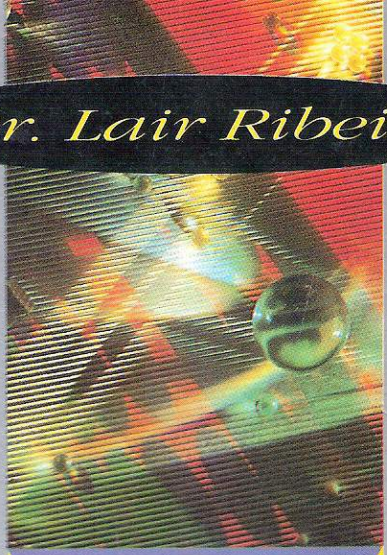
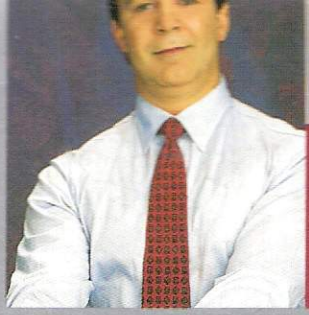
Dr. Lair Ribeiro



VIAJANDO no Tempo

RECRIANDO O SEU PASSADO & CRIANDO O SEU FUTURO

EDITORA OBJETIVA



Prepare-se para uma das aventuras mais fascinantes já imaginadas pelo ser humano: a viagem pelo tempo.

▶ *Este livro apresenta o revolucionário treinamento de um dos cursos de maior sucesso do Dr. Lair Ribeiro, desenvolvendo conceitos que podem mudar a maneira de conduzir os acontecimentos de sua vida.*

▶ *Unindo pensamento e ação, aplicando estes conhecimentos no seu mundo profissional, no desempenho escolar e nos relacionamentos sociais, você pode assumir o controle da situação, independente do tempo em que os fatos ocorrem.*

▶ *Você pode tornar-se realmente dono do seu tempo, construtor do seu passado e inventor do seu futuro, aprendendo a tornar realidade os seus melhores sonhos*

▶ *O condutor de sua nave na viagem do tempo é você mesmo.*

EDITORA OBJETIVA

Dr. Lair Ribeiro

VIAJANDO
no Tempo

RECRIANDO O
SEU PASSADO
&
CRIANDO O
SEU FUTURO

SUMÁRIO

1. A Mente É sua Máquina do Tempo!
Entrando na Era da Imaginação

2. Refazendo Lembranças
O Presente Recriando o Passado

3. Filtrando Realidade
A Bagagem que se Leva no Tempo

4. Dissolvendo Traumas
Mudar o que Pode Ser Mudado

5. Relembrando o "Inesquecível"
Alquimia Emocional: $H_2O = H_2 + O$

6. Desfazendo Antigas Crenças e Hábitos
Trocando a Cor da Lente

7. Destruindo para Construir
Para uma Omelete, Quebram-se os Ovos

8. Juntando os Cacos
Transmutação e Transcendência

9. Reinventando seus Ancestrais
Como Reprogramar a Própria Semente

10. Memórias do Futuro
Reconstruindo o que Vai Ser Construído

11. É Você quem Dirige a sua Vida
Assumindo o Controle da Situação

12. Tornando-se Responsável por seu Futuro
Timoneiro do seu Próprio Tempo

13. Você É o Dono do seu Cérebro
Unindo Pensamento e Ação

14. A Curva É o Caminho mais Curto
O Destino Certo por Linhas Tortas

15. O Processo Criativo
Criando do "Nada?"

16. Deixando a Mente Fluida como Água
Como Fazer as Pazes com o Relógio

17. O que Você Quer da Vida?
Percebendo o Intangível

18. De Volta para o Futuro
Transformando Sonhos em Metas

19. Problemas que o Tempo não Desfez
Descodificando Medos e Ansiedades

20. Passado e Futuro Alinhados com o Presente
Você Tem todo o Tempo do Mundo

21. Transitando na 4ª Dimensão
No Presente Reside todo o Tempo

Capítulo 1

A MENTE É SUA MÁQUINA DO TEMPO!
Entrando na Era da Imaginação

Uma senhora está sentada à beira de uma estrada, perto da entrada de uma cidade. Chega um viajante e pergunta:

— Como é esta cidade, minha senhora?

Antes de responder, ela faz uma pergunta ao viajante:

— Como é a cidade de onde você está vindo?

— Nada boa — responde ele. — Lá não existe amor, as pessoas se detestam, só há problemas...

— Ah, meu caro, esta cidade aqui é igualzinha.

Desanimado, o homem se afasta, ainda levando consigo os problemas do seu passado.

Pouco depois, chega outro viajante:

— Como é esta cidade, minha senhora?

— Como é a cidade de onde você está vindo? — pergunta-lhe ela.

— Ah, é ótima a cidade de onde venho. As pessoas, lá, são alegres, cordiais, o trabalho prospera...

— Pois esta cidade é também assim, igualzinha à cidade de onde você vem — responde a senhora. — As pessoas são alegres, cordiais, e o trabalho prospera.

Quem procura amor, tem amor. Quem procura doença, encontra doença.

Fig. 1

* * *

O que esta história nos conta é a mesma coisa que acontece em nossa vida. Somos todos viajantes no tempo. A senhora da beira da estrada sabia que o futuro de cada viajante, naquela cidade, já estava escrito no passado de cada um. E que cada um encontraria na cidade nova (em seu futuro) exatamente o que esperava encontrar.

Quem procura amor, tem amor. Quem procura doença encontra doença.

O Passado cria o Futuro. Isso é fácil de entender, mas não é uma afirmação completa. Falta dizer: Quem cria o passado?

O Presente cria o Passado.

Como? Então estamos criando nosso passado agora? Mas isso é um absurdo, um paradoxo! Realmente é um paradoxo. O Universo é mesmo paradoxal. E o tempo é um dos mistérios que mais desafia a compreensão do homem. Portanto, se quiser aprender algo de novo, não tenha medo de confusão e de paradoxos.

• *Você foi como foi, porque é como é.* Ou seja: o seu presente está determinando o seu passado.

• *Você é como é, porque será como será.* Em outras palavras: o seu futuro determina o seu presente.

Parece estranho? Se parece, é porque você está acostumado a uma visão de tempo muito linear. A grande maioria das pessoas considera que passado é passado, não se pode mexer, já aconteceu, ficou para trás, só nos resta viver as suas consequências e tirar lições das experiências passadas, e o futuro não chegou ainda (aliás, não chega nunca, porque sempre há um futuro adiante do presente): o que temos a fazer é ir construindo agora um futuro melhor para nós e para nossos descendentes.

Acontece que o tempo não é tão arrumadinho e rígido como as pessoas costumam pensar.

Nossa mente, assim como o viajante da historinha, tem o poder de viajar para qualquer parte, não tem? Se você imagina que está em Paris, não há fronteiras nem demora para essa viagem mental. Numa fração de segundo, lá está você, passeando junto à Torre Eiffel. Sua mente também vive viajando no tempo, inclusive para o seu futuro, mesmo que você não tenha consciência disso.

Este livro pode ajudá-lo a viajar pelo tempo. Não como um espectador passivo, revendo lembranças e antevendo um futuro inevitável. Mas como ativo piloto de uma verdadeira máquina do tempo, capaz de pousar em pontos cruciais do seu passado e do seu futuro para construir a sua vida presente.

Mas vamos com calma. Para poder viajar no tempo, é bom entender como a coisa funciona.

Nossa mente tem o poder de viajar para qualquer parte. Inclusive viajar no tempo.

Capítulo 2

REFAZENDO LEMBRANÇAS
O Presente Recriando o Passado

Meu pai morreu num dia 12 de abril. Muitos anos depois, exatamente no dia 12 de abril, nasceu minha filha Christine. Por isso eu vivia um dilema, sempre que era aniversário dela: não sabia se ficava feliz, por minha filha, ou se ficava triste, pelo aniversário do falecimento do meu pai. Um dia, conversando com minha esposa, ela perguntou:

— Em que mês morreu seu pai?

Respondi:

— Abril.

— Em que dia?

— Dia 12.

Ela ficou surpresa com a coincidência e comentou:

— Interessante, Deus lhe tirou uma pessoa que você amava tanto, e no mesmo dia, 12 de abril, lhe deu uma pessoa que você adora tanto...

Depois que passei a encarar dessa forma o dia 12 de abril, esta data continuou marcando, em minha história de vida, os aniversários do falecimento do meu pai e do nascimento da minha filha. Nada mudou nesses fatos.

Mas mudou completamente a minha interpretação sobre os acontecimentos desse dia.

Você não pode mudar o que você não pode mudar. Mas pode mudar a sua maneira de ver, compreender e sentir o que ocorreu. E as **interpretações,** em nossa história de vida, gerai-

mente são mais importantes do que os **fatos.** O mesmo fato, vivido por diversas pessoas, pode gerar reações e interpretações diferentes em cada um.

Nas viagens ao seu passado, feitas através das lembranças e dos vôos da imaginação, você interpreta o que vê. E pode mudar, se quiser, essa interpretação. Pode mudar a sua maneira de ver o seu passado.

O que você entende como *sua realidade* é o *seu ponto de vista* sobre essa realidade. Esta realidade percebida através da linguagem pode também ser alterada por meio da linguagem.

* * *

Antes de seguir, é bom dar uma paradinha.

Respirar profunda e tranqüilamente algumas vezes, concentrado apenas na sua respiração.

Problemas podem ser nossos grandes amigos, que nos ensinam e nos fortalecem.

Depois, em pensamento, percorrer todo o seu próprio corpo, desde os dedos dos pés até a cabeça. Lentamente. E concentrar-se no cérebro, viajando para o seu passado através dos circuitos da memória.

Faça isso. Não se contente em ler passivamente o livro. Viaje pelo seu tempo. Percebendo mais pelos sentimentos do que pelos pensamentos.

* * *

Na sua vida, houve coisas...
... que você *desejou* e *obteve*
... que *não queria* e *não teve*
... que *queria* e *não teve*
... que *não queria* e *teve.*

Preencha, nas páginas que se seguem, alguns desses casos em sua vida.

1) Coisas que **desejei** e **obtive,** ao longo da minha vida.

(Exemplos:

Ter uma família feliz.
Ser uma pessoa atraente.
Passar no vestibular.
Morar numa casa organizada e confortável.
Saúde.)

Escreva agora consultando a sua memória:

2) Coisas que **não queria** e **não tive.**

(Exemplos:

Não queria passar fome, e não passei.
Não queria continuar na casa dos meus pais.
Prostituir-me.
Ter um câncer.)

Escreva agora consultando a sua memória:

(As linhas estão aí, mas não precisa escrever com caneta ou lápis, se não quiser, por serem lembranças muito íntimas. Escreva apenas com a mente.)

* * *

Agora que você fez o exercício, procure refletir sobre as lembranças que teve, procurando perceber como seu cérebro fez a diferença, codificando-as como traumas ou como experiências.

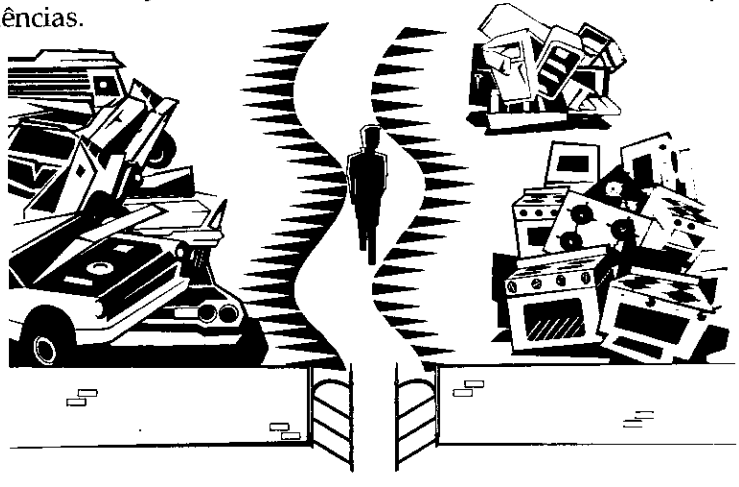


Fig. 7

Ferro-velho é onde jogamos fora objetos já sem uso, mas que não se desfazem como o lixo comum. Ficam lá, empilhados até serem reciclados para serem utilizados de forma diferente.

E para reciclar é preciso voltar lá, abrir o portão do ferro-velho, vasculhar o lixo e refundi-lo. Mudar sua forma.

Refazer seu passado, para viver melhor o seu presente.

A criança que fui chora na estrada
Deixei-a ali, quando vim a ser quem sou
Mas hoje, vendo que o que sou é nada
Quero buscar quem fui, onde ficou.

---

* (Versos escritos por Najma Burdman, artista plástica, durante o curso Recriando seu Passado

Usar óculos.
Problemas financeiros.)

Escreva agora consultando a sua memória:

* * *

Existe ainda um tipo de resposta a ser dada, além dos casos citados acima.

5) Coisas que não obtive, e nem sabia (ou nem sei) que queria (ou quero):

(Não precisa preencher agora. Quando chegar ao fim do livro, volte a esta página e escreva.)

* * *

Agora, tenha em mente os fatos da sua vida que você escreveu nas linhas acima, enquanto olha a figura 2:

As coisas que você desejou e obteve (*SIM / SIM*) correspondem ao campo 1, nesse gráfico, e as coisas que você não desejou e não obteve (*NÃO / NÃO*) correspondem ao campo 2, nesse gráfico.

Nesses dois casos, o mais poderoso *feedback* em nossa relação com o Universo é a GRATIDÃO.

Mãe de todos os sentimentos, a gratidão aciona uma espécie de *termostato* em nossa relação com o Universo.

O termostato é um dispositivo cibernético. Em alguns aparelhos do nosso dia-a-dia, como geladeiras ou condicionadores de ar, esse dispositivo verifica a temperatura ambiente e aciona ou desacelera o motor para manter-se na temperatura programada. Ou seja, ele muda o funcionamento do aparelho conforme as informações que recebe do ambiente. (*Feedback* = retroalimentação.)

Aquele que tem poder de criar, tem também poder de destruir.

O nosso cérebro trabalha ciberneticamente. As informações do ambiente (e as mensagens do Universo, em geral, além das nossas vivências internas) influem no funcionamento do cérebro e de todo o corpo. Ter gratidão, por aquilo que você desejou e obteve, ou por aquilo que você desejou que não acontecesse e de fato não aconteceu, é uma atitude importante e saudável, porque aciona o "termostato" das nossas reali-

zações na vida. Quando o Universo recebe de você respostas positivas, a tendência será continuar manifestando em sua vida os mesmos acontecimentos que motivaram sua gratidão.

* * *

Aquilo que você queria e não teve (campo 3 da figura 2).

3a — Passado: coisas que você gostaria de ter tido e não teve. Por exemplo, você gostaria que seu pai estivesse presente à sua formatura de ginásio e ele não foi. Este episódio não poderá mais ser concretizado, pois sua formatura de ginásio já passou.

Fig. 2

3b — Futuro: coisas que você gostaria de obter e ainda não obteve. No entanto, a possibilidade de ocorrer no futuro ainda existe. Por exemplo: possuir um Mercedes Benz. Isso pode ser concretizado no futuro — principalmente depois de ler um livro como este!

Aquilo que não queria e teve (campo 4):

Pode ter sido marcado na sua memória de duas formas, conforme a interpretação que você estiver dando. Os fatos ocorridos podem resultar em um **trauma** ou em uma **experiência.**

—> No caso do trauma, a pessoa carrega ainda, consigo, a emoção. Lembrar-se do fato traz sofrimento.

—> Se ficou como uma experiência, a pessoa já pode ter liberado a emoção e até consegue rir de uma experiência difícil que viveu no passado.

Ter vivido coisas que na época você não gostou mas hoje pode achar graça quando se lembra, e outras que você continua não gostando de se lembrar, são situações normais. Todos têm problemas. Os problemas fazem parte da vida, e nos ensinam, nos fortalecem, nos fazem crescer como seres humanos. Se uma criança é superprotegida para que nenhum problema aconteça em sua vida, ela não aprende a viver, fica frágil.

—> Problemas podem ser seus grandes amigos. Isso depende apenas da forma como você interpreta os fatos ocorridos e os registra em sua memória emocional.

Viver é aprender. A vida nos ensina com experiências nem sempre agradáveis.

* * *

—> Observe bem. Se o mesmo fato pode deixar em nossa vida diferentes sentimentos, dependendo da interpretação que demos ao ocorrido, somos então capazes de transformar essa interpretação, hoje, se quisermos. Ou seja, transformar traumas em experiências.

Emoção não existe no fenômeno, e sim na explicação dada ao fenômeno.

Até esse ponto parece bastante óbvio. Voltar ao passado, em memória, e olhar de outra maneira para o fato que provocava trauma, mudando a interpretação que tinha sobre o fato.

Mas você é capaz de muito mais do que isso. Exercitando-se bem nas viagens pelo tempo, você poderá tornar-se capaz de **criar no seu passado algo que não teve.**

Quer saber como? Se quiser saber já, dê uma olhadinha no capítulo 4, mas depois volte ao capítulo 3 para compreender como o cérebro codifica experiências.

Antes disso, porém, aproveite e reforce a sua chance de sucesso fazendo o seguinte exercício:

• Coisas ruins que aconteceram comigo e que ainda me provocam sentimentos desagradáveis quando me lembro delas:

1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____

• Coisas ruins que aconteceram comigo, mas que já consigo lembrar sem ter sentimentos desagradáveis:

1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

Capítulo 3

FILTRANDO REALIDADE
A Bagagem que se Leva no Tempo

Se o seu primeiro nome começa por uma das dez primeiras letras do alfabeto (de A a J), olhe atentamente a figura 3, que está no final da página 52. Se a primeira letra de seu nome está entre K e Z, olhe com atenção a figura 4, que está no final da página 63.

Agora, após ter olhado apenas uma das figuras, dirija-se para a figura 5 na página 74.

Só continue lendo após observar a figura 5.

O que você vê?

Se você olhou primeiro a figura 3, provavelmente está vendo na figura 5 o desenho de um ganso. E se olhou para a figura 4, deve estar vendo na figura 5 o desenho de um pombo.

A percepção é diferente, dependendo do que você viu antes. Ou seja, o modo como você entende um fato novo depende do que você já sabia ou já pensava antes. Depende do seu ponto de vista. E "ponto de vista" é o lugar de onde você está vendo alguma coisa.

A divisão entre os que viram antes as figuras 3 e 4 foi feita pelo alfabeto, mas na vida real essa divisão é feita pelas vivências de cada um, e pela forma como elas foram codificadas no cérebro.

* * *

Exemplos de como o cérebro codifica experiências acontecem a cada minuto de nossas vidas. Dependendo do nosso

estado de espírito e dos nossos valores, vivenciamos os fato com sentimentos diversos. Como na história da pessoa que fo a uma festa ótima, animadíssima. Tudo ia bem, até que, já quas no fim da festa, cai café no seu vestido.

Se ela reage negativamente, valorizando só o incidente d café que sujou o vestido, a festa foi péssima.

Quando uma crença se estabelece em nosso cérebro, a tendência dela é se perpetuar.

Se ela dá mais valor à festa toda do que ao incidente d café derramado, a festa foi ótima.

Qual seria a sua reação??? _____

Nem sempre é fácil perceber esse mecanismo em nó mesmos, assim como nem sempre conseguimos ter acesso n memória a algumas experiências sofridas. Quando incomod muito a lembrança de um fato traumático, o cérebro aciona u mecanismo de defesa e apaga aquele fato da memória cons ciente (amnésia seletiva).

* * *

Já vimos que o cérebro seleciona as informações que mai interessarem ao seu estado de espírito naquele momento. I também vimos que ele costuma apagar do consciente as lem branças incômodas.

Outra forma de funcionamento do nosso cérebro, muit importante nos processos de aprendizado, é fazer **generali zações.**

Na maioria dos casos, isso é bom. Por exemplo: toda ve que você precisa abrir uma porta, não precisa aprender nova mente como se faz isso. Abrir portas é coisa que você já sabe pois o fato de ter aprendido com uma vale também quand precisa abrir outras.

Mas quando o cérebro generaliza uma emoção, fazendo em que uma experiência difícil seja revivida em todas as ações e circunstâncias semelhantes, pode surgir um trauma.

O futuro pode ser contaminado pelo passado, se você ficar agado à emoção de um momento difícil e carregá-la em sua agem pela estrada do tempo.

Por exemplo, uma mulher que sofreu abuso sexual aos 12 os, e que hoje tem fobia pelo sexo oposto, o que lhe cria ficuldades sexuais e afetivas. A forma como ela interpretou o o, quando ele aconteceu, fixou em seu cérebro a crença gene-lizada de que "homem não presta".

Quando uma crença se estabelece em nosso cérebro, a ndência dela é se perpetuar. Por isso é que uma pessoa que fre um trauma desse tipo vive encontrando, em sua cami-hada ao longo da vida, fatos que comprovam sua crença.

A mulher que mantém uma crença como essa ("homem ão presta"), tende a se relacionar com homens que correspon-am a essa expectativa que ela tem do sexo oposto.

Por isso é que muita gente tem a sensação de que o passado repete. **Tudo é igual a tudo o mais, mas nem sempre...**

Conheci uma mulher que estava casada com um homem coólatra e sofria muito com isso. Era seu quarto casamento. contece que todos os seus maridos anteriores também eram coólatras. **Tudo é igual a tudo o mais, quase sempre...**

* * *

Vamos fazer um exercício de viagem ao passado através e uma metáfora poderosa: o ferro-velho.

(Depois de ler este exercício, feche os olhos, respirando lentamente, e siga as instruções de viagem. Se quiser, abra os olhos a cada parágrafo, relendo o passo seguinte. Ou então grave, numa fita, este exercício e os outros deste livro, com sua voz e uma música suave de fundo, para praticá-los outras vezes, em total concentração.)

Imagine-se num bosque tranqüilo, com flores silvestres raios de sol atravessando suavemente as folhagens das vores.

Fig. 6

Você está com cinco anos de idade. Caminha pelo bosque ouvindo o cantar dos passarinhos, e encontra um lindo riacho.

Senta-se à margem do riacho e vê seu rosto de criança refletido nas águas cristalinas. Começa a brincar com os desenhos na água.

Nesse momento, chega o seu pai. Qual a emoção que você experimenta quando o vê chegar? Alegria, medo, apreensão...? O que você, criança de cinco anos, sente ao ver seu pai se aproximando?

_____

_____

_____

Agora chega sua mãe. Qual a sua emoção quando percebe que ela se aproxima?

_____

Você agora está novamente sozinho, caminhando pelo bosque, e chega ao portão de um ferro-velho.

Entra observando tudo, na curiosidade dos seus cinco anos, e olha para o monte de ferro velho.

Enquanto olha, começa a se lembrar das mentiras que lhe disseram em sua infância:

A primeira vez em que alguém mentiu para você na vida...

_____

_____

A primeira vez que você descobriu que foi enganado...

_____

_____

A primeira decepção que você teve com um dos seus pais...

_____

_____

Quem o enganou...

_____

_____

Agora, ainda olhando para o seu depósito de ferro velho, responda para você mesmo:

Qual foi a primeira vez em que você mentiu, a primeira vez em que encobriu a verdade para sobreviver, "fazendo o jogo deles"?

_____

_____

_____

(As linhas estão aí, mas não precisa escrever com caneta ou lápis, se não quiser, por serem lembranças muito íntimas. Escreva apenas com a mente.)

* * *

Agora que você fez o exercício, procure refletir sobre as lembranças que teve, procurando perceber como seu cérebro fez a diferença, codificando-as como traumas ou como experiências.

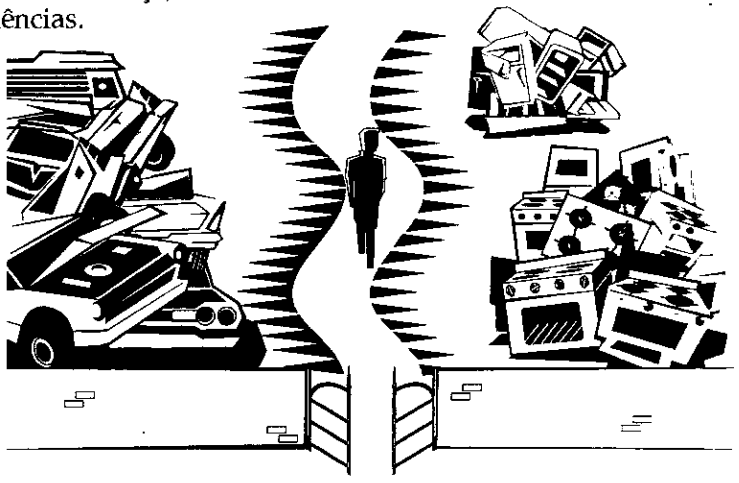


Fig. 7

Ferro-velho é onde jogamos fora objetos já sem uso, mas que não se desfazem como o lixo comum. Ficam lá, empilhados, até serem reciclados para serem utilizados de forma diferente.

E para reciclar é preciso voltar lá, abrir o portão do ferro-velho, vasculhar o lixo e refundi-lo. Mudar sua forma.

Refazer seu passado, para viver melhor o seu presente.

A criança que fui chora na estrada.
Deixei-a ali, quando vim a ser quem sou.
Mas hoje, vendo que o que sou é nada,
Quero buscar quem fui, onde ficou.

* (Versos escritos por Najma Burdman, artista plástica, durante o curso Recriando seu Passado / Criando seu Futuro, em São Paulo, 1992.)

Capítulo 4

Dissolvendo Traumas
Mudar o que Pode Ser Mudado

Marcelo inscreveu-se num concurso para executivo de uma rede de hotéis. Havia 1640 candidatos, para apenas quatro vagas. Preparou-se bem e fez o primeiro teste.

Dos 1640 selecionaram 32. Ele estava entre estes.

Esses 32 candidatos foram submetidos a entrevistas e a novos testes, aprovando-se doze. E ele estava no meio.

Com os doze, faz-se um novo e mais apurado processo de seleção. Quatro foram escolhidos, conforme o previsto, e ele estava no meio.

Foi aprovado e nomeado gerente geral de um hotel cinco-estrelas em São Paulo. Quando foi trabalhar, no primeiro dia, soube que sua sala ficava no décimo oitavo andar.

Lembrou-se então de um pequeno detalhe. Tinha fobia de elevador.

Subiu de escada os dezoito andares. Trabalhou a manhã toda, sem sair da sua sala. Na hora do almoço, desceu de escada, do décimo oitavo andar até a sobreloja, onde ficava o restaurante.

Quando acabou o almoço, voltou a subir para sua sala. Dezoito lances de escada, mais uma vez.

Aí desistiu. No primeiro dia do novo emprego.

Seis anos depois, ele decidiu fazer o curso *Recriando seu Passado*, que aconteceu, por coincidência ou ironia do destino,

no mesmo hotel. Nesse curso, fez um exercício de recodificação lingüística e, em poucos minutos, mal acabou o exercício, ele se levantou com um sorriso, entrou no elevador e sumiu.

Ficou brincando de subir e descer, durante horas, do primeiro ao último andar, e de lá para o primeiro.

* * *

Roberto, corretor de imóveis, tinha fobia de avião. Aos 35 anos, jamais conseguira voar de avião na vida. Sua mulher vai todo ano à Europa e aos Estados Unidos, e ele era incapaz até de levá-la ao aeroporto.

Um dia, fazendo um dos cursos, foi-lhe ensinada uma técnica que durou cinco minutos.

Ele fez o exercício, saiu dali e foi voar num teco-teco. A partir desse dia, viaja de avião com freqüência, a lazer ou negócios, e não sente mais medo.

* * *

Assim como as historinhas acima, há muitas outras. Conto mudando nomes e alguns outros detalhes identificadores. E também gosto de contar casos que podem estar para acontecer como o seguinte.

Homero foi assaltado e esse fato o marcou profundamente. Muitos anos já se passaram, mas sempre que se lembra do assalto ele tem dificuldade de sair de casa.

Até que leu num livro (este livro, nesta página) a seguinte afirmação:

— Se você foi assaltado uma vez na rua, não precisa sair sempre com medo de assalto. O bom é guardar disso a experiência.

E fez o exercício de regressão que está descrito a seguir.*

* * *

Feche os olhos, respire profundamente, relaxe, e então projete na sua mente uma tela em branco.

---

* Exercício baseado nas técnicas de Programação Neurolingüística desenvolvidas por Richard Bandler.

Na tela, agora, você vê o seu retrato. Você está sentado na audiência, vendo na tela o próprio retrato, fixo, em preto-e-branco.

Então flutua, sai do lugar onde está e vai para a sala de projeção do filme.

Chegando lá, você aciona o projetor e a imagem se movimenta na tela. Você é o artista principal.

O que se vê na tela é exatamente uma situação de fobia. Por exemplo:

Você está no aeroporto, aguardando para embarcar num avião. Deixe a cena rolar. Entra no avião, senta-se em um bom lugar junto à janela, o avião decola. O artista (que é você) passa por todo medo e angústia de andar de avião.

Finalmente, você se vê chegando ao seu destino e desembarcando.

Quando sua mente chegar a cinco minutos depois do desembarque, congele a imagem da tela. Fica fixa novamente, como um *slide*.

Toda tecnologia sofisticada, quando em uso, parece mágica.

Agora imagine-se na tela, **dentro** da imagem que lá está projetada, tornando-se o personagem principal da projeção. Quando você se vê dentro da cena, a imagem fica real. Colorida, nítida, viva, em torno de você. No aeroporto de destino, você está tranqüilo, depois da viagem.

O filme volta, como se estivesse sendo rebobinado. E você, dentro da cena, revivencia tudo do fim para o início.

Projete de novo uma tela em branco na sua mente. Veja o seu retrato em preto-e-branco, e assim por diante. Volte ao início e repita o processo mais quatro vezes.

* * *

Vamos resumir as etapas do exercício, para você poder fazer com outras situações de sua vida:

1) Tela em branco.
2) Retrato fixo, preto-e-branco.
3) Sentado na audiência, vendo o próprio retrato.
4) Flutuando, vai para a sala de projeção.
5) Corre um filme em preto-e-branco, onde você é o artista principal, passando por uma situação de fobia.
6) A cena prossegue até passar pela situação que provocava fobia.
7) A imagem se fixa (filme vira *slide*), após o término da cena fóbica.
8) Você sai da audiência e entra em sua imagem na tela, tornando-se o personagem principal da projeção e vivendo-a como uma situação real, colorida e nítida.
9) O filme é rebobinado, com você dentro do filme, voltando ao início da situação.
10) Projete uma tela em branco na sua mente.

Volte ao nº 1 e repita o processo mais quatro vezes.

É recomendável que você não faça este exercício com outras pessoas. Fazendo com você mesmo, o seu mecanismo de autodefesa assegura que você não seja prejudicado caso faça errado, e o pior que pode acontecer é não funcionar.

* * *

A simplicidade desse tipo de exercício surpreende muita gente. Parece magia, realmente. Como sempre digo em meus livros e cursos, **toda tecnologia sofisticada, quando em uso, parece mágica.**

E nem toda tecnologia nova corresponde a uma prática nova. Muitos processos praticados há milênios, em várias culturas, estão sendo agora entendidos cientificamente e aplicados.

É o caso de um exercício com os olhos, usado por povos da Antigüidade, que você terá oportunidade de conhecer, no próximo capítulo.

Capítulo 5

RELEMBRANDO O "INESQUECÍVEL"

Alquimia Emocional: $H_2O = H_2 + O$

O cérebro tem dois hemisférios, esquerdo e direito. Cada hemisfério tem funções e propriedades diferentes.

A parte anterior do cérebro é mais orientada para o pensar e a parte posterior é mais orientada para o agir.

Todo problema emocional constitui um problema de compartimentalização das unidades de atenção criadas pelos neurônios (células nervosas).

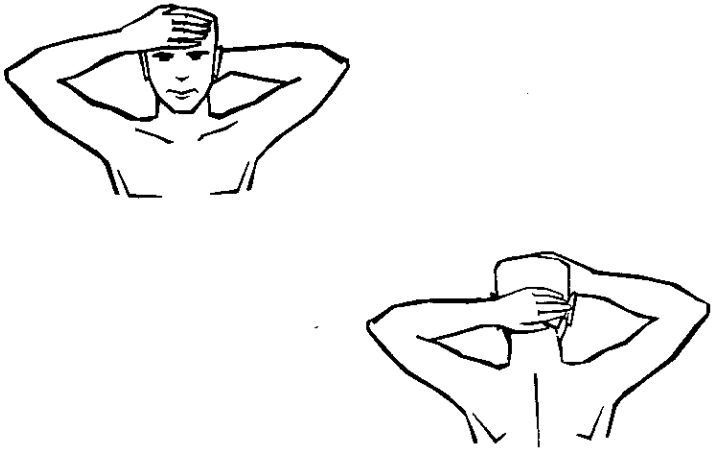


Fig. 8

A retina (fundo do olho) é um prolongamento do cérebro, e tem conexões com as partes mais variadas dos dois hemisférios cerebrais. Portanto, movimentando a retina em diferentes posições você tem acesso a quase todo o seu cérebro. O movimento dos seus olhos faz conexões com os hemisférios cerebrais, as partes anteriores e posteriores do seu cérebro!

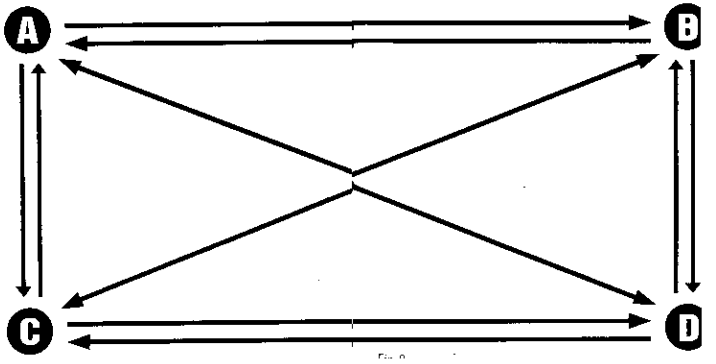
Para fazer tudo isso, coloque a sua mão direita na testa e a mão esquerda na região occipital (logo acima da nuca) conforme a figura 8.

Agora, pense em um acontecimento difícil que você viveu no passado e que até hoje você não gosta de recordar, pois a lembrança desse fato continua incomodando-o. Pensando nessa lembrança desagradável, explore diferentes movimentos com os olhos e deixe a "molécula emocional" desmembrar-se.

Simplesmente movimentando os olhos, você pode dissolver "Moléculas Emocionais" que provocam traumas e sofrimentos.

Ponha a figura 9 a mais ou menos vinte centímetros dos seus olhos. Você pode apoiar o livro em uma mesa, ou pedir a alguém que o segure, ou copiar a figura numa folha de papel e afixá-la na parede, à altura dos seus olhos. Além disso, você pode imaginar essa figura ampliada em uma parede, a mais ou menos dois metros de distância, enquanto faz o exercício.

Com a mão direita na testa, a esquerda na região occipital e a figura à sua frente, pense em algum acontecimento difícil de sua vida. Algo que lhe aconteceu e cuja lembrança ainda hoje o incomoda. Mantendo a lembrança em sua mente, olhe para os pontos da figura 9.



Vire esta página no sentido do desenho.

Com o seu rosto voltado para o centro da página, comece a movimentar os olhos pelos pontos do lado esquerdo (A — D) para cima e para baixo, 21 vezes.

Faça estes movimentos, 21 vezes cada:*

1) A — D — A

2) B — C — B

3) A — B — A

4) C — D — C

5) A — C — B — D — A

6) A — D — B — C — A

Enquanto pensava em um evento difícil de sua vida, você ez 21 vezes cada movimento. Movimentando os olhos desse odo, o cérebro tende a desmembrar a "molécula emocional" a cena em questão. Componentes visuais, auditivos e cines-sicos são desmembrados.

Técnica desenvolvida inspirada nos conceitos de Three-in-One dos americanos Gordon Stokes e Daniel Whiteside.

Como isso funciona?

Para entender o processo que acabamos de descrever, vamos pensar numa molécula bem conhecida. H_2O, por exemplo. Água. Formada por duas partes de hidrogênio e uma de oxigênio.

O que acontece se você separar esses elementos? Eles deixam de formar uma molécula de água. As propriedades químicas do hidrogênio e do oxigênio, separados, ficam totalmente diferentes da água.

Podemos fazer uma analogia com **moléculas emocionais.** Digamos que os nossos sentimentos fossem formados por moléculas emocionais, assim como a água se forma de H_2 e O.

Nesse modelo que estamos imaginando, uma molécula emocional seria formada por três átomos: **V A C.**

V = visual
A = auditivo
C = cinestésico

Nossa mente junta lembranças visuais, auditivas e cinestésicas, para formar uma molécula emocional. Isso significa que um trauma é formado por lembranças de imagens, sons, sensações e emoções.

Então, se você conseguir separar esses "átomos" em sua memória, estará dissolvendo moléculas emocionais.

* * *

O exercício de visualizar uma cena de sua vida como se estivesse projetada numa tela de cinema (visto no capítulo 4) também é uma forma de dissolver moléculas emocionais.

Entrar na cena e sair dela.

Ver a cena como se fosse um filme.

Tornar esse filme colorido ou preto-e-branco.

Movimentar a imagem ou deixá-la fixa.

Ver de longe ou de perto com o olho da mente, dando mais brilho ou escurecendo, focalizando ou tirando o foco, aumentando ou diminuindo o tamanho da imagem.

Aplicando bem essas técnicas é possível desmembrar os elementos V/A/C, e dissolver um trauma.

Difícil de acreditar? Então não acredite. Faça os exercícios e só assim você poderá se dar conta de que a coisa realmente funciona.

Resultados falam mais alto do que qualquer teoria.

* * *

Experimente o mesmo processo com outra lembrança de sua vida. Um problema que você sofreu por causa de algo que outra pessoa, ou você mesmo, fez.

Faça as dez etapas do exercício. A tela em branco. Você na platéia vendo o seu retrato fixo, preto-e-branco, antes da cena acontecer. Você vai para a sala de projeção e se vê na platéia assistindo à sua imagem na tela. Corre um filme em preto-e-branco, onde você é o artista principal. Você vê toda a situação da cena. Entra na imagem, que fica colorida.

Vendo a si mesmo de fora da cena e depois entrando na cena, voltando o filme, mexendo na cor e no brilho, tirando ou aumentando o som, você estará tendo oportunidade de mexer na cena de sua memória.

***Há uma ferramenta poderosíssima para liberar mágoas, soltar amarras e aliviar pesos: o* perdão.**

Mais adiante, no capítulo 19, você vai poder retomar este exercício com novos conhecimentos. Mas por enquanto ele pode ir sendo aplicado com essas técnicas.

Sem esquecer de uma outra ferramenta poderosíssima para dissolver moléculas emocionais. Algo que libera mágoas, solta amarras, alivia pesos: o **perdão.**

O perdão, antes de ser um ato de amor, é um ato de inteligência. Não perdoar é burrice. Se não conseguir perdoar com o coração, comece perdoando com o cérebro.

Já é um bom começo.

Deslocando-se da cena, procure ver o acontecimento com outros olhos e perdoe. A si mesmo e a quem mais participou ou provocou esse momento difícil.

E veja, ao final da cena, o que restou de positivo.

Se não estiver conseguindo ainda, aguarde os próximos exercícios de viagem ao passado. Até lá, continue esquentando as turbinas.

Capítulo 6

Desfazendo Antigas Crenças e Hábitos

Trocando a Cor da Lente

Na base do cérebro existe uma estrutura chamada SRAA (Substância Reticular Ativadora Ascendente), que é alimentada pelo ***saldo exergônico do bioquimismo celular***. Está ficando complicado? Bom, em linguagem "não esquizofrênica" isso quer dizer o seguinte:

Quando fazemos algum movimento com o corpo (por exemplo, levantar um braço), sempre sobra um pouco de energia, que é conduzida através dos nervos ativando a SRAA, que mantém o cérebro acordado.

É por isso que uma sentinela fica andando com o fuzil, pra lá e pra cá. Se parar, dorme, porque a energia pára de circular e o cérebro não é ativado.

Quando uma pessoa está sonolenta e precisa ficar acordada, se colocar na boca vários chicletes de bola ao mesmo tempo conseguirá manter-se acordada. A contração muscular torna praticamente impossível dormir mascando. Lembre-se disso na próxima vez que fizer uma viagem longa, dirigindo à noite.

Manter o cérebro acordado é uma das funções da tal substância, SRAA. A outra função é filtrar as informações que chegam ao nosso cérebro.

O cérebro humano não consegue trabalhar com mais do que 7 ± 2 (5 a 9) informações de cada vez. Por isso a SRAA

funciona como se fosse uma secretária executiva, perguntando ao seu chefe (cérebro) se ele pode atender naquele momento ou não.

Quando uma mulher está grávida, por exemplo, ela vai ver muitas outras mulheres grávidas na rua. Porque o seu cérebro vai filtrar com prioridade as informações ligadas a gravidez.

Quando alguém compra um BMW azul, passa a ver no trânsito vários outros automóveis com a mesma cor e a mesma marca.

Quando alguém desenvolve a crença de que "homem não presta", só vai ver homens que não prestam.

Selecionando os pensamentos que vai processar a cada momento, o cérebro deleta (elimina) as informações indesejáveis dos seus sentidos e da sua mente. Isso acontece até fisicamente. Seus olhos não vêem coisas que estão bem na sua frente, se não quiserem ver ("alucinação negativa").

Quando alguém desenvolve a crença de que "homem não presta", só vai ver homens que não prestam.

Além disso, temos uma série de "filtros" que traduzem a realidade para uma representação interna que fazemos dos fatos. Você sabia que nossos olhos, assim como as máquinas fotográficas, captam a realidade de cabeça para baixo? E que todas as cores que vemos são efeitos ópticos, vibrações da luz incidindo sobre os diferentes objetos? Isso tudo que vemos como "realidade" são apenas modos de ver o "real".

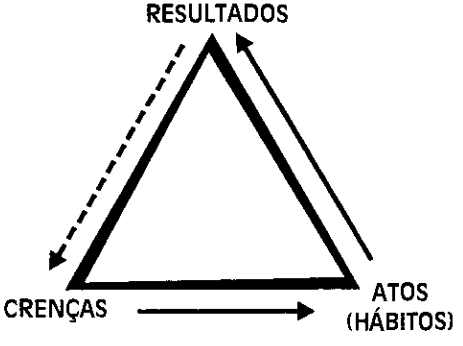
Portanto, você nunca experimenta a realidade do jeito que ela é. A sua realidade é sempre subjetiva, pois ela passa através da sua estrutura para ativar os seus neurônios e a sua substância reticular ativadora vai determinar o que chega lá, dependendo das crenças e convicções que você tem.

Pouco adianta viajar ao seu passado se você não tiver meios para entender como os acontecimentos se encadeiam.

Para isso você precisa perceber as **crenças** que estão moldando a sua personalidade e a sua forma de ver o mundo. Saber quais são elas e como atuam em sua vida, moldando inclusive o seu comportamento.

As crenças em relação à própria **identidade** formam o modo como você se vê como pessoa, seus potenciais, suas dificuldades. "Não consigo ser uma pessoa organizada", por exemplo. No aspecto **financeiro:** "Dinheiro é difícil", e outras crenças desse tipo.

Obrigar-se a seguir um determinado preceito religioso, ou não se achar bom religioso, são exemplos de crenças negativas no campo da **religião.** "Minha competência vai só até aqui", pode pensar você quanto ao seu aspecto **profissional.** "Nunca serei feliz no amor", pode decretar para a sua vida **afetiva.** Esses são exemplos de crenças que nos atrapalham na vida, emperram, fecham caminhos, mas que muita gente conserva.



Pense agora nas suas próprias crenças. Procure identificar algumas crenças que você tem nos diferentes aspectos da sua vida, escrevendo nas linhas abaixo:

Crenças antigas que me prejudicam na vida, no aspecto:

1. Identidade: _____
2. Financeiro: _____
3. Religioso: _____
4. Profissional: _____
5. Afetivo: _____

Outros aspectos: _____

Conseguiu preencher? Que tal, agora, procurar novas crenças, mais positivas, que possam substituir essas crenças antigas?

Por exemplo, no campo da identidade pessoal: "Sou uma pessoa organizada e criativa." E, no campo financeiro: "Sou uma pessoa próspera." E assim por diante, adotando crenças que passem a impulsionar sua vida positivamente.

Este exercício vale a pena. Escolha as crenças que lhe forem mais favoráveis para a sua felicidade.

Para entender os acontecimentos da sua vida, você precisa perceber as* crenças *que estão moldando o seu comportamento.

Novas crenças, nos aspectos:

1. Identidade: _____
2. Financeiro: _____
3. Religioso: _____
4. Profissional: _____
5. Afetivo: _____

Outros aspectos: _____

O mesmo processo vale para os seus **hábitos,** que muitas vezes são filhos das crenças.

Há um processo ótimo para a mudança de hábitos, baseado na técnica do *swish,* que também é adequado para a mudança de crenças. Esse processo está no capítulo 13, onde vamos começar a construir o futuro.

Se quiser optar por fazer agora o exercício do *swish,* lembre-se de voltar para ler o capítulo 7.

Capítulo 7

DESTRUINDO PARA CONSTRUIR
Para uma Omelete, Quebram-se os Ovos

Vamos supor que, quando você tinha apenas quatro anos, um homem bigodudo tenha gritado com você, injustamente, sem que você conseguisse reagir.

Nesse momento de sua vida, ainda pequeno, você desenvolveu uma crença que acabou ficando impressa por muitos e muitos anos em sua estrutura psicológica: não confiar em bigodudos.

A partir dessa crença, faz diversas decisões (conscientes ou inconscientes) ao longo dos anos.

Agora imagine se você soubesse uma forma de viajar para o passado podendo alterar os acontecimentos da sua vida.

Pousando com a memória exatamente naquele ponto onde ocorreu o incidente que o influenciou em tantas decisões na vida, você poderia então destruir as decisões que tomou a partir daquele trauma.

Como? Transformando o trauma em experiência.

Se vivesse hoje a mesma situação, você reagiria como aquele menino? Não, certamente, porque hoje você tem mais assertividade, mais segurança, mais força física e mental do que tinha aos quatro anos.

A forma de viajar ao passado já existe, aliás, sempre existiu. É mentalmente. O corpo físico se desintegraria numa viagem pelo tempo, à velocidade da luz. Mas a mente pode ir.

E além de possibilitar a ida ao passado, essa forma de viajar permite que você leve consigo, para aquele momento da sua primeira infância, as características que tem hoje, como pessoa. Chega lá com assertividade suficiente para "mandar às favas aquele vizinho bigodudo".

Mudando o seu estado mental na hora do acontecimento, você dissolve um trauma, e isso destrói decisões que você vem tomando desde aquela época. É como um efeito dominó: derruba-se uma pecinha e cai toda a seqüência.

* * *

Procure lembrar-se de uma situação, recente ou não, em que você vivenciou um fato desagradável e por causa dessa vivência fez decisões que ainda repercutem na sua vida.

(Se quiser escolher um entre os eventos mais desagradáveis que você viveu, você pode consultar a lista dos *momentos mais desagradáveis de sua vida*, no capítulo 8. Se a lista ainda não estiver preenchida, certamente em breve estará.)

Agora faça a seguinte pergunta a si mesmo:

— Que qualidades eu deveria ter exercitado naquela situação para superar o problema?

Em outras palavras: — Que recursos pessoais, se os tivesse na ocasião, teriam mudado o impacto emocional daquele fato em minha vida?

Selecione pelo menos três recursos, tais como: assertividade, perspectiva de futuro, autoconfiança. Depois de selecionar as três qualidades, entre em contato com cada uma delas, da seguinte maneira:

1) **Assertividade:** Viaje com a mente até algum momento de sua vida em que você conseguiu ser bastante assertivo.

2) **Perspectiva de futuro:** Viaje com a mente até um momento no seu passado em que você teve boa perspectiva do que estava para acontecer.

3) **Autoconfiança:** Lembre-se de uma situação em que você vivenciou boa autoconfiança.

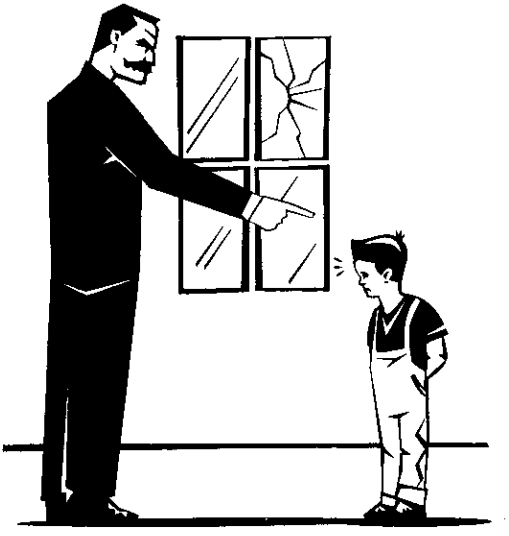


Fig. 11

Se não tiver ocorrido algum desses momentos em sua vida, ou se você não conseguir lembrar-se, invente! O efeito será o mesmo.

Agora pense nas situações (1, 2 e 3) em que as três qualidades se manifestaram. Segure essas qualidades em sua mente e viaje mentalmente para alguns minutos antes da situação desagradável que você selecionou em seu passado.

Revivencie a cena, mantendo presentes em sua mente os recursos 1, 2 e 3, de que agora você dispõe, para sair-se bem naquela situação difícil.

Depois de recriar a cena do passado, viaje de lá até o seu presente, aqui-e-agora, e então projete-se no futuro, imaginando várias situações nas quais você consegue agir do modo que gostaria de agir.

* * *

Volte a lembrar-se de outro momento desagradável vivido na infância.

Enquanto se lembra do acontecimento, pergunte a si mesmo:

— De que eu precisaria, para me sair melhor neste mo-

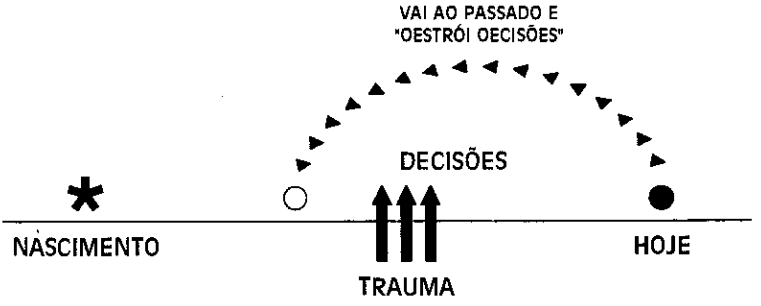


Fig. 12

Então procure localizar o momento de sua vida, remota ou recente, em que teve essas qualidades.

Com elas, vá de volta e ancore no cérebro esses três recursos pessoais que você não tinha. Reviva a cena, agora em condições bem melhores. Traga a sensação da cena resolvida para o presente. Imagine novas cenas no futuro em que sua reação supera a dificuldade no ato.

* * *

Para fazer alguma coisa, você precisa mudar. Não há construção sem destruição.

Estela e seu marido estavam prestes a se divorciar. Quando ela me contou isso, fiquei surpreso, porque os dois tinham um ótimo relacionamento, já há muitos anos.

* Técnica desenvolvida por Richard Bandler

Eles tinham um sítio, onde costumavam ficar todos os fins de semana, de sexta a domingo. Até que veio uma tia da Europa, ficou no sítio um fim de semana, e morreu lá.

Depois desse incidente, Estela não conseguia mais ir ao sítio, embora seu marido continuasse indo.

Quando ela me contou essa situação, eu lhe disse:

— Que absurdo! Sua tia veio lá da Europa, para deixar a energia dela no sítio, e você não quer ir lá? Esta poderia ser mais uma razão forte para você gostar do sítio!

Ela passou a encarar por esse ponto de vista a morte da tia. Voltou a gostar de ir ao sítio e com isto o relacionamento com o marido melhorou.

* * *

O que mudou no caso acima, para que aquela senhora passasse a ver a morte da tia com outra moldura, outra ênfase?

Quando lhe falei do aspecto positivo da morte da sua tia no sítio, ela conseguiu um novo significado para aquela lembrança. Para mudar a moldura lingüisticamente, é preciso *ressignificar*.

* * *

Quer mais exemplos? Procure-os em você mesmo:

Vá ao capítulo 8 e veja a lista dos acontecimentos da sua vida que você menos gostou. Escolha uma dessas lembranças e crie três conseqüências positivas que ocorreram a partir daquilo.

Por exemplo:

— Meu pai morreu quando eu tinha 16 anos.

Posso citar três coisas positivas que aconteceram em decorrência disso:

— Comecei a ficar mais independente.

— Desde cedo tive que cuidar do dinheiro e agora tenho sucesso.

— Passei a valorizar mais o núcleo familiar, viver o momento com a família.

Agora faça a mesma coisa para uma lembrança desagradável em sua vida. Nas linhas abaixo, escreva três conseqüências positivas:

a) _____

b) _____

c) _____

* * *

Não se faz omelete sem quebrar os ovos. Essa frase tão conhecida expressa uma lei universal:

Não há construção sem destruição.

Construir uma casa implica inicialmente o quê? Quebrar as pedras de uma pedreira, tirar o mato e os entulhos do terreno, abrir um buraco para as fundações, utilizar tijolos, madeiras e metais retirados da natureza. A destruição dessas coisas é parte da construção da casa.

O Universo está em constante desequilíbrio (Caos → Ordem → Caos).

Conservar sempre a mesma visão, mantendo opiniões inflexíveis, é uma postura incompatível com o movimento do Universo.

Para fazer alguma coisa, você precisa mudar. Cada onda no mar é feita pela destruição da onda anterior, que vem voltando e se quebra ao integrar-se com a nova onda. Você prefere, na vida, fazer *surf* (conhecendo as ondas e seus movimentos de mudança), ou ficar se debatendo na rebentação?

Quando o trapezista solta um trapézio para pegar o outro, ele se lança a um momento de *vulnerabilidade.*

Quem não passa por isso, não vai adiante.

Quais são as vulnerabilidades que você evita vivenciar?

_____

_____

_____

* * *

Esse destruir não significa acabar com tudo. E sim **viver o hoje e planejar o amanhã.** Não se destrói o terreno para a construção da casa, sem um projeto arquitetônico. Antes de destruir para construir, é bom planejar e ter metas claras.

Mas isso não é tudo. Toda mudança tem riscos e vulnerabilidades.

O trapezista que larga o trapézio sabe que o outro está vindo. E sabe que, se não largar o primeiro trapézio por alguns instantes, jamais pegará o outro, e ficará balançando sem sair do lugar.

É **impossível** ter uma crença nova (como "quero ser próspero"), mantendo a crença antiga ("dinheiro é difícil"). São crenças mutuamente exclusivas — ou uma ou outra!

* * *

O passado não é passado: é o aqui-agora.

Modificando-se o passado, muda-se o aqui-agora.

E mudando o seu futuro, você muda o presente.

O Futuro cria o Presente

O Presente cria o Passado.

Você é como é, porque será como será.

Você foi como foi; porque é como é

Capítulo 8

JUNTANDO OS CACOS
Transmutação e Transcendência

Demóstenes era um professor universitário, extremamente inteligente. Costumava visitar a mãe, alguns domingos de manhã, e ela preparava galinha frita para o seu almoço, como fazia aos domingos desde que ele era criança.

O problema é que, sempre que Demóstenes sentia o cheiro de galinha frita, não só na casa de sua velha mãe, mas em qualquer lugar onde estivesse, passava a se comportar como se tivesse sete anos de idade.

Por que isso acontecia? Porque uma parte do seu psiquismo ficou travada quando ele tinha sete anos.

Fazendo o curso *Recriando seu Passado*, Demóstenes praticou o seguinte exercício:

* * *

— Feche os olhos e respire lentamente. Relaxe.

Pensando naquela parte sua que ficou no passado, pergunte a si mesmo: O que essa parte do meu ser deseja de positivo para mim?

Pense nos aspectos positivos que aquela criança representa para você, sabendo que a partir de agora poderá ficar com ela em seu presente.

Imagine essa criança dentro de você, crescendo em tamanho, cada célula, cada tecido, cada órgão, até chegar na sua idade atual.

Imagine-se agora no futuro, revivendo uma cena que antes era difícil para você. Mas agora com toda a positividade e a força que você ganhou na integração de suas diferentes partes.

* * *

Ir ao passado, positivando experiências e reintegrando suas partes. Depois retornar ao presente com essas partes integradas e seguir para o futuro levando as boas qualidades que você precisa para alicerçar a vida que almeja.

Como viajante do tempo, você já sabe como atuar no seu passado e começa a fazer incursões rumo ao futuro. Mas continue indo com calma, aprendendo passo a passo, dedicando-se de verdade a esse processo de autoconhecimento, porque as técnicas são simples mas não são fáceis.

Faça o exercício com suas próprias lembranças de infância.

Identifique uma parte sua que ficou em algum lugar do passado. Em sua caminhada pelo tempo, enquanto você for deixando pedaços de si, mal resolvidos, não estará inteiro e tranqüilo no presente, porque se sentirá amarrado àquelas partes no passado e seguindo desfalcado rumo ao seu futuro. Mais cedo ou mais tarde terá que resgatar esses pedacinhos, juntando os cacos.

Para orientá-lo nas próximas vezes que fizer este exercício de integração das partes, aqui vai um resumo das etapas:

1. Identifique uma "parte" no passado.
2. Que idade tem essa "parte"?
3. O que essa "parte" quer de positivo para você?
4. Faça com que ela cresça até a sua idade atual.
5. Integre a parte ao todo (o seu corpo e sua personalidade).
6. *Future pacing*: siga ao futuro com todas as suas "partes" agora positivadas e integradas.

* * *

José, profissional talentoso, tinha sonhos de dar um salto em sua vida abrindo seu próprio negócio. E fez um ótimo projeto. Só faltava ter coragem de falar com o gerente do banco e pedir um empréstimo.

— E se você fosse falar com o Presidente da República, ou com um general? — perguntei a ele. — Como se sentiria?

— Também teria medo.

— Desde quando você tem medo de autoridade?

— Aos nove anos uma professora brigou asperamente comigo.

— Pense em sua reação, naquele momento, procurando perceber o que lhe faltou para ter uma reação melhor. Veja quais são as atitudes que você precisaria ter mas não teve.

— Me faltou firmeza, autoconfiança e tranqüilidade. Minha reação foi de fragilidade, chorando com sentimentos de raiva e de humilhação.

Você pode implantar em seu passado qualidades que ainda não tinha e levá-las para o seu futuro.

— Agora procure em sua vida outros momentos em que você teve atitudes de firmeza, autoconfiança e tranqüilidade. Isso... Concentre-se na lembrança ou na criação desses momentos, e pegue para si essas três habilidades. Volte ao passado para reviver a situação que havia gerado o trauma. Só que agora você vai vivê-la com os novos recursos que trouxe de si mesmo em outros tempos, recriando o seu passado. Agora volte no tempo em direção ao futuro, passando pelo presente e prosseguindo adiante. Imagine-se em alguma cena da sua vida daqui a alguns anos, levando para o futuro as habilidades que acabou de implantar em seu passado. Imagine-se dentro da cena, vivendo o futuro que você almeja. Por que não?

* * *

Antes de seguir, relaxe um pouquinho. Respire. Prepare-se para um exercício fundamental nesse processo.

Vários trechos de capítulos anteriores e futuros remetem para cá. Diversos exercícios do livro dependem destas poucas linhas abaixo. É muito importante que você as preencha com calma e sem censuras.

Cite os três momentos mais desagradáveis de sua existência:

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____

O passo seguinte, em muitos exercícios, é escolher um desses momentos e concentrar-se nele.

O condutor de sua nave na viagem do tempo é você mesmo.

A partir daí a seqüência varia, conforme o tipo de exercício. Volte ao capítulo onde está o tipo de viagem que você quer fazer. Escolha o seu itinerário. **O condutor de sua nave na viagem do tempo é você mesmo.**

* * *

Recapitulando a técnica:

Depois de escolher um dos momentos da lista acima, procure identificar o que precisaria ter acontecido além do

evento, que recursos a mais você precisaria ter para que isso fosse percebido como um evento comum na sua existência.

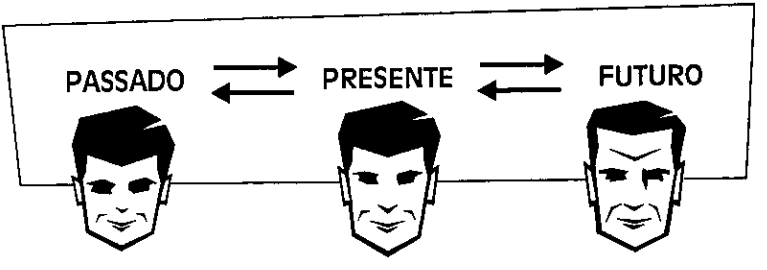
Recolha esses componentes em outros momentos de sua vida (reais ou inventados, tanto faz). Implante-os na sua estrutura.

Vá até a situação desagradável, para revivê-la, com os novos recursos que você está levando.

Agora venha em direção ao presente, crescendo com essas qualidades.

Prossiga em direção ao futuro. Visualize o futuro do modo como mais deseja. Faça uma ponte entre o passado e o futuro, com os novos alicerces que você trouxe consigo.

Imaginar seu Futuro a partir do Presente reformulado pelo Passado reconstruído. Em contrapartida, o novo Futuro estará reformulando o Presente e este reconstruindo o Passado.



Capítulo 9

REINVENTANDO SEUS ANCESTRAIS
Como Reprogramar a Própria Semente

— Ah, eu não tive coragem naquela situação porque meus pais eram medrosos e me incutiram medo.

— Eu não consigo ser uma pessoa assertiva porque meus pais...

— Sou uma pessoa insegura porque meus pais...

Desculpas como estas são freqüentes e verdadeiras. Mas são passivas, derrotadas.

Imagine se fosse possível ir não só ao seu passado, e recriá-lo, como também ao passado dos seus pais, quem sabe até dos seus avós...

É possível. Quer ver? Faça o exercício que aí vem.

* * *

Concentre-se em seus pais, no tempo da sua infância.

Pense em cada um deles, por alguns minutos. Procure lembrar-se de gestos, atitudes, detalhes do rosto e da personalidade de cada um.

Agora responda.

• Que qualidades você gostaria que seu pai tivesse? Que adjetivos você gostaria de colocar na personalidade de seu pai?

_____

_____

(Amoroso, carinhoso, compreensivo, flexível, assertivo, ousado, criativo, competente, lúcido... escolha você mesmo: Como é o pai que você gostaria de ter? E escreva nas linhas acimà.)

• Agora lembrando-se de sua mãe, escreva as qualidades que você gostaria de ver na personalidade dela.

(Amorosa, carinhosa, protetora, autoconfiante, dinâmica, assertiva, consciente... Você escolhe como é a mãe que gostaria de ter.)

* * *

As qualidades estão escolhidas. Mas acontece que para o seu pai e sua mãe terem sido assim, os pais deles teriam que ter transmitido isso a eles, ou seja, teriam que ter sido, de certa forma, assim também.

É possível recriar o passado, implantando em nossos avós qualidades que serão herdadas por nossos pais e por nós.

Para sua mente, é possível recriar o passado, implantando em seus avós as qualidades para eles transmitirem aos seus pais e deles para você.

Concentrando-se nos seus avós (sejam eles ainda vivos ou não), mentalize neles essas qualidades a serem transmitidas a seu pai e sua mãe.

Como fazer isso?

Pense nas qualidades que gostaria que seu pai tivesse.

Flutue no espaço, indo até o passado do seu pai, antes do nascimento dele. Imagine o seu avô e sua avó paternos, com essas qualidades.

Com sua mente de hoje, implante nos seus avós paternos essas qualidades. Imagine-os agora fecundando seu pai. Visualize seu pai dentro do útero da sua avó, já com essas qualidades.

Acompanhe, como se fosse um filme rápido, a vida do seu pai. Primeiro um feto, depois um bebê, depois com 5 anos, 10, 15, 20, 25 anos, veja-o crescendo com essas qualidades incorporadas nele.

Concentre-se agora na sua mãe. Pense nas qualidades que você gostaria que ela tivesse.

Imagine seus avós maternos com essas qualidades. Veja-os concebendo sua mãe, já com essas qualidades.

Percorra com o pensamento a vida de sua mãe, como se estivesse vendo um filme. Primeiro um feto, depois um bebê, depois com 5 anos, 10, 15, 20, 25 anos... sua mãe vai crescendo com essas qualidades em sua estrutura.

Imagine agora seu pai e sua mãe se encontrando, namorando, casando, fecundando você e lhe transmitindo essas qualidades, que eles herdaram dos pais deles.

Imagine-se crescendo, no útero da sua mãe, com essas qualidades. Agora, nascendo. Um bebê. Sinta cada uma dessas qualidades em você.

Caminhe por essa infância, como se revivendo todos esses anos da sua vida, desde o início. Veja essas qualidades no seu dia-a-dia, crescendo com você.

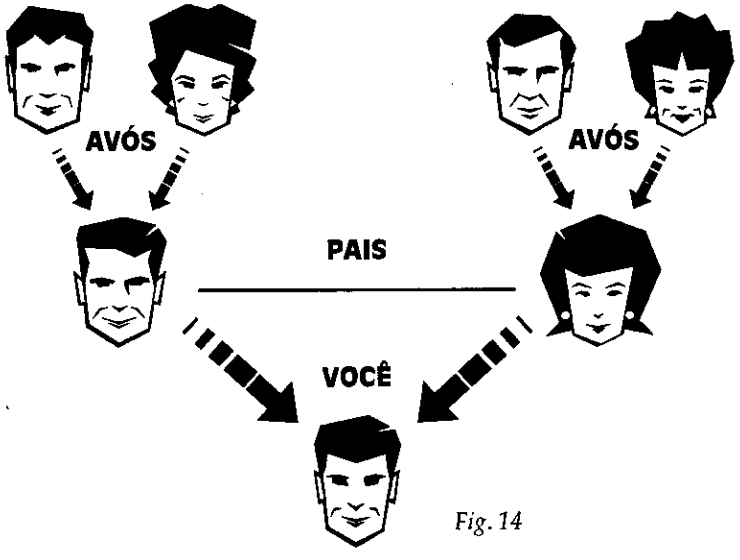


Fig. 14

Sua infância começa a mudar na sua mente. Você está sendo capaz de recriar sua história de vida.

Revivencie a sua infância, rememorando os acontecimentos de sua vida, com essas qualidades dentro de você.

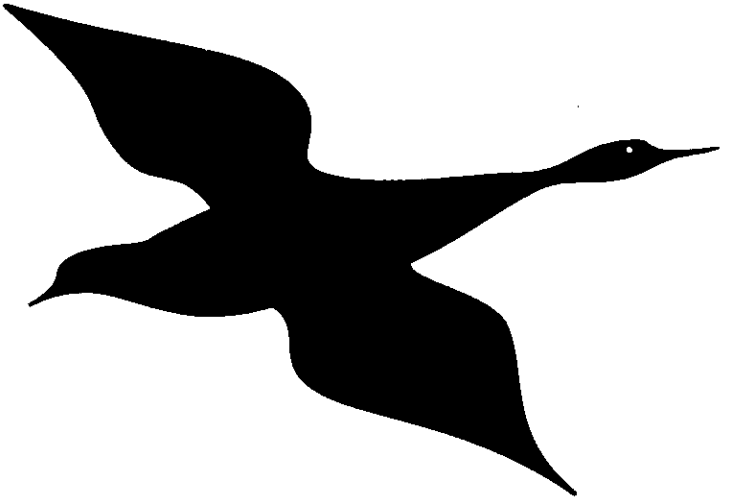
Você pode viajar pelo tempo reconstruindo o seu passado e criando o seu futuro.

Os próprios acontecimentos vão mudando. Você viaja pelo tempo alterando eventos no seu passado. Reconstruindo seu passado com as qualidades que você plantou e herdou dos seus pais e avós.

Velejando pela linha do tempo, você passa pelo presente e prossegue, rumo ao futuro. Implantando novas qualidades em todos os pontos do fio da sua história pessoal.

Faça este exercício pelo menos três vezes.*

* Técnica inicialmente desenvolvida por Steve e Connirae Andreas.



Capítulo 10

MEMÓRIAS DO FUTURO
Reconstruindo o que Vai Ser Construído

Sabendo como seu cérebro codifica tempo e codifica experiência, você pode criar **Memórias do Futuro**, do mesmo jeito que tem memórias do Passado.

Para isso é preciso transcender. Quando você aprende a transcender, tudo o mais pode ser mudado. A transcendência é um atributo, um dom nato, do ser humano.

Transcender é mudar. É operar uma real mudança em sua vida e no seu modo de perceber o tempo. É começar de novo.

Para mudar é preciso querer. Escolher o rumo. Orientar-se, em direção às suas metas e à sua finalidade de vida.

* * *

No momento em que a vontade de mudança começa a se fazer ação em sua vida de cada dia, o Universo passa a conspirar abertamente a seu favor.

Se você não cria seu futuro, alguém vai criá-lo para você. E talvez de uma forma que você não vai gostar.

E para criar seu futuro, para traçar seu rumo, você tem que fazer escolhas. A cada momento da vida você faz escolhas.

A maioria das pessoas, por incrível que pareça, não costuma exercer ativamente essa habilidade de Escolha. Verdadeiras marionetes de um suposto destino, desconhecido mas inflexível.

* * *

Somos animais lingüísticos. Então podemos transcender por intermédio da linguagem.

Esse é o fundamento das técnicas descritas neste livro. Para bem compreendê-las, é importante ter a mente aberta. Não comparar com nada (com nenhum tipo de terapia, processo religioso, científico, filosófico, etc.). Se comparar estará fazendo julgamentos e isso atrapalha todo o processo.

Se você não cria seu futuro, alguém vai criá-lo para você. E talvez de uma forma que você não vai gostar.

Lembre-se: as explicações mudam e os resultados permanecem. Os corpos sempre caíram, mesmo antes de Isaac Newton explicar a gravidade.

* * *

Imagine uma vaca subindo um morro. Ela vai procurando o caminho mais fácil. Não é ela que determina exatamente onde vai pisar. É a estrutura do terreno.

Da mesma forma, quem determina seu comportamento não é você, é a sua estrutura psicológica.

Por onde se entra numa sala? Pela porta. A porta determina o caminho. Se quiser entrar por outro lado, onde a parede não tem aberturas, só conseguirão se mudar a estrutura do prédio, derrubar paredes, abrir outras portas. Se você não mudar a sua estrutura psicológica, não resolve. É como uma sala: você sai pela porta.

Sem mudar a estrutura psicológica, não adianta tomar decisões de mudança pessoal, pois dessa maneira você estará se propondo a algo que não vai fazer.

O que acontece com a grande maioria daquelas decisões de Ano Novo? Fazer ginástica às 6 horas da manhã, parar de fumar, tornar-se pontual, ser mais assertivo...

Se a mudança depender de muito esforço, nada vai acontecer.

Força de vontade, somente, não resolve. É como segurar debaixo d'água uma bóia cheia de ar. Ou como ficar sem comer para emagrecer. Chega uma hora em que você não agüenta mais.

* * *

Sua estrutura psicológica determina qual o caminho mais fácil para você, assim como o leito de um rio determina onde a água corre.

Você pode mudar a sua estrutura psicológica. Ela é dinâmica.

Para isso, é preciso saber reconhecer as estruturas que estão governando sua vida. E transformá-las.

Com isso, você terá poder para criar o que realmente quer.

Não se limite ao que acha possível ou impossível.

Quem determina seu comportamento não é você, é a sua estrutura psicológica.

O segredo é trabalhar a sua estrutura psicológica. Se você quer alguma coisa que não está congruente com a sua estrutura, pode até obter alguma mudança, mas por pouco tempo.

Toda vez que houver dentro de você alguma incongruência, seu sistema imunológico vai sofrer. Seu corpo vai acabar cobrando um preço, na forma de doenças e situações difíceis.

Mas se há congruência, você vai conseguir, atingir suas metas.

Vamos supor que os pneus dianteiros do seu carro estejam ficando gastos a cada dois meses. Você vai trocar os pneus, e o borracheiro lhe diz:

— Se você não fizer o alinhamento das rodas, não vai resolver esse problema. Os pneus novos vão estar gastos novamente em pouco tempo.

O segredo não é trocar os pneus, e sim alinhar as rodas.

Assim também é o modo como você codifica o tempo. Quando você alinhar seu "tempo", vai conseguir atingir suas metas com muito mais facilidade.

É preciso saber reconhecer as estruturas que estão governando sua vida e mudá-las.

Capítulo 11

É VOCÊ QUEM DIRIGE A SUA VIDA
Assumindo o Controle da Situação

Imagine uma criança que raramente recebe aquilo que pede. Pede uma bola e lhe dão um carrinho. Pede atenção e lhe dão indiferença. Pede água e lhe dão leite. O que vai acontecer com as escolhas dessa criança?

Ela vai aprender a não pedir o que quer.

— Não adianta pedir o que estou querendo, porque não vou conseguir mesmo!

Por motivos assim, é que poucas pessoas sabem fazer **escolhas**. Tem muita gente que fala tudo de uma forma indireta, meio vaga.

— Mas o que você queria?

— Bem, eu gostaria...

Queria ou quer? Gostaria ou gosta?

* * *

Toda vez que diz sim querendo dizer não, "morre" um pedaço de você.

Procure se lembrar de três escolhas importantes que você teve que fazer na sua vida. Situações decisivas, que deram bons

resultados ou não. Acontecimentos que ficaram marcados na sua memória emocional.

Escreva, em breves palavras, quais foram essas escolhas. E em que época elas ocorreram.

* * *

Encontramos diversos tipos de escolha a fazer, em nosso caminho.

Não são escolhas isoladas. Algumas delas influem sobre uma série de outras.

Vamos supor que eu escolha tonificar mais os músculos do meu corpo. Essa decisão traz, em conseqüência, uma série de escolhas secundárias: levantar mais cedo, ir à academia de ginástica, etc.

Mas há escolhas fundamentais, que antecedem todas as outras. Estão na base de todas as demais decisões e acontecimentos da sua vida. Atenção a cada uma delas:

O que os outros vão pensar de você não é problema seu. É problema dos outros.

• **Eu escolho ser a força criadora da minha vida.**

Tudo o que acontecer de ruim comigo, eu sou responsável.

Tudo o que acontecer de bom comigo, eu sou responsável.

As frases acima parecem óbvias, mas geralmente as pessoas não pensam assim. Quando acontece algo ruim, sempre o culpado é outra pessoa, são "os outros".

No momento em que você escolhe ser a força criadora da sua vida, passa a ser responsável pelo que lhe acontece, e se torna um criador.

Não se deixe levar pelas circunstâncias. Para ser responsável por elas, você precisa observá-las. Conhecê-las verdadeiramente.

• **Eu escolho ser verdadeiro para comigo mesmo.**

Quando disser sim, significa sim.

Quando disser não, significa não.

Toda vez que diz *sim* querendo dizer *não*, morre um pedaço de você.

Muita gente é capaz de deixar de ser sincero consigo, para agradar os outros. Infelizmente isso é muito comum. Como é possível ser sincero com os outros, se não tenho sinceridade comigo mesmo?

— Não posso dizer o que penso. O que ele vai pensar a meu respeito?

O que os outros vão pensar de você não é problema seu. É problema dos outros.

Tem gente que quer agradar a todo mundo, mas isso é totalmente impossível. Nem Jesus, Buda, Gandhi e Moisés conseguiram.

Saber fazer boas escolhas é a primeira coisa que você precisa para criar o seu futuro.

• **Eu escolho ser sadio**

Ser sadio (física, mental, emocional e espiritualmente) é ter energia para fazer o que quer na vida.

Não ser doente é diferente de ser sadio. Tem gente que anda com o freio de mão puxado.

Tudo o que é manifestado no Universo existe antes na Mente.

Toda doença física, antes de se manifestar no corpo físico, existia já no corpo mental, espiritual.

No momento em que você muda a sua ecologia, as doenças acabam, não conseguindo ficar num corpo sadio.

Se fossem cortadas as árvores da floresta amazônica, não seria preciso convidar os animais a saírem de lá. Eles sairiam espontaneamente. Se você mudar a sua ecologia lingüística, as pessoas em torno de você vão mudando a partir do momento em que você mudou.

A cura é também uma escolha lingüística.

* * *

Como estas, há outras escolhas. Saber fazer boas escolhas é a primeira coisa que você precisa para criar o seu futuro. Ou vai deixar que alguém o crie por você?

Quem define o seu destino é você. O destinatário é o seu eu-futuro.

No capítulo 16, você vai aprender a lidar com sua linha de tempo. Encontrará conhecimentos que poderão ajudá-lo, inclusive, a aumentar sua longevidade, esticando sua linha de tempo.

* * *

Sua existência é injustificável. Não se preocupe em decifrar quem você é.

"Quem sou eu?"

Os filósofos gastaram milênios criando respostas para essa pergunta. E não conseguiram responder.

Será que, para viver bem, você precisa saber responder a essa pergunta?

— Só posso começar a viver minha vida quando souber quem eu sou.

Desculpas como esta são muito freqüentes.

Não se preocupe em decifrar quem você é. Vá em frente, dirigindo a sua vida.

Não perca tempo, também, tentando justificar a vida.

A vida é uma dádiva, um presente. É injustificável.

Se a sua existência é injustificável, o que você tem que fazer na vida?

Nada. A única coisa obrigatória na vida é morrer. Pelo menos por enquanto. De acordo com a Biotecnologia, imortalidade física passa a ser uma possibilidade a partir do ano 2100. Ou seja, até mesmo a morte poderá passar a ser uma questão de escolha...

Se você **tem que** fazer algo, por obrigação, isso representa um peso. Por exemplo, cuidar dos pais velhos, cozinhar, arranjar um emprego.

Se **escolhe** fazer, é uma dádiva, uma felicidade: criar na vida o que você quer criar e entregar a sua produção para o Universo. Só pelo prazer de fazer isso.

Se a sua existência é injustificável, você não é obrigado a ter finalidade de vida. Mas é bom ter. Quando sua vida está em sintonia com a sua finalidade, o Universo aplaude, mandando mais energia para você.

* * *

O que você pensa a meu respeito não é problema meu. As pessoas são livres para pensar o que quiserem.

Você é livre para pensar o que quiser.

E você não tem controle sobre os pensamentos dos outros.

* * *

Tem gente que passa a vida inteira lamentando a infância que teve. Recusando-se a perdoar os pais e outras pessoas que lhe provocaram sofrimentos. Culpando e sentindo-se culpado, com algumas cenas traumáticas encravadas na sua memória emocional.

Lembre-se: **Você não consegue mudar o que não consegue mudar. Perdoe aos outros e a si mesmo.**

Para libertar o seu presente desse tipo de peso que ficou encravado no seu passado, a chave é o perdão. Perdoar, além de ser um gesto de amor, é um ato de inteligência.

E outra coisa importante: Você e seus pais são pessoas diferentes entre si, e com vidas separadas.

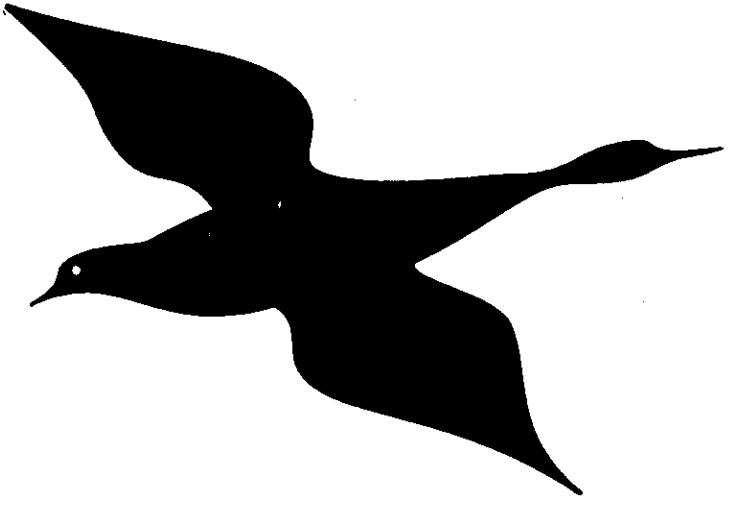
Durante um curso *Criando seu Futuro,* perguntei a um rapaz por que ele estava estudando medicina:

— Porque o papai quer que eu estude — respondeu ele.

A melhor resposta que encontrei para lhe dar foi a seguinte:

— Então mande o seu pai fazer o vestibular de medicina, já que ele gosta tanto da carreira. Quanto a você, siga o seu caminho, fazendo aquilo que realmente gosta...

Você não consegue mudar o que não consegue mudar.



Capítulo 12

Tornando-se Responsável por seu Futuro

Timoneiro do seu Próprio Tempo

"A melhor maneira de se prever o futuro é inventá-lo."

Essa frase foi dita por Nicolas Negroponte, coordenador de uma equipe de 300 cientistas no Laboratório de Mídia do MIT — Massachusetts Institute of Technology.

A principal característica do trabalho dos cientistas desse laboratório é que eles não fazem previsão: inventam.

Inventando, eles conhecem e criam o futuro.

* * *

E como você pode criar o seu futuro? Criando sua realidade. Fazendo as suas escolhas. Tornando-se, você, responsável pela direção de sua vida, e não um simples passageiro.

Não existe futuro do futuro. Só futuro do presente. Não há futuro que não esteja ligado ao presente.

Por isso, se quiser viajar para o futuro com bom proveito, é muito importante que você conheça a sua estrutura atual e as suas atitudes.

Conhecer as atitudes que você tem nas várias situações do seu cotidiano pode ajudá-lo a entender bem melhor os acontecimentos da sua vida. Para isso você poderá fazer um exercício importantíssimo em sua viagem pela vida. Vale a pena!

Visualize a sua imagem numa tela, em preto-e-branco, e depois sinta-se dentro da imagem, que fica colorida. Procure concentrar-se em sua própria personalidade, através de toda a sua vida, ao escrever suas atitudes nas linhas abaixo.

Qual é a minha atitude em relação a...

• SAÚDE: _____

_____

_____

_____

_____

_____

• FINANÇAS: _____

_____

_____

_____

_____

_____

• TRABALHO: _____

_____

_____

_____

_____

_____

• RELACIONAMENTOS: _____

_____

• ESPIRITUALIDADE: _____

Você corre contra o tempo, ou a favor dele?

(No capítulo 17 você encontrará outro interessante exercício sobre a forma como essas categorias — Saúde, Finanças, Trabalho, Relacionamentos e Espiritualidade — manifestam-se em sua vida.)

* * *

Aproveite este exercício para também investigar no cérebro como é que está a sua estrutura com relação a **tempo**. Você tem tempo bastante ou não para fazer o que quer? As 24 horas são curtas demais para você, ou você tem tempo de sobra? Você tem dificuldade de fazer todas as coisas a que se propõe, ou consegue fazê-las sem problemas de tempo? Você corre contra o tempo, ou a favor dele? É pontual, ou chega constantemente atrasado aos compromissos? Cumpre seus prazos, ou não?

E com relação a **falhas**? Como reage quando comete erros? Desculpando-se? Culpando-se? Omitindo-se? Penalizando-se? Esquecendo? Envergonhando-se? Tem dificuldade em admitir falhas? É uma pessoa perfeccionista, ou nem liga para as falhas que comete? Aprende com os erros?

Lembre-se de como você aprendeu a andar. Você acha que um belo dia saiu engatinhando e depois andou? Claro que não. Você levantou, caiu, levantou, caiu, conseguiu, falhou, aprendeu, levantou de novo, e depois de muitas experiências, aprendendo com as próprias quedas, conseguiu andar normalmente. Tem gente que nunca aprende a falar uma língua estrangeira, por exemplo, porque só quer falar quando "souber direito". Não admite falhar, e isso o impede de aprender. A falha é uma parte importante do aprendizado. Assim como a confusão é parte do aprendizado: se você ficar confuso com algumas partes deste livro, não se preocupe com isto.

E a sua atitude com relação ao **sucesso**? Tem vontade de ser bem-sucedido? Ou tem medo? Acha-se capaz ou incapaz de ser uma pessoa de sucesso? "Se eu for bem-sucedido, minha mãe não vai mais gostar de mim." "Os outros vão sentir inveja de mim, e isso não vai me deixar ser bem-sucedido." "Meu vizinho era bem-sucedido e caiu, hoje não tem nada, porque sucesso é uma coisa que sobe e desce. Por isso prefiro ficar no chão, pois daqui não caio." Muitas pessoas têm uma atitude dessas em sua estrutura, e não entendem por que não dão certo na vida.

E com relação ao **poder**? Você tem facilidade ou dificuldade nas relações com pessoas mais poderosas? E como você exerce o seu próprio poder com pessoas que têm menos poder do que você? Você considera o poder como algo negativo ou positivo?

Uma habilidade fundamental na vida é saber escolher o que é melhor para você.

O poder, intrinsecamente, não é bom nem ruim. O que você vai fazer com o poder é que faz a diferença. **Poder** é **habilidade de gerar ação**. Quanto mais poderoso você for, mais poderá ajudar os outros. Ou então prejudicá-los. Pode-se usar uma faca para passar manteiga no pão e pode-se usar até para

matar alguém. Ela é um instrumento. Assim como a faca, você pode usar o seu poder de linguagem de forma construtiva ou destrutiva.

É uma questão de Escolha.

Uma habilidade fundamental na vida é saber escolher o que é melhor para você: suas atitudes, ações, objetivos e até mesmo o modo como você prefere viver.

Eu escolho ser a força criadora da minha vida. Eu escolho ser verdadeiro para comigo mesmo. Eu escolho ser sadio, fisicamente, mentalmente, espiritualmente e emocionalmente. Eu escolho ser livre. Essas decisões fundamentais, que vimos no capítulo 11, são valiosas declarações que podem nos tornar realmente responsáveis pela construção do nosso próprio futuro.

Capítulo 13

Você É o Dono do seu Cérebro

Unindo Pensamento e Ação

Se cinco dias atrás foi um dia antes de terça-feira, que dia vai ser depois de amanhã? Procure responder a essa pergunta antes de ler o próximo parágrafo.

Quando sua mente procura a resposta para uma pergunta como essa, por exemplo, você está pensando. Existe uma diferença fundamental entre **pensar** e **ter pensamentos**.

A maioria das pessoas não pensa; simplesmente usa o cérebro como um canal para ter pensamentos.

Se você comprar um aparelho eletrônico, ele vem acompanhado de uma descrição de como funciona. Um manual de instruções. No entanto, você recebe o computador mais sofisticado que existe na face da Terra, que é o cérebro (com um *hard-disk* capaz de armazenar bilhões de memórias, com o funcionamento de trilhões de sinapses nervosas), mas esse equipamento não vem com manual de instruções.

Então, o que você faz? Aprende a usar o seu cérebro por tentativa e erro. Vai aprendendo com seus problemas, processando novas informações a cada passo, a cada instante. Vendo o que gosta e o que não gosta, o que é bom para sua vida e o que não é, o que fazer e o que não fazer em cada situação.

Mas esse aprendizado só vigora quando você usa o seu cérebro para pensar, e não para ter pensamentos.

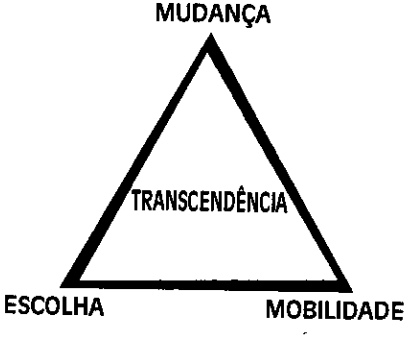
Tem muita gente que anda como se tivesse um radinho de pilha ligado, dentro do seu cérebro. Uma voz interna que não

pára nunca, mas quase todo o tempo captando e retransmitindo pensamentos que já vêm prontos, ou que você já pensou antes, milhões de vezes, idéias que se repetem ou que se deixam ficar divagando horas e horas sem nenhum proveito.

A maioria das pessoas não pensa. Simplesmente usa o cérebro como um canal para ter pensamentos.

Todos nós nascemos nus e iguais, tendo 24 horas por dia. Não há um melhor que o outro. A única coisa que cada pessoa precisa, a partir do momento em que nasce, é aprender como se faz para tornar-se um ser independente.

Se ficar a maior parte do seu tempo tendo pensamentos, ao invés de pensar, você pode até se manter nas necessidades básicas, na independência econômica, material, mas não estará transcendendo.



Nosso cérebro tem a capacidade de **transcender**. Mudar, ir além, descortinar, a cada experiência, novas habilidades. Desde que você pare de ser mero retransmissor de ondas mentais para tornar-se o comandante de sua própria nave. Ao invés

de ficar no banco de trás, como passageiro, ser o piloto de sua mente.

Você pode passar a dirigir o seu cérebro. Poderá ser o capitão do seu navio em viagem pelo tempo, quando começar a trabalhar com a sua estrutura e transcender. O seu futuro pode ser modificado com a mesma velocidade com que você muda sua estrutura.

Quanto tempo vai demorar? Pode demorar três horas, três dias, três minutos, três meses, três segundos, três décadas, ou uma vida inteira. Vai depender do tempo que você leva para modificar sua estrutura.

Há pessoas que modificam sua estrutura num repente. Já vi pessoas, em meus cursos, percebendo uma série de situações decisivas em sua vida e transcendendo. Sentadas entre outras centenas de pessoas, sem falar nada. Silenciosamente fazendo descobertas e abrindo trilhas fundamentais em sua vida.

* * *

Mas apenas **pensar** não adianta nada, se você não **agir.** Pensar e agir são dois domínios diferentes.

Uma das maiores mentiras que se diz no mundo é que conhecimento é poder. Conhecimento só é poder quando acompanhado de ação.

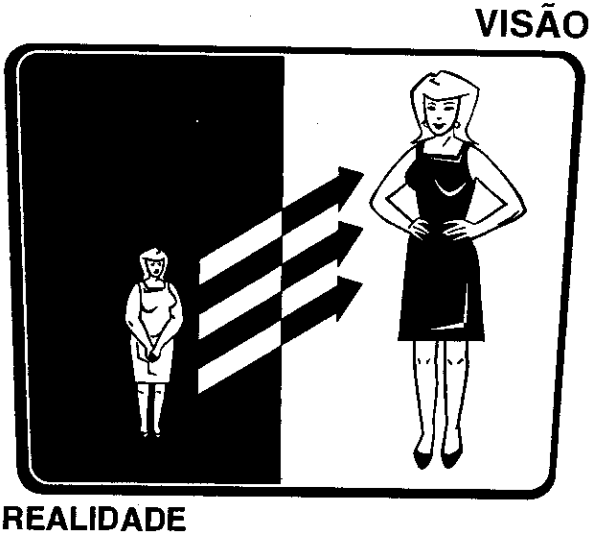
Pensar uma coisa e fazer outra é uma desarmonia, um desequilíbrio, que não leva a lugar nenhum. Unindo pensamento e ação, você terá o poder de viajar com proveito máximo pela vida. E construir seu futuro, você mesmo.

O que você pensa e o que você faz são coisas que dependem de seu estado mental e dos seus valores, suas crenças, suas atitudes na vida.

* * *

Conhecendo melhor as suas atitudes, você agora pode também perceber os seus próprios hábitos, com mais consciência.

Então aproveite a ocasião para listar, nas linhas abaixo, os hábitos que não lhe servem mais, pois não estão sendo positivos em sua vida.



HÁBITOS QUE DESEJO MUDAR

* * *

Uma das principais técnicas da Neurolingüística para mudança de hábitos é o *swish.**

Para fazer o exercício de *swish,* mentalize o hábito que você quer mudar. Visualize a sua própria imagem, com a atitude que tem sido prejudicial à sua vida.

* Técnica desenvolvida por Richard Bandler.

Agora, num quadro bem pequeno, que se abre no canto inferior direito da tela, visualize a sua imagem do jeito que você gostaria de ser, sem aquele hábito ou atitude.

Unindo pensamento e ação, você terá o poder de viajar com proveito máximo pela vida e construir seu futuro.

De repente, você aperta um botão e... *swish!*

A imagem pequena toma conta de toda a tela, flutuando na sua frente, tornando-se colorida, enquanto a imagem anterior fica pequena, no quadro menor.

Projete na sua mente uma tela em branco, e repita o exercício cinco vezes.

Para cada um dos hábitos que você quer mudar, citados na lista acima, escolha um novo hábito, superpositivo.

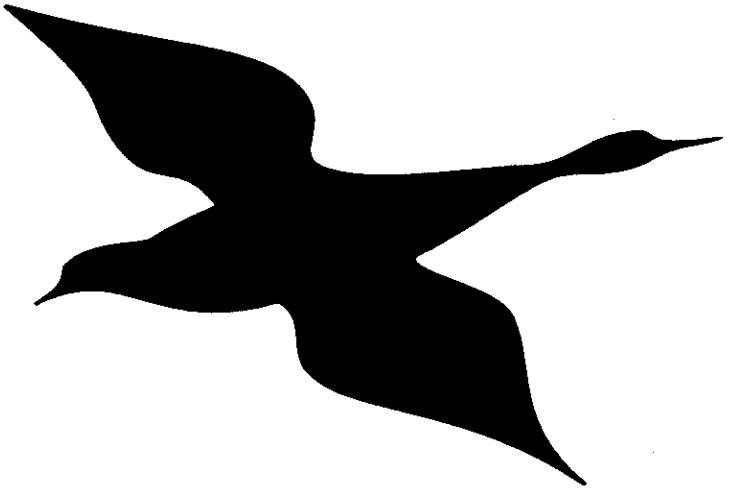
Se quiser saber mais sobre o *swish*, procure no livro *Emagreça Comendo*, onde há um capítulo que descreve essa técnica com mais detalhes. Você pode utilizar o *swish* como uma ferramenta valiosa na construção do seu futuro.

* * *

Por mais enrolado ou vazio que esteja o seu tempo agora, isso não precisa ficar para sempre. Depende só de você.

O futuro não está escrito. Quem o escreve é você.

Faça (agora) um bom futuro. Para você.



Capítulo 14

A Curva É o Caminho mais Curto

O Destino Certo por Linhas Tortas

Numa cidade do mais longínquo Ocidente, vivia uma jovem chamada Fátima, filha de um próspero fiandeiro.

Um dia, o pai lhe disse:

— Vem, filha, faremos uma viagem, pois tenho negócios a resolver nas ilhas do mar Mediterrâneo. Talvez encontres por lá algum jovem atraente, de boa posição, com quem poderias te casar.

Puseram-se a caminho e viajaram de ilha em ilha. O pai cuidando de seus negócios, enquanto Fátima sonhava com o marido que logo poderia ter.

Mas um dia, quando estavam a caminho de Creta, levantou-se uma tempestade e o barco naufragou. Fátima, semiconsciente, foi arrastada a uma praia perto de Alexandria. Seu pai tinha morrido e ela ficou totalmente desamparada.

Apenas vagamente conseguia recordar-se de sua vida até aquele momento, pois a experiência do naufrágio, e o fato de ter ficado exposta às inclemências do mar, tinham-na deixado completamente exausta.

Quando vagava pela areia, uma família de tecelões a encontrou. Embora pobres, levaram-na para sua humilde casa e lhe ensinaram seu ofício. Desse modo, Fátima iniciou uma nova vida, e dentro de dois anos voltou a ser feliz, reconciliada com sua sorte.

Capítulo 14

A Curva É o Caminho mais Curto

O Destino Certo por Linhas Tortas

Numa cidade do mais longínquo Ocidente, vivia uma jovem chamada Fátima, filha de um próspero fiandeiro.

Um dia, o pai lhe disse:

— Vem, filha, faremos uma viagem, pois tenho negócios a resolver nas ilhas do mar Mediterrâneo. Talvez encontres por lá algum jovem atraente, de boa posição, com quem poderias te casar.

Puseram-se a caminho e viajaram de ilha em ilha. O pai cuidando de seus negócios, enquanto Fátima sonhava com o marido que logo poderia ter.

Mas um dia, quando estavam a caminho de Creta, levantou-se uma tempestade e o barco naufragou. Fátima, semiconsciente, foi arrastada a uma praia perto de Alexandria. Seu pai tinha morrido e ela ficou totalmente desamparada.

Apenas vagamente conseguia recordar-se de sua vida até aquele momento, pois a experiência do naufrágio, e o fato de ter ficado exposta às inclemências do mar, tinham-na deixado completamente exausta.

Quando vagava pela areia, uma família de tecelões a encontrou. Embora pobres, levaram-na para sua humilde casa e lhe ensinaram seu ofício. Desse modo, Fátima iniciou uma nova vida, e dentro de dois anos voltou a ser feliz, reconciliada com sua sorte.

Porém, um dia, quando estava na praia, foi surpreendida por um bando de mercadores de escravos, e se viu aprisionada num navio com outros cativos.

Durante a viagem, ela se lamentava amargamente de seu destino, mas eles não demonstraram nenhuma compaixão: foi desembarcada em Istambul e vendida como escrava. Seu mundo tinha desmoronado pela segunda vez.

No mercado havia poucos compradores. Um deles era um homem que procurava escravos para trabalhar em sua serraria, onde fabricava mastros para embarcações. Quando viu o abatimento da infeliz Fátima, decidiu comprá-la, pensando que poderia proporcionar-lhe uma vida um pouco melhor do que teria nas mãos de outro comprador.

Levou Fátima para casa, com a intenção de fazer dela uma criada de sua esposa. Ao chegar, soube que tinha perdido todo seu dinheiro: todo um carregamento de mastros fora roubado por piratas. Não podia enfrentar as despesas que lhe davam os empregados e, assim, a pesada tarefa de fabricar mastros passou a ser feita somente por ele, com sua mulher, e Fátima.

Fátima, grata ao seu patrão por tê-la resgatado, trabalhou tão arduamente e tão bem que ele decidiu lhe conceder a liberdade. Ela continuou trabalhando como auxiliar de confiança do fabricante de mastros, e assim chegou a ser relativamente feliz em sua terceira profissão.

Um dia, ele lhe disse:

— Fátima, quero que vás a Java, como minha agente, com um carregamento de mastros. Procura vendê-los com bom lucro.

Ela se pôs a caminho. Mas quando o barco estava diante da costa chinesa, um tufão o fez naufragar. Mais uma vez, Fátima se viu jogada na praia de um país desconhecido. De novo chorou amargamente, porque sentia que em sua vida nada ocorria como ela esperava. Sempre que tudo parecia andar bem, acontecia algo que destruía suas esperanças.

— Por que será — perguntou pela terceira vez — que sempre que tento fazer alguma coisa ela não dá certo? Por que devo passar por tantas desgraças?

Como não teve respostas, reuniu forças e se levantou, afastando-se da praia.

Ninguém, na China, tinha ouvido falar de Fátima e de seus problemas. Mas existia a lenda de que um dia chegaria certa mulher estrangeira, capaz de fazer uma tenda para o imperador. Como naquela época não existia ninguém na China que soubesse fazer tendas, todo mundo aguardava com ansiedade o cumprimento da profecia.

Cada etapa de sua vida é uma pecinha a mais na construção do seu futuro.

Para ter certeza de que a estrangeira, ao chegar, não passaria sem ser notada, uma vez por ano os sucessivos imperadores da China costumavam mandar seus mensageiros a todas as cidades e aldeias do país, pedindo que toda mulher estrangeira fosse levada à corte.

Exatamente, numa dessas ocasiões, esgotada, Fátima chegou a uma cidade costeira da China. Os habitantes do lugar, falando com ela através de um intérprete, explicaram-lhe que devia ir à presença do imperador.

— Senhora — disse o imperador, quando Fátima foi levada até ele — sabe fabricar uma tenda?

— Acho que sim — respondeu a moça.

Pediu cordas, mas não tinham. Lembrando-se dos seus tempos de fiandeira, Fátima então colheu linho e fabricou-as.

Depois pediu um tecido resistente, mas os chineses não tinham do tipo que ela precisava. Então, utilizando suas experiências com os tecelões de Alexandria, fabricou um tecido forte, próprio para tendas.

Percebeu que precisava de estacas para a tenda, mas não existiam no país. Lembrando-se do que lhe ensinara o fabricante de mastros em Istambul, Fátima fabricou algumas estacas firmes.

Quando tudo estava pronto, esforçou-se por lembrar de todas as tendas que tinha visto em suas viagens. E uma bela tenda foi construída.

Quando a maravilha foi mostrada ao imperador da China, ele se prontificou a satisfazer qualquer desejo que Fátima expressasse. Ela quis morar na China, casou-se com um príncipe atraente e, rodeada por seus filhos, viveu muito feliz até o fim de seus dias.

Através dessas aventuras, Fátima compreendeu que tudo aquilo que, em cada ocasião de sua vida, lhe tinha parecido ser uma experiência desagradável, acabou sendo parte essencial para a sua felicidade.

* * *

A tradicional história sufi de Fátima, a fiandeira, nos mostra que realmente o futuro às vezes é escrito por linhas tortas. Para conseguirmos aprender e criar na vida, o melhor caminho pode ser a curva, e não a reta.

Como foi que ela teceu o seu futuro? Adquirindo experiências, conhecimentos, que se encaixaram perfeitamente na hora certa.

Mesmo sem que ela se apercebesse, cada etapa de sua vida era uma pecinha a mais na construção de um excelente futuro. E ela foi capaz de produzir este futuro por ter aproveitado ao máximo as oportunidades que teve para aprender e criar.

* * *

Imagine que você está caminhando para um ponto relativamente distante, e precisa atravessar duas montanhas para chegar lá.

Depois de muito esforço, chega ao topo da primeira montanha. Observa a segunda meta. Mas até chegar em cima da segunda montanha, ainda teria que descer a primeira e subir a outra desde o sopé.

Quando chega ao cume da primeira montanha, você tem a sensação de que a segunda montanha está a poucos metros de distância. Só que você não sabe voar, e assim precisa descer toda a montanha pelo outro lado, para depois alcançar o segundo cume.

Quando chega no pé da segunda montanha, pensa:

— Se eu medir o meu percurso em linha reta, é possível que esteja mais longe do destino do que estava quando comecei (B-C).

A distância de um destino depende de se estar ou não a caminho.

Na verdade, você está mais perto, porque a distância de um destino depende de se estar ou não a caminho. Se não houver um caminho reto através das montanhas, o jeito é mesmo trilhar as linhas tortas para chegar ao destino certo.

* * *

Você sabia que um avião indo de São Paulo para o Rio está fora da rota 99% do tempo da viagem? A cada segundo é ajustado o curso. Essa correção de rumos também pode ser constante em sua trajetória de vida. Somente assim você poderá se aventurar a vôos mais longos.

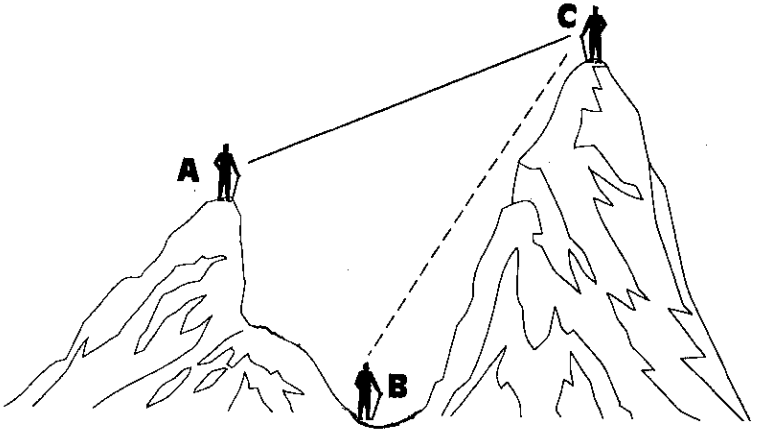


Fig. 16

Capítulo 15

CRIANDO DO NADA
O Processo Criativo

"Tive uma idéia!"

Quando você tem uma nova idéia e propõe-se a realizá-la, o Universo deixa uma quantidade de energia enorme a seu favor. É como se lhe respondesse dizendo: "Oba! Vamos fazer! Está todo mundo animado como você!"

Se você souber lidar com essa energia, muita gente poderá realmente ficar animada e sua idéia prospera.

Germinar uma idéia é como criar do nada. O ser humano pode ter capacidade de criar a realidade, contando apenas com uma boa idéia.

Em algum momento de sua vida, certamente você já teve a sensação de que as coisas de que estava precisando pareciam "materializar-se" repentinamente para você. Ou alguma pessoa com quem você está precisando falar entra em contato ou aparece à sua frente em plena rua. Essas supostas coincidências, na verdade, são sinais de sincronia; mostram que você está no rumo (e no tempo) certo...

* * *

Depois da germinação, a outra etapa do processo criativo é a **assimilação.**

Um menino que está aprendendo a andar de bicicleta, se cair nove vezes tentará mais uma, até conseguir andar.

Tem gente que vive a vida só pensando no que **pode** *fazer e não no que* **quer.**

A fiandeira (da história que abre o capítulo 14) assimilava cada nova experiência, sabendo tirar bom proveito de qualquer situação.

Numa semente, parece que nada está acontecendo, mas do lado de dentro ocorrem profundas transformações bioquímicas.

Assimilação significa também agir de acordo com a sua estrutura, sem forçar a realidade. Agir contra a estrutura gasta muito mais energia, e a vontade acaba.

O conhecimento mais importante não é o que a gente lembra. É o que entra na nossa estrutura, e a gente nem vê. Você consegue ver sua testa? Não, porque é parte da sua estrutura.

Mais importante não é ter opiniões sobre criar, mas sim criar na sua vida, realmente.

* * *

Tem gente que vive a vida como quem masca um chiclete que perde o gosto. São pessoas que só pensam no que **podem** fazer e não no que **querem.**

Quando você for programar o seu futuro, não é para colocar somente aquilo que você considera possível, e sim o que você quer.

Como você está? Como gostaria de estar? Quando essas duas situações são confrontadas em sua mente, cria-se uma **tensão estrutural.***

Não é atenuando o problema que você resolverá a sua tensão estrutural.

---

* Técnica desenvolvida com base nos cursos D.M.A. (Robert Fritz), USA. Ver maiores detalhes no livro *Emagreça comendo.*

Vamos supor que você queira emagrecer. Se digo: "Até que não estou muito gordo...", isso diminui a tensão estrutural e diminui a chance de resolver o problema.

"Até que não tá muito ruim não..." Com desculpas assim, a pessoa esconde a realidade dela própria. E deixa também de perceber o que realmente deseja.

Este livro não é sobre possibilidades. É sobre o que você quer, para o seu futuro. Você só consegue viver intensamente a sua vida quando está apaixonado pelos seus objetivos.

Quem realmente quer alcançar alguma coisa, é confiante e determinado. Vive em função da sua decisão.

* * *

Você não precisa gostar de sua realidade atual. Nem justificar. Nem explicar. Só dizer: ela é assim. E pode ser recriada.

Se você não sabe onde está, não tem jeito de saber como chegar a lugar nenhum.

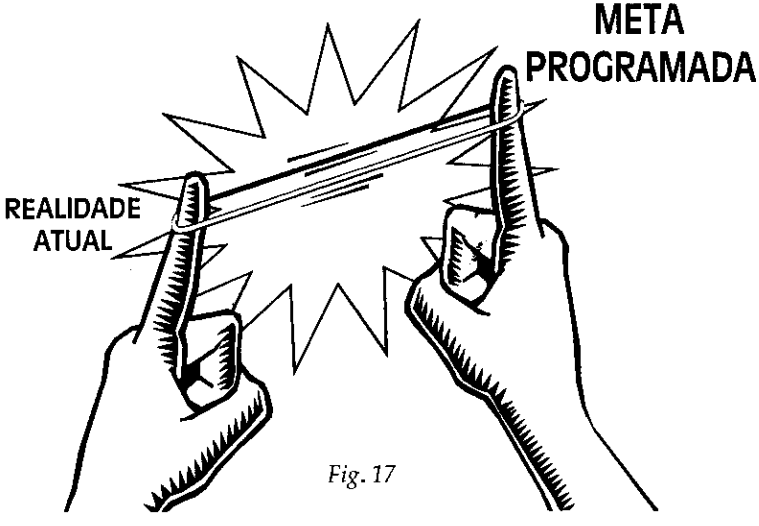


Fig. 17

A pessoa que admite, por exemplo, que o seu relacionamento não está satisfatório, somente assim consegue ver a discrepância entre a situação que ela vive atualmente e a que ela almeja para o seu futuro.

Estar familiarizado com a realidade é considerá-la como sua amiga, mesmo que no momento ela esteja adversa.

Se você não sabe onde está, não tem jeito de saber como chegar a lugar nenhum.

* * *

Se você está em Nova York e suas metas são ir até Chicago, e depois até Los Angeles, no momento em que chega ao destino aquela meta é alcançada. Acabou.

Mas se estou em N.Y. e quero ir a Oeste, isso não é mais uma meta, e sim um **objetivo.** Depois de Chicago, e depois de Los Angeles, terei sempre Oeste para ir, e nunca chegarei lá, no Oeste, porque ele não é um lugar e sim uma direção, um sentido.

Essa é a diferença entre meta e objetivo, que também está explicada no livro *Prosperidade.**

Definir seu objetivo de vida é essencial, para que você consiga criar o seu futuro.

Todas as vezes em que você estiver fazendo alguma coisa coerente com o seu objetivo de vida, estará feliz. Sua vida fica muito melhor de se viver, porque estará bem alinhada no tempo.

"Qual é o meu objetivo de vida?" Para responder a essa pergunta, o único modo é perguntar a si mesmo. É assim que você vai descobrir a resposta. E se alinhar as suas metas com esse objetivo, todos os seus problemas passarão a ser resolvidos com muito menos esforço.

* * *

Iniciamos este capítulo citando as duas primeiras etapas de um processo criativo, a **germinação** e a **assimilação.** Mas a criação é ilusória, não é nada, se ficar faltando a **conclusão.**

---

* *Prosperidade; fazendo amizade com o dinheiro.* Dr. Lair Ribeiro. Editora Objetiva.

No momento em que você conclui qualquer coisa, o Universo lhe paga de volta, dando-lhe mais energia para fazer outras coisas.

Definir seu objetivo de vida é essencial para que você consiga criar o seu futuro.

Por outro lado, os trabalhos que você começou e não concluiu, depois de um tempo encostados ou engavetados se acumulam em seu cérebro, sem mais energia para viver, porque a "gaveta" pesa.

Não force a realidade, já dissemos. Nem sempre dá para concluir algo que você começou, principalmente quando as coisas inconclusas se acumulam.

Se você fez alguma coisa pela metade (um curso, por exemplo) e quer resolver esse problema que ficou pendente, há duas alternativas: fazer ou não fazer. Muitas vezes, saber desistir também é uma boa decisão, que representa um grande alívio. A melhor opção pode ser: não fazer nada.

As pessoas pensam que **têm que** fazer algo. Mas só o que é preciso fazer é o que está no seu objetivo de vida. Não dá pra fazer tudo.

Por tentar fazer mais do que pode, ou fazer coisas diferentes do que realmente gostaria de estar fazendo, a pessoa acaba deixando muitas coisas pela metade. Depois de várias frustrações, esmorece e cai na "resignação", passando a chamar de "realidade" as situações difíceis de sua vida.

É o caso dos que dizem: "Ah, você não entende a realidade brasileira..." E ficam usando essa justificativa para não fazerem nada de interessante.

* * *

Coisas que você não conseguiu concluir na vida:

_____

_____

_____

_____

_____

Saber desistir pode ser também uma boa decisão, que representa um grande alívio em sua vida.

Capítulo 16

Deixando a Mente Fluida como Água

Como Fazer as Pazes com o Relógio

Saber desistir do que não der para ser feito, em muitas ocasiões, pode ser uma forma de encarar a realidade com mais lucidez, e tocar adiante sem perder a autoconfiança.

Vamos supor que eu passe pela minha garagem e, vendo que ela está suja, tome a seguinte decisão na minha cabeça:

— Preciso limpar a garagem.

Daí para a frente, das duas uma: ou eu limpo a minha garagem ou eu esqueço e desisto dela. Se eu não fizer nenhuma das duas coisas, todas as vezes em que eu passar por ali o meu cérebro vai se lembrar:

— Tá vendo? Você falou que ia limpar a garagem e não limpou.

Preocupando-me com algo que ia fazer e não fiz, começo então a gastar energia por nada.

Agindo dessa maneira eu passo a segurar no meu cérebro uma série de informações que não têm nenhuma finalidade: Eu preciso limpar a garagem, preciso comprar um creme de barba, preciso telefonar para o meu contador, preciso matricular-me num curso de inglês, preciso fazer ginástica, preciso disso, preciso daquilo...

Por isso é que tem gente que vive cansada e não sabe por quê. Faz pouca coisa na vida e está sempre cansada, precisando

dormir muito. Dorme, dorme, e levanta cansada. Como é que pode?

A resposta é muito simples. Você deve estar segurando na cabeça uma série de lembretes e decisões que não se tornaram realidade. A partir do momento em que você faz uma decisão, se não realizar o que determinou vai pagar um preço, porque estará gastando energia para segurar aquilo na sua cabeça. Criou-se no seu cérebro uma **unidade de atenção** que consome energia vital.

E qual é a solução? Fazer ou desistir de fazer. Mas, se a decisão de fazer não puder ser realizada de imediato, há um modo bastante conhecido para desocupar o cérebro: anotando. **Colocando por escrito!**

Aproveite bem o tempo, sem brigar com o relógio. Correr contra o tempo é besteira, só traz contratempos.

"Preciso limpar a garagem" — escreva na agenda ou num pedaço de papel. No momento em que você escreve isso, seu cérebro reage assim: "Não preciso mais me preocupar com isso." Se você está se barbeando, defronte ao espelho, e percebe que precisa comprar lâminas de barbear, anote tranqüilo: "Comprar lâminas de barbear." É só isso. Assim, não fica com insônia por causa das tarefinhas que precisará lembrar nos dias seguintes.

Cada uma dessas pequenas preocupações é uma *unidade de atenção,* que ocupa algum espaço em sua mente. Quando muitas delas se acumulam, não sendo processadas e resolvidas num tempo adequado, podem abarrotar o seu cérebro, entupindo os pensamentos, bloqueando a sua plena atenção no presente.

Se você vai para a cama preocupado com um monte de coisas a fazer, como se fosse em mil gavetas e letreiros do tipo "Não esqueça!", "Para hoje!", "Atenção!", o cérebro vai ter que

manter aquela energia toda com ondas Beta, enquanto o sono acontece em ondas Delta. Então fica aquela briga na cabeça; nem contar carneirinhos adianta, porque eles estarão tensos enquanto pulam a cerca...

Mas se você tem por hábito escrever numa agenda o que vai fazer amanhã, já resolve boa parte do problema. Poderá dormir tranqüilo porque descarregou esses assuntos do cérebro até o momento em que precisará realmente ocupar-se deles.

"Mente fluida como água" — dizem os chineses. É o que você precisa para estar tranqüilo e concentrado no que faz, sem ficar pensando em outras coisas. Isso é fundamental.

* * *

"Quero ser faixa-preta de Sho-to-Kan." Uma vez eu tomei essa decisão na minha vida. Sho-to-Kan é um estilo de Karatê, que pratiquei por muitos anos. Mas para ser faixa-preta naquela modalidade, precisava treinar com um indivíduo que era duas vezes o meu tamanho, tinha o dobro do meu peso e metade da minha idade!

Comecei a apanhar muito, até que um dia pensei: "Não quero mais ser faixa-preta. Mudei de idéia."

Pronto. Parei. Se ficasse com aquilo na cabeça, sem conseguir chegar lá, o peso da decisão frustrada ia pesar muito mais sobre meu travesseiro do que os 100 quilos de músculos do meu instrutor.

Tomei essa decisão fazendo uma espécie de ritual. O ritual tem um impacto muito grande sobre nosso cérebro. Por isso tem poder. O estudante que conclui a Universidade e não tem cerimônia de Formatura fica com alguma coisa faltando em sua passagem para a vida profissional.

— Quando é que você passou a ser médico? — Se me perguntam isso, respondo:

— Foi no dia 21 de dezembro de 1972, às oito e meia da noite, quando recebi o meu diploma.

Foi realmente desse momento em diante que passei a ser médico. O ritual é muito importante para fazermos o cérebro determinar uma nova realidade.

* * *

Suponha que você tenha se decidido a arrumar uma gaveta do seu armário e, depois de concluir esse trabalho, acaba limpando o armário inteiro. Isso já lhe aconteceu? É muito comum, a gente se propor a uma parte da tarefa e ganhar embalo para fazer logo o serviço todo. Sabe por que isso acontece? Exatamente porque cada conclusão recarrega sua energia para novas atividades.

Uma vez perguntaram a um milionário, Andrew Carnegie: dê uma receita rápida para se ficar rico. E ele ensinou uma técnica bem simples.

Toda noite, antes de deitar (ou toda tarde, antes de fechar o seu dia), escreva:

Mind like water.

Quais são as seis coisas mais importantes que eu tenho para fazer amanhã?

Assim:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Somente essas seis, e mais nada. Dedique seu dia a essas seis prioridades. Se fizer só a primeira, não se perturbe. Passe as outras para o dia seguinte.

Mas sempre trabalhe principalmente no que for mais importante para aquele dia e, na hora em que terminar, **risque.** Depois disso, dedique-se ao item seguinte.

É bom, também, fazer isso com cores diferentes. Uma coisa escrita com tinta azul, outra com verde... e o cérebro direito entra na jogada. Fica mais lúdico e mais bonito, por que não?

* * *

Se quiser, essa lista das tarefas pode ser feita à noite, ou no fim da tarde, para o dia seguinte.

O fundamental nessa técnica é sempre priorizar as seis primeiras. Se aparecer alguma coisa imprevista e mais urgente ainda, substitua por ela alguma das seis tarefas, conforme a urgência.

Você pode também fazer, às segundas-feiras, uma lista das tarefas para a semana. Mas somente o que der para ser feito.

E não se amofine muito. **Aproveite bem o tempo, sem brigar com o relógio. Correr contra o tempo é besteira, só traz contratempos.** Faça o que der. O que não der, entra novamente na lista, para o período seguinte.

* * *

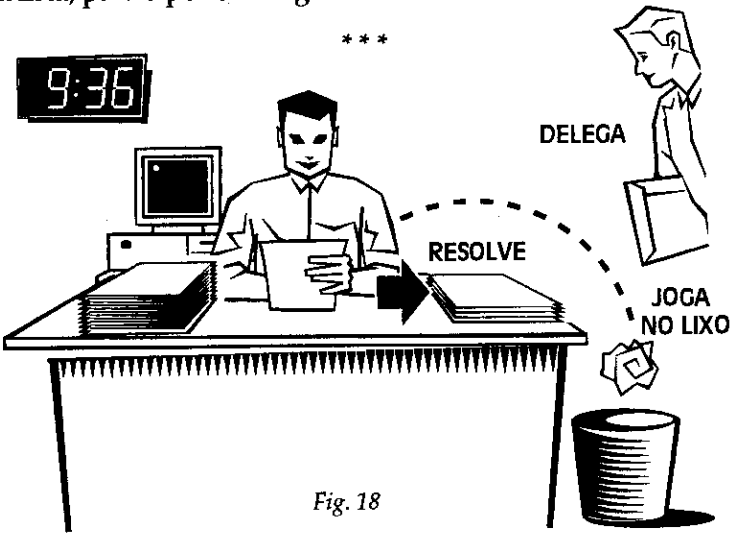


Fig. 18

Tem gente que trabalha com uma pilha enorme de papéis sobre a mesa, e fica boa parte do tempo só passando a pilha de um lado para o outro.

Touch Paper Once (T.P.O.) é uma boa técnica para ser utilizada nesses casos. A cada papel da pilha, você tem apenas três alternativas:

— resolve

— delega

— joga no lixo.

Na dúvida, jogue no lixo! É melhor deletar unidades de atenção acumuladas do que sobrecarregar sua mente com uma pilha de assuntos não-resolvidos. Em dúvida, jogue fora.

In doubt, throw out.

* * *

Abra o seu guarda-roupa, separe tudo o que você não usou no último ano e dê para quem precisa, ou até jogue fora.

Faça o quanto antes uma boa limpeza e arrumação nas suas gavetas. Jogue fora aqueles papéis que você guarda há tempos e nunca usa.

Este é um exercício que recomendo a todos os que fazem os cursos *Recriando seu Passado / Criando seu Futuro* (nos quais se baseia este livro). No momento em que você limpa um armário ou uma gaveta que guarda coisas suas, em sua casa ou no seu escritório, você está fazendo uma limpeza no cérebro. Colocando as idéias no lugar e jogando fora o que não serve mais. Livrando-se do inútil, você dá espaço para o novo.

Livrando-se de coisas sem uso, você estará abrindo espaço para coisas novas, em seu armário, em sua gaveta, em sua mente, em sua vida.

Fazendo isso, você vai até precisar dormir menos, porque não terá mais cansaço acumulado. Ou então deixará de ter insônia. Ficará mais leve e poderá dormir como um anjo...

Capítulo 17

O QUE VOCÊ QUER DA VIDA?
Percebendo o Intangível

Na vida estamos sempre buscando realizar conquistas intangíveis.

Se você me disser:

— Quero ter um Mercedes Benz conversível, cor vermelha.

E eu então lhe perguntar:

— Obtendo esse carro, o que isso lhe traria?

Aí você já começa a entrar na área da abstração e caminhar em direção ao intangível:

— Ah, o carro que desejo me traria prazer, status, conforto, sensação de poder e de prestígio...

Se continuássemos esta conversa, concluiríamos que o carro almejado seria apenas um instrumento para alcançar o intangível.

Muitas coisas que desejamos são apenas instrumentos para alcançar o intangível.

Tudo o que é importante na sua vida pode ser, direta ou indiretamente, enquadrado dentro de uma das cinco categorias que citamos no capítulo 12:

Saúde
Finanças
Trabalho
Relacionamentos
Espiritualidade

Agora que você já tem uma idéia de sua atitude com relação a essas categorias, selecione sete palavras de cada tópico, podendo incluir palavras que não estão na lista.

SAÚDE

1. Vitalidade
2. Harmonia
3. Longevidade
4. Energia
5. Beleza
6. Humor
7. Equilíbrio
8. Prazer
9. Vigor
10. Peso ideal
11. Paciência
12. Lazer
13. Esporte
14. Alimentação
15. Dinamismo
16. Alegria
17. Bem-estar
18. Conforto
19. Inteligência
20. Satisfação
21. .....

FINANÇAS

1. Liberdade
2. Segurança
3. Respeito
4. Prazer
5. Oportunidades
6. Realização
7. Progresso
8. Equilíbrio
9. Diversão
10. Conquista
11. Independência
12. Patrimônio
13. Abundância
14. Poder
15. Estabilidade

16. Cultura
17. Conforto
18. Prestígio
19. Criatividade
20. Faturamento
21. .....

TRABALHO

1. Respeito
2. Liberdade
3. Harmonia
4. Aprendizado
5. Competência
6. Evolução
7. Entusiasmo
8. Desenvolvimento
9. Auto-estima
10. Motivação
11. Confiança
12. Excelência
13. Estabilidade
14. Sabedoria
15. Renovação
16. Liderança
17. Oportunidade
18. Dedicação
19. Ousadia
20. Compartilhamento
21. .....

RELACIONAMENTOS

1. Amor
2. Carinho
3. Prazer
4. Entendimento
5. Crescimento
6. Gratidão
7. Liberdade
8. Cumplicidade
9. Equilíbrio
10. Amizade
11. Colaboração
12. Sexualidade
13. Paz
14. Doação
15. Diálogo
16. Sinceridade
17. Tesão
18. Idealismo
19. Honestidade
20. Comunicação
21. .....

ESPIRITUALIDADE

1. Fé
2. Finalidade
3. Harmonia
4. Transcendência
5. Aceitação
6. Transformação
7. Deus
8. Plenitude
9. Esperança
10. Fraternidade
11. Compaixão
12. Humildade
13. Resignação
14. Livre arbítrio
15. Crescimento
16. Sabedoria
17. Consciência
18. Serenidade
19. Equilíbrio
20. Sintonia
21. .....

Já selecionou as sete palavras de cada categoria? Coloque-as agora em ordem de prioridade, de 1 a 7, começando pelas que forem mais importantes para você:

Agora pegue a primeira da lista em cada categoria, colocando-as em cada ponto da estrela abaixo:

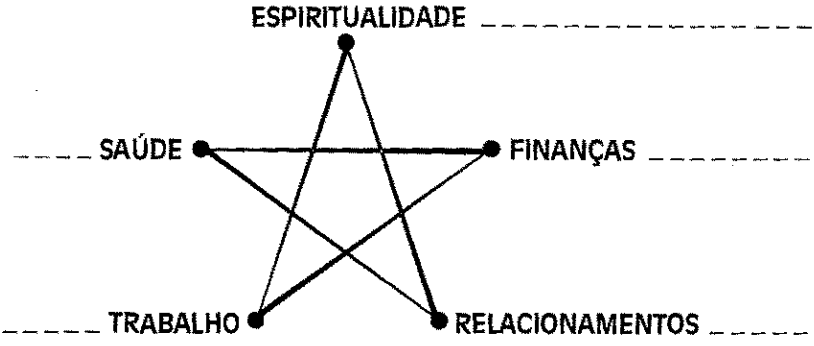


Fig. 19

Esta estrela representa os principais valores que você tem na vida. Se você está obtendo o que está na sua estrela, você está realizado, e apaixonado pela vida. Se não, o que precisa ser feito para obter?

Agora que você tem o mapa, fica mais fácil explorar o território!

Capítulo 18

De Volta para o Futuro
Transformando Sonhos em Metas

Todos temos 24 horas por dia. Temos todo o tempo do mundo, neste ponto somos todos iguais. O que faz a diferença é a forma de aproveitar o tempo.

Já vimos que pensar e agir são domínios diferentes, que têm muito mais poder de transformar a realidade quando estão integrados, na mesma direção. Quando vivemos o hoje e planejamos o amanhã, definindo nossas **metas,** o pensar e o agir ficam afinados também com o fator tempo, e conectados com o Universo em seu fluxo contínuo de renovação.

Definir metas é fazer diferença em nossa relação com o tempo. É o caminho para fazer mais com menos.

Em toda viagem você tem um itinerário. Sabe para onde está indo e o que pretende fazer quando chegar ao destino. Na viagem através do tempo é assim também. Estabelecer suas metas e segui-las é a primeira coisa que você tem que fazer para seguir viagem como piloto de sua própria nave.

* * *

Vamos fazer um exercício de criação de metas, que pode ter uma grande repercussão sobre o seu futuro.

Se você deseja comprar um carro, por exemplo, sua meta deve ser mais específica, para ter mais eficácia: "Eu quero ter um carro Ford, conversível, vermelho." Na verdade o que você quer alcançar com sua meta não é exatamente um carro, e sim

a satisfação de ter um carro desse tipo. O carro é só um instrumento para chegar lá. Essa satisfação é um valor: é **intangível.** A meta precisa ser **concreta** e **tangível.**

Tem gente que não ganha dinheiro na vida por causa disso. O que a gente quer não é exatamente o dinheiro, e sim o que o dinheiro pode nos proporcionar. Mas para chegar lá é preciso ter uma meta bem definida em relação ao dinheiro. Quando você pensa "Eu quero ter dinheiro", não está definindo para o seu cérebro a **quantidade** de dinheiro nem o **prazo.** Uma meta mais eficaz seria, portanto: "Quero ter vinte mil dólares dentro de dois anos", por exemplo. Definindo assim, o cérebro tem condições de trabalhar com **etapas** e alcançar a realização da meta: "Eu vou fazer isso, isso e isso para chegar lá."

Temos todo o tempo do mundo. O que faz a diferença é a forma de aproveitar o tempo.

* * *

Conseguir alguma coisa que você deseja depende de três fatores importantes: Meta, Crença, Ação. No capítulo 5 você pôde identificar as crenças que estão na base dos acontecimentos e dos rumos da sua vida, e aprendeu também a substituir antigas crenças por outras crenças mais positivas.

Sem concretizar-se através da **ação,** e sem estar afinada com suas **crenças,** a **meta** não seria alcançada nunca. Assim, para se conseguir algo na vida é preciso combinar esses três elementos.

E para estabelecer metas, você precisa estar suficientemente motivado, precisa concentrar-se para fazer da meta uma realidade em sua mente, e precisa de imaginação para criar uma *memória do futuro,* que vai construir a realização da meta em sua trajetória pelo tempo.

Fig. 20

* * *

Concentre-se, com imaginação, para plantar suas metas ao longo do seu futuro. Imagine essas metas realizando-se em diferentes prazos em sua vida. Só que, depois de escrevê-las, você vai olhar para essas metas como se você estivesse um pouco depois de cada prazo e elas já tivessem acontecido.

Fig. 21

Meta para 10 anos:

Meta para 5 anos:

Meta para 1 ano:

Meta para 6 meses:

Meta para 30 dias:

Meta para 1 semana:

Definir metas é fazer diferença em nossa relação com o tempo. É o caminho para fazer mais com menos.

Há uma fórmula que é de grande valia para nos orientar ao traçar nossas metas. Para que uma meta seja realmente possível e compensadora, para que possamos realmente acredi-

tar que conseguiremos alcançá-la, é preciso que ela tenha os seguintes atributos:

P.O.D.E.-S.E. C.R.E.R.

Positiva	Significativa	Comensurável
Objetiva	Ecológica	Realística
Datada		Equilibrada
Específica		Relembrada

Fig. 22

Leve em conta cada um desses atributos. Ao traçar sua meta, lembre-se de que ela precisa ser:

Positiva — tendo como meta o que você quer, e não o que você não quer.

Objetiva — definindo bem o alvo a atingir.

Datada — "algum dia" não existe no calendário.

Específica — "mais ou menos" não determina nenhuma realidade.

Significativa — realmente importante a ponto de valer a pena.

Ecológica — algo que seja bom para sua vida e para todos.

Comensurável — pode ser medida, pois não é um desejo vago.

Realística — sabendo que Roma não foi construída em um dia.

Equilibrada — harmonizando os diferentes aspectos da vida.

Relembrada — a repetição é a mãe do aprendizado.

Capítulo 19

PROBLEMAS QUE O TEMPO NÃO DESFEZ
Descodificando Medos e Ansiedades

Você nunca vai ficar culpado por alguma coisa que você ainda não fez. E nunca ficará ansioso por uma coisa que você já fez. Sabe por quê? Culpa é sentimento do passado, e ansiedade é sentimento do futuro.

Sabendo recriar a sua forma de viver a realidade no passado e no futuro, você pode viajar por sua linha do tempo e desfazer culpas ou ansiedades.

A experiência que vamos fazer agora vale também como preparação para o alinhamento da sua linha do tempo, que você encontra no capítulo 20.

* * *

Lembre-se de alguma coisa que você fez e da qual ainda se sente culpado. Lembrou? Agora dê uma nota de 1 a 10 para essa culpa. A nota mínima é para uma culpinha bem pequena e a nota máxima é para uma culpa das grandes.

Agora concentre-se, depois de ler este parágrafo, respirando lentamente e fechando os olhos, e volte pela sua linha de tempo, em direção ao passado, até **dez minutos antes** de acontecer o fato que causou sua culpa. De lá, você olha para o aqui-e-agora. Como se sente? Viaje agora até **sessenta minutos antes** de acontecer o fato que causou a culpa. De lá você olha para o aqui-e-agora. Como está se sentindo agora?

Onde está sua culpa? Sumiu!

Sumiu porque virou futuro. E culpa no futuro.não existe.

Depois disso procure ver a cena se passando na sua memória, considerando o fato como uma experiência útil para o seu aprendizado. Veja esse fato de outro ângulo, com outro enfoque, sem as crenças que o fizeram sentir-se culpado. Passe pela memória do fato, trazendo consigo, para o presente, a experiência e não a culpa.

Projete-se no futuro. Agora sem culpa.

* * *

Existe alguma coisa que você vai fazer no futuro e que o deixa ansioso? Pode ser em futuro próximo (semana que vem, por exemplo), ou mais distante.

Concentre-se novamente e viaje agora para o futuro, através da sua linha de tempo. Desça **dez minutos depois** de já se ter realizado o fato que lhe traz ansiedade. Você acabou de passar pela experiência e deu tudo certo, está tudo bem. Lá de onde está, você mira o aqui-e-agora.

Você nunca vai ficar culpado por alguma coisa que ainda não fez. E nunca ficará ansioso por uma coisa que você já fez.

Como se sente, agora, com relação à ansiedade? Sumiu também? O que aconteceu? Você saiu com ela, desceu no futuro e isso aqui virou passado. O fato já aconteceu e tudo foi bem, o que faz com que a sua ansiedade se dissipe.

Mas será que é isso que o pessoal sem ansiedade faz? Muitas vezes é isso mesmo, só que essas pessoas não vão saber lhe contar, pois não têm consciência da possibilidade de viajar no tempo e criar uma *memória do futuro.*

Você já aprendeu como o seu cérebro codifica experiências, e agora está mexendo com a essência do modo como o seu

cérebro codifica tempo. Sabendo reunir essas técnicas, verdadeiras mágicas poderão acontecer em sua vida.

* * *

Culpa não é questão de certo ou errado, e sim a maneira como você interpreta o fato ocorrido. Você não muda os fatos passados, mas pode mudar o significado que sua mente extrai dos fatos.

Assim também é com a ansiedade. Por exemplo, se você sente um frio no estômago quando pensa em falar em público, ou se fica nervoso porque vai viajar de avião, você pode mudar a interpretação antes que o fato aconteça e, assim, mudará a sua forma de viver o fato.

Uma boa maneira de mudar o impacto que essas experiências (passadas ou futuras) têm sobre você é concentrar-se nas modalidades. A cena é mais viva em sua mente pelo canal **Visual, Auditivo** ou **Cinestésico?**

V.A.C.: o abecedário do pensamento é constituído dessas três letras. Pelo canal Visual você processa as imagens, pelo Auditivo processa os sons, e pelo Cinestésico processa os sentimentos e as sensações. (Vimos esses conceitos no capítulo 5. Se tiver dúvida, volte lá e releia. Mas se quiser saber qual desses canais é o predominante em sua personalidade, você encontrará um teste para isso no livro *Comunicação Global.**)

Os medos não caem do céu. Você não nasce com eles. Mexendo na forma como eles estão registrados em seu cérebro, você pode eliminar dessas experiências o problema do medo.

Digamos que você tenha medo de altura, por exemplo. Se você sente esse medo quando se imagina numa sacada de um prédio alto, esse sentimento está registrado em seu cérebro através do canal visual. Veja-se lá, com medo. Você olha para baixo, e entra em contato com o seu medo, por maior que seja ele. Depois disso, saia da cena e se veja como se a sua imagem estivesse numa tela.

---

* *Comunicação Global.* Dr. Lair Ribeiro. Editora Objetiva.

Quando estiver vendo você na tela, comece a mudar mentalmente o brilho: a imagem fica mais clara, depois mais escura, mais clara novamente. Agora mude o tamanho: a imagem cresce e diminui, focaliza um detalhe, volta ao plano geral. Altere o colorido: a imagem fica de repente em preto-e-branco, depois volta a ser colorida.

No momento em que você está mexendo nessas *submodalidades* do canal Visual (brilho, tamanho, cor, forma, etc.), você está conseguindo decodificar a cena, mudando o seu impacto e o seu significado.

Deixe finalmente a imagem ficar do seguinte modo: você se vendo na cena, que é preto-e-branco, sem brilho e sem foco. Projete-se então no futuro, imaginando que o medo sumiu — e sumiu mesmo!

Ao invés de pensar em medo, pense em coragem. Pense em alegria, ao invés de pensar em tristeza.

Vamos ver um exemplo no canal Auditivo. Digamos que você tenha medo de alguma coisa porque uma voz interna lhe incute esse medo. "Cuidado, isso é perigoso", "Não se arrisque", "Seja bem cuidadoso", "Desse jeito você pode se machucar"... Se, na sua infância, foi pelo canal auditivo que você captou esse tipo de superproteção, ficou gravada em sua mente uma voz que não pára de lhe incutir medo. Imagine-se então, no passado ou futuro, fazendo alguma coisa que lhe provoca medo. Pense na cena com todos os sons, bem nítidos. Então, diminua o volume até a cena ficar silenciosa. Pense na voz que fica lhe dizendo: "Não faça isso", "Cuidado com aquilo". Mude o ritmo dessa voz. Altere a sua tonalidade, como se estivesse mexendo nos controles de graves e agudos. Altere a localização, imaginando os sons vindo de outros lugares na cena. Na sua memória, interfira na parte auditiva da cena, e o impacto estará totalmente transformado.

Se a sensação de medo vier mais forte pelo canal Cinestésico, pense na situação que o amedronta alterando submodalidades desse canal, como a textura, o movimento, a intensidade, a temperatura, a pressão. Mude o impacto alterando mentalmente as suas sensações físicas e os seus sentimentos.

Depois de fazer esses exercícios, veja-se no futuro em três situações que antes lhe davam pavor e agora fluem bem, sem medo. Ao invés de pensar em medo, pense em coragem. Pense em alegria, ao invés de pensar em tristeza.

Ligue para (011) 889-0038 e pergunte sobre os cursos ministrados pelo Dr. Lair Ribeiro, relacionados a quebras de medos e fobias.

Capítulo 20

Passado e Futuro Alinhados com o Presente

Você Tem todo o Tempo do Mundo

Você escovou os dentes hoje? E ontem? E amanhã?

Por que é que você sabe se já fez alguma coisa hoje ou ontem, e não sabe se já fez isso amanhã?

Você poderia responder, obviamente: Porque hoje é hoje, ontem já passou e amanhã ainda não aconteceu. Mas será que você pode mesmo ter certeza disso? E se o seu cérebro estiver enganando você? E se um evento futuro já ocorreu e você não sabe?

E como é que você pode ter certeza de que algo realmente aconteceu no passado? Você não poderia ter sonhado e estar pensando que um fato imaginário aconteceu sem que ele tenha de fato ocorrido?

— Eu sei que aconteceu, porque vivenciei, e tenho recordações bem nítidas do fato — dirá você.

Mas, não leve a mal, eu conheço pessoas no hospital psiquiátrico que têm uma série de recordações do tempo em que eles eram... Napoleão, por exemplo. São recordações nítidas na mente deles, mas na verdade são ilusões ou delírios.

Vamos fazer um exercício que lhe permitirá perceber como o seu cérebro codifica tempo, e como está a sua *linha de tempo.*

* * *

Pense em experiências agradáveis que aconteceram com você: Anote essas lembranças aqui, para trabalhar esses eventos na sua linha de tempo.

Vivência agradável ou neutra ocorrida há cerca de cinco anos:

Há mais ou menos um ano:

Um mês atrás:

Uma semana atrás:

Agora pense em coisas agradáveis que provavelmente vão acontecer com você.

Daqui a uma semana:

Daqui a um mês:

Daqui a um ano:

Daqui a 5 anos:

Agora, olhando para o que você escreveu, pense em todas essas coisas simultaneamente. Como se você estivesse podendo vê-las todas ao mesmo tempo. Pensou?

Cada uma dessas "lembranças" do passado ou do futuro ocupa uma posição em relação ao seu corpo. Sua mente projeta cada experiência para alguma localização, junto ao seu corpo.

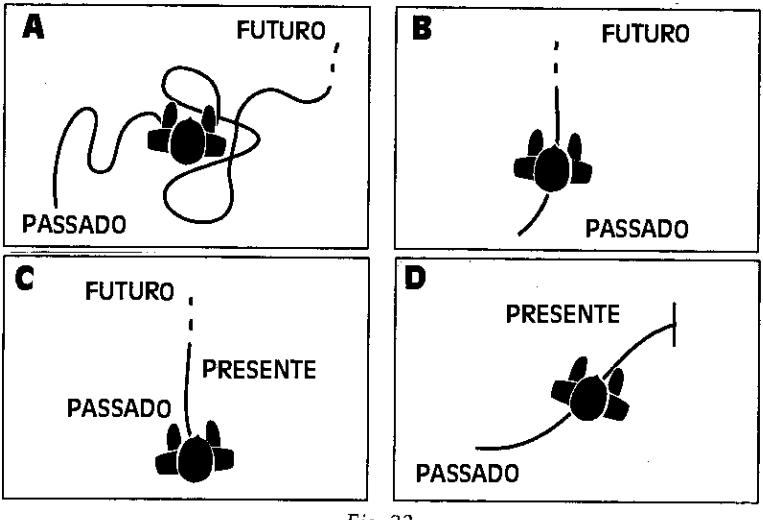


Fig. 23

* * *

Procure sentir aquelas "lembranças". Faça ainda melhor: desenhe um boneco, semelhante ao da Fig. 23, e nele localize a posição de cada "lembrança". Se ela estivesse em algum lugar perto de seu corpo, onde estaria?

... a lembrança de cinco anos atrás
... de um ano atrás
... de um mês atrás
... de uma semana atrás
... de daqui a uma semana
... de daqui a um mês
... de daqui a um ano
... de daqui a cinco anos

Ligue os pontos que você fez, na ordem.

Para melhor compreensão desse exercício, aqui vão alguns exemplos possíveis:

Observe o desenho A (fig. 23-A). A linha de tempo está totalmente enrolada. Isso pode ter ocorrido em função de algum trauma, acidente, problema sério de saúde, algo assim. Enrolou-se num certo momento e ficou assim, às vezes até dando nó. Por isso o fluxo do tempo não circula direito. As coisas não se

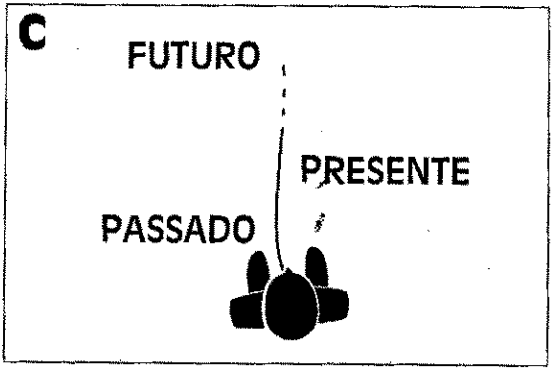


Fig. 23-A

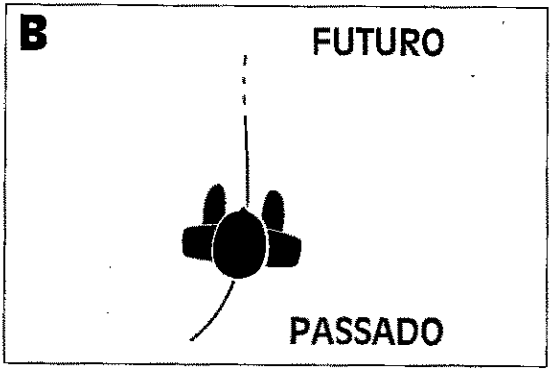


Fig. 23-B

sucedem do modo tranqüilo e natural como poderiam estar se sucedendo. Sempre tem um problema, um sufoco.

Se a sua linha do tempo estiver desalinhada, será praticamente impossível resolver uma série de problemas na sua relação com o tempo. Você poderá fazer cursos especializados sobre administração de tempo, ler todos os livros sobre o assunto, e continuar apertado no tempo.

Quando a sua linha do tempo está perfeitamente alinhada, no ponto exato, dá tempo para tudo. Você sente claramente que tem todo o tempo do mundo. E aproveita cada minuto. As 24 horas se esticam, porque o presente é vivido plenamente.

Muita gente se situa no caso do segundo desenho (fig. 23-B): o passado é percebido como se estivesse "atrás" do corpo, e o futuro "adiante". Isso são modos de codificar o tempo, que passam a ter uma importância muito grande na forma como nós lidamos com acontecimentos.

Quando você posiciona o passado atrás do seu corpo, fica difícil olhar para ele. A experiência não está disponível, porque você não tem acesso a ela, que está atrás, e por isso tende a repetir os erros do passado que não está vendo. E além do mais, ele pesa nas suas costas sem que você tenha condições de olhar ao mesmo tempo para passado e futuro. Ou está olhando para trás, ou para a frente. É impossível nos dois sentidos. Isso é uma

forma de ver seu tempo em pedaços. Porque ou você está vendo daqui para trás, ou daqui para a frente. A posição do seu corpo impede que você veja toda a sua linha do tempo.

Quando a sua linha do tempo está perfeitamente alinhada, dá tempo para tudo.

Na linha de tempo de algumas pessoas, o passado fica todo posicionado bem na frente da testa (fig. 23-C). Isso é comum em idosos que só falam do passado. Nessa posição, o passado bloqueia o campo de visão e fica realmente muito difícil ver o presente ou o futuro.

Há pessoas com a linha do tempo quebrada, sem futuro (fig. 23-D). É o caso dos viciados em drogas, ou das pessoas com doenças tidas como incuráveis e que já se entregaram à idéia de que vão morrer em breve.

Visualizar o futuro de modo positivo pode ser altamente saudável para melhorar o presente.

Se a sua linha do tempo está enrolada, enquanto ela não é devidamente alinhada as coisas não acontecem como deviam, porque cada evento não está conectado com outro de forma fluente. Se ela estiver alinhada, quando você fizer algum dos exercícios deste livro (como aqueles que servem para dissolver traumas, implantar qualidades, mudar crenças ou hábitos e levar novos hábitos, crenças ou qualidades para o seu futuro), uma sucessão de eventos na sua vida vai se consertar, em efeito dominó. Todos os problemas que tinham ficado mal resolvidos vão se resolvendo um atrás do outro. Os caminhos se abrem. As coisas começam a dar certo. Tudo porque a sua linha do tempo está no lugar certo.

Quando você equilibra a sua linha do tempo, aumenta inclusive a sua longevidade, porque você observa o seu futuro com mais confiança e mais vontade de viver.

* * *

Agora que você percebeu como está a sua linha do tempo, precisa tornar-se capaz de fazer o seu alinhamento sempre que necessário.*

Se você estiver no alto de uma montanha, vendo a paisagem, conseguirá perceber ao mesmo tempo uma sucessão de detalhes do caminho, inclusive conseguindo ver o que acontecerá a alguém que vem andando pela estrada lá embaixo. Isso quer dizer que você prevê o futuro? De certa forma, sim. Você está num ponto de vista que lhe permite saber algo que alguém caminhando lá na estrada não sabe ainda (fig. 24).

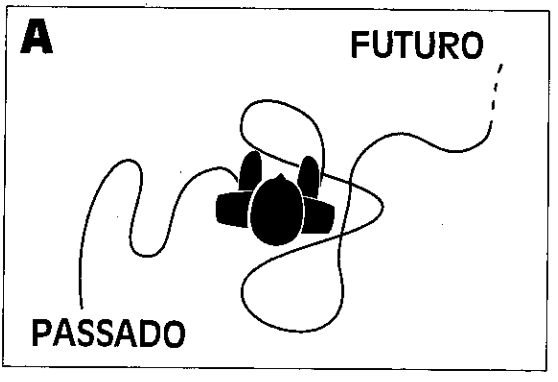


Fig. 23-C

A partir do momento em que você consegue divisar a sua linha do tempo, sua visão aumenta. Você passa a considerar o passado e o futuro como momentos que estão presentes hoje, na sua vida aqui-e-agora. Poderá trabalhar com o seu passado e o seu futuro, a serviço do seu presente, e não como coisas inexoráveis, imutáveis.

---

* Se tiver dúvidas, procure maiores esclarecimentos com o Grúpo Sintonia. Telefone (011) 889-0038.

Visualizar o futuro de modo positivo pode ser altamente saudável para melhorar o presente.

Para isso, é importante seguir alguns parâmetros, que são importantíssimos:

- Descubra qual a sua finalidade de vida. O que você está fazendo nesta existência.
- Estabeleça metas grandes o bastante para motivá-lo, mas não tão grandes a ponto de arrasá-lo.
- Conheça suas qualidades e seus pontos fracos.
- Lembre-se disso: o que passou, passou; não volta mais.
- O seu futuro ainda não está escrito; você pode escrevê-lo.
- Aprenda a sonhar de noite e a trabalhar de dia.
- Aprenda com aqueles que sabem.

* * *

Antes de maiores vôos pela linha do tempo, que virão a partir do último capítulo (e dos capítulos que sua própria vida escreverá daí por diante), é importante deixar registradas as suas intenções básicas para cada plano de viagem.

Somente quando você sabe o que quer, onde quer chegar e como pretende chegar, a sua viagem pode ser plenamente bem-sucedida. Portanto, responda com atenção. Depois, usando esse exemplo, faça a viagem e crie o seu futuro.

* * *

1) Coisas que eu quero criar no meu futuro:

_____

_____

_____

_____

2) Onde me encontro agora, com relação a essas metas:

3) Que recursos preciso para chegar lá:

Como é que você pode ter
certeza de que algo
realmente aconteceu no passado?
E se um evento futuro
já ocorreu e você não sabe?

Capítulo 21

TRANSITANDO NA 4ª DIMENSÃO
No Presente Reside todo o Tempo

Uma velha lenda hindu conta que houve um tempo em que todos os homens eram deuses. Mas eles abusaram de sua divindade, de tal forma que Brahma, o mestre dos deuses, decidiu tirar-lhes o poder divino e escondê-lo num lugar onde lhes seria impossível recuperá-lo.

O grande problema foi então encontrar um esconderijo.

Os deuses menores foram convocados a reunir-se em um conselho para resolver esse problema, e propuseram:

— Enterremos a divindade do homem na terra.

Mas Brahma respondeu:

— Não, isso não é suficiente, porque o homem cavará e a encontrará.

Então os deuses replicaram:

— Neste caso, lancemos a divindade no mais profundo dos oceanos.

Mas Brahma respondeu novamente:

— Não, porque, mais cedo ou mais tarde, o homem explorará as profundezas de todos os oceanos, e é certo que um dia ele a encontrará e a trará à superfície.

Então os deuses menores concluíram:

— Nós não sabemos realmente onde a esconder, porque parece não existir, sobre a terra ou dentro do mar, lugar algum que o homem não possa atingir um dia.

Então Brahma disse:

— Eis o que faremos com a divindade do homem: nós a esconderemos no mais profundo dele mesmo, porque esse é o único lugar onde ele não pensará jamais em procurar.

Depois dessa época, conclui a lenda, o homem fez a volta da terra, explorou-a, escalou, cavou e mergulhou, à procura de algo que se encontra nele mesmo.

* * *

Assim como vive procurando em todas as partes do Universo algo que se encontra dentro dele mesmo, o homem vive situando seu poder e sua felicidade no futuro, ou no passado, ao invés de procurá-los no seu presente.

No presente reside todo o tempo do Universo.

Todos os aprendizados, decisões, culpas, traumas, fobias, experiências tristes e alegres do seu passado, assim como todos os medos, ansiedades, metas e sonhos, que você costuma colocar no futuro, inclusive a sua finalidade de vida, estão aqui, existindo e se manifestando no seu presente.

O tempo é circular. Se a eternidade contém todo o tempo, então passado, presente e futuro acontecem ao mesmo tempo.

No infinito, até as paralelas se encontram. Assim também lá se encontram passado e futuro, unindo em círculo as duas pontas da nossa linha do tempo.

Nesse círculo, o presente é apenas o ponto em que você está. E a linha de tempo referente ao passado e ao futuro que você consegue divisar é apenas um pedacinho que a sua mente consegue enxergar.

O tempo está inteiro onde sempre esteve. Nós caminhamos por ele, atravessando as eras, no ritmo que nossa constituição física permitir.

* * *

A linha do tempo é uma descoberta relativamente recente e não existe atualmente nada mais sofisticado nesse campo. Quando você toma consciência dela e consegue posicioná-la corretamente, você adquire inclusive a capacidade de movimentá-la e de se movimentar nela conforme a sua necessidade.

O modo mais eficiente de alinhamento do tempo é o que está representado na figura 24. Com toda a linha do tempo à sua frente, você tem condições de ser o seu próprio observador, dissociado das cenas que recorda. Essa posição de observador permite que você não se envolva nos acontecimentos passados da mesma forma que os vivenciou na época. As emoções de vivências difíceis perdem o impacto, e as fobias perdem o sentido, pois você é capaz de olhar para o passado sem perder de vista as referências do presente e do futuro. E as ansiedades poderão deixar de existir, pois você estará enxergando também à frente do momento futuro que lhe trazia preocupação.

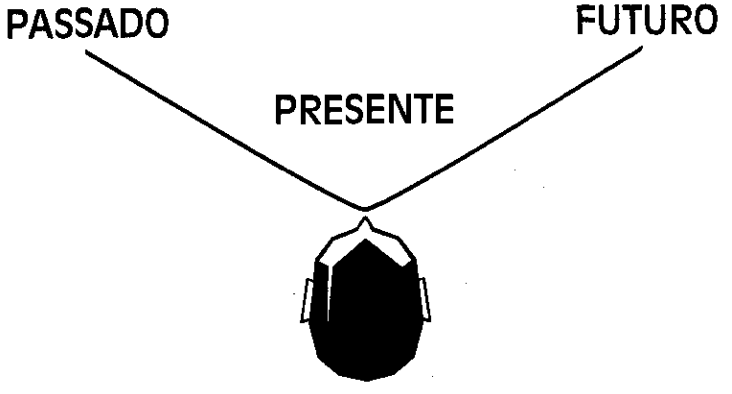


Fig. 24

O homem vive buscando poder e felicidade no futuro, ou no passado, ao invés de procurá-los no seu presente.

Esse alinhamento é ideal para situações profissionais, para visualização das metas e para ter uma visão ampla de todo o seu percurso — passado, presente e futuro.

Mas há momentos em que é preferível vivenciar plenamente a situação do aqui-e-agora, onde reside o poder. Brincando com seu filho, ou dançando, ou fazendo amor, por exemplo, quanto mais concentrado no presente, você vive o momento com mais intensidade.

Nesse caso, então, você pode ter a flexibilidade de movimentar sua linha do tempo, alinhando-a como está representado na figura 25. O passado atrás, o presente diante dos seus olhos e o futuro mais adiante.

Nosso cérebro é cibernético e uma das leis básicas que regem a cibernética é a *lei da variedade de requisitos* (o elemento que tiver maior número de opções é o que controla o sistema). Portanto, se você tiver a habilidade de exercer essas duas opções em sua linha do tempo, você terá capacidade de acelerar o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

* * *

Grave uma fita com o exercício que é apresentado a seguir. Se isto não for possível, peça a alguém que leia em voz alta para você, bem pausadamente. Coloque ao fundo uma música bem suave, instrumental, e boa viagem!

* * *

Feche os olhos. Coloque-se numa posição física confortável.

Sinta a temperatura do local onde você está.

Sinta a roupa encostando-se no corpo.

Sinta o corpo encostado na cadeira.

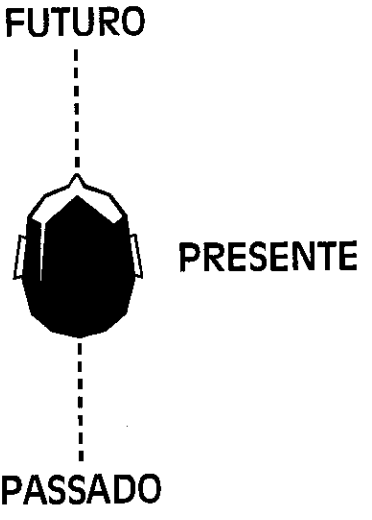


Fig. 25

Deixe a música entrar na sua estrutura psicológica.

Concentre-se agora no dedão do seu pé direito. No peito do pé direito. No calcanhar direito. Na perna direita. No joelho direito. Na coxa direita. No quadril direito.

Concentre-se agora no dedão do pé esquerdo. No peito do pé esquerdo. No calcanhar esquerdo. Na perna esquerda. No joelho esquerdo. Na coxa esquerda. No quadril esquerdo.

Concentre-se nos seus órgãos genitais, parede abdominal, cavidade abdominal, fígado, baço, pâncreas, rim esquerdo, rim direito, intestino delgado, intestino grosso, diafragma, parede torácica, cavidade torácica, pulmão direito, pulmão esquerdo, aorta, coração, ombro direito, braço direito, cotovelo direito, antebraço direito, mão direita, ombro esquerdo, braço esquerdo, cotovelo esquerdo, antebraço esquerdo, mão esquerda.

Concentre-se no topo da cabeça, testa, olho direito, olho esquerdo, ouvido direito, ouvido esquerdo, lábio superior, lábio inferior, língua, céu da boca.

Ainda com os olhos fechados, você olha para um ponto no meio da testa.

Agora imagine uma pista de aeroporto fazendo um V, vindo da sua esquerda e indo para a direita. As duas partes da pista vão para bem longe, nas duas direções, até se perderem de vista.

Você começa a flutuar e viaja em direção ao seu passado. Vai, vai mais longe, ao ponto mais remoto da sua memória, até chegar na primeira lembrança que você tem da sua vida.

O tempo é circular.
Passado, presente e futuro
acontecem ao mesmo tempo.

Revivencie esta memória. Veja o que viu, ouça o que ouviu, sinta o que sentiu, como se estivesse acontecendo agora.

Agora saia da memória e se veja lá, como se estivesse vendo você mesmo(a) em um filme.

Fixe essa imagem, como se ela se transformasse numa enorme fotografia, que é colocada no ponto mais distante que você consegue enxergar da "pista do aeroporto" à sua esquerda.

Continue flutuando mentalmente. Agora busque na memória um evento agradável ou neutro que aconteceu com você aproximadamente aos cinco anos de idade. Se você não se lembrar de nenhum, invente algo que você gostaria que tivesse acontecido.

Veja o que viu, sinta o que sentiu, ouça o que ouviu. Faça com que o evento fique bem presente e real em sua mente.

Agora, novamente, saia da memória, como se estivesse vendo um filme. Faça a cena fixar-se numa foto gigante.

Coloque mais essa foto em sua linha do passado e continue flutuando.

Lembre-se agora de um acontecimento agradável ou neutro por volta dos sete anos de idade. Se não se lembrar, invente.

Viva esse momento como se fosse agora. Vendo o que viu, sentindo o que sentiu, ouvindo o que ouviu. Saia da cena e se

veja lá, como se fosse um filme. Faça o filme virar uma grande foto, encaixe-a na pista à esquerda.

Flutuando, olhe de cima e veja tudo o que lhe aconteceu até os sete anos. Todas as cenas que você vê na memória vão se transformando em fotos e se encaixando na linha do tempo. Continue flutuando.

Percorra os anos da sua vida no passado, em direção ao presente. Todos os acontecimentos que vierem à sua memória vão se encaixando, como se fossem fotos arquivadas na linha do tempo, que é elástica e acomoda tudo.

Você prossegue na linha do tempo, pela pista em forma de V. Depois de lembrar-se de fatos mais remotos do seu passado, chega aos mais recentes. Seu passado está ficando alinhado, e vai se estruturando em sua mente durante as próximas horas depois deste exercício.

Agora você olha para o outro lado, à sua direita, e vê uma pista sem fim.

Você percebe que o futuro brilha mais que o passado. É mais colorido e mais bonito.

Fixe o pensamento em uma meta que você gostaria que ocorresse. Imagine você, hoje, e como gostaria de estar daqui a um ano. Pense nos dois momentos ao mesmo tempo.

Crie uma cena futura do modo que você quer, sempre comparando-a com a realidade presente. Agora deixe que a cena futura ocupe toda a sua mente.

Veja o que verá.

Ouça o que ouvirá.

Sinta o que sentirá, como se estivesse acontecendo agora.

Você está dentro da cena futura. Saia da cena e veja-se nela como se fosse um filme. O filme se fixa, como uma grande foto, que você encaixa na Linha do Tempo, em seu futuro.

Você começa a formar um arquivo do seu futuro. O futuro que você almeja. Memorizando, fotografando e arquivando tudo o que você quer que aconteça, seguindo em frente na Linha do Tempo, à sua direita. Flutuando e olhando de cima os momentos futuros e o momento atual. Vendo as transformações

que ocorrem na sua vida e na sua maneira de ser, para realizaçãc das suas metas.

Nesse momento aparece um baralho com 52 cartas. Escreva em uma delas, com uma caneta de tinta forte e brilhante:

EU SOU A FORÇA CRIADORA NA MINHA VIDA.

Todas as cartas se impregnam com essa frase e se espalham na linha do futuro, brilhando. À medida que você percorre a linha do tempo, de tempos em tempos você vai se deparar com esse lembrete:

EU SOU A FORÇA CRIADORA NA MINHA VIDA.

Agora você encontra outro baralho e escreve com tinta brilhante numa das cartas:

EU SOU LIVRE.

Todas as cartas se impregnam com essa frase, espalhando-se na linha do futuro e brilhando.

De tempos em tempos, na sua caminhada, você vai ser lembrado em nível consciente ou inconsciente:

EU SOU LIVRE.

Você pega mais um baralho e escreve com a tinta brilhante numa das cartas:

EU SOU SADIO.

As cartas gravadas com essa frase flutuam e se espalham na sua Linha do Tempo, brilhando:

EU SOU SADIO.

Você escreve mais uma frase em outra carta:

EU SOU SINCERO PARA COMIGO MESMO.

As cartas com essa frase vão pousando em sua Linha do Tempo, como pequenas mensagens luminosas que você verá durante a sua trajetória nos próximos anos:

EU SOU SINCERO PARA COMIGO MESMO.

Agora você tem um futuro reluzente, brilhante, com todas as cores. Você prossegue em sua viagem para o futuro e, no caminho, de quando em quando, vai encontrando as cartas com as mensagens escritas.

Nesse caminho, lá no fundo, você encontra um túnel. Você vai adiante, prossegue, atravessa o túnel. E, no túnel, você vira luz.

Você é a luz! A luz é você!

A luz expande dentro de você e toma conta de cada célula, cada tecido, cada órgão, cada sistema. Você é a luz! A luz é você!

A luz se expande para toda a cidade, todo o estado, todo o país, todo o planeta, todo o sistema solar, toda a galáxia, todas as galáxias, todo o Universo.

Nesse estado de plena sintonia com o Universo, você faz uma pergunta:

— Qual é a minha finalidade neste planeta onde vivo?

E o Universo vai lhe responder:

— Você é a luz! A luz é você!

Você vai retornando, e traz a exata resposta de sua pergunta, consciente ou inconscientemente. Já sabe a sua finalidade nesta vida. Voltando, você passa novamente pelo túnel e, flutuando sobre a pista do seu porvir, vê o futuro brilhante, bonito.

Irradie amor em todo o seu futuro.

Lá de cima você vê as cartas brilhando e relembrando:

EU SOU A FORÇA CRIADORA NA MINHA VIDA.

EU TENHO SAÚDE FÍSICA, MENTAL E ESPIRITUAL.

EU SOU SINCERO COMIGO MESMO.

EU SOU LIVRE.

Do alto, você vê o passado alinhado e o futuro brilhante, colorido. Olhando para o futuro, você percebe suas memórias catalogadas.

Você tem a sensação de que traz a finalidade da sua vida, que será em breve revelada conscientemente a você.

Retorne em direção ao presente com tranqüilidade e confiança, imaginando como o amanhã vai ser diferente. Você trouxe em seu DNA a codificação do futuro que almeja.

E agora é capaz de imaginar coisas que vão acontecer daqui a um mês, um ano ou mais, como se já tivessem ocorrido.

Você vai lembrando-se de onde está, sentindo o seu corpo, seus pés, retomando tranqüilamente o seu aqui-e-agora.

* * *

Tudo o que passou passou
e aqui-e-agora está
como experiência
tudo de fato acontecido
e inteiramente vivido,
no corpo, na mente
na alma, ou no coração.
Tudo agora percebido
com gratidão
lucidez
e interna sinceridade.
Mesmo que você não visse
mesmo que não ligasse
sempre houve letreiros
que lhe indicavam
os caminhos a seguir.
E assim você foi e vai
pelos tempos adentro,
caindo e levantando,
aprendendo e crescendo.

Túneis de luz
nos pontos remotos
da linha do tempo
marcam limites
da memória.
Você olha o rumo do tempo,

joga nele as cartas
que escolheu
e finca letreiros
de felicidade,
amor, saúde, paz.
O futuro dos seus sonhos
está escrito
por você mesmo.

Neste presente
que agora
e sempre
você vivencia
como janela no tempo infinito
se processa a mudança
do que foi
para o que é
e será.
Tenha um bom Presente
bom Passado
bom Futuro!

* * *

Lembre-se de que você sempre viajou mentalmente ao seu passado, muitas vezes com todas as sensações (Visuais, Auditivas e Cinestésicas) bem vivas. E que agora você sabe que pode entrar em contato com você mesmo no passado, a ponto de mudar a forma de viver experiências já vividas.

Você tem o poder de recriar o seu passado!

Isso é uma tecnologia que você está começando a aprender. A humanidade ainda está presa a conceitos lineares de tempo e espaço.

Agora imagine que, no futuro, essa tecnologia já está bem mais desenvolvida, e as pessoas já conseguem viajar no tempo de modo muito mais eficaz.

E imagine que, no futuro, você mantém contato com o você-presente. Recordando-se, recriando, orientando, soprando intuições, produzindo sonhos. Quando você-hoje se recorda

do seu passado, não quer o melhor para si? Se puder voltar lá, não vai tentar orientar a si próprio?

Então imagine-se no futuro, recordando-se do você de agora e sabendo como ajudá-lo...

Imagine que sua intuição está sendo "soprada" por seu eu do futuro. Ele se comunica com seu "coração", mais do que com a sua mente, que é toda programada por paradigmas atuais.

Seu Vanguarda é você amanhã. Mantenha com ele contatos de primeiríssimo grau.

* * *

Volte ao capítulo 2 e responda à pergunta nº 5.

Aproveite a viagem para reler as respostas que você escreveu para as outras perguntas e comparar com o que você escreveria se fizesse o mesmo exercício agora.

A humanidade ainda está presa a conceitos lineares de tempo e espaço.

* * *

Na vida, deixe abertos os limites que você julga poder alcançar.

Nenhuma meta é o fim. A caminhada é mais importante que a chegada.

A meta sempre pode ser ultrapassada.

Não é o topo que você pensava.

Há outros, mais altos, adiante.

E outros mais altos sempre haverá.

Meus votos são de que você consiga viver
de modo pleno, instante após instante,
o seu presente,

e realize desde agora
todos os seus sonhos do futuro,
conquistando mais do que precisa,
alcançando mais do que sempre almejou.
Aqui e agora!