Machine Translated by Google

Subconscious Mind Power

How to Use the Hidden Power of Your Subconscious Mind



James Thompson

Machine Translated by Google

Subconsciente Poder da mente

Como usar o Poder Oculto de seu subconsciente Mente

Machine Translated by Google

James Thompson

Machine Translated by Google

Texto Copyright © 2013

Prosperity Plus, Inc.

Todos os direitos reservados

Foto da capa Copyright ©

Machine Translated by Google

photosani/shutterstock.co

Todos os direitos reservado

Machine Translated by Google

Índice

Capítulo 1 Introdução

Capítulo 2 - O Consciente Mente

Capítulo 3 - O subconsciente Mente

Capítulo 4 - Reprogramação Sua mente subconsciente

Capítulo 5 - Usando a Tecnologia

Machine Translated by Google

para reprogramar o seu Subconsciente

Capítulo 6 - O papel de Oração na Reprogramação Sua mente subconsciente

Capítulo 7 - Conclusão

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Capítulo 1 Introdução

Você tem dentro de você um poder oculto... um poder tão notável que pode literalmente transformar sua vida quando você aprender a usá-lo corretamente. Esse poder é a sua mente subconsciente.

A maioria das pessoas tende a subestimar o poder de sua mente subconsciente porque eles não entendem exatamente o que é a mente subconsciente ou como ela funciona. Você pode até ter sido levado a acreditar que a mente subconsciente é algo estranho ou misterioso... ou mesmo um tabu. Na realidade, porém, a mente subconsciente é uma parte normal e integrante da maneira como sua mente funciona.

Machine Translated by Google

Ainda assim, não se engane sobre isso... a mente subconsciente é verdadeiramente poderosa. Chamo isso de poder oculto, porque a maioria das pessoas não sabe como usá-lo. Mas neste livro, vou mostrar como usar esse poder oculto para transformar sua vida.

Sua mente subconsciente pode ajudá-lo a atingir metas, eliminar maus hábitos e substituí-los por bons, melhorar sua autoimagem, ser mais criativo, aprender mais rápido e muito mais. Quando você aprende a utilizar adequadamente o poder de sua mente subconsciente, pode experimentar mais felicidade e alegria, mais sucesso, mais abundância financeira, melhor saúde e relacionamentos mais fortes do que nunca.

Machine Translated by Google
imaginado possível.

Neste livro, vamos explorar o que é a mente subconsciente, como ela funciona e como trabalhar com ela... para reprogramá-la para ser sua parceira na criação da vida que você deseja.

Mas antes de começarmos, deixe-me oferecer um esclarecimento importante sobre algo que muitas vezes confunde as pessoas. Quando falamos sobre a mente consciente e a mente subconsciente, é importante perceber que você tem apenas UMA mente.
Mas sua mente única possui duas funcionalidades distintas que são tão diferentes que os psicólogos deram a elas dois nomes... a mente consciente e a mente subconsciente.

Machine Translated by Google

Ao longo deste livro, vou me referir repetidamente à sua mente consciente e à sua mente subconsciente, mas não deixe que isso o confunda. Estas são simplesmente as duas funções separadas e distintas de sua mente.

Mais uma coisa antes de começarmos... Quero convidá-lo pessoalmente a assinar meu boletim gratuito intitulado ***Segredos da Vida Dinâmica.***

Na verdade, *Segredos da Vida Dinâmica* é mais do que um boletim… é uma comunidade online de mais de 30.000 membros interessados em viver uma vida saudável, abundante e dinâmica. E é totalmente GRATUITO participar.

Você pode conferir e participar neste link:

Machine Translated by Google

Então, com isso... vamos começar!

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Capítulo 2 - O Consciente Mente

Antes de podermos apreciar plenamente o poder da mente subconsciente, é importante entender as características da mente “consciente”.

Embora este livro seja sobre o poder da mente subconsciente, de forma alguma pretendo diminuir a natureza maravilhosa da mente consciente, porque a mente consciente humana é uma criação incrível e espetacular.

A descrição mais básica do seu mente consciente é que é a parte de sua mente que você está ciente. Ele controla seus pensamentos e funções voluntários.

Machine Translated by Google

Por exemplo, agora eu quero que você levante sua mão esquerda no ar. Essa é uma função voluntária, que é controlada por sua mente consciente.

A mente consciente também é a parte lógica da sua mente. É a parte da sua mente que tem a capacidade de pensar logicamente em uma situação, analisá-la e tomar decisões com base nos fatos. Da mesma forma, quando você avalia os erros do passado e aprende com eles, é a sua mente consciente trabalhando. Quando você passa pelo processo de estabelecer metas para o futuro, esse é outro exemplo de sua mente consciente em ação.

Às vezes, você pode ouvir alguém dizer: “Tomei uma decisão consciente de fazer isso”. Esse é o poder de

Machine Translated by Google

a mente consciente. Isso nos dá a capacidade de considerar a situação, avaliar os fatos, analisar os riscos e determinar o que acreditamos ser o melhor curso de ação. Também nos dá a capacidade de elaborar um plano cuidadoso para implementar o curso de ação que decidimos.

Mas tão maravilhoso quanto o consciente mente é, ela também tem algumas limitações inerentes.

Por um lado, a mente consciente tem uma memória limitada. Com que frequência você teve problemas para lembrar o nome de alguém ou até mesmo onde colocou as chaves? Esses são exemplos da memória limitada da mente consciente.

Machine Translated by Google

Outra limitação da mente consciente é que ela só pode fazer uma coisa por vez. Se ele tentar fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo, terá que alternar para frente e para trás muito rapidamente. Um exemplo pode ser ler enquanto alguém está falando com você. A qualquer momento, sua mente consciente pode se concentrar no que você está lendo ou pode se concentrar em ouvir o que está sendo dito a você. Mas não pode se concentrar em ambos ao mesmo tempo.

Como a palavra “consciente” implica, a mente consciente não pode fazer nada que não esteja “conscientemente” focada em um momento específico.

E é aí que o subconsciente mente entra em jogo. Então vamos trocar

Machine Translated by Google
engrenagens e veja a mente subconsciente no próximo capítulo.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Capítulo 3 - O Subconsciente

Considerando que a mente consciente é aquela parte da sua mente da qual você está ciente, a parte da sua mente que você não conhece, é chamada de subconsciente.

A mente subconsciente está de plantão 24 horas por dia e pode lidar com um número ilimitado de funções ao mesmo tempo. É como um computador rodando no fundo da sua mente, controlando constantemente suas funções, emoções e hábitos involuntários. Esteja você bem acordado ou dormindo profundamente, sua mente subconsciente está continuamente em

Machine Translated by Google

Trabalhe controlando todas as funções vitais do seu corpo, sem o auxílio da sua mente consciente.

Você não precisa pensar conscientemente para respirar, fazer seu coração bater, digerir a comida, piscar os olhos e assim por diante. Sua mente subconsciente lida com tudo isso para você o tempo todo, esteja você dormindo ou acordado.

Sua mente subconsciente está constantemente se comunicando com todas as células do seu corpo, recebendo informações dessas células e enviando instruções a elas.

A mente subconsciente também lida com todas as tarefas rotineiras que você teve que aprender por meio de um processo meticuloso com sua mente consciente.

Machine Translated by Google

Um exemplo clássico é a tarefa de aprender a dirigir um carro. Pense em quando você aprendeu a dirigir um carro. No início, você tinha que pensar conscientemente sobre tudo o que fazia.

Lembro-me de ensinar minha filha para dirigir alguns anos atrás. Eu tinha que dizer coisas como... “Agora vamos virar à direita na próxima rua. Quero que você tire o pé do acelerador... agora ligue o pisca-pisca direito... coloque o pé no freio.... comece a virar o volante para a direita... agora endireite o volante... tire o pé do freio e coloque-o de volta no acelerador.

Em outras palavras, ela tinha que pensar conscientemente e ser instruída conscientemente sobre cada movimento a ser feito. M

Machine Translated by Google
depois que ela passou por esse processo de aprendizado consciente, os caminhos neuronais foram formados em seu cérebro e, gradualmente, sua mente subconsciente assumiu o controle para que ela não tivesse que pensar conscientemente em cada movimento ou ação.

E hoje ela é uma excelente motorista, e a maior parte de sua direção é totalmente controlada por seu subconsciente.

O mesmo processo se aplica à maioria das coisas que você aprendeu conscientemente a fazer ... andar de bicicleta, amarrar os sapatos, nadar, o que você quiser. Todos esses são exemplos de coisas que você teve que aprender a fazer conscientemente, por meio de um processo meticuloso, mas depois que passou por esse processo consciente, a mente subconsciente assumiu o controle e agora

Machine Translated by Google

você pode fazer essas coisas sem pensar conscientemente nelas.

A razão pela qual seu subconsciente mente aprendeu a fazer essas coisas é porque você as fez repetidamente por meio de sua mente consciente. A repetição é uma das chaves para a programação da mente subconsciente. (Lembre-se da importância da "repetição", porque voltaremos a ela mais adiante neste livro.)

Aqui estão alguns outros características da mente subconsciente.

Mencionei no capítulo anterior que a mente consciente é a parte lógica da sua mente. Bem, a mente subconsciente é a parte "emocional" da sua mente. É a fonte de tudo

Machine Translated by Google
de nossas emoções, incluindo amor, ódio, felicidade, tristeza, ciúme, inveja, raiva e alegria. Assim como a repetição, a emoção também é uma das chaves para a reprogramação do subconsciente.

Outra coisa que mencionei no capítulo anterior sobre a mente consciente é que a mente consciente tem uma memória limitada. Mas esse não é o caso da mente subconsciente. A mente subconsciente tem uma memória virtualmente ilimitada. Na verdade, tudo o que você experimentou em sua vida (desde o momento em que nasceu) está presente no banco de memória de sua mente subconsciente...

Machine Translated by Google
com experiência. Eles estão todos armazenados em sua mente subconsciente.

E isso me leva à função da mente subconsciente que será o foco principal deste livro...

A mente subconsciente é onde você mantém crenças profundas sobre si mesmo, incluindo se você se vê como talentoso ou sem talento, inteligente ou não inteligente, bem-sucedido ou malsucedido, merecedor de amor ou não merecedor de amor, apenas para citar alguns.
Essas crenças profundamente enraizadas sobre si mesmo são o resultado de todas as experiências de sua vida, incluindo as de sua infância.

E isso é importante, porque como

Machine Translated by Google
adultos, muitas vezes mantemos muitos autoconceitos e crenças negativas em nossas mentes subconscientes que foram desenvolvidos em nossos anos de infância. As crianças costumam ter coisas cruéis ditas a elas, e essas coisas são facilmente implantadas na mente subconsciente de uma criança e muitas vezes permanecem lá por toda a vida.

Essas declarações cruéis feitas a

as crianças podem ser ditas por colegas, irmãos ou até mesmo pais e professores. aqui estão alguns exemplos:

Você está gordo

Você é feio

Você é estupido

Você é preguiçoso

Você nunca será nada

Você não pode fazer nada direito

Machine Translated by Google

Eu poderia continuar e continuar, mas você entendeu. Quando declarações como essas são ditas a uma criança repetidamente e com emoção, essas crenças negativas são facilmente programadas profundamente na mente subconsciente da criança, e a mente subconsciente aceita essas declarações negativas como fatos.

E não são apenas as experiências da infância que podem programar negativamente sua mente subconsciente. Experiências adultas negativas podem fazer a mesma coisa. E independentemente de quando ocorre a programação negativa, os efeitos em sua vida podem ser dramáticos.

Aqui está o porquê…

As crenças sobre si mesmo que você

Machine Translated by Google
mantenha profundamente em sua mente subconsciente tem um efeito tremendo na realidade que você experimenta em sua vida. Se você tiver crenças negativas sobre si mesmo no nível subconsciente, tenderá a experimentar realidades negativas em sua vida. Se você tiver crenças positivas sobre si mesmo, tenderá a experimentar realidades positivas em sua vida.

Isso porque sua realidade acabará por corresponder à imagem subconsciente que você tem de si mesmo. Deixe-me repetir essa afirmação, porque é um ponto crítico. **Sua realidade acabará por corresponder à imagem subconsciente que você tem de si mesmo.**

Veja como funciona. antes eu

Machine Translated by Google
disse que sua mente subconsciente controla suas funções involuntárias. Isso se aplica não apenas a coisas como sua respiração e frequência cardíaca, mas também a suas ações e comportamentos. E controla essas ações e comportamentos de acordo com as crenças subconscientes que você tem sobre si mesmo.

Deixe-me dar a você alguns exemplos:

- Se você tem uma profunda crença subconsciente de que é estúpido, sua mente subconsciente fará com que você faça coisas que o farão parecer estúpido.

- Se você tem uma crença subconsciente de que está destinado a ser pobre ou que

Machine Translated by Google
não merece ser rico, seu subconsciente fará com que você administre mal o dinheiro ou seja atraído por circunstâncias que o mantêm pobre, porque é aí que está seu nível de conforto.

- Se você subconscientemente acredita que não é digno de amor, sua mente subconsciente fará com que você afaste as pessoas ou sabote seus relacionamentos.

- Se você subconscientemente acredita que não é saudável ou que terá problemas de saúde, sua mente subconsciente fará com que seu sistema imunológico não funcione adequadamente e você ficará doente.

Machine Translated by Google

Eu poderia continuar com exemplos, mas espero que você esteja começando a entender. A auto-imagem subconsciente que você tem de si mesmo determina sua realidade. Portanto, se você não está feliz com sua realidade hoje, precisa mudar sua autoimagem subconsciente.

Depois de transformar essas crenças subconscientes negativas profundamente semeadas em positivas, sua realidade mudará de acordo. Esse é o poder “oculto” da mente subconsciente, e é disso que trataremos neste livro.

Willian James, o pai de A psicologia americana disse: “A maior revolução em nossa geração é

Machine Translated by Google

a descoberta de que os seres humanos,
mudando as atitudes internas de suas mentes,
podem mudar os aspectos externos de suas vidas".

Ele está certo, exceto que não é um
conceito novo. Considere o que Salomão disse há
cerca de 3.000 anos "Como um homem pensa em
seu coração, assim ele é".

A Bíblia também nos diz que somos
ser "transformados pela renovação de nossas
mentes".

Portanto, esta não é uma ideia nova. Isto é um
verdade universal que existe há milhares de anos.
O problema é que muitas vezes não fazemos um
bom trabalho em fazer essa verdade universal
funcionar para nós.

Meu objetivo ao escrever este livro é

Machine Translated by Google
ajudá-lo a colocar essa verdade universal para trabalhar para você, para que você possa transformar sua vida na vida que deseja. E no próximo capítulo, vou lhe dizer como fazer isso.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Capítulo 4 - Reprogramando seu Subconsciente

Até agora, espero que você entenda a importância de livrar sua mente subconsciente de crenças e auto-imagens negativas e substituí-las por crenças e auto-imagens positivas. Mas como você faz isso?

Na verdade, existem vários métodos para reprogramar a mente subconsciente, mas a abordagem que vou compartilhar com você neste livro é o que acredito ser o método mais simples e direto de reprogramar sua mente subconsciente.

Machine Translated by Google

Na verdade, esse processo é tão simples, você pode ficar tentado a pensar que não vai funcionar. Mas posso dizer por experiência própria… isso funciona! E se você tem alguma dúvida de que vai funcionar, tenho dois conselhos para você… EXPERIMENTE.

Experimente por seis meses e depois compare sua vida no final desse período de seis meses com como é sua vida agora. Depois de fazer isso, tenho certeza de que você acreditará no processo.

Essa abordagem envolve o desenvolvimento de uma série de afirmações positivas (utilizando sua mente "consciente"), escrevendo essas afirmações no papel e, em seguida, passando por um processo deliberado para incorporar essas afirmações em sua mente subconsciente.

Machine Translated by Google

À medida que suas novas afirmações são aceitas por sua mente subconsciente, elas substituem as velhas crenças negativas anteriormente mantidas por sua mente subconsciente. E quando isso acontecer, sua realidade começará a mudar para corresponder à nova auto-imagem mantida pela mente subconsciente.

Lembre-se de que sua realidade acabará por corresponder à imagem subconsciente que você tem de si mesmo.

Agora, vamos dar uma olhada no processo…

A primeira coisa que você quer fazer é sentar com um lápis e um bloco de papel, e comece a desenhar a vida que você deseja. A maneira de fazer isso é escrevendo um

Machine Translated by Google
série de afirmações que descrevem você e sua vida “exatamente como você quer que seja”.

Você pode incluir todos os aspectos da sua vida... suas finanças, sua saúde, seus relacionamentos, suas doações de caridade, sua espiritualidade, a casa em que você mora, o carro que você dirige, seu estilo de vida, ser uma pessoa amorosa e generosa, quanto você viaja , para onde você viaja, sua carreira e assim por diante.

Em outras palavras, projete sua vida exatamente como você quer que ela seja.

Quantas afirmações você deve escreva? Não existe um número mágico, mas vou sugerir que você comece com cerca de uma dúzia. eu recomendo isso

Machine Translated by Google

número porque é um número grande o suficiente para permitir que você aborde vários aspectos de sua vida... mas também é um número pequeno o suficiente para que você possa memorizar facilmente as afirmações, o que será útil, como você verá.

Não quero tentar criar suas afirmações para você, porque elas precisam vir de você. Mas às vezes as pessoas têm problemas para iniciar esse processo. Então, deixe-me dar alguns exemplos de afirmações para fazer sua criatividade fluir.

Alguns exemplos podem ser:

- Eu possuo um negócio de sucesso.

Machine Translated by Google

- Eu viajo muito para destinos maravilhosos.

- Eu moro na casa dos meus sonhos.

- Eu possuo uma bela casa flutuante.

- Sou abençoado com uma família maravilhosa.

- Tenho um casamento feliz e bem-sucedido.

- Eu sou uma esposa amorosa (marido).

- Sou uma mãe (pai) amorosa.

- O dinheiro flui naturalmente para mim em abundância.

- Eu tenho dinheiro mais do que suficiente.

- Eu dou generosamente para instituições de caridade que valem a pena.

- Eu sou abençoado com excelente saúde.

- Meu sistema imunológico me mantém em um estado de bem-estar constante.

- Eu gosto de exercício.

Machine Translated by Google

- Mantenho facilmente meu peso ideal.

- Gosto de comer alimentos saudáveis - Tenho muitos amigos.

- Eu sou gentil, amoroso e compassivo.

- Sou um amigo dedicado e leal.

- Estou cheio de amor e compaixão pelos outros.

- Sou profundamente amado por minha família e amigos.

- Eu trago felicidade para os outros.

Esses são apenas alguns exemplos. A chave é projetar a vida que VOCÊ deseja e criar a pessoa que VOCÊ deseja ser.

Mas mesmo que as afirmações listadas acima são apenas exemplos, quero que você observe duas coisas importantes sobre eles.

Machine Translated by Google

Primeiro, eles estão todos no tempo presente. Sempre escreva suas afirmações no tempo presente, como se você já as tivesse alcançado. A mente subconsciente só vive no tempo presente, então suas afirmações DEVEM ser formuladas no tempo presente. Se seu objetivo é escrever um livro, você pode dizer “Sou um autor de best-sellers” em vez de “Vou escrever um livro no ano que vem”.

Em segundo lugar, todos eles são “positivos”. Palavras negativas não devem ser incluídas em suas afirmações. Alguns psicólogos acreditam que o subconsciente não vê ou ouve palavras negativas como “não”. Portanto, se você disser “não estou com medo”, sua mente subconsciente pode ouvir isso como “estou com medo”. Então, em vez disso, diga algo

Machine Translated by Google
positivo como “eu sou confiante e corajoso”.

Não se preocupe se demorar algum tempo para chegar a sua lista. Não há problema em passar vários dias escrevendo e refinando sua lista de afirmações. O processo de apresentar suas afirmações é um processo poderoso por si só, porque exige que você decida como realmente deseja que sua vida seja.

Também não há problema em revisar sua lista de tempos em tempos. Na verdade, isso é provavelmente um bom sinal de que o processo está funcionando, porque significa que você está obtendo maior clareza sobre exatamente o que deseja na vida. Se você achar que uma de suas afirmações não soa mais verdadeira para você, simplesmente remova-a ou revise-a. E adicionar novos

Machine Translated by Google
sempre que você quiser.

Agora, depois de desenvolver sua lista de afirmações, o que você faz com ela?

É aqui que fica realmente emocionante, porque agora você começa o processo de incorporar essas afirmações em sua mente subconsciente.

E aqui está como você faz isso…

Duas vezes por dia, simplesmente relaxe, limpe sua mente e concentre-se nas afirmações de sua lista. Visualize-se já tendo essas características e já tendo alcançado esses objetivos. Veja-se em ação fazendo essas atividades e sendo essa pessoa.

Machine Translated by Google

Cabe a você decidir quando passa o tempo com sua lista, mas costuma-se dizer que a primeira hora da manhã e pouco antes de dormir à noite são dois momentos excelentes, porque o subconsciente parece ser particularmente receptivo a novas sugestões durante esses tempos.

Independentemente de quando você faz isso, é importante colocar-se em um estado muito relaxado ao revisar suas afirmações, porque o relaxamento abre a porta para a mente subconsciente. Quando você aquieta sua mente e relaxa, os pensamentos e imagens em que você se concentra afundam na mente subconsciente.

Então aqui está o que você quer fazer…

Machine Translated by Google

Duas vezes por dia, encontre um local confortável e tranquilo. Pode ser sentado ou deitado, o que você preferir. (Pode até ser na cama tarde da noite e logo pela manhã.) Até que você tenha suas afirmações memorizadas, pode fazer mais sentido ficar sentado, porque provavelmente você precisará ler suas afirmações, e isso é mais fácil de entender. fazer quando estiver sentado. Mas, eventualmente, você memorizará suas afirmações e a leitura não será necessária.

Quando estiver em uma posição confortável, respire fundo algumas vezes. Concentre-se realmente em expirações lentas e profundas. A cada expiração, relaxe conscientemente todos os músculos do corpo. Deixe seu corpo ficar um pouco mole. Depois de tomar aquela última profundidade

Machine Translated by Google

respiração, gaste alguns segundos para realmente se concentrar em relaxar os músculos do seu corpo.

Assim que se sentir totalmente relaxado, simplesmente comece a recitar suas afirmaçõ
Você pode dizê-los em voz alta ou simplesmente dizê-los silenciosamente em sua mente.
Você pode lê-los com os olhos abertos ou pode fechar os olhos e recitá-los de memória.

Ao recitar cada afirmação, você também deseja visualizar cada afirmação como já verdadeira. Crie uma imagem visual em sua mente de si mesmo como já tendo essas características e tendo alcançado esses objetivos. Essa visualização é fundamental para o sucesso do processo.
Sua mente subconsciente não sabe

Machine Translated by Google
real do imaginado. Ele aceitará como reais as coisas que você visualiza, então deixe sua imaginação correr livremente enquanto você visualiza suas afirmações.

Você também deve elaborar o texto de cada afirmação e adicionar todos os detalhes necessários para realmente “senti-la”. Você quer que a afirmação provoque uma resposta emocional. Não basta dizer… é preciso sentir! O subconsciente é a parte emocional de sua mente, então você deve usar a emoção ao programar sua mente subconsciente.

Por exemplo, se sua afirmação escrita for “Eu moro na casa dos meus sonhos”, sinta-se à vontade para adicionar mais detalhes ao recitá-la e dizer algo como: “Eu

Machine Translated by Google
viver na minha casa de sonho com vista para o oceano. É uma grande felicidade sentar na minha varanda e ver as ondas quebrando na praia e sentir o cheiro do ar do oceano.”

E ao dizer essas palavras, crie uma imagem mental. Veja-se sentado na varanda da casa dos seus sonhos com vista para o oceano, observando as ondas rolarem e sentindo o cheiro do ar do oceano.

Vejamos outro exemplo…

Suponha que você tenha uma afirmação escrita que diz “eu corri uma maratona com sucesso”. Você pode adicionar alguns detalhes ao recitá-lo e dizer algo como “Sinto-me feliz ao cruzar o fina

Machine Translated by Google
linha da maratona. Meus amigos e familiares estão torcendo por essa conquista.”

E enquanto você recita as palavras, visualize-se cruzando a linha de chegada com as mãos levantadas no ar e seus amigos e familiares torcendo por você. Sinta a emoção e a sensação de realização.

Ao adicionar a visualização, detalhe e emoção à sua afirmação, você sobrecarrega sua afirmação. Isso aumenta drasticamente a velocidade e a eficácia com que a afirmação é incorporada em sua mente subconsciente.

Depois de terminar de passar por suas afirmações, simplesmente dê uma

Machine Translated by Google
respire fundo, abra os olhos e vá cuidar da sua vida. (Ou, se for hora de dormir, você pode simplesmente cair no sono depois de concluir a revisão de suas afirmações.)

Não há um tempo definido para gasta cada vez que você faz este processo. Às vezes você fará isso muito rapidamente, em apenas alguns minutos, e outras vezes você se envolverá profundamente no processo e gastará vários minutos ou talvez meia hora nele. Você decide. Faça o que parece certo para você a cada vez.

Adquira o hábito de fazer isso algumas vezes ao dia. Faça disso parte de sua rotina diária, assim como escovar os dentes e fazer as refeições. Simplesmente se torna algo que você faz cada

Machine Translated by Google
dia. Isso é importante por causa do princípio da repetição. Ao programar o subconsciente, é necessário repetir o condicionamento muitas vezes até que a nova crença seja totalmente aceita pelo subconsciente.

É fundamental que você fique com o processe até que suas afirmações sejam totalmente aceitas pela mente subconsciente. Isso porque a mente subconsciente não pode manter duas crenças concorrentes ao mesmo tempo.

Por exemplo, seu subconsciente mente acreditará que você é inteligente ou que não é inteligente. Não aceitará ambos. Portanto, se sua programação anterior implantou a crença de que você não é inteligente, é isso que

Machine Translated by Google
sua mente subconsciente acreditará até que você substitua essa crença e implante sua mente subconsciente com a crença de que você é inteligente. Uma vez que a mente subconsciente aceite a nova crença, ela começará a agir de acordo com a nova crença.

Depois de iniciar o processo de reprogramação de sua mente subconsciente, algumas mudanças inexplicáveis começarão a ocorrer em sua vida. Essas mudanças às vezes ocorrem de forma rápida e dramática, mas muitas vezes ocorrem lenta e gradualmente. Na verdade, às vezes eles ocorrem de forma tão natural e gradual que você nem os notará quando ocorrerem.

Mas tenha certeza de que as mudanças estão ocorrendo.

Machine Translated by Google

Aqui estão os tipos de mudanças que você pode esperar ver... você ganhará mais confiança... você começará a acreditar que é capaz de atingir seus objetivos... você começará a se ver como já sendo a pessoa que deseja se tornar... você vai comece a tomar as medidas de ação necessárias para atingir seus objetivos.

Mantenha uma atitude positiva, mesmo que os resultados não parecem estar ocorrendo tão rapidamente quanto você deseja. Além disso, é importante “esperar” que as mudanças ocorram em sua vida. A expectativa é uma profecia auto-realizável quando você dá comandos à sua mente subconsciente.

Quando a mente subconsciente espera algo, ela faz com que essa coisa aconteça.

Machine Translated by Google

À medida que sua mente subconsciente aceita essas novas crenças, também é importante dar passos “conscientes” em direção a seus objetivos. Por exemplo, usei anteriormente o exemplo de que uma de suas afirmações pode ser “Eu corri uma maratona com sucesso”. Neste exemplo, ao incorporar essa afirmação em sua mente subconsciente, você também deseja tomar conscientemente as etapas necessárias para se preparar para uma maratona. Você começaria a pesquisar corridas de maratona em sua área e decidiria em qual deseja correr. Você montaria um plano de treinamento e um cronograma para movê-lo em direção a esse objetivo.
Desta forma, sua mente subconsciente e mente consciente trabalham juntas para mover

Machine Translated by Google
você em direção aos seus objetivos.

Assim, conforme você segue esse processo de incorporando essas novas crenças em sua mente subconsciente, pergunte-se continuamente quais passos você pode tomar conscientemente para se mover na direção de seus objetivos. Ao fazer isso, você encontrará uma confiança renovada de que pode alcançar e realizar cada uma de suas afirmações.

Comprometa-se com este processo por seis meses e, em seguida, dê uma olhada nas mudanças que ocorreram em sua vida.
Depois de fazer isso, acho que você entenderá o poder desse processo.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Capítulo 5 - Usando Tecnologia para Reprogramar Sua mente subconsciente

No capítulo anterior, descrevi o que acredito ser um dos métodos mais simples, diretos e poderosos para reprogramar sua mente subconsciente e criar a vida que você deseja. Acredito firmemente que, se você seguir a abordagem descrita no capítulo anterior, será capaz de transformar com sucesso as crenças profundamente arraigadas de sua mente subconsciente e criar a vida que deseja.

Neste capítulo, quero compartilhar com você uma tecnologia que se

Machine Translated by Google

mesma abordagem básica que descrevi no capítulo anterior, exceto que ela "automatiza" o processo. Portanto, em vez de passar pelo processo duas vezes ao dia de focar em suas afirmações, você simplesmente assiste a um pequeno vídeo algumas vezes ao dia em seu computador, iPad, smartphone ou qualquer outro dispositivo semelhante.

A tecnologia chama-se Mind Filmes, e pega as afirmações positivas que você criou no capítulo anterior e combina essas afirmações com fotos e músicas que você selecionou.
O resultado final é um pequeno vídeo ou filme personalizado para refletir a vida dos SEUS sonhos.

Você simplesmente observa sua mente

Machine Translated by Google

Filme algumas vezes por dia, e sua mente subconsciente absorve essas afirmações e imagens e começa a reprogramar sua mente subconsciente. Lembre-se, como já disse várias vezes neste livro, sua realidade acabará correspondendo à imagem subconsciente que você tem de si mesmo. Ao usar seu Mind Movie para melhorar sua autoimagem subconsciente, você também está estabelecendo as bases para criar a vida que deseja.

Algumas pessoas gostam de usar o Mind Movies, além do processo descrito no capítulo anterior, enquanto outros usam Mind Movies como sua única ferramenta para reprogramar sua mente subconsciente.

Machine Translated by Google

Eu mesmo usei o Mind Movies extensivamente e posso dizer sem reservas que é absolutamente uma das ferramentas mais poderosas que já usei. E a tecnologia é muito simples de usar. Se você pode usar um mouse e um teclado, você pode criar seu próprio Mind Movie pessoal. Também é muito acessível, tornando-o ao alcance de praticamente qualquer pessoa.

Se você quiser saber mais sobre o Mind Movies, criei uma página especial no meu site onde postei uma amostra do Mind Movie que fiz para você, bem como informações sobre como você pode criar seu próprio Mind Movie.

Se você estiver lendo este eBook em um dispositivo que permite assistir a vídeos,

Machine Translated by Google

você pode simplesmente clicar no link abaixo para visitar a página e assistir ao vídeo. Caso contrário, você pode digitar o link em seu computador ou outro dispositivo compatível com vídeo para assisti-lo.

Aqui está o link:

SecretsOfDynamicLiving.com/MindMovi

Claro, o uso da tecnologia Mind Movies é totalmente opcional. Se você preferir usar apenas o processo descrito no Capítulo 4, tudo bem e eficaz. É realmente uma questão de preferência pessoal. Eu usei ambas as abordagens e posso garantir pessoalmente que qualquer uma delas é altamente eficaz.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Capítulo 6 - O papel de Oração na Reprogramação Sua mente subconsciente

Neste capítulo, vamos discutir o papel que a oração desempenha na formação e programação de sua mente subconsciente.

Obviamente, este capítulo é voltado para pessoas de fé. Se você não é uma pessoa de fé, espero que não se deixe levar por este capítulo. As outras abordagens que discutimos neste livro ainda funcionarão para você na reprogramação de sua mente subconsciente.

Mas se você é uma pessoa de fé, como

Machine Translated by Google

Estou, quero compartilhar com você como sua vida de oração pode sobrecarregar seus esforços para programar sua mente subconsciente

O ponto principal que quero fazer é que seus esforços para reprogramar sua mente subconsciente apoiarão sua vida de oração (tornando-a mais eficaz) e, por sua vez, sua vida de oração apoiará seus esforços para reprogramar sua mente subconsciente. Eles trabalham lado a lado para apoiar um ao outro e ajudá-lo a alcançar as mudanças que deseja.

William James, o pai da psicologia americana, enfatizou o fato de que a mente subconsciente realizará qualquer imagem mantida na mente e apoiada pela fé.

Machine Translated by Google

A fé é universalmente aceita como crucial para uma oração bem-sucedida. E sua fé não é completa se for apenas instilada em sua mente consciente. A fé também deve estar enraizada em sua mente subconsciente para ser totalmente eficaz.

Jesus insistia em uma atitude de fé, e frequentemente ligava suas obras milagrosas à fé ou crença dos destinatários. É por isso que lemos sobre Jesus dizendo coisas como “De acordo com a sua fé, isso é feito a você” e “Tudo é possível para aquele que crê”.

Jesus também disse: “Tudo o que pedirdes em oração, crede que o recebestes e será vosso”.

Machine Translated by Google

Observe a ordem do que ele diz: O passo 1 é “pedir”.

O passo 2 é “acreditar que você já o recebeu”.

O passo 3 é que “será seu”.

Observe que somos instruídos a acreditar que já recebemos o que pedimos, mesmo antes de estar fisicamente presente em nossas vidas. Esta é a expressão máxima da fé.

Isso é um exagero para algumas pessoas, mas deixe-me fazer uma analogia para ajudar a torná-lo mais compreensível.

Imagine por um momento que eu dou

Machine Translated by Google

$ 10.000, mas em vez de entregar $ 10.000 em dinheiro, coloquei em um certificado de depósito em seu nome. Esse dinheiro é seu, mas você não pode retirá-lo e mantê-lo em suas mãos até que o certificado de depósito vença.

Essa é a maneira que eu gosto de olhar para isso toda a ideia de acreditar que recebemos algo, mesmo antes de estar fisicamente presente em nossas vidas.

Quando peço algo em oração, tento pensar nisso como um depósito em minha conta. É meu agora e só preciso esperar até a data de vencimento antes de recebê-lo fisicamente.
Às vezes a data de vencimento chega rápido, outras vezes demora.
Mas é importante para mim manter

Machine Translated by Google
acreditando que já é meu, mesmo enquanto estou esperando para recebê-lo fisicamente.

Como eu disse anteriormente, seus esforços para reprogramar sua mente subconsciente apoiarão sua vida de oração (tornando-a mais eficaz) e, por sua vez, sua vida de oração apoiará seus esforços para reprogramar sua mente subconsciente.

Vejamos esses conceitos um em um tempo. Primeiro, vamos ver como seus esforços para reprogramar sua mente subconsciente apóiam sua vida de oração.

Neste livro, enfatizei a importância de usar o tempo presente, de ver a si mesmo como já tendo alcançado o que deseja, ou

Machine Translated by Google
já tendo se tornado a pessoa que você deseja ser.

Ao usar o tempo presente ao programar sua mente subconsciente, você reforça a fé ou a crença de que já recebeu o que deseja. Essa fé ou crença é o que é necessário para uma oração bem-sucedida. Como Jesus disse, você deve primeiro acreditar que já o recebeu, e então ele será seu.

Ao implantar essas crenças em seu mente subconsciente, você aprofunda sua fé e sua crença, o que, por sua vez, fortalece a eficácia de suas orações.

Agora vamos olhar para isso do outro

Machine Translated by Google
lado da moeda. Vejamos como sua vida de oração o apóia em seu esforço de reprogramar sua mente subconsciente.

Se você tem fé em um Poder Superior, a quem você acredita que ouve suas orações e quer responder às suas orações de acordo com o que é melhor para você, então suas orações serão altamente eficazes na implantação de crenças e expectativas positivas em sua mente subconsciente. O próprio ato de oração tende a envolver a mente subconsciente, especialmente a oração profunda na qual você se acalma e se concentra intensamente.

Quando você combina o ato de oração com uma crença genuína de que suas orações estão sendo ouvidas e respondida

Machine Translated by Google
tem um tremendo efeito sobre as crenças presentes em sua mente subconsciente. Portanto, sua vida de oração pode realmente ajudá-lo a reprogramar com sucesso sua mente subconsciente.

Então, como você faz o processo de coordenar sua vida de oração com seus outros esforços para reprogramar sua mente subconsciente?

O processo que sigo é bastante simples….

No Capítulo 4, abordamos o processo de criar um conjunto de afirmações positivas para a vida que você deseja ou para as coisas que deseja na vida. Então, aqui está como incorporar isso em sua vida de oração...

Machine Translated by Google

Quando você vem com essa lista, comece fazendo uma oração sincera pedindo que cada uma dessas coisas seja verdade em sua vida e declarando especificamente que você tem fé que essas cois

Depois de ter rezado aquela inicial oração pedindo por essas coisas, suas orações subsequentes diariamente devem ser orações de ação de graças por você ter recebido as coisas que pediu (ou está no processo de recebê-las, se isso parecer mais apropriado para você).

Alguns exemplos dessas orações de ação de graças podem ser: Obrigado pelo

negócio bem-sucedido que você me deu.

Machine Translated by Google

Obrigado por estar ficando mais forte e saudável a cada dia.

Obrigado pelos relacionamentos amorosos em minha vida.

Obrigado pela felicidade que sinto todos os dias.

Obrigado por me abençoar com uma saúde excelente.

Obrigado por me abençoar com uma casa linda e maravilhosa.

Obrigado por me dar um casamento feliz e bem-sucedido.

Você entendeu a ideia. Apenas expresse agradecimento e gratidão por já ter recebido ou alcançado seus objetivos e afirmações. Eu gosto de incluir um

Machine Translated by Google
declaração de gratidão com cada afirmação conforme passo pelo processo que discutimos no Capítulo 4.

Por exemplo, se minha afirmação for "concluí uma maratona com sucesso", irei declarar a afirmação e me visualizar cruzando a linha de chegada sob os aplausos de minha família e amigos. E então incluirei uma breve declaração de agradecimento, como "Obrigado, Deus, por me dar a capacidade de completar esta maratona". Eu faço isso para cada uma das minhas afirmações e descobri que é uma abordagem muito poderosa.

Coloque isso em prática no dia a dia. Não quero dizer experimentá-lo por uma semana ou duas…. Quero dizer, colocá-lo em prática continuamente e observar as mudanças

Machine Translated by Google
que acontecem em sua vida.

Eu acho que você vai se surpreender.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Capítulo 7 - Conclusão

Espero que agora você tenha uma melhor compreensão do que é sua mente subconsciente, como ela funciona e que arma poderosa ela pode ser quando se trata de transformar sua vida.

Meu desafio para você é começar agora a colocar sua mente subconsciente para trabalhar para você... reprogramá-la para ajudá-lo a alcançar a vida que você realmente deseja. A maneira de começar é seguir a abordagem descrita no Capítulo 4 deste livro.

E, mais uma vez, quero convidá-lo pessoalmente a assinar meu boletim informativo gratuito intitulado ***Segredos***

Machine Translated by Google

Vida Dinâmica. Como mencionei antes, *Secrets of Dynamic Living* é mais do que um boletim informativo… é uma comunidade online de mais de 30.000 membros interessados em viver uma vida saudável, abundante e dinâmica. E é totalmente GRATUITO participar.

Você pode conferir e participar neste link: SecretsOfDynamicLiving.com/join.htm

Desejo-lhe todo o sucesso!

A ele seja a glória e o poder para sempre! (I Pedro 4:11)

Machine Translated by Google

Divulgações da FDA e da FTC

Embora este livro mencione saúde e bem-estar, essas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration (FDA) dos Estados Unidos e não se destinam a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir doenças. Todas as informações fornecidas são apenas para fins informativos e não pretendem substituir o conselho de seu médico ou outro profissional de saúde. Você não deve usar essas informações para diagnóstico ou tratamento de qualquer problema de saúde. Este livro faz referência a um ou mais sites afiliados de terceiros que podem resultar em

Machine Translated by Google
compensação à editora. Sempre realize sua própria pesquisa de due diligence antes de comprar qualquer produto ou serviço online.

Machine Translated by Google

Referências

Meu conhecimento e compreensão da mente subconsciente vieram do estudo de numerosos livros e cursos durante um período de muitos anos. Embora seja impossível listar todos aqui, gostaria de agradecer especificamente aos seguintes livros e/ou cursos que se mostraram particularmente úteis para mim no desenvolvimento de minha compreensão da mente subconsciente e de como ela funciona.

O Poder do Pensamento Positivo, por Dr.

Machine Translated by Google

Norman Vincent Peale

O Gênio Interior, de Harry W. Carpinteiro

como um homem pensa, de James Allen *O poder do seu subconsciente,* de Joseph Murphy *O jeito de usar o subconsciente,* de John K. Williams *Funciona,* de RH Jarrett *Autodomínio por meio da auto-hipnose,* de Dr. Roger Bernhardt e David Martin

The Biology of Belief, do Dr. Bruce Lipton *Lead the Field,* de Earl Nightingale

Machine Translated by Google