compreender a dinâmica disso que eu vou te apresentar agora. Então vamos falar um pouco sobre física. Calma que vai dar tudo certo. De acordo com a física newtoniana, o universo é regido por leis matemáticas e imutáveis, que permitem a descrição completa da evolução.

Então, voltando a falar sobre os pensamentos, eu quero que você compreenda e você anote isso porque é muito importante. Os pensamentos que criam a nossa realidade são os nossos pensamentos predominantes por meio de repetição e familiaridade. Sabe aqueles pensamentos que eles se tornam tão naturais e frequentes na nossa mente todos os dias? Do contrário, concorda que se você pensasse num elefante verde, ele ia se manifestar na sua vida? Então a primeira crença de que basta só a gente pensar para que se manifeste, ela cai por terra. É muito importante que a gente compreenda a dinâmica do que eu vou apresentar para você aqui agora. Se você parar para pensar, olhando para a sua vida, muito do que você está vivendo hoje foi pensado muitas vezes até que se tornou

tão familiar na sua mente que hoje é uma realidade física para você então vamos supor que desde pequenininho você escutou que é muito difícil ganhar dinheiro que você tem que se esforçar demais que você tem que se matar de trabalhar e você ouviu isso uma duas três cinco vezes dos seus pais das pessoas que você conversava dos seus parentes e aí você foi para o seu primeiro trabalho e você Provavelmente teve uma experiência desafiadora. Porque você não tinha muita habilidade. E aí você foi entendendo que eles estavam certos. E aí você começou. continuou, na verdade, pensando nisso dia após dia, que dinheiro é algo difícil, que dinheiro tem que se matar para conseguir, que você tem que se esforçar muito. O mesmo pensamento de que homens não prestam.

Então, você cresceu ouvindo que os homens eram assim, que não sei o quê, não sei o que lá. Então, você começa a olhar para as suas experiências e trazer isso como uma validação. A gente já falou sobre isso no módulo anterior também. Então, o que acontece com esses

padrões de pensamentos? Eles se manifestam, porque eles são repetidos e familiares para a gente. Ainda que a gente não queira que seja um pensamento indesejado, repara como ele não passou na sua cabeça só uma vez. É a mesma coisa com pessoas que têm problemas físicos. Esse medo de ficar doente, de viver assim, assim, assim. Ah, eu estou sentindo que tem alguma coisa ruim aqui em mim. Ele não passou uma vez só. Ele se tornou algo familiar dentro do teu complexo mental aí.

E por que esse conceito é fundamental? Porque a partir de agora, a gente vai usar essa premissa também. para criar algo intencional. Então lembra, se eu criei coisas indesejadas, porque o pensamento predominante é o que se manifesta na matéria física, ou seja, nesse processo de desaceleração, lembra, meu pensamento é uma frequência muito acelerada, eu não consigo vê-lo. E à medida que eu vou repetindo, repetindo, repetindo isso, o que eu vou fazendo? Um processo de desaceleração até que ele se manifesta e aparece aqui na minha existência física. Assim como a falta de dinheiro, eu pensei uma, duas, dez vezes até que eu colapsei isso dentro da minha realidade. A gente vai entender isso mais a fundo, inclusive estou com a minha lousa aqui para mostrar isso para você desenhando.

Então, entendendo que o pensamento predominante é o que cria, a partir deste módulo aqui, a gente vai começar a criar pensamentos predominantes para aquilo que a gente deseja viver. Só que para que isso funcione, eu quero muito apresentar esse conceito para você, para você entender como tudo isso acontece. Porque quando eu falo para você assim, o seu pensamento cria a sua realidade, é muito comum que você pense assim, ah, tá bom. Principalmente a primeira vez que a gente tem acesso a esse conteúdo. Ah, não pode ser. Ah, isso é muito abstrato. Então agora eu vou trazer para você a explicação profunda de como isso acontece dentro do campo da informação. Vamos precisar falar sobre física aqui, mas calma que eu vou trazer isso de um jeito muito tranquilo.

Eu levei muitos anos para entender esse conceito, conseguir traduzir ele aqui de uma maneira mais aplicável. Então, de acordo com a física newtoniana, Isaac Newton, aquele famoso que a maçã caiu na cabeça, o universo é regido por leis matemáticas imutáveis, ou seja, não tem mudança. que permitem a descrição completa da evolução de qualquer corpo no espaço e no tempo. conceitos esses absolutos, independente de qualquer observador. Então, basicamente, ele nos diz o quê? Que a força que eu jogo um objeto é previsível para a maneira com que o objeto vai responder. Então, se eu pego essa caneta e eu arremesso ela com muita força, ela vai ter um determinado comportamento previsível. Ao passo que se eu só solto essa caneta, ela vai ter também um comportamento previsível.

Quando a gente está falando sobre física quântica, a história é completamente diferente. Lembra que eu falei que independente do observador, como Newton coloca, a ação vai ser a mesma. Aquilo é matemático, é calculado. Então, se eu jogo com força, esse objeto vai chegar com força equivalente. Se eu jogo devagar, vai ser devagar. Independente de quem observa esta dinâmica. E quando a gente está falando de física quântica, o processo é bem diferente. Eu vou explicar isso para você agora desenhando aqui. Então, de acordo com a física newtoniana, Isaac Newton, aquele famoso que a maçã caiu na cabeça, o universo é regido por

leis matemáticas. que permitem a descrição completa da evolução de qualquer corpo no espaço e no tempo. Conceitos que ele considerava absolutos, independente do observador.

Então basicamente nos diz que dependendo da força que eu jogo um objeto, é previsível a maneira com que esse objeto vai responder. Então se eu pego essa caneta e eu arremesso ela com força, ele vai se comportar de uma maneira. Se eu solto essa caneta, vai se comportar de uma outra forma previsível. Já nos conceitos da física quântica, não é bem assim que funciona. Estamos falando de moléculas, partículas e elétrons. Provavelmente você estudou isso na escola. Os físicos perceberam que eles se comportam de forma previsível, nos mostrando que eles não se comportam de forma previsível.

Então, quando a gente está falando dos conceitos da física quântica, não é bem assim que funciona, não é tudo tão previsível assim como Isaac Newton pensava. Estamos falando de moléculas, de partículas, de elétrons, você provavelmente estudou isso na escola, os átomos. E o que os físicos perceberam? Que eles não se comportam de forma previsível, nos mostrando que eles não se comportam, por exemplo, como na física newtoniana, que é de maneira previsível, como eu disse para você. E é isso que eu vou explicar aqui de maneira bem simples, como é que isso se relaciona no seu processo de manifestação. Até fiquei um pouco de lado aqui na imagem, porque eu preciso desenhar isso para você e te mostrar como é que isso acontece. Então, olha só, eu fiz aqui, dentro desse círculo, o que a gente vai chamar de campo unificado. E aqui dentro, vocês vão encontrar a representação de ondas de energia. E só para relembrar esse conceito do módulo passado, lembra que energia é o que? É informação. E a frequência é a velocidade que essas ondas aqui se comportam, porque além

Então, olha só, eu fiz uma representação aqui do que a gente vai chamar de campo unificado, tá vendo? E só para relembrar o conceito do módulo passado, lembra que energia é o que? É informação, lembra? E que frequência é a velocidade que essas ondas que estão representadas aqui, elas se comportam, tá? Então, quanto mais acelerada essa onda, menos visível ela se torna aos nossos olhos. Eu vou dar um exemplo para vocês. O fato de eu não enxergar não quer dizer que não exista. A gente pode olhar para isso como as ondas do rádio, o wi-fi, a internet, a ligação do celular, por exemplo. Existe uma informação nesse campo representativo aqui, que pode ser inclusive chamado de vácuo quântico. Vocês podem encontrar esse campo unificado com esse nome também.

Nesse espaço estão todas as informações existentes, desde os nossos maiores desejos, até mesmo os nossos maiores medos. A energia não é criada, porque tudo já existe, tudo já foi criado, toda essa informação já existe desde o princípio da criação. O universo era energia não revelada, até que o Criador, a gente pode chamar de Deus, de inteligência unificada, ele começou a criar, ou seja, começou a ocorrer uma interação de consciência. Com alguma dessas ondas aqui. E dali criou-se tudo o que nós conhecemos hoje. Como informação, frequência, vibração e onda. Desde que você deseja. Então só para a gente entender melhor tudo isso. Isso aqui é um campo de informação que interage com a gente o tempo inteiro. que a gente deseja e tudo aquilo que a gente não deseja, toda essa informação, lembra?

Se eu penso que eu desejo ter dinheiro, eu tenho isso num campo de informação dessas ondas aqui. Mas se eu tenho o medo do dinheiro me faltar, eu também tenho isso dentro desse campo de informação. A informação não julga, ela não tem certo ou errado. Então, se eu desejo o dinheiro, a falta dele também existe aqui. Se eu desejo, por exemplo, um relacionamento harmônico, incrível, maravilhoso, ele existe aqui dentro desse campo de informação. Mas se eu tenho medo de um relacionamento abusivo, de um relacionamento que faça mal para mim, ele também está contido dentro desse campo de informação. Então, o que vai determinar, o que nos conecta a essas ondas de informação que estão todas interligadas entre si, e isso a gente não consegue enxergar, mas essa informação existe.

Um exemplo disso é quando você pensa em alguém e a pessoa te telefona, ou seja, eu penso em algo. Eu capto, eu pesco uma dessas ondas e eu entro em interferência com ela, eu manifesto essa informação na minha vida. Porque tudo aquilo que eu desejo, não desejo, todas as informações, elas já estão presentes dentro desse vácuo quântico, ou seja, dentro do nosso campo unificado, que a gente pode chamar aqui de o todo também. E quando os físicos começaram a estudar esse conceito das ondas, por exemplo, eles entenderam que elas possuem duas etapas, que eu vou mostrar aqui para você como é que elas se comportam. Os físicos perceberam, então, que esses elementos quânticos que a gente está falando aqui, eles possuem duas etapas, que é um nome meio complicado, mas você vai entender.

O primeiro deles é corpuscular e o segundo é ondulatório. E o que isso quer dizer? Que esses estados corpuscular e ondulatório, eles acontecem simultaneamente, ao mesmo tempo. Ou seja, eles podem existir de maneira subatômica, como onda, eu não vejo como a onda, o wi-fi, o sinal do celular. A internet, eu não vejo. É uma onda subatômica, invisível. Ou ela pode se comportar como partícula, que é o estado material, como essa caneta aqui, por exemplo. Então, essas ondas são incríveis, porque elas têm dois tipos de comportamento. Como eu disse, corpuscular e ondulatória. Eu até deixei anotado aqui para você entender. Então, onda é quando a gente não enxerga. Quando é partícula, é quando a gente consegue ver, como essa caneta aqui, como essa imagem que você está refletindo, que você está enxergando aqui refletida, como essa lousa, por exemplo.

Mas, Elis, você deve estar se perguntando, isso tudo é muito complicado, eu não estou conseguindo entender onde é que isso vai me levar a compreender a relação que isso tem dentro do meu processo de manifestação. Lembra, tudo isso daqui é um campo de informação. Tudo aquilo que eu desejo e não desejo está contido aqui neste campo unificado. E ele tem dois tipos de comportamento, físico e onda, ou seja, invisível. Sabe o que determina o estado dessa onda? Se eu vou trazer isso para a minha realidade ou não? Vou te contar agora. Eles descobriram que o que modifica esse estado é o observador. Elis, como assim?

É onda, ele se comporta como onda quando ele não é observado, mas quando ele é observado por uma consciência ou por algo ou por alguém, ele se transforma em partícula. Vamos trazer isso de maneira muito prática para a nossa vida agora. Tudo aquilo que existe na nossa vida só existe porque em algum momento foi observado por nós.

tem na nossa vida ainda porque nós mantemos a nossa observação nisso você ainda mantém a sua observação para que determinada situação permaneça existindo para você então só para a gente recapitular aqui Tudo já existe em forma de frequência e chega até você aquilo que você observa e se conecta. É como se a onda ou a partícula te perguntasse assim, como é que você deseja, Elis, que eu me apresente na sua vida? E aí você fala assim, ah, eu quero que você se apresente de maneira física, eu quero que você se desdobre na minha realidade, que o dinheiro se materialize na minha vida. Seja feita a vossa vontade, ele se transforma então. no que a gente chama de partícula, ou seja, naquilo que se torna físico na nossa vida.

A consciência do observador tem o poder de transformar do estado de onda para o estado de matéria, de massa, de corpo, através da interação que nós temos com essa ideia. Por isso acontece a manifestação de determinadas coisas na nossa vida.

Por isso é tão importante que você interaja mentalmente com as experiências que você deseja viver. E assim, de acordo com as leis, transitar de um estado para o outro, ou seja, Quando eu digo que eu não quero mais ter falta de dinheiro, olha essa frase, eu não aguento mais ter dinheiro, os meus olhos estão voltados para a falta dele. Então, a partir do momento que eu observo essa condição, eu tiro de onda e eu trago para a partícula. Lembra que é o observador, é a pessoa que está interagindo, é a consciência que interage com estas ondas aqui, com estas informações que traz para o universo da partícula, ou seja, para o mundo físico, somos nós, os observadores, que transitamos de onda para estado. Nós fazemos essa transição de um estado para o outro.

Então, enquanto você mantém a sua interação com esses desejos, com essas coisas que você, por exemplo, não quer mais, eu não quero mais um relacionamento que me faça sofrer, eu tenho uma memória de uma infância difícil e doída, quanto mais eu estou com os meus olhos voltados para esse campo de informação, mais eu estou trazendo para a minha realidade. E a gente precisa compreender isso, porque lembra, esse conceito aqui, Ele ilustra uma frase que é tão banalizada, que é tudo aquilo que você foca e expande. Ou seja, tudo aquilo que o observador interage no campo das infinitas possibilidades, como ondas, como informação, como energia, ele tem a capacidade de transitar de estado para a realidade dele. Então essa frase, ela é verdadeira, porém ela vem de um conceito, como você pode ver. é muito profundo.

Agora, o que acontece quando eu mantenho a minha interação com esses desejos de forma leve, de forma genuína, de forma contínua? Eu vou também trazendo isso para a minha realidade. Porém, no momento em que eu paro de observar, Quando eu paro de observar, o que acontece? Algo muito interessante. Lembra que ela se comporta de duas maneiras e quem faz a transição de estado é o observador? Quando eu paro de observar aquilo que eu desejo, essa matéria que estava se transformando em algo corpuscular, ou seja, em matéria, em realidade, eu estava trazendo para cá, o que acontece com ela? Ela retorna ao estado de onda. Então, por isso que às vezes as pessoas falam assim para mim, ah Elisa, eu penso que eu quero dinheiro, mas você pensa quanto?



Ah Elisa, eu penso que eu quero ter um relacionamento legal, mas você pensa quando? Lembra lá do começo da aula que são os pensamentos predominantes, repetitivos, que se tornam naturais, que faz essa transição de um estado para o outro? de um estado de onda de informação, de um relacionamento incrível, alinhado com o que eu desejo viver, para uma realidade física, todas as vezes que eu tiro o foco, ou seja, que eu deixo de observar, ainda que a nível mental, aquilo que eu desejo viver, eu estou transformando esta onda, esta partícula, em informação de novo. Eu tiro esse estado. Agora, para para pensar que interessante esse conceito. Se eu tenho a capacidade de transformar, de fazer essa transição de corpuscular para onda de novo, ou seja, de informação para realidade, para partícula, concorda que se você está vivendo nesse momento algo extremamente indesejado na sua vida, ou seja, um relacionamento tóxico, difícil, ruim, A partir do momento que você tira os olhos desta situação aqui, a partir do momento que você muda a sua percepção, lembra?

Agora a gente amarra todos os conceitos dessas aulas que nós já tivemos até aqui. A partir do momento que você muda a sua observação, você transforma de corpuscular para onda de novo. Isso se torna invisível na sua vida, vulgarmente falando. Então, quando você estiver assim, ah, porque eu não quero mais tal coisa, eu não quero mais tal coisa, lembre-se, você é o observador e você está pescando essas informações do não quero e você tem a capacidade de transformar isso em matéria. Por isso é muito importante entender quais são os pensamentos frequentes que você alimenta todos os dias de maneira genuína. De maneira repetida, predominante na sua vida. É essa interação que você está fazendo. Então, se todos os dias os meus olhos se voltam para o tipo de relacionamento que eu desejo viver, o que é que eu estou fazendo? Eu estou trazendo daqui para a minha realidade. Da mesma forma acontece quando eu olho para aquilo que eu não desejo viver, eu também estou reforçando isso dentro da minha realidade.

Por isso, só existe na sua vida hoje o que em algum momento foi observado por você e que você ainda mantém a observação. Então, de acordo com a física quântica, a matéria só pode existir enquanto há uma consciência, ou seja, um observador interagindo com a informação.

E a partir do momento que essa consciência é retirada, como eu falei, tudo volta ao estado original. Inclusive o conceito da frase eu me torno, que é tão conhecida aqui dentro da Jornada Mente Merecedora, parte justamente dessa compreensão de que a partir do momento em que você observa as suas versões, os seus desejos legítimos de vida, você se torna. torna esses desejos. Você dá forma a eles, você transita do estado de informação para o estado material.

Então, não importa Não importa o que você não deseja viver. Você deve retirar a sua observação deste ponto, do que você não deseja viver. Então, não importa o que você deseja ou não viver, a nível de informação, de onda, todas essas informações já estão circulando por aí. Elas já estão como informação nesse vácuo quântico e à medida em que eu falo assim, eu não quero mais olhar para minha conta bancária e ver o zero, eu estou interagindo, eu estou pescando essa informação e eu estou mudando de estado de corpuscular para ondulatório. O que você não deseja viver deve tirar a sua observação para que ela retorne para o estado de onda, para que ela saia dessa condensação física da sua vida. enquanto você interagir com a dívida, com o corpo que você não deseja, com a falta de um relacionamento, você está

interagindo com a consciência e dando cada vez mais vida a isso, tornando a sua realidade material. A partir do momento em que você cessa a observação daquilo que você não quer mais, e direciona a sua consciência para o que você deseja viver, você começa então a transformar isso na sua realidade.

Então, por isso, experimente na sua mente como seria viver. Como seria viver diferente, de uma outra maneira? Como seria alocar a sua consciência criadora em um polo que vai determinar uma nova realidade na sua vida? Ah Elis, mas quanto tempo isso vai levar? O tempo disso é a nível de frequência que você envia para essa nova realidade. O que eu quero dizer com isso?

A frequência que eu envio para esta informação, ela deve ser correspondente à resposta que eu desejo manifestar. Não adianta a gente plantar abóbora e querer colher tomate. A correspondência aqui também é uma lei. Para que exista essa transição de estado, é necessário um período que a gente vai chamar aqui de gestação. Ele acontece para que tenha um tom de enredo. O átomo, o elétron, a informação, ele chega até você por meio de uma ação. É justamente o que E o que determinará o tempo disso? É o nível de frequência que você envia para essa nova realidade. O que eu quero dizer com isso? É a informação, a frequência que eu envio que deve ser correspondente àquilo que eu desejo manifestar. Não adianta eu plantar abóbora e querer colher tomates.

A correspondência aqui também é uma lei. Para que exista essa transição de estado que eu falei de onda, para a matéria, é necessário um período que nós vamos chamar aqui de gestação. E ele acontece para que haja um enredo, para que essa informação chegue até você, existe uma coisa muito importante que é a ação. É justamente ela que faz a ponte do nível mental para o nível físico. Parafraseando, é o que diferencia os criadores dos pensadores. Nada será criado para você, mas sim conectado. Talvez o que você queira hoje já exista na vida de alguém. Você já parou para pensar que o dinheiro que você tanto deseja já está circulando por aí? De nada adianta a gente manter as coisas no campo das ideias, no estado de onda, afinal sem ação não existe transição de estado.

A gente pode aqui usar o exemplo, por exemplo, A gente pode usar aqui o exemplo do poema de abertura desse módulo. Enquanto não houve movimento, eram apenas ideias do medo, da altura. Então, a partir do momento que eles deram o passo, que eles fizeram o movimento, o que aconteceu aqui? Eles voaram. Lembra do poema da abertura? A gente pode, inclusive, usar o exemplo do plantio, da semente, por exemplo. Você abre a terra. você deposita a semente, você rega, ou seja, seu movimento. Só que o que você tem que fazer depois? Você tem que esperar. E essa espera é a fé, é a confiança. E o que eu quero dizer com isso é que após você produzir as causas corretas do plantio, você não fica abrindo a terra toda hora para ver se a semente está brotando ou não. Você tem esse tempo de gestação. Não importa o que realmente aconteça. Por essa razão, ter ansiedade e pressa atrapalham demais o processo de manifestação, porque você sai do estado de confiança.

E na verdade, se você olhar a ansiedade, que é o efeito, se a gente colocar um zoom out para olhar a ansiedade, Você vai perceber que ela é só a pontinha de um iceberg. Abaixo da

ansiedade, abaixo dela, estão as causas, que pode ser o medo, a falta de confiança, a sensação de incapacidade, a vergonha, crenças de escassez e até mesmo a preguiça de você se preparar para o plantio daquilo que você deseja. A observação se torna densa quando nós estamos ansiosos e, conseqüentemente, vai manter o estado original como em onda. Ela se mantém travada. Podem ter inúmeras informações que vão na contramão da frequência daquilo que você deseja manifestar. Nesse caso, é muito importante que você encontre o grau correto da energia que você direciona.

Nem ansiedade demais e nem apatia a ponto de negligenciar e abandonar a sua semente ali. A ponto de abandonar a rega da sua semente. E é isso que acontece em geral quando as pessoas falam assim, poxa Liz, mas eu queria tal coisa. Tá bom, mas qual foi a energia que você utilizou nesse processo de gestação? Foi a ansiedade que manteve as coisas duras e estacionadas no modo onda? Ou você simplesmente, ah, eu quero tal coisa e você não regou, você não alimentou? Você não manteve o seu pensamento predominante naquele desejo a ponto de desacelerar essa experiência e trazer para a sua realidade física. Existe alguma causa sutil que foi gerada para que determinada situação ou não acontecesse na sua vida ou que você simplesmente tenha acreditado que você plantou abóbora, mas quando você vai ver você está colhendo tomate.

Quando você confia nas leis, você manifesta, você se mantém na neutralidade para colher tudo aquilo que você plantou no passado. Por isso que é muito importante ter responsabilidade no que nós estamos plantando hoje. E um outro ponto é querer colher enquanto você ainda não está pronto para receber. Isso a gente vai falar mais para frente, quem é a pessoa que eu preciso me tornar para o momento da colheita. Então respeite as leis, se conecte com o que você deseja, interaja com essas ideias, utilize o oposto daquilo que você não quer. Não observamos dois polos ao mesmo tempo. Quando você olha para o que você não quer, você deixa de olhar para o que você realmente quer. E sabe o que acontece? Uma força anula a outra.

Então repetindo, coloque a sua atenção no que você quer. E o processo do problema, do desafio, da falta, ela retorna ao estado original de onda. Isso acontece de maneira proporcional. À medida em que um começa a surgir, o outro vai retornando ao estado original. Então ajuste a informação que se conecta com o seu campo. Na próxima aula tem um exercício fundamental para você começar a fazer essa prática. Lembra, essa aula foi um pouco mais conceitual para você compreender como que a dinâmica da manifestação funciona. Como que todo esse campo unificado está interagindo com você o tempo todo, todos os dias da sua vida. Não é só quando você quer ou não quer. A resposta acontece o tempo todo. Eu costumo dizer que as leis não descansam.

Elas não vão esperar o momento em que agora estou consciente, lei, se desdobre na minha vida. Não, agora eu estou inconsciente, ontem eu estava completamente inconsciente. Então, não é assim que funciona. Enquanto seus olhos lembram do observador. Enquanto você, observador, estiver olhando para a realidade do que você não deseja, você está pescando essas informações e trazendo cada vez mais para a sua realidade. Porque quem faz a transição de estado, de onda, para corpo, para matéria, é você. Mais ninguém. Então, tudo

aquilo que está se manifestando na sua vida hoje, em algum momento foi observado ou permanece sendo observado por você. Sabendo disso, eu quero que você, a partir de agora, reflita onde você vai direcionar o teu foco, o teu poder de observação.

E só para fechar essa aula aqui, algo que me ocorreu quando eu estava preparando esse conteúdo foi, se eu manifesto na minha realidade, tudo aquilo que eu observo e mantenho o meu pensamento dominante, Quem é aquele que me observa para que eu esteja aqui? Para para pensar nisso. Quem é que observa tudo que existe no universo para que ele continue saindo de informação para a matéria? Estamos sendo observados por uma inteligência constantemente. Então, sempre que tiver a sensação de que você está sozinho, que você foi abandonado, existe uma inteligência te observando, te tirando da informação de onda e te trazendo para a informação corpuscular, ou seja, para a sua experiência física.

Na última aula você compreendeu como o campo unificado possui todas as informações daquilo que você deseja viver, não deseja, tudo já foi criado, está contido naquele campo, naquela aula densa que eu trouxe para você e que à medida em que nós observamos, nós modificamos um estado para o outro. Então, Agora eu quero te falar sobre resultado. Poxa Elisa, eu entendi então que a partir do momento que existem diversas informações aqui ao meu redor e eu observo essas informações, eu começo a desacelerar esse processo e eu transformo de um estado para o outro e que é a minha ação que contribui efetivamente para esse estado transitório. Olha só que interessante, a gente pode chamar de ação Três causas bem importantes que vão se resultar naquilo que a gente desdobra na nossa vida hoje.

E eu, como gostei muito de utilizar a minha lozinha na última aula, trouxe ela de novo para fazer companhia e ilustrar para você como é que tudo isso acontece também. Agora que a gente já entendeu que existem informações que ao observarmos a gente traz para a nossa realidade e que a ação é uma ponte para esse desdobramento. E essa ação, ela parte de três pontos. Causas sutis, causas físicas e hábitos que vão gerar o nosso resultado. Então eu fiz aqui para você observar um esquema. O que a gente pode entender como causas sutis que contribuem para o nosso resultado? Primeiro, antes de falar sobre cada um deles, o que eu quero te mostrar? Quando a gente tem um resultado denso, negativo na nossa vida, quando a gente olha, por exemplo, para a nossa conta bancária, o que a gente tende a fazer imediatamente?

Ah, eu preciso parar de gastar, eu preciso ter mais consciência de compra, eu preciso economizar, eu preciso mudar meu comportamento de compra, eu preciso fazer mais dinheiro. A gente vai sempre focar naquilo que está externamente visível, que está a nosso alcance visível. Ou, por exemplo, quando as pessoas chegam aqui e falam assim para mim, poxa, está muito difícil encontrar um relacionamento que seja legal, que seja bacana, eu me arrumo. Eu cuido da minha aparência. Eu sou uma pessoa legal. Bonita. Eu treino. Mas essa pessoa legal não chega. Então o que a gente vai fazer? A gente vai modificar a nossa estrutura física. A gente vai cortar o cabelo. A gente vai se vestir melhor. A gente vai mudar as partes físicas. Só que o resultado nem sempre muda. Você já reparou?

Que mesmo que você fale assim. Não, esse mês vai sobrar dinheiro. Algo acontece. Que você permanece com o mesmo resultado. O mesmo acontecia comigo, por exemplo, quando eu trabalhava como vendedora de uma loja. Algumas pessoas já até escutaram eu dizer isso. Eu produzia todas as causas físicas. Eu era a primeira a chegar, o meu setor era o mais organizado, o melhor possível. Eu era muito prestativo, eu atendia as pessoas, eu era muito esforçada. Mas o que em geral acontecia? Eu nunca bati a meta. O meu resultado era sempre mediano. Era sempre abaixo daquele esforço enorme que eu gerava. Por quê? O que existia ali que eu não observava? Existiam causas sutis que não eram vistas por mim. E o que seriam então essas causas sutis? São os nossos, anote aí, são os nossos pensamentos.

São as nossas narrativas mentais, as nossas crenças, os nossos medos. Tudo aquilo que a gente acredita, a nossa percepção, a nossa visão de mundo interna. Tudo aquilo que eu julgo a meu respeito. Então, quando você tem um resultado e você chega aqui pra mim e fala assim

Nossa Elis, mas eu me arrumo, eu sou uma pessoa legal, interessante, bacana. E ainda assim não aparece um companheiro bacana também. Eu estou fazendo de tudo. Não, você não está. Não está, porque o seu resultado aponta isso. O seu resultado mostra que existe algo sutil aí que não está sendo visto. Se você olhar mais de perto, existe uma narrativa mental de insegurança, de insuficiência, de que você não é boa o suficiente. de que está difícil encontrar um relacionamento legal.

Existe uma condição sutil, frequencial, vibracional, emocional, que está contribuindo para esse resultado. Então é muito importante você compreender, dentro dessa dinâmica que eu estou mostrando para você, que o seu resultado é seu amigo. Como assim, Elis? Mas meu resultado está péssimo. Como você está falando que ele é meu amigo? O seu resultado é um feedback. Anote essa frase. O seu resultado aponta quais causas não estão sendo vistas por você. Então, se você ainda não atingiu um estado que você gostaria em determinada área da sua vida, analise quais são as causas que ainda estão sendo geradas por você que contribuem para o estado de correspondência e coerência. Aqui a gente está falando da lei da correspondência. Não existe dentro ou fora, tudo é. Tudo é informação, lembra?

E à medida que eu estou com os meus olhos sendo movidos para aquela região, para aquele determinado sentimento, para aquela determinada crença, eu trago ela para o meu resultado também. Então não adianta você dizer para mim assim, Elisa, eu estou fazendo de tudo. Tem coisas ocultas que não estão sendo vistas aí. Seja uma insuficiência, seja Qualquer uma que seja. Então, eu vou colocar aqui nas causas sutis para você anotar algumas informações importantes para você. Vamos entender como causa sutis você identificar os seus potenciais, você observar como está a sua tolerância a críticas, por exemplo, como está a sua autoestima, como está a sua vulnerabilidade. Quais são as suas habilidades emocionais que estão limitadas e precisam ser desenvolvidas ou melhor trabalhadas? Existe uma arrogância velada? Existe uma crença de insuficiência, de incapacidade?

Isso são todas causas sutis para você observar e questionar. Quando nós falamos de causas físicas, o que a gente pode entender? São as nossas roupas? As nossas ações? A maneira com que a gente age ou reage? São os nossos comportamentos? E você pode se perguntar, por exemplo, me visto para quem? Por que eu compro determinada coisa? O que eu quero provar para as pessoas ou para mim mesma com determinada ação? Eu estou copiando alguém? Isso é uma boa pergunta. Essa ação ou este hábito me aproxima do que eu desejo? Então vamos supor que o seu resultado seja de ter um corpo saudável, um corpo forte, um corpo musculoso. E você todos os dias está indo para a academia, mas o seu pensamento está assim, ai que saco, ai nossa eu nunca vou chegar lá, eu nunca vou ter um corpo decente, eu nunca isso, eu nunca aquilo.

O seu corpo é muito obediente. Ele é muito obediente e a sua mente é um excelente patrão. Então observe se você está alinhando isso. Ou você tem toda a vontade de ter um corpo forte, musculoso, saudável, seja lá como você julgue isso, mas você simplesmente não tem uma ação direcionada e os seus hábitos contribuem para um resultado contrário a isso que você deseja. Então, perceba, essas três causas aqui, os seus hábitos também, o horário que você acorda, eu quero ser mais produtiva, mas eu passo dez horas na frente da televisão, do celular,

é um momento de reflexão. E lá no primeiro módulo, nas pílulas, vocês encontraram materiais para começar a fazer o rastreio. Então, agora é o momento de você pegar aquele material que você anotou, E você compreender com tudo isso que a gente já trouxe até aqui.

Observar quais são as ações desses três aspectos que ainda contribuem para um resultado indesejado. Lembra daquela frase que eu já disse aqui algumas vezes? Eu só consigo consertar, organizar e reajustar aquilo que eu tenho consciência de que precisa de ajuste. Então, logo aqui embaixo, antes disso, deixa eu só concluir. Dentro desse resultado, como que você pode perceber se o seu resultado está alinhado ou não? Você pode se perguntar, quero resultados diferentes? Existe um ponto cego aqui? Eu estou terceirizando os meus resultados ou o resultado ruim, indesejado que eu estou tendo? Existe falta de movimento ou falta de clareza? Estou me vitimizando? São pontos a serem observados para que você tenha cada vez mais consciência de qual desses três aspectos estão contribuindo para resultados aí na sua vida.

E você pode fazer isso também com os resultados que estão incríveis, maravilhosos e te dando excelentes frutos. Quais mentalidades eu estou sustentando aqui? Qual percepção, quais habilidades eu estou desenvolvendo para que o meu resultado esteja me levando cada vez mais próximo daquilo que eu desejo viver? Você deve ter aí conteúdos valiosos de coisas que estão dando muito certo para você e que você pode explorar ainda mais ou alocar melhor em outras áreas da sua vida. Então, aqui embaixo no material, na descrição da aula, você vai encontrar um material para te ajudar a direcionar e fazer essa prática muito simples para você começar a modificar os seus resultados. Porque lembra, seus resultados vão apontar. onde precisa de mais luz, de mais clareza, o que está dando certo, o que você pode explorar ainda mais dentro dessas habilidades, das causas sutis e das causas físicas. Se você se deparar com o resultado indesejado, dê esse zoom out, lembra a técnica do RPR para você compreender. Quais aspectos precisam ser modificados? Para que você não gaste energia tentando mudar apenas os aspectos físicos que vão provavelmente te levar para o mesmo resultado. Causas sutis começam dentro da nossa mentalidade e talvez apenas um ajuste de percepção modifique todo o efeito gerado por essas causas que você não está observando.

Então, olha só, eu vou compartilhar minha tela aqui com você porque eu quero te mostrar como é que as perguntas aliadas funcionam e por que esse conceito é tão importante dentro desse modelo de criação que nós estamos fazendo aqui. Então, como aprender a fazer perguntas para não pular etapas na sua criação? Então olha só, a mudança começa toda com o pensar. Podemos formar imediatamente novas conexões e circuitos neurológicos que refletem os nossos novos pensamentos. Nada deixa o cérebro mais estimulado do que aprender e assimilar conhecimentos e experiências. Então isso aqui que nós estamos fazendo agora para o nosso cérebro é uma massagem. Ele adora aprender coisas novas e adquirir novos repertórios. Os neurocientistas, eles acreditavam que após a infância, a nossa estrutura cerebral era relativamente imutável.

No entanto, novas descobertas revelaram que vários aspectos do cérebro e do sistema nervoso podem mudar estrutural e funcionalmente, incluindo o aprendizado à memória e a recuperação, inclusive, de lesões cerebrais ao longo da vida adulta. O oposto também acontece. É verdadeiro que as células nervosas que não mais disparam juntas, lembra dos nossos programas automáticos que a gente aprendeu no módulo anterior? Quando eles não disparam mais juntos, eles não mais se conectam. Se você não usa esses mesmos disparos que você faz todos os dias, o que acontece? A gente perde essa informação. Você pode até enfocar o pensamento consciente para desconectar ou desligar essas conexões indesejadas. Então lembra que eu falei no módulo anterior de como funciona a nossa programação mental? São células que disparam juntas que vão criando aquele caminho neural.

E aí fica muito desafiador quando a gente tenta acreditar que assim Olha, dá para fazer diferente isso daqui, sabia? Nosso cérebro está condicionado, ele está ali, enrijecido, duro naquela ideia fixa criada por esses disparos neurológicos que acontecem todos os dias. Quando a gente compreende isso, até coloquei aqui, assim é possível soltar-se de alguns trechos a que você esteve preso e que influenciam o seu modelo de pensar, agir ou sentir. O cérebro reconectado não vai mais disparar com a circuitaria do passado. Tudo que você aprendeu a ser, Tudo que você é hoje, você aprendeu a ser. Então, se lá no passado, quando você era criança, te disseram que você era uma criança muito tímida, não é que você era, você aprendeu a ser tímido. Então, agora, basta você reaprender o que você realmente deseja ser.

Então, esse conceito que eu vou apresentar para você, ele vai te ajudar muito nesse processo. A dádiva da neuroplasticidade, fora o antigo que vem o novo. Então a gente vai desaprender e aprender, criar oportunidades para acendermos acima das nossas atuais limitações. e sermos maiores do que nosso condicionamento mental e das circunstâncias que a gente está vivendo. Então, o que a gente está buscando aqui é ser maior. Lembra, elevar o nosso nível, seja de compreensão, de habilidades, de energia, de frequência, de modelo de pensamento, dessa atual situação que nós estamos vivendo agora. Porque quem nós estamos, lembra, nos trouxe até aqui. Para que a gente modifique o nosso estado, precisamos também modificar as nossas compreensões. Eu vou mostrar para você aqui uma imagem do cérebro, tá?

E vou ilustrar bastante o que é o lobo frontal e porque ele é fundamental nesse processo aqui. Aqui a gente está trazendo muita parte da neurociência nesse processo de criação da nossa



realidade, até porque eu sou uma apaixonada nesses assuntos e eu quero também que você compreenda que não é um papo tilelê, vamos dizer assim, essa questão toda que eu estou apresentando para você. Então nesse módulo a gente já falou sobre neurociência, sobre a parte da metafísica, sobre física quântica e eu vou trazer um novo conceito aqui para você também pautado na neurociência. Então, o lobo frontal, que é essa região frontal do nosso cérebro, ele tende a ser o centro criativo de quem somos. É o aparelho de tomada de decisão do cérebro.

O lobo frontal é a sede da atenção, da concentração focada, da percepção, já falamos sobre ela também. da observação e da consciência. É onde especulamos sobre possibilidades e demonstramos intenção firme. Lembra nosso poder de decisão para mudar a nossa realidade. A nossa decisão consciente, controlamos também os nossos comportamentos emocionais e impulsivos e aprendemos coisas novas. Lembra, toda vez que nós somos regidos pelas nossas emoções, Nós estamos como um escravo ali, sendo comandado por emoções que muitas vezes são desqualificadas. Então, o nosso lobo frontal é essencial em todo esse processo. A função do lobo frontal é criar uma nova mente para interromper aquelas redes neurais, lembra? As programações geradas pelo modelo que o nosso cérebro estava disparando por anos a fio e influenciá-lo de modo que ele se reconecte de outras maneiras.

Lembra do exemplo que eu dei para você? daquela estrada que é formada no meio da floresta, que ela está marcada no chão. Então, para que a gente crie novos caminhos, o nosso lobo frontal vai ser o nosso companheiro de jornada. Quanto mais a gente estimular, mais uma nova mente a gente vai criando. E como é que a gente faz isso? Quando reservamos tempo e espaço para pensar, O que acontece? Sobre esse novo modo de ser, o nosso lobo frontal se engaja nessa nova criação. Podemos imaginar novas possibilidades e fazer perguntas importantes sobre o que realmente queremos, como e quem queremos ser e o que realmente queremos mudar em nós e nas nossas circunstâncias, ou seja, criar uma nova vida. Então, como é que as perguntas aliadas funcionam dentro desse modelo do nosso cérebro aqui?

Olha que interessante, eu coloquei um exemplo de uma pergunta. O que eu posso ser para o meu negócio e com o meu negócio que criaria recurso para a minha vida agora e no futuro? Quando eu solto essa pergunta aliada, o que acontece dentro do meu cérebro ali? Eu ilumino, eu coloquei até um brilhaço aqui no lobo frontal, eu ilumino a minha rede neural. E o que isso acontece? Ela vai criar novas sinapses e vai conectar com repertórios que talvez eu já tenha. Ela vai buscar, de repente, sobre essa pergunta que eu coloquei aqui, referências de empresários, livros sobre empreendedorismo, como que eu vou me vestir de acordo. Aquela feira de negócios, aquele tio seu que deu certo na vida, que de repente você pode conversar, você começa a criar novas possibilidades.

Então, olha só, o lobo frontal ele acessa diferentes redes neurais e conhecimentos e experiências passadas e presentes e novas possibilidades. Quando ele faz isso, o que acontece? Ele cria, ele combina essas redes neurais e ele vai formando, então, uma nova mente. É a tal da neuroplasticidade. Quando isso se desdobra, a mudança acontece. A gente tem, então, uma mudança de paradigma, de representação interna. A gente tem uma nova versão. Então olha que interessante, o simples fato de nos colocarmos nessa postura

investigativa e resolvedora, de fazer uma pergunta, a gente consegue modificar todo esse caminho. Lembra, talvez você tinha o hábito e o caminho neural de olhar para os problemas, os vícios de reclamação, as dependências emocionais. Então no momento em que a gente começa a criar novas informações, a gente está modificando esse modelo de pensamento.

A nível neural também. Então, por que eu gosto muito e eu tenho excelentes resultados com as perguntas aliadas? Como é que a gente faz essas perguntas, então? Sempre perguntas com final aberto, como possibilidades. Como seria? Qual a melhor forma de ser, fazer, criar? E se eu fosse a pessoa vivendo a realidade tal? O que aprendi ou devo aprender para personalizar e mudar o resultado? Como eu posso modificar o meu comportamento, reações, ações, para criar uma nova experiência que me conduza a determinado resultado? Como seria se eu tivesse outros comportamentos em relação ao dinheiro? Quais habilidades eu preciso desenvolver para que a minha empresa se expanda e cresça? Quais comportamentos eu preciso desenvolver para que eu estabeleça uma saúde boa? Como eu posso me comunicar melhor para que eu seja compreendida de uma outra forma?

Aqui, qual é o exercício que a gente está fazendo? Lembra da aula do campo das informações que eu desenhei na lousa para você? Aquele círculo cheio de ondinhas? Quando eu me coloco a fazer perguntas, eu estou me conectando com as ondas de informação, de solução, com a mentalidade resolvedora, mentalidade de crescimento. Agora, quando eu olho para os meus aspectos e eu afirmo constantemente que eu não tenho dinheiro, Eu também estou me conectando com aquele campo de informações, eu pesco essas ondas e eu trago ela, lembra o observador, materializa? No momento em que eu insisto em afirmar, meu marido está aprontando, eu estou sem dinheiro, o que acontece? Eu estou enrijecendo, eu estou olhando com uma mentalidade fixa e não resolvedora. E lembra, quanto mais eu pesco essas informações no campo, mais eu desdobro isso dentro da minha realidade.

Mais afunilada fica a minha percepção e eu só enxergo o problema. Eu entro num ciclo de reprodução. E quanto mais eu estou dentro desse ciclo, mais caminhos neurais se conectam a essas programações e mais essas programações vão criando e mais eu pesco no campo quântico e mais eu desdobro na minha realidade. Então perceba, uma simples pergunta te abre um leque de possibilidades diferentes e amplia a sua mentalidade para uma mentalidade de abundância e crescimento e não mais para uma mentalidade fixa, para uma mentalidade limitada. que não vai te permitir chegar a novos resultados. Porque lembra, ela está focada exclusivamente no problema que está acontecendo agora, diante dos teus olhos. A sua vida se resume a isso aqui. Então, é muito interessante quando você começa a praticar.

Por essa razão, eu coloquei uma prática de lapidação aqui para você. É uma prática muito simples. Você vai pegar seu caderno e você vai listar seus desejos financeiros. coisas que você deseja, bens, investimentos, negócios, seja lá o que for que você deseja. E você vai escolher um para você começar a praticar as perguntas aliadas. Você vai colocar esse desejo no meio ali e você vai se fazer perguntas. Por que eu desejo isso? Eu vou dar um exemplo aqui. Quero uma BMW. Por que eu desejo isso? O que isso representa na minha vida? O que está além? De querer um carro como esse. Por que isso é tão importante para mim? Existe uma urgência

aqui? Eu já vivi essa urgência antes? Só para exemplificar essas duas últimas perguntas. Vamos supor que você queira dinheiro.

Existe uma urgência aqui? Vamos supor que você queira um relacionamento desesperadamente. Existe uma urgência aqui? Talvez você se depare com a crença do tipo, eu não aguento mais ficar sozinha. Lembra, quando eu falo não aguento mais ficar sozinha, qual é a onda de informação que eu estou me conectando? Onde estão os meus olhos observadores no desdobramento do estar sozinha? Esse é o maior modelo de investigação para mudança de mentalidade que eu conheço. Isso transformou completamente a minha vida e a dezenas de mulheres que já passaram aqui para a jornada. Perguntas aliadas é uma ferramenta fundamental. Inclusive, se você quiser se aprofundar, eu não vou me aprofundar aqui agora, mas ela pode ser conhecida também como maieutica socrática. O que é maieutica? É o parto de ideias. Sócrates trouxe muito isso.

sobre essa investigação de fazer perguntas. Então, dentro dos aspectos filosóficos, você também encontra informações, não só aqui na neurociência ou na física quântica, como eu estou trazendo para você, mas também nos aspectos da filosofia. Então, pesquise maieutica socrática, se você quiser se aprofundar filosoficamente dentro desse conceito também. Então, voltando aqui à prática, reflita sobre as respostas. E se eu já tivesse? Isso, como seria? Eu realmente desejo isso ou eu preciso aprender algo com isso? Observe então se existem desconfortos, sentimentos ou emoções sobre esses desejos. De repente você vai se deparar com uma alegria muito grande quando você colocar determinada profissão que você deseja. Eu desejo ser terapeuta. Nossa, eu me conecto com uma energia muito elevada. Eu me sinto muito feliz, eu me sinto realizada. E se eu já tivesse isso?

Poxa, eu estaria contribuindo positivamente na vida das pessoas? Eu realmente desejo isso? Eu quero aprender com isso? Não, eu realmente desejo e quero aprender com esta profissão? Explore esse aspecto. Dedique seu tempo e energia nessa manifestação, nessa lapidação de ideias. E você vai entender isso por quê. Questione como você se imagina quando você alcançar esse objetivo. Então, como seria a sua versão nesta conquista aqui? Traga imagens. A nossa mente, ela se conecta por imagens, ela é simbólica. Se eu falar para você maçã, você não vai sentir o gosto da maçã. Imediatamente você vai ver uma maçã na sua tela mental. Se eu falar para você alegria, é uma emoção. Mas imediatamente você vai se imaginar sorrindo ou alguém ou alguma imagem que se conecte à alegria. Por isso que é muito importante você imaginar.

Lembra? Habilidade da imaginação. Como seria se você já tivesse alcançado esse objetivo? Seja ele qual for. Não importa qual objetivo que você tenha. Cada um que assiste essa aula tem um objetivo diferente. Mas o caminho que te leva a essa realização São muito semelhantes. Será que eu realmente quero uma BMW? Será que eu realmente então quero ser terapeuta? Será que eu realmente quero então viajar o mundo? Aqui você já começa a trazer um contorno para suas ideias. Avalie as conexões entre os seus desejos e valores. Lembra da aula dos valores? Poxa, eu quero viajar o mundo, mas eu também quero prestar um concurso e trabalhar de CLT. Entende? Conecte com os seus valores, se investigue. O que é que te motiva a essa determinada decisão? Por onde você vai começar?

Quero ser terapeuta, por onde eu vou começar? Isso vai trazer organização para as suas ideias, isso vai preparar o seu terreno. E aqui eu coloquei uma pergunta que a princípio você pode ler e achar um pouco estranha, que diz o seguinte, quais caminhos eu percorri para receber tudo que está nessa lista? Ela está em tempo presente justamente para que você se veja vivendo esta realidade aqui. Vivendo a realidade de ser terapeuta, por exemplo. Quais caminhos você percorreu para que você chegasse a se tornar terapeuta? Ah, eu fui estudar, aqui na minha tela mental, eu fui estudar, eu fui fazer networking, eu fui conversar com pessoas que foram terapeutas, que são terapeutas e são muito bem sucedidas nessa área. Eu fui entender qual abordagem eu começo, foi esse caminho que eu percorri.

Aqui você tem todas as soluções para os seus desafios. Então se o seu desafio, por exemplo, é a falta de dinheiro, faça esse exercício. Se visualize já com este problema resolvido na sua vida e se pergunte quais caminhos eu percorri para que eu resolvesse esse problema. E você vai começar a se conectar a ideias. É assim que você começa a elevar a sua frequência e permanecer na frequência das ideias que vão modificar a sua realidade atual. É aqui que paramos de pedir por pedir e passamos a lapidar aquilo que desejamos. É aqui que a gente começa a enfocar a nossa energia, a nos tornar observadores do que verdadeiramente desejamos trazer do campo das infinitas possibilidades para a nossa realidade. Então as perguntas aliadas vão te ajudar muito nesse aspecto.

Caso você tenha o meu Planner Rotina Consciente, existe uma aba escrito Perguntas Aliadas e ao clicar ali vão abrir mais de 50 sugestões de perguntas para você praticar todos os dias. Perguntas essas que você pode inclusive fazer de manhã e deixar solto. Não espere por uma resposta. Isso é fundamental que eu te fale. Não espere por uma resposta imediata. Sabe por quê? Porque pode ser que essa resposta venha através daquilo que a gente chama de envelopes aqui na jornada. Seja por uma informação de alguém, seja por um sinal que você receba, seja por um sonho, seja por um aspecto intuitivo, seja por um aspecto racional, seja por uma informação que vai chegar até você. Porque lembra, você abriu o teu campo para receber a informação através das perguntas que você jogar.

Então quando você acorda de manhã, por exemplo, e joga uma pergunta aliada do tipo Quais oportunidades eu posso criar na minha vida hoje para receber dinheiros inesperados? Você solta essa pergunta e não se prenda à resposta. Porque lembra, respostas são afirmações. E elas podem vir de infinitas fontes. Nós somos muito viciados em querer encontrar respostas. Torne o caminho contrário, se torne um obcecado em saber fazer boas perguntas e você vai ver a mudança que vai acontecer nos seus resultados. Então eu quero encerrar essa aula te convidando a praticar, inclusive com os seus familiares, com o seu filho. Quando chegar alguém reclamando para você, solta uma pergunta para essa pessoa. Como seria se você tivesse agido diferente? Quais atitudes você poderia ter tomado para resolver essa situação?

Inclusive dentro da comunidade você pode praticar isso com os outros membros aqui da jornada. Quando você ler uma mensagem ali, faça uma pergunta coerente para que esta pessoa tenha a oportunidade de encontrar outras respostas. Porque o condicionamento da nossa visão de túnel muitas vezes não nos permite enxergar além. dos problemas que estão se apresentando diante dos nossos olhos ou na nossa vida. Então fica aqui o meu convite.

Pratique as perguntas aliadas. Se torne uma expert nesse assunto. Inclusive, vou te pedir para você colocar aqui embaixo uma pergunta aliada sobre tudo isso que você está acessando aqui dentro da jornada. Vamos começar a praticar. Espero que essa aula tenha te trazido insights valiosos e uma ferramenta poderosa para você começar a utilizar daqui para frente na sua vida, porque ela vai ser fundamental para você modificar o seu modelo de pensamento e começar a atrair para a sua vida aquilo que você verdadeiramente deseja viver.

Na aula anterior, você compreendeu a importância de se amar e honrar a sua jornada de aprendizados até aqui. E talvez você já tenha conquistado muitas coisas. Então, eu quero exemplificar isso aqui para você agora. Eu, por exemplo, desejei muito ter a minha liberdade geográfica, poder trabalhar em casa, poder treinar, por exemplo, em horários flexíveis e, principalmente, trabalhar junto com meu companheiro. Esses são valores inegociáveis para nós. Então, qualquer decisão que interfira nesses pilares, ele precisa ser avaliado cuidadosamente. Nesse ponto, nós começamos a dar um tom de realidade no que nós vamos construir na nossa vida daqui para frente. Um outro exemplo que eu quero trazer para você é, por exemplo, quero ter liberdade geográfica, mas também quero trabalhar de CLT. Você percebe que são ideias que divergem entre o querer e o que se apresenta na realidade?

Um outro exemplo é, quero viajar o mundo, mas qual o real sentido em fazer isso se meu desejo é ficar em casa cuidando dos meus filhos? Eu digo isso porque às vezes a gente acredita que esses são os nossos desejos legítimos. Mas eles podem ser facilmente influências do meio, do desejo de outras pessoas, inclusive imposto na sua vida. Por exemplo, o sonho do meu pai era que eu fosse médica. Toda a minha família é advogado, por isso eu vou prestar direito. Quero morar em um apartamento, mas tenho o sonho de ter um quintal. Então essa aula, eu recomendo que você pegue o seu caderno e reflita nas suas conquistas legítimas. Primeiro aquelas que você não abre mão, aquelas que fazem muito sentido para você nesse momento.

Investigue e separe o que você desejou legitimamente ou que você de repente está reproduzindo por acreditar que essa seja a única maneira possível de você chegar onde você deseja. Como é que a gente faz isso? Vou dar um outro exemplo aqui. Eu trabalho com o meu marido porque isso é importante. Então eu vou te mostrar como é que eu faço esse exercício pra começar a entender o que eu realmente desejo, o que é legítimo, o que eu já tenho e que eu não abro mais mão. Que daqui pra frente o que eu costumo dizer que é daqui pra cima, só melhora. Então eu vou dar um exemplo. Trabalho com meu marido. Por que que isso é importante? Eu vou lá e eu escrevo. Porque desejamos estar juntos, porque prosperamos melhor unindo as nossas habilidades.

Aí eu vou pra outra pergunta. Quais situações colocaria isso em risco, por exemplo? Trabalhar em uma empresa, ter muitos eventos presenciais com muita frequência. Onde é que eu devo, então, focar a nossa energia? Na nossa rotina, nas nossas empresas, em pessoas qualificadas para desempenhar ações para que a gente possa continuar, de repente, escalando. Então, esse é um exemplo, vou te dar outro. Quero escalar a minha empresa. Por que isso é importante? para que o dinheiro seja algo resolvido na minha vida. Quais situações podem colocar isso em risco? Prestar um concurso público? Trabalhar em CLT? Sair do digital? Focar só em produtos que tenham uma demanda física, por exemplo, que me impeçam de escalar? Onde que eu devo focar a minha energia? Criar conteúdos digitais? Aprender como que as plataformas funcionam?

Ter parceiros e profissionais para realizar funções que podem ser terceirizadas? para que eu possa focar minha energia na criação de conteúdos. Percebe como nesse ponto você já

começa a organizar seus pensamentos e tornar visível o que de fato é importante manter ou aperfeiçoar? E é importante te dizer que isso muda à medida que a gente vai evoluindo. O que antes, por exemplo, parecia fazer muito sentido para você, talvez hoje já não faça tanto assim. E essa é uma prática para revisitar, reavaliar. Porque às vezes a gente está insistindo em coisas, que de fato não fazem mais sentido. E esse ponto vai exigir muita maturidade para a gente separar, avaliar e modificar. É comum também que nesse ponto você comece a moralizar seus sonhos. E eu sei porque isso acontece.

Eu vou dar um exemplo. Meu sonho é morar numa casa, mas eu não posso comprar uma casa. Meu sonho é ter um espaço, privacidade, é sair da casa dos meus pais, mas eu não tenho dinheiro, eu vou me apertar para fazer isso. Então, essa aula já começa a trazer um estado de coerência e organização para que você filtre de maneira Ai meu Deus do céu Então essa aula já começa a trazer um estado de coerência e organização para que você filtre onde manter e direcionar sua energia Treine com outros exemplos e de outras áreas da sua vida também. E principalmente, minha senhora, agora chegou o momento de você sentar e escrever. Isso é muito importante. Cria uma folha para aquilo que você conquistou e não abre mão e em outra folha o que precisa ser modificado, eliminado nesse momento e use os exemplos das perguntas que eu fiz aqui para te trazer essa luz.

Você vai perceber como se reorganiza para que então você comece a preparar o terreno para o que você verdadeiramente deseja criar daqui para frente. E esses exemplos que eu dei sobre, ah, eu quero morar num apartamento, mas eu gostaria de ter um quintal, fica tranquila, porque se você ainda não tem clareza do que você realmente deseja, nas próximas aulas você vai construir essa clareza. Você vai entender, na verdade, o que é clareza. Agora, o mais importante é, O que você conquistou, como eu, por exemplo, poder trabalhar com meu companheiro e ter liberdade geográfica, isso eu não abro mão, então eu jamais vou colocar, de repente, no meu planejamento de vida que eu desejo trabalhar em CLT, sair às seis da manhã para trabalhar numa empresa e voltar só no final do dia.

Isso vai contra essa conquista que foi tão importante para mim, entende? Eu decidi trabalhar no digital para escalar uma das minhas empresas, então não faz sentido eu prestar um concurso público. Ah, Elis, mas a situação está me levando para isso. Calma que a gente vai organizar. Primeiro eu preciso que você traga a luz para o que você conquistou e não abre mão, tá bom? Você vai pegar uma folha do seu caderno e você vai escrever minhas conquistas do que eu não abro mão. E na outra folha você vai escrever aquilo que faz sentido manter, ficar e o que não faz mais. Combinado? Faça essa prática, dedique tempo a isso, porque você vai começar a perceber que muitas coisas que você está empregando a sua energia já nem fazem mais sentido.

Por exemplo, poxa, por que eu ainda estou morando nesse apartamento se meu desejo é ir para uma casa? Será que não está na hora de eu começar a criar planos, maneiras, métodos, formas, conversar com pessoas que moram em casa? A gente vai aprender a fazer tudo isso. Então agora, o mais importante é o que você conquistou e que você verdadeiramente não abre mais mão. Pelo contrário, se você já conquistou, você deseja tornar ainda melhor. Por exemplo, o caso da sua empresa, ou no meu caso, poder ter a oportunidade de trabalhar. junto com o

meu companheiro daqui pra frente, tá bom? Então faça esse exercício, dedique sua energia e seu tempo nele que você vai ter cada vez mais consciência de onde investir e empregar a sua energia no seu processo de criação.



Você já deve ter escutado que o nosso pensamento cria a realidade, certo? Você já deve ter escutado que o nosso pensamento cria a nossa realidade. Mas será que é qualquer pensamento? É comum que quando a gente tenha acesso a esse conteúdo, a gente sinta até um certo receio de pensar, até um medo mesmo de pensar alguma coisa e isso se manifestar na nossa vida. Eu quero te apresentar agora um conceito que é muito importante sobre como isso acontece dentro do campo da informação, que a gente vai chamar de campo unificado, campo das infinitas possibilidades e até na física quântica você vai encontrar alguns experimentos, sobre isso que eu vou trazer aqui para você, com outros nomes e como eles se manifestam. Você já deve ter escutado que o nosso pensamento cria a nossa realidade. Mas será que é qualquer pensamento? É muito comum que quando a gente acesse esse conteúdo, a gente sinta um certo receio do que pensar, por medo de manifestar na nossa vida. Eu quero te apresentar agora um conceito muito importante sobre como isso acontece dentro do campo da informação, campo unificado, campo das infinitas possibilidades. e até mesmo na física quântica. Você vai encontrar esse

Ela é subjetiva e ela pode ser ajustada. Quando a gente muda a nossa percepção, a gente pode alterar a nossa experiência de realidade. Por exemplo, quando a gente vê o desafio como uma oportunidade ao invés de um obstáculo. A gente transforma a maneira como que a gente vai abordar essas dificuldades. Práticas, por exemplo, como o mindfulness ou a reflexão, como aquele exercício que eu te falei de trocar de lugar da mesa, ela pode te ajudar sim a ajustar a sua percepção para uma maneira mais positiva. A quarta habilidade superpoder mental que nós temos também é a vontade. A vontade é a faculdade que vai nos permitir focar e sustentar a atenção em um objetivo ou numa tarefa específica.

Eu não gosto muito de usar esse termo força de vontade, mas a vontade é crucial para que a gente alcance objetivos que exigem tempo e esforço consideráveis. A prática de concentração e meditação, por exemplo, ela pode fortalecer a nossa vontade, melhorando ainda mais a nossa capacidade de manter o foco nos nossos objetivos que a gente vai construir ainda nesse módulo aqui. A quinta habilidade mental é a memória. A memória é a capacidade de reter ou recordar informações. Ao contrário da crença popular de que a memória se deteriora com a idade, Ela pode ser melhorada com algumas práticas adequadas. Uma memória forte, ela é um ativo muito valioso para o nosso aprendizado contínuo, por exemplo. E a aplicação de tudo que a gente está aprendendo aqui, desses conhecimentos adquiridos.

Técnicas como memorização ou repetição espaçada, elas podem também ajudar a melhorar essa habilidade que é a memória. E a sexta incrível e maravilhosa é a intuição. A intuição é a capacidade de compreender algo instintivamente, sem aquela necessidade de um raciocínio muito consciente. A intuição pode ser uma fonte muito poderosa de orientação e tomada de decisão, inclusive. Quando a gente desenvolve e a gente aprende a confiar na nossa intuição, a gente pode acessar ainda mais conhecimentos profundos e ter alguns insights que não são imediatamente óbvios. Práticas, por exemplo, como escuta interior, a meditação, elas podem também ajudar a desenvolver essa faculdade. Quando a gente está falando da criação da vida que a gente deseja, quando a gente entende e cultiva essas faculdades mentais, a gente ganha o poder de criar a vida que a gente deseja de maneira mais consciente.

A gente pode definir metas claras, traçar planos detalhados, tomar ações decisivas que vão nos levar mais próximo dessa vida. Mais importante, podemos manifestar os nossos sonhos transformando pensamentos e intenções em algo de uma realidade mais tangível. Agora que você já sabe quais são as seis habilidades mentais, como eu falei, eu deixei um material aqui abaixo com algumas sugestões de práticas relacionadas a cada uma dessas habilidades. Fique à vontade caso você queira escolher uma para praticar e para desenvolver, inclusive, ainda mais esses superpoderes, tá bom? Me conta, inclusive, qual dessas habilidades você olhou e pensou, putz, eu preciso desenvolver um pouco mais essa habilidade aqui, eu quero trabalhar melhor essa, eu quero ser um pouco mais intencional nessa daqui. Me conta qual que você escolhe nesse momento para começar a praticar e desenvolver de maneira mais consciente aí na sua vida.

Se apaixone por você e pela sua história. No módulo anterior você preencheu uma espécie de rastreamento de como está sua vida atualmente.

Se apaixone por você e pela sua história. No módulo anterior você preencheu uma espécie de rastreamento de como está sua vida atualmente. Então agora a pergunta que complementa esse exercício é, o que você deseja então? Por que você está aqui? O que você gostaria de modificar? Quais desejos você deseja manifestar na sua vida? Talvez você ainda não tenha clareza e está tudo bem. Nós vamos construir esse caminho nesse módulo aqui. Mas uma coisa que é fundamental você ter em mente é, Para acessar novas experiências, é necessário acessar novas frequências. E para que a gente acesse novas frequências, precisamos nos tornar novas pessoas, para que naturalmente novas causas sejam geradas. Calma que tudo isso vai ser organizado dentro da tua mente aí.

Seja qual for o seu objetivo central, você só não o tem, porque essa frequência ainda não está no seu campo vibracional. E quanto maior o desejo, maior o campo vibracional precisamos acessar. Se o seu campo vibracional não tiver essa estrutura para sustentar essa energia, esse objetivo, esse desejo pode até chegar, mas ele pode não permanecer, impedindo então a sua manifestação física. É por isso que nesse módulo a gente vai preparar o terreno. É por isso. que vamos preparar o terreno para fundamentar essa construção. E existem duas frequências que são essenciais para que a gente eleve a nossa frequência, a frequência do núcleo do nosso ser, para sustentar essas criações. Elas são amor e gratidão. Ai Liz, mas eu agradeço todos os dias, eu tenho a minha listinha ali de gratidão, eu agradeço minha casa, minha família, a comida que eu tenho.

Olha só! Você só se torna capaz de subir para o próximo nível quando você for capaz de reconhecer, amar e agradecer o seu estado atual. Elis, isso é impossível. Eu estou vivendo uma situação muito ruim, muito indesejada. Como é que eu faço isso? Como é que você agradece quando você não tem nada do que você gostaria? Sabe como? Amando a si mesma primeiro. Você é sua primeira manifestação material, você já parou para pensar nisso? Você já parou para pensar que em algum momento da sua existência você desejou estar aqui e ser exatamente como você é, consciente ou não? Então o primeiro passo, independente do que você esteja vivendo nesse momento é Ame a si mesmo porque você é a sua primeira manifestação material.

Não importa se você não cuidou do seu corpo, das suas finanças, do que você está vivendo, se você teve um relacionamento ruim, se você não sabe nem seu propósito aqui, como é que ganha dinheiro, está tudo bem. Provavelmente até aqui você viveu pautada em experiências do passado. A diferença agora é que você, provavelmente até aqui você viveu pautada em experiências do passado. A diferença agora está no que você decide fazer daqui pra frente. E pra isso é importante que você se pegue na sua própria mão, se estenda a mão, se perdoe por incompreensões que você de repente teve no passado e decida a partir de agora se tornar um novo eu, de forma organizada. Coloque sua mão no seu peito e entenda, todos os dias você tem uma nova oportunidade.

de recriar uma vida cada vez mais consciente. Você não precisa agradecer pelo que você ainda não tem. Mas olha só, a frequência que você já pode praticar é a gratidão pela sua própria existência. Existem dois momentos importantes na vida de um ser humano. O dia que ele nasce e o dia que ele descobre o porquê que ele nasceu. E esse é o seu compromisso a partir de agora. Se apaixonar pelo processo. de criar a sua vida todos os dias de maneira mais intencional possível e agradecer primeiramente a sua existência aqui. Sabe por que isso é muito importante? Não adianta eu vir aqui te ensinar a criar só coisas materiais sem que você compreenda o real sentido da vida.

Afinal de contas você certamente já conheceu alguém que tinha tudo mas que ainda assim não se sentia completo, ainda assim possuía uma mentalidade de escassez, que mal podia enxergar o valor que tinha em si mesmo. Então antes de querer algo externo, é fundamental você compreender que você é o criador, e enquanto você não internalizar isso, não encontrará. Então antes de querer algo externo, é fundamental compreender que você é a criadora. Enquanto você não internalizar isso, nunca você vai encontrar paz e felicidade em conquistas. Você faz parte de tudo o que há e quando tiver a percepção de que quanto mais preso, observando a sua realidade, seus problemas, como se fossem a única coisa que existe, mais eles vão te dominar.

Mas quando você altera a sua perspectiva para a abundância que existe em tudo que te cerca, para além da sua percepção limitada, você então eleva a sua compreensão para um estado de graça. Portanto, saia da visão limitada e viciante de que você é, por exemplo, seu saldo na sua conta bancária, de que você é a casa que você mora, de que você é a história que você conta para si mesma todos os dias, de que você é as crenças e traumas que você viveu. Isso é o efeito da vibração que você se manteve por um longo e determinado período. Você é a forma que você dá para a sua própria energia. Tatue essa frase no seu braço. E nós fazemos isso a partir da nossa percepção que temos em relação à nossa vida.

A gente vai falar um pouco sobre as habilidades mentais e a percepção é uma delas. É o que nos difere inclusive dos animais. Você é a forma que você dá para a sua energia. Vou repetir, você é a forma que você dá para a sua energia. Essa é uma frase muito boa para tatuar no braço, inclusive. Nós fazemos isso a partir da nossa percepção em relação à nossa vida. E a gente vai falar um pouco sobre as habilidades mentais, porque a percepção é uma delas. Inclusive, essas habilidades é o que nos difere dos animais e de todo o restante da um. Você é a forma que você dá para a sua energia. Essa é uma boa frase para você tatuar no seu braço.

E a gente faz isso a partir da nossa percepção, da percepção que a gente tem em relação à nossa vida. A gente vai falar um pouco sobre as habilidades mentais, porque a percepção é uma delas. Inclusive são essas habilidades que nos diferenciam dos demais animais aqui do planeta Terra. Então olha só, eu quero te mostrar um exemplo. Quando você olha Eu quero te dar um exemplo só para você entender como que a percepção funciona. Só para ilustrar isso que eu estou falando para você, eu quero te dar um exemplo. Quando você olha para isso aqui, o que é que você vê? Agora, e se eu mudar a perspectiva? O que é que você vê? E se eu fizer assim? O que é que você vê?

Você consegue perceber que percepção é a maneira como você decide enxergar? O mesmo acontece na nossa vida. É muito comum que as pessoas tenham uma percepção muito negativa da vida e enxerguem as coisas por esse viés. Já as pessoas que decidem ter uma visão mais otimista, elas possuem uma percepção completamente diferente. E se eu te disser que isso é um treino? E se eu te convidar agora a perceber a sua realidade por três ou quatro percepções diferentes? Algumas mentoradas até brincam que fazem um diálogo mental assim. Como a Elisa estaria vendo essa situação? Você pode usar essa brincadeira inclusive com pessoas que você se inspira e admira. Como que tal pessoa veria isso? Quais soluções será que ela daria para esse desafio?

Treinar sua percepção é dar uma nova forma para você e para a sua energia e consequentemente você vai colher experiências diferentes também. Pois como eu disse anteriormente, você é a energia e quem dá a forma é a sua. Eu quero te mostrar um exemplo de como que a percepção funciona. Se eu te mostro isso aqui, o que é que você enxerga? Agora, e se eu mudar a perspectiva? O que é que você vê? E se eu mudar mais uma vez a perspectiva? O que é que você vê aqui? Tá vendo como difere? E assim? Perceba, a percepção é a maneira com que você decide enxergar. E o mesmo acontece com a nossa vida. É muito comum que pessoas que tenham uma percepção negativa da vida enxerguem as coisas por esse viés.

Já pessoas que decidem ter uma visão mais otimista, elas possuem uma percepção completamente diferente. E se eu te disser que isso é um treino? E se eu te convidar agora, por exemplo, que você pegue um papel e anote uma realidade da sua vida e que você tenha três ou quatro percepções diferentes? Algumas alunas minhas brincam que elas fazem um diálogo mental mais ou menos assim. Como é que a Elisa estaria vendo essa situação? Você pode usar essa brincadeira inclusive com pessoas que você se inspira. Eu, por exemplo, brinco. Como é que Napoleão Rio veria essa situação, esse desafio? Como é que Thomas Edison veria esse desafio? Treinar sua percepção é dar uma nova forma pra sua energia e consequentemente colher experiências diferentes também.

Como eu disse anteriormente, você é a energia e quem dá forma a ela é a sua mentalidade. Tem uma frase de um dos meus mentores, que eu gosto muito, que diz o seguinte, podemos controlar as nossas vidas controlando as nossas percepções. Ou seja, quando você ajusta essa lente para o que você é grato, deseja viver, cria, quer criar, você foca na causa que será gerada. Você pode se enxergar, por exemplo, numa prisão sem saída ou você pode se enxergar livre. Você pode usar o seu potencial para criar e para também destruir. Sempre será uma decisão sobre a forma que você usa na sua energia, como você vai moldar isso dentro da sua realidade. Avalie se a sua percepção nesse momento está jogando a seu favor ou contra você.

E caso você perceba que ela está jogando contra, comece por exercitar esses dois pontos essenciais que eu vou te falar agora. O quanto eu sou capaz de me amar pelo que eu sou e pelo que eu vivi? Faça isso reconhecendo suas qualidades, suas resiliências, seus pontos fortes, suas habilidades, seus valores, suas condutas. Faça esse exercício de auto-percepção. E a segunda maneira é você se perguntar, qual outra percepção eu posso ter sobre o que está

se apresentando na minha vida agora? Qual percepção vai me aproximar da resolução desse desafio? Essas duas práticas muito simples resumem o conceito dessa aula para que você definitivamente possua, a partir dos próximos passos, uma criação mais consciente de uma nova realidade para a sua vida. Então lembra, tudo é uma questão da percepção e da maneira com que você decide olhar as coisas.

Isso é treino e é importante que você pratique. Caso você esteja passando aí por uma situação de desconforto, experimente treinar. Lembre das pessoas que você admira, que são resovedoras, criativas, inspiradoras e se coloque no lugar delas. Tem um exercício, inclusive, que você pode colocar um papel escrito com o seu problema na mesa, experimente mudar de lugar, como se você estivesse assumindo uma nova visão sobre aquilo que está se apresentando ali. Parece ser um exercício muito bobo, mas você vai começar a perceber que a percepção é um treino. E à medida que você volta os seus olhos para a solução dos conflitos, dos problemas, das desarmonias, você começa a adquirir um repertório muito profundo que você já tem aí, mas que talvez esteja mascarado ou nebuloso por uma percepção desalinhada.

Inclusive a gente vai falar mais sobre isso na aula sobre perguntas aliadas ainda nesse módulo aqui. Combinado? Então treine a sua percepção e assuma principalmente o compromisso de amar a sua primeira manifestação física, que é você mesmo. Ame inclusive a oportunidade de estar aqui. E agradeça, seja grata por, de repente, estar acessando esse conteúdo que pode transformar a sua vida a partir de agora. Caso você olhe para a sua realidade e veja o pior cenário possível, lembra da percepção? Mas você pode agradecer o simples fato de você estar aqui, ouvindo essa aula e tendo a oportunidade de fazer diferente daqui para frente. Vamos para o próximo nível.