

INCLUI: ACADEMIA MENTAL DE HOLO COCRIAÇÃO: 365 EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR SEU PODER DA VISUALIZAÇÃO +
TREINAMENTO HOLOCINE: OS 5 ENIGMAS OCULTOS DA MENTE + TREINAMENTO ACADEMIA DA VISUALIZAÇÃO:
APRENDA A CRIAR HOLOGRAMAS DO FUTURO E MUDE SUA VIDA. DE R\$ 2.999,00 TOTALMENTE GRATUITO!

ELAINNE
OURIVES

AUTORA BEST-SELLER

VISUALIZAÇÃO HOLOGRÁFICA

DESCUBRA COMO VISUALIZAR TUDO O QUE DESEJAR DO JEITO CERTO ATRAVÉS
DA HOLO COCRIAÇÃO COM ROTEIROS E SCRIPTS COMPLETOS PARA CRIAR IMAGENS
MENTAIS PRECISAS. APRENDA 100 FORMAS DIFERENTES DE VISUALIZAÇÃO DE
SONHOS PARA MATERIALIZAR SUA IMAGINAÇÃO EM REALIDADE INSTANTANEAMENTE

Gente
editora

ELAINNE
OURIVES
AUTORA BEST-SELLER

VISUALIZAÇÃO HOLOGRÁFICA

Gente
editora

Diretora

Rosely Boschini

Gerente Editorial Sênior

Rosângela Araujo Pinheiro Barbosa

Editora Júnior

Rafaella Carrilho

Assistente Editorial

Fernanda Costa

Produção Gráfica

Fábio Esteves

Preparação

CARO(A) LEITOR(A),

Amanda Oliveira

Queremos saber sua opinião

sobre nossos livros.

Capa

Após a leitura, siga-nos no

Mariana Ferreira

[linkedin.com/company/editora-gente](https://www.linkedin.com/company/editora-gente), no TikTok
[@editoragente](https://www.tiktok.com/@editoragente) e no

Projeto Gráfico e Diagramação

Instagram [@editoragente](#) e visite-nos

Gisele Baptista de Oliveira

no site www.editoragente.com.br.

Revisão

Cadastre-se e contribua com

Wélida Muniz

sugestões, críticas ou elogios.

Ilustrações p. 213 e p. 239

Copyright © 2023 by Elaine Ourives

Marília Navickaite

Todos os direitos desta edição

são reservados à Editora Gente.

Ilustração p. 19

Rua Natingui, 379 – Vila Madalena

Sagui Estúdio

São Paulo, SP – CEP 05435-000

Telefone: (11) 3670-2500

Desenvolvimento de e-book

Site: www.editoragente.com.br

Loope | www.loope.com.br

E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB -8/7057

Ourives, Elaine

Visualização holográfica / Elaine Ourives. - São Paulo :
Editora Gente, 2023.

ISBN 978-65-5544-430-8

1. Visualização 2. Afirmações 3. Autorrealização (Psicologia)
I. Título

23-6388

CDD 153.32

Índice para catálogo sistemático:

1. Visualização

Índice para catálogo sistemático:

1. Visualização

Nota da Publisher

A visualização é uma capacidade que todos nós temos.
Pense, por exemplo,

quando alguém lhe relata um acontecimento: você logo
imagina, vê na sua

mente, como as coisas aconteceram; ou quando alguém
descreve uma sensação,

um aroma, um sabor... nós conseguimos visualizar, e até sentir, isso dentro de

nós. O problema é que essa ação costuma ser involuntária, por isso, é comum

que cocriemos, inconscientemente, uma vida que não queremos. Mas isso pode

mudar!

Aqui, a nossa querida autora best-seller Elaine Ourives vai conduzi-lo a

uma jornada de aprendizado capaz de transformar sua vida. Você vai aprender

como sair do automático e visualizar a realidade que tanto almeja de modo

consciente. Por meio de técnicas avançadas em Visualização Holográfica,

Elaine vai conduzir como utilizar essa, que é uma das ferramentas mais

poderosas da cocriação, para materializar seus sonhos e metas.

Em *Visualização Holográfica*, você terá contato com exercícios, roteiros e

princípios importantes da Física Quântica que são a base para a cocriação da

realidade – tudo isso com um único objetivo: ensiná-lo a visualizar

conscientemente para cocriar a vida dos seus sonhos! Não importa se você é

iniciante ou já tem alguma prática na Visualização Holográfica: aqui, todos

aqueles que estão prontos para a mudança definitiva são bem-vindos. Boa

leitura!

ROSELY BOSCHINI

CEO e Publisher da Editora Gente

Nota da Publisher

A visualização é uma capacidade que todos nós temos. Pense, por exemplo,

quando alguém lhe relata um acontecimento: você logo imagina, vê na sua

mente, como as coisas aconteceram; ou quando alguém descreve uma sensação,

um aroma, um sabor... nós conseguimos visualizar, e até sentir, isso dentro de

nós. O problema é que essa ação costuma ser involuntária, por isso, é comum

que cocriemos, inconscientemente, uma vida que não queremos. Mas isso pode

mudar!

Aqui, a nossa querida autora best-seller Elaine Ourives vai conduzi-lo a

uma jornada de aprendizado capaz de transformar sua vida. Você vai aprender

como sair do automático e visualizar a realidade que tanto almeja de modo

consciente. Por meio de técnicas avançadas em Visualização Holográfica,

Elainne vai conduzir como utilizar essa, que é uma das ferramentas mais

poderosas da cocriação, para materializar seus sonhos e metas.

Em *Visualização Holográfica*, você terá contato com exercícios, roteiros e

princípios importantes da Física Quântica que são a base para a cocriação da

realidade – tudo isso com um único objetivo: ensiná-lo a visualizar

conscientemente para cocriar a vida dos seus sonhos! Não importa se você é

iniciante ou já tem alguma prática na Visualização Holográfica: aqui, todos

aqueles que estão prontos para a mudança definitiva são bem-vindos. Boa

leitura!

ROSELY BOSCHINI

CEO e Publisher da Editora Gente

INTRODUÇÃO

1 COCRIADOR CONSCIENTE

2 O QUE É E COMO FUNCIONA A VISUALIZAÇÃO: FUNDAMENTOS

DA VISUALIZAÇÃO HOLOGRÁFICA

3 VISUALIZAÇÃO PARA INICIANTES

4 FREQUÊNCIA DAS ONDAS CEREBRAIS E VISUALIZAÇÃO

5 VISUALIZAÇÕES HOLOGRÁFICAS PARA ENTRAR EM ESTADO DE

RELAXAMENTO

6 36 FACULDADES NEUROVISUAIS

7 VISUALIZAÇÃO PSICOCIBERNÉTICA

8 O ENSAIO MENTAL DE JOE DISPENZA

9 COMO ENTRAR EM SINTONIA COM O SEU EU DO FUTURO

10 IMAGÉTICA CINÉTICA E MENTAL

11 TREINO AUTÓGENO

12 AUTOTERAPIA COM IMAGENS QUE COCRIAM

INSTANTANEAMENTE

13 ORIGEM E CONCEITO DE ARQUÉTIPO

14 PSICOLOGIA DAS CORES E CROMOTERAPIA INTEGRADAS À

VISUALIZAÇÃO HOLOGRÁFICA

15 IMAGÉTICA DO CORAÇÃO

16 TEORIA DAS CORDAS E VISUALIZAÇÃO 10D

17 20 LEIS UNIVERSAIS DA COCRIAÇÃO APLICADAS À

VISUALIZAÇÃO HOLOGRÁFICA

18 VISUALIZAÇÃO HOLOGRÁFICA NEUROBÓTICA

19 25 LUGARES, SITUAÇÕES E ATIVIDADES PARA VISUALIZAR OS

SEUS SONHOS

20 40 TÉCNICAS DE VISUALIZAÇÃO DIVIDIDAS POR PILARES PARA

COCRIAR TODOS OS SEUS SONHOS

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

17 20 LEIS UNIVERSAIS DA COCRIAÇÃO APLICADAS À VISUALIZAÇÃO HOLOGRÁFICA

18 VISUALIZAÇÃO HOLOGRÁFICA NEUROBÓTICA

19 25 LUGARES, SITUAÇÕES E ATIVIDADES PARA VISUALIZAR OS

SEUS SONHOS

20 40 TÉCNICAS DE VISUALIZAÇÃO DIVIDIDAS POR PILARES PARA

COCRIAR TODOS OS SEUS SONHOS

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Introdução

Seja muito bem-vindo! Chegou o momento de você entender como

funciona a cocriação da realidade através da Visualização Holográfica e como

você projeta e manifesta o seu futuro, definindo tudo aquilo que você magnetiza

ou afasta da sua vida!

Aqui, você vai compreender e aplicar todo esse conhecimento de uma

forma simples, prática e específica, e que já foi testada e comprovada

cientificamente.

A Visualização Holográfica é uma das principais chaves para que a

manifestação aconteça, assim como para qualquer técnica funcionar na sua vida.

Temos a capacidade de antecipar fatos do futuro através dessa visualização. A

sua mente tem poder suficiente para materializar os seus desejos e isso ocorre a

todo instante ao longo do dia por meio de pequenas cocriações. Porém, muitas

vezes cocriamos inconscientemente, por isso que muitas pessoas, assim como

você, vivem uma realidade totalmente diferente da sonhada.

Mas, afinal o que é visualização e como ela funciona?

Visualizar significa ver alguma coisa que você não enxerga com seus olhos

físicos; você vê como o “olho” da mente através da sua imaginação.

Tecnicamente, a visualização é o mecanismo inerente da mente humana de

geração de imagens que ilustram em linguagem não verbal aquilo que você

pensa e sente.

Como a visualização é uma atividade mental involuntária que decorre dos

mecanismos neurológicos de processamento de informações, se você reparar, vai

perceber que visualiza com muita frequência, desde criança. É algo tão natural e

automático ao ser humano que às vezes nem percebemos que ela está presente

na nossa vida desde sempre, e por isso, no dia a dia, quase não prestamos

atenção em nossas imagens mentais.

Quando alguém conta uma história, você automaticamente visualiza a

cena; se pede um prato no cardápio de um restaurante, você visualiza como acha

que será a apresentação (e até mesmo o aroma e sabor); se sua amiga conta que

comprou uma linda blusa de mangas compridas na cor amarela, você visualiza a

tal blusa, e assim por diante.

Acontece que essa mesma capacidade involuntária de visualizar e imaginar

objetos, eventos, pessoas e situações pode ser manipulada de modo consciente,

adicionada da intenção de projetar uma determinada realidade ideal desejada.

Nesse caso, estamos falando da técnica conhecida como visualização criativa ou

Seja muito bem-vindo! Chegou o momento de você entender como visualização consciente, que eu prefiro chamar de Visualização Holográfica.

funciona a cocriação da realidade através da Visualização Holográfica e como

A Visualização Holográfica é uma das mais simples e ao mesmo tempo

você projeta e manifesta o seu futuro, definindo tudo aquilo que você magnetiza mais poderosas ferramentas de cocriação de sonhos e metas. Resumidamente, ela consiste

em pensar, sentir, ver, ouvir, provar e vivenciar o resultado desejado

Aqui, você vai compreender e aplicar todo esse conhecimento de uma maneira através da imaginação com todos os seus sentidos e sentimentos. Ao visualizar, forma simples, prática e específica, e que já foi testada e comprovada você pode entrar no "filme" do seu desejo realizado e experimentar todas as sensações e sentimentos relacionados a ele.

A Visualização Holográfica é uma das principais chaves para que a

Inúmeras celebridades de grande sucesso internacional em todas as áreas -

manifestação aconteça, assim como para qualquer técnica funcionar na sua vida. artes, esportes, negócios etc. - relatam ter usado a visualização para projetar e Temos a capacidade de antecipar fatos do futuro através dessa visualização. A realizar seus desejos. Famosos como Oprah Winfrey, Jim Carrey, Will Smith, sua mente tem poder suficiente para materializar os seus desejos e isso ocorre a Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Tiger Woods, Michael Phelps, Michael todo instante ao longo do dia por meio de pequenas cocriações. Porém, muitas Jordan e Ronaldo Fenômeno já mencionaram em entrevistas que usaram vezes cocriamos inconscientemente, por isso que muitas pessoas, assim como técnicas de visualização para experimentar antecipadamente, através da imaginação, o sucesso e a prosperidade que realmente alcançaram.

Mas, como eu disse, a visualização é uma faculdade inerente da mente

Visualizar significa ver alguma coisa que você não enxerga com seus olhos humana e qualquer um pode visualizar

conscientemente a realização de seus físicos; você vê como o “olho” da mente através da sua imaginação. objetivos. Você não precisa ser famoso nem ter poderes especiais; você já nasceu Tecnicamente, a visualização é o mecanismo inerente da mente humana com o poder de visualizar, basta agora aprender a usá-lo para criar sua geração de imagens que ilustram em linguagem não verbal aquilo que você sonha.

Eu o conduzirei na jornada desse aprendizado que vai mudar a sua vida

Como a visualização é uma atividade mental involuntária que decorre desde sempre, apresentando todos os elementos e aspectos da visualização e, mecanismos neurológicos de processamento de informações, se você reparar, vai clarear, convidando você a colocar em prática tudo que vai aprender por meio de perceber que visualiza com muita frequência, desde criança. É algo tão natural e rotineiro das técnicas prontas para você gravar e mergulhar no poderoso mundo automático ao ser humano que às vezes nem percebemos que ela está presente interior da sua imaginação para projetar, sintonizar e manifestar todos os seus sonhos na nossa vida desde sempre, e por isso, no dia a dia, quase não prestamos atenção aos nossos sonhos.

Para começar, eu vou apresentar alguns dos principais conceitos da Física

Quando alguém conta uma história, você automaticamente visualiza a Quântica que fundamentam toda a criação da realidade, e você vai entender a física; se pede um prato no cardápio de um restaurante, você visualiza como a física que a todo momento, inconscientemente, você cria a sua realidade, e que pode ser a apresentação (e até mesmo o aroma e sabor); se sua amiga conta que quer tornar esse processo totalmente consciente para manifestar com

precisão a comprou uma linda blusa de mangas compridas na cor amarela, você visualiza a realidade que você deseja.

Em seguida, eu vou explicar todos os fundamentos da Visualização

Holográfica, e você vai entender como ela está muito bem ancorada nas mais

robustas evidências científicas produzidas nas áreas da Neurociência, Psicologia e

Acontece que essa mesma capacidade involuntária de visualizar e imaginar Física Quântica, em congruência com o estudo da Frequência Vibracional® e objetos, eventos, pessoas e situações pode ser manipulada de modo consciente, com os princípios da cocriação da realidade.

adicionada da intenção de projetar uma determinada realidade ideal desejada.

Na sequência, você já vai começar a treinar a Visualização Holográfica com

Nesse caso, estamos falando da técnica conhecida como visualização criativa ou uma série de exercícios especialmente desenvolvida para iniciantes, para quem realmente está começando do zero ou deseja recomeçar e já está a par dos

A Visualização Holográfica é uma das mais simples e ao mesmo tempo conhecimentos sobre visualização. Você também vai aprender exercícios de mais poderosas ferramentas de cocriação de sonhos e metas.

Resumidamente, visualização focados no alívio do estresse e promoção do relaxamento.

ela consiste em pensar, sentir, ver, ouvir, provar e vivenciar o resultado desejado

Então, vamos à prática da visualização e, para isso, você vai aprender sobre

através da imaginação com todos os seus sentidos e sentimentos. Ao visualizar, a Psicocibernética do dr. Maxwell Maltz, o Ensaio Mental do dr. Joe Dispenza, a você pode entrar no “filme” do seu desejo realizado e experimentar todas as técnicas Imagética Cinética e Mental da Psicologia dos Esportes e o Treino Autógeno do dr. Johannes Schultz.

Inúmeras celebridades de grande sucesso internacional em todas as áreas -

Aprofundando um pouco mais, você vai aprender sobre a Psicologia das

artes, esportes, negócios etc. - relatam ter usado a visualização para projetar e Cores, sobre a Cromoterapia e sobre o poder dos arquétipos, tudo isso integrado realizar seus desejos. Famosos como Oprah Winfrey, Jim Carrey, Will Smith, à prática da Visualização Holográfica.

Bill Gates, Arnold Schwarzenegger, Tiger Woods, Michael Phelps, Michael

Eu também vou apresentar você à Teoria das Cordas, a fascinante teoria da

Jordan e Ronaldo Fenômeno já mencionaram em entrevistas que usaram Física Quântica que fundamenta a existência do Multiverso e garante que as técnicas de visualização para experimentar antecipadamente, através da realidade que você deseja vivenciar já existe em outra dimensão e que pode materializá-la nesta dimensão, desde que emita a vibração equivalente.

Mas, como eu disse, a visualização é uma faculdade inerente da mente

Para colocar em prática o aprendizado sobre a Teoria das Cordas, você vai

humana e qualquer um pode visualizar conscientemente a realização de seus sonhos e receber o roteiro completo da fabulosa Visualização 10D, desenvolvida por mim para objetivos. Você não precisa ser famoso nem ter poderes especiais; você já nasceu para conduzir você em uma experiência imaginária imersiva incrível.

com o poder de visualizar, basta agora aprender a usá-lo para criar seus

Em seguida, você vai receber o passo a passo da Visualização Holográfica

Neurobótica, o método de visualização que eu ensino no meu treinamento

Eu o conduzirei na jornada desse aprendizado que vai mudar a sua vida de forma especializada na disciplina da Visualização Holográfica como para sempre, apresentando todos os elementos e aspectos da visualização e, ferramenta de criação de sonhos, o Neurobótica - Visualização Consciente®.

claro, convidando você a colocar em prática tudo que vai aprender por meio dos

Por fim, você vai aprender quais são as vinte Leis Universais da Criação

roteiros das técnicas prontos para você gravar e mergulhar no poderoso mundo que subjazem como fundamentos metafísicos da Visualização Holográfica e vai interior da

sua imaginação para projetar, sintonizar e manifestar todos os seus receber um magnífico “pacote” de técnicas extras para que você possa ter várias opções para incorporar a visualização em sua vida como prática diária.

Para começar, eu vou apresentar alguns dos principais conceitos da Física

Eu não sei se este é o primeiro livro sobre visualização que você está lendo,

Quântica que fundamentam toda a cocriação da realidade, e você vai entender mas tenho certeza de que ele será o último, pois aqui você vai encontrar todas as que a todo momento, inconscientemente, você cria a sua realidade, e que pode informações de que precisa, de modo que nenhum outro livro sobre o assunto tornar esse processo totalmente consciente para manifestar com precisão a será necessário.

Se você é iniciante na arte de visualizar conscientemente, este livro é para

Em seguida, eu vou explicar todos os fundamentos da Visualização você, pois você vai aprender do zero todos os conceitos fundamentais e Holográfica, e você vai entender como ela está muito bem ancorada nas mais explicações, além de encontrar também exercícios específicos para iniciantes que robustas evidências científicas produzidas nas áreas da Neurociência, Psicologia etêm o objetivo de despertar e desenvolver a sua capacidade de visualizar.

e

Se já é um visualizador experiente, este livro também é para você, pois o

ajudará a acessar informações preciosas que o permitirão aprofundar e expandir

Na sequência, você já vai começar a treinar a Visualização Holográfica com suas experiências de visualização para níveis superiores nos quais você obterá uma série de exercícios especialmente desenvolvida para iniciantes, para quem resultados ainda mais significativos e surpreendentes.

realmente está começando do zero ou deseja recomeçar e já está a par dos

E, se você não é iniciante, mas também não é experiente, ou seja, você já

conhecimentos sobre visualização. Você também vai aprender exercícios de algumas técnicas e já tentou criar seus sonhos com a visualização, mas não obteve resultados expressivos, chegando até mesmo a duvidar se a

Então, vamos à prática da visualização e, para isso, você vai aprender sobre visualização realmente funciona, este livro também é para você, pois você a Psicocibernética do dr. Maxwell Maltz, o Ensaio Mental do dr. Joe Dispenza, encontrará novas perspectivas, novas abordagens e novas técnicas. Certamente, Imagética Cinética e Mental da Psicologia dos Esportes e o Treino Autógeno do qual você terá acesso a algo novo que o permitirá fazer os ajustes e correções necessárias para que possa se beneficiar dessa ferramenta maravilhosa para

Aprofundando um pouco mais, você vai aprender sobre a Psicologia da criação de todos os seus sonhos!

Cores, sobre a Cromoterapia e sobre o poder dos arquétipos, tudo isso integrado

Ao começar esta leitura que tem potencial para mudar a sua vida, peço que

você esteja de coração e mente abertos, disponível para flexibilizar, rever e

Eu também vou apresentar você à Teoria das Cordas, a fascinante teoria da desapegar de seus preconceitos, julgamentos e crenças.

Física Quântica que fundamenta a existência do Multiverso e garante que a

Coloque-se na missão de ler com a curiosidade de uma criança, sem

realidade que você deseja vivenciar já existe em outra dimensão e que pode permitir que seu ego, sua mente racional, apresente resistência. Faça todos os exercícios propostos, mesmo aqueles que seu ego avaliar como “bobos” ou

Para colocar em prática o aprendizado sobre a Teoria das Cordas, você vai simples demais. Permita-se confiar em mim e deixe que eu o conduza com uma receber o roteiro completo da fabulosa Visualização 10D, desenvolvida por mim metodologia validada por milhares de alunos em todo o mundo.

Sobretudo, tenha fé, acredite em si mesmo e acredite no poder da

Em seguida, você vai receber o passo a passo da Visualização Holográfica visualização. Eu garanto que você não é a única pessoa do Planeta que não Neurobótica, o método de visualização que eu ensino no meu treinamento consegue cocriar seus sonhos, para quem a visualização não funciona. Se meus fechado especializado

na disciplina da Visualização Holográfica como milhares de alunos aprenderam a visualizar e todos os dias cocriam a vida que sempre desejaram, você também pode, você também consegue!

Por fim, você vai aprender quais são as vinte Leis Universais da Cocriação

que subjazem como fundamentos metafísicos da Visualização Holográfica e vai

receber um magnífico “pacote” de técnicas extras para que você possa ter várias

Eu não sei se este é o primeiro livro sobre visualização que você está lendo,

mas tenho certeza de que ele será o último, pois aqui você vai encontrar todas as

informações de que precisa, de modo que nenhum outro livro sobre o assunto

Se você é iniciante na arte de visualizar conscientemente, este livro é para

você, pois você vai aprender do zero todos os conceitos fundamentais e

explicações, além de encontrar também exercícios específicos para iniciantes que

Se já é um visualizador experiente, este livro também é para você, pois o ajudará a acessar informações preciosas que o permitirão aprofundar e expandir

suas experiências de visualização para níveis superiores nos quais você obterá

resultados ainda mais significativos e surpreendentes.

E, se você não é iniciante, mas também não é experiente, ou seja, você já

conhece algumas técnicas e já tentou cocriar seus sonhos com a visualização, mas

não obteve resultados expressivos, chegando até mesmo a duvidar se a

visualização realmente funciona, este livro também é para você, pois você

encontrará novas perspectivas, novas abordagens e novas técnicas. Certamente,

aqui você terá acesso a algo novo que o permitirá fazer os ajustes e correções necessárias para que possa se beneficiar dessa ferramenta maravilhosa para

cocriar todos os seus sonhos!

Ao começar esta leitura que tem potencial para mudar a sua vida, peço que

você esteja de coração e mente abertos, disponível para flexibilizar, rever e

desapegar de seus preconceitos, julgamentos e crenças.

Coloque-se na missão de ler com a curiosidade de uma criança, sem

permitir que seu ego, sua mente racional, apresente resistência. Faça todos os

exercícios propostos, mesmo aqueles que seu ego avaliar como “bobos” ou

simples demais. Permita-se confiar em mim e deixe que eu o conduza com uma

metodologia validada por milhares de alunos em todo o mundo.

Sobretudo, tenha fé, acredite em si mesmo e acredite no poder da

visualização. Eu garanto que você não é a única pessoa do Planeta que não

consegue cocriar seus sonhos, para quem a visualização não funciona. Se meus

milhares de alunos aprenderam a visualizar e todos os dias cocriam a vida que

sempre desejaram, você também pode, você também consegue!

ACADEMIA DA VISUALIZAÇÃO

Um treinamento on-line para você descobrir tudo sobre o poder oculto da

visualização para materialização de sonhos.

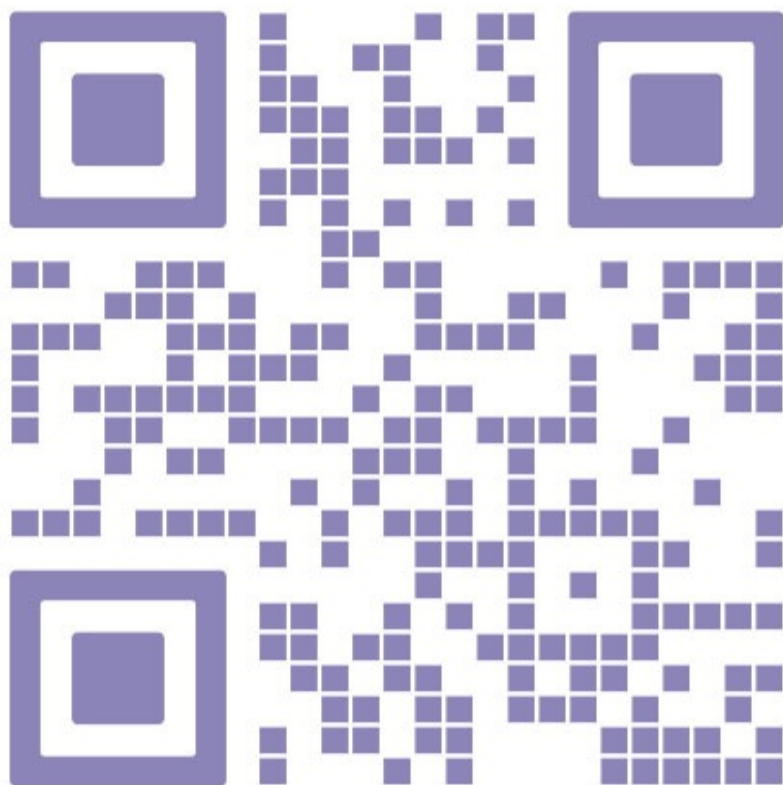
Aprenda práticas para visualizar e materializar seus sonhos definitivamente!

ACADEMIA DA VISUALIZAÇÃO

Um treinamento on-line para você descobrir tudo sobre o poder oculto da

visualização para materialização de sonhos.

Aprenda práticas para visualizar e materializar seus sonhos definitivamente!



O QUE É ACADEMIA DA VISUALIZAÇÃO?

Treinamento para aumentar o poder da mente e da Holo Cocriação aprendendo práticas da VISUALIZAÇÃO - VER MENTALMENTE.

Visualização é uma arte que implica em viver a experiência de um evento no presente de maneira plena, quando, na verdade, ele ainda não está acontecendo no mundo físico. Ou seja, não está MATERIALIZADO.

O objetivo principal da Visualização Holográfica é afetar o mundo exterior à sua volta e transformar eventos e resultados com a mudança dos seus pensamentos e emoções, por meio do que as visões provocam em você.

Uma visualização pode ser tão forte e real que a sua mente não vai saber diferenciar se aquilo já está de fato acontecendo ou não.

Essa técnica é usada frequentemente por esportistas, artistas e celebridades do mundo todo para melhorar suas performances e acertos, antes mesmo de cada evento ou acontecimento ocorrer na realidade. Criar um evento na mente antes de vivê-lo no mundo físico tem trazido grandes resultados de sucesso no mundo da metafísica e da psicologia, o que só comprova o poder por trás dessa ferramenta.

O futuro é feito a partir das infinitas possibilidades!

Você está preparado para receber? Acesse o QR Code:

Você vai aprender a inserir a neuroplasticidade em sua vida.

Nosso cérebro é plástico, ou seja, ele tem capacidade de mudar e de se ajustar. As nossas experiências são igualmente importantes no processo de desenvolvimento do cérebro e contribuem para as conexões que ocorrem dentro dele. A ativação das visualizações parte deste princípio para despertar novas conexões neurais!

Uma semana para você descobrir o poder milenar oculto da

visualização!

AQUI ESTÁ O QUE VOCÊ VAI VIVENCIAR NA PRÁTICA:

1. Aprenda a utilizar as Visualizações Holográficas como um estilo de vida;

2. Descubra como a visualização mental pode ajudar você nos seus objetivos;
3. Crie quadros mentais com riqueza de detalhes, produzindo substâncias favoráveis às suas defesas, como endorfina, serotonina e ocitocina;
4. Entenda sobre a relação da visualização com suas emoções;
5. Veja como as celebridades utilizam o processo de visualização em suas vidas;
6. Aplique a visualização no processo de emagrecimento, no esporte, na projeção de carreiras de sucesso, em concursos e materialize qualquer sonho;
7. A técnica utilizada por celebridades para cocriar milhões!

AULAS

MÓDULO 1: Os 10 princípios sobre visualização;

MÓDULO 2: Aprenda a criar imagens mentais e hologramas de sonhos e metas do zero;

MÓDULO 3: Como atingir 10x mais resultados através das visualizações do futuro 12D;

MÓDULO 4: Técnica para Visualização Holográfica da saúde perfeita, felicidade e alma gêmea; **MÓDULO 5:** Técnicas de projeção holográfica para holo cocriar riqueza e dinheiro imediato; **MÓDULO 6:** Técnica exclusiva inédita! Holo visualização proibida: técnica escondida por mais de setecentos anos para materializar na velocidade da luz.

Você vai aprender com a maior especialista do Brasil em visualização e

concretização de sonhos!

Nosso cérebro é plástico, ou seja, ele tem capacidade de mudar e de se ajustar. As nossas experiências são igualmente importantes no processo de desenvolvimento do cérebro e contribuem para as conexões que ocorrem dentro dele. A ativação das visualizações parte deste princípio para despertar novas conexões neurais!

Uma semana para você descobrir o poder milenar oculto da

visualização!

AQUI ESTÁ O QUE VOCÊ VAI VIVENCIAR NA PRÁTICA:

1. Aprenda a utilizar as Visualizações Holográficas como um estilo de vida;
2. Descubra como a visualização mental pode ajudar você nos seus objetivos;
3. Crie quadros mentais com riqueza de detalhes, produzindo substâncias favoráveis às suas defesas, como endorfina, serotonina e ocitocina;
4. Entenda sobre a relação da visualização com suas emoções;
5. Veja como as celebridades utilizam o processo de visualização em suas vidas;
6. Aplique a visualização no processo de emagrecimento, no esporte, na projeção de carreiras de sucesso, em concursos e materialize qualquer sonho;
7. A técnica utilizada por celebridades para cocriar milhões!

AULAS

MÓDULO 1: Os 10 princípios sobre visualização;

MÓDULO 2: Aprenda a criar imagens mentais e hologramas de sonhos e metas do zero;

MÓDULO 3: Como atingir 10x mais resultados através das visualizações do futuro 12D;

MÓDULO 4: Técnica para Visualização Holográfica da saúde perfeita, felicidade e alma gêmea; **MÓDULO 5:** Técnicas de projeção holográfica para holo cocriar riqueza e dinheiro imediato; **MÓDULO 6:** Técnica exclusiva inédita! Holo visualização proibida: técnica escondida por mais de setecentos anos para materializar na velocidade da luz.

Você vai aprender com a maior especialista do Brasil em visualização e

concretização de sonhos!

Capítulo 1

Capítulo 1

Cocriador consciente

Você como cocriador consciente? Sim! Você é 100% responsável por tudo

o que acontece na sua vida! Você tem o poder da cocriação da realidade vivo nas

suas células, no seu DNA quântico e na divindade impressa na mente de cada

um de nós. O sopro de vida do Criador está integrado à plenitude do ser, desde

o princípio, hoje e sempre. Você é a expressão e a essência da Matriz Divina -

conceito mundialmente difundido pelo cientista Gregg Braden -, em constante

movimento e em permanente processo de evolução.

O cosmos habita o interior de cada um e se manifesta através do amor

impregnado em todos os corações humanos. “Vós sois deuses”, disse Jesus em

uma das mais conhecidas passagens bíblicas. [1](#) Somos deuses da cocriação porque somos originários da mesma inteligência suprema, da mesma substância etérea e

do mesmo princípio original da vida. Isso não é fantástico? Você não apenas

nasceu dessa incubadora quântica da realidade, como também faz parte,

pertence e é, propriamente, a Divina Matriz expressa por cada individualidade

do Planeta.

O alemão Max Planck (1858-1947), pai da Física Quântica, referenciou a

ideia da Matriz Divina da seguinte forma: “Toda matéria se origina e existe

apenas em virtude de uma força. [...] Devemos supor que por trás dessa força

exista uma Mente consciente e inteligente. Essa Mente é a matriz de toda a

matéria” [.2](#)

Com tudo isso, quero dizer que você tem o poder infinito da mente

consciente, inconsciente e cósmica para cocriar qualquer coisa neste mundo,

desde riqueza, prosperidade, abundância, a casa dos sonhos, o carro tão

desejado e até atrair a alma gêmea. Não há limites para sonhar ou cocriar. Na

célebre frase do cineasta italiano Federico Fellini (1920-1933), profundo

estudioso do inconsciente, “Nada é mais honesto do que um sonho”.

Essa premissa é verdadeira e vale para a cocriação de tudo na vida, desde

coisas boas até situações indesejadas. Você, como cocriador consciente, é 100%

responsável por tudo o que acontece. Isso mesmo! Absolutamente 100% de todas

as ocorrências registradas em sua vida são provocadas unicamente por você.

A ciência quântica comprova hoje, por meio de inúmeros experimentos, [3](#)

que tudo é manifestado no plano físico através da congruência de três princípios

fundamentais: sentimentos, pensamentos e energia emanados por cada um de

nós ao Universo.

Como expressões singulares da consciência divina na Terra, temos a

capacidade de cocriar em sinergia à Fonte Universal todas as formas de matéria,

objetos, acontecimentos, situações e encontros humanos. Portanto, segundo os

Você como cocriador consciente? Sim! Você é 100% responsável por todos os princípios da Física Quântica, tudo pode ser criado e depende exclusivamente do que acontece na sua vida! Você tem o poder da cocriação da realidade vivo no solhar e da atenção do observador (você).

suas células, no seu DNA quântico e na divindade impressa na mente de cada

A Física Quântica explica que todas as coisas estão em superposição no

um de nós. O sopro de vida do Criador está integrado à plenitude do ser, desde o Universo em ondas de infinitas possibilidades antes de tomarem formas de o princípio, hoje e sempre. Você é a expressão e a essência da Matriz Divina -matéria na dimensão física. Vou fazer uma analogia para você entender melhor o conceito mundialmente difundido pelo cientista Gregg Braden -, em constante todo esse complexo mecanismo. Suponha que exista um oceano

de energia primordial, o próprio Universo ou a Matriz Divina. No campo mórfico, nós

O cosmos habita o interior de cada um e se manifesta através do amor, somos as gotículas quânticas que preenchem o mar, e as ondas de infinitas impregnado em todos os corações humanos. “Vós sois deuses”, disse Jesus, as possibilidades são os movimentos provocados por cada um de nós nesse mar de Somos deuses da cocriação porque energia cósmica.

somos originários da mesma inteligência suprema, da mesma substância etérea e

Essas ondas de infinitas possibilidades, por sua vez, não tomam forma,

do mesmo princípio original da vida. Isso não é fantástico? Você não apenas aparece nem viram realidade sem nossa presença e olhar desprendido para nasceu dessa incubadora quântica da realidade, como também faz parte, cada situação. Imaginem um vento de energia solto, sem formato ou pertence e é, propriamente, a Divina Matriz expressa por cada individualidade modelagem.

Para esse sopro de partículas tomar consistência e virar realidade no plano

O alemão Max Planck (1858-1947), pai da Física Quântica, referenciou a física, é preciso atenção do observador, energia emitida e sentimentos ideia da Matriz Divina da seguinte forma: “Toda matéria se origina e existe modeladores. Ou seja, consciente ou inconscientemente, somos nós quem apenas em virtude de uma força. [...] Devemos supor que por trás dessa força criamos a realidade física através do próprio campo de energia ressonante.

exista uma Mente consciente e inteligente. Essa Mente é a matriz de toda a

Com tudo isso, quero dizer que você tem o poder infinito da mente

consciente, inconsciente e cósmica para cocriar qualquer coisa neste mundo,

desde riqueza, prosperidade, abundância, a casa dos sonhos, o carro tão

desejado e até atrair a alma gêmea. Não há limites para sonhar ou cocriar. Na

célebre frase do cineasta italiano Federico Fellini (1920-1993), profundo

Essa premissa é verdadeira e vale para a cocriação de tudo na vida, desde

coisas boas até situações indesejadas. Você, como cocriador consciente, é 100%

responsável por tudo o que acontece. Isso mesmo! Absolutamente 100% de todas

3

que tudo é manifestado no plano físico através da congruência de três princípios

fundamentais: sentimentos, pensamentos e energia emanados por cada um de

nós ao Universo.

Como expressões singulares da consciência divina na Terra, temos a

capacidade de cocriar em sinergia à Fonte Universal todas as formas de matéria,

objetos, acontecimentos, situações e encontros humanos. Portanto, segundo os

princípios da Física Quântica, tudo pode ser criado e depende exclusivamente do

olhar e da atenção do observador (você).

A Física Quântica explica que todas as coisas estão em superposição no

Universo em ondas de infinitas possibilidades antes de tomarem formas de

matéria na dimensão física. Vou fazer uma analogia para você entender melhor

todo esse complexo mecanismo. Suponha que exista um oceano de energia

primordial, o próprio Universo ou a Matriz Divina. No campo mórfico, nós

somos as gotículas quânticas que preenchem o mar, e as ondas de infinitas

possibilidades são os movimentos provocados por cada um de nós nesse mar de

energia cósmica.

Essas ondas de infinitas possibilidades, por sua vez, não tomam forma,

aparência nem viram realidade sem nossa anuência e olhar desprendido para

cada situação. Imaginem um vento de energia solto, sem formato ou

modelagem.

Para esse sopro de partículas tomar consistência e virar realidade no plano

físico, é preciso atenção do observador, energia emitida e sentimentos

modeladores. Ou seja, consciente ou inconscientemente, somos nós quem

criamos a realidade física através do próprio campo de energia ressonante.

VISÃO DE DEUS	VISÃO DA VIDA	NÍVEL	FREQUÊNCIA	EMOÇÃO	PROCESSO
Eu	É	Iluminação	700 - 1000	Inefável	Consciência Pura
Todo -Ser	Perfeito	Paz	600	Êxtase	Iluminação
Alguém	Completo	Alegria	540	Serenidade	Transfiguração
Amar	Benigno	Amor	500	Reverência	Revelação
Sábio	Significado	Razão	400	Entendimento	Abstração
Misericordioso	Harmonioso	Aceitação	350	Perdão	Transcendência
Inspiração	Esperançoso	Boa Vontade	310	Otimismo	Intenção
Capaz	Neutralidade	Satisfatório	250	Confiança	Desprendimento
Permissível	Viável	Coragem	200	Afirmação	Fortalecimento
Indiferença	Exigência	Orgulho	175	Desprezo	Presunção
Vingativo	Raiva	Antagônico	150	Ódio	Agressão
Negação	Desapontamento	Desejo	125	Súplica	Escravidão
Punitivo	Assustador	Medo	100	Ansiedade	Recolhimento
Desdenhoso	Trágico	Mágoa	75	Arrependimento	Desânimo
Condenação	Desesperança	Apatia	50	Abdicação	Desespero
Vingativo	Maldade	Culpa	30	Destruição	Acusação
Desprezo	Vergonha	Miserabilidade	20	Humilhação	Eliminação

Dupla fenda

Tal realidade foi comprovada pela ciência através do experimento da

Dupla Fenda, a partir do qual os cientistas comprovaram que dois átomos se

comportam, ao mesmo tempo, como partícula (matéria) e onda de infinitas

possibilidades. O comportamento do átomo depende exclusivamente da atenção

designada pelo observador da realidade. Quando damos atenção para

determinado evento, de acordo com essa teoria, ele se comporta como matéria

densificada.

Por isso a criação da realidade depende do modo como você observa algum

evento ou situação, e mais precisamente, depende da energia, dos pensamentos e

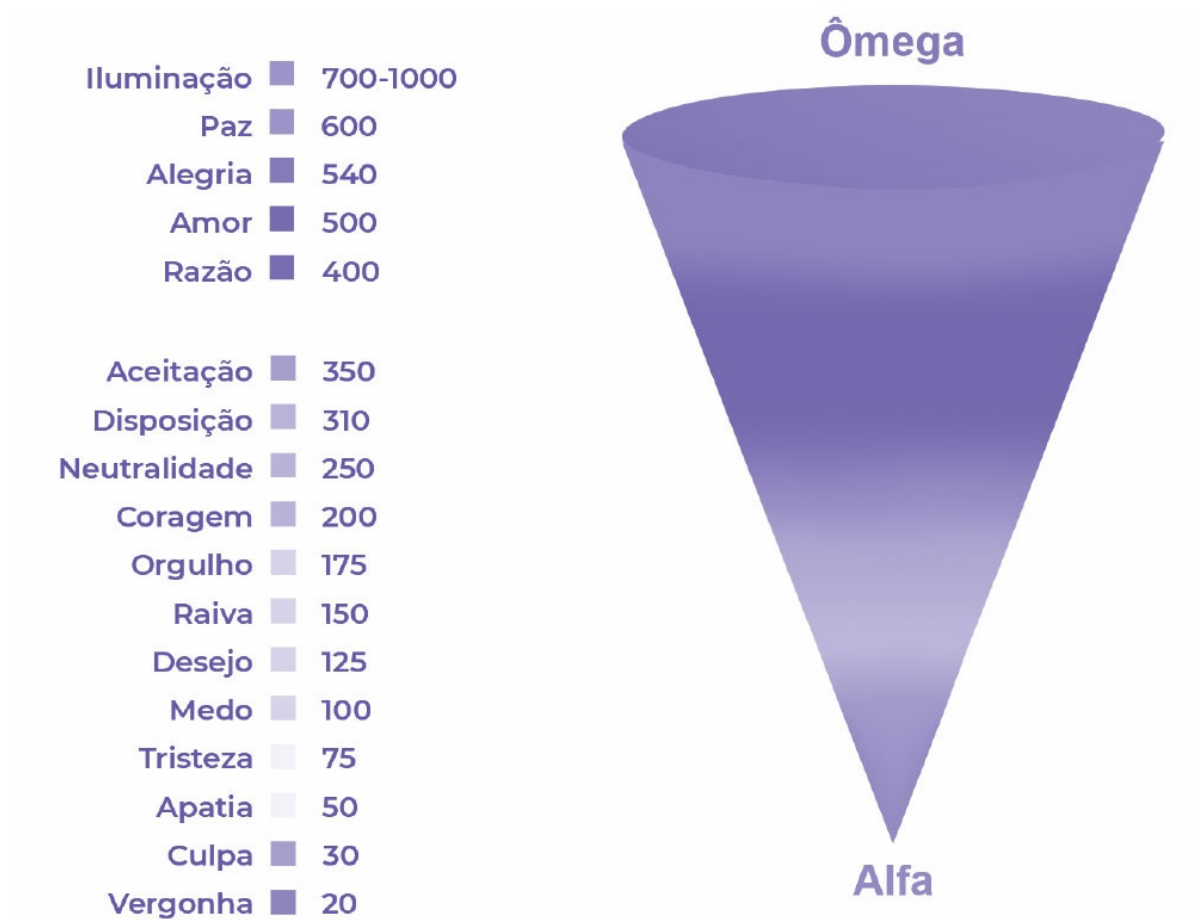
dos sentimentos focalizados em determinada situação. Você é, efetivamente,

agente causal do Universo e tem a capacidade consciente para cocriar qualquer

coisa manifestada em sintonia com o Todo e na frequência do amor,

estabelecida em 528 Hz, pela Tabela da Consciência ou Escala das Emoções

criada pelo dr. David Hawkins.



Tal realidade foi comprovada pela ciência através do experimento da

Dupla Fenda, a partir do qual os cientistas comprovaram que dois átomos se

comportam, ao mesmo tempo, como partícula (matéria) e onda de infinitas

possibilidades. O comportamento do átomo depende exclusivamente da atenção

designada pelo observador da realidade. Quando damos atenção para

determinado evento, de acordo com essa teoria, ele se comporta como matéria

Por isso a criação da realidade depende do modo como você observa algum

evento ou situação, e mais precisamente, depende da energia, dos pensamentos e

dos sentimentos focalizados em determinada situação. Você é, efetivamente,

agente causal do Universo e tem a capacidade consciente para cocriar qualquer

coisa manifestada em sintonia com o Todo e na frequência do amor,

estabelecida em 528 Hz, pela Tabela da Consciência ou Escala das Emoções

Isso é possível simplesmente porque tudo é energia, inclusive dinheiro,

riqueza, objetos, pessoas e situações do cotidiano. Tudo, dessa forma, está solto

no ar e depende da energia e dos sentimentos emitidos pela consciência para

deixar o subnível atômico e tornar-se matéria visível no plano físico da Terra.

Por isso, você pode tudo. Você pode transformar essas ondas de energia em

objetos e situações perceptíveis aos olhos e aos sentidos humanos. O grande

segredo para densificar as ondas de energia em matéria é alcançar a vibração do

Universo, o amor.

Isso é possível simplesmente porque tudo é energia, inclusive dinheiro, riqueza, objetos, pessoas e situações do cotidiano. Tudo, dessa forma, está solto

no ar e depende da energia e dos sentimentos emitidos pela consciência para

deixar o subnível atômico e tornar-se matéria visível no plano físico da Terra.

Por isso, você pode tudo. Você pode transformar essas ondas de energia em

objetos e situações perceptíveis aos olhos e aos sentidos humanos. O grande

segredo para densificar as ondas de energia em matéria é alcançar a vibração do

Por que você não consegue criar a realidade que deseja?

No livro *O médico quântico*, o renomado físico quântico Amit Goswami faz a

seguinte reflexão: “Os objetos são possibilidades quânticas, que podem ser

escolhidas pela consciência. Uma vez entendido esse conceito, é muito fácil saber

que é possível escolher a saúde, e não a doença – desde que se aprenda a acessar

um estado de consciência onde a escolha quântica é feita”.

Goswami, um dos meus mentores, refere-se aqui aos aspectos relacionados

à saúde. Contudo, a mesma lógica funciona de maneira idêntica para todas as

demais realidades que buscamos concretizar, seja no plano material, emocional

ou espiritual.

Ainda no campo das infinitas possibilidades da teoria quântica, o físico

Hugh Everett III (1930-1982), da Universidade de Princeton, apresentou o

conceito de Ponto de Escolha, que trata do complexo tema da existência de

Universos paralelos no Vácuo Quântico (Energia Primordial). Segundo o

cientista, existem efeitos diferentes e caminhos ainda adormecidos a partir de

distintas escolhas de um mesmo evento.

Complexo? Pode parecer. Contudo, para simplificar, entenda a seguinte

lógica: esses caminhos da vida sugeridos por Hugh Everett III coexistem em

Universos paralelos e representam nossos pontos de escolha para cada situação

em um olhar multidimensional sobre a existência. Cada escolha ou mesmo

omissão mediante algum episódio, por essa hipótese, gera algum efeito ou

resultado na imensidão do Universo e no âmbito das infinitas possibilidades.

Diante desse cenário de probabilidades, fica claro que nós somos

responsáveis por cada escolha e criamos a nossa própria realidade, seja ela

positiva ou negativa. Tudo depende de como nos comportamos mediante uma

situação, episódio ou pessoas. Nossas ações, reações e respostas serão

manifestadas inicialmente no nível espiritual, mas depois toma corpo no plano

físico. Podemos, assim, escolher a realidade e os efeitos entre as infinitas

possibilidades proporcionadas pela fonte criadora.

Por que você não consegue criar a realidade que deseja?

No livro *O médico quântico*, o renomado físico quântico Amit Goswami faz a

seguinte reflexão: “Os objetos são possibilidades quânticas, que podem ser

escolhidas pela consciência. Uma vez entendido esse conceito, é muito fácil saber

que é possível escolher a saúde, e não a doença – desde que se aprenda a acessar

um estado de consciência onde a escolha quântica é feita”.

4

Goswami, um dos meus mentores, refere-se aqui aos aspectos relacionados

à saúde. Contudo, a mesma lógica funciona de maneira idêntica para todas as

demais realidades que buscamos concretizar, seja no plano material, emocional

ou espiritual.

Ainda no campo das infinitas possibilidades da teoria quântica, o físico

Hugh Everett III (1930-1982), da Universidade de Princeton, apresentou o

conceito de Ponto de Escolha, que trata do complexo tema da existência de

Universos paralelos no Vácuo Quântico (Energia Primordial). Segundo o

cientista, existem efeitos diferentes e caminhos ainda adormecidos a partir de

distintas escolhas de um mesmo evento.

Complexo? Pode parecer. Contudo, para simplificar, entenda a seguinte

lógica: esses caminhos da vida sugeridos por Hugh Everett III coexistem em

Universos paralelos e representam nossos pontos de escolha para cada situação

em um olhar multidimensional sobre a existência. Cada escolha ou mesmo

omissão mediante algum episódio, por essa hipótese, gera algum efeito ou

resultado na imensidão do Universo e no âmbito das infinitas possibilidades.

Diante desse cenário de probabilidades, fica claro que nós somos

responsáveis por cada escolha e criamos a nossa própria realidade, seja ela

positiva ou negativa. Tudo depende de como nos comportamos mediante uma

situação, episódio ou pessoas. Nossas ações, reações e respostas serão

manifestadas inicialmente no nível espiritual, mas depois toma corpo no plano

físico. Podemos, assim, escolher a realidade e os efeitos entre as infinitas

possibilidades proporcionadas pela fonte criadora.

Tijolos da construção

Os átomos, responsáveis pela construção e arquitetura do Universo e de

todas as coisas físicas, inclusive nossos corpos biológicos, têm dois hemisférios ou

polos de manifestação: um positivo e outro negativo. O movimento da matéria e

da consciência, tanto para um polo quanto para o outro, depende,

exclusivamente, da nossa ação diária para a manifestação dos nossos sonhos.

Toda ação gera uma reação. Por isso que você deve agir todos os dias para

ter grandes resultados nas suas cocriações. O “agir” pode ser as suas

visualizações, o empenho para a elevação da frequência, a mudança de mindset,

as gratidões. Ou seja, pequenos movimentos diários em direção à manifestação

também são ações! Todas as ações colocam você em posição de merecimento no

Universo.

Tijolos da construção

Os átomos, responsáveis pela construção e arquitetura do Universo e de

todas as coisas físicas, inclusive nossos corpos biológicos, têm dois hemisférios ou

polos de manifestação: um positivo e outro negativo. O movimento da matéria e

da consciência, tanto para um polo quanto para o outro, depende,

exclusivamente, da nossa ação diária para a manifestação dos nossos sonhos.

Toda ação gera uma reação. Por isso que você deve agir todos os dias para

ter grandes resultados nas suas cocriações. O “agir” pode ser as suas

visualizações, o empenho para a elevação da frequência, a mudança de mindset,

as gratidões. Ou seja, pequenos movimentos diários em direção à manifestação

também são ações! Todas as ações colocam você em posição de merecimento no

Universo.

Efeito Zenão quântico

Contrário à materialização e densificação dos nossos sonhos, existe o

chamado Efeito Zenão. Ele acontece, especialmente, quando projetamos

energia, pensamentos e sentimentos atrelados à ansiedade, aflição ou qualquer

emoção negativa que vibra naturalmente em sentido oposto aos desejos da

consciência.

Ao lançarmos pensamentos perturbados e conturbados diretamente ao

Universo, há uma espécie de congelamento ou paralisia parcial do átomo da

matéria, o denominado decaimento atômico da partícula. O resultado disso é o

cancelamento imediato da materialização de qualquer sonho. Como falei

anteriormente, essa perspectiva negativa também ocorre pelo olhar do próprio

observador da realidade. Ou seja, você, portanto, atenção!

Efeito Zenão quântico

Contrário à materialização e densificação dos nossos sonhos, existe o

chamado Efeito Zenão. Ele acontece, especialmente, quando projetamos

energia, pensamentos e sentimentos atrelados à ansiedade, aflição ou qualquer

emoção negativa que vibra naturalmente em sentido oposto aos desejos da

consciência.

Ao lançarmos pensamentos perturbados e conturbados diretamente ao

Universo, há uma espécie de congelamento ou paralisia parcial do átomo da

matéria, o denominado decaimento atômico da partícula. O resultado disso é o

cancelamento imediato da materialização de qualquer sonho. Como falei

anteriormente, essa perspectiva negativa também ocorre pelo olhar do próprio

observador da realidade. Ou seja, você, portanto, atenção!

O observador responsável

Na prática, o que isso significa? Você, o observador da realidade, afeta

diretamente a formação da matéria, dos objetos e das formas visuais

(holográficas) do Universo e da realidade que o cerca. O Efeito Zenão ou Efeito

Zeno Quântico está diretamente ligado ao experimento da Dupla Fenda. Os

dois, Efeito Zenão e Dupla Fenda, com toda a certeza, estão correlacionados e

são dispositivos primordiais para compreendermos a manifestação do Universo,

da realidade e da nossa vida física ou subatômica.



Na prática, o que isso significa? Você, o observador da realidade, afeta

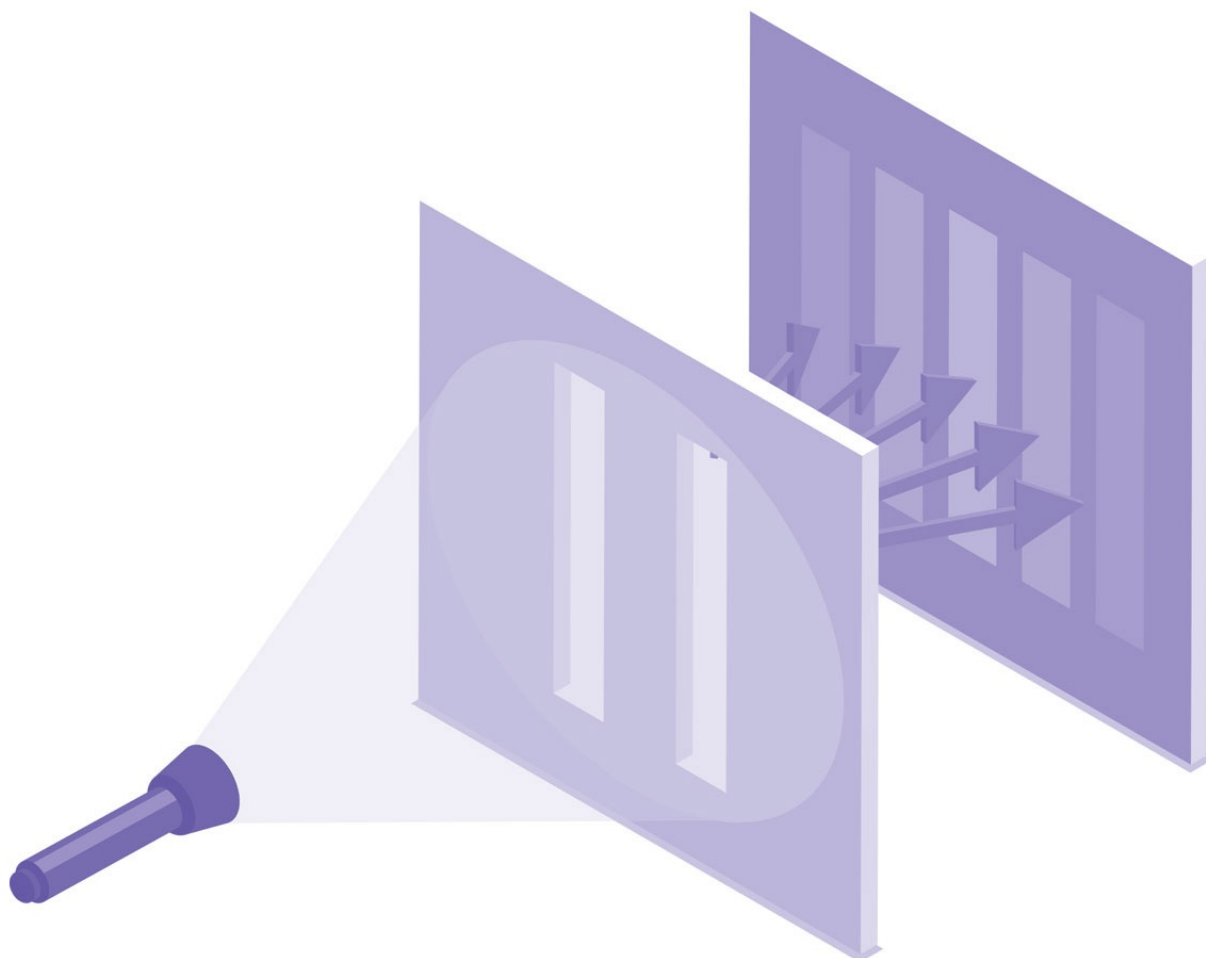
diretamente a formação da matéria, dos objetos e das formas visuais

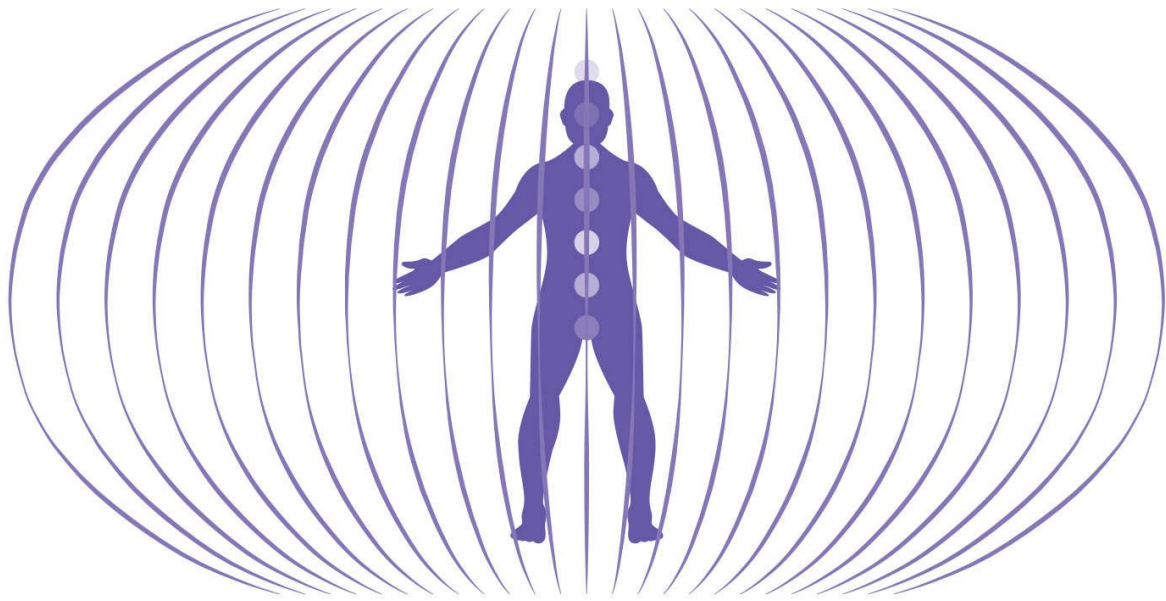
(holográficas) do Universo e da realidade que o cerca. O Efeito Zenão ou Efeito

Zeno Quântico está diretamente ligado ao experimento da Dupla Fenda. Os

dois, Efeito Zenão e Dupla Fenda, com toda a certeza, estão correlacionados e

são dispositivos primordiais para compreendermos a manifestação do Universo,





Emoções eletromagnéticas

Através das nossas emoções, sentimentos e pensamentos, emitimos um

campo eletromagnético de energia. Esse campo entra em ressonância com

energias similares e com determinadas frequências emanadas pelo Universo,

pelos pessoas, pelos objetos e por tudo constituído de energia em diferentes

dimensões. Todo esse campo é quântico e vibracional, formado pela organização

de átomos ou pela menor partícula do átomo, o quantum. O campo não é

estático e vibra de acordo com o padrão das nossas energias sustentadas por

sentimentos, pensamentos e ações. Esse padrão plasma ou cria formas quânticas

- os hologramas - para todas as coisas.

(Adaptado de McCraty, R. **Science of the heart - volume 2: exploring the role of the heart in human performance**. Califórnia: HearthMath, 2015. Ilustrações de Sandy Royal .)

Cada um, portanto, é capaz de alterar esse holograma de si, a todo instante,

dependendo da frequência modular das próprias células e átomos. Isso porque

todos nós - seres vivos, objetos ou mesmo o Universo - somos constituídos de

partículas de átomos reunidas através de energia, conduzidas, vivificadas e

corporificadas pela Consciência Suprema. Assim, toda criação e alteração da

realidade acontece, sobretudo, pelo alinhamento dos padrões gerados por

pensamentos, sentimentos e crenças.

Através das nossas emoções, sentimentos e pensamentos, emitimos um

campo eletromagnético de energia. Esse campo entra em ressonância com

energias similares e com determinadas frequências emanadas pelo Universo,

pelas pessoas, pelos objetos e por tudo constituído de energia em diferentes

dimensões. Todo esse campo é quântico e vibracional, formado pela organização

de átomos ou pela menor partícula do átomo, o quantum. O campo não é

estático e vibra de acordo com o padrão das nossas energias sustentadas por

sentimentos, pensamentos e ações. Esse padrão plasma ou cria formas quânticas

Science of the heart - volume 2: exploring the role of the heart in human

Cada um, portanto, é capaz de alterar esse holograma de si, a todo instante,

dependendo da frequência modular das próprias células e átomos. Isso porque

todos nós - seres vivos, objetos ou mesmo o Universo - somos constituídos de

partículas de átomos reunidas através de energia, conduzidas, vivificadas e

corporificadas pela Consciência Suprema. Assim, toda criação e alteração da

realidade acontece, sobretudo, pelo alinhamento dos padrões gerados por

Livre-arbítrio energético

Assim como você pode criar tudo, também pode não criar nada. Temos o

livre-arbítrio para escolher qual posição tomar. Tudo depende de como agimos

diante das mais diferentes situações, de como lidamos com os problemas,

obstáculos e também com o sucesso que conquistamos. Por que considero

importante passar essa mensagem? Porque você pode pensar: *Eu penso, visualizo,*

mentalizo e sinto tudo o que desejo, mas não consigo criar nenhum dos meus sonhos.

Nesse caso, acontece um problema típico que, certamente, restringe

qualquer uma das infinitas possibilidades. Muitas vezes você tem sido sabotador

da própria vida. Sustentado por crenças antigas e por um mapa mental interno

quase estático, você permanece na resistência e não acredita no poder infinito do

Todo. Ou seja, não acredita em si mesmo, nem na grande capacidade da sua

mente.

Livre-arbítrio energético

Assim como você pode criar tudo, também pode não criar nada. Temos o

livre-arbítrio para escolher qual posição tomar. Tudo depende de como agimos

diante das mais diferentes situações, de como lidamos com os problemas,

obstáculos e também com o sucesso que conquistamos. Por que considero

importante passar essa mensagem? Porque você pode pensar: *Eu penso, visualizo,*

mentalizo e sinto tudo o que desejo, mas não consigo criar nenhum dos meus sonhos.

Nesse caso, acontece um problema típico que, certamente, restringe

qualquer uma das infinitas possibilidades. Muitas vezes você tem sido sabotador

da própria vida. Sustentado por crenças antigas e por um mapa mental interno

quase estático, você permanece na resistência e não acredita no poder infinito do

Todo. Ou seja, não acredita em si mesmo, nem na grande capacidade da sua

mente.

Assepsia mental

Para você materializar as suas visualizações na realidade desejada, será

necessária uma limpeza profunda no campo da inconsciência. Nesse hipotético

quadro mental, quem você precisa perdoar? A quem você precisa ser grato?

Qual crença você precisa eliminar e reprogramar? A partir das respostas dessas

indagações pessoais, você vai compreender, realmente, o que está impedindo a

sua cocriação da realidade, sonhos e metas.

Outro aspecto negativo que obstrui a materialização da realidade é a falta

de identidade e convicção. “Elainne, eu não sei quais são os meus sonhos”.

Como você pretende cocriar a realidade se não sabe nem quais são os seus

desejos? Tente responder: Como é possível criar algo se nem sabemos quais são

os nossos sonhos e desejos?

A linguagem do Universo é o sentimento, a frequência das emoções que

emitimos. A Matriz vai respondê-lo através de situações, objetos e pessoas

correspondentes aos sentimentos, desejos e verdades existentes dentro de você. O

sentimento que quer viver começa a criar bolhas de percepção no Universo,

colapsar a realidade e impedir o congelamento atômico do holograma dos nossos

sonhos.

Outra barreira contrária à densificação da matéria no mundo físico é a

incapacidade de sugestionar o cérebro ou visualizar os desejos. Mas calma que

ensinarei tudo isso nesta obra, e você terminará a leitura visualizando

perfeitamente. E lembre-se de que nós simplesmente criamos, ou melhor,

criamos junto com a Fonte da Vida. O nosso sucesso e prosperidade

dependem dos sentimentos emanados ao Universo para a materialização dos

sonhos, além do importante movimento de ressignificar as crenças mentais para

a compreensão que existe um Todo relacionado intimamente a todos os seres

humanos.

Assepsia mental

Para você materializar as suas visualizações na realidade desejada, será

necessária uma limpeza profunda no campo da inconsciência. Nesse hipotético

quadro mental, quem você precisa perdoar? A quem você precisa ser grato?

Qual crença você precisa eliminar e reprogramar? A partir das respostas dessas

indagações pessoais, você vai compreender, realmente, o que está impedindo a

sua cocriação da realidade, sonhos e metas.

Outro aspecto negativo que obstrui a materialização da realidade é a falta

de identidade e convicção. “Elainne, eu não sei quais são os meus sonhos”.

Como você pretende cocriar a realidade se não sabe nem quais são os seus

desejos? Tente responder: Como é possível criar algo se nem sabemos quais são

os nossos sonhos e desejos?

A linguagem do Universo é o sentimento, a frequência das emoções que

emitimos. A Matriz vai respondê-lo através de situações, objetos e pessoas

correspondentes aos sentimentos, desejos e verdades existentes dentro de você. O

sentimento que quer viver começa a criar bolhas de percepção no Universo,

colapsar a realidade e impedir o congelamento atômico do holograma dos nossos

sonhos.

Outra barreira contrária à densificação da matéria no mundo físico é a

incapacidade de sugestionar o cérebro ou visualizar os desejos. Mas calma que

ensinarei tudo isso nesta obra, e você terminará a leitura visualizando

perfeitamente. E lembre-se de que nós simplesmente criamos, ou melhor,

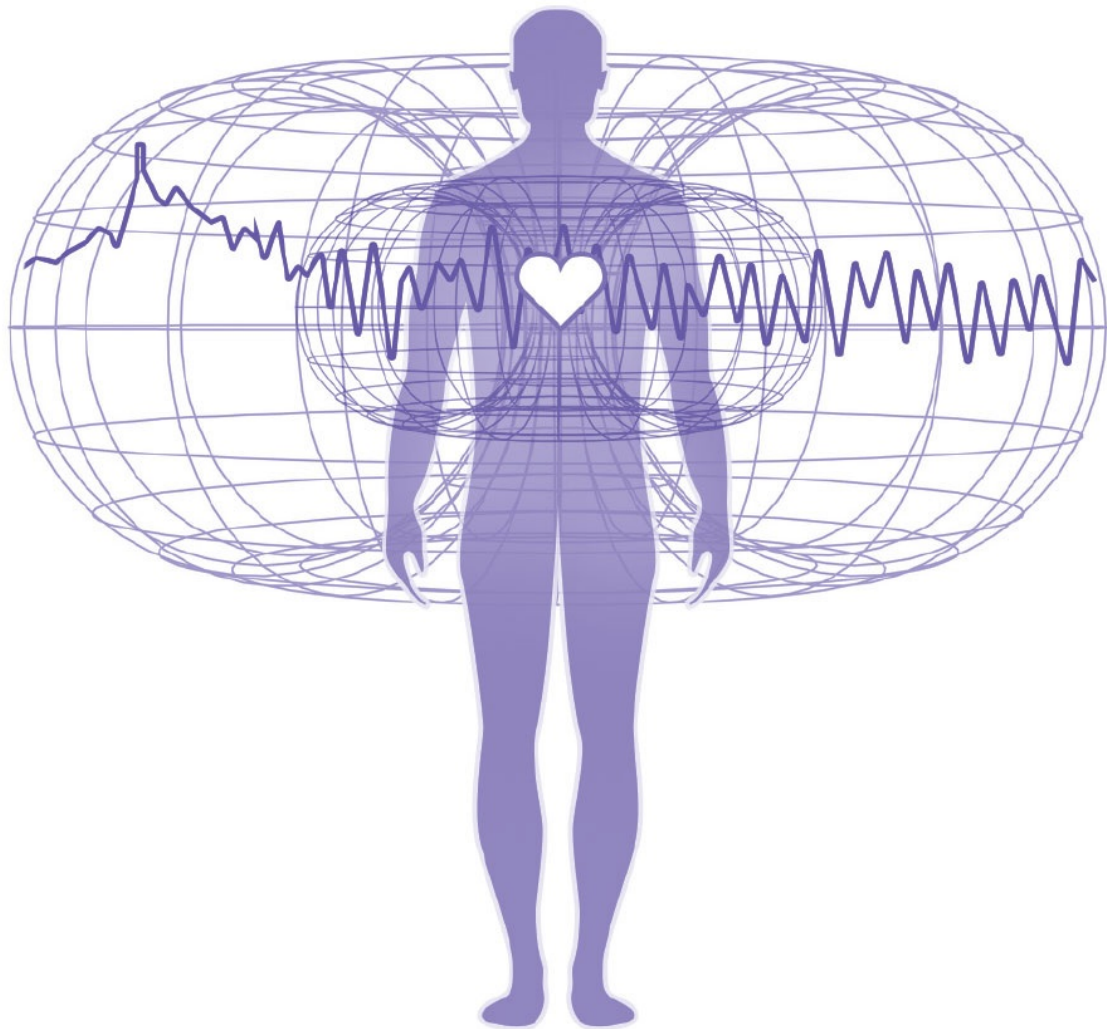
cocriamos junto com a Fonte da Vida. O nosso sucesso e prosperidade

dependem dos sentimentos emanados ao Universo para a materialização dos

sonhos, além do importante movimento de ressignificar as crenças mentais para

a compreensão que existe um Todo relacionado intimamente a todos os seres

humanos.



Desejos vibrantes

Nós temos um campo eletromagnético formado por pensamentos e

sentimentos que concretizam toda a matéria em volta da vida de acordo com a

Frequência Vibracional® emitida por cada um ao Universo. Nesse campo

eletromagnético, os pensamentos emitem energia, e os sentimentos atraem os

acontecimentos. Os pensamentos são emanados pelo cérebro, enquanto o campo

dos sentimentos forma-se pelos desejos do coração. O campo do coração cria

uma psicofera ao redor de você 5 mil vezes mais potente do que o cérebro,

segundo as últimas pesquisas da ciência. [5](#) Portanto, os desejos emitidos pelos sentimentos são muito mais eficazes que elétrons transmitidos pelos

pensamentos.

Basicamente, você criará e magnetizará situações, objetos e pessoas (sim, pessoas!) a partir da sinceridade de seus pensamentos e, sobretudo, de seus

sentimentos enviados ao Universo. Dessa forma, não adianta desejar mal ao

Nós temos um campo eletromagnético formado por pensamentos e concorrente, odiar o vizinho ou ficar com raiva de algum colega. Esse sentimento que concretiza toda a matéria em volta da vida de acordo com sentimento destrutivo apenas prejudicará você porque vai criar a sua impressão emitida por cada um ao Universo. Nesse campo energético no Cosmos. Como um espelho, o seu campo eletromagnético, eletromagnético, os pensamentos emitem energia, e os sentimentos atraem o campo formado por informações quânticas de sentimentos negativos, será refletido acontecimentos. Os pensamentos são emanados pelo cérebro, enquanto o campo novamente para você pelo Todo.

dos sentimentos forma-se pelos desejos do coração. O campo do coração cria

Deseje o bem, seja feliz com o sucesso dos outros, mesmo dos seus

uma psicofera ao redor de você 5 mil vezes mais potente do que o cérebro, concorrentes. No final das contas, somos apenas um, e a alegria do vizinho. Portanto, os desejos emitidos pelo também é a minha felicidade. Agindo assim, o Universo vai dar mais motivos. Sentimentos são muito mais eficazes que elétrons transmitidos pelo para você celebrar!

Basicamente, você criará e magnetizará situações, objetos e pessoas (sim, pessoas!) a partir da sinceridade de seus pensamentos e, sobretudo, de seus

sentimentos enviados ao Universo. Dessa forma, não adianta desejar mal ao

concorrente, odiar o vizinho ou ficar com raiva de algum colega. Esse

sentimento destrutivo apenas prejudicará você porque vai criar a sua impressão

digital energética no Cosmos. Como um espelho, o seu campo eletromagnético,

formado por informações quânticas de sentimentos negativos, será refletido

Deseje o bem, seja feliz com o sucesso dos outros, mesmo dos seus

concorrentes. No final das contas, somos apenas um, e a alegria do vizinho

também é a minha felicidade. Agindo assim, o Universo vai dar mais motivos

Como vibrar na mesma frequência do seu sonho

Segundo a Escala das Emoções, a frequência para começar a mudar a sua

realidade encontra-se na aceitação, aproximadamente calibrada em 350 Hz. A

partir daí a mudança começa a acontecer na sua vida, pois tudo aquilo a que

you resist, persists; tudo aquilo a que você aceita, você pode mudar.

Já a frequência da alegria, que vibra em 540 Hz, coloca você em unificação

com a Fonte Criadora. Essa é a frequência do Universo, a frequência em que

todos os seus sonhos se encontram. Quando você passa a vibrar acima de 350

Hz, sai da terceira dimensão e passa a ver o mundo com outra visão, deixando os

judgments and complaints there in the past, and passes to accept people as they

are. No mundo da quinta dimensão, você pensa e cria tudo o que quiser, porque

you have awakened to spirituality, becoming a conscious cocreator.

A Frequência Vibracional® da culpa é a mais baixa de todas, ela vibra 20

Hz. Essa frequência destrói a sua vida, e a prosperidade jamais virá, pois o seu

campo atrator repelirá frequências altas.

Para sintonizar a frequência da alegria, assista a filmes de comédia, vídeos

engraçados, dê muitas risadas, entre em contato com a natureza, saia com seus

amigos, divirta-se e sempre pratique a gratidão por tudo o que existe. Quando

você é grato, um vórtice de energia começa a se movimentar no seu campo

vibracional, colocando-o em sintonia e alinhamento com Deus e com o Universo

das infinitas possibilidades.

Quando você visualiza seu sonho como se já fosse real, começa a entrar em

ressonância com o seu desejo, porque cada imagem porta uma informação

vibracional.

Deseja um relacionamento? Visualize vocês dois juntinhos, se possível, veja

toda a cena nos mínimos detalhes.

Deseja a cura de alguma doença? Visualize-se feliz e saudável, fazendo as

coisas que ama.

Quer um aumento de salário? Visualize-se recebendo o salário desejado.

A imagem é a maquete do seu sonho, é o ponto inicial para a manifestação

acontecer no mundo físico. Na verdade, a imagem serve como um GPS para o

Universo saber aonde você está indo.

E após criar a imagem, basta vibrar na mesma frequência dela!

A visualização possui um poder gigantesco, e por isso mesmo perigoso, porque a mente não sabe diferenciar a realidade da imaginação. Quando

estamos visualizando um sonho ou recordando uma lembrança, o mesmo

Segundo a Escala das Emoções, a frequência para começar a mudar a sua sistema neural da realidade é ativado, então ele passa a trabalhar em cima dessa realidade encontrase na aceitação, aproximadamente calibrada em 350 Hz. Aimagens acreditando ser real.

partir daí a mudança começa a acontecer na sua vida, pois tudo aquilo a que

Tudo o que existe na sua vida foi criado a partir de um holograma mental,

inclusive o caos que está vivendo. Lembre-se: todo tipo de pensamento gera uma

Já a frequência da alegria, que vibra em 540 Hz, coloca você em unificação imagem, e essa imagem carrega uma frequência, gerando o colapso da função de com a Fonte

Criadora. Essa é a frequência do Universo, a frequência em queonda no Universo.

todos os seus sonhos se encontram. Quando você passa a vibrar acima de 350

Mas tudo isso será aprofundado e explicado ao logo da leitura.

Hz, sai da terceira dimensão e passa a ver o mundo com outra visão, deixando os

juízos e reclamações lá no passado, e passa a aceitar as pessoas como elas

são. No mundo da quinta dimensão, você pensa e cria tudo o que quiser, porque

da culpa é a mais baixa de todas, ela vibra 20

Hz. Essa frequência destrói a sua vida, e a prosperidade jamais virá, pois o seu

Para sintonizar a frequência da alegria, assista a filmes de comédia, vídeos

engraçados, dê muitas risadas, entre em contato com a natureza, saia com seus

amigos, divirta-se e sempre pratique a gratidão por tudo o que existe. Quando

você é grato, um vórtice de energia começa a se movimentar no seu campo

vibracional, colocando-o em sintonia e alinhamento com Deus e com o Universo

Quando você visualiza seu sonho como se já fosse real, começa a entrar em

ressonância com o seu desejo, porque cada imagem porta uma informação

Deseja um relacionamento? Visualize vocês dois juntinhos, se possível, veja

Deseja a cura de alguma doença? Visualize-se feliz e saudável, fazendo as

A imagem é a maquete do seu sonho, é o ponto inicial para a manifestação

acontecer no mundo físico. Na verdade, a imagem serve como um GPS para o

A visualização possui um poder gigantesco, e por isso mesmo perigoso, porque a mente não sabe diferenciar a realidade da imaginação. Quando

estamos visualizando um sonho ou recordando uma lembrança, o mesmo

sistema neural da realidade é ativado, então ele passa a trabalhar em cima dessas

imagens acreditando ser real.

Tudo o que existe na sua vida foi criado a partir de um holograma mental,

inclusive o caos que está vivendo. Lembre-se: todo tipo de pensamento gera uma

imagem, e essa imagem carrega uma frequência, gerando o colapso da função de

onda no Universo.

Mas tudo isso será aprofundado e explicado ao longo da leitura.

Sem conflitos

A ciência também comprova que quando você visualiza, pensa e sente, mas

existe um conflito entre a mente inconsciente e a mente consciente, não é

possível colapsar a realidade. Por isso que as ondas de infinitas possibilidades, prontas para você materializar uma casa, o sucesso, a fama ou o relacionamento

perfeito são anuladas e provocam a atual situação negativa na sua vida.

Simplesmente porque você pensa uma coisa, mas sente outra. Percebe o

tamanho do conflito e da indecisão?

O Universo não compreende o que você realmente deseja, não conhece o

endereço para remeter o seu sonho e também permanece na incompreensão.

Sem clareza mental, um holograma claro e o desejo preciso, a Fonte Criadora

não consegue manifestar a cocriação da realidade junto com você.

Sem a congruência de pensamentos, sentimentos e energia transmitidos

pelo observador para cocriação da realidade quântica, não conseguimos acionar

o que chamo de Sistema de Ativação Reticular (SAR). O SAR é um mecanismo

natural da mente e uma atividade automática reproduzida pelo subconsciente

para tornar a sua visualização e o desejo em algo concreto. Por isso, quando você

visualiza e sente verdadeiramente um desejo como concreto no tempo presente,

esse desejo passa a se manifestar de diferentes modos no dia a dia.

Por exemplo, você deseja muito uma BMW e, de repente, em todos os

lugares aonde vai, aparece alguém dirigindo um carro dessa marca. Você

visualiza esse automóvel em algum estacionamento ou começa a ler, ouvir e

receber notícias e informações sobre o mesmo carro. O inconsciente, a partir

desse ponto, começa a transformar o seu sonho em realidade no mundo

material.

De que forma isso acontece? Diariamente, milhares de informações passam

por você e por seus sentidos físicos, sensoriais e extrassensoriais. Cores, sons, cheiros, padrões, ruídos, tamanhos, formas... é impossível, e seria completamente desnecessário, captar todas essas informações.

Assim, quando o seu inconsciente deseja a BMW, ele programa a mente

para identificar o carro que você sonha em todos os lugares e momentos para ele

aparecer e se materializar na realidade física. Funciona como um filtro. Tudo o

que se relacionar com o carro será captado por você. Esse é um dos sistemas que

faz com que nossos sonhos comecem a se materializar. Você visualiza, sente,

observa e aumenta a vontade de concretizar o desejo. Mas por que funciona assim? Porque os fenômenos da Física Quântica só existem se praticados pelo

observador. Ou seja, você.

A ciência também comprova que quando você visualiza, pensa e sente, mas

Você achou, finalmente, a passagem para uma realidade de infinitas

existe um conflito entre a mente inconsciente e a mente consciente, não é possibilidades, e agora tem a chave mestra para colapsar os desejos e evitar que possível colapsar a realidade. Por isso que as ondas de infinitas possibilidades, os seus sonhos permanecem estagnados. Você é o observador e o responsável, prontas para você

materializar uma casa, o sucesso, a fama ou o relacionamentodiante de toda essa perspectiva, por escolher a realidade que tanto deseja.

perfeito são anuladas e provocam a atual situação negativa na sua vida.

Simplesmente porque você pensa uma coisa, mas sente outra. Percebe o

O Universo não compreende o que você realmente deseja, não conhece o

endereço para remeter o seu sonho e também permanece na incompreensão.

Sem clareza mental, um holograma claro e o desejo preciso, a Fonte Criadora

Sem a congruência de pensamentos, sentimentos e energia transmitidos

pelo observador para cocriação da realidade quântica, não conseguimos acionar

o que chamo de Sistema de Ativação Reticular (SAR). O SAR é um mecanismo

natural da mente e uma atividade automática reproduzida pelo subconsciente

para tornar a sua visualização e o desejo em algo concreto. Por isso, quando você

visualiza e sente verdadeiramente um desejo como concreto no tempo presente,

Por exemplo, você deseja muito uma BMW e, de repente, em todos os

lugares aonde vai, aparece alguém dirigindo um carro dessa marca. Você

visualiza esse automóvel em algum estacionamento ou começa a ler, ouvir e

receber notícias e informações sobre o mesmo carro. O inconsciente, a partir

desse ponto, começa a transformar o seu sonho em realidade no mundo

De que forma isso acontece? Diariamente, milhares de informações passam

por você e por seus sentidos físicos, sensoriais e extrassensoriais. Cores, sons, cheiros, padrões, ruídos, tamanhos, formas... é impossível, e seria completamente

Assim, quando o seu inconsciente deseja a BMW, ele programa a mente

para identificar o carro que você sonha em todos os lugares e momentos para ele

aparecer e se materializar na realidade física. Funciona como um filtro. Tudo o

que se relacionar com o carro será captado por você. Esse é um dos sistemas que

faz com que nossos sonhos comecem a se materializar. Você visualiza, sente,

observa e aumenta a vontade de concretizar o desejo. Mas por que funciona assim? Porque os fenômenos da Física Quântica só existem se praticados pelo

observador. Ou seja, você.

Você achou, finalmente, a passagem para uma realidade de infinitas

possibilidades, e agora tem a chave mestra para colapsar os desejos e evitar que

os seus sonhos permaneçam estagnados. Você é o observador e o responsável,

diante de toda essa perspectiva, por escolher a realidade que tanto deseja.

Física Quântica e reprogramação de DNA

A ciência comprovou que criamos a realidade por meio do pensamento e

das emoções sentidas através da frequência que estamos vibrando.

Capazes de mudar as formas vibracionais, estamos também propensos a

alterar a configuração e regenerar o nosso próprio DNA. Basta, para isso,

modificarmos a polaridade dos átomos para o hemisfério positivo.

Em essência, a mudança do chamado spin (inversão) do átomo permite

alterar a estrutura, forma e o conteúdo inseridos nas moléculas do DNA. É

incrível saber que podemos reprogramar esse dispositivo com a emissão de

informações quânticas através do próprio pensamento, pela emissão de pulsos

elétricos, pela frequência de vibrações das energias pessoais e, principalmente,

por novos estados emocionais hígidos, ou seja, saudáveis. Toda essa mudança

acontece quando existe congruência entre pensamentos, sentimentos e nossas

crenças.

Em *A ciência para ficar rico*, o pesquisador Wallace D. Wattles sugere a

importância do pensamento para influenciar a construção de uma realidade

muito mais próspera e abundante. “O pensamento é a única força que pode

produzir riquezas tangíveis, originárias da substância amorfa. ” [6](#) Para o escritor, essa “substância original move-se de acordo com seus pensamentos; cada uma

das formas que se processa na natureza é a expressão visível de um pensamento

da substância original” [7](#)

Tal concepção remete à ideia de que o Universo, considerado um ser

consciente, é plasmável e toma formas pelo padrão do pensamento coletivo e de

cada ser. Em termos individuais, o pensamento, como uma forma de energia

emitida pela alma ou pelo poder da consciência, quando impregnado de

emoções positivas, causa a alteração da configuração dos átomos e do próprio

DNA.

Sob a motivação da vontade e da determinação, centrado na ação curativa

ou na impressão de novos valores mentais, o pensamento e os sentimentos

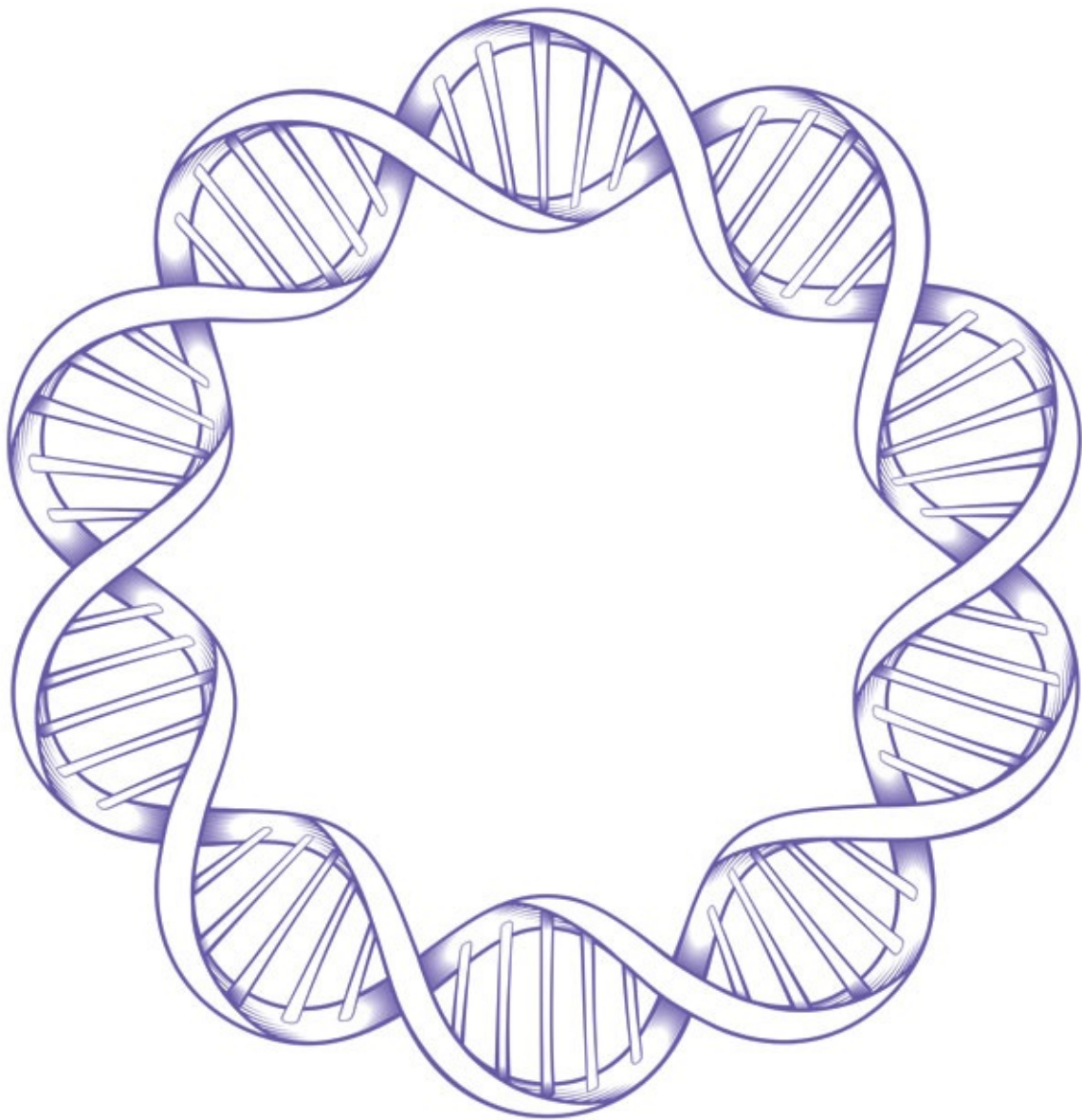
reajustam os elétrons e as órbitas atômicas, promovendo a saúde, o bem-estar, o

sucesso e a cura quântica ou espiritual. Em outras palavras, pensamentos

positivos harmonizam a estrutura dinâmica dos átomos, produzem o equilíbrio

do sistema energético das células e a consequente recondução ao estado normal

ou original da criação. Diante desse cenário, entenda: nós temos autonomia e



livre expressão para modificar a própria energia, a polaridade dos átomos e

promover qualquer cura, física ou espiritual, reconfigurando o DNA e

reconstruindo a realidade dos nossos sonhos.

A ciência comprovou que criamos a realidade por meio do pensamento e

Capazes de mudar as formas vibracionais, estamos também propensos a

alterar a configuração e regenerar o nosso próprio DNA. Basta, para isso,

Em essência, a mudança do chamado spin (inversão) do átomo permite

alterar a estrutura, forma e o conteúdo inseridos nas moléculas do DNA. É

incrível saber que podemos reprogramar esse dispositivo com a emissão de

informações quânticas através do próprio pensamento, pela emissão de pulsos

elétricos, pela frequência de vibrações das energias pessoais e, principalmente,

por novos estados emocionais hígidos, ou seja, saudáveis. Toda essa mudança

acontece quando existe congruência entre pensamentos, sentimentos e nossas

, o pesquisador Wallace D. Wattles sugere a

importância do pensamento para influenciar a construção de uma realidade

muito mais próspera e abundante. “O pensamento é a única força que pode

Para o escritor,

essa “substância original move-se de acordo com seus pensamentos; cada uma

das formas que se processa na natureza é a expressão visível de um pensamento

Tal concepção remete à ideia de que o Universo, considerado um ser

consciente, é plasmável e toma formas pelo padrão do pensamento coletivo e de

cada ser. Em termos individuais, o pensamento, como uma forma de energia

emitida pela alma ou pelo poder da consciência, quando impregnado de

emoções positivas, causa a alteração da configuração dos átomos e do próprio

Sob a motivação da vontade e da determinação, centrado na ação curativa

ou na impressão de novos valores mentais, o pensamento e os sentimentos

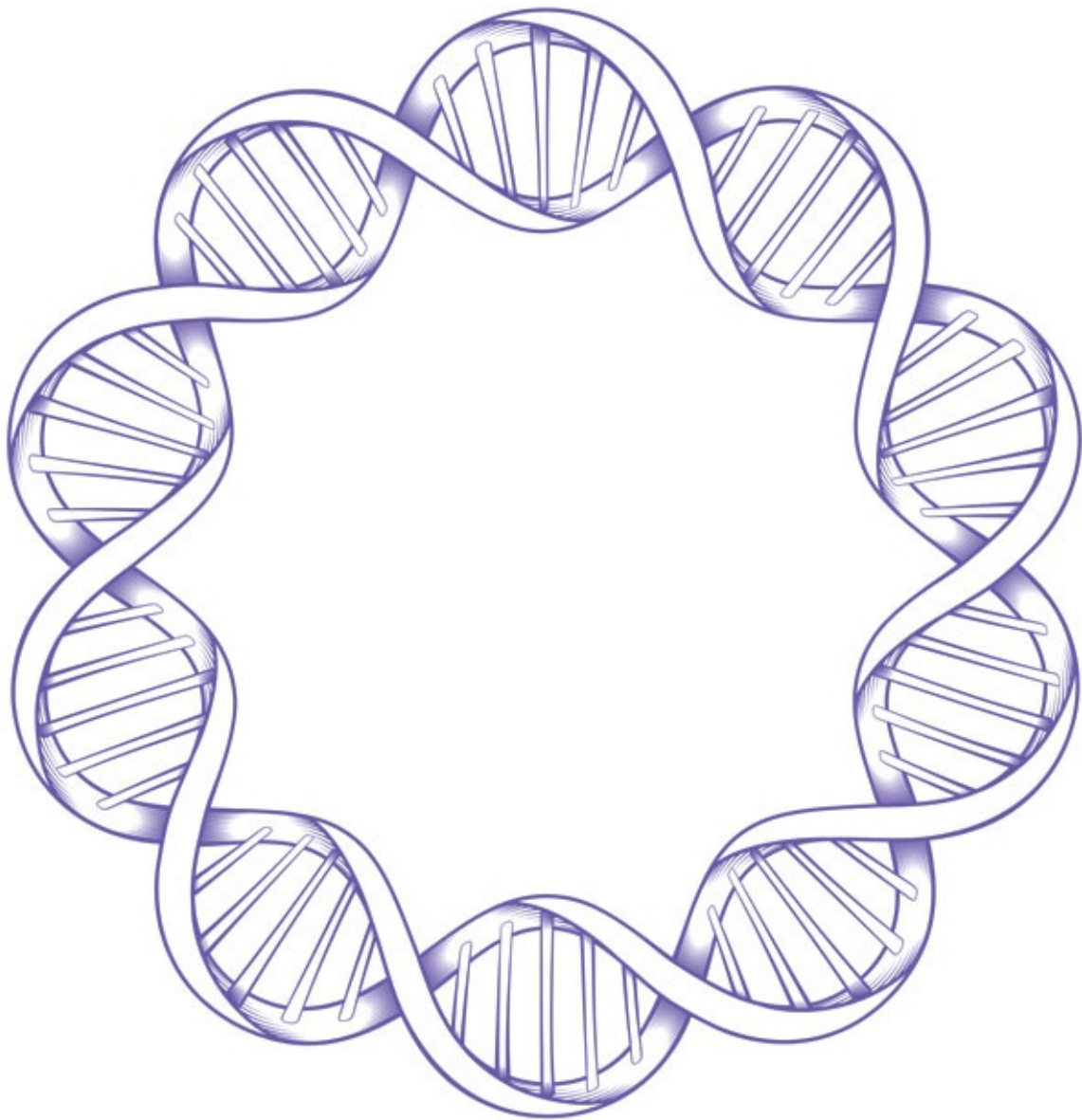
reajustam os elétrons e as órbitas atômicas, promovendo a saúde, o bem-estar, o

sucesso e a cura quântica ou espiritual. Em outras palavras, pensamentos

positivos harmonizam a estrutura dinâmica dos átomos, produzem o equilíbrio

do sistema energético das células e a consequente recondução ao estado normal

ou original da criação. Diante desse cenário, entenda: nós temos autonomia e



livre expressão para modificar a própria energia, a polaridade dos átomos e

promover qualquer cura, física ou espiritual, reconfigurando o DNA e

reconstruindo a realidade dos nossos sonhos.

Determinação

Quem determina a polaridade dos átomos somos nós mesmos ao emitirmos

frequências e energias positivas, sobretudo através dos pensamentos e dos

sentimentos. Quando injetamos outros prótons ao núcleo do átomo,

determinamos a polaridade e a nossa própria vibração da energia. De acordo

com a Física Quântica, tudo veio do átomo, e nós somos constituídos por

átomos. Nessa lógica, precisamos apenas elevar a vibração em ressonância à

frequência do Universo para densificar o pensamento, o sentimento e, em

seguida, a matéria.

Determinação

Quem determina a polaridade dos átomos somos nós mesmos ao emitirmos

frequências e energias positivas, sobretudo através dos pensamentos e dos

sentimentos. Quando injetamos outros prótons ao núcleo do átomo,

determinamos a polaridade e a nossa própria vibração da energia. De acordo

com a Física Quântica, tudo veio do átomo, e nós somos constituídos por

átomos. Nessa lógica, precisamos apenas elevar a vibração em ressonância à

frequência do Universo para densificar o pensamento, o sentimento e, em

seguida, a matéria.

Moldura criativa

O pensamento, aliado ao sentimento coerente e ações convergentes entre si,

forma a composição do átomo de qualquer sonho ou desejo. Toda essa moldura

cria um campo eletromagnético permeado pela gravidade, orquestrado pela

emissão e devolução dos átomos (prótons e elétrons) para o Universo e,

novamente, para a nossa vida. Dessa forma, influenciam a construção da

realidade, do ambiente e de todas as situações ao nosso redor por uma sintonia

vibracional.

Moldura criativa

O pensamento, aliado ao sentimento coerente e ações convergentes entre si,

forma a composição do átomo de qualquer sonho ou desejo. Toda essa moldura

cria um campo eletromagnético permeado pela gravidade, orquestrado pela

emissão e devolução dos átomos (prótons e elétrons) para o Universo e,

novamente, para a nossa vida. Dessa forma, influenciam a construção da

realidade, do ambiente e de todas as situações ao nosso redor por uma sintonia

vibracional.

$$FV = PS + S + PL + I + E^2$$

Assinatura vibracional

Como tudo no Universo - não apenas o nosso corpo biológico - é feito de

frequências, de energia e tudo vibra, somos nós que escolhemos a qualidade dos

pensamentos, palavras e emoções para acionar a polaridade dos átomos e da

nossa composição celular. Nesse sentido, nós vibramos e emanamos uma

frequência em comunicação ininterrupta com os átomos e com o DNA. Toda

essa composição forma o campo vibracional em torno de cada pessoa. Assim,

cada indivíduo apresenta uma espécie de assinatura ou representação vibracional

em conexão com a própria energia e o fluxo do Universo.

A realidade começa de dentro para fora, parte de nossa mente e coração,

reflete no campo vibracional e reverbera para o Universo afora. A partir disso,

percebemos o quanto somos poderosos, o quanto somos criados à imagem e

semelhança do nosso Criador. Por isso, somos cocriadores.

$$FV = PS + S + PL + I + E^2$$

Assinatura vibracional

Como tudo no Universo – não apenas o nosso corpo biológico – é feito de

frequências, de energia e tudo vibra, somos nós que escolhemos a qualidade dos

pensamentos, palavras e emoções para acionar a polaridade dos átomos e da

nossa composição celular. Nesse sentido, nós vibramos e emanamos uma frequência em comunicação ininterrupta com os átomos e com o DNA. Toda essa composição forma o campo vibracional em torno de cada pessoa. Assim, cada indivíduo apresenta uma espécie de assinatura ou representação vibracional em conexão com a própria energia e o fluxo do Universo. A realidade começa de dentro para fora, parte de nossa mente e coração, reflete no campo vibracional e reverbera para o Universo afora. A partir disso, percebemos o quanto somos poderosos, o quanto somos criados à imagem e semelhança do nosso Criador. Por isso, somos cocriadores.

Somos deuses

Nossa realidade está, inevitavelmente, condicionada à Frequência

Vibracional®, à assinatura energética, à energia emanada e devolvida ao mundo.

Com tudo isso, somos responsáveis por criar qualquer realidade. Precisamos

apenas acessar a própria essência interior, transformar toda polaridade dos

átomos em ação positiva e vibrar na frequência do amor universal. Somos,

assim, deuses, viemos dele, dessa Matriz Energética. Segundo a Física Quântica,

vamos a ele, dirigimos as cenas do nosso próprio filme na vida. Mas, o que tudo

isso significa? Significa e representa que aportamos nesta vida, nesta paragem

existencial para experienciar todos os frutos da criação, para usufruir do amor

infinito resplandecido pelo Universo e aproveitar a felicidade plena de existir,

pensar, visualizar, sentir e criar.

Tudo isso é possível! Para ativarmos o acesso a tantas maravilhas,

precisamos entrar em ressonância energética com o Universo, nos reconectar

intimamente com a fonte criadora e sair da dualidade física e moral através da

vibração do amor e da gratidão, promovendo, assim, o despertar da consciência

ou a autoconsciência do Ser. Além disso, se você deseja algo, deve antecipar-se e

oferecer ao Universo a vibração correspondente ao seu sonho através das

Visualizações Holográficas.

Quantas vezes você imaginou viver uma história de cinema, um verdadeiro

enredo de novela, um filme com personagens interessantes, dilemas, encontros,

amores, tristezas, alegrias, entusiasmos e desfechos emocionantes?

A ficção parece ser real e a realidade se transforma em ficção. Você é o

ator, atriz, diretor e protagonista da odisseia do Universo. É o roteirista do seu

destino, escreve as páginas da sua própria existência no livro da vida.

A sua história – e a de todo mundo – poderia ser um roteiro de um filme.

Você vai perceber como muitos filmes imitam cenas da vida real. Trazem

mensagens, conhecimentos totalmente alinhados ao poder da mente e ao

processo da cocriação. E a parte mais linda: a sua vida é um livro em branco

para você escrever aquilo que quiser.

Em meu ponto de vista, a explicação de como cocriamos uma nova vida é

muito simples. Para isso, eu quero ensinar e explicar o tema que eu mais adoro:

o poder da Visualização Holográfica!

1

Salmos 82:6

2

PLANCK, M. *apud* BRADEN, G. **A matriz divina**: uma jornada através do tempo, do espaço, dos milagres e da fé. São Paulo: Cultrix, 2008.

3

FÍSICA quântica (Dr. Quantum) fenda dupla - dublado PT. 2016. (Vídeo 4min51s). Publicado pelo canal Grupo Modulação Ω . Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UtPf0XYQzfl>. Acesso em: 19 out. 2023

Nossa realidade está, inevitavelmente, condicionada à Frequência 4. GOSWAMI, A. **O médico quântico**: orientações de um físico para a saúde e a cura. São Paulo: Cultrix,

, à assinatura energética, à energia emanada e devolvida ao mundo.

2006.

Com tudo isso, somos responsáveis por criar qualquer realidade. Precisamos 5

ERICKSON, D. L. Intuition, telepathy, and interspecies communication: a multidisciplinary perspective.

apenas acessar a própria essência interior, transformar toda polaridade dos

NeuroQuantology, n. 1, v. 9, p. 141-152, mar. 2011. Disponível em: <https://neuroquantology.com/open->

[access/Intuition%252C+Telepathy%252C+and+Interspecies+Communication%253A+A+Multidisciplinary+Perspective_11654/?](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815018881)

átomos em ação positiva e vibrar na frequência do amor universal. Somos,

[download=true. Acesso em: 19 out. 2023.](#)

assim, deuses, viemos dele, dessa Matriz Energética. Segundo a Física Quântica,

KAFKOULA, D. M. The path of the heart. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v. 187, p. 509-513, vamos a ele, dirigimos as cenas do nosso próprio filme na vida. Mas, o que tudo

maio 2015. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815018881>. Acesso isso significa? Significa e representa que aportamos nesta vida, nesta paragem

em: 19 out. 2023.

existencial para experienciar todos os frutos da criação, para usufruir do amor

ROSCH, P. Why the heart is much more than a pump. **The Neuropsychotherapist**, n. 6, jul-set 2014. Disponível infinito resplandecido pelo Universo e aproveitar a felicidade plena de existir,

em:

<https://www.thescienceofpsychotherapy.net/courses/the-neuropsychotherapist-issue-6>. Acesso em: 19 out.

2023.

WATTLES, W. D. **A ciência de ficar rico**. São Paulo: Clio Editora, 2011. p. 43.

Tudo isso é possível! Para ativarmos o acesso a tantas maravilhas, [Ibidem](#).

precisamos entrar em ressonância energética com o Universo, nos reconectar

intimamente com a fonte criadora e sair da dualidade física e moral através da

vibração do amor e da gratidão, promovendo, assim, o despertar da consciência

ou a autoconsciência do Ser. Além disso, se você deseja algo, deve antecipar-se e

oferecer ao Universo a vibração correspondente ao seu sonho através das

Quantas vezes você imaginou viver uma história de cinema, um verdadeiro

enredo de novela, um filme com personagens interessantes, dilemas, encontros,

A ficção parece ser real e a realidade se transforma em ficção. Você é o

ator, atriz, diretor e protagonista da odisseia do Universo. É o roteirista do seu

A sua história - e a de todo mundo - poderia ser um roteiro de um filme.

Você vai perceber como muitos filmes imitam cenas da vida real. Trazem

mensagens, conhecimentos totalmente alinhados ao poder da mente e ao

processo da cocriação. E a parte mais linda: a sua vida é um livro em branco

Em meu ponto de vista, a explicação de como cocriamos uma nova vida é

muito simples. Para isso, eu quero ensinar e explicar o tema que eu mais adoro:

2

PLANCK, M. *apud* BRADEN, G. **A matriz divina**: uma jornada através do tempo, do espaço, dos milagres e da fé. São Paulo: Cultrix, 2008.

3

FÍSICA quântica (Dr. Quantum) fenda dupla - dublado PT. 2016. (Vídeo 4min51s). Publicado pelo canal Grupo Modulação Ω . Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UtPf0XYQzfl>. Acesso em: 19 out. 2023

4

GOSWAMI, A. **O médico quântico**: orientações de um físico para a saúde e a cura. São Paulo: Cultrix, 2006.

5

ERICKSON, D. L. Intuition, telepathy, and interspecies communication: a multidisciplinary perspective.

NeuroQuantology, n. 1, v. 9, p. 141-152, mar. 2011. Disponível em: <https://neuroquantology.com/open-access/Intuition%252C+Telepathy%252C+and+Interspecie>

s+Communication%253A+A+Multidisciplinary+Perspective
_11654/?

download=true. Acesso em: 19 out. 2023.

KAFKOULA, D. M. The path of the heart. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v. 187, p. 509-513, maio 2015.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815018881>. Acesso em: 19 out. 2023.

ROSCH, P. Why the heart is much more than a pump. **The Neuropsychotherapist**, n. 6, jul-set 2014. Disponível em:

<https://www.thescienceofpsychotherapy.net/courses/the-neuropsychotherapist-issue-6>. Acesso em: 19 out.

2023.

6

WATTLES, W. D. **A ciência de ficar rico**. São Paulo: Clio Editora, 2011. p. 43.

7

Ibidem.

Capítulo 2

Capítulo 2

**O que é e como funciona a visualização:
fundamentos**

da Visualização Holográfica

Visualização e Neurociências

Conforme as Neurociências, quando você visualiza uma determinada

situação ou realidade, o seu corpo “não sabe” que você está imaginando e reage

como se a situação estivesse acontecendo na realidade física, de modo que o seu

corpo responde bioquimicamente à situação visualizada produzindo as emoções,

os sentimentos, os neurotransmissores e os hormônios associados à experiência

visualizada.

A sensação de bem-estar decorrente de uma visualização feita seguindo

alguns critérios fundamentais não é apenas mera impressão, pois realmente a

química do corpo é afetada. Quando você entra no seu mundo da imaginação e

sente alegria, abundância, gratidão e outras emoções positivas decorrentes da

experiência, seu estado de ser efetivamente muda.

Além disso, quando você usa sua imaginação para experimentar novas

possibilidades, para entrar na pele do seu Novo Eu e para viver antecipadamente

seus sonhos realizados, a capacidade de neuroplasticidade do seu cérebro entra

em ação. A neuroplasticidade é uma das mais magníficas propriedades

neurológicas desse órgão. Basicamente ela permite que seus neurônios se

conectem de novas formas para possibilitar novas experiências.

Sua mente inconsciente tem a tendência de aceitar como verdade os seus

pensamentos predominantes, especialmente quando estes contêm uma carga

emocional impactante, por isso, tudo aquilo que você pensa, visualiza e sente

com frequência e consistência opera na reprogramação da sua mente e na

configuração de suas redes neurais.

Sendo assim, quanto mais você pratica a visualização, mais a sua mente

inconsciente “se convence” de que a realidade imaginada é real e que você já é o

Novo Eu que deseja ser, facilitando a reconfiguração do seu mindset, dos hábitos

e comportamentos em adequação ao Novo Eu e à nova realidade que estão

sendo cocriados.

A visualização não só altera seu corpo bioquimicamente, mas também

altera a própria estrutura do seu cérebro, criando novas conexões neurais que

permitirão que você pense, sinta e aja de novas maneiras para que efetivamente

se torne a pessoa que deseja ser, a pessoa que vive e desfruta da realidade sonhada e visualizada. Em poucas palavras, a Visualização Holográfica permite

que você altere seu mundo externo a partir de alterações em seu mundo interno.

Conforme as Neurociências, quando você visualiza uma determinada

situação ou realidade, o seu corpo “não sabe” que você está imaginando e reage

como se a situação estivesse acontecendo na realidade física, de modo que o seu

corpo responde bioquimicamente à situação visualizada produzindo as emoções,

os sentimentos, os neurotransmissores e os hormônios associados à experiência

A sensação de bem-estar decorrente de uma visualização feita seguindo

alguns critérios fundamentais não é apenas mera impressão, pois realmente a

química do corpo é afetada. Quando você entra no seu mundo da imaginação e

sente alegria, abundância, gratidão e outras emoções positivas decorrentes da

Além disso, quando você usa sua imaginação para experimentar novas

possibilidades, para entrar na pele do seu Novo Eu e para viver antecipadamente

seus sonhos realizados, a capacidade de neuroplasticidade do seu cérebro entra

em ação. A neuroplasticidade é uma das mais magníficas propriedades

neurológicas desse órgão. Basicamente ela permite que seus neurônios se

Sua mente inconsciente tem a tendência de aceitar como verdade os seus

pensamentos predominantes, especialmente quando estes contêm uma carga

emocional impactante, por isso, tudo aquilo que você pensa, visualiza e sente

com frequência e consistência opera na reprogramação da sua mente e na

Sendo assim, quanto mais você pratica a visualização, mais a sua mente

inconsciente “se convence” de que a realidade imaginada é real e que você já é o

Novo Eu que deseja ser, facilitando a reconfiguração do seu mindset, dos hábitos

e comportamentos em adequação ao Novo Eu e à nova realidade que estão

A visualização não só altera seu corpo bioquimicamente, mas também

altera a própria estrutura do seu cérebro, criando novas conexões neurais que

permitirão que você pense, sinta e aja de novas maneiras para que efetivamente

se torne a pessoa que deseja ser, a pessoa que vive e desfruta da realidade sonhada e visualizada. Em poucas palavras, a Visualização Holográfica permite

que você altere seu mundo externo a partir de alterações em seu mundo interno.

Visualização e Psicologia

A visualização criativa é considerada na Psicologia como uma poderosa

ferramenta terapêutica que facilita a comunicação e interação mente-cérebro-

corpo para a promoção da cura e do bem-estar, funcionando como um

instrumento de autossugestão pelo qual as imagens mentais criadas

deliberadamente pela mente consciente são como “sementinhas” de novas

possibilidades, crenças e padrões plantadas na mente inconsciente.

Durante a prática da visualização, as imagens mentais potencializam a

conexão entre a mente e o corpo, alinhando pensamentos e sentimentos de

modo que a mente pensa o que o corpo sente, e vice-versa, em um processo em

que o corpo traduz os pensamentos imagéticos em emoções, o que altera sua

bioquímica positivamente e, assim, as curas, reprogramações e transformações

são possíveis.

Em alinhamento com as Neurociências, a Psicologia se baseia no

entendimento de que todas as experiências que temos – sejam na realidade física

ou na realidade imaginária – produzem emoções, as quais, por sua vez, afetam o

sistema nervoso autônomo e provocam mudanças fisiológicas, alterando a

bioquímica do corpo físico. Por isso, a visualização é aplicada na Psicologia para

o tratamento de ansiedade, depressão e estresse, bem como para a

reprogramação de hábitos e padrões de pensamentos, sentimentos e

comportamentos.

A linguagem não verbal das imagens contém informações que se

comunicam diretamente com a mente inconsciente, facilitando o processo pelo

qual é possível alterar traços de personalidade indesejáveis e incompatíveis com

os objetivos de cada um, promovendo grandes melhorias no modo como a

pessoa vê a si mesma, como interage com os outros e com a realidade em geral.

Visualização e Psicologia

A visualização criativa é considerada na Psicologia como uma poderosa

ferramenta terapêutica que facilita a comunicação e interação mente-cérebro-

corpo para a promoção da cura e do bem-estar, funcionando como um

instrumento de autossugestão pelo qual as imagens mentais criadas

deliberadamente pela mente consciente são como “sementinhas” de novas

possibilidades, crenças e padrões plantadas na mente inconsciente.

Durante a prática da visualização, as imagens mentais potencializam a

conexão entre a mente e o corpo, alinhando pensamentos e sentimentos de

modo que a mente pensa o que o corpo sente, e vice-versa, em um processo em

que o corpo traduz os pensamentos imagéticos em emoções, o que altera sua

bioquímica positivamente e, assim, as curas, reprogramações e transformações

são possíveis.

Em alinhamento com as Neurociências, a Psicologia se baseia no

entendimento de que todas as experiências que temos – sejam na realidade física

ou na realidade imaginária – produzem emoções, as quais, por sua vez, afetam o

sistema nervoso autônomo e provocam mudanças fisiológicas, alterando a

bioquímica do corpo físico. Por isso, a visualização é aplicada na Psicologia para

o tratamento de ansiedade, depressão e estresse, bem como para a

reprogramação de hábitos e padrões de pensamentos, sentimentos e

comportamentos.

A linguagem não verbal das imagens contém informações que se

comunicam diretamente com a mente inconsciente, facilitando o processo pelo

qual é possível alterar traços de personalidade indesejáveis e incompatíveis com

os objetivos de cada um, promovendo grandes melhorias no modo como a

pessoa vê a si mesma, como interage com os outros e com a realidade em geral.

Visualização e Frequência Vibracional®

A linguagem não verbal dos pensamentos imagéticos é processada, ao

mesmo tempo, no hemisfério esquerdo do cérebro como um pensamento lógico

e na região do cérebro límbico, a parte do cérebro responsável pelas emoções.

Assim, mantemos um ciclo de pensamentos e sentimentos que se retroalimenta

indefinidamente.

Esse ciclo de pensamentos e sentimentos acontece continuamente - quer

você tenha consciência disso ou não - e se torna um problema e um grande

bloqueio para a felicidade, sucesso e cocriação de sonhos quando sustenta um

padrão disfuncional em que pensamentos negativos produzem sentimentos

negativos, que por sua vez produzem mais pensamentos negativos equivalentes e

assim por diante.

Quando o ciclo se mantém a longo prazo no padrão negativo, você entra

em estado de estresse crônico, fase em que seus pensamentos e sentimentos são

marcados pelo medo, raiva, tristeza, vitimização ou outras emoções similares de

baixa frequência, o que além de comprometer sua saúde física, também reduz a

Frequência Vibracional® porque o estado de estresse crônico drena a energia do

campo eletromagnético (aura), o que impede a cocriação consciente da

realidade.

Entretanto, e felizmente, um ciclo de pensamentos e sentimentos negativos

pode ser interrompido quando você decide, por vontade própria, criar novas

imagens mentais que reflitam os padrões de pensamentos e sentimentos que

deseja ter.

Como o cérebro límbico opera de maneira imparcial – sem fazer distinção

se o gatilho é oriundo da realidade externa ou interna – as emoções positivas

decorrentes das experiências imaginárias afetam o corpo físico, ativando o

mecanismo regenerador do sistema nervoso autônomo e alterando a bioquímica

para tirar a pessoa do estado de estresse crônico.

Nesse sentido, em termos de cocriação da realidade, a visualização facilita a

manifestação do Novo Eu. Essencialmente, vivenciar por meio da imaginação a

realidade desejada aumenta a liberação dos hormônios do bem-estar, instalando

um novo ciclo de pensamentos e sentimentos positivos que culmina na elevação

da Frequência Vibracional®, deixando-o apto para sintonizar e manifestar seus

maiores sonhos.

Com a prática da Visualização Holográfica, ao imaginar e experimentar seu sonho realizado, você dispara as emoções positivas da mais alta vibração

como gratidão, abundância, paz, alegria e amor. Consequentemente, sua

A linguagem não verbal dos pensamentos imagéticos é processada, ao Frequência Vibracional® se eleva, colocando-o em alinhamento com os mesmo tempo, no hemisfério esquerdo do cérebro como um pensamento lógico potenciais da mais alta vibração para sintonizar e manifestar a realidade e na região do cérebro límbico, a parte do cérebro responsável pelas emoções. visualizada.

Assim, mantemos um ciclo de pensamentos e sentimentos que se retroalimenta

Esse ciclo de pensamentos e sentimentos acontece continuamente - quer

você tenha consciência disso ou não - e se torna um problema e um grande

bloqueio para a felicidade, sucesso e cocriação de sonhos quando sustenta um

padrão disfuncional em que pensamentos negativos produzem sentimentos

negativos, que por sua vez produzem mais pensamentos negativos equivalentes e

Quando o ciclo se mantém a longo prazo no padrão negativo, você entra

em estado de estresse crônico, fase em que seus pensamentos e sentimentos são

marcados pelo medo, raiva, tristeza, vitimização ou outras emoções similares de

baixa frequência, o que além de comprometer sua saúde física, também reduz a

porque o estado de estresse crônico drena a energia do

campo eletromagnético (aura), o que impede a cocriação consciente da

Entretanto, e felizmente, um ciclo de pensamentos e sentimentos negativos

pode ser interrompido quando você decide, por vontade própria, criar novas

imagens mentais que reflitam os padrões de pensamentos e sentimentos que

Como o cérebro límbico opera de maneira imparcial - sem fazer distinção

se o gatilho é oriundo da realidade externa ou interna - as emoções positivas

decorrentes das experiências imaginárias afetam o corpo físico, ativando o

mecanismo regenerador do sistema nervoso autônomo e alterando a bioquímica

Nesse sentido, em termos de cocriação da realidade, a visualização facilita a

manifestação do Novo Eu. Essencialmente, vivenciar por meio da imaginação a

realidade desejada aumenta a liberação dos hormônios do bem-estar, instalando

um novo ciclo de pensamentos e sentimentos positivos que culmina na elevação

, deixando-o apto para sintonizar e manifestar seus

Com a prática da Visualização Holográfica, ao imaginar e experimentar seu sonho realizado, você dispara as emoções positivas da mais alta vibração

como gratidão, abundância, paz, alegria e amor. Conseqüentemente, sua

Frequência Vibracional® se eleva, colocando-o em alinhamento com os

potenciais da mais alta vibração para sintonizar e manifestar a realidade

visualizada.

Visualização e Física Quântica

Seus pensamentos traduzidos em imagens mentais através da Visualização

Holográfica não se perdem no ar como bolhinhas de sabão, isto é, a visualização

não é apenas uma brincadeira de criança ou uma fantasia. Todas as imagens que

você cria mentalmente são ondas eletromagnéticas que transportam energia e

informação, conectando o seu campo pessoal com o infinito Campo Quântico,

com a Matriz Holográfica®.

Conforme a Física Quântica explica, especialmente por meio do famoso

experimento da Dupla Fenda já mencionado, a consciência do observador tem o

poder de provocar o colapso da função de onda, isto é, de fazer com a energia se

converta em matéria.

Por isso, quando você se permite ser “abduzido” por sua experiência

imaginária de Visualização Holográfica, está direcionando o poder da sua

consciência de observador para sintonizar o potencial que deseja manifestar e

mobilizando a energia do seu pensamento imagético aliada à energia das suas

emoções positivas para moldar a matéria que se apresenta na realidade física.

Nós estamos todos mergulhados no mesmo campo de energia - tudo e

todos no Universo estão interconectados, de modo que quando você pensa e

visualiza o seu sonho, pelo Princípio da Correlação Quântica, você “ativa o seu

radar” e se torna uma antena no Universo capaz de sintonizar e manifestar

eventos, circunstâncias, oportunidades e encontros com pessoas que

potencialmente estão na posição de ajudá-lo de alguma maneira, seja ao realizar

parcerias, seja ao oferecer as condições necessárias para a cocriação do seu

sonho.

Por exemplo, se você vende um produto ou serviço e deseja aumentar suas

vendas, quando visualiza essa realidade, automaticamente entra em correlação

quântica com infinitos clientes potenciais que estão buscando justamente o que

você tem a oferecer.

Se você deseja cocriar sua alma gêmea, quando visualiza seu

relacionamento dos sonhos, emite um sinal que vai sintonizar o seu par perfeito,

a pessoa certa para você, a qual também o procura! Então, é só confiar que o

Universo vai orquestrar tudo que for necessário para vocês se encontrarem

fisicamente.

Seus pensamentos traduzidos em imagens mentais através da Visualização Holográfica não se perdem no ar como bolhinhas de sabão, isto é, a visualização

não é apenas uma brincadeira de criança ou uma fantasia. Todas as imagens que

você cria mentalmente são ondas eletromagnéticas que transportam energia e

informação, conectando o seu campo pessoal com o infinito Campo Quântico,

Conforme a Física Quântica explica, especialmente por meio do famoso

experimento da Dupla Fenda já mencionado, a consciência do observador tem o

poder de provocar o colapso da função de onda, isto é, de fazer com a energia se

Por isso, quando você se permite ser “abduzido” por sua experiência

imaginária de Visualização Holográfica, está direcionando o poder da sua

consciência de observador para sintonizar o potencial que deseja manifestar e

mobilizando a energia do seu pensamento imagético aliada à energia das suas

Nós estamos todos mergulhados no mesmo campo de energia - tudo e

todos no Universo estão interconectados, de modo que quando você pensa e

visualiza o seu sonho, pelo Princípio da Correlação Quântica, você “ativa o seu

radar” e se torna uma antena no Universo capaz de sintonizar e manifestar

eventos, circunstâncias, oportunidades e encontros com pessoas que

potencialmente estão na posição de ajudá-lo de alguma maneira, seja ao realizar

parcerias, seja ao oferecer as condições necessárias para a cocriação do seu

Por exemplo, se você vende um produto ou serviço e deseja aumentar suas

vendas, quando visualiza essa realidade, automaticamente entra em correlação

quântica com infinitos clientes potenciais que estão buscando justamente o que

Se você deseja cocriar sua alma gêmea, quando visualiza seu

relacionamento dos sonhos, emite um sinal que vai sintonizar o seu par perfeito,

a pessoa certa para você, a qual também o procura! Então, é só confiar que o

Universo vai orquestrar tudo que for necessário para vocês se encontrarem

Visualização e cocriação da realidade

Pensamentos e imagens mentais são energia e informação, por isso, quando

acessados e cultivados intencionalmente, com repetição consistente e, sobretudo,

associados à energia magnética das emoções e dos sentimentos, eles têm o poder

de direcionar a manifestação dessa energia na matéria.

Os seus pensamentos e imagens mentais predominantes criam a realidade

que você vivencia – as pessoas com quem se relaciona, seu trabalho, sua

moradia, seu sucesso ou fracasso, saúde ou doença, riqueza ou pobreza.

Portanto, se você não está satisfeito com alguns (ou todos) os elementos que

compõem a sua realidade, precisa modificar suas imagens mentais.

A Visualização Holográfica se apresenta como a ferramenta perfeita para

fazer isso, posto que por meio dela você tanto envia novas informações para

reprogramar sua mente inconsciente como também envia um novo sinal ou

Frequência Vibracional® para o Universo, de modo a sintonizar novos

potenciais.

Quando você muda seus pensamentos e imagens mentais de modo

consciente e estratégico, também muda internamente e, como consequência, o

externo também muda, em conformidade com o Princípio Hermético da

Correspondência [a8](#) – o que está dentro é como o que está fora e o que está fora é como o que está dentro.

Além disso, quando você consegue se entregar à experiência holográfica de

viver seu sonho já realizado por meio da sua imaginação e sente as emoções

correspondentes, ativa a seu favor a Lei da Atração ou Lei da Vibração:

“semelhante atrai semelhante”.

Isso quer dizer que você pode usar as imagens mentais criadas em sua

imaginação para se colocar na posição de equivalente energético do seu sonho

realizado e, assim, de maneira natural, você manifesta a realidade que tanto

deseja vivenciar.

A Visualização Holográfica é, portanto, a chave para você manifestar a sua

verdadeira natureza divina no sentido de ter uma vida próspera, feliz, saudável e

abundante, diferente da eventual realidade de escassez e luta pela sobrevivência

que você pode estar experimentando agora.

Contudo, para a prática da visualização ser eficaz na cocriação da

realidade, não pode ser feita de qualquer jeito; ela possui alguns elementos

fundamentais que precisam ser observados. É por isso que estou aqui, oferecendo

esta obra, fruto de muito estudo, com todas as orientações que você precisa para acessar a vida dos seus sonhos.

O poder da visualização já está em você. Biológica e neurologicamente

Pensamentos e imagens mentais são energia e informação, por isso, quando falando, você tem tudo de que precisa para visualizar e cocriar todos os seus acessados e cultivados intencionalmente, com repetição consistente e, sobretudo, sonhos, porém ainda não sabe usar esse superpoder adequadamente a seu favor.

associados à energia magnética das emoções e dos sentimentos, eles têm o poder. Eu estou aqui para ensinar você a acessar o seu poder ilimitado de cocriador da realidade e usá-lo para transformar qualquer aspecto da sua realidade.

Os seus pensamentos e imagens mentais predominantes criam a realidade

que você vivencia – as pessoas com quem se relaciona, seu trabalho, sua

moradia, seu sucesso ou fracasso, saúde ou doença, riqueza ou pobreza.

Portanto, se você não está satisfeito com alguns (ou todos) os elementos que

A Visualização Holográfica se apresenta como a ferramenta perfeita para

fazer isso, posto que por meio dela você tanto envia novas informações para

reprogramar sua mente inconsciente como também envia um novo sinal ou

para o Universo, de modo a sintonizar novos

Quando você muda seus pensamentos e imagens mentais de modo

consciente e estratégico, também muda internamente e, como consequência, o

externo também muda, em conformidade com o Princípio Hermético da

- o que está dentro é como o que está fora e o que está fora é

Além disso, quando você consegue se entregar à experiência holográfica de

viver seu sonho já realizado por meio da sua imaginação e sente as emoções

correspondentes, ativa a seu favor a Lei da Atração ou Lei da Vibração:

Isso quer dizer que você pode usar as imagens mentais criadas em sua

imaginação para se colocar na posição de equivalente energético do seu sonho

realizado e, assim, de maneira natural, você manifesta a realidade que tanto

A Visualização Holográfica é, portanto, a chave para você manifestar a sua

verdadeira natureza divina no sentido de ter uma vida próspera, feliz, saudável e

abundante, diferente da eventual realidade de escassez e luta pela sobrevivência

Contudo, para a prática da visualização ser eficaz na cocriação da

realidade, não pode ser feita de qualquer jeito; ela possui alguns elementos

fundamentais que precisam ser observados. É por isso que estou aqui, oferecendo

esta obra, fruto de muito estudo, com todas as orientações que você precisa para acessar a vida dos seus sonhos.

O poder da visualização já está em você. Biológica e neurologicamente

falando, você tem tudo de que precisa para visualizar e cocriar todos os seus

sonhos, porém ainda não sabe usar esse superpoder adequadamente a seu favor.

Eu estou aqui para ensinar você a acessar o seu poder ilimitado de cocriador da

realidade e usá-lo para transformar qualquer aspecto da sua realidade.

Visualização e o Cérebro Trino

Como falado anteriormente, atletas de alto rendimento utilizam as

visualizações para todas as áreas da vida, obtendo excelentes resultados.

Pensando nisso, resolvi trazer uma explicação sobre o cérebro trino para acelerar

as suas cocriações de sonhos através das Visualização Holográfica.

A sua mente inconsciente detém cerca de 95% do poder para materializar

os seus sonhos, já a mente consciente detém apenas 5% desse total. E por quê?

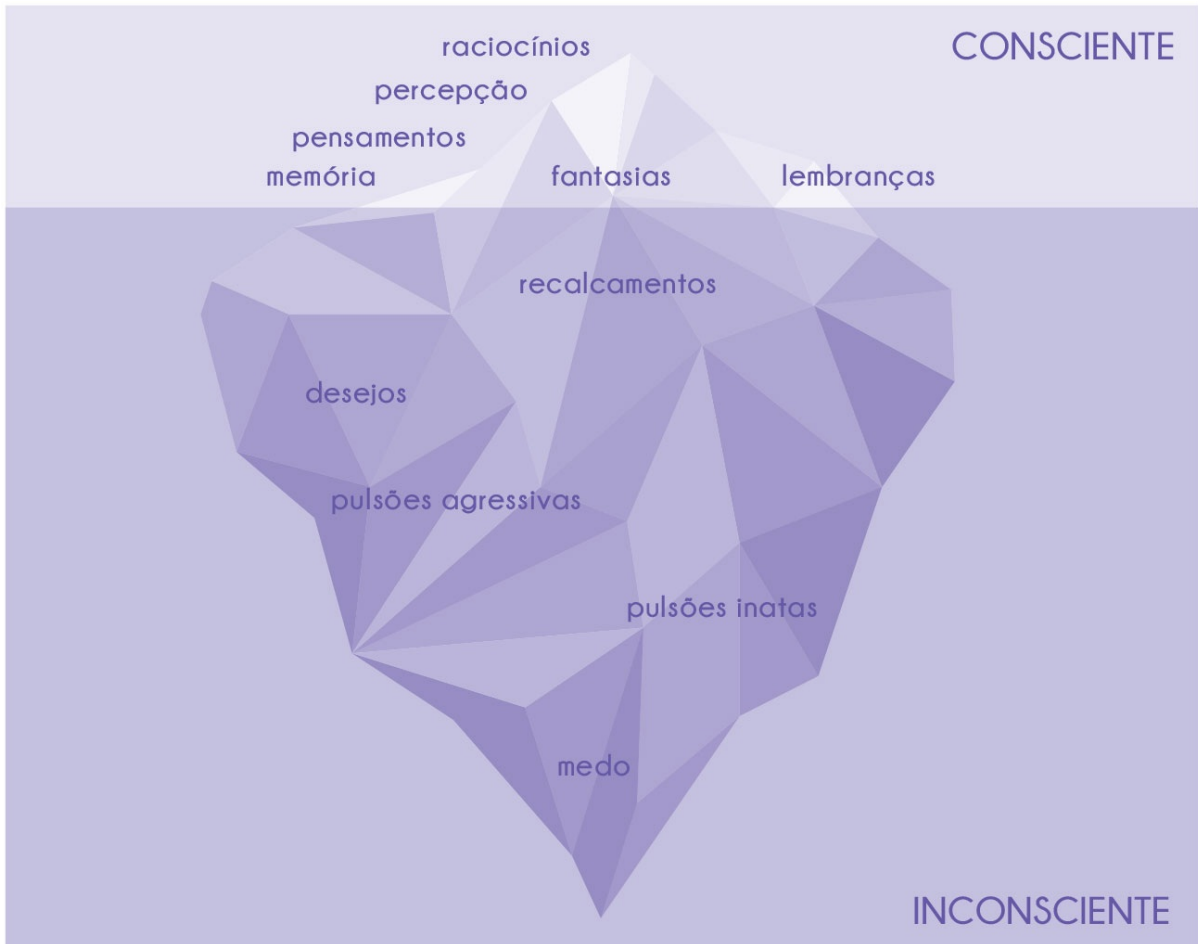
Alguns falam que nós não usamos nem 10% do nosso cérebro, mas com base nos

meus estudos, pude perceber que, na verdade, usamos todo o nosso cérebro, sim,

o que ainda não aprendemos foi usar todo o potencial armazenado no cérebro.

Isso significa que o ser humano usa poucas reservas cerebrais e neuronais do

poder que ali existe. Pense em todas as possibilidades desperdiçadas!



Como falado anteriormente, atletas de alto rendimento utilizam as

visualizações para todas as áreas da vida, obtendo excelentes resultados.

Pensando nisso, resolvi trazer uma explicação sobre o cérebro trino para acelerar

A sua mente inconsciente detém cerca de 95% do poder para materializar

os seus sonhos, já a mente consciente detém apenas 5% desse total. E por quê?

Alguns falam que nós não usamos nem 10% do nosso cérebro, mas com base nos

meus estudos, pude perceber que, na verdade, usamos todo o nosso cérebro, sim,

o que ainda não aprendemos foi usar todo o potencial armazenado no cérebro.

Isso significa que o ser humano usa poucas reservas cerebrais e neuronais do

Na imagem acima, podemos ver que a mente consciente é responsável por

programar o inconsciente através dos pensamentos, afinal se você não pensasse,

não teria emoções, desejos, sentimentos e todas as faculdades mentais

desenvolvidas. Então, quem tem o poder? Sim, é a mente consciente, mesmo

com apenas 5% do controle. Ela é quem modifica as suas crenças. Você só

precisa ter 5% de poder para mudar 100% da sua vida, incrível, não? Todas as

pessoas são capazes desse mesmo poder e não fazem nada por falta de

entendimento!

Onde nasce esse poder? Na visualização!

A Teoria do Cérebro Trino foi desenvolvida na década de 1970 pelo

neurocientista estadunidense Paul D. MacLean (1913-2007). Nessa teoria, o

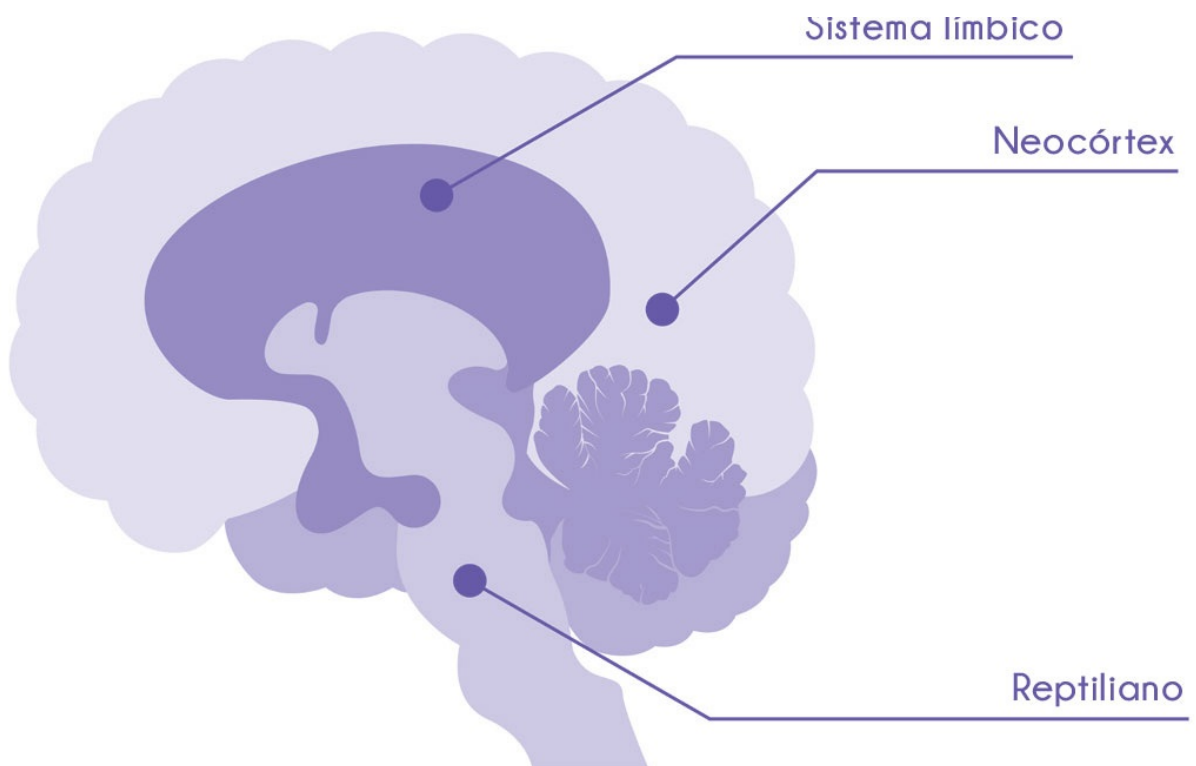
cérebro trino é composto por três sistemas, cada um funcionando com uma

característica diferente:

O **cérebro reptiliano** é responsável pelos padrões automáticos (as rotinas

do dia a dia), conforme o instinto de sobrevivência.

O **sistema límbico** é o cérebro das emoções, que também tem a função



dos hemisférios direito e esquerdo, onde as emoções se originam.

O **cérebro neocórtex**, responsável pelo sistema do pensamento racional e

capacidade de aprendizagem.

Na imagem acima, podemos ver que a mente consciente é responsável por

Resumindo, límbico é o sistema das emoções, neocórtex dos pensamentos

programar o inconsciente através dos pensamentos, afinal se você não pensasse, (cognição) e reptiliano da sobrevivência. Aqui vamos focar o sistema límbico, o não teria emoções, desejos, sentimentos e todas as faculdades mentais vulcão das emoções, o centro de busca por prazer e pelo afastamento da dor, desenvolvidas. Então, quem tem o poder? Sim, é a mente consciente, mesmo base da vida humana.

com apenas 5% do controle. Ela é quem modifica as suas crenças. Você só

Como o sistema límbico processa as imagens no cérebro, sendo ele o

precisa ter 5% de poder para mudar 100% da sua vida, incrível, não? Todas as programas operacionais que dirigem as emoções humanas? É esse o cérebro que não as pessoas são capazes desse mesmo poder e não fazem nada por falta de diferenciação do real do imaginário, já que não tem mecanismos para compreender esse processo, e responde aos estímulos independentemente se forem verdadeiros

ou falsos.

A Teoria do Cérebro Trino foi desenvolvida na década de 1970 pelo

As técnicas de visualização fazem com que você sinta as emoções que deseja

neurocientista estadunidense Paul D. MacLean (1913-2007). Nessa teoria, o cérebro experienciar. O sistema límbico, então, mobiliza todo o sistema endócrino, toda o cérebro trino é composto por três sistemas, cada um funcionando com uma química do organismo através dos neurotransmissores que conseguimos ativar com as técnicas, como dopamina, serotonina e endorfina, ou seja, os hormônios

do bem-estar e do prazer.

é responsável pelos padrões automáticos (as rotinas

As pessoas tomam remédios antidepressivos porque suspenderam a sua

produção natural de dopamina, noradrenalina e serotonina, começando a

é o cérebro das emoções, que também tem a função de produzir mais cortisol. Elas deixaram de produzir esses hormônios naturalmente,

e passaram a não mais viver a sensação de prazer e alegria. Mas as técnicas

, responsável pelo sistema do pensamento racional diárias trazem de volta essas sensações.

O cérebro límbico guarda memórias traumáticas. Então, para mudar a sua

realidade, você deve mudar as imagens que estão armazenadas na sua mente.

Todo arsenal de memórias de traumas, angústias e sofrimentos estão no seu

inconsciente. Por exemplo, ao sentir determinado cheiro, é gerado um gatilho

mental que traz a você uma memória negativa vivida.

Um exemplo simples para provar que a mente não sabe diferenciar o real

do imaginário é imaginar que você está sentado no seu sofá, vendo um filme de

terror e você sabe que é só um filme. Porém, ao ouvir o som de motosserra,

imediatamente fica com medo, cultivando pensamentos ruins, e a sua mente

começa a buscar imagens de terror que estão gravadas no seu inconsciente. A

sua mente não sabe que é só um filme, para ela é real!

O psicólogo australiano Alan Richardson realizou uma experiência com um

grupo de pessoas para treinarem lances livres de basquete todos os dias, durante

vinte dias. [9](#) O primeiro grupo fez lances de basquete físico e mental. O segundo grupo só fez lances livres físicos no primeiro e no vigésimo dia. Um terceiro

grupo também só fez lances livres no primeiro e no vigésimo dia, mas esses

indivíduos passaram vinte minutos por dia visualizando a ação. Quando erravam

algum lance, eles treinavam mentalmente para acertar o seguinte.

Resumindo, límbico é o sistema das emoções, neocórtex dos pensamentos

No vigésimo dia, Richardson mediu o percentual de desempenho de cada

(cognição) e reptiliano da sobrevivência. Aqui vamos focar o sistema límbico, o grupo. O primeiro melhorou o desempenho em 24%, o segundo não melhorou, vulcão das emoções, o centro de busca por prazer e pelo afastamento da dor, o terceiro grupo melhorou 23%. Ou seja, fazer fisicamente e mentalmente é a mesma coisa. Por isso é importante praticar as visualizações para manifestar a

Como o sistema límbico processa as imagens no cérebro, sendo ele oida dos seus sonhos.

programa operacional que dirige as emoções humanas? É esse o cérebro que não

Ao visualizar, você começa a inserir essas imagens na sua mente e na sua

diferencia o real do imaginário, já que não tem mecanismos para compreender vida, tornando aquilo uma realidade para seu cérebro. Você começa a criar esse processo, e responde aos estímulos independentemente se forem verdadeiras condições para a sua vida mudar, pois a mente já acredita ser real.

Traga a clareza do que você quer. Depois de decidir, o Universo começa a

As técnicas de visualização fazem com que você sinta as emoções que desejatrabalhar a seu favor, criando condições para os seus sonhos se materializarem.

experienciar. O sistema límbico, então, mobiliza todo o sistema endócrino, toda

a química do organismo através dos neurotransmissores que conseguimos ativar

com as técnicas, como dopamina, serotonina e endorfina, ou seja, os hormônios

As pessoas tomam remédios antidepressivos porque suspenderam a sua

produção natural de dopamina, noradrenalina e serotonina, começando a

produzir mais cortisol. Elas deixaram de produzir esses hormônios naturalmente,

e passaram a não mais viver a sensação de prazer e alegria. Mas as técnicas O cérebro límbico guarda memórias traumáticas. Então, para mudar a sua

realidade, você deve mudar as imagens que estão armazenadas na sua mente.

Todo arsenal de memórias de traumas, angústias e sofrimentos estão no seu

inconsciente. Por exemplo, ao sentir determinado cheiro, é gerado um gatilho

Um exemplo simples para provar que a mente não sabe diferenciar o real

do imaginário é imaginar que você está sentado no seu sofá, vendo um filme de

terror e você sabe que é só um filme. Porém, ao ouvir o som de motosserra,

imediatamente fica com medo, cultivando pensamentos ruins, e a sua mente

começa a buscar imagens de terror que estão gravadas no seu inconsciente. A

O psicólogo australiano Alan Richardson realizou uma experiência com um

grupo de pessoas para treinarem lances livres de basquete todos os dias, durante

O primeiro grupo fez lances de basquete físico e mental. O segundo

grupo só fez lances livres físicos no primeiro e no vigésimo dia. Um terceiro

grupo também só fez lances livres no primeiro e no vigésimo dia, mas esses

indivíduos passaram vinte minutos por dia visualizando a ação. Quando erravam

No vigésimo dia, Richardson mediu o percentual de desempenho de cada

grupo. O primeiro melhorou o desempenho em 24%, o segundo não melhorou,

o terceiro grupo melhorou 23%. Ou seja, fazer fisicamente e mentalmente é a

mesma coisa. Por isso é importante praticar as visualizações para manifestar a

Ao visualizar, você começa a inserir essas imagens na sua mente e na sua

vida, tornando aquilo uma realidade para seu cérebro. Você começa a criar

Traga a clareza do que você quer. Depois de decidir, o Universo começa a

Visualização e os 4 Eus Quânticos

Os 4 Eus Quânticos são as suas 4 mentes: mente pré-consciente, mente

inconsciente, mente consciente e mente superior.

Elainne, como funcionam as 4 mentes na visualização? É muito simples!

Primeiramente, você não cocria nada sozinho, mas, sim, em conjunto com a

Fonte, junto com o Criador, com o seu Deus. Então, você já possui imagens

holográficas no seu DNA através de memórias ancestrais, representando a mente

pré-consciente. Os seus pensamentos e palavras precisam estar em congruência

com a imagem do seu desejo, representando a mente consciente. Com isso, os

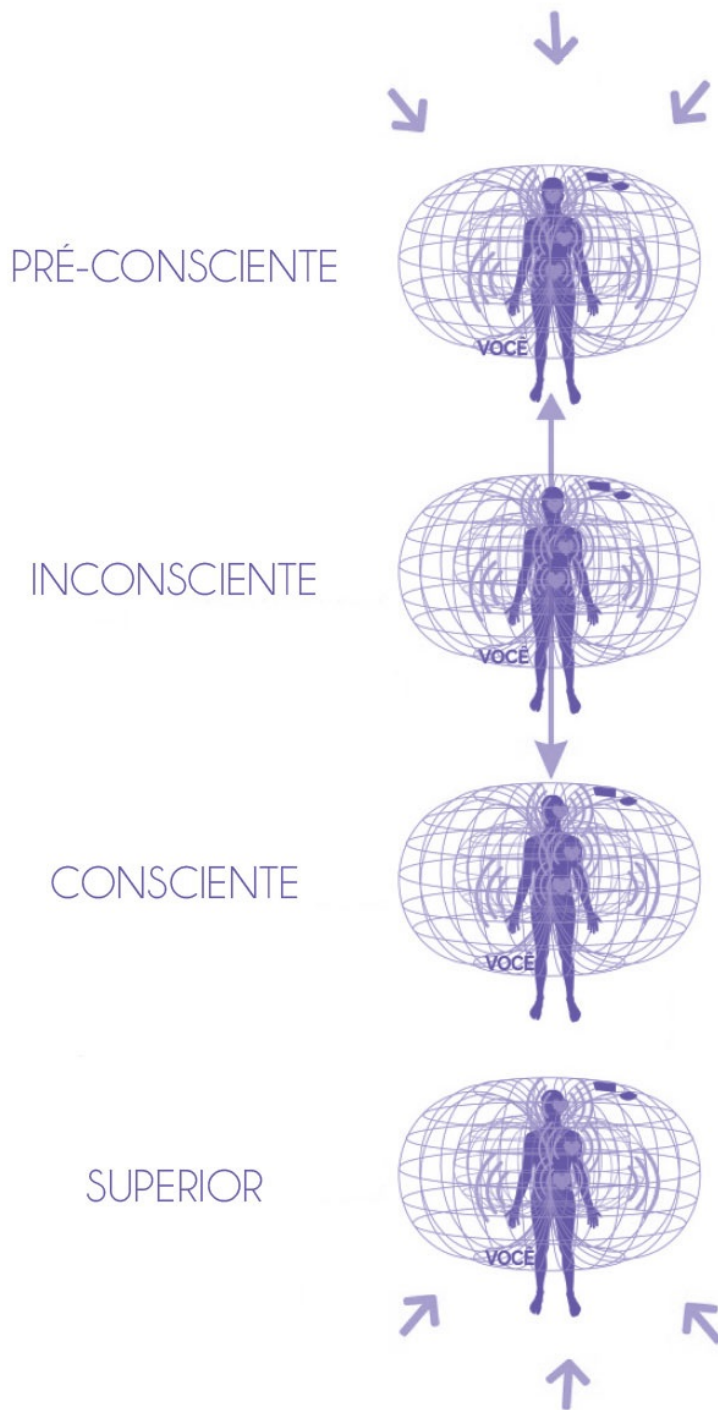
seus sentimentos e emoções precisam vibrar na mesma frequência desse

desejo/imagem, ou seja, amor, alegria e gratidão - frequências altas. E, por fim,

a mente Superior - Deus - representa a sua ação, grau de merecimento, colapso

da função de onda. Ou seja, é o Criador quem vai entregar esse desejo, esse

holograma em matéria. E para isso, você usa as suas 4 mentes.



Os 4 Eus Quânticos são as suas 4 mentes: mente pré-consciente, mente

É muito simples!

Primeiramente, você não cocria nada sozinho, mas, sim, em conjunto com a

Fonte, junto com o Criador, com o seu Deus. Então, você já possui imagens

holográficas no seu DNA através de memórias ancestrais, representando a mente

pré-consciente. Os seus pensamentos e palavras precisam estar em congruência

com a imagem do seu desejo, representando a mente consciente. Com isso, os

seus sentimentos e emoções precisam vibrar na mesma frequência desse

desejo/imagem, ou seja, amor, alegria e gratidão - frequências altas. E, por fim,

a mente Superior - Deus - representa a sua ação, grau de merecimento, colapso

da função de onda. Ou seja, é o Criador quem vai entregar esse desejo, esse

1ª Mente - Pré-consciente: É o que você herdou.

Você não tem culpa de nada, já nasceu com esse problema ou não. É o que

você herdou no DNA, na memória celular; sua ancestralidade, vida

passada, reencarnação, o que quer que você acredite. Então, o pré-

consciente é antes da consciência, algo anterior à sua concepção, já veio

com você, está em superposição ao seu Eu.

2ª Mente - Consciente: É onde você guarda aquilo que quer.

Quando você pensa: *Eu quero um carro; um grande amor; uma bolsa nova; um relógio*, enfim, qualquer desejo. Onde fica essa informação? Na mente

consciente. Qual é o vocabulário dela? Racional. Então, a mente consciente

é a consciência que eu tenho sobre o que é certo e errado, bom ou ruim.

3ª Mente - Inconsciente: É o que determina sua vida.

Ela é responsável pelas memórias mais profundas, pelas emoções, pelo

controle dos órgãos e sistemas. Também é a mente responsável por fazer

você respirar e por fazer o seu coração bater. Mas, principalmente, é ela

que guarda o acervo de tudo que vai determinar o que acontece ou não na

sua vida.

4ª Mente - Mente Superior: A Mente Superior é o Deus que habita em

você.

Algumas pessoas chamam de Universo, Supraconsciente, Superconsciente,

Mente Cósmica, Centelha Divina, o seu Eu Maior, enfim, tem vários

nomes.

Quando você alinha as suas 4 mentes, assume o seu **poder** de cocriar uma

vida incrível!

Existem imagens e sentimentos negativos que podem estar gravados nas

suas 4 mentes desde o início da sua existência. Vírus, travas, crenças, bloqueios e

sabotadores mentais que foram instalados ali e têm poder para anular todos os

seus sonhos.

Isso acontece porque eles alteram a vibração do seu campo e diminuem a

força da sua energia vital, desequilibrando o comando central das 4 mentes. Para

que você consiga cocriar o que deseja, é preciso antes estar em **total**

alinhamento com o Universo – Pensar, Sentir, Fazer e Ser.

Pode até parecer uma coisa muito difícil ou complicada de se fazer, mas

através das minhas Técnicas de Alinhamento, é possível fazer o alinhamento das

Você não tem culpa de nada, já nasceu com esse problema ou não. É o que4 mentes. Além disso, eu ensino como mudar essa polaridade negativa registrada você herdou no DNA, na memória celular; sua ancestralidade, vidalá no pré-consciente.

passada, reencarnação, o que quer que você acredite. Então, o pré-

Suas memórias já foram herdadas, assim como todas as feridas familiares,

consciente é antes da consciência, algo anterior à sua concepção, já veiotodas as marcas profundas que danificaram a sua mente e que hoje determinam quanto dinheiro você vai ter na sua conta bancária; se vai ser amado ou traído;

se vai ter sucesso ou passar a vida inteira procurando um emprego. Mas calma, *um* tudo pode ser alterado, modificado. Você não tem que seguir a vida do jeito que , enfim, qualquer desejo. Onde fica essa informação? Na menteestá!

consciente. Qual é o vocabulário dela? Racional. Então, a mente consciente

Ter consciência sobre querer mudar é a sua parte, como fará isso é a minha

expertise!

Para saber mais: ATKINSON, W. W. **O caibalion:** edição definitiva e comentada. São Paulo: Pensamento, Ela é responsável pelas memórias mais profundas, pelas emoções, pelo

2018.

9

controle dos órgãos e sistemas. Também é a mente responsável por fazer

O

PODER

da

visualização.

Linhares

Coach,

4

jun.

2018.

Disponível

em:

<https://www.linharescoach.com.br/opoderdavisualizacao/>.

Acesso em: 31 out. 2023.

você respirar e por fazer o seu coração bater. Mas, principalmente, é ela

que guarda o acervo de tudo que vai determinar o que acontece ou não na

: A Mente Superior é o Deus que habita em

Algumas pessoas chamam de Universo, Supraconsciente, Superconsciente,

Mente Cósmica, Centelha Divina, o seu Eu Maior, enfim, tem vários

de cocriar uma

Existem imagens e sentimentos negativos que podem estar gravados nas

suas 4 mentes desde o início da sua existência. Vírus, travas, crenças, bloqueios e

sabotadores mentais que foram instalados ali e têm poder para anular todos os

Isso acontece porque eles alteram a vibração do seu campo e diminuem a

força da sua energia vital, desequilibrando o comando central das 4 mentes. Para

total

Pode até parecer uma coisa muito difícil ou complicada de se fazer, mas

através das minhas Técnicas de Alinhamento, é possível fazer o alinhamento das

4 mentes. Além disso, eu ensino como mudar essa polaridade negativa registrada

Suas memórias já foram herdadas, assim como todas as feridas familiares,

todas as marcas profundas que danificaram a sua mente e que hoje determinam

quanto dinheiro você vai ter na sua conta bancária; se vai ser amado ou traído;

se vai ter sucesso ou passar a vida inteira procurando um emprego. Mas calma, tudo pode ser alterado, modificado. Você não tem que seguir a vida do jeito que

está!

Ter consciência sobre querer mudar é a sua parte, como fará isso é a minha

expertise!

8

DADOS DE ODINRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [eLivros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O [eLivros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [eLivros](#).

Como posso contribuir?

Você pode ajudar contribuindo de várias maneiras, enviando livros para gente postar [Envie um livro](#) ;)

Ou ainda podendo ajudar financeiramente a pagar custo de servidores e obras que compramos para postar, [faça uma doação aqui](#) :)

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e

***poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir
a um novo nível."***

eLivros.love

Converted by [convertEPub](#)

Para saber mais: ATKINSON, W. W. **O caibalion**: edição definitiva e comentada. São Paulo: Pensamento, 2018.

9

O

PODER

da

visualização.

Linhares

Coach,

4

jun.

2018.

Disponível

em:

<https://www.linharescoach.com.br/opoderdavisualizacao/>.
Acesso em: 31 out. 2023.

Capítulo 3

Capítulo 3

Visualização para iniciantes

A corrida é uma atividade que toda pessoa fisicamente saudável pode

praticar de modo espontâneo, mas se a pessoa desejar correr como um atleta

profissional, vai precisar se preparar, aprender estratégias, encontrar um bom

treinador, seguir certas regras e ter muita consistência e disciplina.

Com a visualização é a mesma coisa: qualquer pessoa neurologicamente

saudável converte seus pensamentos em imagens mentais e visualiza

espontaneamente a todo momento. Contudo, quem deseja visualizar de modo

“profissional”, isto é, de maneira focada e direcionada para cocriar seus sonhos,

precisa também encontrar uma boa treinadora, aprender as estratégias e praticar

com consistência e disciplina.

Se você precisava de uma treinadora, aqui estou eu! Você não tem mais

desculpas - ao longo da obra, você vai conhecer todas as estratégias,

fundamentos e elementos da visualização aplicada à cocriação dos sonhos!

Portanto, se acha que não consegue visualizar de maneira consciente ou se já

tentou, mas não obteve os resultados que esperava, fique tranquilo porque o

problema não é você; o problema é que você não tinha uma treinadora,

tampouco contava com as orientações certas e adequadas, mas agora conta!!!

Antes de começarmos a praticar a visualização, quero que você faça um

acordo consigo mesmo:

A primeira coisa é trocar o pensamento e o discurso de *eu não consigo*

visualizar por estou aprendendo a visualizar;

Se já tentou praticar técnicas de visualização criativa por conta própria ou

com a orientação de outro treinador, mas não obteve resultado, esqueça e

desapegue de frustrações anteriores;

Aceite e se convença de que a visualização é uma habilidade natural da

mente humana e que se todo mundo pode visualizar conscientemente, você

também pode;

Tenha disciplina e persistência, não desanime, não desista – a única forma

de você não conseguir visualizar ou de a visualização não funcionar é se

você desistir;

Seja gentil e paciente consigo mesmo, mas não seja autocomplacente;

A partir de agora, declare sua intenção de dominar a arte da visualização!

A corrida é uma atividade que toda pessoa fisicamente saudável pode praticar de modo espontâneo, mas se a pessoa desejar correr como um atleta

profissional, vai precisar se preparar, aprender estratégias, encontrar um bom

Com a visualização é a mesma coisa: qualquer pessoa neurologicamente

saudável converte seus pensamentos em imagens mentais e visualiza

espontaneamente a todo momento. Contudo, quem deseja visualizar de modo

“profissional”, isto é, de maneira focada e direcionada para cocriar seus sonhos,

precisa também encontrar uma boa treinadora, aprender as estratégias e praticar

Se você precisava de uma treinadora, aqui estou eu! Você não tem mais

desculpas – ao longo da obra, você vai conhecer todas as estratégias,

fundamentos e elementos da visualização aplicada à
cocriação dos sonhos!

Portanto, se acha que não consegue visualizar de maneira
consciente ou se já

tentou, mas não obteve os resultados que esperava, fique
tranquilo porque o

problema não é você; o problema é que você não tinha
uma treinadora,

Antes de começarmos a praticar a visualização, quero que
você faça um

eu não consigo

Se já tentou praticar técnicas de visualização criativa por
conta própria ou

com a orientação de outro treinador, mas não obteve
resultado, esqueça e

Aceite e se convença de que a visualização é uma
habilidade natural da

mente humana e que se todo mundo pode visualizar
conscientemente, você

Tenha disciplina e persistência, não desanime, não desista
– a única forma

de você não conseguir visualizar ou de a visualização não
funcionar é se

Seu primeiro exercício de visualização

Se você é iniciante na arte da Visualização Holográfica,
antes de praticar as

técnicas voltadas para cocriação de sonhos, você deve fazer um treino para ativar

sua habilidade de a visualizar conscientemente, de modo a adquirir confiança

para praticar as visualizações avançadas que serão apresentadas mais adiante.

O treino básico para iniciantes é o exercício da maçã, que apresento a

seguir. Para fazer este exercício, você pode memorizar os passos, mas recomendo

que grave um áudio para ouvir a condução e fazer a prática sem ficar

preocupado se esqueceu ou não alguma etapa. Vamos lá!

EXERCÍCIO DA MAÇÃ - VERSÃO 1.0

Sente-se confortavelmente, com a coluna ereta, pernas e braços descruzados, feche os olhos e respire lenta e profundamente três vezes.

Firme sua intenção: eu posso visualizar; visualizar é algo natural e fácil para mim!

Imagine agora uma linda maçã vermelha.

Contemple a perfeição e beleza da maçã à sua frente por alguns segundos ou pelo tempo que desejar.

Repare a cor, o formato, o talo, o brilho da casca...

Agora faça com que sua maçã comece a girar suavemente, de modo que você consiga observá-la por ângulos diferentes.

Mentalmente, remova o talo e coloque-o na lixeira.

Pegue uma faca imaginária e comece a descascar a sua maçã, iniciando pela parte superior, próximo do local onde estava o talo.

Perceba o equilíbrio entre a firmeza e a delicadeza necessárias para manusear a faca e descascar a fruta.

Seu objetivo é descascar essa maçã cuidadosamente, com um movimento circular e sem quebrar a casca vermelha.

Vá girando, de modo que enquanto você descasca, vai se formando uma espiral perfeita com a pele da fruta.

Veja que você terminou de descascar a maçã.

Pegue a espiral da casca e repare em como a fita se encaixa e veja a imagem do formato da maçã perfeita pelo encaixe da espiral.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

Se você não conseguiu visualizar a maçã ou conseguiu apenas imagens sem

nitidez, mantenha a calma, não se vitimize, não se sinta frustrado, não desanime;

persista que eu garanto que vai dar tudo certo! Lembra quando você era criança

e aprendeu a andar de bicicleta? Não foi na primeira tentativa, né? Com a visualização é a mesma coisa: tem que treinar e persistir até dominar a

habilidade.

Se você é iniciante na arte da Visualização Holográfica, antes de praticar as

Veja algumas dicas:

técnicas voltadas para cocriação de sonhos, você deve fazer um treino para ativar

sua habilidade de a visualizar conscientemente, de modo a adquirir confiança

Reserve um horário para repetir o exercício diariamente, por pelo menos

vinte e um dias, duas vezes por dia e com um intervalo de pelo menos

O treino básico para iniciantes é o exercício da maçã, que apresento a

quatro horas entre uma prática e outra. Não faça treinos longos e

seguir. Para fazer este exercício, você pode memorizar os passos, mas recomendo

cansativos. Se ficar irritado porque não está conseguindo, vá fazer outra

que grave um áudio para ouvir a condução e fazer a prática sem ficar

coisa e tente novamente mais tarde.

Divida o exercício em etapas e faça uma de cada vez. Gradualmente, vá

adicionando as outras etapas até completar todo o roteiro do exercício.

Experimente olhar uma foto de uma maçã antes da prática.

Experimente realizar o passo a passo do exercício fisicamente, usando uma

maçã real antes de fazer o exercício com a maçã imaginária.

Experimente fazer o exercício com outra fruta, uma laranja, por exemplo.

Experimente incluir a visualização na sua rotina - vai tomar um copo d

´água? Antes, feche os olhos e se visualize pegando o copo, servindo a água,

levando o copo até a boca, sentindo o frescor da água, sentindo os goles

descendo pela sua garganta etc. Vai mandar uma mensagem no WhatsApp

para alguém? Antes, feche os olhos e se visualize pegando o telefone,

desbloqueando o aparelho, sinta seu dedo tocando a tela para procurar o

contato, para digitar a mensagem etc.

Fique atento, pois você pode já estar visualizando e não saber! Não crie a

expectativa de que verá suas imagens mentais com a mesma nitidez com

que vê os objetos físicos - as imagens mentais normalmente, são sutis;

lembre-se de que elas são um pensamento, só energia e informação, sem

matéria!

Lembre-se sempre: a única forma de você não conseguir é se desistir!

Se conseguiu acompanhar o exercício criando todas as imagens mentais,

praticando as ações e percebendo as sensações, parabéns, você aprendeu a

Se você não conseguiu visualizar a maçã ou conseguiu apenas imagens sem visualizar conscientemente! Ainda assim, recomendo que você pratique o nitidez, mantenha a calma, não se vitimize, não se sinta frustrado, não desanime; exercício mais vezes, pois vai perceber que cada vez as sensações ficam mais persista que eu garanto que vai dar tudo certo! Lembra quando você era criança reais, e as imagens, mais nítidas.

e aprendeu a andar de bicicleta? Não foi na primeira tentativa, né? Com a Quando se sentir pronto, passe para a segunda fase do Exercício da maçã,

visualização é a mesma coisa: tem que treinar e persistir até dominar ana qual vamos adicionar as percepções dos outros sentidos além da visão e do tato. Por favor, não ache que o exercício é bobo ou uma perda de tempo, pois

visualizar com todos os sentidos, percebendo movimento, profundidade, peso,

temperatura e outros elementos será fundamental para que você possa praticar

Reserve um horário para repetir o exercício diariamente, por pelo menos técnicas de Visualização Holográfica para cocriar o seu sonho!

vinte e um dias, duas vezes por dia e com um intervalo de pelo menos

quatro horas entre uma prática e outra. Não faça treinos longos e

cansativos. Se ficar irritado porque não está conseguindo, vá fazer outra

EXERCÍCIO DA MAÇÃ - VERSÃO 2.0

Sente-se confortavelmente, com a coluna ereta, pernas e braços descruzados, feche os olhos e respire. Divida o exercício em etapas e faça uma de cada vez. Gradualmente, vá

lenta e profundamente três vezes.

Firme sua intenção: eu posso visualizar; visualizar é algo natural e fácil para mim!

Imagine uma linda maçã vermelha.

Contemple a perfeição e beleza da maçã à sua frente por alguns segundos ou pelo tempo que desejar.

Experimente realizar o passo a passo do exercício fisicamente, usando uma

Repare a cor, o formato, o talo, o brilho da casca...

Agora, você vai ativar a função zoom da sua mente.

Aumente o zoom, traga a maçã bem pertinho, faça-a girar e observe.

Diminua o zoom, afaste a maçã.

Experimente incluir a visualização na sua rotina - vai tomar um copo d

Aumente o zoom novamente, traga a maçã para perto.

Use sua mão imaginária para pegar a maçã e sinta o peso.

´água? Antes, feche os olhos e se visualize pegando o copo, servindo a água,

Aproxime a maçã do seu nariz e sinta o cheiro.

levando o copo até a boca, sentindo o frescor da água, sentindo os goles

Dê uma mordida na sua maçã e sinta a textura.

descendo pela sua garganta etc. Vai mandar uma mensagem no WhatsApp

Mastigue o pedaço que você mordeu e escute o som do pedacinho sendo triturado pelos seus dentes.

Sinta o sabor adocicado do sumo da maçã.

para alguém? Antes, feche os olhos e se visualize pegando o telefone,

Morda mais um pedaço.

desbloqueando o aparelho, sinta seu dedo tocando a tela para procurar o

Repita tudo: sinta o cheiro, a textura, o som, o sabor.

Coma sua maçã até o fina, observando todas as sensações.

Veja o talo, o que sobrou da maçã.

Fique atento, pois você pode já estar visualizando e não saber! Não crie a

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

expectativa de que verá suas imagens mentais com a mesma nitidez com

que vê os objetos físicos – as imagens mentais normalmente, são sutis;

lembre-se de que elas são um pensamento, só energia e informação, sem

Se conseguiu acompanhar o exercício criando todas as imagens mentais,

praticando as ações e percebendo as sensações, parabéns, você aprendeu a

visualizar conscientemente! Ainda assim, recomendo que você pratique o

exercício mais vezes, pois vai perceber que cada vez as sensações ficam mais

Quando se sentir pronto, passe para a segunda fase do Exercício da maçã,

na qual vamos adicionar as percepções dos outros sentidos além da visão e do

tato. Por favor, não ache que o exercício é bobo ou uma perda de tempo, pois

visualizar com todos os sentidos, percebendo movimento, profundidade, peso,

temperatura e outros elementos será fundamental para que você possa praticar

as técnicas de Visualização Holográfica para cocriar o seu sonho!

EXERCÍCIO DA MAÇÃ - VERSÃO 2.0

Sente-se confortavelmente, com a coluna ereta, pernas e braços descruzados, feche os olhos e respire lenta e profundamente três vezes.

Firme sua intenção: eu posso visualizar; visualizar é algo natural e fácil para mim!

Imagine uma linda maçã vermelha.

Contemple a perfeição e beleza da maçã à sua frente por alguns segundos ou pelo tempo que desejar.

Repare a cor, o formato, o talo, o brilho da casca...

Agora, você vai ativar a função zoom da sua mente.

Aumente o zoom, traga a maçã bem pertinho, faça-a girar e observe.

Diminua o zoom, afaste a maçã.

Aumente o zoom novamente, traga a maçã para perto.

Use sua mão imaginária para pegar a maçã e sinta o peso.

Aproxime a maçã do seu nariz e sinta o cheiro.

Dê uma mordida na sua maçã e sinta a textura.

Mastigue o pedaço que você mordeu e escute o som do pedacinho sendo triturado pelos seus dentes.

Sinta o sabor adocicado do sumo da maçã.

Morda mais um pedaço.

Repita tudo: sinta o cheiro, a textura, o som, o sabor.

Coma sua maçã até o fim, observando todas as sensações.

Veja o talo, o que sobrou da maçã.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

Outros exercícios para iniciantes

Para aprimorar sua habilidade de visualizar conscientemente, você pode

exercitá-la de infinitas outras formas, basta usar a criatividade pois, na verdade,

tudo pode ser visualizado! Nesse período de treino, você pode praticar a

visualização usando elementos familiares do seu cotidiano, como suas rotinas de

higiene pessoal, de trabalho, de cuidados com os filhos, com a casa etc.

Quando você treina visualizar situações que vivencia na realidade física, a

visualização fica mais fácil, pois sua mente já tem as informações armazenadas a

respeito das sensações, bastando você solicitar a lembrança para que as imagens

mentais se apresentem instantaneamente.

Você pode criar seus próprios exercícios de visualização com base nas suas

experiências diárias - visualize-se executando as tarefas da sua profissão;

preparando um café ou suas refeições; trocando a fraldinha do seu bebê; saindo

para jantar com seu amor etc.

A seguir, deixo algumas sugestões de exercícios simples de visualização que

não têm por objetivo a cocriação de sonhos, mas que se você os dominar,

quando chegarmos às técnicas de Visualização Holográfica direcionadas para a

cocriação da realidade, vai se sentir muito à vontade e cocriará seus sonhos com

muita facilidade.

ORIENTAÇÕES GERAIS:

Escolha seu exercício preferido e foque praticar somente ele (ok, no máximo

dois ou três!).

Nessa etapa do treino é fundamental que você se dedique diariamente, pelo

menos duas vezes por dia, preferencialmente, de manhã e à noite.

Mesmo se tiver dificuldade, pratique o mesmo exercício por vinte e um dias

seguidos, pois esse é o tempo que seu cérebro precisa para dominar uma

nova habilidade.

Escolha um local e horário tranquilos para sua prática de modo que você

não seja incomodado nem interrompido.

Os exercícios são curtos, e os roteiros são fáceis de memorizar, mas se você

se sentir mais confortável sendo conduzido, grave um áudio com sua

própria voz.

Faça seu treino de olhos fechados e sentado, pois se você se deitar, pode

acabar adormecendo.

Quando estiver posicionado, mas antes de começar o exercício, declare

algumas afirmações positivas para ancorar sua intenção como:

Para aprimorar sua habilidade de visualizar conscientemente, você pode

exercitá-la de infinitas outras formas, basta usar a criatividade pois, na verdade,

Eu consigo visualizar!

tudo pode ser visualizado! Nesse período de treino, você pode praticar a

Eu sou um ótimo visualizador!

visualização usando elementos familiares do seu cotidiano, como suas rotinas de

Visualização é algo natural para mim!

Se todos conseguem, eu também consigo!

Quando você treina visualizar situações que vivencia na realidade física, a

Respire profundamente de três a cinco vezes e comece seu exercício.

visualização fica mais fácil, pois sua mente já tem as informações armazenadas a

respeito das sensações, bastando você solicitar a lembrança para que as imagens

EXERCÍCIO DO BANHO

Você pode criar seus próprios exercícios de visualização com base nas suas

Visualize-se entrando no seu banheiro para tomar um banho.

experiências diárias - visualize-se executando as tarefas da sua profissão;

Dispa-se e coloque sua roupa no cesto de roupas sujas.

preparando um café ou suas refeições; trocando a fraldinha do seu bebê; saindo

Abra a torneira do chuveiro.

Sinta se a temperatura da água está ideal para você.

Entre embaixo do chuveiro e sinta a água molhando seu corpo.

A seguir, deixo algumas sugestões de exercícios simples de visualização que

Escute o som da água.

não têm por objetivo a cocriação de sonhos, mas que se você os dominar,

Perceba a textura dos seus cabelos molhados.

Pegue seu xampu, aperte o frasco para colocar a quantidade certa.

quando chegarmos às técnicas de Visualização Holográfica direcionadas para a

Passe o xampu nos seus cabelos, sinta o cheirinho, sinta a textura da espuma; perceba a sensação de cocriação da realidade, vai se sentir muito à vontade e cocriará seus sonhos com

massagear seu couro cabeludo e, então, remova o xampu.

Faça o mesmo com o condicionador e o sabonete.

Então, feche o chuveiro e pegue a toalha; perceba a textura; perceba os movimentos que você faz para se enxugar.

Penteie os cabelos e vista uma roupa limpa, percebendo os movimentos e sensações.

Escolha seu exercício preferido e foque praticar somente ele (ok, no máximo)

Observação: se desejar, pode adicionar mais elementos e visualizar sua

Nessa etapa do treino é fundamental que você se dedique diariamente, pela rotina completa de autocuidados, como escovar os dentes, passar desodorante, hidratante, fazer a barba, maquiarse etc.

Mesmo se tiver dificuldade, pratique o mesmo exercício por vinte e um dias

seguidos, pois esse é o tempo que seu cérebro precisa para dominar uma

EXERCÍCIO DA FLUTUAÇÃO

Escolha um local e horário tranquilos para sua prática de modo que você

Visualize-se flutuando no ambiente onde você está sentado.

Inicialmente, você não precisa criar nenhuma imagem mental, apenas aprecie a sensação de flutuar por alguns minutos.

Os exercícios são curtos, e os roteiros são fáceis de memorizar, mas se você

Em seguida, tente ver de cima seu corpo físico sentado na cadeira e os objetos que o cercam.

se sentir mais confortável sendo conduzido, grave um áudio com sua

Respire fundo e suba além do telhado, veja a casa ou edifício onde você está.

*Respire fundo novamente e suba mais em direção ao céu e tenha uma visão aérea da rua e do bairro, Faça seu treino de olhos fechados e sentado, pois se você se deitar, pode
veja todos os prédios, árvores, pessoas, carros, tudo lá de cima.*

Respire mais uma vez e direcione seu foco para tentar visualizar sua casa ou apartamento lá do alto; identifique sua casa e vá flutuando e descendo até a porta de entrada, observe a cor, o formato, o Quando estiver posicionado, mas antes de começar o exercício, declare

tamanho, o material da porta e da maçaneta.

Visualize-se abrindo a porta e entre na sua casa.

Visualize-se lá sentado e então “entre” novamente no seu corpo.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

EXERCÍCIO DO LIMÃO

Visualize que à sua frente há uma cesta com lindos limões maduros. Pegue um deles.

Brinque com ele em suas mãos; sinta o peso; aprecie a textura.

Use a unha para marcar a casca e fazer sair um pouco de sumo.

Leve o limão ao nariz e sinta o cheiro marcante do fruto.

Usando uma faca imaginária, corte-o ao meio e sinta sua boca salivando fisicamente enquanto faz isso.

Seu corpo respondeu à sua mente!

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

EXERCÍCIO DO ESPELHO

Visualize que você está diante de um espelho, vendo sua própria imagem refletida.

Observe seus cabelos, seus olhos, sua boca, o contorno do seu corpo.

Experimente fazer uma careta ou colocar o dedo no nariz (você pode sorrir fisicamente).

Experimente levantar uma mão ou fazer outros movimentos sutis e repare na imagem refletindo sua mudança de posição.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

Observação: se desejar, pode adicionar mais elementos e visualizar sua

EXERCÍCIO DO ALFABETO

rotina completa de autocuidados, como escovar os dentes, passar desodorante,

Visualize uma grande tela azul na sua frente, como uma tela de cinema.

Visualize a letra “a” na sua tela; veja a letra “a” se transformando na letra “b”, que por sua vez se transforma na letra “c” e assim por diante.

Calmamente, visualize o alfabeto inteiro passando na sua frente, letra por letra.

Quando chegar na letra “z”, respire fundo, agradeça e abra os olhos.

EXERCÍCIO DO CRESCIMENTO

Visualize-se como um bebezinho recém-nascido.

Visualize-se aprendendo a andar, a falar – sinta seus movimentos, seus sons.

Visualize-se no seu primeiro dia na escola (não importa se você não lembra, o objetivo é criar a imagem).

Visualize-se adolescente e finalmente visualize-se adulto, tal como é hoje.

Então, visualize-se como idoso, mais velho do que é hoje, com mais cabelos brancos.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

Então, visualize-se como idoso, mais velho do que é hoje, com mais cabelos brancos.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

Capítulo 4

Capítulo 4

Frequência das ondas cerebrais e visualização

Para ter sucesso com todas as técnicas de visualização que você vai

aprender nos próximos capítulos e alcançar os resultados que você deseja, não

basta se sentar e fechar os olhos. Para obter resultados com as imagens que você

vê na tela da sua mente, elas precisam, de algum modo, causar um impacto

emocional no seu corpo, o que só acontece se você estiver em estado de

relaxamento, isto é, fora do estado de alerta em que sua atenção está

completamente voltada para as informações sensoriais que você capta da

realidade externa.

Em outras palavras, para fazer uma visualização bem-sucedida, no

momento em que você estiver de olhos fechados trabalhando com suas imagens

mentais, sua experiência interna precisa ser mais significativa que suas

percepções do ambiente a sua volta, isto é, sua consciência precisa se sobrepor

aos seus sentidos físicos.

Por isso, é fundamental entender as frequências de ondas nas quais o seu

cérebro opera, pois são elas que determinam seu estado de relaxamento ou de

excitação e, conseqüentemente, o direcionamento do seu foco para a realidade

interna ou externa.

Existem cinco tipos ondas cerebrais, nomeadas pelas letras gregas Alfa,

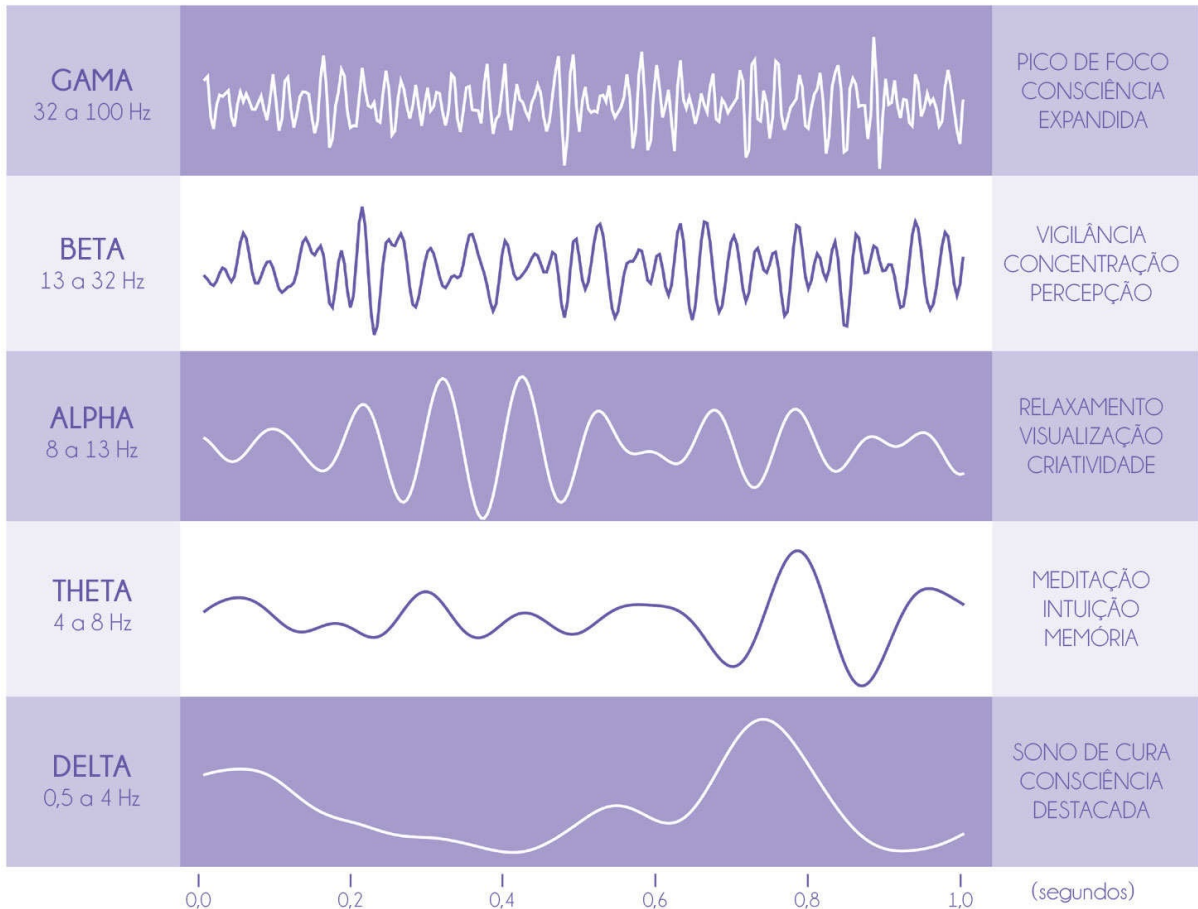
Beta, Delta, Theta e Gama. Cada uma delas possui uma frequência vibratória

diferente que determina seu estado de consciência, ativando as funções cerebrais

específicas que permitem que você varie entre sono profundo totalmente

inconsciente à vigília em nível máximo de estresse e atenção. Confira na

ilustração a seguir:



Para ter sucesso com todas as técnicas de visualização que você vai

aprender nos próximos capítulos e alcançar os resultados que você deseja, não

basta se sentar e fechar os olhos. Para obter resultados com as imagens que você

vê na tela da sua mente, elas precisam, de algum modo, causar um impacto

emocional no seu corpo, o que só acontece se você estiver em estado de

relaxamento, isto é, fora do estado de alerta em que sua atenção está

completamente voltada para as informações sensoriais que você capta da

Em outras palavras, para fazer uma visualização bem-sucedida, no

momento em que você estiver de olhos fechados trabalhando com suas imagens

mentais, sua experiência interna precisa ser mais significativa que suas

percepções do ambiente a sua volta, isto é, sua consciência precisa se sobrepor

Por isso, é fundamental entender as frequências de ondas nas quais o seu

cérebro opera, pois são elas que determinam seu estado de relaxamento ou de

excitação e, conseqüentemente, o direcionamento do seu foco para a realidade

Ondas Delta (0,5 a 4 Hz): são as que possuem a mais baixa frequência.

Existem cinco tipos ondas cerebrais, nomeadas pelas letras gregas Alfa, Normalmente, são acessadas quando você está com o corpo físico totalmente Beta, Delta, Theta e Gama. Cada uma delas possui uma frequência vibratória atômico, em estado de sono profundo e sem sonhos, contudo também podem ser diferente que determina seu estado de consciência, ativando as funções cerebrais acessadas através de estados meditativos profundos. Vibrando em

Delta, a sua específicas que permitem que você varie entre sono profundo totalmente conexão com a realidade externa é totalmente suspensa, e a cura e a regeneração inconsciente à vigília em nível máximo de estresse e atenção. Confirmação do corpo físico é acionada com a ativação do sistema nervoso parassimpático; é por isso que o sono restaurador profundo é tão essencial para o processo de cura

e manutenção da saúde. Pessoas que experimentam o estado Delta em

meditações relatam o total esquecimento do corpo físico e da realidade externa,

que cede lugar à sensação de unidade com o Universo.

Ondas Theta (4 a 8 Hz): ocorrem com mais frequência durante o sono,

ou melhor, na transição entre sono profundo e vigília, aquele estado crepuscular

que você naturalmente experimenta apenas quando está acordando ou quando

está adormecendo. Mas, as ondas Theta também podem ser acessadas na

meditação profunda, estado em que o seu corpo está em repouso, mas a sua

consciência está em intensa atividade. Theta é a sua porta de entrada para o

aprendizado, memória e intuição, pois nesta frequência, os seus sentidos se

desconectam do mundo externo e você fica mais atento ao que acontece em seu mundo interno, podendo acessar imagens vívidas e informações além de sua

percepção consciente normal. Também é na frequência Theta que você

consegue facilmente acessar a mente inconsciente, onde guarda seus medos,

traumas, crenças limitantes e pesadelos para limpá-la e reprogramá-la.

Ondas Alfa (8 a 13 Hz): estão presentes nos estados meditativos leves ou

quando você está desperto, porém relaxado. Alfa corresponde ao estado de

repouso do cérebro e da mente na conexão com o momento presente. Elas

auxiliam na coordenação mental geral, integração mente-corpo, criatividade,

intuição e aprendizado. Em Alfa, a mente analítica está neutralizada, de modo

que você fica em uma espécie de estado transe contemplativo, por isso não há

espaço para análises e elucubrações. Alfa é a frequência da imaginação, do aqui

e do agora; é também a frequência na qual o cérebro consolida em suas redes

neurais as informações referentes às experiências vividas na imaginação por meio

de suas Visualizações Holográficas, permitindo que você transite do “saber” para

o “sentir”.

Ondas Beta (13 a 32 Hz): predominam na maior parte do tempo em que

você está acordado, quando está direcionando a sua atenção para o mundo

: são as que possuem a mais baixa frequência exterior, é o que lhe permite estar alerta em relação ao que se passa à sua volta.

Normalmente, são acessadas quando você está com o corpo físico totalmente Beta possibilita analisar e avaliar as situações, fazer planejamentos, encontrar atônico, em estado de sono profundo e sem sonhos, contudo também podem ser solução para problemas, tomar decisões e praticar qualquer atividade mental acessadas através de estados meditativos profundos. Vibrando em Delta, a sua focada. As ondas cerebrais beta são divididas em três bandas: conexão com a realidade externa é totalmente suspensa, e a cura e a regeneração

do corpo físico é acionada com a ativação do sistema nervoso parassimpático; é 1. **Beta baixa ou Beta 1:** caracteriza estados conscientes, porém por isso que o sono restaurador profundo é tão essencial para o processo de cura

“desarmados”, nos quais vc sabe onde está, sabe o que está fazendo e

e manutenção da saúde. Pessoas que experimentam o estado Delta em

raciocina normalmente, mas sem estresse, como por exemplo ao aprender

meditações relatam o total esquecimento do corpo físico e da realidade externa,

sobre visualização lendo este livro.

2. Beta média ou Beta 2: caracteriza estados conscientes marcados por um

nível moderado de estresse e excitação, considerado um estresse positivo e

: ocorrem com mais frequência durante o sono,

estimulante, que permite o direcionamento do foco e da atenção para

ou melhor, na transição entre sono profundo e vigília, aquele estado crepuscular

executar tarefas específicas como por exemplo consertar alguma coisa, falar

que você naturalmente experimenta apenas quando está acordando ou quando

em público ou fazer um curativo no dedinho do seu filho.

está adormecendo. Mas, as ondas Theta também podem ser acessadas na 3. **Beta alta ou Beta 3:** caracteriza estados de alta ansiedade, excitação, meditação profunda, estado em que o seu corpo está em repouso, mas a sua

marcados pela produção e liberação dos hormônios do estresse. Beta Alta

consciência está em intensa atividade. Theta é a sua porta de entrada para o

caracteriza um estado em que você está totalmente alerta para garantir a

aprendizado, memória e intuição, pois nesta frequência, os seus sentidos se

sua sobrevivência, seja lutando ou fugindo, como por exemplo participando

desconectam do mundo externo e você fica mais atento ao que acontece em seu de uma discussão ou briga. O processamento contínuo de Beta alta

mundo interno, podendo acessar imagens vívidas e informações além de sua

consome muitíssima energia e, quando mantido por longos prazos, levam

percepção consciente normal. Também é na frequência Theta que você

ao estresse crônico, à redução da imunidade, à debilidade do corpo físico e

consegue facilmente acessar a mente inconsciente, onde guarda seus medos,

ao encolhimento do campo eletromagnético.

Ondas Gama (32 a 100 Hz): são as ondas cerebrais de mais alta

: estão presentes nos estados meditativos leves ou frequência, elas se relacionam com o processamento simultâneo de informações quando você está desperto,

porém relaxado. Alfa corresponde ao estado de diferentes áreas do cérebro, de maneira rápida, porém sutil e completamente em repouso do cérebro e da mente na conexão com o momento presente. Ela é integrada. Até pouco tempo, as ondas Gama não eram reconhecidas e auxiliam na coordenação mental geral, integração mente-corpo, criatividade, cientificamente e eram descartadas como “ruídos do cérebro”, por isso em intuição e aprendizado. Em Alfa, a mente analítica está neutralizada, de modo que algumas literaturas médicas mais ortodoxas e desatualizadas, elas sequer são que você fica em uma espécie de estado transe contemplativo, por isso não são mencionadas. Contudo, as pesquisas apresentadas pelo dr. Joe Dispenza em espaço para análises e elucubrações. Alfa é a frequência da imaginação, do aquireu livro *Como se tornar sobrenatural*, [10](#) indicam que o estado Gama faz com o e do agora; é também a frequência na qual o cérebro consolida em suas redes e o cérebro opere acima da frequência de disparo neuronal, ou seja, em uma neurais as informações referentes às experiências vividas na imaginação por meio de velocidade e intensidade superior aos limites físicos das sinapses neurais de suas Visualizações Holográficas, permitindo que você transite do “saber” para conhecidos pelos cientistas. Isso significa que, vibrando em Gama, é possível ultrapassar os limites do espaço e do tempo da realidade tridimensional e acessar

informações de dimensões superiores, isto é, vibrando em Gama, você se conecta

: predominam na maior parte do tempo em contato diretamente com o Vácuo Quântico e tem experiências de amor incondicional, você está acordado, quando está direcionando a sua atenção para o mundo paz, alegria, compaixão e outras emoções elevadas que proporcionam uma exterior, é o que lhe permite estar alerta em relação

ao que se passa à sua volta. experiência interna altamente impactante de expansão de consciência, elevação Beta possibilita analisar e avaliar as situações, fazer planejamentos, encontrar espiritual e conexão com o TODO.

solução para problemas, tomar decisões e praticar qualquer atividade mental

: caracteriza estados conscientes, porém

“desarmados”, nos quais vc sabe onde está, sabe o que está fazendo e

raciocina normalmente, mas sem estresse, como por exemplo ao aprender

: caracteriza estados conscientes marcados por um

nível moderado de estresse e excitação, considerado um estresse positivo e

estimulante, que permite o direcionamento do foco e da atenção para

executar tarefas específicas como por exemplo consertar alguma coisa, falar

: caracteriza estados de alta ansiedade, excitação,

marcados pela produção e liberação dos hormônios do estresse. Beta Alta

caracteriza um estado em que você está totalmente alerta para garantir a

sua sobrevivência, seja lutando ou fugindo, como por exemplo participando

de uma discussão ou briga. O processamento contínuo de Beta alta

consome muitíssima energia e, quando mantido por longos prazos, levam

ao estresse crônico, à redução da imunidade, à debilidade do corpo físico e

: são as ondas cerebrais de mais alta

frequência, elas se relacionam com o processamento simultâneo de informações

em diferentes áreas do cérebro, de maneira rápida, porém sutil e completamente

integrada. Até pouco tempo, as ondas Gama não eram reconhecidas

cientificamente e eram descartadas como “ruídos do cérebro”, por isso em

algumas literaturas médicas mais ortodoxas e desatualizadas, elas sequer são

mencionadas. Contudo, as pesquisas apresentadas pelo dr. Joe Dispenza em

indicam que o estado Gama faz com o

cérebro opere acima da frequência de disparo neuronal, ou seja, em uma

velocidade e intensidade superior aos limites físicos das sinapses neurais

conhecidos pelos cientistas. Isso significa que, vibrando em Gama, é possível

ultrapassar os limites do espaço e do tempo da realidade tridimensional e acessar

informações de dimensões superiores, isto é, vibrando em Gama, você se conecta

diretamente com o Vácuo Quântico e tem experiências de amor incondicional,

paz, alegria, compaixão e outras emoções elevadas que proporcionam uma

experiência interna altamente impactante de expansão de consciência, elevação

Ondas Beta e o estado de estresse

A frequência Beta é a frequência que possibilita que você viva e interaja

com a realidade externa. É através dela que as informações da realidade externa

que você capta por meio dos seus sentidos físicos são processadas no cérebro,

mais especificamente no neocórtex, que traduz, sistematiza e integra todos os

dados. Essas atividades, que ocorrem normalmente em Beta baixa ou média, são

saudáveis e permitem o aprendizado constante.

Também há a operação da frequência Beta alta, a qual é fundamental para

a sobrevivência, ativando os mecanismos fisiológicos do estresse. É a frequência

Beta alta que possibilita, por exemplo, que você use seus reflexos para agir como

um super-herói e evitar que seu filho sofra um acidente, ou para se defender

numa briga ou correr do perigo a uma velocidade de que nem imaginava que ser

capaz.

Em situações assim, seu corpo se altera com altas descargas dos hormônios

do estresse (adrenalina e cortisol) e ocorre um máximo direcionamento de

energia vital para que você tenha força, precisão e agilidade para salvar sua

própria vida ou a de outra pessoa. Naturalmente, depois de passado o perigo, o

seu corpo volta ao normal, ao estado de equilíbrio em que as atividades

excitatórias do sistema nervoso simpático cedem lugar às atividades

regeneradoras do sistema nervoso parassimpático.

Entretanto, se você, inconscientemente, desenvolve o hábito de estar em

constante estado de sobrevivência, sempre pronto para atacar ou fugir, seu corpo

fica cronicamente dependente da química do estresse e, por consequência,

também fica debilitado em decorrência do alto consumo de energia. Além disso,

frequências Beta alta operando predominantemente em longo prazo criam

incoerência cerebral, situação em que os neurônios vão reduzindo a

comunicação e transferência de informação entre eles.

Como consequência da incoerência cerebral e da dificuldade de

comunicação entre os neurônios, o cérebro, por meio do sistema nervoso,

começa a enviar mensagens incoerentes para todos os outros sistemas:

imunológico, cardiovascular, digestório etc., o que, em última instância, instala o

caos no corpo inteiro, provocando doenças físicas, emocionais e mentais, além de

inibir completamente a capacidade de cocriar a realidade desejada.

A frequência Beta é a frequência que possibilita que você viva e interaja com a realidade externa. É através dela que as informações da realidade externa

que você capta por meio dos seus sentidos físicos são processadas no cérebro,

mais especificamente no neocórtex, que traduz, sistematiza e integra todos os

dados. Essas atividades, que ocorrem normalmente em Beta baixa ou média, são

Também há a operação da frequência Beta alta, a qual é fundamental para

a sobrevivência, ativando os mecanismos fisiológicos do estresse. É a frequência

Beta alta que possibilita, por exemplo, que você use seus reflexos para agir como

um super-herói e evitar que seu filho sofra um acidente, ou para se defender

numa briga ou correr do perigo a uma velocidade de que nem imaginava que ser

Em situações assim, seu corpo se altera com altas descargas dos hormônios

do estresse (adrenalina e cortisol) e ocorre um máximo direcionamento de

energia vital para que você tenha força, precisão e agilidade para salvar sua

própria vida ou a de outra pessoa. Naturalmente, depois de passado o perigo, o

seu corpo volta ao normal, ao estado de equilíbrio em que as atividades

excitatórias do sistema nervoso simpático cedem lugar às atividades

Entretanto, se você, inconscientemente, desenvolve o hábito de estar em

constante estado de sobrevivência, sempre pronto para atacar ou fugir, seu corpo

fica cronicamente dependente da química do estresse e, por consequência,

também fica debilitado em decorrência do alto consumo de energia. Além disso,

frequências Beta alta operando predominantemente em longo prazo criam

incoerência cerebral, situação em que os neurônios vão reduzindo a

Como consequência da incoerência cerebral e da dificuldade de

comunicação entre os neurônios, o cérebro, por meio do sistema nervoso,

começa a enviar mensagens incoerentes para todos os outros sistemas:

imunológico, cardiovascular, digestório etc., o que, em última instância, instala o

caos no corpo inteiro, provocando doenças físicas, emocionais e mentais, além de

Importância da redução da frequência das ondas cerebrais

O que esse tema da frequência das ondas cerebrais tem a ver com

visualização do seu sonho?

Tem tudo a ver!

A visualização, enquanto técnica direcionada para a cocriação de uma

determinada realidade desejada, precisa ser praticada em um estado de

relaxamento para ser bem-sucedida, o que significa que, em estado Beta, os

resultados da visualização são inexpressivos ou inexistentes.

Ora, se a frequência Beta faz com que sua atenção se direcione para os

perigos e problemas da realidade externa, por uma questão de lógica, não é

possível, em Beta, direcionar sua atenção para sua realidade interna, que é o

objetivo das técnicas de visualização.

Na frequência Beta simplesmente não há tempo para aprender, criar ou

imaginar; a única coisa que importa é focar os problemas e suas soluções para

garantir a sobrevivência. Em Beta, o ambiente externo é mais real que o

ambiente interno, o que contraria contundentemente o propósito da

visualização, que é justamente o oposto, ou seja, fazer com o ambiente interno

seja mais real que o externo, de modo que as imagens mentais visualizadas

possam impactar de modo positivo o seu corpo físico, mente inconsciente e

campo eletromagnético a ponto de produzir os resultados desejados.

Outra questão é que como Beta caracteriza o estado de sobrevivência, a

tendência é que se você vibrar constante e predominantemente nessa frequência,

vai expressar, na maior parte do tempo, as emoções egoístas do estado de

estresse, como raiva, ansiedade, culpa, medo, vergonha, julgamento, vitimização

entre outras. Afinal, quem está constantemente lutando para sobreviver precisa

ser egoísta e não pode se dar ao luxo de cultivar emoções elevadas como amor,

compaixão, solidariedade, generosidade, benevolência ou paz.

Quando as emoções de baixa frequência do estado de estresse predominam,

ainda que você se dedique horas fazendo técnicas de visualização, infelizmente,

não alcançará resultados satisfatórios, uma vez que é impossível sintonizar uma

realidade de abundância, prosperidade, sucesso, saúde e amor quando se está

emitindo vibrações negativas. Metaforicamente, é como pretender ouvir uma

rádio AM em uma frequência FM: é impossível.

Assim, para que as técnicas de visualização funcionem, você precisa encontrar uma maneira de acessar conscientemente ondas cerebrais mais lentas,

como as frequências Alfa ou Theta, as quais, naturalmente, reduzem sua atenção

aos elementos e problemas da realidade externa (matéria) e direcionam sua

atenção para os elementos da sua realidade interna (energia), permitindo que

O que esse tema da frequência das ondas cerebrais tem a ver com você se entregue às suas experiências imaginárias.

Quando as ondas cerebrais desaceleram, passando de Beta para Alfa ou de

Alfa para Theta, o neocórtex, que é seu cérebro racional e pensante, também

A visualização, enquanto técnica direcionada para a cocriação de uma desacelera sua atividade analisadora, julgadora e questionadora, de modo que a determinada realidade desejada, precisa ser praticada em um estado demente consciente se aquieta, possibilitando o acesso à mente inconsciente.

relaxamento para ser bem-sucedida, o que significa que, em estado Beta, os

Mesmo pessoas que vibram predominantemente em Beta, em alguns

momentos do dia, ainda que de modo involuntário, acessam frequências mais

Ora, se a frequência Beta faz com que sua atenção se direcione para os lentos (nem que seja só para dormir!). A predominância de uma frequência não perigos e problemas da realidade externa, por uma questão de lógica, não é exclui a presença das outras e, na verdade, o tempo todo você está oscilando de possível, em Beta, direcionar sua atenção para sua realidade interna, que é uma frequência para outra, só que faz isso “sem querer”, quer dizer, de maneira involuntária, espontânea e inconsciente.

Na frequência Beta simplesmente não há tempo para aprender, criar ou

Já deve ter acontecido com você algo parecido com a seguinte cena: você

imaginar; a única coisa que importa é focar os problemas e suas soluções para está lendo um livro, mexendo no seu celular ou assistindo a um filme em um garantir a sobrevivência. Em Beta, o ambiente externo é mais real que o estado quase de transe, então seu filho adolescente chega e pede sua permissão ambiente interno, o que contraria contundentemente o propósito para sair ou faz uma pergunta qualquer, é bem provável que você, abduzido visualização, que é justamente o oposto, ou seja, fazer com o ambiente interno pelo seu livro, celular ou filme, responda um “hum-hum” afirmativo sem nem seja mais real que o externo, de modo que as imagens mentais visualizadas perceber quem era a pessoa ou qual era pergunta. Posteriormente, talvez você possam impactar de modo positivo o seu corpo físico, mente inconsciente em se lembre do acontecimento e isso ocorre porque você

estava em Alfa, e em Alfa seu cérebro pensante está “desligado”, por isso você não analisa

Outra questão é que como Beta caracteriza o estado de sobrevivência, aracionalmente as situações que se apresentam na realidade externa.

tendência é que se você vibrar constante e predominantemente nessa frequência,

Neste estado em que a mente analítica está desligada, você se torna

vai expressar, na maior parte do tempo, as emoções egoístas do estado de maneira extremamente sugestível, tendendo a concordar com o que lhe é dito sem estresse, como raiva, ansiedade, culpa, medo, vergonha, julgamento, vitimização, questionamentos ou avaliações conscientes a respeito das informações.

entre outras. Afinal, quem está constantemente lutando para sobreviver precisa

Você pode usar isso a seu favor, no sentido de, intencionalmente, reduzir a

ser egoísta e não pode se dar ao luxo de cultivar emoções elevadas como amor, frequência das suas ondas cerebrais para tornar sua mente inconsciente suscetível às suas próprias sugestões configuradas nas imagens mentais que você cria

Quando as emoções de baixa frequência do estado de estresse predominam, enquanto faz exercícios de visualização.

ainda que você se dedique horas fazendo técnicas de visualização, infelizmente,

Quanto mais conseguir se desligar de quem você é, dos seus problemas e de

não alcançará resultados satisfatórios, uma vez que é impossível sintonizar umatudo mais na sua realidade externa, maior será a intensidade com que se conecta realidade de abundância, prosperidade, sucesso, saúde e amor quando se está com a sua realidade interna através da sua imaginação. Como você já sabe, sua emitindo vibrações negativas. Metaforicamente, é como pretender ouvir umamente e seu corpo não conseguem diferenciar a realidade física da realidade imaginária, o que significa que, através da sua imaginação, você pode acessar

Assim, para que as técnicas de visualização funcionem, você precisa experiências emocionalmente impactantes o suficiente para causar alterações na encontrar uma maneira de acessar conscientemente ondas cerebrais mais lentas, sua fisiologia, nas suas redes neurais e na sua energia, isto é, no seu campo como as frequências Alfa ou Theta, as quais, naturalmente, reduzem sua atenção eletromagnético.

aos elementos e problemas da realidade externa (matéria) e direcionam sua

Em outras palavras, através da sua imaginação e do uso de imagens

atenção para os elementos da sua realidade interna (energia), permitindo que mentais, você pode “enganar” sua mente e seu corpo, fazendo-os perceber e reagir a uma situação imaginária como se ela fosse fisicamente real, de modo que

Quando as ondas cerebrais desaceleram, passando de Beta para Alfa ou detudo aquilo que você ensaiar ser, ter ou fazer no mundo interno da sua Alfa para Theta, o

neocórtex, que é seu cérebro racional e pensante, também imaginação tem o poder de criar novas conexões neurais, alterar sua produção desacelera sua atividade analisadora, julgadora e questionadoras, de modo que ade hormônios, afetar o funcionamento do seu sistema nervoso autônomo, programar sua mente subconsciente, expandir seu campo eletromagnético,

Mesmo pessoas que vibram predominantemente em Beta, em alguns elevam sua Frequência Vibracional® e, claro, manifestar na densidade da matéria momentos do dia, ainda que de modo involuntário, acessam frequências mais equivalente físico e externo da energia movimentada internamente.

lentas (nem que seja só para dormir!). A predominância de uma frequência não

Quando você ensaia, por meio da Visualização Holográfica, ser quem

exclui a presença das outras e, na verdade, o tempo todo você está oscilando de gostaria de ser, fazer o que gostaria fazer e ter o que gostaria ter, as suas uma frequência para outra, só que faz isso “sem querer”, quer dizer, de maneira intenções conscientes se alinham com seus padrões de comportamentos inconscientes e sua biologia se modifica e se prepara para a abundância, saúde e

Já deve ter acontecido com você algo parecido com a seguinte cena: você sucesso.

está lendo um livro, mexendo no seu celular ou assistindo a um filme em um

É por isso que antes de praticar qualquer das técnicas de Visualização

estado quase de transe, então seu filho adolescente chega e pede sua permissão Holográfica que você vai aprender nos próximos capítulos é altamente indicado para sair ou faz uma pergunta qualquer, é bem provável que você, abduzido que você, pelo menos, respire fundo algumas vezes, pratique a Respiração Há ou pelo seu livro, celular ou filme, responda um “hum-hum” afirmativo sem nem outra técnica de indução de frequências de ondas Alfa ou Theta.

perceber quem era a pessoa ou qual era pergunta.
Posteriormente, talvez você

Veja as formas mais eficazes para manipular e reduzir sua frequência de

nem se lembre do acontecimento e isso ocorre porque você estava em Alfa, e em ondas cerebrais: Alfa seu cérebro pensante está “desligado”, por isso você não analisa

Meditação;

Neste estado em que a mente analítica está desligada, você se torna

lógica;

altamente sugestível, tendendo a concordar com o que lhe é dito sem

Pranayamas (exercícios respiratórios);

Recitar mantras;

Você pode usar isso a seu favor, no sentido de, intencionalmente, reduzir a

Caminhada ou corrida;

frequência das suas ondas cerebrais para tornar sua mente inconsciente suscetível

Atividades manuais de movimentos repetitivos como tricô;

às suas próprias sugestões configuradas nas imagens mentais que você cria

Ouvir música instrumental;

Desenhar ou pintar;

Quanto mais conseguir se desligar de quem você é, dos seus problemas e de

Ouvir sons binaurais, monaurais e isocrômicos;

tudo mais na sua realidade externa, maior será a intensidade com que se conecta

Exercícios de auto-hipnose;

com a sua realidade interna através da sua imaginação. Como você já sabe, sua

Assistir a vídeos de imagens caleidoscópicas;

mente e seu corpo não conseguem diferenciar a realidade física da realidade

Holofractometria Sagrada.

imaginária, o que significa que, através da sua imaginação, você pode acessar

10

experiências emocionalmente impactantes o suficiente para causar alterações na

DISPENZA, J. **Como se tornar sobrenatural:** pessoas comuns realizando o extraordinário. Porto Alegre: Citadel, 2020.

sua fisiologia, nas suas redes neurais e na sua energia, isto é, no seu campo

Em outras palavras, através da sua imaginação e do uso de imagens

mentais, você pode “enganar” sua mente e seu corpo, fazendo-os perceber e

reagir a uma situação imaginária como se ela fosse fisicamente real, de modo que

tudo aquilo que você ensaiar ser, ter ou fazer no mundo interno da sua

imaginação tem o poder de criar novas conexões neurais, alterar sua produção

de hormônios, afetar o funcionamento do seu sistema nervoso autônomo,

programar sua mente subconsciente, expandir seu campo eletromagnético,

e, claro, manifestar na densidade da matéria

Quando você ensaia, por meio da Visualização Holográfica, ser quem

gostaria de ser, fazer o que gostaria fazer e ter o que gostaria ter, as suas intenções conscientes se alinham com seus padrões de comportamentos

inconscientes e sua biologia se modifica e se prepara para a abundância, saúde e

É por isso que antes de praticar qualquer das técnicas de Visualização

Holográfica que você vai aprender nos próximos capítulos é altamente indicado

que você, pelo menos, respire fundo algumas vezes, pratique a Respiração Há ou

Veja as formas mais eficazes para manipular e reduzir sua frequência de

10

DISPENZA, J. **Como se tornar sobrenatural:** pessoas comuns realizando o extraordinário. Porto Alegre: Citadel, 2020.

Capítulo 5

Capítulo 5

Visualizações Holográficas para entrar em estado de relaxamento

Agora que você entendeu a importância de reduzir a frequência das suas

ondas cerebrais para praticar a sua Visualização Holográfica, neste capítulo, eu

ofereço para você 5 visualizações que vão levá-lo a um estado profundo de

relaxamento, entrando nas frequências Alfa ou Theta para facilitar o acesso às

imagens do seu desejo e colocá-las na sua mente
inconsciente como verdades

absolutas!

Visualizações Holográficas para entrar em estado de relaxamento

Agora que você entendeu a importância de reduzir a
frequência das suas

ondas cerebrais para praticar a sua Visualização
Holográfica, neste capítulo, eu

ofereço para você 5 visualizações que vão levá-lo a um
estado profundo de

relaxamento, entrando nas frequências Alfa ou Theta para
facilitar o acesso às

imagens do seu desejo e colocá-las na sua mente
inconsciente como verdades

absolutas!

ORIENTAÇÕES GERAIS:

Para praticar os exercícios deste capítulo, siga as mesmas
orientações

oferecidas no Capítulo 3 – Visualização para Iniciantes.

Ao começar cada exercício, antes de comandar a
visualização, feche os

olhos e faça a respiração de relaxamento. Inspire
profundamente em uma

contagem de 5 segundos e mentalize a frase *Eu inspiro paz*. Segure o ar por 5

segundos. Expire em 5 segundos e mentalize a frase *Eu expiro a negatividade*. Repita

essa sequência 3 vezes.

RELAXAMENTO 1 PRAIA

Agora visualize na sua tela mental uma linda praia.

Veja a areia, o mar, o céu, as pessoas.

Sinta a textura da areia, da água.

Sinta o vento bater no seu rosto, o geladinho da água, o calor do sol na sua pele.

Sinta o gosto ao beber uma água de coco, água normal, suco, enfim...

Escute o barulho do mar, das pessoas conversando ao seu redor.

Sinta o cheiro do mar. Abra os braços para ele.

Vá relaxando cada vez mais....

Sente-se na areia e sinta que ela está quente por causa dos raios solares....

Pegue uma canga ou toalha e estenda na areia.

Agora, sinta a areia nos seus pés, brinque com ela mexendo-os.

Ao se conectar com a areia, sinta a Mãe Terra fazendo parte da sua Centelha Divina.

Veja as ondas do mar batendo na costa de pedras que está ao alcance da sua visão.

Volte a fazer a sessão de respiração profunda e lenta.

A cada expiração, sinta o seu corpo relaxando e diga: “Minhas pernas estão cada vez mais, mais e mais relaxadas”; sinta o relaxamento.

Exale e diga: “Minhas nádegas estão cada vez mais, mais e mais relaxadas”; sinta o relaxamento.

Exale e diga: “A minha barriga está cada vez mais, mais e mais relaxada”; sinta o relaxamento.

Exale e diga: “Os meus ombros estão cada vez mais, mais e mais relaxados”; sinta o relaxamento.

Exale e diga: “Meus braços estão cada vez mais, mais e mais relaxados”; sinta o relaxamento.

Exale e diga: “As minhas mãos estão cada vez mais, mais e mais relaxadas”; sinta o relaxamento.

Exale e diga: “A minha mandíbula está cada vez mais, mais e mais relaxada”; sinta o relaxamento.

Sinta a energia do mar e da Mãe natureza se fundindo com você.

Sinta um calor tomar conta do seu corpo.

Vá voltando para o aqui e agora.

RELAXAMENTO 2 CINEMA

Visualize uma sala de cinema. Grande, confortável e vazia, só existe você nessa sala.

Sente-se confortavelmente em uma cadeira e veja a tela do cinema bem grande a sua frente.

Sinta o geladinho da sala, perceba que ela está escura, apenas com a luz da câmera ligada. Encoste as costas na poltrona e apoie os braços.

Agora, veja o número 10 no canto esquerdo da tela de cinema, bem grande e bem colorido.

Veja esse número se mover para o lado direito da tela até sumir.

Para praticar os exercícios deste capítulo, siga as mesmas orientações

Sinta os seus músculos relaxando.

Agora, veja o número 9 no canto esquerdo da tela de cinema, bem grande e bem colorido.

Ao começar cada exercício, antes de comandar a visualização, feche os

olhos e veja esse número se mover para o lado direito da tela até sumir.

Sinta o maxilar relaxando. Sinta os olhos mais relaxados e a sua mente mais calma.

olhos e faça a respiração de relaxamento. Inspire profundamente em uma

Faça a contagem decrescente, veja cada número passear pela tela de cinema da esquerda para

. Segure o ar por 5

segundos e veja o número se mover para o lado direito da tela até sumir. Bem grande, nítido e colorido.

. Repita

8, 7...

Agora você já se sente muito mais relaxado e em paz.

6, 5...

Se vier algum pensamento, acolha, respire fundo e solte. Volte para a visualização da tela de cinema.

Veja o número 4 caminhar pela tela.

Sinta os músculos ainda mais relaxados e perceba o silêncio à sua volta.

Veja o número 3 surgindo do lado esquerdo da tela de cinema indo para o lado direito, lentamente...em seguida o número 2...

Veja o último número, o 1, e nesse momento sinta que os seus pés estão enraizados, em união com a Mãe Terra.

Sinta a energia poderosa entrar pelas solas dos seus pés, ativando todos os seus chakras.

Essa energia sobe até o topo da sua cabeça e desce de volta à terra, seu local de origem...

Vá voltando para o aqui e o agora.

RELAXAMENTO 3 DEGRAUS

Visualize uma escadaria linda na sua frente. Ela tem 30 degraus.

Como ela é? É de pedra? Madeira?

Onde ela está? Na natureza? Num prédio?

Inspire profundamente e expire.

Visualize o número 30 no degrau da escada. Bem grande, nítido e com muito brilho.

Desça o degrau e veja o 29. Bem grande e com muito brilho.

Desça o degrau e vá para o 28, veja o número nesse degrau bem grande e com muito brilho.

A cada degrau, você vai sentir cada parte do seu corpo relaxando cada vez mais.

Vá liberando a tensão do corpo a cada descida.

Sinta a energia do fluxo do Universo penetrar pelo chakra coronário, expandindo o seu corpo e saindo pelas solas dos pés.

Desça e veja o 27.

26, 25.

Relaxe ainda mais.... 24,

23, 22.

Perceba a leveza do seu corpo, 21.

20, 19.

Continue descendo e relaxando mente, corpo e espírito.

18, 17, 16, 15

14, 13, 12, 11

Relaxe a musculatura...

10, 9, 8.

Relaxe a cabeça, o pescoço e os ombros.

7, 6, 5.

Relaxe os braços, o peitoral e a barriga.

4, 3, 2

Relaxe as nádegas, as pernas e os pés.

1.

Ao chegar no último degrau, você estará completamente relaxado.

Abra os olhos e respire profundamente.

RELAXAMENTO 4 CHAKRAS

Visualize uma luz azul fosforescente vindo do centro da Terra.

Ela entra pelas solas dos seus pés.

Conforme ela sobe, todos os seus chakras são ativados.

Comece a agradecer por cada chakra ativado no seu sistema.

Essa energia magnífica passa pelas pernas e você agradece por tê-las.

A energia passa ativando o chakra básico e você sente essa luz pulsar no seu corpo.

A luz azul fosforescente passa ativando o chakra sexual, o plexo solar. E você começa a sentir várias respostas do seu

corpo.

Ao chegar no chakra cardíaco, uma luz de energia rosa se expande no local onde você se encontra.

Neste momento, você sente o amor incondicional pulsar pelo seu ser. Agora, a luz de energia azul passa ativando o chakra laríngeo.

Automaticamente, o seu poder do EU SOU é ativado.

Perceba a luz passando pelo chakra frontal ativando a sua pineal. Neste momento, a sua clarividência é ativada.

E finalmente a luz passa pelo chakra coronário. Sinta-o ativado.

Essa energia sai do seu corpo e vai em direção ao Cosmos, ao Vácuo Quântico, fazendo todo o alinhamento vibracional entre o Céu, você e a Terra.

Vá voltando para o aqui e o agora.

RELAXAMENTO 5 BOLHA DOURADA

Inspire uma luz dourada brilhante.

Sinta que essa luz preenche cada parte do seu corpo.

Sinta o poder dessa energia vinda do Cosmos.

Sinta-a aumentar cada vez mais.

Sinta a potência dela.

Agora, visualize uma bolha de luz dourada.

Entre nessa bolha.

Suba em direção ao Universo.

Saia pelo telhado da sua casa, veja a sua rua lá do alto.

Veja o bairro, a cidade, o estado, o país, as nuvens, o globo, o sistema solar, as galáxias, o Universo, multiversos.

Suba até sentir leveza e bem-estar.

Sinta o amor, a paz e a confiança vibrar dentro de você.

Você se sente protegido por essa bolha.

Relaxe cada vez mais, mais e mais.....

Comece a afirmar em cada inspiração: “Eu Sou poder”.

Inspire e repita a afirmação 5 vezes.

Sinta o poder pulsar na sua essência Divina.

Agora, volte rapidamente para a sua casa.

Acoplado, 1, 2, 3.

Abra os olhos e vá voltando para o momento presente.

Sinta o amor, a paz e a confiança vibrar dentro de você.

Você se sente protegido por essa bolha.

Relaxe cada vez mais, mais e mais.....

Comece a afirmar em cada inspiração: “Eu Sou poder”.

Inspire e repita a afirmação 5 vezes.

Sinta o poder pulsar na sua essência Divina.

Agora, volte rapidamente para a sua casa.

Acoplando, 1, 2, 3.

Abra os olhos e vá voltando para o momento presente.

Capítulo 6

Capítulo 6

36 Faculdades Neurovisuais

As Faculdades Neurovisuais são as habilidades específicas que seu cérebro

tem para processar neurologicamente as informações do sentido da visão,

incluindo a visão perceptiva real e a visão representativa, isto é, a visão externa e

a visão interna da imaginação ou as imagens mentais propriamente ditas.

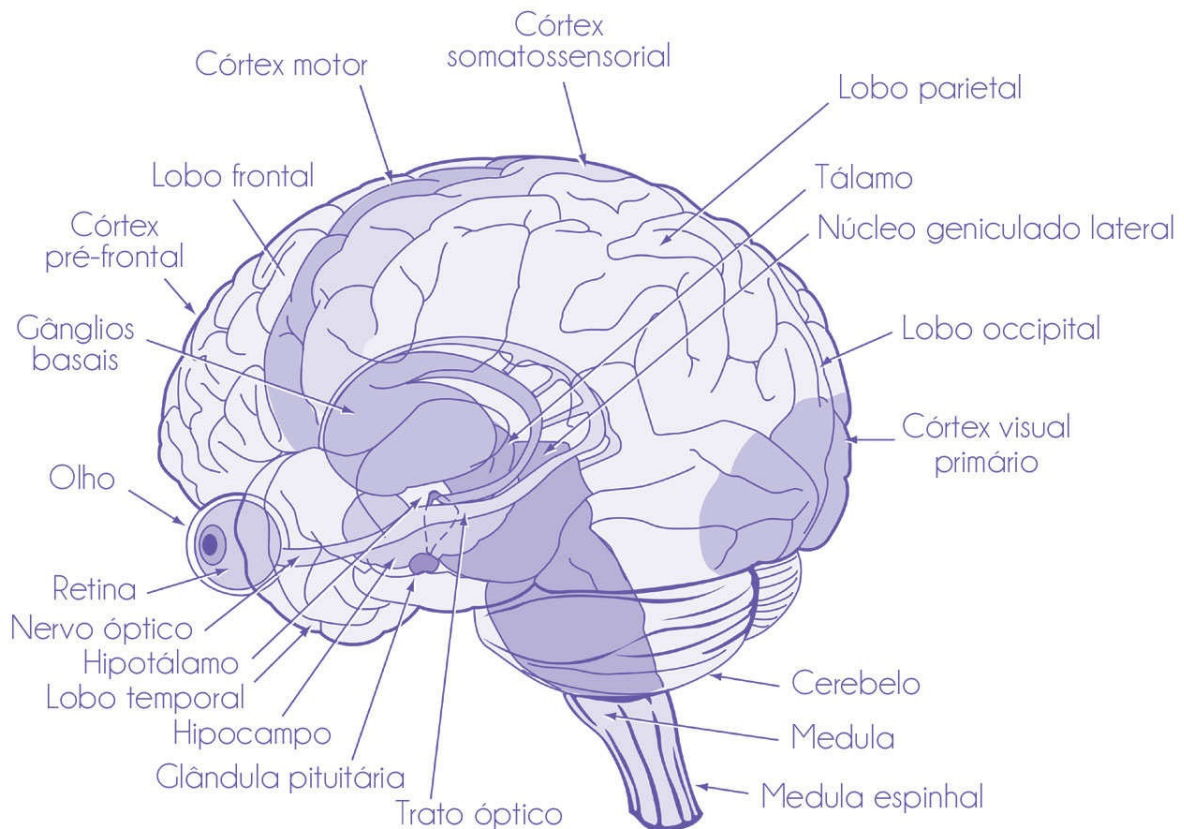
A visão é predominantemente processada no *córtex visual primário*, região

localizada no lobo occipital, a qual é diretamente conectada com a retina através

do nervo ótico e de outra estrutura fibrosa denominada de *núcleo geniculado lateral*

Contudo, na verdade, todos os lobos corticais operam coordenadamente para

possibilitar a visão.



As Faculdades Neurovisuais são as habilidades específicas que seu cérebro

tem para processar neurologicamente as informações do sentido da visão,

incluindo a visão perceptiva real e a visão representativa, isto é, a visão externa e

, região

localizada no lobo occipital, a qual é diretamente conectada com a retina através

núcleo geniculado lateral.

Contudo, na verdade, todos os lobos corticais operam coordenadamente para

As mesmas áreas do cérebro que são acionadas quando visualizamos um

objeto real com nossos olhos físicos também são ativadas quando visualizamos

um objeto imaginário com o “olho da mente”. Isso significa que as mesmas

propriedades da visão física são válidas para a visão holográfica da imaginação!

Por exemplo, da mesma maneira que a contemplação de uma obra de arte

especial ou simplesmente do seu bebezinho dormindo tranquilo despertam

emoções correspondentes ao que você vê na realidade física; a contemplação de

objetos e cenas imaginárias também provoca emoções.

Assim, se você está aprendendo a usar a Visualização Holográfica para

cocriar os seus sonhos, conhecer quais são as faculdades neurovisuais é

fundamental. Se o objetivo da visualização é vivenciar a experiência imaginária

de modo tão real e emocionalmente impactante quanto uma experiência

vivenciada na realidade física, ao conhecer e aplicar todas as incríveis

propriedades e funcionalidades da capacidade visual do seu cérebro e da sua

mente, você fará a sua experiência holográfica ser mais espetacular que um filme

num cinema com tecnologia 4DX.

A seguir, vou apresentar as 36 Faculdades Neurovisuais que eu decodifiquei

e vou explicar como você pode aplicá-las em suas Visualizações Holográficas

para potencializar sua experiência e acelerar a cocriação dos seus mais lindos

sonhos.

As mesmas áreas do cérebro que são acionadas quando visualizamos um

objeto real com nossos olhos físicos também são ativadas quando visualizamos

um objeto imaginário com o “olho da mente”. Isso significa que as mesmas

Por exemplo, da mesma maneira que a contemplação de uma obra de arte

especial ou simplesmente do seu bebezinho dormindo tranquilo despertam

emoções correspondentes ao que você vê na realidade física; a contemplação de

Assim, se você está aprendendo a usar a Visualização Holográfica para

cocriar os seus sonhos, conhecer quais são as faculdades neurovisuais é

fundamental. Se o objetivo da visualização é vivenciar a experiência imaginária

de modo tão real e emocionalmente impactante quanto uma experiência

vivenciada na realidade física, ao conhecer e aplicar todas as incríveis

propriedades e funcionalidades da capacidade visual do seu cérebro e da sua

mente, você fará a sua experiência holográfica ser mais espetacular que um filme

A seguir, vou apresentar as 36 Faculdades Neurovisuais que eu decodifiquei

e vou explicar como você pode aplicá-las em suas Visualizações Holográficas

para potencializar sua experiência e acelerar a cocriação dos seus mais lindos

sonhos.

1. Perspectiva

A Visualização Holográfica pode ser praticada em duas perspectivas:

Perspectiva Externa: você “assiste” ao filme em que está vivendo a

realidade desejada. A perspectiva externa também é chamada de

visualização em terceira pessoa, imagética mental ou imagética visual.

Perspectiva Interna: você “atua” como protagonista no filme da sua

realidade desejada. A perspectiva interna também é chamada de

visualização em primeira pessoa ou imagética cinética.

Enquanto a perspectiva externa é considerada um modo de visualização

para iniciantes, a perspectiva interna é considerada um modo avançado de

visualização, uma vez que vai além da visão em si e inclui outros elementos

emocionais, sensoriais e cinestésicos, isto é, enquanto a perspectiva externa

corresponde a uma visualização comum, a perspectiva interna corresponde ao

Ensaio Holográfico completo, no qual você experimenta, em primeira pessoa,

todos os sentimentos, as sensações e os movimentos associados a realidade

desejada.

Portanto, se você é iniciante, experimente começar suas visualizações na

perspectiva externa, observando a si mesmo agindo na cena que representa seu

sonho realizado e, pouco a pouco, tente entrar na sua própria pele para acessar a

perspectiva interna e, em vez de somente se observar, passe a agir e sentir em primeira pessoa.

Contudo, mesmo praticantes mais experientes não devem descartar

totalmente a imagética visual e se dedicar somente à imagética cinestésica, pois

uma variação eventual para a terceira pessoa pode tornar a experiência ainda

mais enriquecedora e realista, otimizando os resultados.

1. Perspectiva

A Visualização Holográfica pode ser praticada em duas perspectivas:

Perspectiva Externa: você “assiste” ao filme em que está vivendo a

realidade desejada. A perspectiva externa também é chamada de

visualização em terceira pessoa, imagética mental ou imagética visual.

Perspectiva Interna: você “atua” como protagonista no filme da sua

realidade desejada. A perspectiva interna também é chamada de

visualização em primeira pessoa ou imagética cinética.

Enquanto a perspectiva externa é considerada um modo de visualização

para iniciantes, a perspectiva interna é considerada um modo avançado de

visualização, uma vez que vai além da visão em si e inclui outros elementos

emocionais, sensoriais e cinestésicos, isto é, enquanto a perspectiva externa

corresponde a uma visualização comum, a perspectiva interna corresponde ao

Ensaio Holográfico completo, no qual você experimenta, em primeira pessoa,

todos os sentimentos, as sensações e os movimentos associados a realidade

desejada.

Portanto, se você é iniciante, experimente começar suas visualizações na

perspectiva externa, observando a si mesmo agindo na cena que representa seu

sonho realizado e, pouco a pouco, tente entrar na sua própria pele para acessar a

perspectiva interna e, em vez de somente se observar, passe a agir e sentir em primeira pessoa.

Contudo, mesmo praticantes mais experientes não devem descartar

totalmente a imagética visual e se dedicar somente à imagética cinestésica, pois

uma variação eventual para a terceira pessoa pode tornar a experiência ainda

mais enriquecedora e realista, otimizando os resultados.



2. Clareza ou Vivacidade

A capacidade de ver com os olhos da mente é inerente a todo ser humano,

entretanto a clareza ou vivacidade das imagens varia muito de pessoa para

pessoa: algumas apenas sabem que estão pensando sobre um determinado objeto

sem visualizar imagens, enquanto outras efetivamente visualizam imagens claras

e conseguem, inclusive, manipulá-las através de comandos mentais.

Tecnicamente, a vivacidade das imagens mentais se relaciona com a

excitabilidade do córtex visual primário, sendo mensurada pelos critérios de

intensidade, nitidez, cor e brilho.

Resumidamente, a clareza ou vivacidade corresponde à “resolução” da

imagem criada por sua mente para representar visualmente um pensamento

sobre um objeto, pessoa ou situação que não estão, no momento, sendo

percebidos com os órgãos dos seus sentidos físicos.

A clareza das imagens mentais acessadas durante a visualização depende

basicamente de três fatores:

Nível de experiência do praticante: é comum que iniciantes não

consigam acessar imagens de “alta resolução”, pois como qualquer outra

habilidade, a visualização demanda treino. Assim, se você é iniciante e está

chateado porque avalia que suas imagens não são vívidas o suficiente, tenha

paciência e persista com o treino mental, pois a tendência é melhorar.

Memórias emocionais associadas às imagens: as imagens são

representações visuais de nossas memórias emocionais, portanto, quanto

maior for a carga emocional associada, mais vívida será a imagem. Isso

quer dizer que quando você estiver praticando sua visualização, se procurar

adicionar emoções e sentimentos, suas imagens se tornarão mais claras e

reais.

Estado de relaxamento em que a pessoa se encontra: o sucesso da

prática da visualização de imagens nítidas e realistas está diretamente relacionado com o estado de relaxamento; quanto menos os seus neurônios

estiverem excitados processando informações dos sentidos captadas do

A capacidade de ver com os olhos da mente é inerente a todo ser humano,

ambiente externo, mais claras as imagens serão. Eu expliquei mais detalhes

entretanto a clareza ou vivacidade das imagens varia muito de pessoa para

sobre a importância desse estado de relaxamento no Capítulo 4 -

pessoa: algumas apenas sabem que estão pensando sobre um determinado objeto

Frequência das ondas cerebrais e visualização.

sem visualizar imagens, enquanto outras efetivamente visualizam imagens claras

Tecnicamente, a vivacidade das imagens mentais se relaciona com a

excitabilidade do córtex visual primário, sendo mensurada pelos critérios de

Resumidamente, a clareza ou vivacidade corresponde à “resolução” da

imagem criada por sua mente para representar visualmente um pensamento

sobre um objeto, pessoa ou situação que não estão, no momento, sendo

A clareza das imagens mentais acessadas durante a visualização depende

: é comum que iniciantes não

consigam acessar imagens de “alta resolução”, pois como qualquer outra

habilidade, a visualização demanda treino. Assim, se você é iniciante e está

chateado porque avalia que suas imagens não são vívidas o suficiente, tenha

: as imagens são

representações visuais de nossas memórias emocionais, portanto, quanto

maior for a carga emocional associada, mais vívida será a imagem. Isso

quer dizer que quando você estiver praticando sua visualização, se procurar

adicionar emoções e sentimentos, suas imagens se tornarão mais claras e

: o sucesso da

prática da visualização de imagens nítidas e realistas está diretamente relacionado com o estado de relaxamento; quanto menos os seus neurônios

estiverem excitados processando informações dos sentidos captadas do

ambiente externo, mais claras as imagens serão. Eu expliquei mais detalhes

sobre a importância desse estado de relaxamento no Capítulo 4 -

Frequência das ondas cerebrais e visualização.

3. Atemporalidade

A atemporalidade certamente é uma das faculdades mais incríveis da

mente, pois ela não opera com tempo linear, isto é, não reconhece passado,

presente e futuro; toda atividade mental acontece e gera consequências no agora.

Por conta dessa característica podemos “viajar” na dimensão do tempo com

as imagens que visualizamos, o que pode ser bom ou ruim, dependendo do

direcionamento que você der.

Se você usa sua mente para visitar constantemente suas memórias de dor e

sofrimento, ela não “entende” que você está acessando um evento do passado

(ela “entende” que o evento está acontecendo agora) e você acessa as mesmas

emoções negativas e hormônios de estresse que acessou quando o evento

ocorreu. Em longo prazo, isso gera um estado de estresse crônico que adocece o

corpo físico e enfraquece o corpo etérico.

Por outro lado, se você direciona a atemporalidade da sua mente para

“viajar” para o seu futuro ideal e acessar o estado emocional elevado

correspondente a ele, você abre os caminhos para trazer esse futuro para o seu

presente, pois neurologicamente, você programa sua mente para viver a

experiência de modo antecipado e, através da neuroplasticidade, seu cérebro se

altera fisicamente com a criação das redes neurais correspondentes à realidade

que você deseja vivenciar – você cria o que Joe Dispenza chama de *memórias do*

futuro.

Além disso, na perspectiva da Física Quântica, que também é atemporal,

quando você visualiza e vivencia mentalmente a realidade que deseja

experimental, está selecionando uma entre as infinitas possibilidades,

transformando-a em probabilidade, a qual será, inevitavelmente, materializada

na sua vida, na sua realidade física.

3. Atemporalidade

A atemporalidade certamente é uma das faculdades mais incríveis da

mente, pois ela não opera com tempo linear, isto é, não reconhece passado,

presente e futuro; toda atividade mental acontece e gera consequências no agora.

Por conta dessa característica podemos “viajar” na dimensão do tempo com

as imagens que visualizamos, o que pode ser bom ou ruim, dependendo do

direcionamento que você der.

Se você usa sua mente para visitar constantemente suas memórias de dor e

sofrimento, ela não “entende” que você está acessando um evento do passado

(ela “entende” que o evento está acontecendo agora) e você acessa as mesmas

emoções negativas e hormônios de estresse que acessou quando o evento

ocorreu. Em longo prazo, isso gera um estado de estresse crônico que adocece o

corpo físico e enfraquece o corpo etérico.

Por outro lado, se você direciona a atemporalidade da sua mente para

“viajar” para o seu futuro ideal e acessar o estado emocional elevado

correspondente a ele, você abre os caminhos para trazer esse futuro para o seu

presente, pois neurologicamente, você programa sua mente para viver a

experiência de modo antecipado e, através da neuroplasticidade, seu cérebro se

altera fisicamente com a criação das redes neurais correspondentes à realidade

que você deseja vivenciar – você cria o que Joe Dispenza chama de *memórias do*

futuro.

Além disso, na perspectiva da Física Quântica, que também é atemporal,

quando você visualiza e vivencia mentalmente a realidade que deseja

experimental, está selecionando uma entre as infinitas possibilidades,

transformando-a em probabilidade, a qual será, inevitavelmente, materializada

na sua vida, na sua realidade física.

4. Dimensão de espaço

Pense por um momento: todas as obras da engenharia civil, arquitetura e

artes em geral já foram apenas uma ideia, um pensamento ou imagem na mente

de alguém antes de se concretizarem no mundo físico! A mente é a grande

arquiteta da realidade, tendo a capacidade de projetar imagens que permitem a

movimentação espacial.

Os espaços criados pela mente podem ser experimentados como o mundo

físico, com o diferencial de que a mente possui uma qualidade que a realidade

física não tem: a plasticidade decorrente da imaginação que permite a criação de

espaços totalmente livres de preconceitos e limites.

Ao explorar a dimensão espacial da sua mente na sua prática de

visualização, você pode arquitetar sua realidade ideal de maneira ilimitada. É

fundamental que ao projetar mentalmente as imagens e cenas do seu sonho

realizado, você dê uma atenção especial para o ambiente à sua volta, pois todos

nós somos seres espaciais, vivemos no espaço físico e o temos como referência.

Então, quando você adiciona referências espaciais ao ensaio mental, você torna

sua experiência ainda mais realista e impactante, expandindo o potencial da

ferramenta para cocriar a realidade que deseja. Assim, é fundamental que você

contextualize espacialmente sua visualização, veja alguns exemplos:

Se você está cocriando um carro novo: vá além da imagem do carro e

visualize o espaço em volta dele: as paredes da sua garagem, o

estacionamento do seu shopping ou supermercado preferido, as ruas, as

estradas, as paisagens por onde você passará com seu carro.

Se você está cocriando sua alma gêmea: vá além da imagem da

pessoa da sua alma gêmea e visualize o espaço em volta de vocês: quais

lugares vocês frequentarão (restaurantes, casas de amigos, bares,

supermercados etc.); para onde vocês viajarão; quais paisagens verão juntos

etc.

Se você está cocriando engravidar e ser mãe de um lindo

bebezinho: vá além da imagem do seu neném e visualize o espaço, o

ambiente: o quartinho lindo, os móveis, o trocador, a janela, a vista, a

pracinha onde vai levá-lo para passear no carrinho, o parquinho onde vai

levá-lo para brincar quando ele estiver maiorzinho etc.

Pense por um momento: todas as obras da engenharia civil, arquitetura e artes em geral já foram apenas uma ideia, um pensamento ou imagem na mente

de alguém antes de se concretizarem no mundo físico! A mente é a grande

arquiteta da realidade, tendo a capacidade de projetar imagens que permitem a

Os espaços criados pela mente podem ser experimentados como o mundo

físico, com o diferencial de que a mente possui uma qualidade que a realidade

física não tem: a plasticidade decorrente da imaginação que permite a criação de

Ao explorar a dimensão espacial da sua mente na sua prática de

visualização, você pode arquitetar sua realidade ideal de maneira ilimitada. É

fundamental que ao projetar mentalmente as imagens e cenas do seu sonho

realizado, você dê uma atenção especial para o ambiente à sua volta, pois todos

nós somos seres espaciais, vivemos no espaço físico e o temos como referência.

Então, quando você adiciona referências espaciais ao ensaio mental, você torna

sua experiência ainda mais realista e impactante, expandindo o potencial da

ferramenta para cocriar a realidade que deseja. Assim, é fundamental que você

: vá além da imagem do carro e

visualize o espaço em volta dele: as paredes da sua garagem, o

estacionamento do seu shopping ou supermercado preferido, as ruas, as

: vá além da imagem da

pessoa da sua alma gêmea e visualize o espaço em volta de vocês: quais

lugares vocês frequentarão (restaurantes, casas de amigos, bares,

supermercados etc.); para onde vocês viajarão; quais paisagens verão juntos

Se você está cocriando engravidar e ser mãe de um lindo

: vá além da imagem do seu neném e visualize o espaço, o

ambiente: o quatinho lindo, os móveis, o trocador, a janela, a vista, a

pracinha onde vai levá-lo para passear no carrinho, o parquinho onde vai



ONDAS CEREBRAIS
COERENTES



ONDAS CEREBRAIS
INCOERENTES

5. Sincronização dos Hemisférios Cerebrais

Anatomicamente, nosso cérebro se divide em dois hemisférios conectados

por um feixe de fibras nervosas chamado corpo caloso, que é responsável pela

comunicação entre os dois lados. Apesar de cada hemisfério ter suas

especialidades predominantes, eles operam de maneira conjunta e para obter o

máximo potencial do cérebro é preciso que haja uma coerência entre a operação

dos dois hemisférios.

Quando eles estão sincronizados, as ondas de cada hemisfério entram em

coerência, isto é, entram em fase ou em ressonância, fazendo com que a

frequência cerebral se organize e opere no mesmo ritmo, tornando o cérebro

mais poderoso.

Com o cérebro sincronizado, os sinais eletroquímicos transmitidos para o

corpo são claros e precisos, o que promove uma melhor integração mente-corpo,

acionando os mecanismos de regeneração e manutenção da homeostase.

(Adaptado de DISPENZA, J. **Como se tornar sobrenatural**. São Paulo: Citadel, 2020.)

Por causa de uma redução nas atividades cognitivas durante momentos de

sincronização cerebral total, pensamentos negativos de pessimismo, vitimização,

ansiedade e preocupação excessiva tendem a desacelerar e, conseqüentemente,

ocorre um estado de completo relaxamento e bem-estar. Com o tempo, as conexões neurais dos pensamentos negativos vão se dissolvendo.

Visualização Holográfica se destaca como uma excelente ferramenta para

Anatomicamente, nosso cérebro se divide em dois hemisférios conectados promover a sincronização hemisférica cerebral, pois a redução da frequência das por um feixe de fibras nervosas chamado corpo caloso, que é responsável pela ondas cerebrais provocada pela conexão com a experiência interna induz o comunicação entre os dois lados. Apesar de cada hemisfério ter sua própria coerência.

especialidades predominantes, eles operam de maneira conjunta e para obter o

máximo potencial do cérebro é preciso que haja uma coerência entre a operação

Quando eles estão sincronizados, as ondas de cada hemisfério entram em

coerência, isto é, entram em fase ou em ressonância, fazendo com que a

frequência cerebral se organize e opere no mesmo ritmo, tornando o cérebro

Com o cérebro sincronizado, os sinais eletroquímicos transmitidos para o

corpo são claros e precisos, o que promove uma melhor integração mente-corpo,

Por causa de uma redução nas atividades cognitivas durante momentos de

sincronização cerebral total, pensamentos negativos de pessimismo, vitimização,

ansiedade e preocupação excessiva tendem a desacelerar e, conseqüentemente,

ocorre um estado de completo relaxamento e bem-estar. Com o tempo, as conexões neurais dos pensamentos negativos vão se dissolvendo.

Visualização Holográfica se destaca como uma excelente ferramenta para

promover a sincronização hemisférica cerebral, pois a redução da frequência das

ondas cerebrais provocada pela conexão com a experiência interna induz o

cérebro à coerência.

6. Controle

Considere sua mente como um dispositivo que possui uma tecnologia de

ponta com ferramentas e recursos infinitos; uma tecnologia que não existe nem

mesmo nos mais modernos aparelhos eletrônicos – sua mente pode criar,

moldar, arquitetar, construir, viajar no espaço e no tempo, produzir emoções,

reproduzir sensações físicas, determinar comportamentos, curar o seu corpo,

afetar o funcionamento do seu sistema nervoso autônomo, alterar o seu DNA,

comunicar-se com outras dimensões, comunicar-se com o Criador e muito mais.

Quando você não tem conhecimento sobre os poderes da sua mente e não

os direciona de maneira deliberada, ainda assim, sua mente está sempre em

ação, operando de modo automático, fazendo com que você, mesmo que de

maneira inconsciente, sabote a realização dos seus próprios sonhos e

experimente situações indesejadas. Contudo, todas as funções incríveis da sua

mente podem ser ativadas, controladas e manipuladas por meio de um “controle

remoto” invisível que é a sua própria consciência.

Com a prática da Visualização Holográfica, em estado relaxamento, você

acessa o poder de controlar sua mente, programando-a para agir em

conformidade com seus interesses, para que seus pensamentos, sentimentos e

comportamentos se alinhem, tirando-o do “piloto automático” da mediocridade.

Por meio das imagens mentais, você sugestiona sua mente, programando-a e

moldando-a para modificar seu corpo e para desenvolver as habilidades

necessárias à realização dos seus objetivos.

6. Controle

Considere sua mente como um dispositivo que possui uma tecnologia de

ponta com ferramentas e recursos infinitos; uma tecnologia que não existe nem

mesmo nos mais modernos aparelhos eletrônicos – sua mente pode criar,

moldar, arquitetar, construir, viajar no espaço e no tempo, produzir emoções,

reproduzir sensações físicas, determinar comportamentos, curar o seu corpo,

afetar o funcionamento do seu sistema nervoso autônomo, alterar o seu DNA,

comunicar-se com outras dimensões, comunicar-se com o Criador e muito mais.

Quando você não tem conhecimento sobre os poderes da sua mente e não

os direciona de maneira deliberada, ainda assim, sua mente está sempre em

ação, operando de modo automático, fazendo com que você, mesmo que de

maneira inconsciente, sabote a realização dos seus próprios sonhos e

experimente situações indesejadas. Contudo, todas as funções incríveis da sua

mente podem ser ativadas, controladas e manipuladas por meio de um “controle

remoto” invisível que é a sua própria consciência.

Com a prática da Visualização Holográfica, em estado relaxamento, você

acessa o poder de controlar sua mente, programando-a para agir em

conformidade com seus interesses, para que seus pensamentos, sentimentos e

comportamentos se alinhem, tirando-o do “piloto automático” da mediocridade.

Por meio das imagens mentais, você sugestiona sua mente, programando-a e

moldando-a para modificar seu corpo e para desenvolver as habilidades

necessárias à realização dos seus objetivos.

7. Sentidos Mentais

A Visualização Holográfica é uma experiência multissensorial, pois por

meio dela você pode acessar imagens mentais adicionadas de informações

sensoriais dos cinco sentidos físicos associadas às suas memórias visuais, olfativas,

auditivas, táteis e gustativas. Todas as suas lembranças do passado ou projeções

do futuro são amplificadas quando relacionadas aos sentidos físicos.

A sua mente tem a fabulosa capacidade de reproduzir as percepções dos

sentidos físicos somente por meio dos pensamentos. Basicamente, para cada

sentido físico há um sentido mental correspondente, que é acionado pelos

pensamentos e pelas imagens mentais que os representam.

Como a visão é apenas um dos cinco sentidos, se você deixa de utilizar os

outros quatro na prática da visualização, significa que você estará usando apenas

20% das ferramentas da mente para cocriar seu sonho.
Mas quando agrega as

informações de todos os cinco sentidos, você consegue
quintuplicar seus

resultados, acessando 100% da sua capacidade mental!
Visualizar com os cinco

sentidos significa resultados cinco vezes mais eficazes do
que apenas com a visão!

Além disso, como nem a mente, nem o corpo (tampouco o
Universo)

distinguem realidade imaginária e realidade física, quando
todos os cinco

sentidos são incorporados à visualização, fica muito mais
fácil para você

“enganar” seu cérebro, fazendo-o pensar e reagir como se
seu desejo imaginado

já fosse realidade material.

Entenda que a prática da visualização, apesar de
divertidíssima, não é uma

brincadeira; quando você visualiza a vida dos seus sonhos
e o seu sucesso, está se

conectando às infinitas possibilidades da Matriz
Holográfica®, e Ela sempre

responderá aos seus pensamentos e sentimentos, portanto
não economize

imaginação, sentimentos e sensações ao visualizar seus sonhos. Use todos os

cinco sentidos para isso e potencialize seu poder de cocriador!

7. Sentidos Mentais

A Visualização Holográfica é uma experiência multissensorial, pois por

meio dela você pode acessar imagens mentais adicionadas de informações

sensoriais dos cinco sentidos físicos associadas às suas memórias visuais, olfativas,

auditivas, táteis e gustativas. Todas as suas lembranças do passado ou projeções

do futuro são amplificadas quando relacionadas aos sentidos físicos.

A sua mente tem a fabulosa capacidade de reproduzir as percepções dos

sentidos físicos somente por meio dos pensamentos. Basicamente, para cada

sentido físico há um sentido mental correspondente, que é acionado pelos

pensamentos e pelas imagens mentais que os representam.

Como a visão é apenas um dos cinco sentidos, se você deixa de utilizar os

outros quatro na prática da visualização, significa que você estará usando apenas

20% das ferramentas da mente para cocriar seu sonho. Mas quando agrega as

informações de todos os cinco sentidos, você consegue quintuplicar seus

resultados, acessando 100% da sua capacidade mental! Visualizar com os cinco

sentidos significa resultados cinco vezes mais eficazes do que apenas com a visão!

Além disso, como nem a mente, nem o corpo (tampouco o Universo)

distinguem realidade imaginária e realidade física, quando todos os cinco

sentidos são incorporados à visualização, fica muito mais fácil para você

“enganar” seu cérebro, fazendo-o pensar e reagir como se seu desejo imaginado

já fosse realidade material.

Entenda que a prática da visualização, apesar de divertidíssima, não é uma

brincadeira; quando você visualiza a vida dos seus sonhos e o seu sucesso, está se

conectando às infinitas possibilidades da Matriz Holográfica®, e Ela sempre

responderá aos seus pensamentos e sentimentos, portanto não economize

imaginação, sentimentos e sensações ao visualizar seus sonhos. Use todos os

cinco sentidos para isso e potencialize seu poder de cocriador!

8. Psicofísica

A Psicofísica é um ramo da Psicologia desenvolvido pelo médico alemão

Gustav Theodor Fechner que consiste, basicamente, no estudo científico da

relação entre os processos mentais de visualização e os estímulos físicos

sensoriais, isto é, a relação entre a mente e o corpo ou entre o psicológico e o físico. Curiosamente, dr. Fechner se interessou pelo estudo da visualização

mental quando ele foi acometido de cegueira física em 1939.

De acordo com a Psicofísica, as imagens mentais ativam as mesmas zonas

do cérebro e os mesmos circuitos neurais que uma atividade física real, o que

provoca impulsos elétricos que ativam os músculos. Dessa forma, a visualização

consiste numa ferramenta para oferecer instruções de movimento ao corpo, em

uma incrível demonstração de que a energia dos pensamentos tem o poder de

afetar a matéria.

Por isso, as técnicas de visualização são largamente usadas no treinamento e

aperfeiçoamento de atletas olímpicos, os quais usam o treino mental para ensaiar

jogadas e movimentos de modo a criar memórias musculares necessárias para a

excelência no desempenho físico do movimento ensaiado na imaginação durante

uma competição importante. Com base no mesmo princípio psicofísico, a

visualização também é usada como recurso na recuperação de pessoas que

perderam a sensibilidade e movimento de alguma região do corpo em

decorrência de acidentes ou enfermidades que causaram lesões neurológicas.

Então, se a visualização é um recurso que aperfeiçoa atletas de alta

performance levando-os ao podium e que é capaz de fazer pessoas paraplégicas

voltarem a andar, pode imaginar o que ela pode fazer por você, “pessoa

normal”, que deseja sucesso em todas as áreas da vida?

Quando você ensaia mentalmente como seria agir como seu Novo Eu, não

só cria e fortalece os circuitos neurais correspondentes, como cria

antecipadamente as memórias musculares referentes às tarefas desempenhadas

pela sua versão mais bem-sucedida, feliz, próspera, saudável e amada.

8. Psicofísica

A Psicofísica é um ramo da Psicologia desenvolvido pelo médico alemão

Gustav Theodor Fechner que consiste, basicamente, no estudo científico da

relação entre os processos mentais de visualização e os estímulos físicos

sensoriais, isto é, a relação entre a mente e o corpo ou entre o psicológico e o físico. Curiosamente, dr. Fechner se interessou pelo estudo da visualização

mental quando ele foi acometido de cegueira física em 1839.

De acordo com a Psicofísica, as imagens mentais ativam as mesmas zonas

do cérebro e os mesmos circuitos neurais que uma atividade física real, o que

provoca impulsos elétricos que ativam os músculos. Dessa forma, a visualização

consiste numa ferramenta para oferecer instruções de movimento ao corpo, em

uma incrível demonstração de que a energia dos pensamentos tem o poder de

afetar a matéria.

Por isso, as técnicas de visualização são largamente usadas no treinamento e

aperfeiçoamento de atletas olímpicos, os quais usam o treino mental para ensaiar

jogadas e movimentos de modo a criar memórias musculares necessárias para a

excelência no desempenho físico do movimento ensaiado na imaginação durante

uma competição importante. Com base no mesmo princípio psicofísico, a

visualização também é usada como recurso na recuperação de pessoas que

perderam a sensibilidade e movimento de alguma região do corpo em

decorrência de acidentes ou enfermidades que causaram lesões neurológicas.

Então, se a visualização é um recurso que aperfeiçoa atletas de alta

performance levando-os ao podium e que é capaz de fazer pessoas paraplégicas

voltarem a andar, pode imaginar o que ela pode fazer por você, “pessoa

normal”, que deseja sucesso em todas as áreas da vida?

Quando você ensaia mentalmente como seria agir como seu Novo Eu, não

só cria e fortalece os circuitos neurais correspondentes, como cria

antecipadamente as memórias musculares referentes às tarefas desempenhadas

pela sua versão mais bem-sucedida, feliz, próspera, saudável e amada.

9. Emoção

Nossas memórias a respeito dos eventos emocionalmente significativos que

experimentamos durante toda a vida são registradas de maneira não verbal, na

forma de imagens mentais. Numa analogia, usando a linguagem da informática,

nossas memórias não são arquivos de extensão “.pdf”, “.doc” ou outro formato

de texto, mas sim arquivos “. jpeg” ou “.png”.

Faça um teste: lembre-se de um evento emocionalmente impactante da sua

vida - um constrangimento da adolescência, um evento triste que você

vivenciou, um dia muito feliz da sua infância, o nascimento do seu filho, o dia do

seu casamento etc.

Lembrou?

Independentemente de ser uma memória positiva ou negativa, quando você

pensa no evento, o que vem à sua mente: um texto ou uma imagem? Uma

imagem, não é?

Isso prova de modo empírico algo que é cientificamente comprovado:

emoções são representadas por imagens! Por essa razão, é muito mais eficaz

comunicar seus desejos ao seu cérebro e corpo usando imagens do que tentar

expressá-los com palavras.

O mais interessante é que da mesma forma que suas memórias emocionais

geraram arquivos em formato de imagem, quando você, intencionalmente,

visualiza uma imagem mental, também produz emoções. Trata-se de um

processo que ocorre em mão dupla: emoções geram imagens e imagens geram

emoções.

Ao praticar a Visualização Holográfica e imaginar uma cena impactante

que represente seu sucesso e seu sonho realizado, as mesmas emoções são

evocadas como se a cena estivesse acontecendo na realidade física.

Basicamente, isso acontece porque, conforme os estudos do neurocientista

Joel Pearson, [11](#) as mesmas atividades neurais do córtex visual estão presentes tanto na resposta emocional a estímulos externos (realidade física) como a

estímulos internos (realidade emocional).

Na prática, isso significa que se você estiver vivenciando em sua realidade

atuais situações desagradáveis que evoquem emoções e sentimentos negativos de

preocupação, angústia, escassez, medo, vergonha ou raiva, você pode usar a sua

imaginação para, através da visualização, acessar imagens mentais

representativas da sua realidade ideal e, assim, alterar seu estado emocional e elevar sua Frequência Vibracional® para sintonizar a materialização dos seus

desejos.

Nossas memórias a respeito dos eventos emocionalmente significativos que

Essa faculdade mental e neurovisual é a resposta para uma pergunta que os

experimentamos durante toda a vida são registradas de maneira não verbal, naalunos iniciantes sempre me fazem: *“Elainne, como posso sentir prosperidade se minha forma de imagens mentais. Numa analogia, usando a linguagem da informática, realidade atual é de escassez e pobreza? ”*. Para transcender os sentimentos negativos de nossas memórias não são arquivos de extensão “.pdf”, “.doc” ou outro formatouma realidade momentânea de escassez, a melhor estratégia é modular as emoções de prosperidade e abundância por meio das imagens mentais com a

Faça um teste: lembre-se de um evento emocionalmente impactante da sua prática da Visualização Holográfica.

vida - um constrangimento da adolescência, um evento triste que você

vivenciou, um dia muito feliz da sua infância, o nascimento do seu filho, o dia do

Independentemente de ser uma memória positiva ou negativa, quando você

pensa no evento, o que vem à sua mente: um texto ou uma imagem? Uma

Isso prova de modo empírico algo que é cientificamente comprovado:

emoções são representadas por imagens! Por essa razão, é muito mais eficaz

comunicar seus desejos ao seu cérebro e corpo usando imagens do que tentar

O mais interessante é que da mesma forma que suas memórias emocionais

geraram arquivos em formato de imagem, quando você, intencionalmente,

visualiza uma imagem mental, também produz emoções. Trata-se de um

processo que ocorre em mão dupla: emoções geram imagens e imagens geram

Ao praticar a Visualização Holográfica e imaginar uma cena impactante

que represente seu sucesso e seu sonho realizado, as mesmas emoções são

Basicamente, isso acontece porque, conforme os estudos do neurocientista

as mesmas atividades neurais do córtex visual estão presentes

tanto na resposta emocional a estímulos externos (realidade física) como a

Na prática, isso significa que se você estiver vivenciando em sua realidade

atuais situações desagradáveis que evoquem emoções e sentimentos negativos de

preocupação, angústia, escassez, medo, vergonha ou raiva, você pode usar a sua

imaginação para, através da visualização, acessar imagens mentais

representativas da sua realidade ideal e, assim, alterar seu estado emocional e elevar sua Frequência Vibracional® para sintonizar a materialização dos seus

desejos.

Essa faculdade mental e neurovisual é a resposta para uma pergunta que os

alunos iniciantes sempre me fazem: *“Elainne, como posso sentir prosperidade se minha*

realidade atual é de escassez e pobreza? ”. Para transcender os sentimentos negativos de uma realidade momentânea de escassez, a melhor estratégia é modular as

emoções de prosperidade e abundância por meio das imagens mentais com a

prática da Visualização Holográfica.

10. Cognição (Aprendizado)

“Cognição” é uma palavra de origem latina que significa “conhecer algo”.

Na prática, corresponde à habilidade mental e intelectual de processar

informações recebidas e transformá-las em conhecimento, algo que fazemos

constantemente, seja de maneira voluntária ou inconsciente.

No ambiente físico externo existem várias maneiras de se desenvolver a

cognição e aprender algo novo, como assistir uma aula, ler um livro ou exercitar

uma determinada tarefa ou habilidade. Contudo, o processo de cognição

também ocorre através da imaginação, com o uso da Visualização Holográfica

para ensaiar mentalmente a prática de nova uma ação.

Com a prática do ensaio mental, os pensamentos representados em imagens

e cenas estimulam a região do cérebro responsável pela atividade imaginada e,

com a repetição, ocorrem mudanças físicas na área sensorial do cérebro

correlacionada através da criação de redes neurais e mapas cerebrais.

Em um experimento [o12](#) realizado por Alvaro Pascual-Leone, neurocientista da Universidade de Harvard, pessoas que nunca tinham tocado piano na vida

foram instruídas a visualizar e treinar mentalmente, por duas horas durante

cinco dias, a prática de um exercício simples para iniciantes. Sem mover um

dedinho sequer, essas pessoas produziram mudanças físicas em seus cérebros,

novas redes neurais referentes à habilidade treinada na imaginação.

Isso significa que se a sua realidade de sucesso ou a realização do seu sonho

inclui a execução de alguma habilidade ou tarefa específica, você pode usar a

visualização e o treino mental com imagens para se preparar mental e

neurologicamente para a execução física da tarefa. E se, além de ensaiar

mentalmente a execução, você ainda for capaz de associar emoções ao seu treino

mental, você potencializa seus resultados.

10. Cognição (Aprendizado)

“Cognição” é uma palavra de origem latina que significa “conhecer algo”.

Na prática, corresponde à habilidade mental e intelectual de processar

informações recebidas e transformá-las em conhecimento, algo que fazemos

constantemente, seja de maneira voluntária ou inconsciente.

No ambiente físico externo existem várias maneiras de se desenvolver a

cognição e aprender algo novo, como assistir uma aula, ler um livro ou exercitar

uma determinada tarefa ou habilidade. Contudo, o processo de cognição

também ocorre através da imaginação, com o uso da Visualização Holográfica

para ensaiar mentalmente a prática de nova uma ação.

Com a prática do ensaio mental, os pensamentos representados em imagens

e cenas estimulam a região do cérebro responsável pela atividade imaginada e,

com a repetição, ocorrem mudanças físicas na área sensorial do cérebro

correlacionada através da criação de redes neurais e mapas cerebrais.

Em um experimento **12** realizado por Alvaro Pascual-Leone, neurocientista

da Universidade de Harvard, pessoas que nunca tinham tocado piano na vida

foram instruídas a visualizar e treinar mentalmente, por duas horas durante

cinco dias, a prática de um exercício simples para iniciantes. Sem mover um

dedinho sequer, essas pessoas produziram mudanças físicas em seus cérebros,

novas redes neurais referentes à habilidade treinada na imaginação.

Isso significa que se a sua realidade de sucesso ou a realização do seu sonho

inclui a execução de alguma habilidade ou tarefa específica, você pode usar a

visualização e o treino mental com imagens para se preparar mental e

neurologicamente para a execução física da tarefa. E se, além de ensaiar

mentalmente a execução, você ainda for capaz de associar emoções ao seu treino

mental, você potencializa seus resultados.

11. Alinhamento dos chakras

Os chakras são os centros energéticos do corpo, são como órgãos invisíveis

constituídos não de células físicas, mas de pura luz, energia, consciência e

informação. O sistema de chakras é composto de inúmeros centros energéticos,

entre os quais se destacam sete deles, considerados como os chakras principais,

que estão distribuídos verticalmente ao longo do meridiano central que vai da

base da coluna ao topo da cabeça. Cada um deles está associado ao

funcionamento adequado de glândulas, órgãos e sistemas do corpo físico.

Quando os chakras estão desalinhados, causando um bloqueio no fluxo de

energia vital pelo corpo, começam a se manifestar enfermidades tanto físicas

quanto psicológicas. Contudo, quando estão devidamente alinhados, a energia

vital flui com liberdade pelo corpo, promovendo saúde, bem-estar e equilíbrio

físico e mental, além da nutrição e expansão do campo eletromagnético pessoal.

Existem várias formas de promover o alinhamento dos chakras: prática de

atividades físicas, especialmente ioga, uso de cristais, pedras, cromoterapia etc.

Entre todas as formas de promover esse equilíbrio, uma das mais interessantes é

aquela feita sem nenhuma manipulação material, mas por meio da consciência,

do pensamento, isto é, por meio da Visualização Holográfica.

Como você sabe, onde você coloca sua atenção, você direciona a energia,

por isso, sua mente possui a faculdade de regular o fluxo energético do seu corpo

pelo direcionamento da sua atenção através do pensamento, especialmente

quando representado por imagens.

Se você tem interesse em aprender mais sobre chakras,
não só os sete

chakras físicos principais, como também os chakras
extrafísicos que eu chamo de

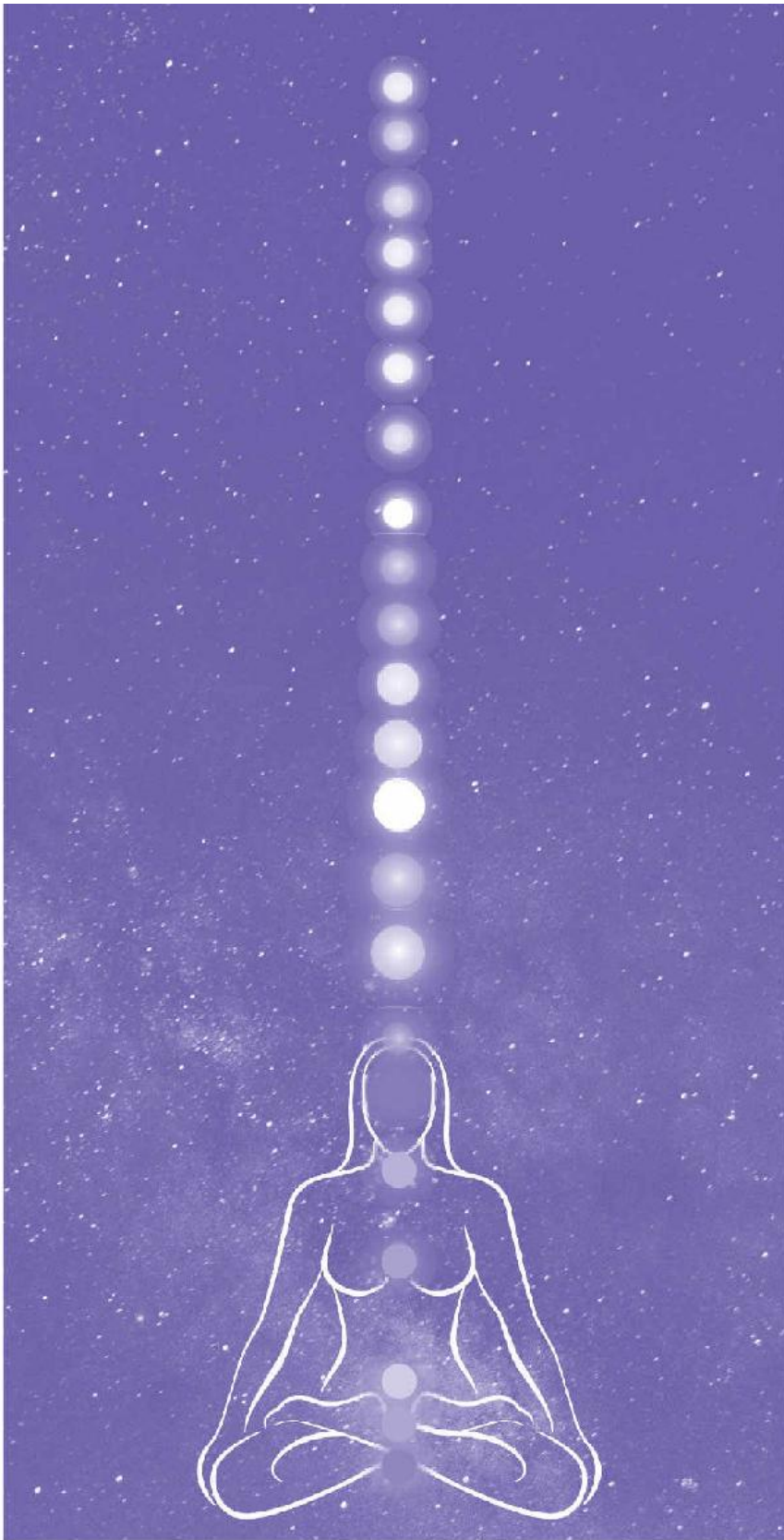
Cosmos Chakras Estelares, eu o convido a conhecer meu
treinamento “22

Cosmos Chakras Estelares”, no qual ensino a fazer o
desbloqueio energético, a

ativação quântica e o alinhamento multidimensional dos
seus chakras para você

coziar seus sonhos! Para mais informações sobre esse
treinamento, por favor,

acesse meu site: <https://elainneourives.com.br>.



Os chakras são os centros energéticos do corpo, são como órgãos invisíveis

constituídos não de células físicas, mas de pura luz, energia, consciência e

informação. O sistema de chakras é composto de inúmeros centros energéticos,

entre os quais se destacam sete deles, considerados como os chakras principais,

que estão distribuídos verticalmente ao longo do meridiano central que vai da

base da coluna ao topo da cabeça. Cada um deles está associado ao

Quando os chakras estão desalinhados, causando um bloqueio no fluxo de

energia vital pelo corpo, começam a se manifestar enfermidades tanto físicas

quanto psicológicas. Contudo, quando estão devidamente alinhados, a energia

vital flui com liberdade pelo corpo, promovendo saúde, bem-estar e equilíbrio

Existem várias formas de promover o alinhamento dos chakras: prática de

atividades físicas, especialmente ioga, uso de cristais, pedras, cromoterapia etc.

Entre todas as formas de promover esse equilíbrio, uma das mais interessantes é

aquela feita sem nenhuma manipulação material, mas por meio da consciência,

Como você sabe, onde você coloca sua atenção, você direciona a energia,

por isso, sua mente possui a faculdade de regular o fluxo energético do seu corpo

pelo direcionamento da sua atenção através do pensamento, especialmente

Se você tem interesse em aprender mais sobre chakras, não só os sete

chakras físicos principais, como também os chakras extrafísicos que eu chamo de

Cosmos Chakras Estelares, eu o convido a conhecer meu treinamento “22

Cosmos Chakras Estelares”, no qual ensino a fazer o desbloqueio energético, a

ativação quântica e o alinhamento multidimensional dos seus chakras para você

cocriar seus sonhos! Para mais informações sobre esse treinamento, por favor,

12. Alteração de autoimagem

Autoimagem é a imagem interna que as pessoas têm de si mesmas, é a

maneira com a qual elas se enxergam, que é determinada pelas “lentes” das

crenças que possuem na mente inconsciente, que podem ser crenças positivas e

empoderadoras ou crenças negativas e limitantes. A autoimagem é a raiz dos

pensamentos, sentimentos e comportamentos, isto é, da personalidade.

Basicamente, se você ainda não vive a realidade plena de amor, saúde, paz,

alegria, sucesso e prosperidade que deseja conscientemente, é porque sua

autoimagem inconsciente não é de uma pessoa que merece viver essa realidade

plena. Em outras palavras, o limite do seu sucesso é determinado pela sua

autoimagem, de modo que a chave da transformação que busca consiste na

alteração da sua autoimagem, uma vez que desejos conscientes só se realizam

quando devidamente alinhados com as convicções internas.

Para conseguir modificar sua autoimagem, você precisa, de alguma

maneira, usar seus desejos racionais e sua mente consciente para, gradualmente,

“convencer” sua mente inconsciente a incorporar sua nova personalidade de

sucesso. Você pode passar anos (ou décadas) tentando fazer isso com terapias

convencionais, entretanto, com a ativação de suas faculdades neurovisuais

através da prática consistente da Visualização Holográfica na qual você consiga

vivenciar antecipadamente todos os sentimentos, sensações e comportamentos

do seu Novo Eu, é perfeitamente possível alterar sua autoimagem de maneira

rápida e definitiva.

No Capítulo 7 – Visualização Psicocibernética, eu explico essa questão da

autoimagem com mais detalhes.

12. Alteração de autoimagem

Autoimagem é a imagem interna que as pessoas têm de si mesmas, é a

maneira com a qual elas se enxergam, que é determinada pelas “lentes” das

crenças que possuem na mente inconsciente, que podem ser crenças positivas e

empoderadoras ou crenças negativas e limitantes. A autoimagem é a raiz dos

pensamentos, sentimentos e comportamentos, isto é, da personalidade.

Basicamente, se você ainda não vive a realidade plena de amor, saúde, paz,

alegria, sucesso e prosperidade que deseja conscientemente, é porque sua

autoimagem inconsciente não é de uma pessoa que merece viver essa realidade

plena. Em outras palavras, o limite do seu sucesso é determinado pela sua

autoimagem, de modo que a chave da transformação que busca consiste na

alteração da sua autoimagem, uma vez que desejos conscientes só se realizam

quando devidamente alinhados com as convicções internas.

Para conseguir modificar sua autoimagem, você precisa, de alguma

maneira, usar seus desejos racionais e sua mente consciente para, gradualmente,

“convencer” sua mente inconsciente a incorporar sua nova personalidade de

sucesso. Você pode passar anos (ou décadas) tentando fazer isso com terapias

convencionais, entretanto, com a ativação de suas faculdades neurovisuais

através da prática consistente da Visualização Holográfica na qual você consiga

vivenciar antecipadamente todos os sentimentos, sensações e comportamentos

do seu Novo Eu, é perfeitamente possível alterar sua autoimagem de maneira

rápida e definitiva.

No Capítulo 7 – Visualização Psicocibernética, eu explico essa questão da

autoimagem com mais detalhes.

13. Alteração de eventos e memórias

Como vimos, a sua mente tem a faculdade de viajar no tempo; aqui, vamos

abordar especificamente a viagem para o passado. O mais incrível é que essa

viagem pode ser feita não só para “assistir” uma cena do passado novamente,

mas para atuar nela e modificá-la.

Falar em “viagem no tempo” pode soar estranho e parecer coisa de filme de

ficção científica, mas se observar, é algo que você faz diariamente, mesmo sem

ter a menor consciência, isso porque as faculdades da mente existem e são

inerentes a todos os seres humanos, independentemente de você saber como usá-

las em conformidade com seus propósitos ou não.

Se acha que “pensar em um evento do passado não significa viajar no

tempo” e que o passado é algo estático e inalterável, então assim será para você:

o que passou, passou e não há nada que se possa fazer.

Contudo, se consegue transcender a linearidade do tempo, os limites da

realidade cartesiana e os limites das suas próprias crenças, então, você pode usar

a Visualização Holográfica para voltar no tempo com o objetivo de alterar

eventos e memórias.

Para entender como isso funciona na prática, considere o seguinte exemplo:

uma pessoa cuja mãe faleceu há mais de 20 anos, com a consciência mais

amadurecida que tem hoje, arrepende-se de certos comportamentos e discussões;

pensa que “se pudesse voltar no tempo”, seria mais gentil, carinhosa e amorosa

com a mãe.

De fato, essa pessoa não pode voltar no tempo fisicamente, mas o pode por

meio da Visualização Holográfica para, então, reviver as experiências e refazer as

cenas, modificando suas falas e atitudes de maneira a demonstrar todo o amor e

gratidão que gostaria de ter expressado quando a mãe estava fisicamente

presente. Fazendo isso, é possível “editar” o passado, de modo a reconfigurar as

memórias e apaziguar o coração.

Além disso, na perspectiva das Constelações Familiares, o campo

morfogenético familiar é afetado positivamente, contribuindo para a

harmonização de todo o sistema familiar no passado, presente e futuro.

13. Alteração de eventos e memórias

Como vimos, a sua mente tem a faculdade de viajar no tempo; aqui, vamos

abordar especificamente a viagem para o passado. O mais incrível é que essa

viagem pode ser feita não só para “assistir” uma cena do passado novamente,

mas para atuar nela e modificá-la.

Falar em “viagem no tempo” pode soar estranho e parecer coisa de filme de

ficção científica, mas se observar, é algo que você faz diariamente, mesmo sem

ter a menor consciência, isso porque as faculdades da mente existem e são

inerentes a todos os seres humanos, independentemente de você saber como usá-

las em conformidade com seus propósitos ou não.

Se acha que “pensar em um evento do passado não significa viajar no

tempo” e que o passado é algo estático e inalterável, então assim será para você:

o que passou, passou e não há nada que se possa fazer.

Contudo, se consegue transcender a linearidade do tempo, os limites da

realidade cartesiana e os limites das suas próprias crenças, então, você pode usar

a Visualização Holográfica para voltar no tempo com o objetivo de alterar

eventos e memórias.

Para entender como isso funciona na prática, considere o seguinte exemplo:

uma pessoa cuja mãe faleceu há mais de 20 anos, com a consciência mais

amadurecida que tem hoje, arrepende-se de certos comportamentos e discussões;

pensa que “se pudesse voltar no tempo”, seria mais gentil, carinhosa e amorosa

com a mãe.

De fato, essa pessoa não pode voltar no tempo fisicamente, mas o pode por

meio da Visualização Holográfica para, então, reviver as experiências e refazer as

cenas, modificando suas falas e atitudes de maneira a demonstrar todo o amor e

gratidão que gostaria de ter expressado quando a mãe estava fisicamente

presente. Fazendo isso, é possível “editar” o passado, de modo a reconfigurar as

memórias e apaziguar o coração.

Além disso, na perspectiva das Constelações Familiares, o campo

morfogenético familiar é afetado positivamente, contribuindo para a

harmonização de todo o sistema familiar no passado, presente e futuro.

14. Autossugestão

Autossugestão é o processo de comunicação que ocorre entre a mente

consciente e a mente inconsciente. Esse processo ocorre constantemente – quer

você saiba ou não, seus pensamentos, sentimentos, palavras e imagens mentais

estão a todo momento mandando mensagens para sua mente inconsciente.

Contudo, quando você está ciente desse processo, pode manipulá-lo e direcioná-

lo com a intenção de instruir ou programar sua mente inconsciente a fim de que

ela mude sua perspectiva e comportamento para que você consiga alcançar os

resultados que deseja.

Para nossa mente inconsciente, “uma imagem vale mais que mil palavras”,

pois como a linguagem do inconsciente é não verbal, a comunicação,

transferência de informação e reprogramação é feita por meio de imagens,

símbolos e arquétipos. Por isso, quando você, através da visualização, cria na sua

mente as imagens e cenas do seu eu do futuro e do seu sonho realizado, essas

imagens, especialmente quando são emocionalmente carregadas, funcionam

como um meio de sugestionamento que você faz à sua mente inconsciente.

A mente inconsciente não “entende” a diferença entre realidade e fantasia,

por isso, as imagens e cenas da sua visualização funcionam como um meio

poterosíssimo de autossugestão, uma vez que você pode influenciar sua mente

inconsciente, fazendo-a “acreditar” que você já é/faz/tem o que deseja.

E, quando sua mente inconsciente acredita que você já é/faz/tem o que

deseja, sua Frequência Vibracional® se eleva para que você possa sintonizar os

potenciais desejados na Matriz Holográfica e manifestá-los em sua realidade

física.

A autossugestão é, inclusive, o 3º Princípio da Riqueza listado por

Napoleon Hill em seu clássico livro *Quem pensa enriquece*. Resumidamente, para Hill, autossugestão é uma espécie de lavagem cerebral intencional pela qual você

impregna sua mente inconsciente com pensamentos, sentimentos, palavras e,

sobretudo, imagens relacionadas ao sucesso que você deseja.

Eu explico mais detalhes sobre a autossugestão no Capítulo 11 - Treino

Autógeno.

14. Autossugestão

Autossugestão é o processo de comunicação que ocorre entre a mente

consciente e a mente inconsciente. Esse processo ocorre constantemente - quer

você saiba ou não, seus pensamentos, sentimentos, palavras e imagens mentais

estão a todo momento mandando mensagens para sua mente inconsciente.

Contudo, quando você está ciente desse processo, pode manipulá-lo e direcioná-

lo com a intenção de instruir ou programar sua mente inconsciente a fim de que

ela mude sua perspectiva e comportamento para que você consiga alcançar os

resultados que deseja.

Para nossa mente inconsciente, “uma imagem vale mais que mil palavras”,

pois como a linguagem do inconsciente é não verbal, a comunicação,

transferência de informação e reprogramação é feita por meio de imagens,

símbolos e arquétipos. Por isso, quando você, através da visualização, cria na sua

mente as imagens e cenas do seu eu do futuro e do seu sonho realizado, essas

imagens, especialmente quando são emocionalmente carregadas, funcionam

como um meio de sugestionamento que você faz à sua mente inconsciente.

A mente inconsciente não “entende” a diferença entre realidade e fantasia,

por isso, as imagens e cenas da sua visualização funcionam como um meio

poterosíssimo de autossugestão, uma vez que você pode influenciar sua mente

inconsciente, fazendo-a “acreditar” que você já é/faz/tem o que deseja.

E, quando sua mente inconsciente acredita que você já é/faz/tem o que

deseja, sua Frequência Vibracional® se eleva para que você possa sintonizar os

potenciais desejados na Matriz Holográfica e manifestá-los em sua realidade

física.

A autossugestão é, inclusive, o 3º Princípio da Riqueza listado por

Napoleon Hill em seu clássico livro *Quem pensa enriquece*. Resumidamente, para Hill, autossugestão é uma espécie de lavagem cerebral intencional pela qual você

impregna sua mente inconsciente com pensamentos, sentimentos, palavras e,

sobretudo, imagens relacionadas ao sucesso que você deseja.

Eu explico mais detalhes sobre a autossugestão no Capítulo 11 - Treino

Autógeno.

15. Mecanismo Automático de Busca de Soluções

Nossa mente inconsciente opera como um “programa” automático de

busca por respostas e soluções que tem por objetivo resolver problemas e

satisfazer as demandas da mente consciente. Em outras palavras, quando você,

conscientemente, faz uma pergunta ou estabelece um objetivo, o mecanismo

automático da mente inconsciente vai providenciar os meios para que você

alcance determinado fim.

Se você já tiver conseguido limpar suas crenças limitantes, todas as vezes

que você focar seu pensamento em um determinado resultado que deseja

alcançar, direcionando sua atenção efetivamente para o resultado final, sem

querer predeterminar os meios pelos quais ele será alcançado, sua mente

inconsciente vai trabalhar intensamente para encontrar uma maneira de realizá-

lo.

O melhor modo de fazer a ativação intencional dessa faculdade mental

maravilhosa é por meio da visualização do resultado ou solução que você deseja;

quando você experimenta antecipadamente através da sua imaginação um

determinado fim, sua mente trabalhará para providenciar os meios de chegar até

ele.

Esse é um dos principais motivos pelos quais eu o conduzo a fazer

aformações (perguntas poderosas) durante a prática das técnicas de Visualização

Holográfica - quando você está no auge da cena do seu sonho realizado e

pergunta “*por que eu mereço isso?*”, você coloca em ação o seu mecanismo de busca

de meios para a realização dos fins desejados.

Entretanto, um detalhe importantíssimo é que o mecanismo automático de

busca só é ativado adequadamente na ausência de sentimentos como resistência,

controle, preocupação, medo, dúvida, angústia, ansiedade, desespero ou pressa.

O mecanismo é automático, por isso não pode ser “forçado” a trabalhar; você

precisa simplesmente deixá-lo trabalhar e não atrapalhar com sua ansiedade,

além de, obviamente, executar as ações necessárias.

15. Mecanismo Automático de Busca de Soluções

Nossa mente inconsciente opera como um “programa” automático de

busca por respostas e soluções que tem por objetivo resolver problemas e

satisfazer as demandas da mente consciente. Em outras palavras, quando você,

conscientemente, faz uma pergunta ou estabelece um objetivo, o mecanismo

automático da mente inconsciente vai providenciar os meios para que você

alcançe determinado fim.

Se você já tiver conseguido limpar suas crenças limitantes, todas as vezes

que você focar seu pensamento em um determinado resultado que deseja

alcançar, direcionando sua atenção efetivamente para o resultado final, sem

querer predeterminar os meios pelos quais ele será alcançado, sua mente

inconsciente vai trabalhar intensamente para encontrar uma maneira de realizá-

lo.

O melhor modo de fazer a ativação intencional dessa faculdade mental

maravilhosa é por meio da visualização do resultado ou solução que você deseja;

quando você experimenta antecipadamente através da sua imaginação um

determinado fim, sua mente trabalhará para providenciar os meios de chegar até

ele.

Esse é um dos principais motivos pelos quais eu o conduzo a fazer

aformações (perguntas poderosas) durante a prática das técnicas de Visualização

Holográfica – quando você está no auge da cena do seu sonho realizado e

pergunta “*por que eu mereço isso?*”, você coloca em ação o seu mecanismo de busca

de meios para a realização dos fins desejados.

Entretanto, um detalhe importantíssimo é que o mecanismo automático de

busca só é ativado adequadamente na ausência de sentimentos como resistência,

controle, preocupação, medo, dúvida, angústia, ansiedade, desespero ou pressa.

O mecanismo é automático, por isso não pode ser “forçado” a trabalhar; você

precisa simplesmente deixá-lo trabalhar e não atrapalhar com sua ansiedade,

além de, obviamente, executar as ações necessárias.

16. Coerência Harmônica

A Coerência Harmônica é uma técnica que eu desenvolvi a partir dos

conhecimentos que obtive com todas as formações que fiz no Instituto

HeartMath. O objetivo é promover a comunicação adequada entre o cérebro e

o coração tanto para a regulação do corpo físico e administração do estresse

quanto para acessar a inteligência e sabedoria do coração para possibilitar a

autorregulação emocional e, assim, expandir seu potencial de cocriador.

Em estado de Coerência Harmônica, coração e cérebro operam

harmoniosamente, ou seja, pensamentos e sentimentos se alinham, promovendo

o equilíbrio integral da mente, corpo e espírito através da distribuição e

movimentação adequadas do fluxo de energia vital.

Em outras palavras, em Coerência Harmônica, a energia elétrica dos seus

pensamentos se alinha com a energia magnética dos seus sentimentos,

combinação que nutre e amplifica seu campo eletromagnético.

O estado de Coerência Harmônica é acessado a partir da sua mente

fantástica, através da qual você direciona sua atenção para sua respiração e

ritmo cardíaco, comandando a intenção da harmonização de pensamentos e

sentimentos. Quando você entra em Coerência Harmônica durante a prática da

sua Visualização Holográfica, fica mais fácil ativar a neuroplasticidade para a

criação dos circuitos neurais do seu Novo Eu, bem como facilita a indução de

emoções positivas para potencializar a técnica.

16. Coerência Harmônica

A Coerência Harmônica é uma técnica que eu desenvolvi a partir dos

conhecimentos que obtive com todas as formações que fiz no Instituto

HeartMath. O objetivo é promover a comunicação adequada entre o cérebro e

o coração tanto para a regulação do corpo físico e administração do estresse

quanto para acessar a inteligência e sabedoria do coração para possibilitar a

autorregulação emocional e, assim, expandir seu potencial de cocriador.

Em estado de Coerência Harmônica, coração e cérebro operam

harmoniosamente, ou seja, pensamentos e sentimentos se alinham, promovendo

o equilíbrio integral da mente, corpo e espírito através da distribuição e

movimentação adequadas do fluxo de energia vital.

Em outras palavras, em Coerência Harmônica, a energia elétrica dos seus

pensamentos se alinha com a energia magnética dos seus sentimentos,

combinação que nutre e amplifica seu campo eletromagnético.

O estado de Coerência Harmônica é acessado a partir da sua mente

fantástica, através da qual você direciona sua atenção para sua respiração e

ritmo cardíaco, comandando a intenção da harmonização de pensamentos e

sentimentos. Quando você entra em Coerência Harmônica durante a prática da

sua Visualização Holográfica, fica mais fácil ativar a neuroplasticidade para a

criação dos circuitos neurais do seu Novo Eu, bem como facilita a indução de

emoções positivas para potencializar a técnica.

17. Concentração

A concentração é faculdade mental por meio da qual somos capazes de

focar nossa atenção em um determinado pensamento, objeto ou tarefa em

detrimento de outros. Essa faculdade é fundamental para desempenharmos

adequadamente atividades em todas as áreas da nossa vida – profissional,

pessoal, social, familiar, escolar/acadêmica etc. A concentração é uma

habilidade que, como qualquer outra, precisa ser praticada para se desenvolver.

Ao praticar a visualização, o seu cérebro sai da frequência Beta e entra nas

frequências Alfa ou Theta, o que possibilita parar de prestar atenção nas

informações vindas da realidade externa, das percepções do corpo e dos

pensamentos habituais para se concentrar na realidade interna, ou seja, nas

imagens e cenas criadas pela mente durante a prática da técnica.

Quando você está totalmente concentrado em sua Visualização

Holográfica, seu corpo fica completamente relaxado, em total ausência de

atividade nos centros motores. Além disso, quando o córtex visual está em

atividade interna, o lobo frontal “desliga” a percepção de tempo linear, e os

lobos temporais “desligam” os circuitos relacionados à sua percepção de

identidade para amplificar sua concentração na experiência interna da

imaginação.

17. Concentração

A concentração é faculdade mental por meio da qual somos capazes de

focar nossa atenção em um determinado pensamento, objeto ou tarefa em

detrimento de outros. Essa faculdade é fundamental para desempenharmos

adequadamente atividades em todas as áreas da nossa vida – profissional,

peçoal, social, familiar, escolar/acadêmica etc. A concentração é uma

habilidade que, como qualquer outra, precisa ser praticada para se desenvolver.

Ao praticar a visualização, o seu cérebro sai da frequência Beta e entra nas

frequências Alfa ou Theta, o que possibilita parar de prestar atenção nas

informações vindas da realidade externa, das percepções do corpo e dos

pensamentos habituais para se concentrar na realidade interna, ou seja, nas

imagens e cenas criadas pela mente durante a prática da técnica.

Quando você está totalmente concentrado em sua Visualização

Holográfica, seu corpo fica completamente relaxado, em total ausência de

atividade nos centros motores. Além disso, quando o córtex visual está em

atividade interna, o lobo frontal “desliga” a percepção de tempo linear, e os

lobos temporais “desligam” os circuitos relacionados à sua percepção de

identidade para amplificar sua concentração na experiência interna da

imaginação.

18. Criatividade

A mente é criativa por natureza – todos nós possuímos um “mecanismo

criativo” pelo qual a mente inconsciente é capaz de satisfazer as demandas da

mente consciente. O mecanismo criativo é ativado todas as vezes que pensamos

em nossos desejos, sonhos e objetivos, isto é, quando pensamos numa

determinada realidade que ainda não existe na matéria. Automaticamente, nossa

mente produz mais pensamentos e ideias, novos padrões de raciocínio que se

expressam por meio das imagens mentais, as quais, por sua vez, provocam

respostas fisiológicas, fazendo-nos sentir a realidade vivenciada na imaginação

como se fosse fisicamente real.

Veja como o mecanismo criativo que gera imagens mentais a partir dos seus

pensamentos é automático: pense num ventilador de teto; então, substitua as pás

por melancias! Parece absurdo não, é? Mas, sua mente consegue pensar e criar

esse objeto inusitado porque você tem memórias dos conceitos de ventilador,

teto, pás e melancias, então, mesmo que esse objeto não exista na realidade

física, você consegue projetá-lo na sua mente.

Da mesma forma, quando você pensa em si mesmo vivendo feliz numa

linda cobertura dúplex com vista para o mar (só um exemplo, você pode

substituir a cobertura pelo que você quiser!), seu mecanismo criativo

automaticamente gera a imagem, pois apesar de ser uma realidade que você

ainda não pode experimentar na matéria, sua mente junta os conceitos “você”,

“cobertura” e “vista para o mar” para criar na imaginação a realidade pensada.

É assim que você pode usar a faculdade neurovisual da criatividade a seu

favor, pois sua mente produz uma composição dos conceitos que você tem

memorizados para criar na imaginação as cenas correspondentes ao que você

pensa. Se apenas lendo este livro você já percebe a atuação do mecanismo

criativo da geração de imagens representativas dos seus pensamentos, imagina a

“viagem” que pode fazer ao ativar o mecanismo criativo em estado de

relaxamento e concentração durante a prática da Visualização Holográfica!

18. Criatividade

A mente é criativa por natureza – todos nós possuímos um “mecanismo

criativo” pelo qual a mente inconsciente é capaz de satisfazer as demandas da

mente consciente. O mecanismo criativo é ativado todas as vezes que pensamos

em nossos desejos, sonhos e objetivos, isto é, quando pensamos numa

determinada realidade que ainda não existe na matéria. Automaticamente, nossa

mente produz mais pensamentos e ideias, novos padrões de raciocínio que se

expressam por meio das imagens mentais, as quais, por sua vez, provocam

respostas fisiológicas, fazendo-nos sentir a realidade vivenciada na imaginação

como se fosse fisicamente real.

Veja como o mecanismo criativo que gera imagens mentais a partir dos seus

pensamentos é automático: pense num ventilador de teto; então, substitua as pás

por melancias! Parece absurdo não, é? Mas, sua mente consegue pensar e criar

esse objeto inusitado porque você tem memórias dos conceitos de ventilador,

teto, pás e melancias, então, mesmo que esse objeto não exista na realidade

física, você consegue projetá-lo na sua mente.

Da mesma forma, quando você pensa em si mesmo vivendo feliz numa

linda cobertura duplex com vista para o mar (só um exemplo, você pode

substituir a cobertura pelo que você quiser!), seu mecanismo criativo

automaticamente gera a imagem, pois apesar de ser uma realidade que você

ainda não pode experimentar na matéria, sua mente junta os conceitos “você”,

“cobertura” e “vista para o mar” para criar na imaginação a realidade pensada.

É assim que você pode usar a faculdade neurovisual da criatividade a seu

favor, pois sua mente produz uma composição dos conceitos que você tem

memorizados para criar na imaginação as cenas correspondentes ao que você

pensa. Se apenas lendo este livro você já percebe a atuação do mecanismo

criativo da geração de imagens representativas dos seus pensamentos, imagina a

“viagem” que pode fazer ao ativar o mecanismo criativo em estado de

relaxamento e concentração durante a prática da Visualização Holográfica!

19. Correção de Comportamentos Automáticos

Todos nós temos comportamentos automáticos que correspondem àquelas

atitudes que já repetimos tantas e tantas vezes ao ponto de ficarem impregnadas

na mente inconsciente como programas que são executados em “piloto

automático”, sem passar pelo filtro da mente consciente de modo que parece que

o corpo (re)age sozinho, como se tivesse vontade própria.

Os comportamentos automáticos podem ser bons ou ruins para nós mesmos

ou para o mundo e as pessoas à nossa volta, como por exemplo dirigir, dançar,

tricotar, digitar, escovar os dentes, dar uma resposta grosseira, dar um tapa num

filho que se comportou de maneira inadequada ou mostrar o dedo do meio para

alguém no trânsito.

Se você consegue identificar que tem um comportamento automático

prejudicial para si mesmo e para seus relacionamentos, já é o primeiro passo

para conseguir desprogramá-lo, uma vez que a identificação significa trazer à luz

da consciência um conteúdo inconsciente.

A partir da identificação é preciso, então, se dedicar para desativar os

circuitos neurais correspondentes e, ao mesmo tempo, criar, ativar e fortalecer os

novos circuitos neurais relacionados ao novo comportamento que você deseja

programar em substituição ao antigo (por exemplo, substituir o programa

“mostrar o dedo do meio para pessoas que me cortam no trânsito” por

“abençoar pessoas estranhas que eu julgo que dirigem mal”).

Claro, suas incríveis faculdades neurovisuais podem ajudá-lo nesse processo

por meio da Visualização Holográfica da prática do novo comportamento

desejado. Quando você ensaia na sua imaginação como gostaria de se

comportar, ao mesmo tempo que desativa a programação vigente, você

reconfigura seu cérebro, sua mente e seu corpo para se adequarem à execução

da nova programação.

19. Correção de Comportamentos Automáticos

Todos nós temos comportamentos automáticos que correspondem àquelas

atitudes que já repetimos tantas e tantas vezes ao ponto de ficarem impregnadas

na mente inconsciente como programas que são executados em “piloto

automático”, sem passar pelo filtro da mente consciente de modo que parece que

o corpo (re)age sozinho, como se tivesse vontade própria.

Os comportamentos automáticos podem ser bons ou ruins para nós mesmos

ou para o mundo e as pessoas à nossa volta, como por exemplo dirigir, dançar,

tricotar, digitar, escovar os dentes, dar uma resposta grosseira, dar um tapa num

filho que se comportou de maneira inadequada ou mostrar o dedo do meio para

alguém no trânsito.

Se você consegue identificar que tem um comportamento automático

prejudicial para si mesmo e para seus relacionamentos, já é o primeiro passo

para conseguir desprogramá-lo, uma vez que a identificação significa trazer à luz

da consciência um conteúdo inconsciente.

A partir da identificação é preciso, então, se dedicar para desativar os

circuitos neurais correspondentes e, ao mesmo tempo, criar, ativar e fortalecer os

novos circuitos neurais relacionados ao novo comportamento que você deseja

programar em substituição ao antigo (por exemplo, substituir o programa

“mostrar o dedo do meio para pessoas que me cortam no trânsito” por

“abençoar pessoas estranhas que eu julgo que dirigem mal”).

Claro, suas incríveis faculdades neurovisuais podem ajudá-lo nesse processo

por meio da Visualização Holográfica da prática do novo comportamento

desejado. Quando você ensaia na sua imaginação como gostaria de se

comportar, ao mesmo tempo que desativa a programação vigente, você

reconfigura seu cérebro, sua mente e seu corpo para se adequarem à execução

da nova programação.

20. Comunicação Arquetípica

Os arquétipos são formas, modelos ou padrões de personalidades (conjunto

de pensamentos, sentimentos e comportamentos) com os quais entramos em

sintonia em determinados momentos da vida e os expressamos através de nossa

própria personalidade. Existem inúmeras categorias de arquétipos, os quais são

estudados pelas mais diversas doutrinas filosóficas, esotéricas, religiosas e

psicológicas e, curiosamente, guardam entre si um incrível sincretismo.

Por exemplo, no Xamanismo, os arquétipos são os animais de poder; no

Zodíaco, são os signos; na Doutrina Védica, são as divindades hindus; nas

religiões de matriz africana, são os orixás; no Tarot, são os arcanos maiores; na

Geometria Sagrada, são as formas primordiais; na Psicologia de Jung, são as

personalidades e assim por diante.

O conhecimento dos arquétipos é muito importante porque a linguagem do

Universo e da mente inconsciente é essencialmente simbólica ou arquetípica;

muito além das palavras da linguagem verbal, a informação contida nos

arquétipos se comunica diretamente com a mente inconsciente, afetando seu

corpo físico e a realidade que se apresenta para você.

Isso quer dizer que se você está se dedicando para alterar crenças limitantes

e programar crenças empoderadoras para conseguir cocriar seus sonhos, é

fundamental que adicione à sua prática de Visualização Holográfica algumas

imagens arquetípicas estratégicas que servirão de base para a transformação que

você busca.

Você pode se submeter às informações arquetípicas através da

contemplação direta de objetos, símbolos e imagens físicas (partícula) dos

arquétipos relacionados à realização dos seus sonhos, contudo, você pode obter o

mesmo efeito ao contemplar os arquétipos na sua imaginação (onda), usando

suas faculdades neurovisuais aplicadas à prática da Visualização Holográfica.

No Capítulo 13 - Origem e conceito de arquétipo, eu explico mais

detalhadamente tudo sobre o poder dos arquétipos e como você pode ativá-los.

20. Comunicação Arquetípica

Os arquétipos são formas, modelos ou padrões de personalidades (conjunto

de pensamentos, sentimentos e comportamentos) com os quais entramos em

sintonia em determinados momentos da vida e os expressamos através de nossa

própria personalidade. Existem inúmeras categorias de arquétipos, os quais são

estudados pelas mais diversas doutrinas filosóficas, esotéricas, religiosas e

psicológicas e, curiosamente, guardam entre si um incrível sincretismo.

Por exemplo, no Xamanismo, os arquétipos são os animais de poder; no

Zodíaco, são os signos; na Doutrina Védica, são as divindades hindus; nas

religiões de matriz africana, são os orixás; no Tarot, são os arcanos maiores; na

Geometria Sagrada, são as formas primordiais; na Psicologia de Jung, são as

personalidades e assim por diante.

O conhecimento dos arquétipos é muito importante porque a linguagem do

Universo e da mente inconsciente é essencialmente simbólica ou arquetípica;

muito além das palavras da linguagem verbal, a informação contida nos

arquétipos se comunica diretamente com a mente inconsciente, afetando seu

corpo físico e a realidade que se apresenta para você.

Isso quer dizer que se você está se dedicando para alterar crenças limitantes

e programar crenças empoderadoras para conseguir cocriar seus sonhos, é

fundamental que adicione à sua prática de Visualização Holográfica algumas

imagens arquetípicas estratégicas que servirão de base para a transformação que

você busca.

Você pode se submeter às informações arquetípicas através da

contemplação direta de objetos, símbolos e imagens físicas (partícula) dos

arquétipos relacionados à realização dos seus sonhos, contudo, você pode obter o

mesmo efeito ao contemplar os arquétipos na sua imaginação (onda), usando

suas faculdades neurovisuais aplicadas à prática da Visualização Holográfica.

No Capítulo 13 - Origem e conceito de arquétipo, eu explico mais

detalhadamente tudo sobre o poder dos arquétipos e como você pode ativá-los.

21. Desprogramação de vícios, manias e fobias

Vícios, manias e fobias nada mais são que padrões automatizados

associados a crenças, sentimentos e comportamentos profundamente arraigados

na mente inconsciente, de modo que aquilo é um mero hábito vivenciado como

uma necessidade, como um comportamento que parece totalmente

incontrolável.

Apesar de alguns comportamentos compulsivos serem inofensivos e até

engraçados como, por exemplo, a mania de organizar objetos de maneira

simétrica, outros podem ser muito prejudiciais, constrangedores e

comprometedores do bem-estar, da segurança e da saúde física, emocional e

mental.

Para entender como é possível desprogramar um vício, mania ou fobia, é

preciso primeiro compreender como eles foram criados: por meio do

acionamento repetido e insistente de uma determinada rede neural que tornou o

comportamento

automático,

isto

é,

inconsciente.

Sendo

assim,

a

desprogramação consiste em realizar a desativação dessa rede neural e,

simultaneamente, a ativação de uma nova rede neural correspondente ao novo

padrão, também de maneira repetida e insistente.

A desprogramação de dependências e comportamentos obsessivos-

compulsivos é uma belíssima faculdade neurovisual, uma vez que você pode

direcionar sua vontade e pensamento para experimentar holograficamente como

seria sua vida se você fosse totalmente livre de um determinado hábito nocivo e,

ao fazer isso repetidas vezes, você reconfigura a circuitaria do seu cérebro para se

adequar ao novo padrão, o que acabará por, de fato, se apresentar na realidade

física.

21. Desprogramação de vícios, manias e fobias

Vícios, manias e fobias nada mais são que padrões automatizados

associados a crenças, sentimentos e comportamentos profundamente arraigados

na mente inconsciente, de modo que aquilo é um mero hábito vivenciado como

uma necessidade, como um comportamento que parece totalmente

incontrolável.

Apesar de alguns comportamentos compulsivos serem inofensivos e até

engraçados como, por exemplo, a mania de organizar objetos de maneira

simétrica, outros podem ser muito prejudiciais, constrangedores e

comprometedores do bem-estar, da segurança e da saúde física, emocional e

mental.

Para entender como é possível desprogramar um vício, mania ou fobia, é

preciso primeiro compreender como eles foram criados: por meio do

acionamento repetido e insistente de uma determinada rede neural que tornou o

comportamento

automático,

isto

é,

inconsciente.

Sendo

assim,

a

desprogramação consiste em realizar a desativação dessa rede neural e,

simultaneamente, a ativação de uma nova rede neural correspondente ao novo

padrão, também de maneira repetida e insistente.

A desprogramação de dependências e comportamentos obsessivos-

compulsivos é uma belíssima faculdade neurovisual, uma vez que você pode

direcionar sua vontade e pensamento para experimentar holograficamente como

seria sua vida se você fosse totalmente livre de um determinado hábito nocivo e,

ao fazer isso repetidas vezes, você reconfigura a circuitaria do seu cérebro para se

adequar ao novo padrão, o que acabará por, de fato, se apresentar na realidade

física.

22. Memórias

Memórias e emoções se relacionam intimamente numa via de mão dupla:

emoções produzem memórias e memórias gatilham emoções. Por um lado, todas

as experiências emocionalmente significativas que você teve na vida, boas ou

ruins, até mesmo aquelas que não são conscientemente lembradas, estão

registradas no cérebro e no corpo na qualidade de memória. Por outro lado,

memórias, quando solicitadas e trazidas à mente no momento presente na forma

de imagens mentais, operam como um gatilho que produz no corpo as mesmas

emoções sentidas quando o evento, de fato, ocorreu.

Faça um teste: feche os olhos, respire fundo, traga à mente a lembrança do

dia mais feliz da sua vida, reviva a cena em sua imaginação, relembrando os

detalhes, as sensações, os diálogos e, então, observe como você se sente.

Certamente, você pode observar que a alegria que você sentiu neste evento volta

a circular no seu corpo como se ele estivesse acontecendo agora. O mesmo

acontece com relação às memórias de experiências traumáticas, mas não é

necessário fazer o teste, afinal, você não quer reviver uma dor, não é?

Curiosamente, da mesma maneira que o eventos vividos na realidade física

geram emoções e memórias, os eventos vividos na realidade imaginária também,

o que configura mais uma fabulosa faculdade neurovisual (complementar à

faculdade da emoção já explicada) que você pode usar a seu favor através da

prática das técnicas de Visualização Holográfica.

Ao arquitetar na sua mente as imagens que representam seu sonho

realizado, quando você vivencia as cenas na sua imaginação e sente as emoções

de alegria, gratidão e entusiasmo correspondentes, você registra a experiência no

seu cérebro na forma de uma memória. Com a repetição, fica cada vez mais fácil

acessar essa memória e entrar no fabuloso mundo dos seus sonhos, de modo que

a experiência se torna cada vez mais emocionalmente intensa e real.

Quando a experiência imaginária se torna tão real quanto qualquer outra

experiência fisicamente vivenciada, novos circuitos neurais são criados para

propulsionar sua mudança de atitude e, ao mesmo tempo, sua Frequência

Vibracional® se eleva devido as emoções de alta frequência decorrentes da

memória da experiência, deixando-o cada vez mais perto de ser/ter/fazer tudo

que você deseja.

Memórias e emoções se relacionam intimamente numa via de mão dupla: emoções produzem memórias e memórias gatilham emoções. Por um lado, todas

as experiências emocionalmente significativas que você teve na vida, boas ou

ruins, até mesmo aquelas que não são conscientemente lembradas, estão

registradas no cérebro e no corpo na qualidade de memória. Por outro lado,

memórias, quando solicitadas e trazidas à mente no momento presente na forma

de imagens mentais, operam como um gatilho que produz no corpo as mesmas

Faça um teste: feche os olhos, respire fundo, traga à mente a lembrança do

dia mais feliz da sua vida, reviva a cena em sua imaginação, relembando os

detalhes, as sensações, os diálogos e, então, observe como você se sente.

Certamente, você pode observar que a alegria que você sentiu neste evento volta

a circular no seu corpo como se ele estivesse acontecendo agora. O mesmo

acontece com relação às memórias de experiências traumáticas, mas não é

Curiosamente, da mesma maneira que o eventos vividos na realidade física

geram emoções e memórias, os eventos vividos na realidade imaginária também,

o que configura mais uma fabulosa faculdade neurovisual (complementar à

faculdade da emoção já explicada) que você pode usar a seu favor através da

Ao arquitetar na sua mente as imagens que representam seu sonho

realizado, quando você vivencia as cenas na sua imaginação e sente as emoções

de alegria, gratidão e entusiasmo correspondentes, você registra a experiência no

seu cérebro na forma de uma memória. Com a repetição, fica cada vez mais fácil

acessar essa memória e entrar no fabuloso mundo dos seus sonhos, de modo que

Quando a experiência imaginária se torna tão real quanto qualquer outra

experiência fisicamente vivenciada, novos circuitos neurais são criados para

propulsionar sua mudança de atitude e, ao mesmo tempo, sua Frequência

se eleva devido as emoções de alta frequência decorrentes da

memória da experiência, deixando-o cada vez mais perto de ser/ter/fazer tudo

23. Mobilização energética

Quando começamos a estudar Física Quântica, uma das primeiras coisas

que aprendemos é que a consciência do observador tem o poder de provocar o

colapso da função de onda, isto é, fazer com que ondas de pura energia se

manifestem na forma de partículas materiais. Em palavras simples, a energia do

pensamento direcionado através da atenção focada afeta a matéria.

E não pense que isso é algo que só acontece nos laboratórios de alta

tecnologia onde os físicos fazem suas pesquisas; isso acontece a cada segundo da

sua existência, de dentro da sua mente para seu corpo e para sua realidade

externa.

Quando você não tem consciência de que seu pensamento mobiliza sua

energia e cria sua realidade, ainda assim você é um cocriador, mas um cocriador

inconsciente que acaba por se sentir vítima dos efeitos causados por si mesmo.

Contudo, quando entende como esse processo funciona, você se torna um

cocriador consciente que causa os efeitos que deseja vivenciar.

Essa mobilização energética através da consciência do observador se

apresenta como uma faculdade neurovisual, uma vez que durante a prática da

visualização, ao focar toda sua atenção na experiência interna que ocorre na sua

imaginação, automaticamente, você mobiliza sua energia para colapsar a função

de onda da sua realidade holográfica na sua realidade física.

23. Mobilização energética

Quando começamos a estudar Física Quântica, uma das primeiras coisas

que aprendemos é que a consciência do observador tem o poder de provocar o

colapso da função de onda, isto é, fazer com que ondas de pura energia se

manifestem na forma de partículas materiais. Em palavras simples, a energia do

pensamento direcionado através da atenção focada afeta a matéria.

E não pense que isso é algo que só acontece nos laboratórios de alta

tecnologia onde os físicos fazem suas pesquisas; isso acontece a cada segundo da

sua existência, de dentro da sua mente para seu corpo e para sua realidade

externa.

Quando você não tem consciência de que seu pensamento mobiliza sua

energia e cria sua realidade, ainda assim você é um cocriador, mas um cocriador

inconsciente que acaba por se sentir vítima dos efeitos causados por si mesmo.

Contudo, quando entende como esse processo funciona, você se torna um

cocriador consciente que causa os efeitos que deseja vivenciar.

Essa mobilização energética através da consciência do observador se

apresenta como uma faculdade neurovisual, uma vez que durante a prática da

visualização, ao focar toda sua atenção na experiência interna que ocorre na sua

imaginação, automaticamente, você mobiliza sua energia para colapsar a função

de onda da sua realidade holográfica na sua realidade física.

24. Mudanças epigenéticas

Até poucas décadas atrás, numa perspectiva determinista, tinha-se como

certo que a maioria das doenças era consequência da herança genética da pessoa

e que não havia muito o que pudesse ser feito para evitar a manifestação de

determinadas condições. Então surgiu a Epigenética, o mais recente ramo da

Biologia, que tem por objeto de estudo a alteração da expressão genética em

decorrência de estímulos oriundos do ambiente externo ao núcleo das células.

Em outras palavras, conforme a Epigenética, uma pessoa pode até ter uma

herança genética que a torne predisposta a desenvolver um determinado tipo de

câncer ou doença cardíaca, por exemplo, mas são as substâncias químicas que

circulam no seu corpo que vão estimular a ativação ou desativação dos seus

genes, de modo que a manifestação da doença não é compulsória.

Acontece que a química do seu corpo está diretamente relacionada com

suas emoções predominantes – quando predominam as emoções elevadas,

predomina a química do bem-estar e, dessa forma, os genes das doenças são

desativados, ao passo que os genes da saúde são ativados.

Especialmente no caso de quem está cocriando cura e saúde, a Visualização

Holográfica, como ferramenta de elevação da Frequência Vibracional® pelo

cultivo das emoções elevadas decorrentes das cenas vivenciadas na imaginação,

tem o poder de operar muito além da mera programação mental, afetando de

modo positivo toda a sua programação biológica e genética.

24. Mudanças epigenéticas

Até poucas décadas atrás, numa perspectiva determinista, tinha-se como

certo que a maioria das doenças era consequência da herança genética da pessoa

e que não havia muito o que pudesse ser feito para evitar a manifestação de

determinadas condições. Então surgiu a Epigenética, o mais recente ramo da

Biologia, que tem por objeto de estudo a alteração da expressão genética em

decorrência de estímulos oriundos do ambiente externo ao núcleo das células.

Em outras palavras, conforme a Epigenética, uma pessoa pode até ter uma

herança genética que a torne predisposta a desenvolver um determinado tipo de

câncer ou doença cardíaca, por exemplo, mas são as substâncias químicas que

circulam no seu corpo que vão estimular a ativação ou desativação dos seus

genes, de modo que a manifestação da doença não é compulsória.

Acontece que a química do seu corpo está diretamente relacionada com

suas emoções predominantes – quando predominam as emoções elevadas,

predomina a química do bem-estar e, dessa forma, os genes das doenças são

desativados, ao passo que os genes da saúde são ativados.

Especialmente no caso de quem está cocriando cura e saúde, a Visualização

Holográfica, como ferramenta de elevação da Frequência Vibracional® pelo

cultivo das emoções elevadas decorrentes das cenas vivenciadas na imaginação,

tem o poder de operar muito além da mera programação mental, afetando de

modo positivo toda a sua programação biológica e genética.

25. Planejamento

O planejamento, que é uma das capacidades cognitivas que compõem as

funções executivas da nossa mente, sediadas no córtex pré-frontal do cérebro,

consiste no processo de organizar mentalmente as informações a respeito de um

evento futuro, estabelecendo as tarefas e etapas que precisam ser executadas

para que o evento, de fato, aconteça.

Em outras palavras, o planejamento, enquanto função executiva da mente,

é uma ferramenta para realizar objetivos e metas através da habilidade de pensar

estrategicamente sobre o futuro, criar um plano de ação, estabelecer prioridades,

listar e ordenar as tarefas que precisam ser feitas, antecipar-se a possíveis

obstáculos, enfim, determinar mentalmente um passo a passo para manter o foco

e agir para concretizar planos.

Uma ótima maneira de potencializar a função executiva do planejamento, é

ativá-la em associação com as faculdades neurovisuais acessadas na Visualização

Holográfica, na qual você pode experimentar, antecipadamente, o resultado que

deseja, bem como ensaiar a execução das tarefas necessárias para alcançá-lo, de

modo a programar sua mente e seu corpo para a realização do objetivo

planejado, além de se alinhar energeticamente com o futuro potencial desejado.

25. Planejamento

O planejamento, que é uma das capacidades cognitivas que compõem as

funções executivas da nossa mente, sediadas no córtex pré-frontal do cérebro,

consiste no processo de organizar mentalmente as informações a respeito de um

evento futuro, estabelecendo as tarefas e etapas que precisam ser executadas

para que o evento, de fato, aconteça.

Em outras palavras, o planejamento, enquanto função executiva da mente,

é uma ferramenta para realizar objetivos e metas através da habilidade de pensar

estrategicamente sobre o futuro, criar um plano de ação, estabelecer prioridades,

listar e ordenar as tarefas que precisam ser feitas, antecipar-se a possíveis

obstáculos, enfim, determinar mentalmente um passo a passo para manter o foco

e agir para concretizar planos.

Uma ótima maneira de potencializar a função executiva do planejamento, é

ativá-la em associação com as faculdades neurovisuais acessadas na Visualização

Holográfica, na qual você pode experimentar, antecipadamente, o resultado que

deseja, bem como ensaiar a execução das tarefas necessárias para alcançá-lo, de

modo a programar sua mente e seu corpo para a realização do objetivo

planejado, além de se alinhar energeticamente com o futuro potencial desejado.

26. Redução da Frequência das Ondas Cerebrais

Ao praticar a Visualização Holográfica, você, naturalmente, reduz a

frequência das suas ondas cerebrais para silenciar o pensamento analítico,

desacelerando a atividade analisadora do neocórtex para sair do estado de alerta,

conectar-se com sua experiência interna e acessar um estado de relaxamento

criativo, o que torna sua experiência vívida e nítida como se fosse realmente uma

experiência fisicamente real.

Por possibilitarem a desconexão com os problemas da realidade externa e a

conexão com o mundo dos sonhos da realidade interna,
as frequências Alfa e

Theta são as frequências da cocriação da realidade, uma
vez que a neutralização

da racionalidade aumenta o poder de programar e
sugestionar a mente

inconsciente, a qual, por sua vez, faz a conexão com a
Mente Cósmica para

sintonizar a frequência do seu sonho na Matriz
Holográfica®.

No Capítulo 4 - Frequências das ondas cerebrais e
visualização, eu

expliquei minuciosamente quais são os tipos de ondas
cerebrais e como elas

afetam seu poder de cocriador da realidade.

26. Redução da Frequência das Ondas Cerebrais

Ao praticar a Visualização Holográfica, você,
naturalmente, reduz a

frequência das suas ondas cerebrais para silenciar o
pensamento analítico,

desacelerando a atividade analisadora do neocórtex para
sair do estado de alerta,

conectar-se com sua experiência interna e acessar um
estado de relaxamento

criativo, o que torna sua experiência vívida e nítida como se fosse realmente uma

experiência fisicamente real.

Por possibilitarem a desconexão com os problemas da realidade externa e a

conexão com o mundo dos sonhos da realidade interna, as frequências Alfa e

Theta são as frequências da cocriação da realidade, uma vez que a neutralização

da racionalidade aumenta o poder de programar e sugestionar a mente

inconsciente, a qual, por sua vez, faz a conexão com a Mente Cósmica para

sintonizar a frequência do seu sonho na Matriz Holográfica®.

No Capítulo 4 - Frequências das ondas cerebrais e visualização, eu

expliquei minuciosamente quais são os tipos de ondas cerebrais e como elas

afetam seu poder de cocriador da realidade.

27. Regulação hormonal

Quando você ativa suas faculdades neurovisuais por meio da prática da

Visualização Holográfica, a energia dos seus pensamentos e emoções decorrentes

da sua experiência imaginária afetam o seu corpo físico positivamente,

promovendo uma alteração hormonal.

Como você já sabe, os hormônios têm relação direta com as emoções, as

quais, por sua vez, estão relacionadas com a Frequência Vibracional® que você

emite e determina seu potencial de cocriador da realidade.

Quando em estado de estresse, decorrente das preocupações e angústias

causadas pelos problemas da realidade externa, a produção hormonal fica

desregulada, havendo um excesso de hormônios da sobrevivência, o que causa

alto consumo de energia vital e, conseqüentemente, resta pouca ou nenhuma

energia para manter o equilíbrio e saúde do corpo físico, bem como para ser

usada na criação de uma nova realidade.

Todas as vezes que você pensa nos seus problemas, nas suas dores do

passado ou nas suas preocupações com o futuro, seu pensamento afeta seu estado

emocional negativamente com a liberação dos hormônios do estresse.

Por outro lado, quando você pensa no seu sonho realizado e sente as

emoções positivas relacionadas a ele enquanto o vivencia antecipadamente na

sua imaginação, os seus pensamentos traduzidos nas imagens mentais enviam

sinais químicos para o corpo, o qual reage com a liberação dos hormônios do

bem-estar.

Por isso, a prática consistente da Visualização Holográfica leva à regulação

hormonal, fazendo com que os pensamentos da mente e os sentimentos do corpo

entrem em alinhamento, funcionando juntos e harmonicamente para produzir

um estado de ser coerente que, além de promover o equilíbrio e saúde, elevam a

sua Frequência Vibracional®, modificando a assinatura eletromagnética emitida

para o Universo.

27. Regulação hormonal

Quando você ativa suas faculdades neurovisuais por meio da prática da

Visualização Holográfica, a energia dos seus pensamentos e emoções decorrentes

da sua experiência imaginária afetam o seu corpo físico positivamente,

promovendo uma alteração hormonal.

Como você já sabe, os hormônios têm relação direta com as emoções, as

quais, por sua vez, estão relacionadas com a Frequência Vibracional® que você

emite e determina seu potencial de cocriador da realidade.

Quando em estado de estresse, decorrente das preocupações e angústias

causadas pelos problemas da realidade externa, a produção hormonal fica

desregulada, havendo um excesso de hormônios da sobrevivência, o que causa

alto consumo de energia vital e, conseqüentemente, resta pouca ou nenhuma

energia para manter o equilíbrio e saúde do corpo físico, bem como para ser

usada na criação de uma nova realidade.

Todas as vezes que você pensa nos seus problemas, nas suas dores do

passado ou nas suas preocupações com o futuro, seu pensamento afeta seu estado

emocional negativamente com a liberação dos hormônios do estresse.

Por outro lado, quando você pensa no seu sonho realizado e sente as

emoções positivas relacionadas a ele enquanto o vivencia antecipadamente na

sua imaginação, os seus pensamentos traduzidos nas imagens mentais enviam

sinais químicos para o corpo, o qual reage com a liberação dos hormônios do

bem-estar.

Por isso, a prática consistente da Visualização Holográfica leva à regulação

hormonal, fazendo com que os pensamentos da mente e os sentimentos do corpo

entrem em alinhamento, funcionando juntos e harmonicamente para produzir

um estado de ser coerente que, além de promover o equilíbrio e saúde, elevam a

sua Frequência Vibracional®, modificando a assinatura eletromagnética emitida

para o Universo.

28. Relaxamento (ativação do sistema nervoso

parassimpático)

O sistema nervoso autônomo (SNA) se subdivide em dois sistemas

complementares: sistema nervoso simpático (SNS), responsável pelas atividades

excitatórias de recrutamento de energia típicas do estado de estresse, e sistema

nervoso parassimpático (SNP), responsável pelas atividades inibitórias que levam

à preservação da energia, relaxamento, regeneração e manutenção da

homeostase. Resumidamente, enquanto o SNS consome energia, o SNP

conserva energia; em uma analogia, enquanto o SNS é o acelerador do corpo, o

SNP é o freio.

Nosso coração possui conexão com esses dois ramos do SNA, de modo que

a alternância nas atividades dos dois sistemas afeta o ritmo cardíaco e influencia

diretamente no nosso estado emocional. Assim, quando há alternância

equilibrada entre as atividades do SNA, o corpo entra em um estado de

Coerência Harmônica no qual coração e cérebro trabalham juntos, com

sentimentos e pensamentos alinhados.

Quando você pratica a Visualização Holográfica e se encontra totalmente

abduzido em sua experiência interna, seu SNS está inoperante, pois você não

está em alerta, preocupado com a sobrevivência na realidade externa. Na

verdade, a experiência interna só é possível porque quando você direciona sua

atenção para o mundo interno, o SNP ativa suas funções inibitórias fazendo seu

corpo entrar num estado de relaxamento.

Esse estado de relaxamento é o que possibilita o acesso ao modo criativo e à

programação da mente inconsciente pelas sugestões contidas nas cenas do sonho

realizado que você experimenta no seu Ensaio Holográfico.

28. Relaxamento (ativação do sistema nervoso parassimpático)

O sistema nervoso autônomo (SNA) se subdivide em dois sistemas

complementares: sistema nervoso simpático (SNS), responsável pelas atividades

excitatórias de recrutamento de energia típicas do estado de estresse, e sistema

nervoso parassimpático (SNP), responsável pelas atividades inibitórias que levam

à preservação da energia, relaxamento, regeneração e manutenção da

homeostase. Resumidamente, enquanto o SNS consome energia, o SNP

conserva energia; em uma analogia, enquanto o SNS é o acelerador do corpo, o

SNP é o freio.

Nosso coração possui conexão com esses dois ramos do SNA, de modo que

a alternância nas atividades dos dois sistemas afeta o ritmo cardíaco e influencia

diretamente no nosso estado emocional. Assim, quando há alternância

equilibrada entre as atividades do SNA, o corpo entra em um estado de

Coerência Harmônica no qual coração e cérebro trabalham juntos, com

sentimentos e pensamentos alinhados.

Quando você pratica a Visualização Holográfica e se encontra totalmente

abduzido em sua experiência interna, seu SNS está inoperante, pois você não

está em alerta, preocupado com a sobrevivência na realidade externa. Na

verdade, a experiência interna só é possível porque quando você direciona sua

atenção para o mundo interno, o SNP ativa suas funções inibitórias fazendo seu

corpo entrar num estado de relaxamento.

Esse estado de relaxamento é o que possibilita o acesso ao modo criativo e à

programação da mente inconsciente pelas sugestões contidas nas cenas do sonho

realizado que você experimenta no seu Ensaio Holográfico.

29. Resolução de conflitos e problemas

Talvez você não saiba, mas sua mente é especialista em resolver problemas,

pois tanto o neocórtex possui a função executiva de analisar situações e

encontrar soluções, como também sua mente inconsciente possui um mecanismo

automático de busca por respostas. Contudo, nem todas as pessoas conseguem

colocar essa habilidade em ação pelo simples fato de que são habituadas a pensar

(e remoer) o problema em si e não a solução.

Normalmente, quando você tem um problema, foca nas consequências

negativas da questão, o que gera pensamentos e sentimentos negativos, que

geram mais estresse, produzem vitimização, reclamação e impedem o acesso à

criatividade e intuição necessárias para encontrar a solução.

O que a maioria das pessoas não sabe é que para resolver um problema é

preciso desapegar do problema, parar de pensar nele e em tudo de ruim que

pode acontecer por causa dele; é preciso pensar somente na solução,

direcionando toda atenção e energia para o cenário ideal da resolução.

De olhos abertos, em conexão com a realidade externa, o problema pode

parecer não ter solução, mas se você fechar os olhos e usar a sua imaginação

para experimentar antecipadamente como seria sua vida se o problema estivesse

solucionado, você ativa os mecanismos automáticos de busca de respostas da sua

mente, bem como eleva sua Frequência Vibracional® para sintonizar a realidade

potencial em que o problema não mais existe.

O segredo está em ativar suas faculdades neurovisuais para ensaiar

holograficamente como seria viver sem o problema em questão, mas sem pensar

em “como” ele será solucionado, apenas experimentando a paz interior, o alívio

e a gratidão pela situação já resolvida. Você não deve pretender determinar o

“como”, pois para qualquer problema, mesmo quando sua mente racional

limitada diz “não tem jeito”, existem infinitas possibilidades de solução.

29. Resolução de conflitos e problemas

Talvez você não saiba, mas sua mente é especialista em resolver problemas,

pois tanto o neocórtex possui a função executiva de analisar situações e

encontrar soluções, como também sua mente inconsciente possui um mecanismo

automático de busca por respostas. Contudo, nem todas as pessoas conseguem

colocar essa habilidade em ação pelo simples fato de que são habituadas a pensar

(e remoer) o problema em si e não a solução.

Normalmente, quando você tem um problema, foca nas consequências

negativas da questão, o que gera pensamentos e sentimentos negativos, que

geram mais estresse, produzem vitimização, reclamação e impedem o acesso à

criatividade e intuição necessárias para encontrar a solução.

O que a maioria das pessoas não sabe é que para resolver um problema é

preciso desapegar do problema, parar de pensar nele e em tudo de ruim que

pode acontecer por causa dele; é preciso pensar somente na solução,

direcionando toda atenção e energia para o cenário ideal da resolução.

De olhos abertos, em conexão com a realidade externa, o problema pode

parecer não ter solução, mas se você fechar os olhos e usar a sua imaginação

para experimentar antecipadamente como seria sua vida se o problema estivesse

solucionado, você ativa os mecanismos automáticos de busca de respostas da sua

mente, bem como eleva sua Frequência Vibracional® para sintonizar a realidade

potencial em que o problema não mais existe.

O segredo está em ativar suas faculdades neurovisuais para ensaiar

holograficamente como seria viver sem o problema em questão, mas sem pensar

em “como” ele será solucionado, apenas experimentando a paz interior, o alívio

e a gratidão pela situação já resolvida. Você não deve pretender determinar o

“como”, pois para qualquer problema, mesmo quando sua mente racional

limitada diz “não tem jeito”, existem infinitas possibilidades de solução.

30. Ser antes de Ter

Se a famosa “Lei da Atração”, a qual eu prefiro denominar de Lei da

Vibração, precisasse ser definida numa única frase ou slogan, a máxima “ser

para ter” cumpriria muito bem este papel, pois ela é a base da cocriação da

realidade.

“Ser para ter” significa que para “ter” alguma (seu sonho realizado), você

precisa primeiramente “ser” a pessoa que está no exato estado de

correspondência vibracional para receber.

Uma das perguntas mais frequentes que recebo de cocriadores iniciantes é

“Elainne, como é possível ser antes de ter?”.

Normalmente, as pessoas questionam como podem ser ricas se não têm

dinheiro nem para comer adequadamente; como podem ser saudáveis se estão

doentes e com dor; como podem se sentir apaixonados e amados se estão

sozinhos e carentes etc.

Essas são perguntas sinceras e muito justas que fazem total sentido numa

realidade pautada na causalidade newtoniana na qual você precisa primeiro

receber algo para, então, se sentir feliz e grato por ter esse “algo”.

Contudo, a cocriação da realidade pressupõe justamente o contrário:

primeiro você deve se sentir feliz e grato, depois você recebe, isto é, primeiro vem o “ser”, depois vem o “ter”.

Quando a realidade externa não oferece condições muito animadoras, a

solução para executar o “ser antes de ter” está em usar a imaginação e todas as

faculdades neurovisuais ativadas na prática da Visualização Holográfica na qual

você pode ensaiar ser, ter, fazer, sentir, falar e pensar tudo que desejar. E ao ser

quem deseja ser antecipadamente na sua imaginação, sentindo gratidão e alegria

pela realização do seu sonho, você altera sua configuração neurológica e sua

Frequência Vibracional®, abrindo as portas para o novo chegar na sua vida.

30. Ser antes de Ter

Se a famosa “Lei da Atração”, a qual eu prefiro denominar de Lei da

Vibração, precisasse ser definida numa única frase ou slogan, a máxima “ser

para ter” cumpriria muito bem este papel, pois ela é a base da cocriação da

realidade.

“Ser para ter” significa que para “ter” alguma (seu sonho realizado), você

precisa primeiramente “ser” a pessoa que está no exato estado de

correspondência vibracional para receber.

Uma das perguntas mais frequentes que recebo de cocriadores iniciantes é

“Elainne, como é possível ser antes de ter?”.

Normalmente, as pessoas questionam como podem ser ricas se não têm

dinheiro nem para comer adequadamente; como podem ser saudáveis se estão

doentes e com dor; como podem se sentir apaixonados e amados se estão

sozinhos e carentes etc.

Essas são perguntas sinceras e muito justas que fazem total sentido numa

realidade pautada na causalidade newtoniana na qual você precisa primeiro

receber algo para, então, se sentir feliz e grato por ter esse “algo”.

Contudo, a cocriação da realidade pressupõe justamente o contrário:

primeiro você deve se sentir feliz e grato, depois você recebe, isto é, primeiro vem o “ser”, depois vem o “ter”.

Quando a realidade externa não oferece condições muito animadoras, a

solução para executar o “ser antes de ter” está em usar a imaginação e todas as

faculdades neurovisuais ativadas na prática da Visualização Holográfica na qual

você pode ensaiar ser, ter, fazer, sentir, falar e pensar tudo que desejar. E ao ser

quem deseja ser antecipadamente na sua imaginação, sentindo gratidão e alegria

pela realização do seu sonho, você altera sua configuração neurológica e sua

Frequência Vibracional®, abrindo as portas para o novo chegar na sua vida.

31. Servomecanismo

“Servomecanismo” é um termo do vocabulário da Engenharia que se refere

a sistemas automáticos de realimentação de movimentos de máquinas e

equipamentos que operam a partir de um comando do condutor para

potencializar o esforço ou pressão exercida para obtenção de um resultado.

Um exemplo simples e prático de servomecanismo é o sistema de freios de

um veículo, através do qual, com uma discreta pressão no pedal, o condutor

consegue frear um caminhão de 5 toneladas. Se não houvesse o servomecanismo

dos freios hidráulicos que potencializam a pressão exercida no pedal, não seria

possível parar o veículo.

Curiosamente, conforme as pesquisas do dr. Maxwell Maltz, nossa mente

inconsciente também é um servomecanismo que tem a função de realizar nossos

objetivos e atingir nossas metas com o mínimo de esforço. Nesse sentido, os

pensamentos e as vontades da mente consciente são apenas os gatilhos que

disparam a operação do mecanismo automático do inconsciente, de modo que

quando a mente consciente escolhe um “alvo”, o servomecanismo da mente

inconsciente trabalha para buscar os meios de atingi-lo.

Desde que não haja crenças limitantes causando resistência ou a limitação

consciente dos meios de realização, quando pensamos nos resultados que

desejamos, traduzimos esses pensamentos em imagens e cenas na Visualização

Holográfica e sentimos que já está feito e já é real, instantaneamente, ativamos o

servomecanismo que, então, mostrará as respostas na forma de novas ideias,

novas linhas de raciocínio, intuição e impulso para agir.

No Capítulo 7 - Visualização Psicocibernética, eu explico as pesquisas do

dr. Maltz e aprofundo nesse tema do servomecanismo da mente inconsciente,

estabelecendo a relação com a visualização.

31. Servomecanismo

“Servomecanismo” é um termo do vocabulário da Engenharia que se refere

a sistemas automáticos de realimentação de movimentos de máquinas e

equipamentos que operam a partir de um comando do condutor para

potencializar o esforço ou pressão exercida para obtenção de um resultado.

Um exemplo simples e prático de servomecanismo é o sistema de freios de

um veículo, através do qual, com uma discreta pressão no pedal, o condutor

consegue frear um caminhão de 5 toneladas. Se não houvesse o servomecanismo

dos freios hidráulicos que potencializam a pressão exercida no pedal, não seria

possível parar o veículo.

Curiosamente, conforme as pesquisas do dr. Maxwell Maltz, nossa mente

inconsciente também é um servomecanismo que tem a função de realizar nossos

objetivos e atingir nossas metas com o mínimo de esforço. Nesse sentido, os

pensamentos e as vontades da mente consciente são apenas os gatilhos que

disparam a operação do mecanismo automático do inconsciente, de modo que

quando a mente consciente escolhe um “alvo”, o servomecanismo da mente

inconsciente trabalha para buscar os meios de atingi-lo.

Desde que não haja crenças limitantes causando resistência ou a limitação

consciente dos meios de realização, quando pensamos nos resultados que

desejamos, traduzimos esses pensamentos em imagens e cenas na Visualização

Holográfica e sentimos que já está feito e já é real, instantaneamente, ativamos o

servomecanismo que, então, mostrará as respostas na forma de novas ideias,

novas linhas de raciocínio, intuição e impulso para agir.

No Capítulo 7 - Visualização Psicocibernética, eu explico as pesquisas do

dr. Maltz e aprofundo nesse tema do servomecanismo da mente inconsciente,

estabelecendo a relação com a visualização.

32. Biokinesis

A partir daqui, essa e as próximas faculdades neurovisuais que vou

apresentar são consideradas como faculdades avançadas, as quais embora sejam

inerentes à mente humana, dificilmente se expressam com espontaneidade,

sendo necessário muito treino, persistência e dedicação para ativá-las e delas se

beneficiar.

Biokinesis (ou biocinese) consiste no uso do poder da mente e da energia do

pensamento direcionado para provocar alterações na matéria do corpo físico,

isto é, a Biokinesis é a capacidade de manipular psiquicamente a anatomia, a

fisiologia e os processos internos do corpo, incluindo as moléculas do DNA e a

própria estrutura e expressão genética.

A Biokinesis pode ser colocada em prática através da meditação, auto-

hipnose, áudios binaurais com mensagens subliminares e, claro, Visualização

Holográfica. O fundamento da Biokinesis é que as descargas elétricas do

pensamento produzem energia cinética capaz de afetar e alterar as moléculas

físicas do DNA, reconfigurando a expressão dos genes conforme a intenção

estabelecida. Em poucas palavras, a Biokinesis permite uma (re)programação

genética.

Até pouco tempo, a ciência pensava que os genes eram imutáveis e que

cerca de 90% do nosso DNA era inútil, chamado de “DNA lixo”. Contudo, com

a chegada da Epigenética, a nova compreensão é que 100% dos genes são

usados, mas não todos ao mesmo tempo e, assim, 90% dos genes inativos que

eram considerados “lixo” só estão “desligados”, mas podem ser ativados em

determinados momentos.

Conforme a Epigenética, cada um dos genes que forma nosso DNA podem

ser “ligados” ou “desligados” de acordo com as instruções químicas recebidas do

ambiente das células, as quais têm relação direta com as emoções que a pessoa

sente, base da bioquímica hormonal.

Inconscientemente, estamos dando instruções aos nossos genes o tempo

todo, a vida toda, mas a novidade que a Epigenética trouxe é que essas

instruções podem ser dadas de maneira consciente, com um propósito

determinado.

Basicamente, a Biokinesis é uma incrível expressão do grande poder que a

mente tem sobre a matéria, neste caso sobre nosso corpo e nossa biologia. O

Segredo para obtenção de resultados é a crença, é a fé que não duvida nem

questiona, agregada à emoção e ao sentimento de certeza, confiança e gratidão.

A partir daqui, essa e as próximas faculdades neurovisuais que vou

apresentar são consideradas como faculdades avançadas, as quais embora sejam

inerentes à mente humana, dificilmente se expressam com espontaneidade,

sendo necessário muito treino, persistência e dedicação para ativá-las e delas se

Biokinesis (ou biocinese) consiste no uso do poder da mente e da energia do

pensamento direcionado para provocar alterações na matéria do corpo físico,

isto é, a Biokinesis é a capacidade de manipular psiquicamente a anatomia, a

fisiologia e os processos internos do corpo, incluindo as moléculas do DNA e a

A Biokinesis pode ser colocada em prática através da meditação, auto-

hipnose, áudios binaurais com mensagens subliminares e, claro, Visualização

Holográfica. O fundamento da Biokinesis é que as descargas elétricas do

pensamento produzem energia cinética capaz de afetar e alterar as moléculas

físicas do DNA, reconfigurando a expressão dos genes conforme a intenção

estabelecida. Em poucas palavras, a Biokinesis permite uma (re)programação

Até pouco tempo, a ciência pensava que os genes eram imutáveis e que

cerca de 90% do nosso DNA era inútil, chamado de “DNA lixo”. Contudo, com

a chegada da Epigenética, a nova compreensão é que 100% dos genes são

usados, mas não todos ao mesmo tempo e, assim, 90% dos genes inativos que

eram considerados “lixo” só estão “desligados”, mas podem ser ativados em

Conforme a Epigenética, cada um dos genes que forma nosso DNA podem

ser “ligados” ou “desligados” de acordo com as instruções químicas recebidas do

ambiente das células, as quais têm relação direta com as emoções que a pessoa

Inconscientemente, estamos dando instruções aos nossos genes o tempo

todo, a vida toda, mas a novidade que a Epigenética trouxe é que essas

instruções podem ser dadas de maneira consciente, com um propósito

Basicamente, a Biokinesis é uma incrível expressão do grande poder que a

mente tem sobre a matéria, neste caso sobre nosso corpo e nossa biologia. O

Segredo para obtenção de resultados é a crença, é a fé que não duvida nem

questiona, agregada à emoção e ao sentimento de certeza, confiança e gratidão.

33. Comunicação Interdimensional

Bem no meio do cérebro está a nossa fabulosa glândula pineal, a qual, entre

outras funções, opera como uma antena e aparelho transdutor que envia e

recebe mensagens de outras dimensões, traduzindo-as em imagens mentais.

A glândula pineal, em praticamente todas as doutrinas e filosofias esotéricas,

é tida como a ponte que conecta o mundo material com o mundo espiritual,

permitindo o intercâmbio de informações.

Por ser a responsável por possibilitar a comunicação com consciências de

outras dimensões, a glândula pineal é conhecida como o “órgão da

mediunidade”. A mediunidade ou comunicação interdimensional é, portanto,

um potencial inerente a todas as pessoas e, de fato, a todo momento estamos

trocando informações com outras dimensões, quer tenhamos consciência disso

ou não.

A visualização se apresenta como uma excelente ferramenta de

desenvolvimento da habilidade da comunicação interdimensional, uma vez que,

durante a prática, você alcança o estado de relaxamento e redução da frequência

das ondas cerebrais propícios à ativação da glândula pineal para que ela possa

tanto captar como transmitir informações entre dimensões.

33. Comunicação Interdimensional

Bem no meio do cérebro está a nossa fabulosa glândula pineal, a qual, entre

outras funções, opera como uma antena e aparelho transdutor que envia e

recebe mensagens de outras dimensões, traduzindo-as em imagens mentais.

A glândula pineal, em praticamente todas as doutrinas e filosofias esotéricas,

é tida como a ponte que conecta o mundo material com o mundo espiritual,

permitindo o intercâmbio de informações.

Por ser a responsável por possibilitar a comunicação com consciências de

outras dimensões, a glândula pineal é conhecida como o “órgão da

mediunidade”. A mediunidade ou comunicação interdimensional é, portanto,

um potencial inerente a todas as pessoas e, de fato, a todo momento estamos

trocando informações com outras dimensões, quer tenhamos consciência disso

ou não.

A visualização se apresenta como uma excelente ferramenta de

desenvolvimento da habilidade da comunicação interdimensional, uma vez que,

durante a prática, você alcança o estado de relaxamento e redução da frequência

das ondas cerebrais propícios à ativação da glândula pineal para que ela possa

tanto captar como transmitir informações entre dimensões.

34. Download de informações

No primeiro filme da trilogia *Matrix* tem uma cena em que as personagens

Neo e Trinity estão do alto de um prédio lutando contra os agentes Smith, daí o

Neo percebe que lá na laje tem um helicóptero e pergunta se a Trinity sabe

pilotar e ela responde “ainda não”. Então, ela contata o operador e solicita o

download da informação de como pilotar a aeronave, em instantes ela recebe a

informação e é capaz de pilotar com total habilidade.

Já pensou se você pudesse solicitar e receber downloads de informações? E

se pudesse baixar informações não só de conteúdos técnicos, mas também de

crenças empoderadoras e sentimentos positivos? E se você também tivesse um

“operador” capaz de enviar informações e orientações a partir de outra

dimensão?

O fato é que isso é totalmente possível! E nós temos sim um “operador” que

está 24 horas disponível para oferecer suporte à vida nesta dimensão - esse

operador é o Criador de Tudo que É e nós podemos lhe pedir que nos desinstale

e instale todos os programas que desejarmos.

Usando as técnicas de visualização, especialmente a Visualização 10D

(ensinada no Capítulo 16 - Teoria das Cordas e Visualização 10D), na qual você

é conduzido a subir para a décima dimensão, você é capaz de estabelecer uma

comunicação direta com o Criador para pedir a Ele que baixe na sua mente as

informações necessárias para que você possa cocriar junto com Ele a realidade

que deseja.

Quando, na prática da visualização, você alcança a frequência de ondas

cerebrais Theta, consegue acessar o “sistema operacional” da sua mente

inconsciente de modo que ela se abre para receber as informações diretamente

da Mente Supraconsciente do Criador.

Por exemplo, você já sabe que para conseguir cocriar abundância

financeira, primeiramente você precisa se sentir abundante, não é? Se você tiver

dificuldade de antecipar esse sentimento, pode subir à dimensão do Criador e

pedir: *“Divino Criador, por favor, desinstale as crenças de escassez e faça em mim o download da consciência da abundância”*. Simples assim! A única condição é que você não ofereça resistência e não duvide que um programa é desinstalado e um novo

programa é instalado, isto é, que você tenha fé que o Criador é o seu

“operador”.

tem uma cena em que as personagens

Neo e Trinity estão do alto de um prédio lutando contra os agentes Smith, daí o

Neo percebe que lá na laje tem um helicóptero e pergunta se a Trinity sabe

pilotar e ela responde “ainda não”. Então, ela contata o operador e solicita o

download da informação de como pilotar a aeronave, em instantes ela recebe a

Já pensou se você pudesse solicitar e receber downloads de informações? E

se pudesse baixar informações não só de conteúdos técnicos, mas também de

crenças empoderadoras e sentimentos positivos? E se você também tivesse um

“operador” capaz de enviar informações e orientações a partir de outra

O fato é que isso é totalmente possível! E nós temos sim um “operador” que

está 24 horas disponível para oferecer suporte à vida nesta dimensão - esse

operador é o Criador de Tudo que É e nós podemos lhe pedir que nos desinstale

Usando as técnicas de visualização, especialmente a Visualização 10D

(ensinada no Capítulo 16 - Teoria das Cordas e Visualização 10D), na qual você

é conduzido a subir para a décima dimensão, você é capaz de estabelecer uma

comunicação direta com o Criador para pedir a Ele que baixe na sua mente as

informações necessárias para que você possa cocriar junto com Ele a realidade

Quando, na prática da visualização, você alcança a frequência de ondas

cerebrais Theta, consegue acessar o “sistema operacional” da sua mente

inconsciente de modo que ela se abre para receber as informações diretamente

Por exemplo, você já sabe que para conseguir cocriar abundância

financeira, primeiramente você precisa se sentir abundante, não é? Se você tiver

dificuldade de antecipar esse sentimento, pode subir à dimensão do Criador e

Divino Criador, por favor, desinstale as crenças de escassez e faça em mim o download

”. Simples assim! A única condição é que você não

ofereça resistência e não duvide que um programa é desinstalado e um novo

programa é instalado, isto é, que você tenha fé que o Criador é o seu

35. Telepatia

Já aconteceu de você pensar em alguém e pouco tempo depois a pessoa

mandar uma mensagem ou ligar? Já aconteceu de você mandar uma mensagem

ou ligar para alguém e pessoa dizer que estava pensando em você? Já aconteceu

de você estar em uma conversa interessante com alguém e simplesmente

conseguir completar, mentalmente, as frases da pessoa, antes de ela falar? Para

os céticos, isso se chama “coincidência”, mas na verdade são exemplos da

telepatia em ação.

A telepatia é habilidade de uma consciência se comunicar com outra para

transmitir palavras, pensamentos, emoções ou imagens sem usar os sentidos

físicos, independentemente da distância. Essa comunicação pode ocorrer,

inclusive, entre uma consciência humana e um animal não humano, uma planta,

um objeto, um imóvel, um lugar etc.

Nem sempre é possível dizer, verbalmente e olho no olho, as coisas que

precisamos ou queremos dizer a alguém em nosso mundo material, seja porque

perdemos contato com a pessoa, porque nos sentimos constrangidos ou porque a

pessoa não está mais encarnada.

Nesses casos, a telepatia adicionada à Visualização Holográfica permite a

conexão entre as consciências, identidades e “eus”
Superiores envolvidos para

que as mensagens sejam transmitidas através dos
campos mórficos, de modo que

conversas longas e profundas de perdão, de conciliação,
de fechamento de ciclos

ou de harmonização de relacionamentos podem ser
realizadas de maneira

telepática, e a experiência pode, inclusive, ser tão real e
nítida quanto uma

experiência física.

No Capítulo 20 - 40 técnicas de visualização divididas por
pilares para

cocriar todos os seus sonhos, no item 6, você encontra
um roteiro de

Visualização Holográfica para comunicação telepática.

35. Telepatia

Já aconteceu de você pensar em alguém e pouco tempo
depois a pessoa

mandar uma mensagem ou ligar? Já aconteceu de você
mandar uma mensagem

ou ligar para alguém e pessoa dizer que estava pensando
em você? Já aconteceu

de você estar em uma conversa interessante com
alguém e simplesmente

conseguir completar, mentalmente, as frases da pessoa, antes de ela falar? Para

os céticos, isso se chama “coincidência”, mas na verdade são exemplos da

telepatia em ação.

A telepatia é habilidade de uma consciência se comunicar com outra para

transmitir palavras, pensamentos, emoções ou imagens sem usar os sentidos

físicos, independentemente da distância. Essa comunicação pode ocorrer,

inclusive, entre uma consciência humana e um animal não humano, uma planta,

um objeto, um imóvel, um lugar etc.

Nem sempre é possível dizer, verbalmente e olho no olho, as coisas que

precisamos ou queremos dizer a alguém em nosso mundo material, seja porque

perdemos contato com a pessoa, porque nos sentimos constrangidos ou porque a

pessoa não está mais encarnada.

Nesses casos, a telepatia adicionada à Visualização Holográfica permite a

conexão entre as consciências, identidades e “eus” Superiores envolvidos para

que as mensagens sejam transmitidas através dos campos mórficos, de modo que

conversas longas e profundas de perdão, de conciliação, de fechamento de ciclos

ou de harmonização de relacionamentos podem ser realizadas de maneira

telepática, e a experiência pode, inclusive, ser tão real e nítida quanto uma

experiência física.

No Capítulo 20 - 40 técnicas de visualização divididas por pilares para

cocriar todos os seus sonhos, no item 6, você encontra um roteiro de

Visualização Holográfica para comunicação telepática.

36. Visão remota

A visão remota, que certamente é uma das mais avançadas faculdades

mentais, consiste na habilidade de, mentalmente, perceber informações visuais

de um ponto geográfico remoto espacial e/ou temporalmente inacessíveis por

qualquer meio sensorial físico.

Como a telepatia, a visão remota é uma habilidade identificada pela

humanidade há milênios, sendo referenciada na obra clássica de Patanjali,

“Yoga Sutras” (400 a.C.), como o primeiro dos poderes psíquicos adquiridos pelo

estudioso e praticante dedicado do ioga.

A visão remota se tornou mais popularmente conhecida quando chegou ao

conhecimento do público que ela foi usada como ferramenta de espionagem

militar na década de 1970, durante a Guerra Fria. Sabe-se que os EUA e a então

União Soviética espionavam um ao outro usando os serviços de “visualizadores

remotos”, com o objetivo específico de coletar informações de inteligência de

importância militar.

Segundo o prof. Hélio Couto, a visão remota é capacidade de viajar no

continuum espaço-tempo, nesta dimensão ou entre dimensões para acessar

qualquer informação do Universo e interagir com outros seres. Conforme o prof.

Hélio explica, a visão remota se fundamenta pela existência de uma única

Consciência que permeia tudo que existe e que, quando conectamos nossas

consciências individuais com Ela, acessamos as infinitas possibilidades, a partir

das quais podemos sintonizar a realidade desejada.

11

PEARSON, J.; *et. al.* Mental imagery: functional mechanisms and clinical applications. **Trends in Cognitive Sciences**, n. 19, v. 10, out 2015, p. 590-602. Disponível em: [10.1016/j.tics.2015.08.003](https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.08.003). Acesso em: 24 out.

2023.

12

PASCUAL-LEONE, A.; *et. al.* Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills. **Journal of Neurophysiology**, n. 74, v. 3, set. 1995, p. 1037-1045.

Disponível em: [10.1152/jn.1995.74.3.1037](https://doi.org/10.1152/jn.1995.74.3.1037). Acesso em: 24 out. 2023.

36. Visão remota

A visão remota, que certamente é uma das mais avançadas faculdades

mentais, consiste na habilidade de, mentalmente, perceber informações visuais

de um ponto geográfico remoto espacial e/ou temporalmente inacessíveis por

qualquer meio sensorial físico.

Como a telepatia, a visão remota é uma habilidade identificada pela

humanidade há milênios, sendo referenciada na obra clássica de Patanjali,

“Yoga Sutras” (400 a.C.), como o primeiro dos poderes psíquicos adquiridos pelo

estudioso e praticante dedicado do ioga.

A visão remota se tornou mais popularmente conhecida quando chegou ao

conhecimento do público que ela foi usada como ferramenta de espionagem

militar na década de 1970, durante a Guerra Fria. Sabe-se que os EUA e a então

União Soviética espionavam um ao outro usando os serviços de “visualizadores

remotos”, com o objetivo específico de coletar informações de inteligência de

importância militar.

Segundo o prof. Hélio Couto, a visão remota é capacidade de viajar no

continuum espaço-tempo, nesta dimensão ou entre dimensões para acessar

qualquer informação do Universo e interagir com outros seres. Conforme o prof.

Hélio explica, a visão remota se fundamenta pela existência de uma única

Consciência que permeia tudo que existe e que, quando conectamos nossas

consciências individuais com Ela, acessamos as infinitas possibilidades, a partir

das quais podemos sintonizar a realidade desejada.

11

PEARSON, J.; *et. al.* Mental imagery: functional mechanisms and clinical applications. **Trends in Cognitive Sciences**, n. 19, v. 10, out 2015, p. 590-602. Disponível em: [10.1016/j.tics.2015.08.003](https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.08.003). Acesso em: 24 out.

2023.

12

PASCUAL-LEONE, A.; *et. al.* Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills. **Journal of Neurophysiology**, n. 74, v. 3, set. 1995, p. 1037-1045.

Disponível em: [10.1152/jn.1995.74.3.1037](https://doi.org/10.1152/jn.1995.74.3.1037). Acesso em: 24 out. 2023.

Capítulo 7

Capítulo 7

Visualização Psicocibernética

Inspirado pela palavra de origem grega cibernética (*kubernetes*, Κυβερνήτης),

que significa “piloto” ou “timoneiro”, o médico estadunidense Maxwell Maltz

criou o conceito de Psicocibernética para se referir à metodologia que

desenvolveu para promover o autoaperfeiçoamento mental e emocional com

vista à realização de objetivos pessoais. Em poucas palavras, a Psicocibernética

do dr. Maltz propõe que você se torne o “piloto” ou “timoneiro” dos seus

pensamentos e sentimentos e, conseqüentemente, da sua própria vida e destino.

Dr. Maltz era cirurgião plástico especializado em cirurgia facial. Após

realizar inúmeras cirurgias de reconstrução estética, ele percebeu que a maioria

de seus pacientes continuava com sentimentos de infelicidade, tristeza, depressão

e baixa autoestima mesmo depois de receberem uma cirurgia impecável que os

deixava com a aparência desejada.

Com essa observação, o dr. Maltz compreendeu que a autoimagem da

pessoa não era atualizada após a cirurgia. Aqueles pacientes que tinham

deformidades ou cicatrizes faciais, que passaram uma vida se sentindo inferiores,

feios, inseguros e envergonhados de si mesmos, quando tinha esse “defeito”

corrigido cirurgicamente, continuavam com os mesmos pensamentos e

sentimentos de inferioridade, isto é, a imagem externa mudava, mas a

autoimagem interna não acompanhava a mudança.

Foi assim que ele descobriu que as transformações pessoais internas que as

peessoas tanto buscam não decorrem de mudanças na imagem externa, mas, sim,

na mudança da percepção que as pessoas têm de si mesmas, o que ele chamou

de autoimagem.

O dr. Maltz concluiu que o que determina como uma pessoa pensa e sente

quanto a si mesma não é sua imagem externa ou as condições dessa realidade,

mas as crenças que têm instaladas na mente inconsciente. Sendo assim, o

caminho para a autotransformação que leva à elevação da autoestima, da

autoconfiança, da satisfação pessoal e da felicidade não é, necessariamente, uma

mudança estética externa, mas uma mudança interna.

Em outras palavras, quem busca a autotransformação, antes de pensar em

fazer cirurgias estéticas para corrigir as deformidades do corpo ou do rosto, deve

investir em fazer uma “cirurgia emocional” para regenerar e curar suas

distorções de autoimagem. Da mesma forma, quem busca riqueza, antes de

tentar ficar milionário ganhando na Mega-Sena, deve também fazer uma cirurgia interna para construir uma mentalidade - uma autoimagem - de

riqueza.

, Κυβερνήτης),

que significa “piloto” ou “timoneiro”, o médico estadunidense Maxwell Maltz

A autoimagem é a essência da personalidade e do

criou o conceito de Psicocibernética para se referir à metodologia que

comportamento humano. Mude a autoimagem, e

desenvolveu para promover o autoaperfeiçoamento mental e emocional com

ambos serão transformados.

vista à realização de objetivos pessoais. Em poucas palavras, a Psicocibernética

MAXWELL MALTZ

do dr. Maltz propõe que você se torne o “piloto” ou “timoneiro” dos seus

Dr. Maltz era cirurgião plástico especializado em cirurgia facial. Após

Essa descoberta revolucionou a vida do dr. Maltz, que já passava dos 60

realizar inúmeras cirurgias de reconstrução estética, ele percebeu que a maioria dos pacientes estava prestes a se aposentar quando decidiu “mudar de ramo”, de seus pacientes continuava com sentimentos de infelicidade, tristeza, depressão abandonando sua carreira de cirurgião plástico para se dedicar à cura da e baixa autoestima mesmo depois de receberem uma cirurgia impecável que os ajudava a melhorar a autoimagem e ensinar as pessoas a alcançar o sucesso, a realização pessoal e a felicidade que desejavam.

Com essa observação, o dr. Maltz compreendeu que a autoimagem da

Inspiradíssimo, em 1960 ele publicou suas “sacadas” sobre a importância da

pessoa não era atualizada após a cirurgia. Aqueles pacientes que tinham autoimagem no best-seller *Psicocibernética*. **13** O argumento central do dr. Maltz é deformidades ou cicatrizes faciais, que passaram uma vida se sentindo inferiores, que nossa felicidade, satisfação e sucesso em qualquer pilar da vida são feios, inseguros e envergonhados de si mesmos, quando tinha esse “defeito” determinados pela nossa autoimagem, que corresponde às nossas crenças, aquilo corrigido cirurgicamente, continuavam com os mesmos pensamentos e que pensamos de nós mesmos e de nossas capacidades, e o segredo para alcançar sentimentos de inferioridade, isto é, a imagem externa mudava, mas ao sucesso é agir na estrutura da autoimagem para reprogramar as crenças.

A partir desse argumento, que é perfeitamente compatível com os princípios

Foi assim que ele descobriu que as transformações pessoais internas que a da cocriação da realidade, compreendemos que, para a mudança ocorrer, não pessoas tanto buscam não decorrem de mudanças na imagem externa, mas, sim, basta querer conscientemente e pensar positivo. A mudança externa só ocorrerá na mudança da percepção que as pessoas têm de si mesmas, o que ele chamou quando houver uma mudança interna - a mudança na autoimagem, a qual corresponde à sua verdade subjetiva inconsciente.

O dr. Maltz concluiu que o que determina como uma pessoa pensa e sente

Havendo uma incongruência entre a vontade consciente de mudar que

quanto a si mesma não é sua imagem externa ou as condições dessa realidade, uma pessoa tem e a sua autoimagem, esta prevalecerá e, assim, nenhuma mas as crenças que têm instaladas na mente inconsciente. Sendo assim, mudança ocorrerá, e a pessoa continuará sendo quem é, vivendo frustrada a caminho para a autotransformação que leva à elevação da autoestima, da mesma realidade de sempre. Para que o mecanismo criativo que possibilita a autoconfiança, da satisfação pessoal e da felicidade não é, necessariamente, uma mudança seja ativado, é preciso que o desejo consciente esteja alinhado com a autoimagem, com as convicções inconscientes da pessoa.

Em outras palavras, quem busca a autotransformação, antes de pensar em

Por exemplo, alguém que deseja conscientemente um relacionamento

fazer cirurgias estéticas para corrigir as deformidades do corpo ou do rosto, deve amoroso, saudável, respeitoso e feliz, mas tem uma autoimagem de não investir em fazer uma “cirurgia emocional” para regenerar e curar sua merecimento e baixa autoestima produzida por crenças de rejeição e abandono, distorções de autoimagem. Da mesma forma, quem busca riqueza, antes de

tentar ficar milionário ganhando na Mega-Sena, deve também fazer uma que foram instaladas na infância, por mais que pense positivo, infelizmente, não cirurgia interna para construir uma mentalidade – uma autoimagem – devai encontrar a alma gêmea até que modifique a mente inconsciente para torná-la compatível com seu desejo consciente.

Essa descoberta revolucionou a vida do dr. Maltz, que já passava dos 60

anos e estava prestes a se aposentar quando decidiu “mudar de ramo”,

abandonando sua carreira de cirurgião plástico para se dedicar à cura da

autoimagem e ensinar as pessoas a alcançar o sucesso, a realização pessoal e a

Inspiradíssimo, em 1960 ele publicou suas “sacadas” sobre a importância da

O argumento central do dr. Maltz é

que nossa felicidade, satisfação e sucesso em qualquer pilar da vida são

determinados pela nossa autoimagem, que corresponde às nossas crenças, aquilo

que pensamos de nós mesmos e de nossas capacidades, e o segredo para alcançar

A partir desse argumento, que é perfeitamente compatível com os princípios

da cocriação da realidade, compreendemos que, para a mudança ocorrer, não

basta querer conscientemente e pensar positivo. A mudança externa só ocorrerá

quando houver uma mudança interna – a mudança na autoimagem, a qual

Havendo uma incongruência entre a vontade consciente de mudar que

uma pessoa tem e a sua autoimagem, esta prevalecerá e, assim, nenhuma

mudança ocorrerá, e a pessoa continuará sendo quem é, vivendo frustrada a

mesma realidade de sempre. Para que o mecanismo criativo que possibilita a

mudança seja ativado, é preciso que o desejo consciente esteja alinhado com a

Por exemplo, alguém que deseja conscientemente um relacionamento

amoroso saudável, respeitoso e feliz, mas tem uma autoimagem de não

merecimento e baixa autoestima produzida por crenças de rejeição e abandono

que foram instaladas na infância, por mais que pense positivo, infelizmente, não vai encontrar a alma gêmea até que modifique a mente inconsciente para torná-la compatível com seu desejo consciente.

A Mente Inconsciente

Como o dr. Maltz explica, a mente inconsciente trabalha como um

mecanismo criativo automático com natureza teleológica, ou seja, a mente

inconsciente possui um “departamento” cujo “trabalho” é servir à mente

consciente, encontrando os meios necessários para a realização dos objetivos

conscientemente estabelecidos. Contudo, para que esse mecanismo criativo possa

operar de modo adequado, é indispensável que haja um alinhamento entre o

desejo consciente e a autoimagem contida na mente inconsciente.

Em outras palavras, o dr. Maltz, em conformidade com os princípios da

cocriação da realidade que conhecemos, afirma que a mente inconsciente tem

como função inerente à sua própria natureza resolver os problemas da mente

consciente e realizar os seus desejos, mas há uma condição: ela precisa estar livre

de crenças limitantes.

Veja como o autor articula esta ideia:

Aprenda a confiar em que seu mecanismo criativo cumprirá o papel dele; não o bloqueie por meio de preocupação exagerada, ansiedade em saber se ele irá

funcionar, ou ainda tentativas de forçá-lo com um empenho consciente exacerbado. Deixe-o trabalhar em

vez de forçá-lo a isso. Essa confiança é necessária, pois o

mecanismo

criativo

opera

abaixo

do

nível

da

consciência, e você jamais saberá o que se passa abaixo

da superfície. Além disso, é da natureza dele operar

espontaneamente, de acordo com a necessidade

presente. Portanto, você não terá garantias antecipadas.

Ele começa a operar à medida que você age e que, por

meio de ações, faz demandas. Não espere provas para

começar a agir. Aja confiante de que o mecanismo de

sucesso fará o resto.[14](#)

Repare como, ainda na década de 1960, o dr. Maltz já tinha decodificado

todo o mecanismo da reprogramação mental e da cocriação da realidade,

afirmando que quando desejamos uma solução ou mudança em alguma

situação, devemos sempre focar o resultado desejado, sem tentar prever os meios pelos quais ele se concretizará.

Além disso, ele ensina que não devemos esperar que algo novo aconteça,

Como o dr. Maltz explica, a mente inconsciente trabalha como um que a mudança se apresente para, então, agir e nos comportarmos de um mecanismo criativo automático com natureza teleológica, ou seja, a maneira, mas que devemos antecipar nossos comportamentos como se o inconsciente possui um “departamento” cujo “trabalho” é servir à mente resultado desejado já estivesse manifestado – somente assim o resultado consciente, encontrando os meios necessários para a realização dos objetivos pretendido efetivamente se manifestará.

conscientemente estabelecidos. Contudo, para que esse mecanismo criativo possa

Ele explica ainda que sentimentos como medo, ansiedade, pressa, dúvida e

operar de modo adequado, é indispensável que haja um alinhamento entre preocupação “travam” o processo de criação, bloqueiam o mecanismo automático de busca por respostas da mente inconsciente de modo que o

Em outras palavras, o dr. Maltz, em conformidade com os princípios da “combustível” para a materialização de uma mudança, solução ou resultado cocriação da realidade que conhecemos, afirma que a mente inconsciente tem consiste na confiança que devemos ter no próprio mecanismo.

como função inerente à sua própria natureza resolver os problemas da mente

Se o dr. Maltz falasse a língua da cocriação, certamente teria tido que se

consciente e realizar os seus desejos, mas há uma condição: ela precisa estar livre você tem um sonho para realizar, deverá primeiro remover toda ansiedade e confiar em que ele vai se realizar. E se você deseja ser um Novo Eu, não pode

ficar esperando que algo mágico aconteça; deve começar imediatamente a agir

como se já fosse essa nova pessoa, ou seja, o autor confirma o axioma

fundamental da cocriação da realidade: **ser para ter.**

Conforme o dr. Maltz explica, a mente inconsciente é um

servomecanismo voltado a atingir metas. Todas as vezes que usamos a mente

consciente e racional para pensar, projetar, escolher ou desejar algo que

queremos ser, ter ou fazer, automaticamente ativamos o servomecanismo da

mente inconsciente, que busca os meios para realizar.

Caso a mente inconsciente não esteja “poluída” com crenças limitantes que

se expressam na forma de resistência, o servomecanismo entra em ação para

produzir novas ideias e novos jeitos de pensar que, por sua vez, criam imagens

mentais que são gatilho para respostas fisiológicas como se aquilo imaginado

fosse fisicamente real.

É através desse processo de visualização que a Psicocibernética atua para

promover as transformações na autoimagem da pessoa. O dr. Maltz descobriu

que a **visualização** é precisamente a técnica mais poderosa do mundo para

manifestar as soluções e resultados desejados!

Vamos entender como ela funciona agora!

Repare como, ainda na década de 1960, o dr. Maltz já tinha decodificado

todo o mecanismo da reprogramação mental e da cocriação da realidade,

afirmando que quando desejamos uma solução ou mudança em alguma

situação, devemos sempre focar o resultado desejado, sem tentar prever os meios pelos quais ele se concretizará.

Além disso, ele ensina que não devemos esperar que algo novo aconteça,

que a mudança se apresente para, então, agirmos e nos comportarmos de uma

nova maneira, mas que devemos antecipar nossos comportamentos como se o

resultado desejado já estivesse manifestado – somente assim o resultado

pretendido efetivamente se manifestará.

Ele explica ainda que sentimentos como medo, ansiedade, pressa, dúvida e

preocupação “travam” o processo de criação, bloqueiam o mecanismo

automático de busca por respostas da mente inconsciente de modo que o

“combustível” para a materialização de uma mudança, solução ou resultado

consiste na confiança que devemos ter no próprio mecanismo.

Se o dr. Maltz falasse a língua da cocriação, certamente teria tido que se

você tem um sonho para realizar, deverá primeiro remover toda ansiedade e

confiar em que ele vai se realizar. E se você deseja ser um Novo Eu, não pode

ficar esperando que algo mágico aconteça; deve começar imediatamente a agir

como se já fosse essa nova pessoa, ou seja, o autor confirma o axioma

fundamental da cocriação da realidade: **ser para ter.**

Conforme o dr. Maltz explica, a mente inconsciente é um

servomecanismo voltado a atingir metas. Todas as vezes que usamos a mente

consciente e racional para pensar, projetar, escolher ou desejar algo que

queremos ser, ter ou fazer, automaticamente ativamos o servomecanismo da

mente inconsciente, que busca os meios para realizar.

Caso a mente inconsciente não esteja “poluída” com crenças limitantes que

se expressam na forma de resistência, o servomecanismo entra em ação para

produzir novas ideias e novos jeitos de pensar que, por sua vez, criam imagens

mentais que são gatilho para respostas fisiológicas como se aquilo imaginado

fosse fisicamente real.

É através desse processo de visualização que a Psicocibernética atua para

promover as transformações na autoimagem da pessoa. O dr. Maltz descobriu

que a **visualização** é precisamente a técnica mais poderosa do mundo para

manifestar as soluções e resultados desejados!

Vamos entender como ela funciona agora!

Autoimagem

Como expliquei anteriormente, a sua autoimagem é determinada pelas

crenças da sua mente inconsciente e define a forma como você se vê,

determinando aquilo que você pensa que é capaz ou merecedor de ter, ser e

fazer. Essencialmente, sua autoimagem estabelece o conjunto de pensamentos,

sentimentos e comportamentos padrões e automáticos que definem quem você é,

regulando todos os aspectos da sua vida.

Isso significa que mesmo quando seus desejos conscientes sejam de

prosperidade e sucesso, se sua autoimagem for de escassez, fracasso, medo,

depressão, vitimização e insegurança, o servomecanismo da mente inconsciente,

que opera de maneira imparcial, vai trabalhar para entregar esses resultados

manifestados internamente nos seus pensamentos, sentimentos e estado de ser,

bem como externamente na sua realidade.

Em outras palavras, quando uma pessoa se vê como uma fracassada e

acredita que nada em sua vida dá certo, mesmo que se esforce muito, estude,

trabalhe e até tenha boas ideias e lhe apareçam boas oportunidades, o

servomecanismo da mente inconsciente vai encontrar um caminho para o

fracasso, para que nada dê certo, conduzindo a pessoa para encontros e

circunstâncias cujos desfechos sejam uma expressão e confirmação da sua

autoimagem de fracasso.

Por outro lado, quando a pessoa já tem ou consegue reprogramar uma

autoimagem de sucesso, prosperidade, felicidade e autoconfiança, o

servomecanismo da mente inconsciente, totalmente imparcial, trabalhará para

entregar os resultados positivos correspondentes. Com uma autoimagem de

sucesso, a pessoa facilmente manifesta oportunidades, encontros e circunstâncias

confirmadoras e potencializadoras - tudo flui, tudo dá certo!

Portanto, na perspectiva da cocriação da realidade, sua autoimagem define,

em última instância, sua Frequência Vibracional® e a amplitude do seu poder de

cocriador. Sendo assim, se você anda “cocriando ao contrário” e está

experimentando uma realidade desagradável, precisa agir para reprogramar a

sua autoimagem.

Felizmente, embora a sede da autoimagem seja a mente inconsciente, ela

pode ser alterada pela vontade e intenção da mente consciente, de modo que é

perfeitamente possível alterar a sua autoimagem, basta que você tenha dedicação

e disciplina na busca por autoconhecimento e autoaperfeiçoamento.

Pense na sua mente inconsciente como um músculo que pode ser ativado,

trabalhado e modelado através de treino regular e disciplinado até que esteja

totalmente reconfigurado para expressar a autoimagem de sucesso que você

Como expliquei anteriormente, a sua autoimagem é determinada pelasdeseja.

crenças da sua mente inconsciente e define a forma como você se vê,

E como você treina sua mente inconsciente para alterar sua autoimagem?

determinando aquilo que você pensa que é capaz ou merecedor de ter, ser eAtravés da prática da visualização! Sua mente inconsciente ignora suas palavras fazer. Essencialmente, sua autoimagem estabelece o conjunto de pensamentos,e pensamentos racionais, mas as visualizações disparam sentimentos e sensações sentimentos e comportamentos padrões e automáticos que definem quem você é,que dialogam diretamente com a mente inconsciente, acessando seu “sistema operacional” para reprogramar sua autoimagem.

Isso significa que mesmo quando seus desejos conscientes sejam de

prosperidade e sucesso, se sua autoimagem for de escassez, fracasso, medo,

PRÁTICA RÁPIDA PARA CRIAÇÃO DA AUTOIMAGEM

depressão, vitimização e insegurança, o servomecanismo da mente inconsciente,

que opera de maneira imparcial, vai trabalhar para entregar esses resultados

Visualize-se no futuro! Reflita sobre as seguintes perguntas, entrando no seu holograma, sentindo como se já fosse real:

manifestados internamente nos seus pensamentos, sentimentos e estado de ser,

Como são as roupas que você está vestindo?

Como você articula?

Em outras palavras, quando uma pessoa se vê como uma fracassada e

Como é a sua postura?

Como é o seu cabelo?

acredita que nada em sua vida dá certo, mesmo que se esforce muito, estude,

Como é o seu semblante?

trabalhe e até tenha boas ideias e lhe apareçam boas oportunidades, o

Como é o seu comportamento?

servomecanismo da mente inconsciente vai encontrar um caminho para o

Como é o seu calçado?

Como são as suas joias?

fracasso, para que nada dê certo, conduzindo a pessoa para encontros e

Qual é o seu perfume preferido?

circunstâncias cujos desfechos sejam uma expressão e confirmação da sua

Qual é o seu Eu Sou que ancora essa imagem?

Por outro lado, quando a pessoa já tem ou consegue reprogramar uma

autoimagem de sucesso, prosperidade, felicidade e autoconfiança, o

EXERCÍCIO PARA CULTIVAR UMA AUTOIMAGEM DE SUCESSO

servomecanismo da mente inconsciente, totalmente imparcial, trabalhará para

entregar os resultados positivos correspondentes. Com uma autoimagem de

Relaxe de olhos fechados e evoque a lembrança de um evento em que você tenha experimentado o sucesso.

sucesso, a pessoa facilmente manifesta oportunidades, encontros e circunstâncias

Reviva e sinta a cena em riqueza de detalhes.

Quando estiver no auge da emoção decorrente da lembrança do evento, mude o foco para um evento
Portanto, na perspectiva da cocriação da realidade, sua autoimagem define,

futuro no qual você deseja ter sucesso, mentalizando o resultado que está buscando, comece com uma suposição: E se fosse real?

e a amplitude do seu poder de

A partir daí, crie a imagem mental do seu sucesso, dê forma e adicione detalhes até atingir um estado cocriador. Sendo assim, se você anda “cocriando ao contrário” e está

emocional em que você sente os sentimentos que carregaria se, de fato, seu sucesso já estivesse materializado.

experimentando uma realidade desagradável, precisa agir para reprogramar a

Desfrute do seu sucesso pelo tempo que desejar!

Felizmente, embora a sede da autoimagem seja a mente inconsciente, ela

pode ser alterada pela vontade e intenção da mente consciente, de modo que é

perfeitamente possível alterar a sua autoimagem, basta que você tenha dedicação

EXERCÍCIO PARA ATIVAR A IMAGINAÇÃO CRIATIVA

Pense na sua mente inconsciente como um músculo que pode ser ativado,

Dedique-se por pelo menos trinta minutos por dia para IMAGINAR/VISUALIZAR sua realidade ideal.

Imagine quais serão seus sentimentos, palavras e ações perfeitamente apropriadas, condizentes com essa trabalho e modelado através de treino regular e disciplinado até que esteja

realidade.

totalmente reconfigurado para expressar a autoimagem de sucesso que você

E como você treina sua mente inconsciente para alterar sua autoimagem?

Através da prática da visualização! Sua mente inconsciente ignora suas palavras

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO PARA ELIMINAR A RESISTÊNCIA

e pensamentos racionais, mas as visualizações disparam sentimentos e sensações

Diariamente, durante trinta minutos, sentado ou deitado em uma posição confortável, feche os olhos, leve que

dialogam diretamente com a mente inconsciente, acessando seu “sistema

sua atenção para cada parte do seu corpo e “escaneie” os pontos de resistência em seus músculos e, ao identificá-los, comande o relaxamento. Em seguida, deixe-se levar pela espiral do relaxamento até o

“vazio”, o Ponto Zero, onde não há mais corpo, pensamentos nem ambiente externo.

13

MALTZ, M. **Psicocibernética**. Porto Alegre: Citadel, 2023. E-book.

14

MATLZ, M. *op. cit.*

Dedique-se por pelo menos trinta minutos por dia para IMAGINAR/VISUALIZAR sua realidade ideal.

Imagine quais serão seus sentimentos, palavras e ações perfeitamente apropriadas, condizentes com essa realidade.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO PARA ELIMINAR A RESISTÊNCIA

Diariamente, durante trinta minutos, sentado ou deitado em uma posição confortável, feche os olhos, leve sua atenção para cada parte do seu corpo e “escaneie” os pontos de resistência em seus músculos e, ao identificá-los, comande o relaxamento. Em seguida, deixe-se levar pela espiral do relaxamento até o

“vazio”, o Ponto Zero, onde não há mais corpo, pensamentos nem ambiente externo.

13

MALTZ, M. **Psicocibernética**. Porto Alegre: Citadel, 2023. *E-book*.

14

MATLZ, M. *op. cit.*

Capítulo 8

Capítulo 8

O Ensaio Mental de Joe Dispenza

Joe Dispenza denomina a visualização criativa de *Ensaio Mental* e explica

que prefere essa expressão porque a proposta é ir além das técnicas de

visualização praticadas pelo senso comum e executar, verdadeiramente, um

“ensaio mental” para o futuro, para o Novo Eu e para a nova realidade. A ideia

é não só visualizar, mas experimentar antecipadamente na realidade imaginária

aquilo que se deseja ver materializado na realidade física.

Em seu livro *Como se tornar sobrenatural*, [15](#) Dispenza oferece uma análise completa do mecanismo da

visualização, ou melhor, do Ensaio Mental com explicações rigorosamente fundamentadas nas Neurociências, na Epigenética e na Física Quântica.

Como veremos a seguir, o Ensaio Mental tem potencial para produzir

resultados extremamente significativos porque quando criamos e nutrimos uma

experiência imaginária de maneira regular e persistente, nosso corpo, cérebro,

bioquímica e campo eletromagnético são modificados para se adequarem à nova

realidade que desejamos manifestar.

O Ensaio Mental de Joe Dispenza

Joe Dispenza denomina a visualização criativa de *Ensaio Mental* e explica

que prefere essa expressão porque a proposta é ir além das técnicas de

visualização praticadas pelo senso comum e executar, verdadeiramente, um

“ensaio mental” para o futuro, para o Novo Eu e para a nova realidade. A ideia

é não só visualizar, mas experimentar antecipadamente na realidade imaginária

aquilo que se deseja ver materializado na realidade física.

Em seu livro *Como se tornar sobrenatural*, **15** Dispenza oferece uma análise completa do mecanismo da visualização, ou melhor, do Ensaio Mental com

explicações rigorosamente fundamentadas nas Neurociências, na Epigenética e

na Física Quântica.

Como veremos a seguir, o Ensaio Mental tem potencial para produzir

resultados extremamente significativos porque quando criamos e nutrimos uma

experiência imaginária de maneira regular e persistente, nosso corpo, cérebro,

bioquímica e campo eletromagnético são modificados para se adequarem à nova

realidade que desejamos manifestar.

Neuroplasticidade e o Ensaio Mental

O Ensaio Mental não é uma mera reprogramação mental com atuação

limitada à mudança nos pensamentos, mas, sim, uma ferramenta que possibilita

uma reprogramação biológica, ou seja, não é apenas a sua mente que muda; a

própria estrutura do cérebro também se altera, dando origem a novas redes

neurais por meio da neuroplasticidade.

Como eu expliquei antes, a mente e o corpo não conseguem diferenciar as

experiências que acontecem na realidade externa (realidade material ou física)

das que acontecem na realidade interna (pensamento ou imaginação), o que

significa que, em ambos os tipos de experiências, havendo um impacto

emocional, são liberadas substâncias químicas e são acionadas certas conexões

neurais.

Em outras palavras, o Ensaio Mental permite que você “engane” seu

cérebro e seu corpo ao simular e sentir as emoções das experiências que deseja

ter no futuro da sua realidade física como se fossem reais no presente da

realidade.

Inevitavelmente, quando direcionamos nossa atenção para sustentar uma

sequência de pensamentos, imagens e sentimentos repetidos por meio da nossa

maravilhosa imaginação, nossa biologia responde e se altera, adaptando-se ao

contexto emocional decorrente da experiência vivenciada na realidade interna.

Com isso, a consciência de que algo aconteceu fica impressa nas suas redes

neurais e na sua memória antes que de fato aconteça na realidade externa,

criando o que Dispenza chama de “memórias do futuro”.

Explicando em palavras mais simples: todas as experiências que você

repetidamente ensaia viver por meio da sua imaginação têm o poder de ativar o

mecanismo da neuroplasticidade para criar novos circuitos neurais, mudar sua

biologia, mudar quem você é e, em última instância, mudar a sua realidade

externa.

Com a repetição diária de uma experiência vivenciada na imaginação,

nosso cérebro cria o “equipamento” neurológico correspondente à experiência

imaginada, que é como um novo “programa” cerebral que vai nos permitir ter

novos padrões de pensamentos e comportamentos,
novos hábitos e novas

escolhas que, gradualmente, promovem o alinhamento
dos nossos padrões

inconscientes com nossos desejos conscientes.

Uma mente livre de crenças limitantes e bem treinada é
extremamente poderosa e capaz de realizar grandes
feitos, verdadeiros “milagres” como

costumam falar as pessoas que ignoram os potenciais da
própria mente. O fato é

O Ensaio Mental não é uma mera reprogramação mental
com atuação que da mesma maneira que “sem querer”,
isto é, inconscientemente, você limitada à mudança nos
pensamentos, mas, sim, uma ferramenta que
possibilita programar o seu cérebro, sua mente, seu
corpo e toda a sua biologia para o uma reprogramação
biológica, ou seja, não é apenas a sua mente que muda;
fracasso, escassez ou doença, também pode, agora
conscientemente, escolher própria estrutura do cérebro
também se altera, dando origem a novas redestrear a
sua mente e modificar sua biologia para o sucesso,
prosperidade e saúde.

Como eu expliquei antes, a mente e o corpo não
conseguem diferenciar as

experiências que acontecem na realidade externa
(realidade material ou física)

das que acontecem na realidade interna (pensamento ou
imaginação), o que

significa que, em ambos os tipos de experiências, havendo um impacto

emocional, são liberadas substâncias químicas e são acionadas certas conexões

Em outras palavras, o Ensaio Mental permite que você “engane” seu

cérebro e seu corpo ao simular e sentir as emoções das experiências que deseja

ter no futuro da sua realidade física como se fossem reais no presente da

Inevitavelmente, quando direcionamos nossa atenção para sustentar uma

sequência de pensamentos, imagens e sentimentos repetidos por meio da nossa

maravilhosa imaginação, nossa biologia responde e se altera, adaptando-se ao

contexto emocional decorrente da experiência vivenciada na realidade interna.

Com isso, a consciência de que algo aconteceu fica impressa nas suas redes

neurais e na sua memória antes que de fato aconteça na realidade externa,

Explicando em palavras mais simples: todas as experiências que você

repetidamente ensaia viver por meio da sua imaginação têm o poder de ativar o

mecanismo da neuroplasticidade para criar novos circuitos neurais, mudar sua

biologia, mudar quem você é e, em última instância, mudar a sua realidade

Com a repetição diária de uma experiência vivenciada na imaginação,

nosso cérebro cria o “equipamento” neurológico correspondente à experiência

imaginada, que é como um novo “programa” cerebral que vai nos permitir ter

novos padrões de pensamentos e comportamentos, novos hábitos e novas

escolhas que, gradualmente, promovem o alinhamento dos nossos padrões

Uma mente livre de crenças limitantes e bem treinada é extremamente poderosa e capaz de realizar grandes feitos, verdadeiros “milagres” como

costumam falar as pessoas que ignoram os potenciais da própria mente. O fato é

que da mesma maneira que “sem querer”, isto é, inconscientemente, você

programou o seu cérebro, sua mente, seu corpo e toda a sua biologia para o

fracasso, escassez ou doença, também pode, agora conscientemente, escolher

treinar a sua mente e modificar sua biologia para o sucesso, prosperidade e saúde.

A ciência por trás da cocriação da realidade com o

Ensaio Mental

Todas as vezes que você tem novas experiências (físicas ou imaginárias) e

memoriza novas informações, o seu cérebro cria novas conexões neurais e, com

isso, as moléculas de DNA contidas no núcleo de cada neurônio que forma essas

novas conexões são instantaneamente sinalizadas, promovendo uma mudança

na expressão genética - uma mudança literalmente física no cérebro.

Nas Neurociências, a mente é entendida como o “cérebro em ação”, e é por

isso que quando você modifica a estrutura do seu cérebro, também modifica a

sua mente e vice-versa. É dessa forma que o Ensaio Mental promove a criação

de um Novo Eu, pois ao adicionar novas informações do cérebro através das

suas experiências imaginárias e ao visitar e solicitar essas informações

regularmente por meio da repetição da prática do seu Ensaio, seu cérebro se

transforma, produzindo um novo “hardware” neurológico, que são as novas

conexões neurais e um novo “software” mental, que são as novas formas de

pensar, de perceber a si mesmo e de interagir com o mundo.

A neuroplasticidade é regida pela Lei da Repetição ou Princípio de Hebb,

segundo a qual neurônios que disparam juntos repetida e regularmente tendem a

permanecer juntos, fortalecendo as conexões entre eles. Isso significa que quando

você pratica o seu Ensaio Mental todos os dias, focando em pensar, visualizar e

sentir as novas informações – as informações do seu sonho – a partir do novo

hardware (conexões neurais), é criado um novo software (nova programação

mental).

Nesse sentido, quanto mais você pratica a sua Visualização Holográfica

entrando na pele do seu Novo Eu e vivenciando sua nova realidade na sua

imaginação – mesmo que não veja evidências externas de mudanças imediatas –,

mais estará provocando mudanças internas, instalando uma nova programação

mental, neurológica e bioquímica.

Assim, é só uma questão de tempo até que as mudanças internas comecem

a se expressar externamente, motivo pelo qual você deve manter a sua fé, a sua

certeza de que seu sonho está a caminho, sem desanimar nem pensar em desistir,

pois o segredo da cocriação está na paciência, confiança e persistência.

O seu pensamento imagético antecipa suas experiências na sua imaginação,

preparando seu corpo para elas. Se você reparar, esse processo acontece com

bastante frequência. Por exemplo, quando você está planejando uma viagem

incrível para um lugar a que nunca foi, somente o fato de pensar e imaginar as

coisas que você vai ver, fazer, comer e experimentar cria um estado emocional

Todas as vezes que você tem novas experiências (físicas ou imaginárias) e antecipado positivo de alegria, contentamento e entusiasmo.

memoriza novas informações, o seu cérebro cria novas conexões neurais e, com

A visualização, os pensamentos e os sentimentos de um evento futuro muito

isso, as moléculas de DNA contidas no núcleo de cada neurônio que forma essa desejado enriquecem o seu cérebro, fortalecendo as conexões neurais novas conexões são instantaneamente sinalizadas, promovendo uma mudança relacionadas às experiências antes mesmo que elas aconteçam na realidade física.

Assim, quanto mais você visualiza, pensa e sente sobre o seu futuro como se ele

Nas Neurociências, a mente é entendida como o “cérebro em ação”, e é por já estivesse acontecendo no presente, mais seus neurônios serão ativados e isso que quando você modifica a estrutura do seu cérebro, também modifica aconectados. Se você se imaginar vivendo a sua realidade dos sonhos todos os sua mente e vice-versa. É dessa forma que o Ensaio Mental promove a criaçãoodias, gradualmente, a sua mente e o seu corpo vão se alterando de tal forma que de um Novo Eu, pois ao adicionar novas informações do cérebro através das vai parecer que a experiência já aconteceu!

suas experiências imaginárias e ao visitar e solicitar essas informações

Sabendo disso, peço que você pare por um momento e reflita:

regularmente por meio da repetição da prática do seu Ensaio, seu cérebro se

transforma, produzindo um novo “hardware” neurológico, que são as novas

Em que você passa o dia pensando?

conexões neurais e um novo “software” mental, que são as novas formas de

O que você tem ensaiado mentalmente?

Suas atitudes refletem esses pensamentos?

A neuroplasticidade é regida pela Lei da Repetição ou Princípio de Hebb,

O que predomina: pensamentos sobre o futuro de sucesso que você deseja ou pensamentos de segundo a qual neurônios que disparam juntos repetida e regularmente tendem a

medo e ansiedade a respeito dos desafios que está vivenciando no momento?

permanecer juntos, fortalecendo as conexões entre eles. Isso significa que quando

você pratica o seu Ensaio Mental todos os dias, focando em pensar, visualizar e

Se seus pensamentos predominantes são de medo, tristeza, raiva,

sentir as novas informações - as informações do seu sonho - a partir no novovitimização e ansiedade, você precisa praticar a auto-observação para modificá-hardware (conexões neurais), é criado um novo software (nova programação)! Se você ensaia mentalmente

para se preparar para situações de escassez, fracasso e doença, também precisa mudar isso!

Nesse sentido, quanto mais você pratica a sua Visualização Holográfica

Se deseja cocriar um grande sonho, precisa manter os pensamentos,

entrando na pele do seu Novo Eu e vivenciando sua nova realidade na suasentimentos e ações compatíveis com seu Novo Eu não só na imaginação, e sim a imaginação – mesmo que não veja evidências externas de mudanças imediatas –,todo momento. Se você for capaz de manter fora da prática do Ensaio Mental o mais estará provocando mudanças internas, instalando uma nova programaçãomesmo estado de ser que acessa durante a meditação, então é só uma questão de tempo até a manifestação do seu sonho!

Assim, é só uma questão de tempo até que as mudanças internas comecem

a se expressar externamente, motivo pelo qual você deve manter a sua fé, a sua

certeza de que seu sonho está a caminho, sem desanimar nem pensar em desistir,

O seu pensamento imagético antecipa suas experiências na sua imaginação,

preparando seu corpo para elas. Se você reparar, esse processo acontece com

bastante frequência. Por exemplo, quando você está planejando uma viagem

incrível para um lugar a que nunca foi, somente o fato de pensar e imaginar as

coisas que você vai ver, fazer, comer e experimentar cria um estado emocional

antecipado positivo de alegria, contentamento e entusiasmo.

A visualização, os pensamentos e os sentimentos de um evento futuro muito

desejado enriquecem o seu cérebro, fortalecendo as conexões neurais

relacionadas às experiências antes mesmo que elas aconteçam na realidade física.

Assim, quanto mais você visualiza, pensa e sente sobre o seu futuro como se ele

já estivesse acontecendo no presente, mais seus neurônios serão ativados e

conectados. Se você se imaginar vivendo a sua realidade dos sonhos todos os

dias, gradualmente, a sua mente e o seu corpo vão se alterando de tal forma que

vai parecer que a experiência já aconteceu!

Sabendo disso, peço que você pare por um momento e reflita:

Em que você passa o dia pensando?

O que você tem ensaiado mentalmente?

Suas atitudes refletem esses pensamentos?

O que predomina: pensamentos sobre o futuro de sucesso que você deseja ou pensamentos de medo e ansiedade a respeito dos desafios que está vivenciando no momento?

Se seus pensamentos predominantes são de medo, tristeza, raiva,

vitimização e ansiedade, você precisa praticar a auto-observação para modificá-

los! Se você ensaia mentalmente para se preparar para situações de escassez,

fracasso e doença, também precisa mudar isso!

Se deseja cocriar um grande sonho, precisa manter os pensamentos,

sentimentos e ações compatíveis com seu Novo Eu não só na imaginação, e sim a

todo momento. Se você for capaz de manter fora da prática do Ensaio Mental o

mesmo estado de ser que acessa durante a meditação, então é só uma questão de

tempo até a manifestação do seu sonho!

Epigenética

A Epigenética é a ciência que estuda como a expressão dos genes pode ser

alterada por meio de mudanças no ambiente químico no qual as células estão

inseridas, no caso, o nosso próprio corpo. As substâncias químicas produzidas

pelo corpo penetram as células e chegam ao núcleo - onde estão as moléculas de

DNA - e sinalizam os genes, que respondem a essa química.

Muito resumidamente, eu explico: quando a química predominante é

referente aos hormônios do estresse, os genes das doenças e disfunções são

ativados; quando a química predominante é referente aos hormônios do bem-

estar, os genes da saúde e funcionalidade são ativados.

Ao explicar esse mecanismo de ativação dos genes, a Epigenética comprova

que nós não somos vítimas da genética hereditária; na verdade, podemos

manipular a expressão dos nossos genes ao modificar conscientemente nossas

emoções e, assim, modificar as informações bioquímicas que sinalizam os genes.

Os cientistas da Epigenética explicam que cada gene pode se expressar em

até 35 mil diferentes combinações, ou seja, praticamente infinitas possibilidades,

levando em conta que temos aproximadamente 25 mil genes. Acontece que

quando sustentamos os mesmos padrões de pensamentos e sentimentos em longo

prazo - por décadas ou uma vida inteira para algumas pessoas -, a expressão dos

genes se torna muito limitada, fazendo com que a pessoa seja continuamente o

mesmo Velho Eu de sempre.

Entretanto, quando fazemos o Ensaio Mental e experimentamos viver na

pele do Novo Eu, sentindo todas as emoções positivas decorrentes do sonho

realizado, criamos um novo ambiente químico para nossas células, e os genes são

sinalizados para se expressarem de uma nova maneira, ocorrendo o que se

chama de **mudança epigenética**.

Quando os genes se expressam de uma nova maneira, saudável e

compatível com a realização de seus desejos, o seu corpo começa a se

familiarizar com a sensação de saúde, sucesso, harmonia e prosperidade. É assim

que o Novo Eu é criado a partir das mudanças epigenéticas que ocorrem nos

genes contidos nas moléculas de DNA. Incrível, não é?

Epigenética

A Epigenética é a ciência que estuda como a expressão dos genes pode ser

alterada por meio de mudanças no ambiente químico no qual as células estão

inseridas, no caso, o nosso próprio corpo. As substâncias químicas produzidas

pelo corpo penetram as células e chegam ao núcleo - onde estão as moléculas de

DNA - e sinalizam os genes, que respondem a essa química.

Muito resumidamente, eu explico: quando a química predominante é

referente aos hormônios do estresse, os genes das doenças e disfunções são

ativados; quando a química predominante é referente aos hormônios do bem-

estar, os genes da saúde e funcionalidade são ativados.

Ao explicar esse mecanismo de ativação dos genes, a Epigenética comprova

que nós não somos vítimas da genética hereditária; na verdade, podemos

manipular a expressão dos nossos genes ao modificar conscientemente nossas

emoções e, assim, modificar as informações bioquímicas que sinalizam os genes.

Os cientistas da Epigenética explicam que cada gene pode se expressar em

até 35 mil diferentes combinações, ou seja, praticamente infinitas possibilidades,

levando em conta que temos aproximadamente 25 mil genes. Acontece que

quando sustentamos os mesmos padrões de pensamentos e sentimentos em longo

prazo – por décadas ou uma vida inteira para algumas pessoas –, a expressão dos

genes se torna muito limitada, fazendo com que a pessoa seja continuamente o

mesmo Velho Eu de sempre.

Entretanto, quando fazemos o Ensaio Mental e experimentamos viver na

pele do Novo Eu, sentindo todas as emoções positivas decorrentes do sonho

realizado, criamos um novo ambiente químico para nossas células, e os genes são

sinalizados para se expressarem de uma nova maneira, ocorrendo o que se

chama de **mudança epigenética**.

Quando os genes se expressam de uma nova maneira, saudável e

compatível com a realização de seus desejos, o seu corpo começa a se

familiarizar com a sensação de saúde, sucesso, harmonia e prosperidade. É assim

que o Novo Eu é criado a partir das mudanças epigenéticas que ocorrem nos

genes contidos nas moléculas de DNA. Incrível, não é?

A importância da Neuroplasticidade

Eu modifiquei a minha mente e o meu cérebro, ressignifiquei crenças,

mudei o padrão dos meus pensamentos, o teor das minhas emoções e meu

mindset como um todo. Eu passei a me aceitar, a me amar profundamente, a

aceitar a minha história e a focar a vida que eu sonhava e visualizava, parei de

focar aquilo que eu lamentava. Fiz o alinhamento em todos os sentidos para

mudar de vez aquela realidade, e você também pode fazer isso!

Possuímos essa habilidade de mudança naturalmente. No curso Holo

Cocriação®, eu ensino de maneira aprofundada que você pode reconfigurar,

decodificar, reprogramar e desprogramar a sua mente. Nós temos o poder de

mudar os pensamentos e reprogramar a mente porque ela é plástica. Existe a

neuroplasticidade, plasticidade vibracional no cérebro que, a todo momento,

permite que algo que muda dentro altere também a realidade de fora.

Essa é a base da ciência da mente, e o que eu ensino para milhares de

pessoas em todo o mundo. Todos nós podemos criar novas estruturas e redes

neurais, podemos reconfigurar o cérebro e resetar tudo, basta saber como.

O melhor exemplo é a analogia de um computador. A sua mente é um HD.

Nela existem milhares de programas e aplicativos, que no caso são seus

sentimentos e crenças como culpa, escassez, vitimização, depressão, vingança,

ódio, raiva, e tudo aquilo que você acredita, pensa, considera e sente como

verdade. E o pior, todos esses aplicativos/emoções geram uma imagem na

mente, tornando-se uma visualização inconsciente.

A Neurociência mostra que é possível trocar tudo isso e reinstalar novos

programas mais avançados e sofisticados. Você pode resetar com técnicas

avançadas de reconfiguração por meio da neuroplasticidade. É isso que eu

ensino no Holo Cocriação®.

Existem muitas provas científicas que confirmam a mudança da estrutura

neural. Você pode criar, sim, novas conexões neurais na sua mente a todo

momento. Para obter um novo caminho neural, segundo a Neurociência, só

precisa insistir em um pensamento e focar corretamente por um período

específico.

E a repetição do hábito todos os dias faz você aumentar aquela informação,

aquela rede neural, então o processo fica cada vez mais curto e rápido. Quando

you foca, as conexões ficam mais resistentes, e elas são ativadas o tempo todo.

Quanto mais ativas, mais fortes. O dilema é o teor desse pensamento, porque tudo o que você focar fortalece a conexão.

Essas conexões podem ser ativadas para um comportamento de

Eu modifiquei a minha mente e o meu cérebro, ressignifiquei crenças, vitimização, de reclamação, de falência, de pobreza. E isso o mantém em uma mudei o padrão dos meus pensamentos, o teor das minhas emoções e meu vibração e imagem negativa, uma conexão neural que fez um caminho negativo.

mindset como um todo. Eu passei a me aceitar, a me amar profundamente, aE mais acontecimentos ruins tendem a se

materializar na sua vida.

aceitar a minha história e a focar a vida que eu sonhava e visualizava, parei de

Vou explicar melhor. Todos os dias você pensa em pobreza. Todos os dias

focar aquilo que eu lamentava. Fiz o alinhamento em todos os sentidos paravocê se vitimiza. Todos os dias você está lá com sentimento de falta. *Não consigo pagar as contas. Minha vida é um horror.* Você tem uma conexão neural que a todo

Possuímos essa habilidade de mudança naturalmente. No curso Holomomento é alimentada por esse tipo de pensamento.

, eu ensino de maneira aprofundada que você pode reconfigurar,

Essa conexão neural criou um comportamento de como o seu corpo age. E

decodificar, reprogramar e desprogramar a sua mente. Nós temos o poder deé disso que nós estamos falando. Se você não usar mais aquele pensamento mudar os pensamentos e reprogramar a mente porque ela é plástica. Existe anegativo que todos os dias é ativado, está permitindo apagar essas conexões neuroplasticidade, plasticidade vibracional no cérebro que, a todo momento, neurais. É por isso que a ciência fala sobre os tais vinte e um dias para criar um hábito, entende?

Essa é a base da ciência da mente, e o que eu ensino para milhares de

Mas nem tudo é má notícia: as novas conexões também podem levar a um

peçoas em todo o mundo. Todos nós podemos criar novas estruturas e redescaminho de alegria, satisfação, gratidão, amor.

Você só pode mudar sua vida quando mudar os comandos neurais usados

O melhor exemplo é a analogia de um computador. A sua mente é um HD.pela mente para processar todo o lixo que você fala, pensa, sente, que você Nela existem milhares de programas e aplicativos, que no caso são seusrepete. O seu cérebro tem milhões de neurônios acostumados a receber tudo sentimentos e crenças como culpa, escassez, vitimização, depressão, vingança,isso, todas essas informações o tempo todo. A sua mente tem uma programação ódio, raiva, e tudo aquilo que você acredita, pensa, considera e sente comode hábitos e crenças que precisa ser destruída.

verdade. E o pior, todos esses aplicativos/emoções geram uma imagem na

A Técnica Hertz® - principal técnica desenvolvida por mim e que integra o

treinamento Holo Cocriação® - faz isso. Quando você muda internamente e

A Neurociência mostra que é possível trocar tudo isso e reinstalar novosreprograma a emoção que causou o estrago, automaticamente muda o externo e programas mais avançados e sofisticados. Você pode resetar com técnicastudo ao seu redor, ou seja, muda as conexões neurais, o campo neuroplástico do avançadas de

reconfiguração por meio da neuroplasticidade. É isso que o cérebro e toda a percepção da vida e da realidade.

Tudo pode ser alterado por meio do poder dos pensamentos, das emoções e

Existem muitas provas científicas que confirmam a mudança da estruturada capacidade imaginativa. Isso é simplesmente incrível e comprova, mais uma neural. Você pode criar, sim, novas conexões neurais na sua mente a qualquer momento, que tudo é energia, que tudo é vibração e que, no nosso cérebro, é assim mesmo. Para obter um novo caminho neural, segundo a Neurociência, só que funciona. Ele é assim também. Por isso que ele é neuroplástico e pode ser preciso insistir em um pensamento e focar corretamente por um período modificado o tempo todo.

Você ativa as conexões no cérebro com o poder da sua consciência, com

E a repetição do hábito todos os dias faz você aumentar aquela informação, pensamentos, emoções e imagens repetidas por um período específico. A aquela rede neural, então o processo fica cada vez mais curto e rápido. Quando a Neurociência ainda nos ensina que você precisa de vinte e um dias, que foi o que você foca, as conexões ficam mais resistentes, e elas são ativadas o tempo todo. tempo que os cientistas chegaram após vários testes, mantendo um pensamento específico com uma atitude e um comportamento idênticos.

Quanto mais ativas, mais fortes. O dilema é o teor desse pensamento, porque Por isso que a Técnica Hertz® também trabalha com esse período dos vinte

e um dias. Alguns estudos mais atuais provam que precisamos de noventa dias

Essas conexões podem ser ativadas para um comportamento depara estabelecer uma informação automática completa, para que você possa ter vitimização, de reclamação, de falência, de pobreza. E isso o mantém em umarealmente uma nova vida. Então, você pode alimentar um novo pensamento vibração e imagem negativa, uma conexão neural que fez um caminho negativo.promissor para cocriar a vida que você sempre desejou.

Vou dar um exemplo aqui para reforçar a informação. Você estava lá *Ah,*

Vou explicar melhor. Todos os dias você pensa em pobreza. Todos os dias *porque eu não consigo, porque nada dá certo comigo, porque minha vida é um caos.* Mas agora *Não consigo* entendeu que tem de mudar a programação e passa a falar *Eu sou um sucesso, tudo* Você tem uma conexão neural que a todo *dá certo na minha vida* todos os dias, vinte e um dias falando, afirmando, sentindo e visualizando isso para você. É disso que eu estou falando.

Essa conexão neural criou um comportamento de como o seu corpo age. E

Nós estamos criando essas conexões porque o cérebro é bioplástico e capaz

é disso que nós estamos falando. Se você não usar mais aquele pensamento de se plasmar com essa nova informação de que passamos a falar repetidas vezes.

negativo que todos os dias é ativado, está permitindo apagar essas conexõesEntão, na nossa mente, esses hologramas e imagens passam pelo cérebro como neurais. É por isso que a ciência fala sobre os tais vinte e um dias para criar umrealidade criadora. Só precisamos dar o foco correto, o desejo perfeito e ter um sonho intencionado.

Mas nem tudo é má notícia: as novas conexões também podem levar a um

15

DISPENZA, J. **Como se tornar sobrenatural**: pessoas comuns realizando o extraordinário. Porto Alegre: Você só pode mudar sua vida quando mudar os comandos neurais usados

Citadel, 2020.

pela mente para processar todo o lixo que você fala, pensa, sente, que você

repete. O seu cérebro tem milhões de neurônios acostumados a receber tudo

isso, todas essas informações o tempo todo. A sua mente tem uma programação

- principal técnica desenvolvida por mim e que integra o

- faz isso. Quando você muda internamente e

reprograma a emoção que causou o estrago, automaticamente muda o externo e

tudo ao seu redor, ou seja, muda as conexões neurais, o campo neuroplástico do

Tudo pode ser alterado por meio do poder dos pensamentos, das emoções e

da capacidade imaginativa. Isso é simplesmente incrível e comprova, mais uma

vez, que tudo é energia, que tudo é vibração e que, no nosso cérebro, é assim que funciona. Ele é assim também.

Por isso que ele é neuroplástico e pode ser

Você ativa as conexões no cérebro com o poder da sua consciência, com

pensamentos, emoções e imagens repetidas por um período específico. A

Neurociência ainda nos ensina que você precisa de vinte e um dias, que foi o

tempo que os cientistas chegaram após vários testes, mantendo um pensamento

Por isso que a Técnica Hertz® também trabalha com esse período dos vinte

e um dias. Alguns estudos mais atuais provam que precisamos de noventa dias

para estabelecer uma informação automática completa, para que você possa ter

realmente uma nova vida. Então, você pode alimentar um novo pensamento

promissor para cocriar a vida que você sempre desejou.

Vou dar um exemplo aqui para reforçar a informação. Você estava lá *Ah,*

porque eu não consigo, porque nada dá certo comigo, porque minha vida é um caos. Mas agora entendeu que tem de mudar a programação e passa a falar Eu sou um sucesso, tudo

dá certo na minha vida todos os dias, vinte e um dias falando, afirmando, sentindo e visualizando isso para você. É disso que eu estou falando.

Nós estamos criando essas conexões porque o cérebro é bioplástico e capaz

de se plasmar com essa nova informação de que passamos a falar repetidas vezes.

Então, na nossa mente, esses hologramas e imagens passam pelo cérebro como

realidade criadora. Só precisamos dar o foco correto, o desejo perfeito e ter um

sonho intencionado.

15

DISPENZA, J. **Como se tornar sobrenatural**: pessoas comuns realizando o extraordinário. Porto Alegre: Citadel, 2020.

Capítulo 9

Capítulo 9

Como entrar em sintonia com o seu Eu do Futuro

O seu Eu do Futuro também é conhecido como o seu “Eu quântico”, seu

“Eu superior” ou “sua parte mais sábia”. Na verdade, é você em outra dimensão,

com condição de comunicar-se consigo mesmo para o orientar sobre a maior e

melhor experiência que poderia vivenciar entre todas as infinitas possibilidades.

Faz sentido?

Esse Eu do Futuro comunica-se com você por meio de intuições e insights.

Uma das maneiras mais fáceis e efetivas de você entrar em contato com ele é

quando você está prestes a dormir. Isso acontece porque quando o cérebro está

quase adormecendo, aquele momento em que está quase pegando no sono, é

também quando as ondas cerebrais baixam. Nesse instante, é possível ter a sua

melhor comunicação com o seu duplo quântico, também conhecido como o seu

Eu Holográfico.

O seu Eu do Futuro conhece as consequências de todas as suas possíveis

escolhas. Ele sabe exatamente qual será a melhor decisão para experimentar um

caminho de dor ou um caminho de amor.

E basta você direcionar algumas perguntas para ele antes de ir dormir que,

ao acordar, essa comunicação terá sido estabelecida entre vocês. Isso eu ensino

mais aprofundado no meu livro *DNA da Cocriação*. [16](#)

A existência do Eu do Futuro está cientificamente comprovada por meio da

teoria das aberturas temporais, do efeito não local, do poder do emaranhamento

quântico, além de ser atestado por grandes cientistas, físicos e pesquisadores de

renome como, por exemplo, Jean-Pierre Garnier Malet.

Nada disso, entretanto, fará sentido se você não colocar em prática o que

tem aprendido até aqui. De nada adiantará toda essa teoria, esses conteúdos e

aprendizados se você não assumir a postura de aplicar, na prática, o que está

descobrimos.

Isso precisa ficar muito claro: não importa o quanto você pense positivo, se

não colocar em prática o que está dentro de você, nada vai mudar. O seu

comportamento também é energia e, embora todas as pessoas tenham o poder

para alterar a própria vida, as programações de crenças limitantes são

sabotadores profundos capazes de desencadear um processo de procrastinação

tão grande que, por mais que essas pessoas tenham consciência do que precisa

ser feito, elas não farão nada.

Eu imagino que você também já saiba que, sempre que está pensando, as suas redes neurais estão sendo ativadas, e basta uma determinada palavra (que já

foi impregnada em sua rede neural) para disparar um significado preestabelecido

pelo seu inconsciente.

O seu Eu do Futuro também é conhecido como o seu “Eu quântico”, seu

Haverá palavras positivas, assim como haverá frases positivas, como, por

“Eu superior” ou “sua parte mais sábia”. Na verdade, é você em outra dimensão, exemplo: “eu amo você, eu apoio você, pode contar comigo, eu acredito em com condição de comunicar-se consigo mesmo para o orientar sobre a maior evocê...”. No entanto, haverá também as palavras e as frases negativas que, por já melhor experiência que poderia vivenciar entre todas as infinitas possibilidades, estarem em suas redes neurais, vão disparar um gatilho conforme o significado já inserido na mente inconsciente. Seja no aspecto negativo ou positivo, o que você

Esse Eu do Futuro comunica-se com você por meio de intuições e insights. Deve entender é que seu cérebro fica viciado nesse tipo de química em que cada Uma das maneiras mais fáceis e efetivas de você entrar em contato com ele é gatilho gera uma sensação que reforça a rede neural.

quando você está prestes a dormir. Isso acontece porque quando o cérebro está

Quanto mais o seu cérebro ficar viciado nessa química, maior será a

quase adormecendo, aquele momento em que está quase pegando no sono, é sensação que reforçará esse caminho neural, portanto, maior será o desafio para também quando as ondas cerebrais baixam. Nesse instante, é possível ter a suavocê conseguir colocar em prática um comportamento que seja antagônico à melhor comunicação com o seu duplo quântico, também conhecido como o seu programação que está armazenada dentro de você.

Como resolver isso?

O seu Eu do Futuro conhece as consequências de todas as suas possíveis

A primeira coisa que você deve entender, definitivamente, é que qualquer

escolhas. Ele sabe exatamente qual será a melhor decisão para experimentar um ser humano é capaz de conseguir alterar o seu caminho neural, modificando a sua Frequência Vibracional® e gerando assim, no Universo, uma nova

E basta você direcionar algumas perguntas para ele antes de ir dormir que, assinatura vibracional, com um código de barras completamente diferente ao acordar, essa comunicação terá sido estabelecida entre vocês. Isso eu ensina aquele com que estava acostumado - e isso poderá acontecer com todo mundo!

Só existe uma pessoa que não vai conseguir, sabe qual é?

A existência do Eu do Futuro está cientificamente comprovada por meio da

É aquela que desistiu de tentar. Se ela desistiu de tentar é porque não

teoria das aberturas temporais, do efeito não local, do poder do emaranhamento colocou em prática tudo o que está aprendendo. Portanto, se você já sabe que a quântica, além de ser atestado por grandes cientistas, físicos e pesquisadores de função do cérebro reptiliano é protegê-lo de imagens, padrões e comportamentos que ele reconhece como um sistema diferente da sua programação comum; se

Nada disso, entretanto, fará sentido se você não colocar em prática o que você já tem ciência de que o seu cérebro vai tentar expulsar essa nova imagem, tem aprendido até aqui. De nada adiantará toda essa teoria, esses conteúdos como proteção, você precisa alterar a representação interna que tem de si aprendizados se você não assumir a postura de aplicar, na prática, o que estamos para alcançar a vida dos seus sonhos.

Por isso, o primeiro exercício que preparei com tanta dedicação e carinho

Isso precisa ficar muito claro: não importa o quanto você pense positivo, se não colocar em prática o que está dentro de você, nada vai mudar. O seu cocriador qualquer coisa que deseja foi pensado para você aprender a sintonizar-se comportamento também é energia e, embora todas as pessoas tenham o poder com o seu Eu do Futuro.

para alterar a própria vida, as programações de crenças limitantes são

Imagine como seria a sua vida se você tivesse certeza de que cada uma das

sabotadores profundos capazes de desencadear um processo de procrastinações escolhas que faz diz respeito à melhor escolha que você poderia fazer para tão grande que, por mais que essas pessoas tenham consciência do que precisa experimentar a melhor versão da vida dos seus sonhos.

Eu imagino que você também já saiba que, sempre que está pensando, as Os exercícios que vou ensinar exigirão que você coloque em prática cada

suas redes neurais estão sendo ativadas, e basta uma determinada palavra (que já uma das atividades a seguir para que, de uma vez por todas, você seja capaz de foi impregnada em sua rede neural) para disparar um significado preestabelecido não apenas entender que existe um duplo quântico com que pode comunicar-se, mas, principalmente, para você vivenciar no seu dia a dia os efeitos dessa

Haverá palavras positivas, assim como haverá frases positivas, como, por comunicação.

exemplo: “eu amo você, eu apoio você, pode contar comigo, eu acredito em

Para entrar em sintonia com o seu Eu do Futuro, a primeira coisa que

você...”. No entanto, haverá também as palavras e as frases negativas que, por já precisa fazer é definir uma imagem muito clara de qual é o seu sonho e qual é a estarem em suas redes neurais, vão disparar um gatilho conforme o significado já sua autoimagem. Antes de definir o seu sonho, todavia, é necessário que você inserido na mente inconsciente. Seja no aspecto negativo ou positivo, o que você tenha plena clareza de qual imagem representa a sua nova versão.

deve entender é que seu cérebro fica viciado nesse tipo de química em que cada

A seguir vou apresentar dois exercícios que o ajudarão a definir esta

imagem com clareza para facilitar a sintonização com o seu Eu do Futuro.

Quanto mais o seu cérebro ficar viciado nessa química, maior será a

Eu sei que você já tem uma imagem de si, mas a minha proposta é

sensação que reforçará esse caminho neural, portanto, maior será o desafio para exatamente fazer você criar uma nova imagem como modo de enganar o seu você conseguir colocar em prática um comportamento que seja antagônico à inconsciente, pois a imagem que você guardou de si mesmo muito provavelmente ainda apresenta traços de uma vibração que gira em torno de

escassez, vergonha, fracasso ou outra vibração similar. Se sua autoimagem não

A primeira coisa que você deve entender, definitivamente, é que qualquer coisa alinhada com o seu “Eu Sou”, aquilo que você quer não terá forças para ser humano é capaz de conseguir alterar o seu caminho neural, modificando a materializar.

e gerando assim, no Universo, uma nova

A sua mente cria por meio de uma imagem e são as imagens que geram a

assinatura vibracional, com um código de barras completamente diferente frequência, então, se você não alterar a imagem que tem de si mesmo, o daquele com que estava acostumado – e isso poderá acontecer com todo mundo! Universo não conseguirá entregar o que você deseja, ele vai continuar entregando atores, atrizes e cenários que estarão em alinhamento vibracional

É aquela que desistiu de tentar. Se ela desistiu de tentar é porque não com a sua imagem antiga.

colocou em prática tudo o que está aprendendo. Portanto, se você já sabe que a

Você está preparado para sintonizar-se com o seu Eu do Futuro? Então

função do cérebro reptiliano é protegê-lo de imagens, padrões e comportamentos pegue uma folha em branco e uma caneta e prepare-se para iniciar uma nova que ele reconhece como um sistema diferente da sua programação comum; se jorna para dentro de si.

você já tem ciência de que o seu cérebro vai tentar expulsar essa nova imagem,

A primeira coisa que deve responder, portanto, e anotar a resposta é: **qual**

como proteção, você precisa alterar a representação interna que tem de si **é a representação interna que você tem de si mesmo?**

Para ajudá-lo a identificar essa representação, vou passar um quadro com

Por isso, o primeiro exercício que preparei com tanta dedicação e carinho perguntas que o ajudarão a registrar

qual é essa autoimagem até o momento para você cocriar o seu novo código de assinatura vibracional e ser capaz de presente, permitindo-lhe diferenciá-la da sua nova imagem de versão ideal.

cocriar qualquer coisa que deseja foi pensado para você aprender a sintonizar-se. Lembre-se de anotar suas respostas em um caderno.

Imagine como seria a sua vida se você tivesse certeza de que cada uma das

escolhas que faz diz respeito à melhor escolha que você poderia fazer para

EXERCÍCIO 1 COMO DEFINIR A SUA AUTOIMAGEM

AUTOIMAGEM ANTIGA

AUTOIMAGEM ATUAL

Os exercícios que vou ensinar exigirão que você coloque em prática cada **Pergunta**

Quais serão seus novos pensamentos alinhados

uma das atividades a seguir para que, de uma vez por todas, você seja capaz de

Pergunta

ao seu “Eu Sou” e à sua melhor versão do “Eu

não apenas entender que existe um duplo quântico com que pode comunicar-se,

Quais pensamentos giravam em torno de quem você

Futuro”?

era?

mas, principalmente, para você vivenciar no seu dia a dia os efeitos dessa

Exemplo de novos pensamentos:

Exemplo:

É engraçado como, a cada dia, me reconheço

Será que eu me acho gordo?

como alguém mais atraente.

Para entrar em sintonia com o seu Eu do Futuro, a primeira coisa que

Será que eu me acho muito magro?

É interessante como a minha autoestima melhora

Será que eu me acho muito feio?

precisa fazer é definir uma imagem muito clara de qual é o seu sonho e qual é a

a cada dia.

Será que eu me acho muito burro?

Eu adoro o quanto eu reconheço que, a cada

sua autoimagem. Antes de definir o seu sonho, todavia, é necessário que você

Resposta:

instante, eu tenho tido ideias mais interessantes e

(Em um caderno, descreva quais eram os

atitudes mais inteligentes.

pensamentos que você tinha da sua imagem

A seguir vou apresentar dois exercícios que o ajudarão a definir esta

Resposta:

antiga.)

(Em um caderno, descreva quais são os

pensamentos que você terá a partir da sua

Eu sei que você já tem uma imagem de si, mas a minha proposta é

nova imagem.)

exatamente fazer você criar uma nova imagem como modo de enganar o seu

Pergunta

Pergunta

inconsciente, pois a imagem que você guardou de si mesmo muito

Quais os tipos de roupas faziam parte da sua

Quais os tipos de roupas vão fazer parte da

provavelmente ainda apresenta traços de uma vibração que gira em torno de

autoimagem antiga?

sua nova autoimagem?

Resposta:

Resposta:

escassez, vergonha, fracasso ou outra vibração similar. Se sua autoimagem não

estiver alinhada com o seu “Eu Sou”, aquilo que você quer não terá forças para

Pergunta

Pergunta

Quais sentimentos devem prevalecer na sua

Quais os sentimentos prevaleciam quando você

autoimagem do Eu do Futuro?

A sua mente cria por meio de uma imagem e são as imagens que geram a

visualizava a si mesmo?

Exemplo:

frequência, então, se você não alterar a imagem que tem de si mesmo, o

Exemplo:

Eu sinto que tudo é possível.

Será que eu me sinto fracassado?

Eu sei que todos somos um e que a centelha

Universo não conseguirá entregar o que você deseja, ele vai continuar

Será que eu me sinto sozinho?

divina está dentro de mim.

entregando atores, atrizes e cenários que estarão em alinhamento vibracional

Será que eu me sinto carente, impotente, com medo

Como é bom saber que, a cada dia, eu me

ou estressado?

sinto mais confiante, mais corajoso e feliz com o

Resposta:

que o Universo tem para me mostrar de belo.

Você está preparado para sintonizar-se com o seu Eu do Futuro? Então

Resposta:

pegue uma folha em branco e uma caneta e prepare-se para iniciar uma nova

Pergunta

Qual ambiente vai representar a visualização

Pergunta

qual

da nova versão da sua autoimagem?

Qual ambiente representa a visualização da sua

Exemplo:

autoimagem antiga?

Aqui não é necessário que você visualize um

Para ajudá-lo a identificar essa representação, vou passar um quadro com

Exemplo:

cenário, embora possa fazê-lo, o mais

Será que você se via sentado, procrastinando na

perguntas que o ajudarão a registrar qual é essa autoimagem até o momento

importante é você visualizar as cores que

sua cama?

presente, permitindo-lhe diferenciá-la da sua nova imagem de versão ideal.

envolvem tanto as suas roupas, quanto os

Será que você se visualizava agachado no chão,

lugares em que você se encontra.

no canto, encostado em uma parede?

As cores, os sons, o cheiro... quanto mais

Será que você sempre se via em um ambiente

sentidos conseguir utilizar na sua visualização,

escuro?

mais força ela tem para criar um caminho neural

Resposta:

dentro de você.

Resposta:

Pergunta

Quais as atitudes prevaleciam na imagem do seu eu antigo?

Exemplo:

Quando eu peço para você visualizar a sua

Pergunta

autoimagem antiga é importante que você modifique Quais as atitudes devem prevalecer na sua

a ação antiga que tinha para uma nova.

nova autoimagem?

Vou dar outros exemplos: se você fuma, é preciso

Resposta:

trocar o cigarro por um novo hábito saudável.

Se antigamente você se visualizava comendo um doce atrás do outro, agora vai ter a imagem de você fazendo uma caminhada, um esporte, uma

atividade física, alguma ação que inverta o processo dessa programação.

Resposta:

A partir do momento que você tiver definido, com clareza, qual é a sua

nova autoimagem, essa imagem funcionará como um arquétipo de uma nova

representação interna que estará em completa congruência com o que você

deseja.

Nesse primeiro exercício, o seu objetivo foi reconhecer a sua autoimagem

antiga e definir a sua nova autoimagem com convicção e firmeza para que

sempre que o seu cérebro quiser expulsar a imagem do seu Novo Eu você tenha

condições de manter a imagem que está em harmonia com a sua nova cocriação.

Então, quando eu perguntar qual é a sua autoimagem, você tem de estar

treinado mentalmente para ter essa nova representação interna de si mesmo!

Ao responder as perguntas do exercício anterior, você conseguiu definir não

apenas quais são os novos pensamentos, sentimentos e ações que vão estar

guardados dentro de você de uma maneira muito clara, mas, sobretudo, a sua

expressão facial, a sua vestimenta, as cores que simbolizam a sua nova versão, o

cheiro, o som e, principalmente, a vibração que essa nova imagem vai gerar na

sua vida.

EXERCÍCIO 2 A IMPORTÂNCIA DE CONSTRUIR A FOTO MENTAL DA SUA AUTOIMAGEM

Imagine que, ao definir a versão da sua nova autoimagem, alguém está tirando uma foto de você e, a partir disso, responda:

Exercício

Como seria a sua nova autoimagem em um porta-retratos? É a imagem dessa foto que você tem de deixar claramente fixada dentro de você. Essa será a sua nova versão!

Resposta:

(Em um caderno, escreva a sua resposta.)

A partir do momento que você tiver definido, com clareza, qual é a sua

nova autoimagem, essa imagem funcionará como um arquétipo de uma nova

representação interna que estará em completa congruência com o que você

Nesse primeiro exercício, o seu objetivo foi reconhecer a sua autoimagem

antiga e definir a sua nova autoimagem com convicção e firmeza para que

sempre que o seu cérebro quiser expulsar a imagem do seu Novo Eu você tenha

condições de manter a imagem que está em harmonia com a sua nova cocriação.

Então, quando eu perguntar qual é a sua autoimagem, você tem de estar

Ao responder as perguntas do exercício anterior, você conseguiu definir não

apenas quais são os novos pensamentos, sentimentos e ações que vão estar

guardados dentro de você de uma maneira muito clara, mas, sobretudo, a sua

expressão facial, a sua vestimenta, as cores que simbolizam a sua nova versão, o

cheiro, o som e, principalmente, a vibração que essa nova imagem vai gerar na

Resposta:

(Em um caderno, escreva a sua resposta.)

INTENÇÃO CLARA + EMOÇÕES ELEVADAS = NOVA ENERGIA

INTENÇÃO

(Pensamentos)

1. Trabalhar de qualquer lugar no mundo
2. Ganhar o mesmo ou mais
3. Contratos de trabalho de seis meses a um ano
4. Amar o que eu faço
5. Ser meu chefe e liderar minha equipe



EMOÇÃO ELEVADA

(Sentimentos)

1. Empoderado
2. Apaixonado pela vida
3. Livre
4. Grato

Ensaio Mental para Sintonizar Novos Potenciais

O Ensaio Mental, conforme ensinado por Joe Dispenza, é uma

meditação/visualização conduzida muito poderosa que possibilita a sintonização

de novos potenciais para cocriar os seus sonhos e manifestar a nova realidade

que você tanto deseja. Veja como praticar:

PREPARAÇÃO

Com papel e caneta em mãos, siga o exemplo da figura a seguir para

elaborar o “mapa do seu futuro”.

No meio da folha, escreva bem grande e em letra maiúscula a primeira letra

do seu sonho - no exemplo apresentado, T se refere ao desejo de um

trabalho novo, mas se seu desejo é uma casa ou carro, coloque C; se seu

desejo é cocriar sua alma gêmea, coloque A e assim por diante.

Em torno da letra do seu sonho, faça o desenho de uma nuvem com traço

duplo, que simboliza o campo eletromagnético do seu desejo, e acrescente

tracinhos ou setinhas ao redor da figura para simbolizar a energia do

campo.

Do lado esquerdo da figura, escreva suas intenções (energia elétrica dos

pensamentos). Suas intenções consistem em especificações do seu sonho -

no caso do carro, por exemplo, você deve colocar marca, modelo, cor etc.;

no caso da alma gêmea, você coloca os atributos da pessoa ideal e assim por diante.

Do lado direito, escreva suas emoções (energia magnética dos sentimentos),

O Ensaio Mental, conforme ensinado por Joe Dispenza, é uma

isto é, como você se sentiria se o seu sonho já fosse realidade material agora.

meditação/visualização conduzida muito poderosa que possibilita a sintonização

de novos potenciais para cocriar os seus sonhos e manifestar a nova realidade

Na condução do Ensaio Mental, será solicitado que você pense na letra que

representa seus sonhos, pensar nas suas intenções e sentir as emoções

correspondentes, então faça esse registro com atenção. É fundamental que você

sinta efetivamente as emoções elevadas pulsando no seu coração e no seu corpo

inteiro - o sucesso da técnica depende disso!

Com papel e caneta em mãos, siga o exemplo da figura a seguir para

Com uma só prática de Ensaio Mental, você pode sintonizar **dois**

potenciais, focando dois sonhos distintos! Basta elaborar dois mapas diferentes,

um para cada sonho, seguindo o mesmo modelo apresentado anteriormente. Por

conta disso, o roteiro abaixo é para a sintonização de dois potenciais. Caso você

escolha sintonizar apenas um, basta excluir da sua gravação a parte do script que

se refere ao segundo sonho. Lembre-se de gravar o seu roteiro falando bem

devagar, as reticências no script indicam que você deve fazer uma pausa de pelos

menos três segundos; as pausas maiores estão explicitamente indicadas.

Lembre-se de que além de praticar o Ensaio Mental diariamente, você deve

praticar a auto-observação e se disciplinar para, durante todo o dia, manter sua

vibração elevada, trazendo sempre a imagem do seu sonho no pensamento e

coração, focando também incorporar as características e comportamentos do seu

Novo Eu.

ROTEIRO

No meio da folha, escreva bem grande e em letra maiúscula a primeira letra

Sente-se com a coluna ereta...

Feche os olhos...

do seu sonho - no exemplo apresentado, T se refere ao desejo de um

Relaxe o corpo....

trabalho novo, mas se seu desejo é uma casa ou carro, coloque C; se seu

Relaxe...

Agora...

Em torno da letra do seu sonho, faça o desenho de uma nuvem com traço

Tome consciência... do espaço... atrás... do seu peito... no espaço...

duplo, que simboliza o campo eletromagnético do seu desejo, e acrescente

Sinta... o volume de espaço... que o centro... do seu peito... ocupa... no espaço...

tracinhos ou setinhas ao redor da figura para simbolizar a energia do

Coloque sua atenção... no centro... do seu peito... no espaço...

Tome consciência... do volume e de espaço... além... dos seus ombros...

Em volta... do seu tronco... no espaço...

Do lado esquerdo da figura, escreva suas intenções (energia elétrica dos

Agora...

pensamentos). Suas intenções consistem em especificações do seu sonho -

Coloque sua atenção... no espaço... que sua... garganta... ocupa... no espaço...

no caso do carro, por exemplo, você deve colocar marca, modelo, cor etc.;

Sinta... o volume de espaço... que sua garganta... ocupa... no espaço...

no caso da alma gêmea, você coloca os atributos da pessoa ideal e assim por *Com sua atenção... no centro da sua garganta e... do seu pescoço... no espaço...*

Sinta... o volume de espaço... em volta... do seu pescoço... além da sua garganta... no espaço...

Do lado direito, escreva suas emoções (energia magnética dos sentimentos),

Agora...

isto é, como você se sentiria se o seu sonho já fosse realidade material agora.

Eleve sua consciência... para o espaço que... a parte de trás da... sua cabeça... ocupa... no espaço...

Coloque sua atenção... do volume de espaço... que a parte de trás da sua cabeça... ocupa... no

Na condução do Ensaio Mental, será solicitado que você pense na letra que

espaço...

representa seus sonhos, pensar nas suas intenções e sentir as emoções

Com sua atenção... no espaço... na parte de trás da... sua cabeça... no espaço...

correspondentes, então faça esse registro com atenção. É fundamental que você

Tome consciência... do volume de espaço... além... da sua cabeça... no espaço...

sinta efetivamente as emoções elevadas pulsando no seu coração e no seu corpo

Agora...

Mova sua atenção... para o espaço... que o centro... da sua cabeça... ocupa... no espaço...

Sinta... o volume de espaço... que o centro... da sua cabeça... ocupa... no espaço...

dois

Com sua atenção... no espaço... no centro da sua cabeça... no espaço...

potenciais, focando dois sonhos distintos! Basta elaborar dois mapas diferentes,

Sinta... a energia do espaço... além... da sua cabeça... e

um para cada sonho, seguindo o mesmo modelo apresentado anteriormente. Por

Sinta... o volume de espaço... em volta da sua cabeça... no espaço...

conta disso, o roteiro abaixo é para a sintonização de dois potenciais. Caso você

Agora...

escolha sintonizar apenas um, basta excluir da sua gravação a parte do script que

É hora de mover sua consciência...

se refere ao segundo sonho. Lembre-se de gravar o seu roteiro falando bem

De alguém para... ninguém...

De alguma coisa para... nada...

devagar, as reticências no script indicam que você deve fazer uma pausa de pelos

De algum lugar para... lugar nenhum...

De algum tempo pra... tempo nenhum...

Lembre-se de que além de praticar o Ensaio Mental diariamente, você deve

Do espaço e tempo para... além do espaço e do tempo...

E se tornar uma consciência...

praticar a auto-observação e se disciplinar para, durante todo o dia, manter sua

No campo infinito de... todas as possibilidades...

vibração elevada, trazendo sempre a imagem do seu sonho no pensamento e

E investir sua energia no desconhecido...

coração, focando também incorporar as características e comportamentos do seu

Quanto mais você investe sua atenção no desconhecido...

Mais você atrai possibilidades para você... em sua vida...

Para cocriar... através do seu pensamento...

Você precisa se tornar um pensamento...

Mantenha-se presente!

[6 minutos de silêncio]

Agora...

Qual é o primeiro potencial... que já existe no campo quântico e... que você deseja sintonizar?

É hora de mudar sua energia...

E acessar um novo estado de ser...

Transmitindo uma nova assinatura eletromagnética para o campo...

Uma intenção clara... e uma emoção elevada...

Afetam a matéria...

Vamos lá...

Mude sua energia...

Abra seu coração...

E permita que seu corpo responda a uma nova mente...

Tudo que você transmitir para o campo... será o seu destino...

Quanto mais você permanecer nesse estado de ser...

Mais você atrairá a sua nova realidade para você...

Ensine ao seu corpo... emocionalmente... como seria...

Viver seu futuro... agora...

[30 segundos de silêncio]

Vamos lá...

Sinta...

E permita que seu corpo responda a uma nova mente...

[1 minuto de silêncio]

A partir desse novo estado de ser...

Viva a sua nova vida...

Que escolhas você fará?

Que comportamentos você terá?

Quais são as experiências que você vai ter?

E como você se sente?

Vamos lá...

Viva seu futuro... agora...

[1 minuto de silêncio]

Lembre-se: onde você coloca sua atenção, é onde você coloca sua energia...

Invista sua atenção no seu futuro...

Invista sua energia nas possibilidades...

O observador transforma o potencial em matéria...

Agora...

Entregue sua cocriação à Mente Superior...

Permita que Ela organize para você...

Pois tudo que você experimenta no reino além do espaço e do tempo...

E acolhe emocionalmente...

Deve se manifestar nesta realidade de... espaço e tempo...

É uma Lei!

Por um momento...

Desdobre-se como consciência...

No campo infinito... de todas as possibilidades...

Retorne para o reino além do espaço e do tempo...

Torne-se ninguém...

Nada...

Em lugar nenhum...

Em tempo nenhum...

[1 minuto de silêncio]

Agora...

Qual é o segundo potencial... que já existe no campo quântico... que você deseja sintonizar...

É hora de mudar sua energia...

E acessar um novo estado de ser...

Transmitindo uma nova assinatura eletromagnética para o campo...

E tudo que você transmitir para o campo... será o seu destino...

Vamos lá...

Abra seu coração...

Ensine ao seu corpo... emocionalmente... como seria...

Viver seu futuro... agora...

E permita que seu corpo se eleve a uma nova mente...

Uma intenção clara... e uma emoção elevada...

Afetam a matéria...

Quanto mais você permanecer nesse estado de ser...

Mais você atrai a sua nova realidade para você...

Agora...

A partir desse novo estado de ser...

Viva seu futuro agora...

Como você age?

Que escolhas você faz?

Que experiências você tem?

Como você se sente?

Invista sua energia no seu futuro...

E seu corpo será atraído para essa realidade...

Vamos lá...

Como você vive?

Como você ama?

Como você anda?

Experimente seu Novo Eu...

Quando você muda sua energia, você muda a sua vida...

[1 minuto de silêncio]

Agora...

Entregue sua cocriação... ao campo de todas as possibilidades...

Permita que a Mente Superior organize tudo para você...

Solte...

Confie no desconhecido...

Tudo que você experimenta no reino além do espaço e do tempo...

E acolhe emocionalmente...

Deve se manifestar neste espaço e tempo...

É a Lei!

Agora...

Coloque sua mão esquerda sobre seu coração...

Abençoe seu corpo... que ele responda a uma nova mente...

Abençoe sua vida... com uma nova energia...

Que ela seja um reflexo da sua mente...

Abençoe seu futuro... que ele seja cheio de aventuras...

Abençoe seu futuro... que ele se transforme em sabedoria...

Abençoe sua alma... que brilha dentro de você...

Abençoe o Divino dentro de você...

Que Ele se mova em você...

Que Ele se mova através de você...

Que Ele se mova em torno de você...

Que Ele lhe mostre evidências que Ele é real... na sua vida...

E se o pensamento emite o sinal...

E o pensamento atrai o evento...

Por um momento...

Abra seu coração...

E agradeça por sua nova vida...

A assinatura emocional da gratidão significa...

Que você acredita que já aconteceu...

E quanto mais você permanece em gratidão...

Mais você se torna o ímã para seu novo destino...

Pois a gratidão é o estágio final do recebimento...

Traga sua consciência de volta para...

Um novo corpo...

Um novo tempo...

Uma nova vida...

E quando estiver pronto...

Abra seus olhos e... se levante de sua meditação...

Como se suas preces já tivessem sido atendidas...

16

OURIVES, E. **DNA da Cocriação**: sintonize o seu novo eu.
São Paulo: Gente, 2020.

Capítulo 10

Capítulo 10

Imagética cinética e mental

Imagética é o termo que os cientistas e psicólogos usam para se referir

àquilo que conhecemos popularmente como **visualização**. A imagética é uma

habilidade inerente à mente humana que nos permite evocar pensamentos e

visualizar mentalmente as imagens e cenas que os ilustram. É por causa dessa

habilidade fabulosa que somos capazes de recordar o passado ou planejar o

futuro, acessando as informações armazenadas em nossa memória e moldando-

as através de processos cognitivos.

O estudo da imagética não é nenhuma novidade, há mais de dois mil anos,

Aristóteles, por exemplo, já entendia que as imagens mentais nos permitem

pensar em algo ou alguém que não estamos vendo com nossos olhos físicos no

momento. Ao longo de toda a Antiguidade e Idade Média, a imagética foi um

tema bastante popular entre filósofos e místicos, mas foi apenas no século XIX

que a imagética começou a ser abordada cientificamente, graças às pesquisas do

cientista alemão Gustav Theodor Fechner.

Dr. Fechner é considerado o pai da Psicofísica, ramificação da Psicologia

que estuda a relação entre os processos mentais de visualização e os estímulos

físicos sensoriais, evidenciando a intrincada relação entre mente e corpo. As

descobertas do dr. Fechner culminaram no que hoje conhecemos como Lei de

Fechner, um dos pilares da imagética aplicada na Psicologia do Esporte, como

veremos mais adiante.

A partir do trabalho do dr. Fechner, as pesquisas continuaram e uma das

principais conclusões a que chegaram os cientistas é que a habilidade de

visualizar imagens mentais está intimamente associada às memórias não verbais,

que são aquelas relacionadas a sensações, sentimentos e emoções.

Nesse sentido, as memórias mais vívidas as quais podemos recorrer à

lembrança e criar imagens muito facilmente são aquelas que são sensorial e

emocionalmente mais relevantes, impactantes ou significativas. Isso quer dizer

que conseguimos nos lembrar, pensar e visualizar uma memória porque temos

sensações e sentimentos associados àquelas imagens.

É por isso que, por exemplo, você não consegue visualizar o que almoçou

ou que roupa vestiu há apenas dez ou quinze dias - você não lembra e,

consequentemente, não visualiza porque são situações corriqueiras do dia a dia

que não o impactaram emocionalmente.

Contudo, você lembra de memórias muito mais antigas, fatos que

aconteceram há trinta, quarenta, cinquenta anos ou mais, como uma vergonha

que passou no colégio, o seu primeiro beijo ou o dia do nascimento do seu filho -

você lembra justamente porque esses eventos foram emocionalmente

Imagética é o termo que os cientistas e psicólogos usam para se referir impactantes e, portanto, criaram memórias muito vívidas e de fácil acesso pela

. A imagética é uma visualização.

habilidade inerente à mente humana que nos permite evocar pensamentos e

Curiosamente, essa relação entre memórias, sentimentos e sensações é

visualizar mentalmente as imagens e cenas que os ilustram. É por causa dessa reciprocidade, isto é, opera em mão dupla: tanto os sentimentos e sensações habilidade fabulosa que somos capazes de recordar o passado ou planejar relacionados às nossas memórias produzem imagens mentais como a criação futuro, acessando as informações armazenadas em nossa memória e moldando-intencional de imagens mentais que produzem sentimentos e sensações. Esse mecanismo é a base da aplicação da imagética para cocriação da realidade, pois,

O estudo da imagética não é nenhuma novidade, há mais de dois mil anos, na prática da visualização, usamos as imagens mentais para moldar nossos Aristóteles, por exemplo, já entendia que as imagens mentais nos permitem sentimentos e, assim, elevar nossa Frequência Vibracional®.

pensar em algo ou alguém que não estamos vendo com nossos olhos físicos no

O premiado psicólogo e neurocientista estadunidense Stephen Kosslyn

momento. Ao longo de toda a Antiguidade e Idade Média, a imagética foi um confirmou em suas pesquisas [s17](#) a íntima conexão entre a imagética e as temas bastante populares entre filósofos e místicos, mas foi apenas no século XIX percepções sensoriais que nos possibilita recriar e reviver mentalmente que a imagética começou a ser abordada cientificamente, graças às pesquisas de experiências do passado, transportando-as sensorial e emocionalmente para o presente.

Dr. Fechner é considerado o pai da Psicofísica, ramificação da Psicologia

De acordo com o dr. Kosslyn, podemos usar as técnicas de visualização

que estuda a relação entre os processos mentais de visualização e os estímulos para dois objetivos elementares: o primeiro é trazer à lembrança as nossas físicas sensoriais, evidenciando a intricada relação entre mente e corpo. As memórias de dor do passado com a finalidade de revivê-las e ressignificá-las descobertas do dr. Fechner culminaram no que hoje conhecemos como Lei de emocionalmente para reconfigurar nosso estado de ser, e o segundo é projetar o Fechner, um dos pilares da imagética aplicada na Psicologia do Esporte, como futuro que desejamos vivenciar com a inclusão da ativação sensorial e o cultivo do estado emocional de alta frequência correspondente.

A partir do trabalho do dr. Fechner, as pesquisas continuaram e uma das

Em poucas palavras, a visualização nos permite “viajar no tempo”, seja

principais conclusões a que chegaram os cientistas é que a habilidade de para harmonizar o passado e alterar nossos registros emocionais traumáticos, visualizar imagens mentais está intimamente associada às memórias não verbais, seja para projetar e experimentar o futuro que desejamos viver. Viajando para o passado ou para o futuro, a visualização gera efeitos concretos na realidade

Nesse sentido, as memórias mais vívidas as quais podemos recorrer à material presente.

lembrança e criar imagens muito facilmente são aquelas que são sensorial e

Várias outras pesquisas clássicas [s18](#) indicam que a habilidade imagética é emocionalmente mais relevantes, impactantes ou significativas. Isso quer dizer válida para todos, algo inerente à própria natureza humana; contudo, a precisão que conseguimos nos lembrar, pensar e visualizar uma memória porque temose eficácia da capacidade de imaginar e experimentar mentalmente as informações dos sentidos físicos normalmente variam de pessoa para pessoa.

É por isso que, por exemplo, você não consegue visualizar o que almoçou

Levando em conta essas variações da habilidade imagética, foram

ou que roupa vestiu há apenas dez ou quinze dias – você não lembra e, identificados vários tipos de habilidades imagéticas, sendo que os dois principais consequentemente, não visualiza porque são situações corriqueiras do dia a dia são:

Contudo, você lembra de memórias muito mais antigas, fatos que

Imagética mental ou visual (visualização externa):
tipo de

aconteceram há trinta, quarenta, cinquenta anos ou mais, como uma vergonha

visualização que ocorre em terceira pessoa, na perspectiva de um

que passou no colégio, o seu primeiro beijo ou o dia do nascimento do seu filho –

observador externo, isto é, a pessoa vê a si mesma praticando determinada

você lembra justamente porque esses eventos foram emocionalmente

ação na posição de espectadora, como quem assiste a um filme

impactantes e, portanto, criaram memórias muito vívidas e de fácil acesso pela

passivamente.

Imagética kinética ou cinestésica (visualização interna): tipo de

Curiosamente, essa relação entre memórias, sentimentos e sensações é

visualização que ocorre em primeira pessoa, isto é, a pessoa ativamente atua

recíproca, isto é, opera em mão dupla: tanto os sentimentos e sensações

como protagonista e vivencia as imagens e cenas visualizadas, sentindo as

relacionados às nossas memórias produzem imagens mentais como a criação

sensações que de fato sentiria (ou espera sentir) na situação real. Na

intencional de imagens mentais que produzem sentimentos e sensações. Esse

cocriação da realidade, a imagética cinética é o que eu chamo de “entrar na

mecanismo é a base da aplicação da imagética para cocriação da realidade, pois,

pele do Novo Eu”!

na prática da visualização, usamos as imagens mentais para moldar nossos

O premiado psicólogo e neurocientista estadunidense Stephen Kosslyn

a íntima conexão entre a imagética e as

percepções sensoriais que nos possibilita recriar e reviver mentalmente

experiências do passado, transportando-as sensorial e emocionalmente para o

De acordo com o dr. Kosslyn, podemos usar as técnicas de visualização

para dois objetivos elementares: o primeiro é trazer à lembrança as nossas

memórias de dor do passado com a finalidade de revivê-las e ressignificá-las

emocionalmente para reconfigurar nosso estado de ser, e o segundo é projetar o

futuro que desejamos vivenciar com a inclusão da ativação sensorial e o cultivo

Em poucas palavras, a visualização nos permite “viajar no tempo”, seja

para harmonizar o passado e alterar nossos registros emocionais traumáticos,

seja para projetar e experimentar o futuro que desejamos viver. Viajando para o

passado ou para o futuro, a visualização gera efeitos concretos na realidade

indicam que a habilidade imagética é

válida para todos, algo inerente à própria natureza humana; contudo, a precisão

e eficácia da capacidade de imaginar e experimentar mentalmente as

Levando em conta essas variações da habilidade imagética, foram

identificados vários tipos de habilidades imagéticas, sendo que os dois principais

Imagética mental ou visual (visualização externa): tipo de

visualização que ocorre em terceira pessoa, na perspectiva de um

observador externo, isto é, a pessoa vê a si mesma praticando determinada

ação na posição de espectadora, como quem assiste a um filme

passivamente.

Imagética kinética ou cinestésica (visualização interna): tipo de

visualização que ocorre em primeira pessoa, isto é, a pessoa ativamente atua

como protagonista e vivencia as imagens e cenas visualizadas, sentindo as

sensações que de fato sentiria (ou espera sentir) na situação real. Na

construção da realidade, a imagética cinética é o que eu chamo de “entrar na

pele do Novo Eu”!

Aplicação da Imagética no esporte

A imagética é amplamente usada nos esportes como uma ferramenta

valiosa de aperfeiçoamento de performance, melhoria de desempenho e de

resultados. Cada vez mais treinadores e atletas de elite incluem em suas rotinas

sessões com psicólogos ou coaches especializados no desenvolvimento mental e

emocional. Na agenda dos superatletas, a prática da visualização se tornou um

compromisso indispensável na preparação para a vitória.

No caso do treinamento de atletas, a prática de imagética promove os

seguintes benefícios:

Aceleração do aprendizado de novas habilidades;

Aperfeiçoamento das habilidades motoras e psicológicas;

Aumento da autoconfiança, foco e concentração;

Aumento da capacidade de prever estratégias em relação às ações de seus

adversários;

Correção de vícios ou maus hábitos comportamentais na execução de

movimentos e jogadas;

Desenvolvimento de inteligência emocional para lidar com as situações de

tensão, ansiedade e estresse antes, durante e depois das competições;

Desenvolvimento e aplicação de estratégias de competição pelo treino

mental de jogadas, passes, dribles, saltos, movimentos etc.;

Mais rapidez na recuperação do desgaste físico e energético; na regeneração

de lesões e na recuperação de cirurgias;

Melhoria no condicionamento físico em geral, programando o corpo para

agir de determinada maneira.

A prática da imagética promove todos esses benefícios porque ela favorece

diretamente a criação de novas memórias e novas redes neurais pelas quais a

pessoa experimenta uma situação em sua imaginação antes que ela aconteça na

realidade física.

Além, disso as pesquisas na área da Psicologia do Esporte e Fisioterapia já

evidenciaram que existe uma relação psiconeuromuscular por meio da qual a

mente se conecta com o corpo durante a visualização, fazendo com que os

músculos recebam as informações do movimento imaginado como se estivesse

sendo fisicamente executado.

Essencialmente, a imagética faz com que os músculos respondam à mente!

Os pensamentos e as imagens mentais a respeito de uma determinada ação,

movimento ou atividade produz efeitos motores, isto é, afeta o sistema muscular.

A imagética é amplamente usada nos esportes como uma ferramenta. Isso acontece porque os pensamentos e imagens estimulam o sistema nervoso por valiosa de aperfeiçoamento de performance, melhoria de desempenho e de meio de impulsos elétricos que afetam diretamente o corpo físico e criam resultados. Cada vez mais treinadores e atletas de elite incluem em suas rotinas memórias musculares antecipadas.

sessões com psicólogos ou coachs especializados no desenvolvimento mental e

Com isso em mente, podemos afirmar que a imagética transcende o uso das

emocional. Na agenda dos superatletas, a prática da visualização se tornou um imagens mentais em seu mero aspecto cognitivo de possibilitar o planejamento abstrato de uma situação futura, permitindo, na verdade, uma reprogramação

No caso do treinamento de atletas, a prática de imagética promove osneuroológica, fisiológica e biológica para a obtenção do resultado desejado.

A atividade elétrica dos neurônios foi registrada e o envio de estímulos para

os músculos durante a prática da visualização foi verificada e mensurada pelos

pesquisadores, confirmando, com rigor científico, a existência de uma incrível

conexão mente-corpo e dos efeitos práticos e materiais das técnicas de

visualização.

Aumento da capacidade de prever estratégias em relação às ações de seus

Margaret Washburn, psicóloga estadunidense, publicou uma pesquisa [a19](#) em 1916 que ficou conhecida como Teoria Motora, em que descreve como a prática

Correção de vícios ou maus hábitos comportamentais na execução demental de uma ação (visualização) ativa

respostas musculares similares às respostas que se apresentam durante a real prática física da uma ação.

Desenvolvimento de inteligência emocional para lidar com as situações de

Décadas depois, já em 1983, foi publicada uma meta-análise²⁰ que comparou o rendimento de atletas que praticavam e atletas que não praticavam

Desenvolvimento e aplicação de estratégias de competição pelo treino a visualização. A conclusão do estudo indicou que os atletas que além de treinar fisicamente também treinavam mentalmente apresentavam uma superioridade

Mais rapidez na recuperação do desgaste físico e energético; na regeneração bastante significativa em suas performances e resultados.

Em outra pesquisa científica,²¹ 366 atletas de diversas modalidades Melhoriam no condicionamento físico em geral, programando o corpo para esportivas que nunca tinham recebido qualquer tipo de acompanhamento de psicólogos ou coaches para melhorar o desempenho nas competições foram

convidados a fazer um treino mental, visualizando suas performances ideais.

A prática da imagética promove todos esses benefícios porque ela favorece. Uma das conclusões dessa pesquisa foi que os indivíduos que além de atletas diretamente a criação de novas memórias e novas redes neurais pelas quais também eram estudantes de Educação Física e, portanto, tinham conhecimentos pessoais experimentaram uma situação em sua imaginação antes que ela aconteça. Sobre anatomia e fisiologia, tinham mais facilidade em

visualizar e obtinham melhores resultados que os outros que não tinham esse tipo de conhecimento.

Além, disso as pesquisas na área da Psicologia do Esporte e Fisioterapia já

A explicação para isso é que os atletas estudantes de Educação Física

evidenciaram que existe uma relação psiconeuromuscular por meio da qual atinham mais “matéria-prima” na memória para criar suas imagens mentais, isto mente se conecta com o corpo durante a visualização, fazendo com que os atletas, tinham um maior repertório de informações armazenadas nas memórias músculos recebam as informações do movimento imaginado como se estivesse

Essencialmente, a imagética faz com que os músculos respondam à mente! relacionadas à anatomia e fisiologia dos músculos e, por isso, tinham mais Os pensamentos e as imagens mentais a respeito de uma determinada ação, facilidade para criar imagens e realizar seus treinos mentais. Visualizando movimento ou atividade produz efeitos motores, isto é, afeta o sistema muscular. melhor, conseqüentemente obtinham resultados melhores na prática física.

Isso acontece porque os pensamentos e imagens estimulam o sistema nervoso por

Adaptando essa informação preciosa para nosso mundo da cocriação de

meio de impulsos elétricos que afetam diretamente o corpo físico e criamos sonhos, entendemos que para que você possa fazer uma boa prática de Visualização Holográfica, deve abastecer o repertório da sua memória com

Com isso em mente, podemos afirmar que a imagética transcende o uso das imagens e cenas associadas ao sonho que você está criando. Assim, suas imagens mentais em seu mero aspecto cognitivo de possibilitar o planejamento de visualização será mais nítida, mais vívida, mais real e, conseqüentemente, seus abstratos de uma situação futura, permitindo, na verdade, uma reprogramação de resultados serão mais rápidos e significativos. Resumindo, quanto mais íntimo você for do seu sonho, quanto mais souber sobre ele, mais fluida e impactante

A atividade elétrica dos neurônios foi registrada e o envio de estímulos para a prática da visualização – e quanto mais fácil for de visualizar, mais fácil é os músculos durante a prática da visualização foi verificada e mensurada pelos pesquisadores para manifestar!

pesquisadores, confirmando, com rigor científico, a existência de uma incrível

Olhe para a sua vida agora e reflita: você está satisfeito com o que

conexão mente-corpo e dos efeitos práticos e materiais das técnicas de conquista onde chegou? Já alcançou o que realmente gostaria de viver, ou sente que está preso em uma repetição da mesma história?

em

Tenha em mente que a vida não é assim e você não precisa se conformar

1916 que ficou conhecida como Teoria Motora, em que descreve como a prática de viver nas mãos do acaso, acreditando que um dia, quem sabe, a sua vida mental de uma ação (visualização) ativa respostas musculares

similares à smude. Você pode planejar o seu futuro agora e concretizar cada detalhe dos seus planos exatamente como quiser visualizar.

que

Seu cérebro está fora de forma? Assim como o restante do seu corpo, se ele

comparou o rendimento de atletas que praticavam e atletas que não praticavam não for estimulado, não será capaz de desenvolver novas sinapses para a visualização. A conclusão do estudo indicou que os atletas que além de treinar direcionam seu futuro na direção correta.

fisicamente também treinavam mentalmente apresentavam uma superioridade

Para simplificar, é como se ele estivesse “enferrujado” e condicionado a

viver o mesmo padrão, fazendo com que você não consiga mudar e sair do lugar.

366 atletas de diversas modalidades É por isso que muitas vezes “parece tão difícil” alcançar um objetivo; a esportivas que nunca tinham recebido qualquer tipo de acompanhamento de dificuldade pode estar na sua mente.

psicólogos ou coachs para melhorar o desempenho nas competições foram

Se até aqui você está se identificando com o que estou dizendo, lembre-se

convidados a fazer um treino mental, visualizando suas performances ideais. de que há como reverter esse processo, mas para isso é necessário fortalecer suas Umas

das conclusões dessa pesquisa foi que os indivíduos que além de atletas conexões neuronais o quanto antes para treinar o seu cérebro para o sucesso.

também eram estudantes de Educação Física e, portanto, tinham conhecimentos

É exatamente por ter a condição da neuroplasticidade que seu cérebro é

sobre anatomia e fisiologia, tinham mais facilidade em visualizar e obtinham capaz de se moldar ao que você quiser e, portanto, pode ser condicionado para que todos os seus planos sejam bem-sucedidos. Isso significa que seu cérebro é

A explicação para isso é que os atletas estudantes de Educação Física literalmente “treinável”, assim como fazemos com os músculos em uma academia. Eu chamo esse processo de **neurofitness**.

é, tinham um maior repertório de informações armazenadas nas memórias

Para entender melhor, vamos pensar nos atletas. Como vimos, muitos deles

utilizam a prática de visualização para ter um rendimento de alta performance.

relacionadas à anatomia e fisiologia dos músculos e, por isso, tinham mais facilidade para criar imagens mentais. O piloto Ayrton Senna, por exemplo, costumava ir ao autódromo e fazia o

percurso de toda a corrida a pé na pista, observando tudo à sua volta. Depois, ia para o hotel

e refazia mentalmente o percurso, visualizando-se dentro do carro.

Adaptando essa informação preciosa para nosso mundo da cocriação de

Nessas projeções holográficas, ele se via fazendo curvas e aplicando

sonhos, entendemos que para que você possa fazer uma boa prática de estratégias para realizar a prova perfeita. O resultado? Não preciso nem dizer Visualização Holográfica, deve abastecer o repertório da sua memória com que Ayrton barbarizava nas provas e sempre surpreendia! Além dele, Michael imagens e cenas associadas ao sonho que você está criando. Assim, sua Phelps, Usain Bolt, Jack Niklaus e muitos outros nomes do esporte mundial usam visualização será mais nítida, mais vívida, mais real e, conseqüentemente, seu mesmo recurso para aumentar o rendimento e alcançar grandes resultados.

resultados serão mais rápidos e significativos. Resumindo, quanto mais íntimo

E você pode fazer o mesmo em sua vida e planejar em detalhes o que quer

você for do seu sonho, quanto mais souber sobre ele, mais fluida e impactante para o seu futuro e, dessa vez, realmente cocriar seus sonhos.

será a prática da visualização - e quanto mais fácil for de visualizar, mais fácil é

Eu sei o que você deve estar pensando agora: *Legal tudo isso, mas qual o*

segredo? Fácil, o segredo se resume a duas palavras:
visualização consciente Olhe para a sua vida agora e reflita: você está satisfeito com o queEssa é a chave para tornar reais suas projeções de futuro de maneira acelerada e conquistou/aonde chegou? Já alcançou o que realmente gostaria de viver, ou definitiva. Aí está a resposta de por que algumas pessoas parecem viver em uma

“onda de sorte sem fim”. Na verdade, elas aprenderam a materializar o que

Tenha em mente que a vida não é assim e você não precisa se conformar veem em suas mentes para a realidade.

em viver nas mãos do acaso, acreditando que um dia, quem sabe, a sua vida

Mas, reforçando o que eu já ensinei aqui, para planejar suas realizações

mude. Você pode planejar o seu futuro agora e concretizar cada detalhe dos seus antes mesmo que aconteçam, é necessário saber fazer a conexão entre visualizar e sentir. Não basta apenas ver o que você deseja, é necessário também sentir a

Seu cérebro está fora de forma? Assim como o restante do seu corpo, se ele emoção que a sua imaginação vai trazer quando projetar em sua mente o desejo.

não for estimulado, não será capaz de desenvolver novas sinapses para

E BINGO! Essa é a grande sacada!

Para simplificar, é como se ele estivesse “enferrujado” e condicionado a

viver o mesmo padrão, fazendo com que você não consiga mudar e sair do lugar.

É por isso que muitas vezes “parece tão difícil” alcançar um objetivo; a

Se até aqui você está se identificando com o que estou dizendo, lembre-se

de que há como reverter esse processo, mas para isso é necessário fortalecer suas

É exatamente por ter a condição da neuroplasticidade que seu cérebro é

capaz de se moldar ao que você quiser e, portanto, pode ser condicionado para

que todos os seus planos sejam bem-sucedidos. Isso significa que seu cérebro é

literalmente “treinável”, assim como fazemos com os músculos em uma

Para entender melhor, vamos pensar nos atletas. Como vimos, muitos deles

O piloto Ayrton Senna, por exemplo, costumava ir ao autódromo e fazia o

percurso de toda a corrida a pé na pista, observando tudo à sua volta. Depois, ia

para o hotel e refazia mentalmente o percurso, visualizando-se dentro do carro.

Nessas projeções holográficas, ele se via fazendo curvas e aplicando

estratégias para realizar a prova perfeita. O resultado? Não preciso nem dizer

que Ayrton barbarizava nas provas e sempre surpreendia! Além dele, Michael

Phelps, Usain Bolt, Jack Niklaus e muitos outros nomes do esporte mundial usam

do mesmo recurso para aumentar o rendimento e alcançar grandes resultados.

E você pode fazer o mesmo em sua vida e planejar em detalhes o que quer

para o seu futuro e, dessa vez, realmente cocriar seus sonhos.

Eu sei o que você deve estar pensando agora: *Legal tudo isso, mas qual o*

segredo? Fácil, o segredo se resume a duas palavras: **visualização consciente.**

Essa é a chave para tornar reais suas projeções de futuro de maneira acelerada e

definitiva. Aí está a resposta de por que algumas pessoas parecem viver em uma

“onda de sorte sem fim”. Na verdade, elas aprenderam a materializar o que

veem em suas mentes para a realidade.

Mas, reforçando o que eu já ensinei aqui, para planejar suas realizações

antes mesmo que aconteçam, é necessário saber fazer a conexão entre visualizar

e sentir. Não basta apenas ver o que você deseja, é necessário também sentir a

emoção que a sua imaginação vai trazer quando projetar em sua mente o desejo.

E BINGO! Essa é a grande sacada!

Como você pode se beneficiar com a Imagética dos

Atletas

Se você não é um atleta profissional provavelmente pode estar se

perguntando a respeito da utilidade desse conhecimento sobre a imagética

mental e cinética aplicada ao esporte e como ela poderia ter relevância na sua

vida e na cocriação dos seus sonhos.

Como sempre, tudo é muito simples: da mesma maneira que um atleta de

elite usa a visualização para melhorar sua performance e conquistar medalhas e

troféus, você pode usar as mesmas técnicas para também melhorar sua

performance na vida e conquistar o sucesso que deseja.

A Psicologia do Esporte se dedica a estudar a relação entre mente e corpo,

como os pensamentos afetam a performance dos atletas e quais são as técnicas

que ajudam os atletas a aumentar a autoconfiança, a motivação, a sensação de

bem-estar e melhorar o desempenho. Se os atletas podem usar essas técnicas e

obter importantes benefícios, certamente você, que não é atleta profissional,

também pode usá-las para cocriar os seus sonhos e ter uma vida incrível!

Veja a seguir duas técnicas de visualização usadas pelos psicólogos do

esporte no treinamento de atletas de alta performance, mas que você também

pode incorporar para obter alta performance como cocriador consciente.

Como você pode se beneficiar com a Imagética dos Atletas

Se você não é um atleta profissional provavelmente pode estar se

perguntando a respeito da utilidade desse conhecimento sobre a imagética

mental e cinética aplicada ao esporte e como ela poderia ter relevância na sua

vida e na cocriação dos seus sonhos.

Como sempre, tudo é muito simples: da mesma maneira que um atleta de

elite usa a visualização para melhorar sua performance e conquistar medalhas e

troféus, você pode usar as mesmas técnicas para também melhorar sua

performance na vida e conquistar o sucesso que deseja.

A Psicologia do Esporte se dedica a estudar a relação entre mente e corpo,

como os pensamentos afetam a performance dos atletas e quais são as técnicas

que ajudam os atletas a aumentar a autoconfiança, a motivação, a sensação de

bem-estar e melhorar o desempenho. Se os atletas podem usar essas técnicas e

obter importantes benefícios, certamente você, que não é atleta profissional,

também pode usá-las para cocriar os seus sonhos e ter uma vida incrível!

Veja a seguir duas técnicas de visualização usadas pelos psicólogos do

esporte no treinamento de atletas de alta performance, mas que você também

pode incorporar para obter alta performance como cocriador consciente.

Exercício de Visualização LSRT

A sigla LSRT se refere à expressão em inglês para *Layered Stimulus Response*

Training, traduzida livremente como “treino de resposta a estímulos por

camadas”. O Exercício LSRT, que foi criado pela pesquisadora e professora de

psicologia do esporte Jennifer Cumming em 2013 para atletas de eSports, [22](#)

conduz o praticante a fazer uma visualização de imagens estruturadas em

“camadas” com o objetivo de melhorar a habilidade mental de gerar imagens e

interagir com elas.

A proposta do Exercício LSRT é treinar a prática da visualização

começando com uma imagem mental simples à qual, gradualmente, o praticante

vai adicionando informações em camadas de nitidez, profundidade e nível de

detalhamento e realidade. Por ser um exercício de treino, ele é ideal para quem é

iniciante na prática da visualização e deseja despertar e aprimorar a habilidade.

As “camadas” do Exercício LSRT são três:

1. Camada de estímulo: na primeira camada da visualização, o praticante

deve focar visualizar o cenário de suas imagens, fazendo uma *visualização*

mental, isto é, em terceira pessoa. No caso dos atletas, esse cenário seria, por

exemplo, o local de uma competição; mas na cocriação de sonhos é

simplesmente o cenário onde seu sonho acontece – sua casa nova, sua

empresa funcionando a todo vapor, o quartinho do seu bebê, a igreja onde

você está se casando etc. Na primeira camada, a recomendação é examinar

os detalhes do cenário como quem olha atentamente para uma foto.

2. Camada de resposta: na segunda camada de visualização, o praticante

já passa para a *visualização cinética*, isto é, em primeira pessoa, entrando na cena, entrando na pele de seu Eu Holográfico. Nesta camada da

visualização, o objetivo é cultivar mentalmente as percepções sensoriais,

motoras e cinéticas correspondentes às respostas que são ou serão

experimentadas na experiência física. No caso dos atletas, a camada de

resposta consiste em perceber as alterações fisiológicas que são

experimentadas quando ocorre a exposição ao mesmo estímulo na

experiência física, por exemplo, tensão muscular, aumento da frequência

cardíaca, alterações posturais, movimentos com os braços, pernas, quadris

etc. Na cocriação de sonhos, a camada de resposta corresponde à percepção

sensorial do cenário do sonho realizado, incluindo informações dos cinco

sentidos, juntamente com as experiências motoras e cinéticas, que são os movimentos e tarefas realizados dentro do cenário do sonho e que indicam

que o sonho já está realizado, como dirigir o carro novo, atender um cliente

Layered Stimulus Response

na loja nova, ter um jantar romântico com a alma gêmea, trocar a fraldinha

, traduzida livremente como “treino de resposta a estímulos por

do bebê etc.

camadas”. O Exercício LSRT, que foi criado pela pesquisadora e professora de 3. **Camada de significado:** a terceira camada da visualização também é **22**

praticada em primeira pessoa. Agora, o praticante deve despertar, perceber

conduz o praticante a fazer uma visualização de imagens estruturadas em

e cultivar as emoções positivas decorrentes das camadas anteriores de

“camadas” com o objetivo de melhorar a habilidade mental de gerar imagens e

estímulo e resposta, ou seja, o foco são as emoções sentidas em decorrência

de estar no cenário do seu objetivo realizado, sentindo seu objetivo

A proposta do Exercício LSRT é treinar a prática da visualização

realizado e executando os movimentos referentes ao seu objetivo realizado.

começando com uma imagem mental simples à qual, gradualmente, o praticante

No caso dos atletas, podem surgir emoções como excitação, entusiasmo e

vai adicionando informações em camadas de nitidez, profundidade e nível de

autoconfiança decorrentes da experiência mental de executar um

detalhamento e realidade. Por ser um exercício de treino, ele é ideal para quem é

movimento com máxima precisão, de fazer uma jogada perfeita, de marcar

pontos, de erguer um troféu ou de subir ao pódio para receber uma

medalha; na cocriação de sonhos, emoções como alegria, prosperidade e

gratidão são gatilhadas pela vivência imaginária do sonho realizado.

: na primeira camada da visualização, o praticante

visualização

Conforme propõe a dra. Cumming, as três camadas de visualização devem

, isto é, em terceira pessoa. No caso dos atletas, esse cenário seria, por ser trabalhada, em um primeiro momento, separadamente, tendo uma função exemplo, o local de uma competição; mas na cocriação de sonhos é de “treino do treino mental”. Entre o exercício de uma camada e outra, a pessoa simplesmente o cenário onde seu sonho acontece – sua casa nova, sua deve avaliar o nível de facilidade ou dificuldade de execução, de modo a empresa funcionando a todo vapor, o quatinho do seu bebê, a igreja onde identificar qual das camadas ela faz com facilidade e qual precisa ser trabalhada você está se casando etc. Na primeira camada, a recomendação é examinar com mais dedicação para que a experiência imaginária seja o mais realista possível.

: na segunda camada de visualização, o praticante

No contexto da cocriação dos sonhos, o Exercício LSRT pode ser

, isto é, em primeira pessoa, entrando na considerado uma excelente ferramenta não só de treino como efetivamente

de cena, entrando na pele de seu Eu Holográfico. Nesta camada prática da Visualização Holográfica. O passo a passo em camadas é visualização, o objetivo é cultivar mentalmente as percepções sensoriais, especialmente útil para quem está criando algo que nunca experimentou na motoras e cinéticas correspondentes às respostas que são ou serão realidade física, bem como para quem percebe que ainda tem dificuldade em experimentar na experiência física. No caso dos atletas, a camada de visualizar, em perceber as informações sensoriais e/ou sentir as emoções.

resposta consiste em perceber as alterações fisiológicas que são

Com o método das camadas do LSRT - cenário, sentidos e emoções - ,

experimentadas quando ocorre a exposição ao mesmo estímulo você consegue transitar de uma visualização simples em terceira pessoa para experiência física, por exemplo, tensão muscular, aumento da frequência uma experiência holográfica em primeira pessoa altamente imersiva e cardíaca, alterações posturais, movimentos com os braços, pernas, quadril impactante, que vai elevar a sua Frequência Vibracional®, facilitar e acelerar a etc. Na cocriação de sonhos, a camada de resposta corresponde à percepção cocriação do seu sonho!

sensorial do cenário do sonho realizado, incluindo informações dos cinco

sentidos, juntamente com as experiências motoras e cinéticas, que são os movimentos e tarefas realizados dentro do cenário do sonho e que indicam

que o sonho já está realizado, como dirigir o carro novo, atender um cliente

na loja nova, ter um jantar romântico com a alma gêmea, trocar a fraldinha

: a terceira camada da visualização também é

praticada em primeira pessoa. Agora, o praticante deve despertar, perceber

e cultivar as emoções positivas decorrentes das camadas anteriores de

estímulo e resposta, ou seja, o foco são as emoções sentidas em decorrência

de estar no cenário do seu objetivo realizado, sentindo seu objetivo

realizado e executando os movimentos referentes ao seu objetivo realizado.

No caso dos atletas, podem surgir emoções como excitação, entusiasmo e

autoconfiança decorrentes da experiência mental de executar um

movimento com máxima precisão, de fazer uma jogada perfeita, de marcar

pontos, de erguer um troféu ou de subir ao pódio para receber uma

medalha; na cocriação de sonhos, emoções como alegria, prosperidade e

Conforme propõe a dra. Cumming, as três camadas de visualização devem

ser trabalhadas, em um primeiro momento, separadamente, tendo uma função

de “treino do treino mental”. Entre o exercício de uma camada e outra, a pessoa

deve avaliar o nível de facilidade ou dificuldade de execução, de modo a

identificar qual das camadas ela faz com facilidade e qual precisa ser trabalhada

com mais dedicação para que a experiência imaginária seja o mais realista

No contexto da cocriação dos sonhos, o Exercício LSRT pode ser

considerado uma excelente ferramenta não só de treino como efetivamente de

prática da Visualização Holográfica. O passo a passo em camadas é

especialmente útil para quem está cocriando algo que nunca experimentou na

realidade física, bem como para quem percebe que ainda tem dificuldade em

Com o método das camadas do LSRT – cenário, sentidos e emoções –,

você consegue transitar de uma visualização simples em terceira pessoa para

uma experiência holográfica em primeira pessoa altamente imersiva e

, facilitar e acelerar a

Método PETTLEP

O Método PETTLEP^{P23} para condução da prática da imagética mental e cinética foi criado em 2001 pelos pesquisadores Paul Holmes e David Collins.

PETTLEP é um acrônimo em inglês para “**P**hysical, **E**nvironment, **T**ask, **T**iming, **L**earning, **E**motion, **P**erspective”, palavras traduzidas livremente como

“físico, ambiente, tarefa, tempo, aprendizado, emoção e perspectiva”. O método

consiste em uma lista de sete etapas que devem ser seguidas para se obter sucesso

e resultados significativos com a prática da visualização.

O método se baseia na compreensão de que durante a atividade mental da

imaginação e visualização, diferentes estruturas cerebrais são ativadas. Por isso, o

método combina os elementos necessários para ativar essas estruturas e tornar a

experiência imagética a mais realista possível.

Inicialmente desenvolvido para ser aplicado no treinamento mental de

atletas de alta performance, o PETTLEP propõe um modelo de visualização que

ressalta a conexão existente entre os movimentos imaginários e os movimentos

físicos decorrentes do fato de que existem áreas do cérebro que são

compartilhadas e ativadas tanto durante os movimentos físicos como nos

movimentos imaginários.

A esse mecanismo os pesquisadores deram o nome de “equivalência

funcional”, no sentido de que o cérebro processa de maneira equivalente as

informações de movimentos físicos e imaginários. Portanto, a ideia é que com a

prática da visualização seguindo o método, na medida em que o praticante

treine para que haja uma maior semelhança entre a imagem visualizada e o

movimento físico propriamente dito, maior será a equivalência funcional.

Veja na tabela a seguir o que significa cada uma das palavras e etapas do

Método PETTLEP:

INGLÊS

PORTUGUÊS

APLICAÇÃO NA VISUALIZAÇÃO

P

Visualização das características físicas relevantes (Ex.: O que a pessoa está

Physical

Físico

vestindo, como está seu corpo etc.).

E *Environment*

Ambiente

Visualização do ambiente onde a cena acontece.

T

Visualização e treino mental das tarefas e ações a serem executadas, da

Task

Tarefa

habilidade que se pretende desenvolver.

T

Timing

Tempo

Treino mental das tarefas em tempo real, incluindo a dimensão da velocidade e

a possibilidade de acionar o comando mental “câmera lenta” para enfatizar e

aperfeiçoar aspectos mais difíceis de determinada habilidade.

L

A prática da visualização e as imagens e cenas criadas devem ser progressivas,

para condução da prática da imagética mental e

Learning

Aprendizado sempre levando em consideração o “próximo nível”, conforme o domínio de uma

cinética foi criado em 2001 pelos pesquisadores Paul Holmes e David Collins.

habilidade é conquistado.

ask, **E**

Durante a prática da visualização, é necessário prestar atenção nas emoções;

erspective”, palavras traduzidas livremente como

perguntar-se *o que estou sentindo?* e, efetivamente, permitir-se sentir em sua

Emotion

Emoção

experiência imaginária as mesmas emoções que sentiria ou sentirá na

“físico, ambiente, tarefa, tempo, aprendizado, emoção e perspectiva”. O método

experiência física.

consiste em uma lista de sete etapas que devem ser seguidas para se obter sucesso **P**

Normalmente, a perspectiva de primeira pessoa é mais eficaz e produtiva, mas

dependendo da tarefa a ser executada, pode ser interessante alternar para a

O método se baseia na compreensão de que durante a atividade mental da

Perspective

Perspectiva

terceira pessoa. Apesar de, em regra, haver um estímulo para que as

imaginação e visualização, diferentes estruturas cerebrais são ativadas. Por isso, o

visualizações sejam realizadas em primeira pessoa, a variação eventual para a

terceira pessoa pode tornar a experiência mais enriquecedora e realista.

método combina os elementos necessários para ativar essas estruturas e tornar a

A recomendação dos criadores do método é que os atletas realizem todos os

Inicialmente desenvolvido para ser aplicado no treinamento mental de dias uma prática de visualização o mais detalhada possível, integrando todos os atletas de alta performance, o PTTLEP propõe um modelo de visualização que elementos do método, mas que também acessem as

imagens e sensações como ressalta a conexão existente entre os movimentos imaginários e os movimentos físicos em vários momentos do dia, nos treinos e mesmo no meio de uma competição, visualizando por alguns segundos o movimento que será executado e ativas tanto durante os movimentos físicos como nos momentos em que o objetivo a ser alcançado, como, por exemplo visualizando um gol marcado antes da cobrança de um pênalti ou uma cesta marcada em um arremesso de

A esse mecanismo os pesquisadores deram o nome de “equivalência de movimento livre no basquete.

funcional”, no sentido de que o cérebro processa de maneira equivalente as

Os criadores do método também recomendam que o praticante inclua em

informações de movimentos físicos e imaginários. Portanto, a ideia é que com a sua prática a variação de perspectiva, no sentido tanto de visualizar a cena em primeira pessoa da visualização seguindo o método, na medida em que o praticante visualize em terceira pessoa (imagética mental), como também visualize em primeira pessoa treine para que haja uma maior semelhança entre a imagem visualizada e o movimento (imagética cinética). Embora a imagética mental seja considerada uma técnica boa para iniciantes, ela deve ser incluída na prática, mesmo dos praticantes mais

Veja na tabela a seguir o que significa cada uma das palavras e etapas do método, pois a variação de perspectiva enriquece a experiência de visualização.

Claro, podemos aproveitar 100% desse conhecimento na prática da

realidade para potencializar suas visualizações para a cocriação de qualquer

sonho, em qualquer área da vida. Inclusive, podemos até adicionar mais

elementos conforme nossa necessidade de imersão, como a percepção de

temperatura, clima, os comentários de outras pessoas, os cheiros, os sabores e

outras percepções sensoriais que não foram diretamente mencionadas pelos

criadores do Método PETTLEP.

Abaixo, veja como você pode usar o Método PETTLEP para a cocriação do seu sonho. Tomarei como exemplo a cocriação do sonho de ser mãe, mas,

naturalmente, esse é só um modelo, você pode editar, personalizar e adequar o

conteúdo para a realização de qualquer sonho em qualquer área da sua vida:

P

Physical

Veja-se com seios fartos, cheios de leite; usando uma linda camisola de amamentação;

(Físico)

talvez usando uma cinta pós-parto.

E

Environment

Veja-se no quartinho do seu bebê, observe os detalhes, os móveis, as roupinhas, os pacotes

(Ambiente)

de fralda etc.

T

Task

Imagine-se executando as tarefas relacionadas aos cuidados com seu bebê – trocando a

(Tarefa)

fralda, dando banho, vestindo uma roupa, penteando o cabelinho etc.

T

Timing

Perceba a cena em tempo real, no momento presente. Sinta o momento.

(Tempo)

L

Learning

Avance para o próximo nível – veja-se na festinha de 1 ano do seu bebê ou veja-se mãe de

A recomendação dos criadores do método é que os atletas realizem todos os

(Aprendizado) uma criança já maiorzinha, indo à escolinha.

dias uma prática de visualização o mais detalhada possível, integrando todos os **E**

Emotion

Permita-se sentir as emoções de alegria, amor infinito, gratidão e realização proporcionadas elementos do método, mas que também acessem as imagens e sensações como

(Emoção)

pela maternidade.

flashes em vários momentos do dia, nos treinos e mesmo no meio de uma **P**

Perspective

Varie sua perspectiva, experimentando a cena, agindo em primeira pessoa, e também como

competição, visualizando por alguns segundos o movimento que será executado

(Perspectiva)

observadora de si mesma.

ou o objetivo a ser alcançado, como, por exemplo visualizando um gol marcado

antes da cobrança de um pênalti ou uma cesta marcada em um arremesso de [17](#). KOSSLYN, S. M. Mental images and the brain. **Cognitive Neuropsychology**, n. 3-4, v. 22, maio 2002, p. 333-347. Disponível em:

<https://doi.org/10.1080/02643290442000130>. Acesso em: 19 out. 2023.

18

Os criadores do método também recomendam que o praticante inclua em

STETSON, R. H. Types of imagination. **Psychological Review**, v. 3, n. 4, p. 398-411, 1896. Disponível em: sua prática a variação de perspectiva, no sentido tanto de visualizar a cena em

<https://philpapers.org/rec/STETOI-4>. Acesso em: 3 ago. 2023.

terceira pessoa (imagética mental), como também visualizar em primeira pessoa

COLVIN, S. The nature of the mental image. **Psychological Review**, v. 15, n. 3, p. 158-159, 1908. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/h0068608>. Acesso em: 3 ago. 2023.

(imagética cinética). Embora a imagética mental seja considerada uma técnica

BETTS, G. H. **The distribution and functions of mental imagery**. Nova York: Teachers College, 1909.

boa para iniciantes, ela deve ser incluída na prática, mesmo dos praticantes mais

Disponível em: <https://welscomecollection.org/works/g88x94wj>. Acesso em: 3 ago. 2023.

experientes, pois a variação de perspectiva enriquece a experiência de

ANGELL, J. R. Methods for the determination of mental imagery. **The Psychological Monographs**, v. 13, n. 1, p.

61-108, 1910. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/h0093050>. Acesso em: 3 ago. 2023.

Claro, podemos aproveitar 100% desse conhecimento na cocriação da

SCHAUB, A. V. On the intensity of images. **American Journal of Psychology**, v. 22, n. 3, p. 346-368, 1911.

realidade para potencializar suas visualizações para a cocriação de qualquer

Disponível em: <https://doi.org/10.2307/1413146>. Acesso em: 3 ago. 2023.

sonho, em qualquer área da vida. Inclusive, podemos até adicionar mais

FERNALD, M. R. The diagnosis of mental imagery. **The Psychological Monographs**, v. 14, n. 1, p. i-169, 1912.

elementos conforme nossa necessidade de imersão, como a percepção de

Disponível em: <https://doi.org/10.1037/h0093065>. Acesso em: 3 ago. 2023.

19

temperatura, clima, os comentários de outras pessoas, os cheiros, os sabores [e](#)

WASHBURN, M. F. **Movement and mental imagery: outlines of a motor theory of the complex mental processes**. Boston; Nova York: Houghton Mifflin, 1916.

outras percepções sensoriais que não foram diretamente mencionadas pelos [20](#) FELTZ, D. L.; LANDERS, D. M. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: a meta-analysis. **Journal of Sport Psychology**, v. 5, n. 1, p. 25-57, 1983.

[21](#)

Abaixo, veja como você pode usar o Método PETTLEP para a cocriação [o](#)

CARVALHAL, I. M.; COSTA, G.; RAPOSO J. V. A imagética kinética e mental em praticantes de desportos

[colectivos e individuais. Estudos de Psicologia, v. 18, n. 1. Disponível em: \[https://doi.org/10.1590/S0103-\]\(https://doi.org/10.1590/S0103-166X2001000100006\)](#)

do seu sonho. Tomarei como exemplo a cocriação do sonho de ser mãe, mas,

[166X2001000100006. Acesso em: 3 ago. 2023.](#)

naturalmente, esse é só um modelo, você pode editar, personalizar e adequar [o22](#) CUMMING, J.; QUINTON, M. L. Developing ability in sport athletes using layered stimulus response training.

Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, v. 18, n. 1, 2023, p. 20220024. Disponível em:

<https://doi.org/10.1515/jirspa-2022-0024>. Acesso em: 3 ago. 2023.

[23](#)

COLLINS, D. J.; HOLMES, P S. The PETTLEP The PETTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 13, n. 1, 2001, p. 60-83, 1999.

Disponível em:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200109339004>. Acesso em: 3 ago. 2023.

, n. 3-4, v. 22, maio 2022, p. 333-

, v. 3, n. 4, p. 398-411, 1896. Disponível em:

, v. 15, n. 3, p. 158-159, 1908. Disponível

. Nova York: Teachers College, 1909.

, v. 13, n. 1, p.

, v. 22, n. 3, p. 346-368, 1911.

, v. 14, n. 1, p. i-169, 1912.

: outlines of a motor theory of the complex mental

FELTZ, D. L.; LANDERS, D. M. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: a meta-

21

CARVALHAL, I. M.; COSTA, G.; RAPOSO J. V. A imagética kinética e mental em praticantes de desportos coletivos e individuais. **Estudos de Psicologia**, v. 18, n. 1. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2001000100006>. Acesso em: 3 ago. 2023.

22 CUMMING, J.; QUINTON, M. L. Developing ability in sport athletes using layered stimulus response training.

Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, v. 18, n. 1, 2023, p. 20220024. Disponível em: <https://doi.org/10.1515/jirspa-2022-0024>. Acesso em: 3 ago. 2023.

23

COLLINS, D. J.; HOLMES, P S. The PETTLEP The PETTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 13, n. 1, 2001, p. 60-83, 1999.

Disponível em:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200109339004>. Acesso em: 3 ago. 2023.

Capítulo 11

Capítulo 11

Treino Autógeno

O Treino Autógeno é um treinamento para reorientação psicofisiológica

criado na década de 1930 pelo médico psiquiatra alemão Johannes Heinrich

Schultz. O método consiste em promover a ativação dos mecanismos naturais de

autorregulação do aparelho corpo-mente por meio do sistema nervoso

parassimpático, o ramo do sistema nervoso central responsável pelas funções

inibitórias de relaxamento e regeneração.

De modo geral, o Treino Autógeno consiste na aplicação de comandos

mentais para promover a estimulação do corpo físico, treinando-o para obedecer

às ordens dadas pela mente e para aprender a neutralizar o estresse e possibilitar

o relaxamento mesmo em momentos de pressão.

Com a prática do Treino Autógeno, é possível usar o poder da mente para

manipular o sistema nervoso autônomo, feito tido como impossível para a

medicina mecanicista que considera as atividades desse sistema como

absolutamente involuntárias.

O Treino Autógeno tem a capacidade de ativar e regular as funções e

atividades do sistema nervoso parassimpático no sentido de equilibrar, por

exemplo, a respiração, a pressão arterial, os batimentos cardíacos e a

temperatura corporal, além de ativar também as funções de relaxamento,

regeneração e autocura.

Comprovadamente, o Treino Autógeno de Schultz promove os seguintes

benefícios: autoconhecimento, relaxamento, tranquilidade, foco, autopercepção,

desenvolvimento harmônico da personalidade, adaptação criativa às

adversidades e neutralização de experiências traumáticas.

Especificamente na área da Psicologia Clínica, o Treino Autógeno é uma

ferramenta muito eficaz no tratamento de depressão, ansiedade, síndrome do

pânico, manias, compulsões, fobias e estresse e, especialmente, o transtorno de

estresse pós-traumático, pois ele potencializa o equilíbrio bioquímico do

organismo.

Na área do desenvolvimento pessoal e profissional, o Treino Autógeno é

aplicado no treinamento de atletas de alta performance, astronautas, grandes

empresários e qualquer pessoa que deseje expandir seus potenciais em qualquer

pilar da vida.

Na cocriação da realidade, o Treino Autógeno como ferramenta de

redução do estresse, de equilíbrio corpo-mente e de reorientação emocional,

inevitavelmente, também funciona como um instrumento de elevação da

Frequência Vibracional®. Além disso, o Treino Autógeno também trabalha com

O Treino Autógeno é um treinamento para reorientação psicofisiológica. A Visualização Holográfica voltada para a criação do Novo Eu e de uma nova realidade criada na década de 1930 pelo médico psiquiatra alemão Johannes Heinrich Schultz.

Schultz. O método consiste em promover a ativação dos mecanismos naturais de

autorregulação do aparelho corpo-mente por meio do sistema nervoso

parassimpático, o ramo do sistema nervoso central responsável pelas funções

De modo geral, o Treino Autógeno consiste na aplicação de comandos

mentais para promover a estimulação do corpo físico, treinando-o para obedecer

às ordens dadas pela mente e para aprender a neutralizar o estresse e possibilitar

Com a prática do Treino Autógeno, é possível usar o poder da mente para

manipular o sistema nervoso autônomo, feito tido como impossível para a

medicina mecanicista que considera as atividades desse sistema como

O Treino Autógeno tem a capacidade de ativar e regular as funções e

atividades do sistema nervoso parassimpático no sentido de equilibrar, por

exemplo, a respiração, a pressão arterial, os batimentos cardíacos e a

temperatura corporal, além de ativar também as funções de relaxamento,

Comprovadamente, o Treino Autógeno de Schultz promove os seguintes

benefícios: autoconhecimento, relaxamento, tranquilidade, foco, autopercepção,

desenvolvimento harmônico da personalidade, adaptação criativa às

Especificamente na área da Psicologia Clínica, o Treino Autógeno é uma

ferramenta muito eficaz no tratamento de depressão, ansiedade, síndrome do

pânico, manias, compulsões, fobias e estresse e, especialmente, o transtorno de

estresse pós-traumático, pois ele potencializa o equilíbrio bioquímico do

Na área do desenvolvimento pessoal e profissional, o Treino Autógeno é

aplicado no treinamento de atletas de alta performance, astronautas, grandes

empresários e qualquer pessoa que deseje expandir seus potenciais em qualquer

Na cocriação da realidade, o Treino Autógeno como ferramenta de

redução do estresse, de equilíbrio corpo-mente e de reorientação emocional,

inevitavelmente, também funciona como um instrumento de elevação da

Frequência Vibracional®. Além disso, o Treino Autógeno também trabalha com

a Visualização Holográfica voltada para a cocriação do Novo Eu e de uma nova

realidade.

Os três princípios básicos do Treino Autógeno

O mecanismo de ação do Treino Autógeno é baseado em três princípios

básicos:

PRINCÍPIO DA HOMEOSTASE E DA AUTORREGULAÇÃO

O Treino Autógeno promove o restabelecimento da homeostase, que é o

nome que se dá ao equilíbrio dinâmico das funções de entrada, metabolização e

excreção do organismo. O Treino Autógeno promove a autorregulação porque

ativa e equilibra os mecanismos fisiológicos automáticos responsáveis pela

resposta a estímulos de estresse e, por isso, favorece o equilíbrio das funções

biológicas, psicológicas e comportamentais de maneira integrada.

PRINCÍPIO DA AUTOGÊNESE

O Treino Autógeno ativa a “autogênese”, que etimologicamente significa

“gênese espontânea” e se refere à capacidade natural do corpo de produzir seus

próprios recursos bioquímicos, isto é, o corpo se torna a sua própria farmácia,

produzindo as substâncias necessárias para auto-organização, restabelecimento

da homeostase e regeneração, além de facilitar o foco no ambiente interno por

meio da percepção integrada de imagens mentais e experiências emocionais.

PRINCÍPIO ASCI

ASCI é a sigla em inglês para “Altered State of Consciousness Induction”,

traduzida como “Indução de Estado Alterado de Consciência”. O Treino

Autógeno também opera sob esse princípio porque promove um leve estado

alterado de consciência em decorrência da sincronização dos hemisférios

cerebrais.

Dessa forma, o Treino Autógeno facilita a reprogramação da mente

inconsciente (sistema nervoso autônomo) para a mudança de hábitos, resolução

de conflitos internos, equilíbrio físico, mental e emocional, o que naturalmente

promove a elevação da Frequência Vibracional®.

O mecanismo de ação do Treino Autógeno é baseado em três princípios O Treino Autógeno promove o restabelecimento da homeostase, que é o

nome que se dá ao equilíbrio dinâmico das funções de entrada, metabolização e

excreção do organismo. O Treino Autógeno promove a autorregulação porque

ativa e equilibra os mecanismos fisiológicos automáticos responsáveis pela

resposta a estímulos de estresse e, por isso, favorece o equilíbrio das funções

O Treino Autógeno ativa a “autogênese”, que etimologicamente significa

“gênese espontânea” e se refere à capacidade natural do corpo de produzir seus

próprios recursos bioquímicos, isto é, o corpo se torna a sua própria farmácia,

produzindo as substâncias necessárias para auto-organização, restabelecimento

da homeostase e regeneração, além de facilitar o foco no ambiente interno por

ASCI é a sigla em inglês para “Altered State of Consciousness Induction”,

traduzida como “Indução de Estado Alterado de Consciência”. O Treino

Autógeno também opera sob esse princípio porque promove um leve estado

alterado de consciência em decorrência da sincronização dos hemisférios

Dessa forma, o Treino Autógeno facilita a reprogramação da mente

inconsciente (sistema nervoso autônomo) para a mudança de hábitos, resolução

de conflitos internos, equilíbrio físico, mental e emocional, o que naturalmente

Treino Autógeno na prática

O Treino Autógeno é uma ferramenta de autoaplicação, isto é, você não

precisa que um terapeuta ou outra pessoa conduza a aplicação para você. Com

disciplina e consistência, você pode praticá-lo por conta própria, memorizando

as sequências ou gravando um áudio com sua própria voz conduzindo o roteiro.

A prática do Treino Autógeno é realizada por meio de três etapas ou níveis

de exercícios.

NÍVEL I (NÍVEL BÁSICO) - EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO

OBJETIVOS:

autoindução do relaxamento para promover um estado geral de bem-estar físico e mental;

trabalhar a comunicação mente-corpo;

regular os batimentos cardíacos e o ritmo respiratório.

O nível básico é composto de uma série de exercícios muito simples que

têm por objetivo promover relaxamento profundo e despertar a comunicação

mente-corpo. No nível básico, o praticante acessa um leve estado de auto-

hipnose e experimenta uma sequência de indução de percepções sensoriais muito

agradáveis como calor, frescor e peso. O estado de relaxamento alcançado

favorece a regulação dos batimentos cardíacos e da respiração para promover o

bem-estar físico e mental.

NÍVEL II - EXERCÍCIOS DE AUTOSSUGESTÃO

OBJETIVOS:

autossugestão para resolução de problemas;

reprogramação da mente inconsciente;

regeneração, equilíbrio e cura do corpo físico;

mudanças de hábitos;

cocriação do Novo Eu.

Após a prática dos exercícios de relaxamento do nível básico, a pessoa se encontra em um estado físico e mental extremamente propício e auspicioso para

se autossugestionar e afetar a programação de sua mente inconsciente. Por isso,

O Treino Autógeno é uma ferramenta de autoaplicação, isto é, você não o nível II do Treino Autógeno consiste em aproveitar o estado de introspecção precisa que um terapeuta ou outra pessoa conduza a aplicação para você. Com decorrente da auto-hipnose para fazer autossugestões por meio de afirmações disciplina e consistência, você pode praticá-lo por conta própria, memorizando positivas que expressem um objetivo ou sonho realizado.

O nível II do Treino Autógeno é especialmente indicado para:

A prática do Treino Autógeno é realizada por meio de três etapas ou níveis

Resolução de problemas pessoais específicos em qualquer área da vida.

Mudança de hábitos.

Emagrecimento.

Eliminação de vícios.

Superação da medos.

Redução do estresse.

Melhora do sono.

Regulação da pressão arterial.

Cura de dores de cabeça tensionais e de problemas gastrointestinais.

Para aplicar o nível II, o praticante deve elaborar suas autossugestões

O nível básico é composto de uma série de exercícios muito simples que previamente ao estruturar uma frase afirmativa, curta e motivadora que expresse têm por objetivo promover relaxamento profundo e despertar a comunicação seu problema resolvido, seu novo hábito saudável ou seu objetivo a ser realizado mente-corpo. No nível básico, o praticante acessa um leve estado de auto-como sendo realidade no agora, por isso é preciso usar os verbos no tempo hipnose e experimenta uma sequência de indução de percepções sensoriais muito presente.

agradáveis como calor, frescor e peso. O estado de relaxamento alcançado

Quando estamos em estado de relaxamento e introspecção, naturalmente a

favorece a regulação dos batimentos cardíacos e da respiração para promover ofrequência das ondas cerebrais diminui e, com isso, neutraliza-se os pensamentos

aleatórios e resistência, de modo que é possível programar a mente inconsciente

mentalizando ou verbalizando as frases de autossugestão.

Com a repetição consistente da prática, a mente inconsciente começa a

aceitar as afirmações de autossugestão como verdadeiras e sua programação se

altera, tornando-se compatível com a manifestação do Novo Eu e nova realidade

desejadas.

Veja alguns exemplos afirmações positivas que funcionam como frases

autossugestivas:

Para problemas de insônia: *Eu durmo bem todas as noites e acordo revigorado.*

Para emagrecer: *Eu consigo emagrecer com muita facilidade.*

Para encontrar a alma gêmea: *Eu estou disponível para amar e ser amado.*

Para prosperidade financeira: *O dinheiro vem a mim de formas inesperadas.*

Após a prática dos exercícios de relaxamento do nível básico, a pessoa se encontra em um estado físico e mental extremamente propício e auspicioso para **NÍVEL III - NÍVEL SUPERIOR**

se autossugestionar e afetar a programação de sua mente inconsciente. Por isso,

o nível II do Treino Autógeno consiste em aproveitar o estado de introspecção

OBJETIVOS:

decorrente da auto-hipnose para fazer autossugestões por meio de afirmações

autoconhecimento;

autotransformação;

desenvolvimento pessoal;

realização de metas;

cocriação de sonhos.

Denominado de nível superior, o nível III vai além do relaxamento e

propõe o emprego da visualização para aprofundar o estado de introspecção,

desenvolver o autoconhecimento e focar a cocriação de sonhos e metas. O dr.

Schultz não usou essa expressão, mas nós podemos perfeitamente chamar o nível

III do Treino Autógeno de “nível da cocriação”!

A prática do nível III deve ser feita na sequência imediata da prática do

nível I ou dos níveis I e II. Neste sentido, praticar o nível I é indispensável para

Para aplicar o nível II, o praticante deve elaborar suas autossugestões acessar o relaxamento inicial e a prática do nível II é opcional - quem desejar previamente ao estruturar uma frase afirmativa, curta e motivadora que expresse pode fazer os exercícios do nível I e “pular” direto para o nível III.

seu problema resolvido, seu novo hábito saudável ou seu objetivo a ser realizado

Os exercícios do nível III são um pouco mais complexos, e sua sequência é

como sendo realidade no agora, por isso é preciso usar os verbos no tempo dividida em sete fases que combinam imagens mentais com percepções sensoriais imaginárias, envolvendo a visualização de cores, objetos, cenários e imagens e

Quando estamos em estado de relaxamento e introspecção, naturalmente acenas dos seus objetivos, metas, sonhos e realidade desejada.

frequência das ondas cerebrais diminui e, com isso, neutraliza-se os pensamentos

aleatórios e resistência, de modo que é possível programar a mente inconsciente

Com a repetição consistente da prática, a mente inconsciente começa a

aceitar as afirmações de autossugestão como verdadeiras e sua programação se

altera, tornando-se compatível com a manifestação do Novo Eu e nova realidade

Veja alguns exemplos afirmações positivas que funcionam como frases

NÍVEL III - NÍVEL SUPERIOR

OBJETIVOS:

autoconhecimento;

autotransformação;

desenvolvimento pessoal;

realização de metas;

cocriação de sonhos.

Denominado de nível superior, o nível III vai além do relaxamento e

propõe o emprego da visualização para aprofundar o estado de introspecção,

desenvolver o autoconhecimento e focar a cocriação de sonhos e metas. O dr.

Schultz não usou essa expressão, mas nós podemos perfeitamente chamar o nível

III do Treino Autógeno de “nível da cocriação”!

A prática do nível III deve ser feita na sequência imediata da prática do

nível I ou dos níveis I e II. Neste sentido, praticar o nível I é indispensável para

acessar o relaxamento inicial e a prática do nível II é opcional – quem desejar pode fazer os exercícios do nível I e “pular” direto para o nível III.

Os exercícios do nível III são um pouco mais complexos, e sua sequência é

dividida em sete fases que combinam imagens mentais com percepções sensoriais

imaginárias, envolvendo a visualização de cores, objetos, cenários e imagens e

cenários dos seus objetivos, metas, sonhos e realidade desejada.

Orientações para a prática do Treino Autógeno

Posição: sentado ou deitado de barriga para cima.

Se não quiser se preocupar em decorar a sequência dos exercícios, grave a

condução com a sua própria voz, tendo o cuidado de falar devagar e deixar

momentos de silêncio entre um exercício e outro.

Repita os exercícios até que você consiga **sentir** o que está sendo proposto.

Nas primeiras vezes, pode ser que você não sinta nada, mas tenha paciência

e repita consistentemente até conseguir!

Se você fizer a prática deitado, pode acabar adormecendo; mas mesmo se

fizer sentado, pode acontecer de cochilar, pois o relaxamento é realmente

muito profundo. Se isso acontecer, não se preocupe, pois é normal,

especialmente nas primeiras vezes. Gradualmente, treine-se para

permanecer completamente relaxado, porém acordado e consciente.

A prática dos níveis I e II do Treino Autógeno não tem contra-indicações -

qualquer pessoa pode praticar, independentemente de idade e condição de

saúde.

A prática dos exercícios do nível III é **contraindicada** para crianças

menores de 5 anos. Para pessoas com doenças cardíacas, epilepsia,

esquizofrenia ou outras doenças mentais, emocionais e psicóticas, a prática

dos exercícios do nível III é contraindicada sem consultar previamente um

médico para a devida avaliação.

É absolutamente contraindicado suspender, por conta própria, total ou

parcialmente, qualquer tratamento médico em decorrência da prática dos

exercícios do Treino Autógeno.

Orientações para a prática do Treino Autógeno

Posição: sentado ou deitado de barriga para cima.

Se não quiser se preocupar em decorar a sequência dos exercícios, grave a

condução com a sua própria voz, tendo o cuidado de falar devagar e deixar

momentos de silêncio entre um exercício e outro.

Repita os exercícios até que você consiga **sentir** o que está sendo proposto.

Nas primeiras vezes, pode ser que você não sinta nada, mas tenha paciência

e repita consistentemente até conseguir!

Se você fizer a prática deitado, pode acabar adormecendo; mas mesmo se

fizer sentado, pode acontecer de cochilar, pois o relaxamento é realmente

muito profundo. Se isso acontecer, não se preocupe, pois é normal,

especialmente nas primeiras vezes. Gradualmente, treine-se para

permanecer completamente relaxado, porém acordado e consciente.

A prática dos níveis I e II do Treino Autógeno não tem contra-indicações -

qualquer pessoa pode praticar, independentemente de idade e condição de

saúde.

A prática dos exercícios do nível III é **contraindicada** para crianças

menores de 5 anos. Para pessoas com doenças cardíacas, epilepsia,

esquizofrenia ou outras doenças mentais, emocionais e psicóticas, a prática

dos exercícios do nível III é contraindicada sem consultar previamente um

médico para a devida avaliação.

É absolutamente contraindicado suspender, por conta própria, total ou

parcialmente, qualquer tratamento médico em decorrência da prática dos

exercícios do Treino Autógeno.

Script completo dos 3 níveis do Treino Autógeno

NÍVEL I

Sente-se ou deite-se confortavelmente, feche os olhos e faça algumas respirações lentas.

Mentalmente ou em voz baixa, diga a si mesmo: Estou completamente calmo e relaxado.

Concentre sua atenção para sentir o peso do seu corpo.

Mentalmente ou em voz baixa, diga a si mesmo:

“Meus pés estão muito pesados.”

“Minhas pernas estão muito pesadas.”

“Minhas coxas estão muito pesadas.”

“Meu quadril está muito pesado.”

“Meu tronco está muito pesado.”

“Meus ombros estão muito pesados.”

“Meus braços estão muito pesados.”

“Minhas mãos e meus dedos estão muito pesados.”

“Meu pescoço e minha cabeça estão muito pesados.”

“Estou completamente calmo e relaxado.”

Concentre sua atenção para sentir o calor do seu corpo.

Mentalmente ou em voz baixa, diga a si mesmo:

“Meus pés estão quentes.”

“Minhas pernas estão quentes.”

“Minhas coxas estão quentes.”

“Meu quadril está quente.”

“Meu tronco está quente.”

“Meus ombros estão quentes.”

“Meus braços estão quentes.”

“Minhas mãos e meus dedos estão quentes.”

“Meu pescoço e minha cabeça estão quentes.”

“Estou completamente calmo e relaxado.”

Agora, concentre sua atenção no seu coração.

Mentalmente ou em voz baixa, diga a si mesmo 6 vezes:

“Meus batimentos cardíacos estão calmos e regulados...”

“Estou completamente calmo e relaxado.”

Agora, concentre sua atenção na sua respiração.

Mentalmente ou em voz baixa, diga a si mesmo 6 vezes:

“Minha respiração está calma e regulada.”

“Estou completamente calmo e relaxado.”

Agora, concentre sua atenção na sua barriga.

Mentalmente ou em voz baixa, diga a si mesmo 6 vezes:

“Meu abdome está quente.”

“Estou completamente calmo e relaxado.”

Agora, concentre sua atenção na sua testa.

Mentalmente ou em voz baixa, diga a si mesmo 6 vezes:

“Minha testa está agradavelmente fria.”

“Estou completamente calmo e relaxado.”

Desfrute da sensação de relaxamento, calor e peso.

Quando estiver pronto, mentalmente ou em voz baixa, diga a si mesmo:

“Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.”

[1 minuto de silêncio]

NÍVEL II

Agora, respire fundo mais uma vez.

E repita sua frase de autossugestão várias vezes, durante 4 minutos,

sentindo que a afirmação contida nela é real

[pausa de 4 minutos para repetir a frase como se fosse um mantra].

Agora, repouse em silêncio por 4 minutos.

[pausa de 4 minutos].

Mais uma vez, repita sua frase por 4 minutos.

[pausa de 4 minutos para repetir a frase como se fosse um mantra].

Mentalmente ou em voz baixa, diga a si mesmo:

“Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.”

NÍVEL III

Volte a fechar os olhos e respire fundo mais uma vez.

Repita mentalmente: uma cor começa a aparecer em minha mente.

Perceba a cor.

Repita mentalmente: esta é a minha cor!

Contemple a sua cor por 4 minutos.

[pausa de 4 minutos de silêncio].

Então, comande: “a cor desaparece gradualmente.”

Veja a cor desaparecendo.

Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.

Volte a fechar os olhos e respire fundo mais uma vez.

Comande que sua mente lhe mostre o objeto de sua preferência.

Repita mentalmente:

“Na mente eu vejo (seu objeto)

Este objeto é...”

Como é seu objeto?

O que é?

Qual o formato? O peso? A cor? A textura?

Analise e experiencie seu objeto

Então diga mentalmente ou em voz alta:

“Meu objeto desaparece agora”

E veja a imagem desaparecendo

Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.

Volte a fechar os olhos e respire fundo mais uma vez.

Peça que sua mente lhe mostre a imagem de um sentimento positivo que você deseja cultivar.

“Mente, me mostre a imagem da gratidão.”

Veja e sinta a gratidão.

“Mente me mostre a imagem da autoconfiança.”

Veja e sinta a autoconfiança.

[1 minuto de silêncio]

“Mente me mostre a imagem do amor.”

Veja e sinta o amor.

[1 minuto de silêncio]

Então, veja a imagem desaparecendo.

Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.

Volte a fechar os olhos e respire fundo mais uma vez.

Veja se formar à sua frente um grande espelho.

Neste espelho você se vê como gostaria de ser...

Como você gostaria de ser?

Repita mentalmente: Eu me vejo neste espelho como uma pessoa (rica, magra, saudável, amada, bem-sucedida etc.)!

Permita-se sentir como é estar na pele do seu Novo Eu...

Desfrute do seu Novo Eu...

[1 minuto de silêncio]

Então, veja a imagem desaparecendo.

Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.

Volte a fechar os olhos e respire fundo mais uma vez.

Repita mentalmente:

Mente, me mostre a imagem de uma praia!

Eu me vejo caminhando pela praia, sentindo a textura da areia e o calor do Sol!

Eu me sinto muito calmo e relaxado!

Eu caminho passo a passo e vou entrando no mar!

Eu estou caminhando no fundo do mar agora!

Caso você se sinta desconfortável no fundo do mar, visualize-se carregando uma varinha mágica com a qual você cria uma bolha de proteção à sua volta.

Contemple o fundo do mar.

[1 minuto de silêncio]

Então, diga: “eu saio do fundo mar agora e regresso passo a passo à praia”.

Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.

Volte a fechar os olhos e respire fundo mais uma vez.

Repita mentalmente:

Mente, me mostre uma linda montanha!

Eu me vejo subindo uma montanha!

Eu sinto cada passo que dou ao subir a montanha!

Eu me sinto confiante de que chegarei ao topo!

Eu me vejo no alto da montanha!

No alto da montanha, eu me sinto livre!

No alto da montanha, eu me sinto feliz!

No alto da montanha, eu me sinto seguro!

O que mais você sente? Sucesso, segurança, empoderamento...

Contemple a vista e sinta a liberdade.

[1 minuto de silêncio]

Então, diga: “eu desço passo a passo à base da montanha”.

Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.

Volte a fechar os olhos e respire fundo mais uma vez.

Repita mentalmente:

Mente, me mostre meu apartamento dos sonhos! [só um exemplo, adapte o roteiro para qualquer sonho!]

Eu me vejo dentro do meu novo apartamento!

Eu me vejo na varanda, contemplando a vista!

Eu sinto o vento nos meus cabelos!

Experimente seu sonho realizado através da sua poderosa imaginação.

Desfrute do seu sonho, ele é real.

[1 minuto de silêncio]

Então, veja a imagem desaparecendo.

Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.

Contemple o fundo do mar.

[1 minuto de silêncio]

Então, diga: “eu saio do fundo mar agora e regresso passo a passo à praia”.

Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.

Volte a fechar os olhos e respire fundo mais uma vez.

Repita mentalmente:

Mente, me mostre uma linda montanha!

Eu me vejo subindo uma montanha!

Eu sinto cada passo que dou ao subir a montanha!

Eu me sinto confiante de que chegarei ao topo!

Eu me vejo no alto da montanha!

No alto da montanha, eu me sinto livre!

No alto da montanha, eu me sinto feliz!

No alto da montanha, eu me sinto seguro!

O que mais você sente? Sucesso, segurança, empoderamento...

Contemple a vista e sinta a liberdade.

[1 minuto de silêncio]

Então, diga: “eu desço passo a passo à base da montanha”.

Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.

Volte a fechar os olhos e respire fundo mais uma vez.

Repita mentalmente:

Mente, me mostre meu apartamento dos sonhos! [só um exemplo, adapte o roteiro para qualquer sonho!]

Eu me vejo dentro do meu novo apartamento!

Eu me vejo na varanda, contemplando a vista!

Eu sinto o vento nos meus cabelos!

Experimente seu sonho realizado através da sua poderosa imaginação.

Desfrute do seu sonho, ele é real.

[1 minuto de silêncio]

Então, veja a imagem desaparecendo.

Braços firmes, respire profundamente, olhos abertos.

Capítulo 12

Capítulo 12

Autoterapia com imagens que cocriam

instantaneamente

A autoterapia com imagens que cocriam instantaneamente é baseada no

livro *Imagens que curam*[m24](#) do médico psiquiatra estadunidense Gerald Epstein, que foi publicado há mais de vinte anos e até hoje ainda consiste num guia completo

para a terapia com imagens, isto é, a visualização aplicada à cura de doenças

físicas, mentais e emocionais, e à promoção e manutenção do bem-estar e da

saúde em geral.

Segundo o dr. Epstein, suas técnicas de canalização de energia de cura são

capazes de fazer de qualquer pessoa seu próprio curador. Estudando as relações

entre a mente e o corpo, ele compreendeu que a mente exerce uma enorme

influência no bem-estar físico da pessoa, determinando um estado de saúde ou

de doença. Através da criação de imagens mentais por meio da visualização, é

possível usar a mente para curar o corpo. Todos nós temos à nossa disposição a

fabulosa “medicina da imaginação”.

A visualização de imagens mentais é uma espécie de “sonho acordado”,

algo que parece um sonho, mas é uma viagem direcionada, controlada e

consciente, uma experiência interior profunda e impactante. Basicamente, as

imagens mentais são o resultado do processamento mental de pensamentos

oriundos da linguagem não verbal, isto é, das figuras ou símbolos.

Nossos pensamentos são processados de várias maneiras, entre as quais a

mais familiar é o pensamento lógico e verbal, que, desde o XVII, graças a René

Descartes, é considerado mais relevante e, teoricamente, mais confiável, por ser

a base do pensamento científico.

Contudo, também existem formas intuitivas, simbólicas, não verbais, não

lógicas e não científicas de pensamento que operam constantemente em nossas

mentes, em paralelo com o pensamento lógico, como é o caso do pensamento

processado por imagens.

Enquanto usamos o pensamento lógico e verbal para nos comunicarmos

com as outras pessoas e com a realidade externa em geral, usamos o pensamento

não lógico das imagens mentais para nos comunicarmos com nossa realidade

interna subjetiva. A compreensão é a de que enquanto a realidade externa e

objetiva é formada por palavras, a realidade interna é formada por imagens.

Apesar de sermos educados desde pequenos para nos comunicarmos com a

linguagem das palavras e, de certa forma, sermos habituados com ela, tomar

consciência e praticar a linguagem das imagens demanda apenas um pouco de

treino, pois é algo natural para nossas mentes e, inclusive, a linguagem das

imagens é considerada como anterior à linguagem verbal, por isso, só precisamos

A autoterapia com imagens que cocriam instantaneamente é baseada na atenção e a habilidade da visualização emergirá espontaneamente.

do médico psiquiatra estadunidense Gerald Epstein, que

Embora a ciência ocidental ainda relute em permanecer no paradigma

foi publicado há mais de vinte anos e até hoje ainda consiste num guia completocartesiano da separação e da dualidade, na concepção de que a mente (energia) para a terapia com imagens, isto é, a visualização aplicada à cura de doenças não interfere no corpo (matéria), a linguagem das imagens, por ter o poder de físicas, mentais e emocionais, e à promoção e manutenção do bem-estar e de ativar reações e mudanças fisiológicas, evidencia incontestavelmente a total conexão entre mente e corpo.

Segundo o dr. Epstein, suas técnicas de canalização de energia de cura são

Já sabemos que pensamentos negativos e emoções de baixa frequência estão

capazes de fazer de qualquer pessoa seu próprio curador. Estudando as relações intimamente ligados à manifestação de doenças e disfunções, bem como entre a mente e o corpo, ele compreendeu que a mente exerce uma enorme influência no bem-estar físico da pessoa, determinando um estado de saúde ou sistema imunológico, promovendo a regeneração do corpo e manutenção da de doença. Através da criação de imagens mentais por meio da visualização, é a saúde física, mental e emocional.

possível usar a mente para curar o corpo. Todos nós temos à nossa disposição a

O uso das imagens mentais através das técnicas de visualização, quando

bem direcionado, é capaz de desprogramar pensamentos e sentimentos negativos

A visualização de imagens mentais é uma espécie de “sonho acordado”, e substituí-los por positivos, de modo que qualquer pessoa pode acessar a algo que parece um sonho, mas é uma viagem direcionada, controlada e autonomia e o empoderamento da autocura.

consciente, uma experiência interior profunda e impactante. Basicamente, as

imagens mentais são o resultado do processamento mental de pensamentos

Nossos pensamentos são processados de várias maneiras, entre as quais a

mais familiar é o pensamento lógico e verbal, que, desde o XVII, graças a René

Descartes, é considerado mais relevante e, teoricamente, mais confiável, por ser

Contudo, também existem formas intuitivas, simbólicas, não verbais, não

lógicas e não científicas de pensamento que operam constantemente em nossas

mentes, em paralelo com o pensamento lógico, como é o caso do pensamento

Enquanto usamos o pensamento lógico e verbal para nos comunicarmos

com as outras pessoas e com a realidade externa em geral, usamos o pensamento

não lógico das imagens mentais para nos comunicarmos com nossa realidade

interna subjetiva. A compreensão é a de que enquanto a realidade externa e

Apesar de sermos educados desde pequenos para nos comunicarmos com a

linguagem das palavras e, de certa forma, sermos habituados com ela, tomar

consciência e praticar a linguagem das imagens demanda apenas um pouco de

treino, pois é algo natural para nossas mentes e, inclusive, a linguagem das

imagens é considerada como anterior à linguagem verbal, por isso, só precisamos

dar-lhe atenção e a habilidade da visualização emergirá espontaneamente.

Embora a ciência ocidental ainda relute em permanecer no paradigma

cartesiano da separação e da dualidade, na concepção de que a mente (energia)

não interfere no corpo (matéria), a linguagem das imagens, por ter o poder de

ativar reações e mudanças fisiológicas, evidencia incontestavelmente a total

conexão entre mente e corpo.

Já sabemos que pensamentos negativos e emoções de baixa frequência estão

intimamente ligados à manifestação de doenças e disfunções, bem como

pensamentos e sentimentos positivos como alegria, amor e gratidão, ativam o

sistema imunológico, promovendo a regeneração do corpo e manutenção da

saúde física, mental e emocional.

O uso das imagens mentais através das técnicas de visualização, quando

bem direcionado, é capaz de desprogramar pensamentos e sentimentos negativos

e substituí-los por positivos, de modo que qualquer pessoa pode acessar a

autonomia e o empoderamento da autocura.

Elementos fundamentais das imagens mentais e da visualização

Imaginar, criar imagens mentais e visualizar é um processo simples através

do qual encontramos uma figura ou forma mental que corresponda à uma

determinada realidade que desejamos manifestar.

Muitas vezes usamos as palavras “real” e “imaginário” como opostas ou

antônimas, mas, na verdade, tanto aquilo que existe nas nossas criações mentais

quanto aquilo que existe no mundo material são formas de realidade, uma vez

que ambas possuem energia, diferenciando apenas com relação à massa ou

substância física, que não está presente na realidade imaginária.

O fisicamente real e o mentalmente real são os extremos polares da

realidade, por isso comunicam-se e estão interligados de modo que, apesar de ser

mais comum as pessoas terem sua realidade interna determinada pela externa, é

absolutamente possível que a realidade interna determine a realidade externa.

Basicamente, isso é o que define a habilidade de cocriar: quando você não

permite mais que as circunstâncias daquilo que é fisicamente real determine sua

realidade interna (pensamentos, sentimentos e emoções) e você assume o

controle invertendo o fluxo, fazendo com que a sua realidade subjetiva

determine a realidade objetiva, ou seja, você molda a matéria a partir da energia

da sua realidade mental e emocional.

As imagens mentais que você acessa pelas técnicas de visualização são tão

reais quanto as imagens da realidade objetiva e têm o poder de afetar seu corpo,

bem como as circunstâncias externas da sua vida. Para usar as imagens mentais

de modo a provocar a interferência da sua realidade interna, subjetiva e não

material na sua realidade material, de acordo com o dr. Epstein, você deve

observar quatro elementos fundamentais:

1. INTENÇÃO

A intenção, entendida como a ação mental voluntária que direciona nosso

foco, é um componente fundamental da visualização. As suas intenções

expressam ativamente a canalização de sua energia para a realização de um

projeto ou desejo de grande magnitude ou mesmo de ações triviais como coçar o

pé ou ir à cozinha beber um copo d'água, de modo que a sua intenção é a ação

mental que precede tudo aquilo que você deseja ser, ter ou fazer.

Assim, ao se dispor a fazer um exercício de visualização, o primeiro passo é determinar uma intenção, isto é, o objetivo que deseja alcançar com a prática da

técnica. Por exemplo, consolidar um osso fraturado, morar numa casa nova,

encontrar um novo parceiro/a, passar num concurso, bater uma meta

profissional, fazer uma viagem etc.

Imaginar, criar imagens mentais e visualizar é um processo simples através

A intenção opera como uma instrução interna que vai programar seus

do qual encontramos uma figura ou forma mental que corresponda à umapensamentos, sentimentos e comportamentos, como também suas células e moléculas,

para que se alinhem com seu objetivo. Firmar uma intenção antes de

Muitas vezes usamos as palavras “real” e “imaginário” como opostas ou praticar uma visualização potencializa o efeito positivo das imagens mentais, antônimas, mas, na verdade, tanto aquilo que existe nas nossas criações mentais uma vez que lhe proporciona clareza sobre o que você quer.

quanto aquilo que existe no mundo material são formas de realidade, uma vez

A intenção também está intimamente relacionada com a vontade, que é a

que ambas possuem energia, diferenciando apenas com relação à massa ou manifestação da energia vital aplicada para que você possa, diariamente, fazer escolhas e agir. Nesse sentido, a intenção funciona como uma instrução ou

O fisicamente real e o mentalmente real são os extremos polares da ordem dada à vontade, que permite direcioná-la para dentro, de modo que você realidade, por isso comunicam-se e estão interligados de modo que, apesar de ser possível ter domínio consciente sobre sua vida.

mais comum as pessoas terem sua realidade interna determinada pela externa, é

Normalmente, você orienta a sua vontade para agir na realidade externa,

mas nos exercícios de visualização é preciso estabelecer uma intenção que

Basicamente, isso é o que define a habilidade de criar: quando você não direciona a sua vontade para agir em sua

realidade interna, atuando tanto no permite mais que as circunstâncias daquilo que é fisicamente real determine seu corpo físico quanto na mente e nas emoções, promovendo as mudanças realidade interna (pensamentos, sentimentos e emoções) e você assume onecessárias no nível fisiológico e também no nível sutil da Frequência controle invertendo o fluxo, fazendo com que a sua realidade subjetiva Vibracional®.

determine a realidade objetiva, ou seja, você molda a matéria a partir da energia

As imagens mentais que você acessa pelas técnicas de visualização são tão **2. TRANQUILIDADE**

reais quanto as imagens da realidade objetiva e têm o poder de afetar seu corpo,

O segundo elemento que determina o sucesso do poder cocriador das

bem como as circunstâncias externas da sua vida. Para usar as imagens mentais imagens é a tranquilidade, externa e interna. Com relação à tranquilidade de modo a provocar a interferência da sua realidade interna, subjetiva e nãoexterna, para fazer as técnicas de visualização é preciso escolher um momento e material na sua realidade material, de acordo com o dr. Epstein, você deve um lugar adequados para que você consiga se dedicar à tarefa de se concentrar em sua realidade interna.

Claro, especialmente se você mora numa grande cidade, neutralizar

totalmente os ruídos externos pode ser impossível, então a ideia é escolher o

melhor local e horário, mas se por acaso houver barulho de trânsito, vizinhos,

A intenção, entendida como a ação mental voluntária que direciona nossas obras ou outro tipo, a ideia é você se trabalhar para não se incomodar, gastando foco, é um componente fundamental da visualização. As suas intenções sua energia sentindo raiva do barulho, pois isso vai inibir a criação das imagens expressam ativamente a canalização de sua energia para a realização de mentais.

projeto ou desejo de grande magnitude ou mesmo de ações triviais como coçar o

pé ou ir à cozinha beber um copo d'água, de modo que a sua intenção é a ação

Assim, ao se dispor a fazer um exercício de visualização, o primeiro passo é Com relação à tranquilidade interna, o objetivo é alcançar um estado de

determinar uma intenção, isto é, o objetivo que deseja alcançar com a prática de relaxamento do corpo e da mente, soltando e aquietando os músculos e técnica. Por exemplo, consolidar um osso fraturado, morar numa casa nova, diminuindo o fluxo de pensamentos aleatórios. Por isso, normalmente os encontrar um novo parceiro/a, passar num concurso, bater uma meta exercícios de visualização começam com a orientação para respirar profundamente e relaxar o corpo.

A intenção opera como uma instrução interna que vai programar seus

pensamentos, sentimentos e comportamentos, como também suas células e **3. LIMPEZA**

moléculas, para que se alinhem com seu objetivo. Firmar uma intenção antes de

A limpeza, terceiro elemento fundamental do uso das imagens mentais, é

praticar uma visualização potencializa o efeito positivo das imagens mentais, um dos primeiros e mais importantes passos para o sucesso da visualização. Num primeiro nível, a limpeza se refere à higiene do seu corpo e do seu ambiente

A intenção também está intimamente relacionada com a vontade, que é a (casa, carro, local de trabalho etc.), pois, de maneira geral, a limpeza física manifestação da energia vital aplicada para que você possa, diariamente, fazer promove uma sensação de alívio e de bem-estar.

escolhas e agir. Nesse sentido, a intenção funciona como uma instrução ou

É impressionante como tomar um bom banho, estar com os cabelos e unhas

ordem dada à vontade, que permite direcioná-la para dentro, de modo que você limpos, usando roupas limpas, com a barba feita ou com a depilação em dia provoca uma poderosa sensação de bem-estar. Da mesma forma, contemplar seu

Normalmente, você orienta a sua vontade para agir na realidade externa, ambiente limpo e organizado também é extremamente prazeroso.

mas nos exercícios de visualização é preciso estabelecer uma intenção que

Normalmente, sujeira é associada a doenças, a estados emocionais negativos

direcione a sua vontade para agir em sua realidade interna, atuando tanto no e a todo tipo de escassez. Se você observar, regiões com esgotos a céu aberto e corpo físico quanto na mente e nas emoções, promovendo as mudanças com índice significativo de poluição do ar, da terra e da água tendem a ser locais necessárias no nível fisiológico e também no nível sutil da Frequência propícios à proliferação das doenças e da pobreza. Comumente, também, as pessoas com depressão mais severa tendem a se descuidar de sua aparência física,

higiene pessoal e organização do ambiente.

Assim, se você deseja cocriar uma nova realidade usando as técnicas de

O segundo elemento que determina o sucesso do poder cocriador da visualização, é fundamental cuidar bem de si e do seu ambiente. Só isso já imagens é a tranquilidade, externa e interna. Com relação à tranquilidade provoca uma mudança significativa na sua autoimagem e no seu estado externa, para fazer as técnicas de visualização é preciso escolher um momento emocional.

um lugar adequados para que você consiga se dedicar à tarefa de se concentrar

O outro nível da limpeza é a higiene interna: é ainda mais importante que

você cuide da limpeza do seu ambiente interno, usando a auto-observação para

Claro, especialmente se você mora numa grande cidade, neutralizar reprogramar pensamentos e sentimentos

negativos de baixa vibração, bem como totalmente os ruídos externos pode ser impossível, então a ideia é escolher oficar atento sobre quão limpas são suas relações com as outras pessoas.

melhor local e horário, mas se por acaso houver barulho de trânsito, vizinhos,

Todas as emoções, pensamentos e sentimentos negativos, bem como

obras ou outro tipo, a ideia é você se trabalhar para não se incomodar, gastando eventuais “deslizes” morais e éticos são registrados e influenciam seu corpo, sua sua energia sentindo raiva do barulho, pois isso vai inibir a criação das imagens e sua realidade.

A ideia é que enquanto você estiver fazendo uso das técnicas de visualização

(e quando não estiver também), você deve fazer um jejum muito rigoroso de

reclamação, vitimização, julgamento, crítica, praguejamento, bate-boca, fofoca,

Com relação à tranquilidade interna, o objetivo é alcançar um estado de egoísmo, acusação etc. E, por outro lado, ocupar-se com pensamentos, relaxamento do corpo e da mente, soltando e aquietando os músculos e sentimentos e comportamentos de gratidão, perdão, alegria, amor, compaixão e diminuindo o fluxo de pensamentos aleatórios. Por isso, normalmente os benevolência.

exercícios de visualização começam com a orientação para respirar

Para encontrar a cura e a transformação que você busca, é indispensável

fazer uma verdadeira faxina. A limpeza geral, externa e interna, é o pressuposto

para a abertura dos olhos da mente e para o sucesso das técnicas de visualização.

Usando as imagens mentais, é possível se livrar de sentimentos negativos e

projetar luz sobre padrões autodestrutivos.

A limpeza, terceiro elemento fundamental do uso das imagens mentais, é

um dos primeiros e mais importantes passos para o sucesso da visualização. Num **4. TRANSFORMAÇÃO**

primeiro nível, a limpeza se refere à higiene do seu corpo e do seu ambiente

(casa, carro, local de trabalho etc.), pois, de maneira geral, a limpeza física

Tanto a Física Quântica quanto as doutrinas esotéricas milenares afirmam

que a nossa percepção linear do tempo não é nada mais que um fluxo contínuo

É impressionante como tomar um bom banho, estar com os cabelos e unhas de mudanças.

limpos, usando roupas limpas, com a barba feita ou com a depilação em dia

Conforme a Medicina Tradicional Chinesa, as doenças do corpo físico

provoca uma poderosa sensação de bem-estar. Da mesma forma, contemplar seu decorrer de um bloqueio no fluxo de energia, isto é, um bloqueio ao movimento natural da energia do corpo, o que, em outras palavras, significa que existe uma

Normalmente, sujeira é associada a doenças, a estados emocionais negativos, resistência à natureza contingente, mutável e fluida da vida.

e a todo tipo de escassez. Se você observar, regiões com esgotos a céu aberto e

Basicamente, ao negar a natureza mutável do mundo, apegando-se a algo

com índice significativo de poluição do ar, da terra e da água tendem a ser locais que se quer manter como permanente, problemas de todos os tipos são criados e, propícios à proliferação das doenças e da pobreza. Comumente, também, assim, as doenças físicas e as realidades desfavoráveis são criadas e mantidas.

pessoas com depressão mais severa tendem a se descuidar de sua aparência física,

Contudo, o alívio, a cura e a mudança que você busca estão relacionadas

com o famoso “soltar” – coisas, pessoas, lugares, ideias, mágoas, controle,

Assim, se você deseja cocriar uma nova realidade usando as técnicas de desespero, ansiedades e preocupações.

visualização, é fundamental cuidar bem de si e do seu ambiente. Só isso já

O “soltar” tem o poder de colocá-lo no fluxo, no movimento da vida, pois

provoca uma mudança significativa na sua autoimagem e no seu estado ao soltar, você interrompe qualquer processo de identificação com experiências e circunstâncias limitantes e começa a ter uma profunda sensação de bem-estar e

O outro nível da limpeza é a higiene interna: é ainda mais importante que a liberdade.

Você cuide da limpeza do seu ambiente interno, usando a auto-observação para

O efeito benéfico das imagens mentais e visualizações depende totalmente

reprogramar pensamentos e sentimentos negativos de baixa vibração, bem como o “soltar” e de se permitir a fluidez, afinal, se você está fazendo uma técnica assim, é porque você deseja uma mudança, então não faz sentido se manter

Todas as emoções, pensamentos e sentimentos negativos, bem como o apego a seu status quo.

eventuais “deslizes” morais e éticos são registrados e influenciam seu corpo, sua

Quando você se propõe a dar asas à sua imaginação através das

visualizações, o afastamento temporário do pensamento verbal contribui

A ideia é que enquanto você estiver fazendo uso das técnicas de visualização significativamente para que você aceite o fluxo das coisas.

(e quando não estiver também), você deve fazer um jejum muito rigoroso de

reclamação, vitimização, julgamento, crítica, praguejamento, bate-boca, fofoca,

egoísmo, acusação etc. E, por outro lado, ocupar-se com pensamentos, Quando a imaginação e a linguagem imagética têm tanta importância

sentimentos e comportamentos de gratidão, perdão, alegria, amor, compaixão equanto a linguagem verbal, abrem-se os caminhos para a mudança e para a renovação.

Para encontrar a cura e a transformação que você busca, é indispensável

Rompida a identificação com as dores do passado e preocupações do

fazer uma verdadeira faxina. A limpeza geral, externa e interna, é o pressuposto futuro, você pode simplesmente apreciar uma sucessão de momentos presentes, para a abertura dos olhos da mente e para o sucesso das técnicas de visualização. totalmente no fluxo da cocriação, pronto para experimentar algumas das Usando as imagens mentais, é possível se livrar se sentimentos negativos e infinitas possibilidades que o Universo tem a oferecer.

Tanto a Física Quântica quanto as doutrinas esotéricas milenares afirmam

que a nossa percepção linear do tempo não é nada mais que um fluxo contínuo

Conforme a Medicina Tradicional Chinesa, as doenças do corpo físico

decorrem de um bloqueio no fluxo de energia, isto é, um bloqueio ao movimento

natural da energia do corpo, o que, em outras palavras, significa que existe uma

Basicamente, ao negar a natureza mutável do mundo, apegando-se a algo

que se quer manter como permanente, problemas de todos os tipos são criados e,

Contudo, o alívio, a cura e a mudança que você busca estão relacionadas

com o famoso “soltar” – coisas, pessoas, lugares, ideias, mágoas, controle,

O “soltar” tem o poder de colocá-lo no fluxo, no movimento da vida, pois

ao soltar, você interrompe qualquer processo de identificação com experiências e

circunstâncias limitantes e começa a ter uma profunda sensação de bem-estar e

O efeito benéfico das imagens mentais e visualizações depende totalmente

do “soltar” e de se permitir a fluidez, afinal, se você está fazendo uma técnica assim, é porque você deseja uma mudança, então não faz sentido se manter

Quando você se propõe a dar asas à sua imaginação através das

visualizações, o afastamento temporário do pensamento verbal contribui

Quando a imaginação e a linguagem imagética têm tanta importância

quanto a linguagem verbal, abrem-se os caminhos para a mudança e para a

renovação.

Rompida a identificação com as dores do passado e preocupações do

futuro, você pode simplesmente apreciar uma sucessão de momentos presentes,

totalmente no fluxo da cocriação, pronto para experimentar algumas das

infinitas possibilidades que o Universo tem a oferecer.

Imagens e Emoções

As imagens mentais são pura energia, um fenômeno sem matéria, mas com

a capacidade de interferir e alterar a matéria. Contudo, para que essa

capacidade se manifeste, as imagens mentais precisam estar associadas com

sensações e emoções.

Etimologicamente, emoção, palavra de origem latina, significa “movimento

a partir de” ou “mover-se para fora”, isto é, emoção equivale a movimento, e

movimento é a própria essência da vida.

As emoções, de uma forma ampla, são as reações corporais que temos em

decorrência de algum estímulo, que pode ser interno, como um pensamento, ou

externo, como qualquer acontecimento na realidade que nos cerca.

Para um estudo completo e aprofundado das emoções humanas e da

influência que elas exercem na sua capacidade de cocriar a realidade e na sua

vida em geral, recomendo a leitura do meu terceiro livro, *DNA Revelado das*

Emoções. [25](#)

As emoções estão intimamente ligadas às imagens mentais, na verdade,

toda emoção pode se manifestar por uma imagem. As imagens dão forma às

emoções e são os correspondentes mentais e visuais dos sentimentos. Você pode

comprovar isso facilmente: de olhos fechados, tente ver a alegria (ou outro

sentimento), sua mente prontamente lhe mostrará uma imagem para simbolizar!

E o mais curioso é que as imagens não têm tempo, pode lhe vir uma imagem de

uma cena alegre do seu passado ou uma imagem do futuro que você deseja.

As emoções e os sentimentos possuem sensações físicas associadas a eles, são

reações que alteram nossa fisiológica e bioquímica, como, por exemplo, a

aceleração ou relaxamento do ritmo cardíaco. As imagens mentais, enquanto

símbolos visuais das emoções e sentimentos, também são acompanhadas de

sensações físicas.

Ora, se apenas por pensar num determinado sentimento ou sensação a sua

mente já cria uma imagem relacionada, o sentido oposto também é válido: se

you criar primeiro uma imagem, ela vai despertar um sentimento que, por sua

vez, vai causar alterações fisiológicas. Dessa forma, emoção e imagem são

equivalentes, como os dois lados de uma equação.

É assim que as visualizações funcionam: você cultiva as imagens mentais

com o objetivo de que elas produzam emoções, sentimentos e sensações para

afetar seu corpo físico e, claro, também para elevar a sua Frequência

Vibracional®.

As imagens e as visualizações decorrentes delas, por terem como plataforma

o plano sutil e não material da mente, não operam submetidas às leis da física. As imagens mentais são pura energia, um fenômeno sem matéria, mas com clássica, limitadas pelo espaço e tempo da realidade tridimensional ou a capacidade de interferir e alterar a matéria. Contudo, para que essas condicionadas à separação cartesiana mente-matéria.

capacidade se manifeste, as imagens mentais precisam estar associadas com

Por isso, quando trabalhamos com imagens, estamos operando sob as leis

da Física Quântica, especialmente no tocante à formatação da matéria através

Etimologicamente, emoção, palavra de origem latina, significa “movimentada consciência, ou seja, a possibilidade de alterar nossos próprios corpos e nossa a partir de” ou “mover-se para fora”, isto é, emoção equivale a movimento, realidade externa, a partir da concepção newtoniana da lei da causalidade.

Neste sentido, a visualização é um excelente recurso para a cocriação da

As emoções, de uma forma ampla, são as reações corporais que temos em realidade desejada, uma vez que com o uso das imagens você pode acessar as decorrências

de algum estímulo, que pode ser interno, como um pensamento, ou formas perfeitas, os potenciais da Matriz Holográfica®, independentemente de quão adversas e imperfeitas possam estar as condições externas.

Para um estudo completo e aprofundado das emoções humanas e da

Quando você experimenta as imagens mentais, transcende a dualidade e

influência que elas exercem na sua capacidade de cocriar a realidade e na sua experimenta a unidade, a totalidade, a integridade de todas as formas e funções.

DNA Revelado das

As emoções estão intimamente ligadas às imagens mentais, na verdade,

toda emoção pode se manifestar por uma imagem. As imagens dão forma às

emoções e são os correspondentes mentais e visuais dos sentimentos. Você pode

comprovar isso facilmente: de olhos fechados, tente ver a alegria (ou outro

sentimento), sua mente prontamente lhe mostrará uma imagem para simbolizar!

E o mais curioso é que as imagens não têm tempo, pode lhe vir uma imagem de

As emoções e os sentimentos possuem sensações físicas associadas a eles, são

reações que alteram nossa fisiológica e bioquímica, como, por exemplo, a

aceleração ou relaxamento do ritmo cardíaco. As imagens mentais, enquanto

símbolos visuais das emoções e sentimentos, também são acompanhadas de

Ora, se apenas por pensar num determinado sentimento ou sensação a sua

mente já cria uma imagem relacionada, o sentido oposto também é válido: se

you criar primeiro uma imagem, ela vai despertar um sentimento que, por sua

vez, vai causar alterações fisiológicas. Dessa forma, emoção e imagem são

É assim que as visualizações funcionam: você cultiva as imagens mentais

com o objetivo de que elas produzam emoções, sentimentos e sensações para

afetar seu corpo físico e, claro, também para elevar a sua Frequência

Vibracional®.

As imagens e as visualizações decorrentes delas, por terem como plataforma

o plano sutil e não material da mente, não operam submetidas às leis da física clássica, limitadas pelo espaço e tempo da realidade tridimensional ou

condicionadas à separação cartesiana mente-matéria.

Por isso, quando trabalhamos com imagens, estamos operando sob as leis

da Física Quântica, especialmente no tocante à formação da matéria através

da consciência, ou seja, a possibilidade de alterar nossos próprios corpos e nossa

realidade externa, a partir da concepção newtoniana da lei da causalidade.

Neste sentido, a visualização é um excelente recurso para a cocriação da

realidade desejada, uma vez que com o uso das imagens você pode acessar as

formas perfeitas, os potenciais da Matriz Holográfica®, independentemente de

quão adversas e imperfeitas possam estar as condições externas.

Quando você experimenta as imagens mentais, transcende a dualidade e

experimenta a unidade, a totalidade, a integridade de todas as formas e funções.

Imagens, Visualização e Saúde

Com relação à cocriação da cura de uma doença e restabelecimento da

saúde, você pode usar as imagens para se conectar com a forma perfeita da parte

do corpo físico para a qual busca a cura. O uso das imagens permite a reconexão

dos corpos físico, mental e emocional para restaurar a integridade deles, e a cura

é decorrente da restauração da unidade.

A unidade a ser restaurada é a unidade mente-corpo, a qual, na verdade,

nunca se desfez nem jamais se desfará, uma vez que ambos são aspectos

indissociáveis da consciência humana encarnada. A superação, na verdade, é em

relação à percepção de separação, pois a separação, de fato, nunca ocorreu,

exceto conceitualmente.

Pela perspectiva da unidade mente-corpo, é possível compreender que

sintomas físicos são reflexos das questões emocionais. Dessa forma, quando a

doença se manifesta no corpo físico, normalmente os tratamentos da medicina

ocidental convencional funcionam apenas como paliativos, e a condição da cura

está em olhar também para as próprias emoções, que são a fonte das questões

físicas.

Neste sentido, as doenças do corpo físico, apesar de desagradáveis e

limitantes, têm a função muito importante de chamar a sua atenção para que

olhe para dentro de si a fim de encontrar o que verdadeiramente precisa curar

para voltar ao seu estado de integridade.

Imagens, Visualização e Saúde

Com relação à cocriação da cura de uma doença e restabelecimento da

saúde, você pode usar as imagens para se conectar com a forma perfeita da parte

do corpo físico para a qual busca a cura. O uso das imagens permite a reconexão

dos corpos físico, mental e emocional para restaurar a integridade deles, e a cura

é decorrente da restauração da unidade.

A unidade a ser restaurada é a unidade mente-corpo, a qual, na verdade,

nunca se desfez nem jamais se desfará, uma vez que ambos são aspectos

indissociáveis da consciência humana encarnada. A superação, na verdade, é em

relação à percepção de separação, pois a separação, de fato, nunca ocorreu,

exceto conceitualmente.

Pela perspectiva da unidade mente-corpo, é possível compreender que

sintomas físicos são reflexos das questões emocionais. Dessa forma, quando a

doença se manifesta no corpo físico, normalmente os tratamentos da medicina

ocidental convencional funcionam apenas como paliativos, e a condição da cura

está em olhar também para as próprias emoções, que são a fonte das questões

físicas.

Neste sentido, as doenças do corpo físico, apesar de desagradáveis e

limitantes, têm a função muito importante de chamar a sua atenção para que

olhe para dentro de si a fim de encontrar o que verdadeiramente precisa curar

para voltar ao seu estado de integridade.

Comprovações científicas da autoterapia com imagens

As imagens mentais, enquanto um processo complexo de pensamento que

invoca e aplica os sentidos não só da visão, mas também da audição, olfato,

paladar, sentidos do movimento, posição e tato, funcionam como um mecanismo

de comunicação entre percepção, emoção e mudança corporal.

Como eu já expliquei, pensar por meio de imagens é uma faculdade natural

da mente humana, a qual pode ser exercida de maneira inconsciente e

espontânea ou de modo intencional. O dr. Epstein ensina que quando você se

apropria e domina essa faculdade mental espetacular, pode direcioná-la para

fazer contato com a sua realidade subjetiva interna e afetá-la em conformidade

com os seus interesses e objetivos.

Quando você cria imagens mentais propositadamente e visualiza uma

determinada cena, afeta a atividade e configuração das redes neurais do seu

cérebro, o que reverbera em todo o seu corpo físico, bem como nas suas emoções

e vibração energética. Sendo assim, as imagens mentais que você projeta por

meio da sua imaginação funcionam como um mecanismo de integração entre os

seus corpos físico, mental, emocional e energético.

Como a psicóloga estadunidense Jeanne Achterberger²⁶ explica, os dois hemisférios do córtex cerebral são conectados por um feixe de fibras nervosas

denominado de corpo caloso. Os neurônios dessa estrutura são responsáveis pelo

intercâmbio de informações entre os dois hemisférios, sincronizando as imagens

não verbais responsáveis por processar os pensamentos com o processamento das

informações emocionais, de modo que as imagens visualizadas afetam

diretamente o sistema nervoso.

Quando você relaxa e comanda a criação de imagens mentais, pensa no

que deseja visualizar de maneira lógica e racional a partir do hemisfério

esquerdo do seu cérebro, então, instantaneamente, a informação é transmitida

ao hemisfério direito, o qual traduz seus pensamentos em imagens – é por isso

que você visualiza. Entre o hemisfério direito do córtex cerebral e o sistema

límbico há uma extensa rede de conexões neurais pelas quais as informações são

transmitidas – é por isso que você sente emoções ao visualizar.

Jeanne Achterberger explica que durante a prática da visualização, os

hemisférios cerebrais operam sincronizados: enquanto o hemisfério esquerdo faz

a conexão com o meio externo, expressa por meio do pensamento lógico e da

linguagem, o hemisfério esquerdo faz a comunicação entre a consciência e o meio interno por meio das imagens e das emoções.

Desde o final do século passado, os pesquisadores da área da

As imagens mentais, enquanto um processo complexo de pensamento quepsiconeuroimunologia²⁷ - ciência que se refere à interligação dos sistemas invoca e aplica os sentidos não só da visão, mas também da audição, olfato, psíquico, neuroendócrino e imunológico, e estuda a interação entre o sistema paladar, sentidos do movimento, posição e tato, funcionam como um mecanismo nervoso central (SNC) e o sistema imunológico - acumulam evidências a respeito dos efeitos positivos da visualização como meio de comunicação entre mente e

Como eu já expliquei, pensar por meio de imagens é uma faculdade natural do corpo, o que muito contribuiu para o estabelecimento de um modelo integrativo da mente humana, a qual pode ser exercida de maneira inconsciente e do processo saúde-doença.

espontânea ou de modo intencional. O dr. Epstein ensina que quando você se

Na Psicologia da Saúde, o relaxamento e a visualização já se provaram uma

apropriada e domina essa faculdade mental espetacular, pode direcioná-la para ferramenta de enorme eficácia no auxílio ao tratamento de doenças. Ao fazer contato com a sua realidade subjetiva interna e afetá-la em conformidade com experiências com visualizações têm o poder de despertar a consciência e facilitar a compreensão do processo saúde-doença, no sentido de que corpo e mente

Quando você cria imagens mentais propositadamente e visualiza uma ação intrinsecamente conectados e que as emoções gatilhadas pela prática da determinada ação, afeta a atividade e configuração das redes neurais do seu sistema de visualização afetam a mente e provocam alterações no

cérebro, o que reverbera em todo o seu corpo físico, bem como nas suas emoções

A autoterapia com imagens, efetivamente, é uma poderosa ferramenta de

vibração energética. Sendo assim, as imagens mentais que você projeta procura física, uma vez que as imagens visualizadas na intenção da cura têm a meio da sua imaginação funcionam como um mecanismo de integração entre o sistema de estimulação de estimular a regulação do sistema imunológico para promover a restauração da saúde e o bem-estar em geral.

explica, os dois

A professora e pesquisadora da PUC-SP Denise Ramos, [28](#) em seu livro *A hemisférios do córtex cerebral são conectados por um feixe de fibras nervosas *psique do corpo: uma compreensão simbólica da doença**, defende a ideia de que todas as denominadas de corpo caloso. Os neurônios dessa estrutura são responsáveis pelas doenças podem ser consideradas como psicossomáticas

(manifestação no corpo intercâmbio de informações entre os dois hemisférios, sincronizando as imagens físico de padrões emocionais negativos). A também pesquisadora da PUC-SP, não verbais responsáveis por processar os pensamentos com o processamento das Rosa Maria Farah, pioneira nas interfaces entre a psicologia e a tecnologia, informações emocionais, de modo que as imagens visualizadas afetam constatou que padrões específicos de pensamentos e imagens mentais provocam alterações fisiológicas como mudanças na pressão arterial, consumo de oxigênio

Quando você relaxa e comanda a criação de imagens mentais, pensa na eliminação de dióxido de carbono, afetando a saúde do corpo físico. [29](#)

que deseja visualizar de maneira lógica e racional a partir do hemisfério

Também foi comprovado que a visualização é um excelente recurso no

esquerdo do seu cérebro, então, instantaneamente, a informação é transmitida tratamento complementar de doenças orgânicas, atuando na integração mente e ao hemisfério direito, o qual traduz seus pensamentos em imagens - é por isso que [30](#) no sentido de que a mente, por meio dos pensamentos, imagens e que você visualiza. Entre o hemisfério direito do córtex cerebral e o sistema límbico afeta a bioquímica e o sistema nervoso.

límbico há uma extensa rede de conexões neurais pelas quais as informações são

Outro estudo feito com voluntárias mulheres portadoras de fibromialgia,

comprovou que a visualização promoveu uma diminuição no padrão e

Jeanne Achterberger explica que durante a prática da visualização, a intensidade de dor; [31](#) outro [32](#) comprovou que a visualização promove o alívio de hemisférios cerebrais operam sincronizados: enquanto o hemisfério esquerdo faz dores causadas por tensão muscular, tensão pré-menstrual, arritmias cardíacas, a conexão com o meio externo, expressa por meio do pensamento lógico e dainsônia, infertilidade e outros sintomas relacionados ao câncer e à AIDS, bem como promove o alívio do estresse em casos de psoríase, asma e hiperatividade,

linguagem, o hemisfério esquerdo faz a comunicação entre a consciência e o corpo a reagir às imagens mentais e emoções decorrentes delas como se fossem decorrentes de uma experiência

Desde o final do século passado, os pesquisadores da área da física real.

- ciência que se refere à interligação dos sistemas

Mais um estudo, feito com pessoas em tratamento oncológico, demonstrou

psíquico, neuroendócrino e imunológico, e estuda a interação entre o sistema que a prática de visualização ajuda o paciente e seus familiares a lidarem com o nervoso central (SNC) e o sistema imunológico - acumulam evidências a respeito do estresse da doença e favorece a cura e restauração integral da saúde. [33](#)

dos efeitos positivos da visualização como meio de comunicação entre mente e

Ainda na área da oncologia, outra pesquisa verificou que a visualização

corpo, o que muito contribuiu para o estabelecimento de um modelo integrativo atua na redução da carga emocional, índices de estresse, imunidade celular e níveis de depressão e ansiedade em mulheres em tratamento radioterápico para

Na Psicologia da Saúde, o relaxamento e a visualização já se provaram uma câncer de mama. [34](#)

ferramenta de enorme eficácia no auxílio ao tratamento de doenças. As

Carl Simonton, médico oncologista, em seu livro *Com a vida de novo*, [35](#)

experiências com visualizações têm o poder de despertar a consciência e facilitar ressalta que atividade da imaginação, por meio das visualizações, favorece a a compreensão do processo saúde-doença, no sentido de que corpo e mente mobilização do potencial de autocura do corpo.

estão intrinsecamente conectados e que as emoções gatilhadas pela prática da

A autoterapia com imagens, efetivamente, é uma poderosa ferramenta de

cura física, uma vez que as imagens visualizadas na intenção da cura têm a

capacidade de estimular a regulação do sistema imunológico para promover a

A

defende a ideia de que todas as

doenças podem ser consideradas como psicossomáticas (manifestação no corpo

físico de padrões emocionais negativos). A também pesquisadora da PUC-SP,

Rosa Maria Farah, pioneira nas interfaces entre a psicologia e a tecnologia,

constatou que padrões específicos de pensamentos e imagens mentais provocam

alterações fisiológicas como mudanças na pressão arterial, consumo de oxigênio

Também foi comprovado que a visualização é um excelente recurso no

tratamento complementar de doenças orgânicas, atuando na integração mente e

no sentido de que a mente, por meio dos pensamentos, imagens e

Outro estudo feito com voluntárias mulheres portadoras de fibromialgia,

comprovou que a visualização promoveu uma diminuição no padrão e

comprovou que a visualização promove o alívio de

dores causadas por tensão muscular, tensão pré-menstrual, arritmias cardíacas,

insônia, infertilidade e outros sintomas relacionados ao câncer e à AIDS, bem

como promove o alívio do estresse em casos de psoríase, asma e hiperatividade,

uma vez que a visualização estimula o corpo a reagir às imagens mentais e emoções decorrentes delas como se fossem decorrentes de uma experiência

fisicamente real.

Mais um estudo, feito com pessoas em tratamento oncológico, demonstrou

que a prática de visualização ajuda o paciente e seus familiares a lidarem com o

estresse da doença e favorece a cura e restauração integral da saúde. **33**

Ainda na área da oncologia, outra pesquisa verificou que a visualização

atua na redução da carga emocional, índices de estresse, imunidade celular e

níveis de depressão e ansiedade em mulheres em tratamento radioterápico para

câncer de mama. **34**

Carl Simonton, médico oncologista, em seu livro *Com a vida de novo*, **35**

ressalta que atividade da imaginação, por meio das visualizações, favorece a

mobilização do potencial de autocura do corpo.

Autoterapia com imagens que cocriam

instantaneamente - SCRIPTS

Agora, quero compartilhar com você alguns scripts de visualizações

inspiradas nas técnicas desenvolvidas pelo dr. Epstein e adaptadas por mim,

contextualizadas na cocriação de sonhos.

Os scripts estão divididos em suas categorias: autoterapia com imagens para

a cocriação de saúde física e autoterapia com imagens para cocriação de saúde

emocional.

Sugiro que você grave com a sua própria voz o roteiro que pretende usar,

adaptando-o e personalizando-o em conformidade com as particularidades da

cura que deseja cocriar.

SAÚDE FÍSICA

1. TÉCNICA BÁSICA DE CURA

Nome da técnica: Cura Egípcia

Indicação: essa técnica pode ser usada para qualquer problema em qualquer parte do corpo (órgãos, tecidos, músculos, ossos, membros etc.).

Sente-se confortavelmente.

Braços e pernas descruzadas.

Feche os olhos.

Relaxe, solte o corpo.

Inspire profundamente e exale lentamente por três vezes.

Visualize-se em pé num campo bem amplo, recoberto por uma linda grama verde, num dia ensolarado muito agradável.

Visualize que você está se espreguiçando, erguendo os braços em direção ao Sol.

Veja seus braços se tornando muito, muito longos, estendendo-se com as palmas das mãos viradas para cima, em direção ao Sol.

Visualize a luz dos raios do Sol penetrando pelas palmas das suas mãos e saindo por cada um dos seus dez dedos.

Se você for destro, visualize que no fim de cada raio dos dedos da sua mão direita existem pequenas mãozinhas de luz, e que no final de cada raio da sua mão esquerda existem pequenos olhos.

Se você for canhoto, visualize as mãozinhas nas pontas dos raios que saem dos dedos da sua mão esquerda e visualize os olhinhos nas pontas dos raios que saem dos dedos da sua mão direita.

Então, mentalmente, coloque as suas mãos sobre o seu corpo.

Com a mão que tem os olhinhos, veja dentro do seu corpo e procure os locais onde há dor ou alguma disfunção.

Com a outra mão, mentalmente, use as mãozinhas de luz para iluminar o local.

Visualize que suas mãozinhas de luz podem se transmutar na forma de qualquer instrumento de cura: escovas de cerdas douradas para limpar, pistolas de raios laser para curar, bisturis dourados para operar, um aspirador dourado de células doentes, potes de unguentos dourados e azuis para cicatrizar e também fios dourados para suturar.

Visualize-se iluminando com uma mão, e com a outra, utilize o instrumento de cura mais adequado para o seu caso, realizando, com muita calma, uma cirurgia em você mesmo, através da qual remove toda Agora, quero compartilhar com você alguns scripts de visualizações

doença e toda dor.

Com suas mãozinhas de luz, junte todo o lixo e todos os resíduos do procedimento e jogue para trás, por inspiradas nas técnicas desenvolvidas pelo dr. Epstein e adaptadas por mim,

cima do seu ombro.

Visualize-se elevando novamente seus braços com as palmas das mãos voltadas para cima em direção Os scripts estão divididos em suas categorias: autoterapia com imagens para

ao Sol.

Comande que as mãozinhas, os olhinhos e os raios de luz se recolham para dentro das palmas das suas a cocriação de saúde física e autoterapia com imagens para cocriação de saúde

mãos para serem reutilizados posteriormente.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

Sugiro que você grave com a sua própria voz o roteiro que pretende usar,

adaptando-o e personalizando-o em conformidade com as particularidades da

2. CÂNCER

Nome da Técnica: As Mãos de Deus

Intenção: Remover o câncer.

Feche os olhos e respire três vezes.

Visualize que você é as mãos de Deus.

Respire mais uma vez, vendo suas mãos como sendo as mãos do Criador.

Toque a área afetada, limpando-a suavemente de toda sujeira e contaminação.

Coloque tudo em ordem.

Então, respire mais uma vez e veja seu corpo em perfeitas condições.

Seu rosto está alegre e sorridente e sua mente trabalha do modo mais adequado.

Goste de si e visualize-se sendo lavado pela luz clara do Sol vinda de cima.

Orgulhe-se do corpo que você construiu.

Então, agradeça e abra os olhos.

3. CARDIOPATIAS EM GERAL

Nome da técnica: As Flechas da Dor

Intenção: Curar o coração e aliviar a dor no coração.

Feche os olhos e respire três vezes.

Desabotoe seu peito, como se ele fosse uma camisa de botões.

Retire seu coração.

Visualize que ele está cheio de flechas de dor, que foram acumuladas ao longo da sua vida.

Remova todas as flechas de dor, uma por uma.

Jogue as flechas para cima, entregando-as ao Universo.

Limpe todos os pontos feridos onde as flechas estavam.

Massageie suavemente o coração.

Diga a ele “eu amo você”.

Coloque seu coração de volta no peito e feche os botões.

Sinta seu coração funcionando perfeitamente.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

4. ALÍVIO DA DOR (EM GERAL)

Nome da técnica: O Pássaro da Ajuda

Intenção: Cessar a dor.

Feche os olhos e respire uma vez.

Visualize um lindo pássaro dourado à sua frente.

Olhe para ele e peça que ele leve sua dor para bem longe.

Veja o pássaro bicar a dor e sair voando com ela.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

5. CISTOS, MIOMAS, PÓLIPOS OU TUMORES (BENIGNOS)

Nome da Técnica: O Laser Curativo

Intenção: Eliminar tumor, mioma, cistos ou pólipos.

Feche os olhos e respire três vezes.

Visualize-se entrando no seu corpo por qualquer abertura.

Leve uma luz consigo.

Encontre o caminho até o local do cisto/pólipo/tumor.

Ilumine e examine, veja o tamanho, o formato e a cor.

Visualize que você tem em suas mãos uma pistola de raio laser azul.

Mire no cisto/pólipo/tumor e dispare o laser.

Visualize que ele começa a encolher, desidratar e ressecar.

Visualize a base do cisto/pólipo/tumor, onde ele está “plantado”.

Agora, sua pistola de laser, possui raios dourados.

Use o laser dourado para cortar, com um movimento circular, ao redor da base do cisto/pólipo/tumor ressecado, e remova-os com a mão.

Sinta qual é a cor certa de laser e dispare novamente sua pistola para promover o crescimento de células saudáveis no local.

Veja a área toda curada parecer exatamente igual ao tecido saudável em volta.

Saia de seu corpo pela mesma abertura por onde entrou.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

6. EMAGRECIMENTO

Nome da técnica: Vendo-se ao Espelho

Intenção: Perder peso, emagrecer.

Feche os olhos e respire 3 vezes.

Visualize-se em pé diante de um espelho.

Veja-se mais magro no reflexo, com seu peso ideal.

Entre no espelho e se funda com a imagem do seu “eu magro”.

Repare nas sensações que você experimenta.

Saia de dentro do espelho e fique novamente em pé frente a ele.

Empurre a imagem do seu “eu magro” com a mão direita para o lado direito fora do espelho.

Agradeça e abra os olhos.

Nome da técnica: Reestruturando o seu corpo.

Intenção: Perder peso, emagrecer.

OBS: Antes de começar, verifique suas medidas corporais e anote para mensurar seus resultados. Após a terceira semana, pare os exercícios por 7 dias e depois verifique as medidas das partes do seu corpo que deseja reduzir o tamanho. Se tiver alcançado os resultados desejados, não desanime, repita tudo por mais 2 ciclos de 21 dias de exercícios intercalados com 7 dias de descanso. Continue com este trabalho pelo tempo que for necessário para obter o resultado que deseja.

Primeira semana:

Cerca de 20 a 30 minutos antes de comer.

Sente-se em uma cadeira, feche os olhos e puxe apenas uma inspiração bem profunda.

Imagine que seu corpo é todo retrátil e comece a se recolher.

Visualize e sinta todas as suas extremidades se dobrarem para dentro rapidamente.

Recolha seus dedos das mãos para dentro das mãos e seus dedos dos pés para dentro dos pés.

Recolha suas mãos para dentro dos punhos e os pés para dentro dos tornozelos.

Recolha seus punhos e braços até os seus ombros e seus tornozelos e pernas até a virilha.

Recolha sua cabeça e pescoço para dentro do tronco.

Enfim, tudo se dobra para dentro do abdome, sob o diafragma.

Exale o ar e visualize uma fumaça cinza sair e se evaporar.

Repita o processo 3 vezes, na velocidade de sua inspiração.

Depois disso, levante-se da cadeira e vá até perto de uma parede.

Vire-se para o norte.

Estique-se para cima, levantando os calcanhares e forçando os braços para o alto.

Volte a ficar em pé normalmente.

Faça um quarto de volta para a direita, estique-se novamente, levantando os calcanhares, mas, dessa vez, erguendo e esticando apenas seu braço direito.

Volte à postura normal.

Faça outro quarto de volta para a direita e estique-se mais uma vez com os calcanhares elevados e estique e alongue os dois braços.

Volte à postura normal.

Faça mais um quarto de volta, estique-se e, com os calcanhares levantados, erguendo e esticando apenas seu braço esquerdo.

Volte à postura normal.

Repita o processo mais duas vezes, dando mais duas voltas.

Segunda semana

Continue com o exercício da primeira semana e acrescente a seguinte prática:

Quando você se sentar para comer, conte para o seu corpo quais são os componentes da sua refeição.

Comande para que ele absorva somente os nutrientes que precisa e elimine o que for desnecessário.

Faça isso em todas as refeições durante as 2 semanas seguintes.

Terceira semana

Continue com os exercícios da primeira e da segunda semana e acrescente a seguinte prática: De 20 a 30 minutos antes de comer, depois dos exercícios de se dobrar e de se esticar, sente-se novamente, feche os olhos, inspire e curve-se para frente a partir da cintura, elevando suas pernas e esticando-as enquanto estende seus braços bem à sua frente.

Na expiração, veja seus braços e pernas se estenderem à sua frente, tocando alguma estrutura que fique a uma grande distância de você (por exemplo, um prédio ou monumento localizado num bairro distante de onde você mora).

Em seguida, relaxe.

Repita essa parte do exercício mais duas vezes.

SAÚDE EMOCIONAL

7. RAIVA

Nome da técnica: Da raiva à criatividade

Intenção: transmutar a raiva em energia criativa.

Feche os olhos e respire três vezes, focando sua consciência na exalação.

Visualize a raiva que você está sentindo como uma onda de chamas diante de seus olhos.

Respire fundo mais duas focando na sua exalação e observando as chamas à sua frente.

Então, entre nessas chamas.

Imediatamente, visualize e sinta uma chuva forte caindo e apagando as chamas.

Sinta que sua raiva desapareceu com as chamas que foram apagadas pela chuva.

À medida que as chamas desaparecem, saiba que a raiva também desapareceu.

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

8. ACREDITAR QUE SUA COCRIAÇÃO JÁ É REAL

Nome da técnica: Ponte Arco-Íris da Esperança

Intenção: desenvolver esperança e fé na cocriação da sua nova realidade.

Feche os olhos e respire três vezes, focando sua consciência na exalação.

Inspire brevemente pelo nariz e faça uma exalação longa e lenta pela boca.

Visualize-se cruzando uma ponte de arco-íris.

Visualize a sequência de cores da sua ponte.

Caminhe devagar, passando por uma cor de cada vez.

Amarelo, laranja, vermelho, verde, azul, índigo e violeta.

A cada cor pela qual você passar, torne-se essa cor.

Quando for passar de uma cor a outra, exale lentamente pela boca.

Que sentimentos e sensações você experimenta?

Que aspecto de sua alma, sua natureza invisível, cada cor oferece a você?

Chegando à última cor, visualize-se no final do arco-íris.

Torne-se um com o arco-íris inteiro, deixe que ele seja o seu arco-íris interior.

E se sinta renovado e cheio de esperança.

Inspire profundamente uma vez e veja rapidamente a imagem do seu futuro, do seu sonho já realizado.

Repita mentalmente: está feito, está feito, está feito!

Exale pela boca.

Agradeça e abra os olhos.

9. PENSAMENTOS NEGATIVOS E RESISTÊNCIA DA MENTE

Nome da técnica: Escapando da prisão

Intenção: libertar-se da prisão mental, dos pensamentos negativos persistentes e da resistência.

Feche os olhos e respire três vezes, focando sua consciência na exalação.

Inspire brevemente pelo nariz e faça uma exalação longa e lenta pela boca.

Visualize-se dentro de uma prisão – olhe ao seu redor, veja as paredes e as grades dessa prisão, observe a escuridão.

Agora, procure a chave para abrir a porta da cela e, em seguida, abrir as portas da prisão.

Encontre essas chaves!

Abra a porta da sua cela, caminhe pelos corredores e abra o portão principal da prisão.

Então, saia levando a chave com você.

Visualize o guarda no portão e diga para ele: “estou saindo agora”.

Veja que ele acena que sim, consentindo a sua saída.

Agradeça e caminhe em frente.

Veja uma escada com três degraus altos.

Suba esses degraus lentamente.

No topo, encontre uma última porta.

Abra-a e passe por ela tranquilamente.

Então, feche e tranque essa porta.

Como você se sente?

Respire fundo, agradeça e abra os olhos.

10. LIMPEZA DE TRAUMAS

Nome da técnica: Exercício de reversão do trauma

Intenção: Para mudar a memória do evento traumático.

Feche os olhos e faça uma exalação longa e lenta seguida por uma inalação breve ou normal, não exagerada.

Imagine-se na cena que lhe causou trauma.

Exale novamente de maneira lenta.

Visualize uma linda luz chegando até você e iluminando todo seu ser.

Agora, direcione essa luz para alterar a memória desse momento.

Faça isso da maneira que puder.

O seu objetivo não é alterar o que aconteceu, mas apenas alterar a memória do que aconteceu.

Não existem regras para isso.

Tampouco se aplicam nessa situação as regras do espaço-tempo tridimensional.

Na sua imaginação, tudo pode acontecer, tudo é possível.

Decrete que essa memória está alterada e assim será.

Sinta a memória sendo modificada e observe a sensação física que vem junto com essa mudança.

Observe a nova sensação física.

Guarde essa nova sensação para você.

Agradeça, expire e abra os olhos.

11. LIBERTAÇÃO DE VÍCIOS

Nome da técnica: A escada de ouro

Intenção: desprogramação e libertação de vícios em geral.

Feche seus olhos e faça uma lenta e longa exalação pela boca.

Inspire normalmente pelo nariz.

Continue respirando de modo que suas exalações sejam mais longas e lentas do que as inspirações.

Bem consciente da sua respiração, continue expirando pela boca e inspirando pelo nariz.

Repita essa respiração por cinco vezes.

Agora, na próxima expiração longa, visualize uma enorme escada dourada em meio a um lindo campo de grama bem verdinha.

Suba o primeiro degrau dessa escada e fique em pé parado.

Então, olhe para si - veja o que você está vestindo, veja a sua expressão facial e veja em suas mãos um objeto ou substância que representa o vício do qual você quer se libertar.

Suba para o segundo degrau e, então, para o terceiro degrau.

Olhe ao seu redor, para cima e para baixo, para um lado e para o outro - examine o ambiente à sua volta.

Olhe novamente para si - veja o que você está vestindo, veja o objeto ou substância que representa o vício e observe como você se sente.

Expire mais uma vez soltando o ar bem devagar e suba lentamente até o quinto degrau.

Mais uma vez, olhe ao redor, ao seu redor, para cima e para baixo, para um lado e para o outro -

examine o ambiente à sua volta.

Olhe novamente para si - veja o que você está vestindo, veja o objeto ou substância que representa o vício e observe como você se sente.

Expire mais uma vez soltando o ar bem devagar e suba lentamente até o oitavo degrau e repita o processo de observar a si mesmo e como se sente.

Então, suba lentamente mais um degrau, até chegar ao nono e repita o processo de observar a si mesmo e como se sente.

Devagar, suba mais um degrau - agora você está no décimo degrau.

Observe uma última vez a aparência do objeto ou substância que você está segurando e, então, jogue-o para trás, sem olhar.

Perceba como você se sente.

Em seguida, desça a escada o mais rapidamente que puder e, quando chegar à grama, à base da escada, observe a sua aparência, suas expressões faciais, como está vestido e como você se sente.

Saiba que você está se libertando do vício.

Perceba a sensação de estar livre.

Agradeça, exale lentamente e abra os olhos.

12. ANSIEDADE

Nomes das técnicas: capa de seda branca, tempestade no deserto, labirinto espiral colorido e águas calmas

Intenção: neutralização da ansiedade.

Técnica da capa de seda branca

Feche os olhos, expire lentamente e inspire normalmente - faça isso três vezes.

Visualize na sua frente uma capa de seda branca.

Vista-se com ela e comece a voar por cima de tudo que lhe causa ansiedade, medo e preocupação.

Perceba esses sentimentos desaparecendo.

Como você se sente?

Agradeça e abra os olhos.

Técnica da tempestade no deserto

Feche os olhos, expire lentamente e inspire normalmente - faça isso três vezes.

Visualize-se em um deserto carregando uma mochila.

Caminhe pelo deserto e perceba uma nuvem de escuridão aparecendo à sua frente.

Você sabe que isso significa que uma tempestade de areia de ansiedade está vindo em sua direção.

Conforme ele se aproxima, visualize-se pegando de dentro da sua mochila uma barraca dobrada.

Desdobre-a e arme-a, cravando as quatro estacas no lugar e levantando a tenda.

Entre na barraca e feche o zíper.

Sente-se pacificamente em sua tenda enquanto ouve a areia soprando ao redor e sobre a tenda. Saiba que quando você ouvir a tempestade de areia passar completamente, sua ansiedade terá passado.

Agradeça e abra os olhos.

Labirinto espiral colorido

Feche os olhos, expire lentamente e inspire normalmente - faça isso três vezes.

Visualize-se passando por um labirinto espiral colorido.

Agora, veja-se saindo desse labirinto tranquilamente.

Sinta que sua ansiedade se foi.

Agradeça e abra os olhos.

Água calma

Feche os olhos, expire lentamente e inspire normalmente - faça isso três vezes.

Visualize-se e sinta todo o seu ser se tornando a superfície das águas calmas, refletindo o céu estrelado da noite.

Quando estiver totalmente entregue a essa imagem, sinta que sua ansiedade se foi.

Agradeça e abra os olhos.

24 EPSTEIN, G. **Imagens que curam**: práticas de visualização para a saúde física e mental. São Paulo: Editora Ágora, 2009.

25

OURIVES, E. **DNA Revelado das Emoções**. São Paulo: Gente, 2021.

26

ACHTERBERG, J. **A imaginação na cura**. São Paulo: Summus, 1996.

27

SIMONTON, C. **Com a vida de novo**. São Paulo: Summus, 1987; LAWLIS, F. **Medicina transpersonal** Barcelona: Paidós, 1999; AZAMBUJA, R. A dermatologia integrativa: a pele em novo contexto. **Anais Brasileiros de Dermatologia**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 75, p. 393-420, jul-ago 2000.

28

RAMOS, D. G. **A psique do corpo**: uma compreensão simbólica da doença. São Paulo: Summus., 2007

29

FARAH, R. **Integração psicofísica**: o trabalho corporal e a psicologia de C. G. Jung. São Paulo: Robe, 1995.

30

ELIAS, A.; GIGLIO, J. Intervenção psicoterapêutica na área de cuidados paliativos para ressignificar a dor simbólica da morte de pacientes terminais através de relaxamento mental, imagens mentais e espiritualidade.

Revista Psiquiatria Clínica, v. 29, n. 3, 116-132, 2002.
Carvalho, M. M. **Introdução à psiconcologia**. São Paulo: Editorial Psy, 1994.

31

SOUZA, L.; Quayle, J. Técnicas de relaxamento e fibromialgia: estudo comparativo com as técnicas de visualização e de Jacobson. **Psicologia Hospitalar**, v. 1, n. 2, p. 53-67, 2003.

32

ROSSI, A M. **Visualização**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1995.

33

COSTA JUNIOR, A. L. O Desenvolvimento da Psiconcologia: Implicações para a Pesquisa e Intervenção Profissional em Saúde. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 2, n. 21, p. 36-43, 2001.

34

NUNES, D. F. T. **O uso da técnica de relaxamento e visualização como coadjuvante no tratamento de pacientes portadoras de câncer de mama**. 2005. 100 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia Clínica, PUC-RS, Porto Alegre.

35

SIMONTON, C. **Com a vida de novo**. São Paulo: Summus, 1987.

: práticas de visualização para a saúde física e mental. São Paulo: Editora

27

SIMONTON, C. **Com a vida de novo**. São Paulo: Summus, 1987; LAWLIS, F. **Medicina transpersonal**.

Barcelona: Paidós, 1999; AZAMBUJA, R. A dermatologia integrativa: a pele em novo contexto. **Anais Brasileiros de Dermatologia**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 75, p. 393-420, jul-ago 2000.

28

RAMOS, D. G. **A psique do corpo: uma compreensão simbólica da doença**. São Paulo: Summus., 2007

29

FARAH, R. **Integração psicofísica: o trabalho corporal e a psicologia de C. G. Jung**. São Paulo: Robe, 1995.

30

ELIAS, A.; GIGLIO, J. Intervenção psicoterapêutica na área de cuidados paliativos para ressignificar a dor simbólica da morte de pacientes terminais através de relaxamento mental, imagens mentais e espiritualidade.

Revista Psiquiatria Clínica, v. 29, n. 3, 116-132, 2002.
Carvalho, M. M. **Introdução à psiconcologia**. São Paulo: Editorial Psy, 1994.

31

SOUZA, L.; Quayle, J. Técnicas de relaxamento e fibromialgia: estudo comparativo com as técnicas de visualização e de Jacobson. **Psicologia Hospitalar**, v. 1, n. 2, p. 53-67, 2003.

32

ROSSI, A M. **Visualização**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1995.

33

COSTA JUNIOR, A. L. O Desenvolvimento da Psiconcologia: Implicações para a Pesquisa e Intervenção Profissional em Saúde. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 2, n. 21, p. 36-43, 2001.

34

NUNES, D. F. T. **O uso da técnica de relaxamento e visualização como coadjuvante no tratamento de pacientes portadoras de câncer de mama**. 2005. 100 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia Clínica, PUC-RS, Porto Alegre.

35

SIMONTON, C. **Com a vida de novo**. São Paulo: Summus, 1987.

Capítulo 13

Capítulo 13

Origem e conceito de arquétipo

Arquétipo é uma palavra de origem grega em que “arque” significa antigo,

primordial, primário, original, primazia ou superior e “tipo” significa forma,

formato, modelo ou molde. Então, etimologicamente, “arquétipo” quer dizer

algo como “forma primordial”.

O conceito de arquétipo está presente em toda a história da humanidade,

permeando doutrinas filosóficas, religiosas, mitológicas, psicológicas, literárias,

antropológicas, metafísicas e esotéricas. Contudo, foi o grande filósofo grego

Platão quem primeiro concebeu e sistematizou o conceito de arquétipo em sua

Teoria das Ideias.

Na Teoria das Ideias, Platão postulou que existem duas esferas, dimensões

ou “mundos”: o mundo das ideias e o mundo das coisas. O “mundo das ideias”

seria uma dimensão invisível da realidade, composta pelas ideias ou formas

originais e perfeitas de todas as coisas que existem, enquanto o mundo das coisas

seria a dimensão visível, formada por cópias imperfeitas das ideias. Conforme

sugere na famosa Alegoria da Caverna, a realidade, tal como a percebemos, é

uma ilusão, uma mera projeção ou sombra imperfeita e desfocada das formas ou

ideias perfeitas do Universo. [36](#)

Portanto, o mundo das ideias é o mundo dos arquétipos, uma dimensão

sutil e transcendente, não física e não material, a qual não pode ser captada com

os sentidos físicos, e corresponde ao que nas doutrinas esotéricas se denomina de

Mente de Deus e ao que na Física Quântica se chama de Campo Quântico.

Enquanto a realidade física e visível está sujeita a percepções e

interpretações subjetivas e contingentes, a realidade invisível dos arquétipos é

objetiva, impessoal, imparcial, universal e eterna, correspondendo às formas

energéticas puras que são impressas na consciência humana no momento da

emanação, e anterior a qualquer encarnação num corpo físico.

Isso quer dizer que todas as informações arquetípicas de perfeição,

harmonia, alegria, sabedoria, abundância, amor, liberdade e poder já estão em

nossas consciências, são nossa “configuração de fábrica”, e o que faz de cada um

de nós a imagem e semelhança do Criador. Neste sentido, os arquétipos,

enquanto emanação da Consciência Superior do Criador, são nossa própria

Centelha Divina, a expressão Deus na consciência humana.

E por que não acessamos essas informações e vivemos uma vida plena e feliz de maneira espontânea? Porque quando nascemos na Terra, nos esquecemos de quem

realmente somos e desenvolvemos um ego que opera como um véu que nos

mantém na ilusão dos sentidos, assumindo uma identidade e um papel na

Arquétipo é uma palavra de origem grega em que “arque” significa antigo, família, na sociedade e no mundo que nos impede de enxergar a Realidade primordial, primário, original, primazia ou superior e “tipo” significa forma, Última.

formato, modelo ou molde. Então, etimologicamente, “arquétipo” quer dizer

Por que isso acontece? Bem, esse é o grande mistério da vida! Uma explicação

simples seria “porque Deus quis assim e pronto!”. Contudo, doutrinas esotéricas

O conceito de arquétipo está presente em toda a história da humanidade, como o Hermetismo oferecem a explicação de que é por meio de nossas permeando doutrinas filosóficas, religiosas, mitológicas, psicológicas, literárias, experiências físicas que o Criador experimenta o mundo, e Ele faz isso por meio antropológicas, metafísicas e esotéricas. Contudo, foi o grande filósofo grego de nossas consciências, que têm o objetivo último de aprender, evoluir, crescer, o Platão quem primeiro concebeu e sistematizou o conceito de arquétipo em sua que pressupõe

realmente experienciar a vida, os relacionamentos e todos os desafios inerentes ao plano físico.

Na Teoria das Ideias, Platão postulou que existem duas esferas, dimensões

Em suas idas e vindas ao plano físico, a consciência faz uma magnífica

ou “mundos”: o mundo das ideias e o mundo das coisas. O “mundo das ideias” jornada cujo objetivo é experimentar os contrastes para transcender a ilusão da seria uma dimensão invisível da realidade, composta pelas ideias ou formas separação e se reconhecer como pura emanção da Fonte, processo que na originais e perfeitas de todas as coisas que existem, enquanto o mundo das coisas Bíblia se chama “retorno à casa do Pai”. Neste “passeio” da consciência, os seria a dimensão visível, formada por cópias imperfeitas das ideias. Conforme arquetipos operam como uma bússola (ou um GPS), norteando o sugere na famosa Alegoria da Caverna, a realidade, tal como a percebemos, é comportamento humano para sua evolução em alinhamento com a Energia uma ilusão, uma mera projeção ou sombra imperfeita e desfocada das formas ou Primordial do Criador.

É por isso que conhecer os arquetipos é tão importante, pois fazer essa

Portanto, o mundo das ideias é o mundo dos arquetipos, uma dimensão jornada da consciência sem a orientação deles equivale a dirigir em uma estrada sutil e transcendente, não física e não material, a qual não pode ser captada com desconhecida ou navegar em alto-mar sem informações.

os sentidos físicos, e corresponde ao que nas doutrinas esotéricas se denomina de

Enquanto a realidade física e visível está sujeita a percepções e

interpretações subjetivas e contingentes, a realidade invisível dos arquétipos é

objetiva, impessoal, imparcial, universal e eterna, correspondendo às formas

energéticas puras que são impressas na consciência humana no momento da

Isso quer dizer que todas as informações arquetípicas de perfeição,

harmonia, alegria, sabedoria, abundância, amor, liberdade e poder já estão em

nossas consciências, são nossa “configuração de fábrica”, e o que faz de cada um

de nós a imagem e semelhança do Criador. Neste sentido, os arquétipos,

enquanto emanção da Consciência Superior do Criador, são nossa própria

E por que não acessamos essas informações e vivemos uma vida plena e feliz de maneira espontânea? Porque quando nascemos na Terra, nos esquecemos de quem

realmente somos e desenvolvemos um ego que opera como um véu que nos

mantém na ilusão dos sentidos, assumindo uma identidade e um papel na

família, na sociedade e no mundo que nos impede de enxergar a Realidade

Última.

Por que isso acontece? Bem, esse é o grande mistério da vida! Uma explicação

simples seria “porque Deus quis assim e pronto!”. Contudo, doutrinas esotéricas

como o Hermetismo oferecem a explicação de que é por meio de nossas

experiências físicas que o Criador experimenta o mundo, e Ele faz isso por meio

de nossas consciências, que têm o objetivo último de aprender, evoluir, crescer, o

que pressupõe realmente experimentar a vida, os relacionamentos e todos os

desafios inerentes ao plano físico.

Em suas idas e vindas ao plano físico, a consciência faz uma magnífica

jornada cujo objetivo é experimentar os contrastes para transcender a ilusão da

separação e se reconhecer como pura emanção da Fonte, processo que na

Bíblia se chama “retorno à casa do Pai”. Neste “passeio” da consciência, os

arquétipos operam como uma bússola (ou um GPS), norteando o

comportamento humano para sua evolução em alinhamento com a Energia

Primordial do Criador.

É por isso que conhecer os arquétipos é tão importante, pois fazer essa

jornada da consciência sem a orientação deles equivale a dirigir em uma estrada

desconhecida ou navegar em alto-mar sem informações.

A linguagem dos Arquétipos

Você já deve ter ouvido a frase popular “uma imagem vale mais que mil

palavras” – na verdade, apesar de parecer um ditado popular, essa frase foi dita

há aproximadamente dois mil e quinhentos anos por Confúcio, filósofo chinês.

Essa é justamente a ideia dos arquétipos, pois a energia e informação que

carregam se expressam pelos símbolos em si, possuindo um poder infinitamente

superior às palavras.

A linguagem dos arquétipos é totalmente não verbal – é simbólica,

imagética e emocional. Essa é também a linguagem do Universo, da Matriz

Holográfica® e da sua própria mente inconsciente. Os símbolos e as imagens

possibilitam uma comunicação em um nível mais profundo e transcende as

limitações da linguagem verbal, que é imposta pela racionalidade, pela

intelectualidade da mente consciente, da sede do ego.

A linguagem não verbal dos símbolos arquetípicos atua diretamente na sua

mente inconsciente de modo subliminar – você não precisa saber que está sendo

influenciado por um arquétipo, os efeitos são independentes da sua vontade

consciente ou da sua compreensão intelectual sobre o conceito.

A linguagem dos Arquétipos

Você já deve ter ouvido a frase popular “uma imagem vale mais que mil

palavras” – na verdade, apesar de parecer um ditado popular, essa frase foi dita

há aproximadamente dois mil e quinhentos anos por Confúcio, filósofo chinês.

Essa é justamente a ideia dos arquétipos, pois a energia e informação que

carregam se expressam pelos símbolos em si, possuindo um poder infinitamente

superior às palavras.

A linguagem dos arquétipos é totalmente não verbal – é simbólica,

imagética e emocional. Essa é também a linguagem do Universo, da Matriz

Holográfica® e da sua própria mente inconsciente. Os símbolos e as imagens

possibilitam uma comunicação em um nível mais profundo e transcende as

limitações da linguagem verbal, que é imposta pela racionalidade, pela

intelectualidade da mente consciente, da sede do ego.

A linguagem não verbal dos símbolos arquetípicos atua diretamente na sua

mente inconsciente de modo subliminar – você não precisa saber que está sendo

influenciado por um arquétipo, os efeitos são independentes da sua vontade

consciente ou da sua compreensão intelectual sobre o conceito.

Arquétipos e Física Quântica

Na perspectiva da Física Quântica, que apesar de fundamentada nos rigores

científicos, curiosamente coincide com a compreensão metafísica, os arquétipos

não são desta dimensão, eles não possuem existência concreta em nossa

realidade tridimensional.

Contudo, embora não possuam massa, eles são entidades feitas de átomos

cujos elétrons se encontram na polaridade de onda, de pura energia

autoconsciente, e portanto, em última instância, em uma visão baseada na Física,

os arquétipos são ondas eletromagnéticas.

Eles não estão na nossa dimensão material, mas se relacionam com a

matéria através da consciência, na qualidade de precedente energético de tudo

que já se manifestou em algum momento do tempo linear ou pode vir a se

manifestar no plano físico.

Em outras palavras, os arquétipos, como frequências eletromagnéticas de

outra dimensão, coincidem com as infinitas possibilidades que se encontram em

estado de superposição na Matriz Holográfica®. Tudo que você pode imaginar e

desejar, você só imagina e deseja porque seu desejo já existe como uma

consciência arquetípica em estado de onda e informação.

Quando você conhece os arquétipos, pode intencionalmente trabalhar para

incorporar as características que deseja, a fim de elevar sua Frequência

Vibracional® e sintonizar os potenciais que deseja manifestar na sua realidade

física.

Arquétipos e Física Quântica

Na perspectiva da Física Quântica, que apesar de fundamentada nos rigores

científicos, curiosamente coincide com a compreensão metafísica, os arquétipos

não são desta dimensão, eles não possuem existência concreta em nossa

realidade tridimensional.

Contudo, embora não possuam massa, eles são entidades feitas de átomos

cujos elétrons se encontram na polaridade de onda, de pura energia

autoconsciente, e portanto, em última instância, em uma visão baseada na Física,

os arquétipos são ondas eletromagnéticas.

Eles não estão na nossa dimensão material, mas se relacionam com a

matéria através da consciência, na qualidade de precedente energético de tudo

que já se manifestou em algum momento do tempo linear ou pode vir a se

manifestar no plano físico.

Em outras palavras, os arquétipos, como frequências eletromagnéticas de

outra dimensão, coincidem com as infinitas possibilidades que se encontram em

estado de superposição na Matriz Holográfica®. Tudo que você pode imaginar e

desejar, você só imagina e deseja porque seu desejo já existe como uma

consciência arquetípica em estado de onda e informação.

Quando você conhece os arquétipos, pode intencionalmente trabalhar para

incorporar as características que deseja, a fim de elevar sua Frequência

Vibracional® e sintonizar os potenciais que deseja manifestar na sua realidade

física.

Arquétipos conforme as Neurociências

Por serem ondas eletromagnéticas de energia viva, pulsante e

autoconsciente, os arquétipos têm o poder de influenciar nossos pensamentos,

sentimentos e, sobretudo, emoções. Conseqüentemente, eles também afetam

nossas escolhas, decisões e comportamentos, afetando nossa realidade externa.

As informações dos arquétipos se comunicam diretamente como o sistema

límbico, que é a parte do cérebro responsável pelo processamento das emoções, e

provocam a produção de neurotransmissores e hormônios para que o corpo sinta

as emoções correspondentes às informações do arquétipo, produzindo

pensamentos equivalentes e influenciando na tomada de decisões e atitudes.

E não pense que isso é só uma hipótese ou devaneio de algum cientista

maluco, pois a influência dos arquétipos como gatilhos emocionais é

comprovada cientificamente através de exames de sangue, que verificam os

níveis hormonais, e exames de imagem como ressonância magnética e PET

Scan, que verificaram a atividade cerebral de voluntários antes, durante e depois

da exposição a certos arquétipos, evidenciando e mensurando seus efeitos. [37](#)

Enquanto os arquétipos fracos ou negativos estimulam a produção de

neurotransmissores e hormônios como cortisol e adrenalina – as principais

substâncias que compõem a bioquímica do estresse e despertam emoções e

sentimentos negativos como ansiedade, raiva, medo e tristeza –, os arquétipos

fortes ou arquétipos de poder estimulam a produção de neurotransmissores e

hormônios como serotonina, dopamina e ocitocina, substâncias que compõem a

bioquímica do bem-estar e despertam emoções e sentimentos positivos como

amor, alegria, paz, tranquilidade, harmonia, liberdade e prosperidade.

Esse processo de interferência dos arquétipos no sistema límbico ocorre

independentemente da sua vontade ou escolha consciente subjetiva, ou seja, os

efeitos dos arquétipos são objetivos e inevitáveis, mesmo que você nunca tenha

sequer ouvido falar deles. Entretanto, se por um lado você não tem escolha em

relação à interferência dos arquétipos nas suas emoções, por outro pode escolher

aqueles de cuja exposição deseja se abster ou submeter.

A maioria das pessoas passa a vida sem conhecer o poder que os arquétipos

exercem em suas emoções e mente inconsciente, sendo constantemente

influenciada por arquétipos fracos, o que interfere de maneira limitante em sua

personalidade, na forma como enxerga e interage com a vida, como reage aos

acontecimentos externos e como se comporta.

Mas na qualidade de Holo Cocriador, a partir de agora você pode começar

um processo consciente de interação com os arquétipos, desativando a vibração

dos arquétipos fracos e ativando a vibração dos arquétipos positivos, expondo-se

Por serem ondas eletromagnéticas de energia viva, pulsante e interagindo intencionalmente com aqueles com cuja energia você deseja que autoconsciente, os arquétipos têm o poder de influenciar nossos pensamentos, sua mente inconsciente seja reprogramada. Fazendo isso, a cocriação dos seus sentimentos e, sobretudo, emoções. Conseqüentemente, eles também afetam sonhos será mera consequência da elevação do seu nível de consciência e Frequência Vibracional®.

As informações dos arquétipos se comunicam diretamente como o sistema

límbico, que é a parte do cérebro responsável pelo processamento das emoções, e

provocam a produção de neurotransmissores e hormônios para que o corpo sinta

as emoções correspondentes às informações do arquétipo, produzindo

E não pense que isso é só uma hipótese ou devaneio de algum cientista

maluco, pois a influência dos arquétipos como gatilhos emocionais é

comprovada cientificamente através de exames de sangue, que verificam os

níveis hormonais, e exames de imagem como ressonância magnética e PET

Scan, que verificaram a atividade cerebral de voluntários antes, durante e depois

Enquanto os arquétipos fracos ou negativos estimulam a produção de

neurotransmissores e hormônios como cortisol e adrenalina – as principais

substâncias que compõem a bioquímica do estresse e despertam emoções e

sentimentos negativos como ansiedade, raiva, medo e tristeza –, os arquétipos

fortes ou arquétipos de poder estimulam a produção de neurotransmissores e

hormônios como serotonina, dopamina e ocitocina, substâncias que compõem a

bioquímica do bem-estar e despertam emoções e sentimentos positivos como

Esse processo de interferência dos arquétipos no sistema límbico ocorre

independentemente da sua vontade ou escolha consciente subjetiva, ou seja, os

efeitos dos arquétipos são objetivos e inevitáveis, mesmo que você nunca tenha

sequer ouvido falar deles. Entretanto, se por um lado você não tem escolha em

relação à interferência dos arquétipos nas suas emoções, por outro pode escolher

A maioria das pessoas passa a vida sem conhecer o poder que os arquétipos

exercem em suas emoções e mente inconsciente, sendo constantemente

influenciada por arquétipos fracos, o que interfere de maneira limitante em sua

personalidade, na forma como enxerga e interage com a vida, como reage aos

Mas na qualidade de Holo Cocriador, a partir de agora você pode começar

um processo consciente de interação com os arquétipos, desativando a vibração

dos arquétipos fracos e ativando a vibração dos arquétipos positivos, expondo-se

e interagindo intencionalmente com aqueles com cuja energia você deseja que

sua mente inconsciente seja reprogramada. Fazendo isso, a cocriação dos seus

sonhos será mera consequência da elevação do seu nível de consciência e

Frequência Vibracional®.

Metafísica e Espiritualidade

Na compreensão mais abrangente da metafísica e da Espiritualidade

Sagrada, na qual os arquétipos são as primeiras emanções da Fonte, a

existência deles se explica como o meio pelo qual o Criador coloca ordem no

estado de caos.

Caos aqui é compreendido não como desorganização, confusão ou

aleatoriedade, mas como a Energia Primordial sem forma, a Energia Amorfa da

criação a partir da qual tudo se origina e tudo é possível. É por meio dos

arquétipos que essa Energia se configura nas infinitas possibilidades de

manifestação e expressão da consciência.

Por meio dos arquétipos, o Criador organiza os Universos de modo que

possa experimentar as infinitas possibilidades através de diferentes vivências, e

tendo como canais consciências individualizadas como a minha e a sua.

Os arquétipos são compreendidos como entidades sagradas, as quais, por

serem um desdobramento da Energia Primordial, possuem energia e informação

de altíssima vibração, capazes de nos impulsionar para buscar o aprimoramento

moral e espiritual pela elevação do nível de consciência. Por esse motivo, devem

ser reverenciados e tratados com o máximo respeito.

Diferente da compreensão popular superficial, os arquétipos não são

“coisas” que usamos para obter outras “coisas” – por exemplo, colocar uma

estátua de uma coruja bem grande na sua frente com o objetivo de obter a

aprovação num concurso.

Na verdade metafísica, nós não usamos os arquétipos; são os arquétipos que

nos usam para se expressarem no plano físico. Eles não são ferramentas ao nosso

dispor; nós é que somos uma ferramenta dos arquétipos, que é a expressão do

próprio Criador. Quem deseja usar os arquétipos é o nosso ego; nosso espírito

deseja que nos permitamos ser usados por eles.

Isso significa que, apesar de no dia a dia falarmos em “usar tal arquétipo

para tal coisa”, a expressão mais adequada é “ativar” um arquétipo para

possibilitar que a energia dele organize seu caos interno, dando forma a novas

expressões da sua personalidade e consciência, o que, por fim, pode culminar na

realização de um grande sonho ou objetivo.

Os arquétipos não podem ser resumidos a uma mera ferramenta de

cocriação da realidade; eles não são meios para atingir um fim, são um fim em si

mesmos. Contudo, como a ativação consciente dos arquétipos de poder vai

despertar em você certas virtudes, inevitavelmente sua Frequência Vibracional®

é elevada, tornando-o apto a cocriar seus sonhos.

Na compreensão mais abrangente da metafísica e da Espiritualidade

Sagrada, na qual os arquétipos são as primeiras emanações da Fonte, a

existência deles se explica como o meio pelo qual o Criador coloca ordem no

Caos aqui é compreendido não como desorganização, confusão ou

aleatoriedade, mas como a Energia Primordial sem forma, a Energia Amorfa da

criação a partir da qual tudo se origina e tudo é possível. É por meio dos

arquétipos que essa Energia se configura nas infinitas possibilidades de

Por meio dos arquétipos, o Criador organiza os Universos de modo que

possa experimentar as infinitas possibilidades através de diferentes vivências, e

Os arquétipos são compreendidos como entidades sagradas, as quais, por

serem um desdobramento da Energia Primordial, possuem energia e informação

de altíssima vibração, capazes de nos impulsionar para buscar o aprimoramento

moral e espiritual pela elevação do nível de consciência.
Por esse motivo, devem

Diferente da compreensão popular superficial, os
arquétipos não são

“coisas” que usamos para obter outras “coisas” – por
exemplo, colocar uma

estátua de uma coruja bem grande na sua frente com o
objetivo de obter a

Na verdade metafísica, nós não usamos os arquétipos; são
os arquétipos que

nos usam para se expressarem no plano físico. Eles não são
ferramentas ao nosso

dispor; nós é que somos uma ferramenta dos arquétipos,
que é a expressão do

próprio Criador. Quem deseja usar os arquétipos é o nosso
ego; nosso espírito

Isso significa que, apesar de no dia a dia falarmos em “usar
tal arquétipo

para tal coisa”, a expressão mais adequada é “ativar” um
arquétipo para

possibilitar que a energia dele organize seu caos interno,
dando forma a novas

expressões da sua personalidade e consciência, o que, por
fim, pode culminar na

Os arquétipos não podem ser resumidos a uma mera
ferramenta de

cocriação da realidade; eles não são meios para atingir um fim, são um fim em si

mesmos. Contudo, como a ativação consciente dos arquétipos de poder vai

despertar em você certas virtudes, inevitavelmente sua Frequência Vibracional®

é elevada, tornando-o apto a cocriar seus sonhos.

Ativação dos Arquétipos

A ativação consciente dos arquétipos traz benefícios em várias áreas da

vida: pessoal, profissional, empresarial, nos relacionamentos etc. Também é uma

forma de comunicação com a mente inconsciente para reprogramá-la ou mesmo

para compreender seus conteúdos, como na interpretação de sonhos.

Entenda, contudo, que todos os arquétipos já estão em você, na sua

inconsciência, na sua Centelha Divina, como potencialidades, como virtudes

latentes que você pode desenvolver. Embora você esteja aqui no plano físico, e os

arquétipos sejam consciências de outra dimensão, vocês são um só, são

emanações da mesma Fonte e estão imersos no mesmo oceano de energia

infinita que é a Mente de Deus.

Alguns arquétipos estão ativos em você agora, determinando sua

personalidade, sua vibração e sua realidade. Caso não esteja satisfeito, é o caso

de ativar outros arquétipos mais poderosos, capazes de impulsionar para o

crescimento, bem-estar, abundância, harmonia e plenitude que você deseja.

Veja alguns meios pelos quais você pode ativar os arquétipos em sua vida e

entrar em fase com a energia deles:

Via Intelectual: a ativação dos arquétipos pela via intelectual consiste em

estudar e conhecer os aspectos do arquétipo que você deseja ativar

pesquisando em livros, vídeos, assistindo aulas, fazendo anotações etc. Você

deve buscar compreender qual é a personalidade do arquétipo, quais são as

suas virtudes, habilidades, escolhas, pensamentos, sentimentos e

comportamentos, enfim todos os elementos que fazem parte da consciência

desse arquétipo – e, claro, os que não fazem também!

Afirmações EU SOU: elabore afirmações positivas no formato **Eu Sou**

para expressar as características do arquétipo que você deseja ativar, por

exemplo: “Eu Sou sabedoria”, “Eu Sou prosperidade”, “Eu Sou alegria”,

“Eu Sou liderança” etc. Adote posturas de poder para verbalizar suas

afirmações e lembre-se de que afirmações positivas só surtem efeitos se você

for capaz de ir além das palavras, sentindo as emoções e visualizando as

imagens correspondentes ao que está dizendo.

Exposição visual: exponha no seu campo de visão diária os símbolos dos

arquétipos que você deseja ativar, como proteções de tela para seu celular

ou computador, quadros físicos pendurados nas paredes, fotos no seu

espelho ou porta do guarda-roupa, estátuas, esculturas e objetos de decoração em geral. Intencione esse contato visual, permitindo e

percebendo a sintonização com a informação decorrente da presença física

A ativação consciente dos arquétipos traz benefícios em várias áreas da

do símbolo arquetípico.

vida: pessoal, profissional, empresarial, nos relacionamentos etc. Também é uma

Roupas e acessórios: literalmente vista-se com o arquétipo que você

forma de comunicação com a mente inconsciente para reprogramá-la ou mesmo

deseja ativar: use roupas com estampas do símbolo e também acessórios

como anéis, colares, pulseiras etc. Dependendo do caso, vista-se como o

Entenda, contudo, que todos os arquétipos já estão em você, na sua

arquétipo que você deseja ativar, quase como um “cosplay”. Por exemplo,

inconsciência, na sua Centelha Divina, como potencialidades, como virtudes

você está ativando o arquétipo do líder, então vista-se como o líder que já

latentes que você pode desenvolver. Embora você esteja aqui no plano físico, e os

ocupa a posição que você deseja ocupar.

arquétipos sejam consciências de outra dimensão, vocês são um só, são

Visualização Holográfica: você também pode ativar os arquétipos sem,

emanações da mesma Fonte e estão imersos no mesmo oceano de energia

necessariamente, ter contato físico, mas usando apenas a sua imaginação

através da Visualização Holográfica dos símbolos cuja informação deseja

Alguns arquétipos estão ativos em você agora, determinando sua

incorporar. Por exemplo, se você deseja transformação e liberdade, pode

personalidade, sua vibração e sua realidade. Caso não esteja satisfeito, é o caso

começar visualizando a cena de uma linda borboleta saindo de seu casulo

de ativar outros arquétipos mais poderosos, capazes de impulsionar para o

para, em seguida, você se tornar a própria borboleta voando livre e

alegremente por um jardim florido, sentindo no corpo as sensações e

Veja alguns meios pelos quais você pode ativar os arquétipos em sua vida e

emoções correspondentes. Você pode praticar a Visualização Holográfica

isoladamente ou em associação com a Técnica Hertz® no momento da

visualização da sua mudança ou do seu Novo Eu Sou.

: a ativação dos arquétipos pela via intelectual consiste em

Holofractometria Sagrada®: a Holofractometria é a ferramenta que eu

estudar e conhecer os aspectos do arquétipo que você deseja ativar

criei para promover uma reprogramação mental em nível avançado em

pesquisando em livros, vídeos, assistindo aulas, fazendo anotações etc. Você

associação com a prática da Técnica Hertz® do treinamento Holo

deve buscar compreender qual é a personalidade do arquétipo, quais são as

Cocriação de Sonhos e Metas®. As Holofractometrias específicas para cada

suas virtudes, habilidades, escolhas, pensamentos, sentimentos e

ciclo contêm elementos arquetípicos genéricos para a ativação de poder

comportamentos, enfim todos os elementos que fazem parte da consciência

pessoal, autotransformação, autoconfiança, amor, alegria e prosperidade

financeira, além de outros elementos potencializadores como os sons

Eu Sou

binaurais.

para expressar as características do arquétipo que você deseja ativar, por

exemplo: “Eu Sou sabedoria”, “Eu Sou prosperidade”, “Eu Sou alegria”,

“Eu Sou liderança” etc. Adote posturas de poder para verbalizar suas

afirmações e lembre-se de que afirmações positivas só surtem efeitos se você

for capaz de ir além das palavras, sentindo as emoções e visualizando as

: exponha no seu campo de visão diária os símbolos dos

arquétipos que você deseja ativar, como proteções de tela para seu celular

ou computador, quadros físicos pendurados nas paredes, fotos no seu

espelho ou porta do guarda-roupa, estátuas, esculturas e objetos de decoração em geral. Intencione esse contato visual, permitindo e

percebendo a sintonização com a informação decorrente da presença física

do símbolo arquetípico.

Roupas e acessórios: literalmente vista-se com o arquétipo que você

deseja ativar: use roupas com estampas do símbolo e também acessórios

como anéis, colares, pulseiras etc. Dependendo do caso, vista-se como o

arquétipo que você deseja ativar, quase como um “cosplay”. Por exemplo,

você está ativando o arquétipo do líder, então vista-se como o líder que já

ocupa a posição que você deseja ocupar.

Visualização Holográfica: você também pode ativar os arquétipos sem,

necessariamente, ter contato físico, mas usando apenas a sua imaginação

através da Visualização Holográfica dos símbolos cuja informação deseja

incorporar. Por exemplo, se você deseja transformação e liberdade, pode

começar visualizando a cena de uma linda borboleta saindo de seu casulo

para, em seguida, você se tornar a própria borboleta voando livre e

alegremente por um jardim florido, sentindo no corpo as sensações e

emoções correspondentes. Você pode praticar a Visualização Holográfica

isoladamente ou em associação com a Técnica Hertz® no momento da

visualização da sua mudança ou do seu Novo Eu Sou.

Holofractometria Sagrada®: a Holofractometria é a ferramenta que eu

criei para promover uma reprogramação mental em nível avançado em

associação com a prática da Técnica Hertz® do treinamento Holo

Cocriação de Sonhos e Metas®. As Holofractometrias específicas para cada

ciclo contêm elementos arquetípicos genéricos para a ativação de poder

pessoal, autotransformação, autoconfiança, amor, alegria e prosperidade

financeira, além de outros elementos potencializadores como os sons

binaurais.

Incorporação dos Arquétipos

Você precisa assimilar uma observação importantíssima sobre os

arquétipos: ativar é uma coisa; incorporar é outra! Isso quer dizer que

independentemente do meio da sua preferência para ativação de arquétipos,

você precisa se dedicar a incorporar as características do arquétipo na sua vida,

no seu modo de pensar, nas suas escolhas e nas suas atitudes, caso contrário a ativação será em vão.

Vamos supor que você deseje ativar o arquétipo da águia com a intenção de

desenvolver sua capacidade de liderança e seu poder pessoal. Neste caso,

conforme os recursos apresentados acima, você pode:

Estudar sobre o arquétipo, ler livros, assistir a documentários sobre o

comportamento das águias, aprender o que elas fazem, como elas são etc.;

Fazer afirmações Eu Sou que expressem autoconfiança, autoestima,

capacidade de liderança etc.;

Colocar a imagem de uma águia na proteção de tela do seu celular e

computador, pendurar quadros e fotos de águias pela sua casa, colocar uma

estátua de águia na sua mesa de trabalho;

Usar camisetas com a imagem de uma águia, bem como brincos, pingentes,

japamalas etc.;

Visualizar holograficamente que você é uma águia poderosa a voar;

Praticar todas as Holofractometrias.

Na verdade, você pode até se cobrir de penas e se fantasiar de águia com

bico e garras, mas você só vai manifestar as características do arquétipo se

realmente se empenhar em incorporar essas características para além do

momento em que pratica a técnica de ativação.

Ah, se fosse tão fácil assim... bastava colocar uma coruja na sua mesa de

trabalho e você se tornaria um grande sábio ou uma águia para se tornar um

grande líder bem-sucedido! Os arquétipos não fazem mágica, você precisa fazer

sua parte!

Em outras palavras, não basta ativar o arquétipo; você precisa ser e viver o

arquétipo, alterando seus pensamentos e comportamentos de maneira

intencional de modo a, gradualmente, desativar o velho arquétipo que estava se

expressando para se tornar o novo ativado.

Entenda que a ativação é só o “pontapé inicial”, mas a única maneira de incorporar o arquétipo é vivenciando-o. Por isso, é importante que você fique

atento aos processos de resistência da sua mente inconsciente, que são normais

Você precisa assimilar uma observação importantíssima sobre o que aconteceu, pois sua mente quer proteger você contra mudanças a qualquer arquétipo: ativar é uma coisa; incorporar é outra! Isso quer dizer que

independentemente do meio da sua preferência para ativação de arquétipos,

Você pode estar se dedicando na ativação da liderança da águia, mas daí

você precisa se dedicar a incorporar as características do arquétipo na sua vida, tem pensamentos, sentimentos e comportamentos de preguiça, procrastinação no seu modo de pensar, nas suas escolhas e nas suas atitudes, caso contrário a ou medo - isso é resistência, é sua mente relutando em sair da zona de conforto, em perder os ganhos secundários, em aceitar o novo e o desconhecido. É preciso

Vamos supor que você deseje ativar o arquétipo da águia com a intenção de muita auto-observação, compromisso e disciplina para identificar as resistências desenvolver sua capacidade de liderança e seu poder pessoal. Neste caso, e transcendê-las, de modo que os arquétipos possam se expressar livremente através de você.

Estudar sobre o arquétipo, ler livros, assistir a documentários sobre o

Fazer afirmações Eu Sou que expressem autoconfiança, autoestima,

Colocar a imagem de uma águia na proteção de tela do seu celular e

computador, pendurar quadros e fotos de águias pela sua casa, colocar uma

Usar camisetas com a imagem de uma águia, bem como brincos, pingentes,

Na verdade, você pode até se cobrir de penas e se fantasiar de águia com

bico e garras, mas você só vai manifestar as características do arquétipo se

realmente se empenhar em incorporar essas características para além do

Ah, se fosse tão fácil assim... bastava colocar uma coruja na sua mesa de

trabalho e você se tornaria um grande sábio ou uma águia para se tornar um

grande líder bem-sucedido! Os arquétipos não fazem mágica, você precisa fazer

Em outras palavras, não basta ativar o arquétipo; você precisa ser e viver o

arquétipo, alterando seus pensamentos e comportamentos de maneira

intencional de modo a, gradualmente, desativar o velho arquétipo que estava se

Entenda que a ativação é só o “pontapé inicial”, mas a única maneira de incorporar o arquétipo é vivenciando-o. Por isso, é importante que você fique

atento aos processos de resistência da sua mente inconsciente, que são normais

de acontecer, pois sua mente quer proteger você contra mudanças a qualquer

custo.

Você pode estar se dedicando na ativação da liderança da águia, mas daí

tem pensamentos, sentimentos e comportamentos de preguiça, procrastinação

ou medo – isso é resistência, é sua mente relutando em sair da zona de conforto,

em perder os ganhos secundários, em aceitar o novo e o desconhecido. É preciso

muita auto-observação, compromisso e disciplina para identificar as resistências

e transcendê-las, de modo que os arquétipos possam se expressar livremente

através de você.

Neutralidade

Os arquétipos, em essência, são neutros; eles são apenas consciências

potenciais que variam em polaridades para permitir infinitas possibilidades de

experiências humanas e a evolução da consciência pelo aprendizado. A

classificação como positivos e negativos ou bons e ruins é feita por nós, em

conformidade com os interesses do ego.

Isso quer dizer que mesmo os arquétipos considerados fracos e negativos

têm sua importância para o nosso crescimento. Uma pessoa vivenciando o

arquétipo da vítima e da pobreza pode, a partir do contraste, dar um salto de

consciência para a percepção de que deseja e merece uma vida plena regida

pelos arquétipos da alegria e da abundância.

Eu mesma experimentei isso, pois foi vivenciando os aspectos arquetípicos

mais sombrios do meu ser que despertei para modificar minha vida e transitar

para as polaridades arquetípicas da prosperidade, abundância, amor, alegria e

sucesso.

Muitas vezes, é no medo que encontramos o desejo da coragem; é na

pobreza que encontramos a motivação para a riqueza; é na tristeza que

decidimos ser felizes; é na vitimização que enxergamos a necessidade de assumir

nossa autonomia. De maneira geral, é pelos desafios da vida que encontramos

motivação, força e fé para acessar um novo patamar.

Os arquétipos considerados negativos têm a ingrata função de fazer

aprender, crescer e expandir através da dor. E como nem sempre – quase nunca

– nós estamos abertos ao crescimento e à mudança por um movimento espiritual

espontâneo, os arquétipos ditos negativos têm essa função de nos dar um

“empurrãozinho”, às vezes, um “empurraozão” ou uma “voadora no peito”,

para que a gente acorde e decida melhorar e evoluir.

Neutralidade

Os arquétipos, em essência, são neutros; eles são apenas consciências

potenciais que variam em polaridades para permitir infinitas possibilidades de

experiências humanas e a evolução da consciência pelo aprendizado. A

classificação como positivos e negativos ou bons e ruins é feita por nós, em

conformidade com os interesses do ego.

Isso quer dizer que mesmo os arquétipos considerados fracos e negativos

têm sua importância para o nosso crescimento. Uma pessoa vivenciando o

arquétipo da vítima e da pobreza pode, a partir do contraste, dar um salto de

consciência para a percepção de que deseja e merece uma vida plena regida

pelos arquétipos da alegria e da abundância.

Eu mesma experimentei isso, pois foi vivenciando os aspectos arquetípicos

mais sombrios do meu ser que despertei para modificar minha vida e transitar

para as polaridades arquetípicas da prosperidade, abundância, amor, alegria e

sucesso.

Muitas vezes, é no medo que encontramos o desejo da coragem; é na

pobreza que encontramos a motivação para a riqueza; é na tristeza que

decidimos ser felizes; é na vitimização que enxergamos a necessidade de assumir

nossa autonomia. De maneira geral, é pelos desafios da vida que encontramos

motivação, força e fé para acessar um novo patamar.

Os arquétipos considerados negativos têm a ingrata função de fazer

aprender, crescer e expandir através da dor. E como nem sempre – quase nunca

– nós estamos abertos ao crescimento e à mudança por um movimento espiritual

espontâneo, os arquétipos ditos negativos têm essa função de nos dar um

“empurrãozinho”, às vezes, um “empurraozão” ou uma “voadora no peito”,

para que a gente acorde e decida melhorar e evoluir.

10 Arquétipos de Poder para ter uma vida próspera

1. ARQUÉTIPO DA ÁGUIA

É conhecido como o arquétipo do poder e do conhecimento. Grandes

mestres, exércitos, governos, líderes empresariais e pessoas influentes

costumam utilizá-lo. Um exemplo é o Governo dos EUA ou a Roma

Antiga.

Os estudos de Neurociência indicam que este arquétipo produz e

libera quantidades elevadas de dopamina, responsável por sensações de

prazer, satisfação, bem-estar, felicidade e alegria. Este arquétipo também

tem influência em processos de cocriação relacionados à prosperidade,

expansão da consciência e realização.

Faça um teste e perceba a influência imediata deste arquétipo em sua

vida: olhe fixamente para o arquétipo da águia por, ao menos, um minuto.

Isso causará uma excitação instantânea em seu cérebro, liberando

dopamina e elevando naturalmente sua frequência em instantes, acelerando

ainda mais o poder da cocriação avançada da realidade.

2. ARQUÉTIPO DA CORUJA

É o arquétipo da sabedoria, do conhecimento e da maestria. Carrega a

insígnia da inteligência e do mistério. É um dos arquétipos mais poderosos

para ativar o processo da cocriação da realidade e elevar o nível de

Frequência Vibracional® em torno do campo relacional de energia de cada

pessoa.

Assim como o arquétipo da águia, libera dopamina no cérebro e as

sensações de prazer, bem-estar, satisfação absoluta e alegria. Essas emoções

vibram na faixa de 500 Hz na Escala da Consciência, totalmente propícias

ao patamar exclusivo da cocriação universal.

O uso do arquétipo da coruja é essencial para eliminar crenças

limitantes, dogmas, paradigmas e verdades absolutas instaladas na mente.

Isso é possível porque o arquétipo eleva a vibração de toda fisiologia e,

assim, consegue diluir vibrações densas e velhos padrões mentais. O

arquétipo da coruja motiva a sabedoria, o controle emocional, a regulação

hormonal e vibrátil em cada pessoa.

3. ARQUÉTIPO DO ALCE

Esse arquétipo está impresso nas notas do dólar canadense. Ele é o

símbolo maior do Canadá. Tem a ver com prosperidade, vigor e resistência.

Libera no organismo a substância estamina, que ativa algumas

propriedades bioquímicas que elevam o poder físico e mental.

Com isso, você eleva sua disposição, desejo e vontade para manifestar

seus sonhos com muito mais entusiasmo, alegria e satisfação, atingindo uma

frequência superior a 500 Hz em torno do seu campo quântico. A liberação

da estamina também ajuda a focar a energia e a otimizar as forças física e

mental no propósito específico de cocriação que se tem com um alto poder

de concentração.

4. ARQUÉTIPO DO BEIJA-FLOR

Esse arquétipo proporciona a cura interior e eleva o padrão do amor

dentro e fora de cada pessoa. Eleva o campo à vibração universal do amor e

potencializa ainda mais o poder da cocriação da realidade. O beija-flor traz

beleza, graça e apreciação.

Na contemplação e no reduto do amor, você alcança uma frequência

muito elevada, acima de 500, 600 e 700 Hz. Fica compatível com a

vibração original do Universo, imerso na Onda Primordial e em

ressonância com a cocriação espontânea da realidade.

O arquétipo do beija-flor também representa a liberdade do ser, o

fluxo natural da existência e a perfeita representação da matriz universal da

cocriação, pois está correlacionado vibracionalmente a todas as

manifestações do Universo.

Quem usa o arquétipo do beija-flor normalmente se mostra acessível,

agradável, solícito, cheio de astúcia, inteligência e graça. O arquétipo do

beija-flor também ajuda a diluir mágoas do coração, a acelerar o processo

do perdão e, assim, elevar a vibração automática do campo quântico em

tudo o mecanismo universal para cocriação de sonhos na vida.

5. ARQUÉTIPO DO BÚFALO

É um arquétipo fundamental no processo de cocriação da realidade.

Consegue equilibrar as vibrações de força mental e da paz universal.

Produz o efeito da harmonia na mente, colocando os dois hemisférios -

esquerdo consciente e direito inconsciente - em pleno equilíbrio,

promovendo emoções elevadas de tolerância, proteção, unidade e

satisfação.

Todos esses sentimentos também evocam a natureza espiritual e

ancestral de cada personalidade e o sentido natural de gratidão. Também

remete à confiança na criação e no Criador, no ato da fé e da perseverança.

Por isso, na dinâmica da cocriação, o arquétipo do búfalo tem a capacidade

de potencializar o campo vibracional e acelerar a manifestação dos desejos.

6. ARQUÉTIPO DO CAVALO

Esse arquétipo também está relacionado com o poder, mas com o

poder interior, com a liberdade da consciência e do espírito. Ele aumenta a

produção de dopamina, serotonina e ocitocina na mente. Traz

empoderamento, força, criatividade e ajuda a abrir a glândula pineal ou o

chamado terceiro olho da clarividência.

Por isso, aumenta sua sensibilidade extrafísica e a capacidade de

Visualização Holográfica na dinâmica da cocriação acelerada. Esse

arquétipo produz uma intensa vibração dentro da mente, eleva a frequência

de todo o campo e coloca qualquer pessoa em ressonância direta com a

fonte da criação de sonhos, objetivos e metas.

7. ARQUÉTIPO DO LEOPARDO

Esse arquétipo impulsiona a ação e o sentido de proatividade.

Representa agilidade, determinação, impulso espontâneo de cocriação.

Produz a energia necessária para a cocriação de novos projetos, ideias

inspiradoras e iniciativas louváveis. Acelera a dinâmica do cérebro, a

projeção das sinapses e aumenta o nível de conexão mental, provocando

entusiasmo, alegria, força de vontade e motivação plena de realização.

Por isso, é um arquétipo apropriado para quem deseja cocriar algo

inovador, estabelecer um novo projeto ou propósito existencial. Minha

sugestão, no entanto, é que use esse arquétipo com cautela e estratégia,

porque ele também pode provocar estresse e aumentar os níveis de

ansiedade no organismo. Bem utilizado, ele agiliza o processo da cocriação, torna suas ações mais rápidas, traz foco e determinação na dinâmica

natural de realização no Universo.

8. ARQUÉTIPO DO FALCÃO

É um arquétipo com poder semelhante ao da águia. Mas também

remete à transcendência, iluminação, coragem, sabedoria e precisão.

Também libera dopamina no cérebro e, com isso, eleva a vibração do

campo relacional acima de 500 Hz segundo a Escala da Consciência.

O falcão também remete ao sentido da observação aguçada, ao poder

do observador da realidade e a atenção elevada. Ou melhor, ao poder da

alta concentração. Com isso, você tem mais clareza e foco determinado no

objetivo específico da cocriação. Para o falcão, nada passa despercebido,

todos os detalhes são observados e há um sentido claro do que se deseja

obter, ou, neste caso, cocriar na vida.

9. ARQUÉTIPO DO LEÃO

É um arquétipo de muito poder. Simboliza poder, força, majestade,

coragem, vitalidade masculina, abundância, credibilidade, segurança,

realeza e nobreza. Ativa a vibração do coração e do campo eletromagnético

cardíaco. Nos estudos da cocriação e sobre o poder do coração, o campo

quântico desse órgão é sessenta vezes maior e cinco mil vezes mais potente

do que do cérebro. Lembra que eu expliquei sobre isso lá no início?

O campo do coração, por onde a vibração das emoções é enviada ao

Universo, no processo de colapso de função de onda, é muito mais potente

e poderoso do que o campo do cérebro, da mente e dos pensamentos. O

arquétipo do leão está centrado exatamente aí, no eletromagnetismo do

coração e, por isso, tem um poder estrondoso na dinâmica da cocriação. O

arquétipo do leão lidera com a vibração do coração, e tem capacidade de

estimular o poder de cocriação coletiva e motivar ações nobres em cada

pessoa. Em termos de vibração emocional, é o arquétipo mais poderoso

entre todos os demais símbolos do Universo.

10. ARQUÉTIPO DO LOBO

Esse arquétipo transporta a característica da inteligência social e a manifestação dos sentidos apurados no processo de cocriação espontânea da

realidade. Desperta dentro de cada pessoa um senso aguçado de

sobrevivência, de liderança e de habilidades decisivas no dia a dia, sem falar

no sentido de autorresponsabilidade sobre diferentes situações.

Ou seja, com o uso desse arquétipo, a pessoa tende a assumir a

responsabilidade sobre toda e qualquer cocriação da realidade. É um

arquétipo de amor, generosidade, felicidade e compartilhamento. Libera

dopamina e doses de serotonina no cérebro em contato com sua figura

subjetiva de poder.

Também tem bem traçado o modelo de comunicação interna com o

inconsciente e de expressão com a realidade desejada. O arquétipo do lobo

aguça a capacidade de percepção sobre a realidade física ou holográfica, a

sensibilidade extrafísica e a inteligência para a escolha de criações

universais, além dos desejos mais ocultos revelados ao nível de consciência.

36

PLATÃO. **O mito da caverna**. São Paulo: Edipro, 2019.

37

CONA, G.; *et. al.* Archetypes in human behavior and their brain correlates: an evolutionary trade-off approach.

bioRxiv, 18 maio 2018. Disponível em:

<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/325803v1>. Acesso em: 24 out.

2023.

Esse arquétipo transporta a característica da inteligência social e a manifestação dos sentidos apurados no processo de criação espontânea da

realidade. Desperta dentro de cada pessoa um senso aguçado de

sobrevivência, de liderança e de habilidades decisivas no dia a dia, sem falar

no sentido de autorresponsabilidade sobre diferentes situações.

Ou seja, com o uso desse arquétipo, a pessoa tende a assumir a

responsabilidade sobre toda e qualquer cocriação da realidade. É um

arquétipo de amor, generosidade, felicidade e compartilhamento. Libera

dopamina e doses de serotonina no cérebro em contato com sua figura

subjéctiva de poder.

Também tem bem traçado o modelo de comunicação interna com o

inconsciente e de expressão com a realidade desejada. O arquétipo do lobo

aguça a capacidade de percepção sobre a realidade física ou holográfica, a

sensibilidade extrafísica e a inteligência para a escolha de cocriações

universais, além dos desejos mais ocultos revelados ao nível de consciência.

PLATÃO. **O mito da caverna**. São Paulo: Edipro, 2019.

37

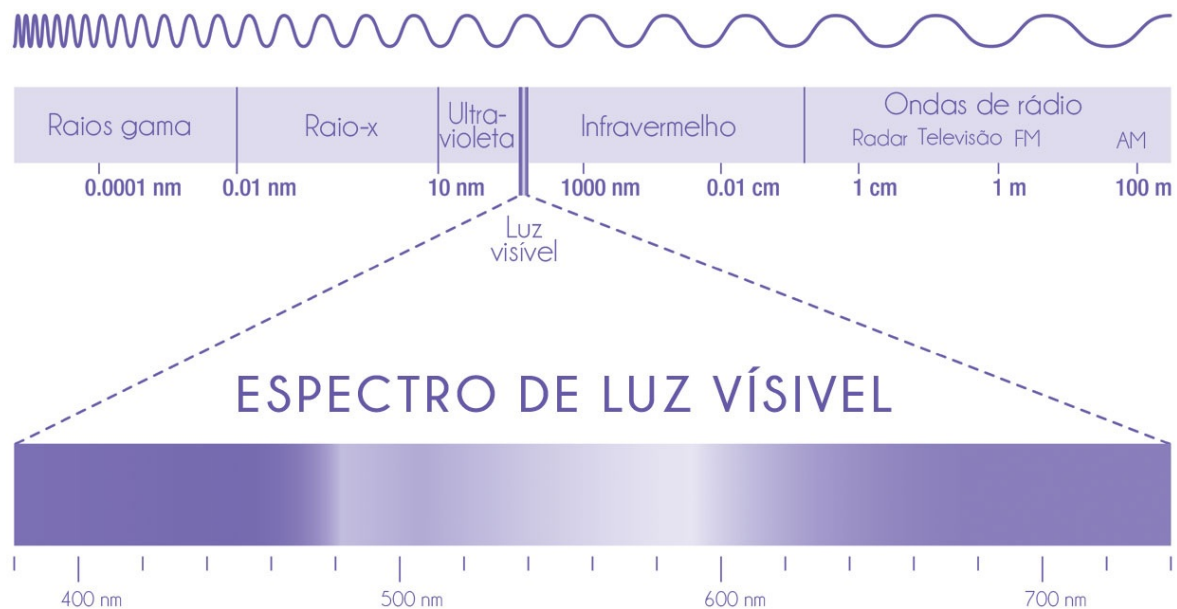
CONA, G.; *et. al.* Archetypes in human behavior and their brain correlates: an evolutionary trade-off approach.

bioRxiv, 18 maio 2018. Disponível em:
<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/325803v1>. Acesso em: 24 out.

2023.

Capítulo 14

Capítulo 14



Psicologia das cores e cromoterapia integradas à

Visualização Holográfica

As cores possuem uma linguagem simbólica, arquetípica e oculta carregada

de energia e informações não verbais, isto é, que não podem ser expressas em

palavras. Por se tratar de um elemento arquetípico, elas afetam diretamente o

humor e se comunicam com a mente inconsciente, influenciando nossas

emoções, sentimentos, humor, pensamentos e comportamentos.

Na perspectiva da Física, as cores são ondas eletromagnéticas e se

apresentam em uma pequena parte do espectro eletromagnético denominada de

“espectro de luz visível”, no qual cada cor possui uma frequência específica que

transmite determinadas informações que variam conforme seu comprimento de

onda.

Se enquanto linguagem arquetípica as cores interagem com a mente

inconsciente, enquanto ondas eletromagnéticas elas se comunicam, interagem e

influenciam o campo eletromagnético, afetando vários aspectos da vida, quer

tenhamos consciência disso ou não.

Em um estudo científico feito em 1942, [38](#) o neurologista alemão dr. Kurt Goldstein demonstrou que o comprimento

de onda de cada cor tem a

capacidade de, objetivamente, despertar sentimentos específicos nas pessoas que

se expõem à cor em questão, ainda que passivamente. Ele dedicou especial

atenção ao vermelho, que é a cor que apresenta o maior comprimento de onda

e, por isso, conecta-se com os sentimentos e emoções mais intensos, como a

paixão, a raiva e o ódio!

No geral, as cores têm significados subjetivos, podendo, portanto, ser

percebidas de maneiras que variam conforme experiências pessoais e percepções

As cores possuem uma linguagem simbólica, arquetípica e oculta carregada atreladas a aspectos culturais. Quando pesquisamos sobre o simbolismo das de energia e informações não verbais, isto é, que não podem ser expressas em cores, encontramos muitas divergências e inconsistências sobre o assunto, palavras. Por se tratar de um elemento arquetípico, elas afetam diretamente o contudo sempre existem associações comuns que denotam que as cores também humor e se comunicam com a mente inconsciente, influenciando nossa têm um caráter objetivo que ultrapassa as percepções pessoais e culturais.

Na perspectiva da Física, as cores são ondas eletromagnéticas e se

apresentam em uma pequena parte do espectro eletromagnético denominada de

“espectro de luz visível”, no qual cada cor possui uma frequência específica que

transmite determinadas informações que variam conforme seu comprimento de

Se enquanto linguagem arquetípica as cores interagem com a mente

inconsciente, enquanto ondas eletromagnéticas elas se comunicam, interagem e

influenciam o campo eletromagnético, afetando vários aspectos da vida, quer

o neurologista alemão dr. Kurt

Goldstein demonstrou que o comprimento de onda de cada cor tem a

capacidade de, objetivamente, despertar sentimentos específicos nas pessoas que

se expõem à cor em questão, ainda que passivamente. Ele dedicou especial

atenção ao vermelho, que é a cor que apresenta o maior comprimento de onda

e, por isso, conecta-se com os sentimentos e emoções mais intensos, como a

No geral, as cores têm significados subjetivos, podendo, portanto, ser

percebidas de maneiras que variam conforme experiências pessoais e percepções

atreladas a aspectos culturais. Quando pesquisamos sobre o simbolismo das

cores, encontramos muitas divergências e inconsistências sobre o assunto,

contudo sempre existem associações comuns que denotam que as cores também

Psicologia das cores

Eva Heller, socióloga e psicóloga alemã, fez um estudo completo em uma

pesquisa com 2 mil voluntários para demonstrar os efeitos psicológicos das cores

e suas associações com sentimentos. Em 2007, ela publicou o resultado dessa

pesquisa em seu livro *A psicologia das cores*. [39](#)

A dra. Heller argumenta que as cores têm um poder profundo sobre nossas

emoções e podem influenciar o estado de espírito de maneiras surpreendentes.

Ela mostra como cada cor possui uma personalidade única e desperta diferentes

respostas psicológicas nas pessoas e explica que conhecer e saber aplicar a

Psicologia das Cores é de grande utilidade para quem deseja aprimorar seu

caráter e obter sucesso em alguma área da vida, agindo de maneira direcionada,

poupando tempo e esforço.

A Psicologia das Cores vai além de simplesmente estudar as associações

simbólicas entre cores e emoções: ela explora a complexidade da percepção

visual e como as cores podem afetar nossa mente de maneiras sutis e profundas,

influenciando a atenção, a concentração, a memória e até mesmo o desempenho

físico.

As cores têm o poder de criar estados de espírito específicos e desencadear

respostas emocionais. Por exemplo, o vermelho, com sua natureza vibrante e

intensa, conhecido por aumentar a energia e estimular a paixão, é uma cor que

chama a atenção e pode criar uma sensação de urgência ou excitação. Por outro

lado, o azul, com sua serenidade e tranquilidade, tem efeito calmante e pode

induzir a uma sensação de relaxamento e paz interior.

As cores também se relacionam com a personalidade, de modo que as

preferências de cores de uma pessoa podem refletir aspectos não só de seu estado

emocional predominante, como também de sua personalidade. Por exemplo,

alguém que prefere tons de azul e verde comumente é uma pessoa mais calma e

introspectiva, enquanto uma pessoa atraída por cores vibrantes como o vermelho

e o amarelo tende a ser mais extrovertida e enérgica.

O contrário também é verdadeiro: a exposição intencional a uma cor

específica pode ser usada como ferramenta de alteração de estados emocionais e

traços de personalidade. Por exemplo, uma pessoa de personalidade mais

introvertida que deseja agir com mais extroversão e espontaneidade pode se

expor intencionalmente à cor vermelha para incorporar essas características.

O estudo da Psicologia das Cores nos fornece insights valiosos sobre como

as cores podem influenciar nossas emoções e comportamentos, de modo que

podemos aplicá-las de maneira mais consciente e direcionada em nosso cotidiano

Eva Heller, socióloga e psicóloga alemã, fez um estudo completo em uma área, claro, também podemos usar as cores para enriquecer nossas Visualizações pesquisa com 2 mil voluntários para demonstrar os efeitos psicológicos das cores Holográficas e favorecer a cocriação de sonhos, como veremos mais adiante.

e suas associações com sentimentos. Em 2007, ela publicou o resultado dessa

Uma das principais conclusões da pesquisa da dra. Heller foi que, embora

as percepções subjetivas das cores possam variar de pessoa para pessoa ou de

A dra. Heller argumenta que as cores têm um poder profundo sobre nossa cultura para cultura, existem efeitos objetivos e universais associados a emoções e podem influenciar o estado de espírito de maneiras surpreendentes. determinadas cores. Esses efeitos psicológicos das cores podem ser explicados por Ela mostra como cada cor possui uma personalidade única e desperta diferentes mecanismos cognitivos e perceptivos comuns a todos os seres humanos: o respostas psicológicas nas pessoas e explica que conhecer e saber aplicar a cérebro é predisposto a fazer associações automáticas e inconscientes entre Psicologia das Cores é de grande utilidade para quem deseja aprimorar se determinadas cores e estados emocionais.

caráter e obter sucesso em alguma área da vida, agindo de maneira direcionada,

Como existe uma variedade de emoções e sentimentos muito maior que a

variedade de cores, é comum que cada uma seja associada a sentimentos

A Psicologia das Cores vai além de simplesmente estudar as associações diferentes, os quais frequentemente podem se apresentar como contraditórios, de simbólicas entre cores e emoções: ela explora a complexidade da percepção modo que a simbologia da cor deve ser determinada no *contexto* em que ela está visual e como as cores podem afetar nossa mente de maneiras sutis e profundas, inserida - se é em um ambiente, em um objeto, em uma roupa, em um alimento, influenciando a atenção, a concentração, a memória e até mesmo o desempenho um logotipo etc.

Além de variar segundo o contexto, a simbologia das cores também varia

As cores têm o poder de criar estados de espírito específicos e desencadearem conformidade com o *acorde cromático* no qual ela está inserida, isto é, o respostas emocionais. Por exemplo, o vermelho, com sua natureza vibrante e significado de uma cor pode variar a depender das outras cores com as quais ela intensa, conhecido por aumentar a energia e estimular a paixão, é uma cor que se apresenta combinada, de modo que uma mesma cor pode provocar efeitos chama a atenção e pode criar uma sensação de urgência ou excitação. Por outropsicológicos totalmente diferentes quando combinada a outras cores em lado, o azul, com sua serenidade e tranquilidade, tem efeito calmante e pode diferentes acordes cromáticos.

As cores também se relacionam com a personalidade, de modo que as

preferências de cores de uma pessoa podem refletir aspectos não só de seu estado

emocional predominante, como também de sua personalidade. Por exemplo,

alguém que prefere tons de azul e verde comumente é uma pessoa mais calma e

introspectiva, enquanto uma pessoa atraída por cores vibrantes como o vermelho

O contrário também é verdadeiro: a exposição intencional a uma cor

específica pode ser usada como ferramenta de alteração de estados emocionais e

traços de personalidade. Por exemplo, uma pessoa de personalidade mais

introvertida que deseja agir com mais extroversão e espontaneidade pode se

O estudo da Psicologia das Cores nos fornece insights valiosos sobre como

as cores podem influenciar nossas emoções e comportamentos, de modo que

podemos aplicá-las de maneira mais consciente e direcionada em nosso cotidiano

e, claro, também podemos usar as cores para enriquecer nossas Visualizações

Holográficas e favorecer a cocriação de sonhos, como veremos mais adiante.

Uma das principais conclusões da pesquisa da dra. Heller foi que, embora

as percepções subjetivas das cores possam variar de pessoa para pessoa ou de

cultura para cultura, existem efeitos objetivos e universais associados a

determinadas cores. Esses efeitos psicológicos das cores podem ser explicados por

mecanismos cognitivos e perceptivos comuns a todos os seres humanos: o

cérebro é predisposto a fazer associações automáticas e inconscientes entre

determinadas cores e estados emocionais.

Como existe uma variedade de emoções e sentimentos muito maior que a

variedade de cores, é comum que cada uma seja associada a sentimentos

diferentes, os quais frequentemente podem se apresentar como contraditórios, de

modo que a simbologia da cor deve ser determinada no *contexto* em que ela está

inserida - se é em um ambiente, em um objeto, em uma roupa, em um alimento,

em um logotipo etc.

Além de variar segundo o contexto, a simbologia das cores também varia

em conformidade com o *acorde cromático* no qual ela está inserida, isto é, o significado de uma cor pode variar a depender das outras cores com as quais ela

se apresenta combinada, de modo que uma mesma cor pode provocar efeitos

psicológicos totalmente diferentes quando combinada a outras cores em

diferentes acordes cromáticos.

Cromoterapia

A cromoterapia é uma terapia complementar que utiliza cores para

promover o equilíbrio e a cura do corpo, mente e espírito. Ela se baseia na ideia

de que as vibrações energéticas das cores estão associadas a diferentes

propriedades terapêuticas que podem ser aplicadas de acordo com as

necessidades individuais de cada pessoa para promover a cura e o bem-estar

físico, emocional e espiritual.

A prática da cromoterapia remonta a civilizações antigas, como a egípcia, a

grega e a romana, que reconheciam o poder das cores na saúde e na harmonia.

No entanto, foi só no século XX que a cromoterapia moderna começou a ser

desenvolvida e estudada de maneira mais sistemática. No Brasil, desde 2018 a

Cromoterapia (sob a denominação “fototerapia”) faz parte da Política Nacional

de Práticas Integrativas e Complementares e foi incluída no SUS pelo Ministério

da Saúde.

Albert Einstein, por meio de sua célebre equação $E = mc^2$, provou que

energia e matéria estão intrinsecamente ligadas, sendo duas manifestações

diferentes da mesma substância universal, que a é própria energia em sentido

amplo. A vibração da energia determina sua densidade e, conseqüentemente,

sua forma de existência: quando a vibração dos átomos é lenta, a energia se

apresenta em sua forma mais densa e grosseira, como matéria física; quando é

rápida (velocidade da luz), a energia é pura luz, com zero massa.

Em uma perspectiva metafísica, a equação $E = mc^2$ e suas implicações

também se aplicam ao nosso corpo físico, pois quando somos expostos a uma

energia (E) de alta vibração que nutre o nosso campo eletromagnético, a matéria

do corpo físico é conseqüentemente afetada. Nesse sentido, a cromoterapia tem a

capacidade de nutrir as cores (energia) do campo eletromagnético que, por sua

vez, transfere energia para nutrir o corpo físico.

Como você sabe, nosso campo eletromagnético, também chamado de aura,

é composto de energia na forma de pura luz e ele, interagindo com nosso sistema

de chakras, é responsável por manter nosso corpo saudável (ou doente, caso

esteja desequilibrado).

Além disso, no tocante à cocriação da realidade, é através do nosso campo

eletromagnético que nos comunicamos com o Universo, emitindo nossa

assinatura vibracional, a qual vai sintonizar os potenciais de vibrações

equivalentes para serem manifestados em nossa realidade material. Por isso, se a Cromoterapia é uma ferramenta de harmonização da aura, ela também é uma

ferramenta de elevação da Frequência Vibracional® e da cocriação da realidade.

A cromoterapia é uma terapia complementar que utiliza cores para

De fato, enquanto terapia holística, vibracional e energética, a

promover o equilíbrio e a cura do corpo, mente e espírito. Ela se baseia na ideia Cromoterapia compreende que o corpo humano não é uma máquina formada de que as vibrações energéticas das cores estão associadas a diferentes por várias peças, mas sim um sistema orgânico e dinâmico que, em perfeita propriedades terapêuticas que podem ser aplicadas de acordo com a estado, opera em harmonia com o próprio campo eletromagnético e com o necessidades individuais de cada pessoa para promover a cura e o bem-estar sistema energético do Universo como um todo.

Na doutrina da Cromoterapia, o corpo humano é essencialmente composto

A prática da cromoterapia remonta a civilizações antigas, como a egípcia, a grega e a romana, que reconheciam o poder das cores na saúde e na harmonia. energia, possuem sua própria frequência e sua própria **cor**. As doenças são No entanto, foi só no século XX que a cromoterapia moderna começou a ser entendida como uma situação de desequilíbrio energético na qual uma parte do desenvolvida e estudada de maneira mais sistemática. No Brasil, desde 2018 a corpo não está vibrando em sua frequência normal e está com seu fluxo Cromoterapia (sob a denominação “fototerapia”) faz parte da Política Nacional energético alterado.

de Práticas Integrativas e Complementares e foi incluída no SUS pelo Ministério

Cada órgão físico ou órgão sutil (chakras) vibra e se harmoniza com as

frequências de suas cores correspondentes, por isso a exposição à cor cuja

, provou que frequência fornece energia para um determinado órgão é capaz de promover energia e matéria estão intrinsecamente ligadas, sendo duas manifestações escuras, regeneração, equilíbrio e vitalidade.

diferentes da mesma substância universal, que a é própria energia em sentido

A luz e frequência emitidas pelas cores afetam o corpo físico por meio de

amplo. A vibração da energia determina sua densidade e, conseqüentemente, impulsos elétricos e correntes magnéticas que ativam e regulam os processos sua forma de existência: quando a vibração dos átomos é lenta, a energia se bioquímicos e hormonais, acalmando ou estimulando o fluxo de energia de um apresenta em sua forma mais densa e grosseira, como matéria física; quando é órgão específico para restabelecer o seu funcionamento harmônico. Em poucas palavras, as frequências das cores têm o poder de inibir ou excitar o sistema

e suas implicações nervoso autônomo, causando a reação bioquímica espontânea, natural e ideal também se aplicam ao nosso corpo físico, pois quando somos expostos a uma para a correção do problema.

energia (E) de alta vibração que nutre o nosso campo eletromagnético, a matéria

Dessa forma, conhecendo quais são os efeitos produzidos pelas diferentes

do corpo físico é conseqüentemente afetada. Nesse sentido, a cromoterapia tem as cores nos diferentes órgãos e

sistemas do corpo físico, o cromoterapeuta pode capacidade de nutrir as cores (energia) do campo eletromagnético que, por sua aplicação ou recomendar a cor adequada para restabelecer o equilíbrio e promover a cura. Basicamente, a cromoterapia tem como objetivo fundamental a

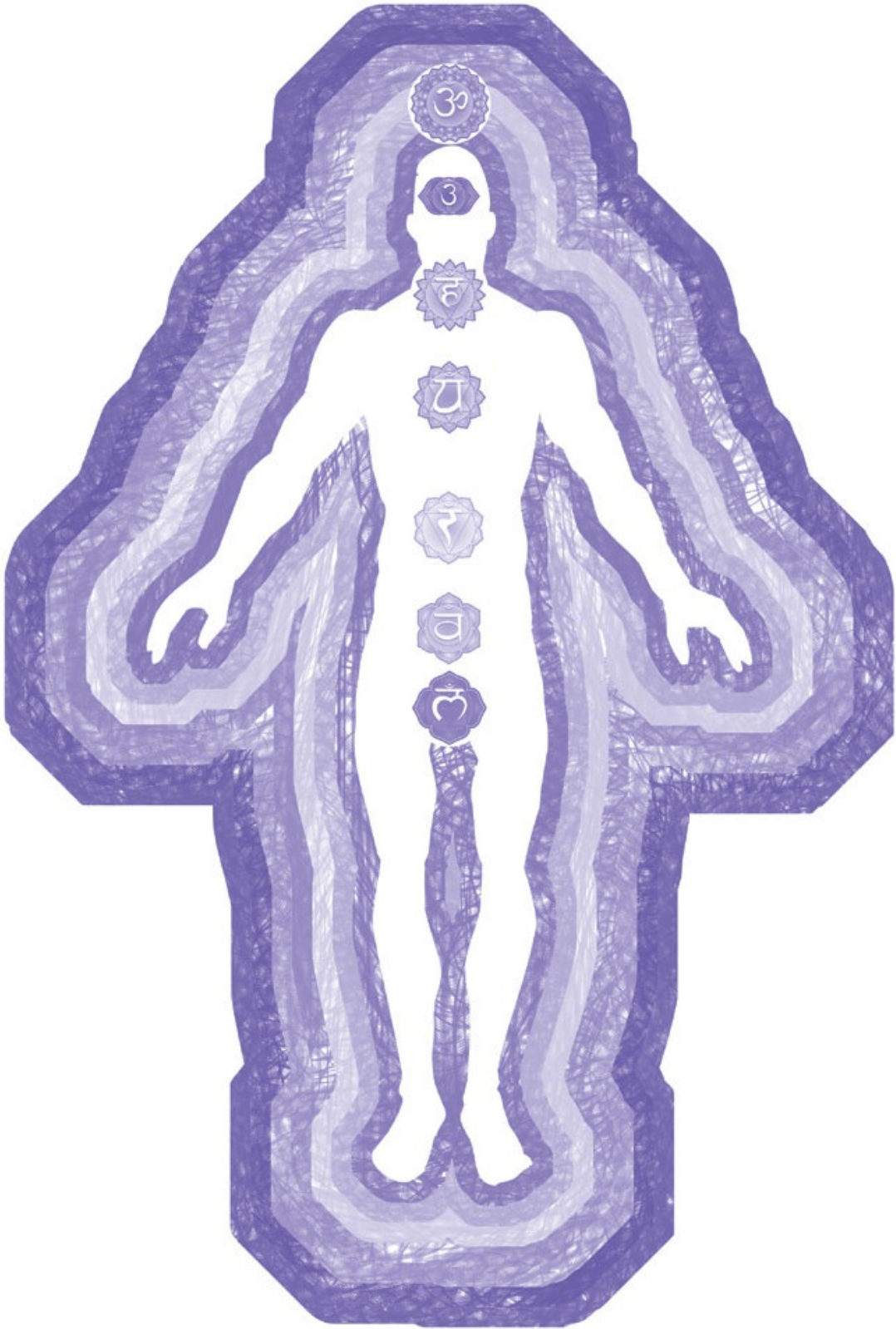
Como você sabe, nosso campo eletromagnético, também chamado de aura, restauração da harmonia das “energias coloridas” do corpo.

é composto de energia na forma de pura luz e ele, interagindo com nosso sistema

Essas “energias coloridas” do corpo têm como fonte geradora os chakras,

de chakras, é responsável por manter nosso corpo saudável (ou doente, caso especialmente os 7 chakras principais, que estão distribuídos entre a base da coluna e o topo da cabeça. Cada chakra vibra na frequência específica de cada

Além disso, no tocante à criação da realidade, é através do nosso campo das 7 cores do arco-íris, que são também as 7 cores do espectro de luz eletromagnético que nos comunicamos com o Universo, emitindo nossa vibração. A vibração dessas cores se sobrepõe ao redor do corpo físico formando assinatura vibracional, a qual vai sintonizar os potenciais de vibração que conhecemos por aura ou campo eletromagnético.



equivalentes para serem manifestados em nossa realidade material. Por isso, se a

Cromoterapia é uma ferramenta de harmonização da aura, ela também é uma

e da cocriação da realidade.

De fato, enquanto terapia holística, vibracional e energética, a

Cromoterapia compreende que o corpo humano não é uma máquina formada

por várias peças, mas sim um sistema orgânico e dinâmico que, em perfeito

estado, opera em harmonia com o próprio campo eletromagnético e com o

Na doutrina da Cromoterapia, o corpo humano é essencialmente composto

por cores - todos os chakras, órgãos, células, moléculas e átomos são feitos de

. As doenças são

entendidas como uma situação de desequilíbrio energético na qual uma parte do

corpo não está vibrando em sua frequência normal e está com seu fluxo

Cada órgão físico ou órgão sutil (chakras) vibra e se harmoniza com as

frequências de suas cores correspondentes, por isso a exposição à cor cuja

frequência fornece energia para um determinado órgão é capaz de promover

A luz e frequência emitidas pelas cores afetam o corpo físico por meio de

impulsos elétricos e correntes magnéticas que ativam e regulam os processos

bioquímicos e hormonais, acalmando ou estimulando o fluxo de energia de um

órgão específico para restabelecer o seu funcionamento harmônico. Em poucas

palavras, as frequências das cores têm o poder de inibir ou excitar o sistema

nervoso autônomo, causando a reação bioquímica espontânea, natural e ideal

Dessa forma, conhecendo quais são os efeitos produzidos pelas diferentes

cores nos diferentes órgãos e sistemas do corpo físico, o cromoterapeuta pode

aplicar ou recomendar a cor adequada para restabelecer o equilíbrio e promover

a cura. Basicamente, a cromoterapia tem como objetivo fundamental a

Como a energia dos chakras age diretamente na regulação dos órgãos do

Essas “energias coloridas” do corpo têm como fonte geradora os chakras, corpo físico, compreendemos que toda doença física ou mental sempre tem especialmente os 7

chakras principais, que estão distribuídos entre a base da coluna e o topo da cabeça. Cada chakra vibra na frequência específica de cada uma. Partindo dessa compreensão, a cromoterapia age por meio da aplicação da cor uma das 7 cores do arco-íris, que são também as 7 cores do espectro de luz adequada para harmonizar o chakra que está em desarmonia e, assim, restaurar visível. A vibração dessas cores se sobrepõe ao redor do corpo físico formando o equilíbrio do sistema todo.

De modo muito simples e elegante, a Cromoterapia usa a energia das cores para afetar a matéria, inclusive atingindo as reações enzimáticas do metabolismo celular, o que evidencia que os efeitos da cromoterapia são capazes de alcançar o nível do DNA para promover a cura.

A Cromoterapia é uma ciência que demanda estudo aprofundado, mas também existem alguns princípios gerais sobre a indicação e aplicação das cores para a cura e restabelecimento do equilíbrio, os quais coincidem com os conhecimentos da Psicologia das Cores que vimos agora há pouco.

As cores quentes (vermelho, laranja e amarelo) são ativadoras, estimulantes

e excitatórias do sistema nervoso simpático, por isso são especialmente indicadas

no tratamento da depressão. As cores frias (verde, azul, índigo e violeta) são

inibidoras, calmantes e relaxantes, ativam o sistema nervoso parassimpático,

sendo indicadas para o tratamento de ansiedade, insônia, hipertensão, vícios,

distúrbios alimentares e outras manifestações de estresse.

A luz azul, particularmente, é considerada como “curinga”, sendo uma das

mais usadas na Cromoterapia porque produz efeitos positivos em muitas áreas. É

indicada no tratamento de doenças pulmonares, icterícia neonatal, artrite

reumatoide, regeneração de tecidos com ferimentos ou queimaduras e alívio da

dor de modo geral. A luz verde, a segunda mais usada, por ocupar uma posição

intermediária no espectro da luz visível, possui efeito equilibrador.

Como a energia dos chakras age diretamente na regulação dos órgãos do

corpo físico, compreendemos que toda doença física ou mental sempre tem

como causa um desequilíbrio do fluxo energético de um ou mais de um chakra.

Partindo dessa compreensão, a cromoterapia age por meio da aplicação da cor

adequada para harmonizar o chakra que está em desarmonia e, assim, restaurar

De modo muito simples e elegante, a Cromoterapia usa a energia das cores

para afetar a matéria, inclusive atingindo as reações enzimáticas do metabolismo

celular, o que evidencia que os efeitos da cromoterapia são capazes de alcançar o

nível do DNA para promover a cura.

A Cromoterapia é uma ciência que demanda estudo aprofundado, mas

também existem alguns princípios gerais sobre a indicação e aplicação das cores

para a cura e restabelecimento do equilíbrio, os quais coincidem com os

conhecimentos da Psicologia das Cores que vimos agora há pouco.

As cores quentes (vermelho, laranja e amarelo) são ativadoras, estimulantes

e excitatórias do sistema nervoso simpático, por isso são especialmente indicadas

no tratamento da depressão. As cores frias (verde, azul, índigo e violeta) são

inibidoras, calmantes e relaxantes, ativam o sistema nervoso parassimpático,

sendo indicadas para o tratamento de ansiedade, insônia, hipertensão, vícios,

distúrbios alimentares e outras manifestações de estresse.

A luz azul, particularmente, é considerada como “curinga”, sendo uma das

mais usadas na Cromoterapia porque produz efeitos positivos em muitas áreas. É

indicada no tratamento de doenças pulmonares, icterícia neonatal, artrite

reumatoide, regeneração de tecidos com ferimentos ou queimaduras e alívio da

dor de modo geral. A luz verde, a segunda mais usada, por ocupar uma posição

intermediária no espectro da luz visível, possui efeito equilibrador.

As cores e a Visualização Holográfica

Uma das técnicas mais comuns para a aplicação da Cromoterapia consiste

em simplesmente expor o corpo a luzes coloridas por meio de lâmpadas

especiais, filtros ou até mesmo pela exposição direta ao sol. Além da exposição à

luz colorida, a cromoterapia também pode ser realizada por meio da seleção de

roupas ou objetos coloridos para influenciar o ambiente, pela ingestão de

alimentos com cores específicas (alimentação cromoterápica), pela ingestão de

água armazenada em garrafas de vidro colorido, por banhos de imersão em água

colorida (hidrocromoterapia) e, claro, por meio da Visualização Holográfica das

cores!

Embora existam vários métodos pelos quais podemos nos beneficiar dos

efeitos psicológicos e terapêuticos das cores, o que mais nos interessa aqui é a projeção mental das cores, isto é, a Visualização Holográfica das cores, que pode

ser feita isoladamente ou combinada com a visualização do seu sonho.

O processo é muito simples: basta que escolha a cor cuja frequência deseja

sintonizar e então, de olhos fechados, se imaginar coberto por essa cor ou a

projetando sobre uma pessoa (um filho doente, por exemplo), sobre um lugar ou

sobre uma situação.

No caso de integrar a cor à visualização dos sonhos também é muito fácil:

você pode reproduzir as orientações mencionadas acima dentro do cenário do

seu sonho realizado como também pode incluir objetos ou luzes de cores

específicas nas imagens e cenas mentais que você criar na sua imaginação.

Por exemplo, se está cocriando saúde, você pode tanto colocar um “filtro”

verde claro na “lente” da sua imaginação e visualizar o cenário perfeito que

representa sua cocriação de saúde já manifestada, como também pode se

imaginar vestindo uma roupa verde, caminhando feliz por um parque rodeado

árvores bem verdinhas!

E como isso funciona, é mágica? Não, é ciência! Os impulsos elétricos do

seu pensamento focado em uma determinada cor se propagam na frequência

dessa cor até atingir o “alvo” escolhido. Além disso, a energia das cores, por se

comunicar com seu corpo, tem o poder de produzir emoções, o que deixa sua

experiência de visualização ainda mais imersiva.

Existe uma relação direta entre a energia das cores e a energia dos

pensamentos e sentimentos, de modo que quando pensamos e sentimos uma

determinada emoção, nós emanamos uma vibração, uma onda de informação

que possui uma cor! Incrível, né?

Mais incrível ainda é que esse mecanismo opera em mão dupla: quando

visualizamos uma determinada cor, automaticamente produzimos os

Uma das técnicas mais comuns para a aplicação da Cromoterapia consistepensamentos e sentimentos associados a ela, o que provoca alterações em nossos em simplesmente expor o corpo a luzes coloridas por meio de lâmpadas estados mentais e emocionais.

especiais, filtros ou até mesmo pela exposição direta ao sol. Além da exposição à

Em outras palavras, você pode usar a visualização de cores para afetar seu

luz colorida, a cromoterapia também pode ser realizada por meio da seleção desistema nervoso autônomo e intervir na programação de sua mente inconsciente!

roupas ou objetos coloridos para influenciar o ambiente, pela ingestão deE os resultados vão depender somente da sua capacidade de manter a atenção e alimentos com cores específicas (alimentação cromoterápica), pela ingestão deconcentração na sua visualização e, claro, da

sua fé e crença no superpoder água armazenada em garrafas de vidro colorido, por banhos de imersão em água invisível da sua consciência.

colorida (hidrocromoterapia) e, claro, por meio da Visualização Holográfica das

Embora existam vários métodos pelos quais podemos nos beneficiar dos

efeitos psicológicos e terapêuticos das cores, o que mais nos interessa aqui é a projeção mental das cores, isto é, a Visualização Holográfica das cores, que pode

O processo é muito simples: basta que escolha a cor cuja frequência deseja

sintonizar e então, de olhos fechados, se imaginar coberto por essa cor ou a

projetando sobre uma pessoa (um filho doente, por exemplo), sobre um lugar ou

No caso de integrar a cor à visualização dos sonhos também é muito fácil:

você pode reproduzir as orientações mencionadas acima dentro do cenário do

seu sonho realizado como também pode incluir objetos ou luzes de cores

Por exemplo, se está criando saúde, você pode tanto colocar um “filtro”

verde claro na “lente” da sua imaginação e visualizar o cenário perfeito que

representa sua cocriação de saúde já manifestada, como também pode se

imaginar vestindo uma roupa verde, caminhando feliz por um parque rodeado

E como isso funciona, é mágica? Não, é ciência! Os impulsos elétricos do

seu pensamento focado em uma determinada cor se propagam na frequência

dessa cor até atingir o “alvo” escolhido. Além disso, a energia das cores, por se

comunicar com seu corpo, tem o poder de produzir emoções, o que deixa sua

Existe uma relação direta entre a energia das cores e a energia dos

pensamentos e sentimentos, de modo que quando pensamos e sentimos uma

determinada emoção, nós emanamos uma vibração, uma onda de informação

que possui uma cor! Incrível, né?

Mais incrível ainda é que esse mecanismo opera em mão dupla: quando

visualizamos uma determinada cor, automaticamente produzimos os

pensamentos e sentimentos associados a ela, o que provoca alterações em nossos

estados mentais e emocionais.

Em outras palavras, você pode usar a visualização de cores para afetar seu

sistema nervoso autônomo e intervir na programação de sua mente inconsciente!

E os resultados vão depender somente da sua capacidade de manter a atenção e

concentração na sua visualização e, claro, da sua fé e crença no superpoder

invisível da sua consciência.

Características e efeitos das cores - aplicação na visualização

Veja a seguir um estudo completo das 7 cores principais do espectro de luz

visível: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta. Sistematizei

para você os principais efeitos psicológicos, características e sentimentos

associados às cores, bem como os principais aspectos psicoemocionais, atuações

na saúde física, indicações terapêuticas e contraindicações de cada uma delas.

Claro, também coloquei alguns sugestões e contraindicações do uso das

cores para cocriações específicas. Apropriando-se desse conhecimento, você pode

começar a aplicar as cores para potencializar suas Visualizações Holográficas!

VERMELHO

Todas as paixões: do amor ao ódio, instinto sexual, raiva, extroversão, dinamismo, movimento, sensualidade, força, ação, sobrevivência, autoconfiança, entusiasmo, empoderamento, excitação, ousadia, irritação, ansiedade, tensão, raiva, agressividade, violência, erotismo, sexualidade, transmutação, purificação, prazer, libido.

Aspectos psicoemocionais:

Desperta atitudes positivas em relação à vida;

Conecta com o momento presente e com a realidade externa;

Induz ao movimento e à ação para a resolução de problemas;

Desperta a força de vontade, a garra, a disposição e mobiliza recursos internos para modificar situações desagradáveis;

Favorece o dinamismo, a versatilidade, a praticidade, a eficiência e a boa vontade;

Promove consciência corporal, autoconsciência e autoafirmação;

Ajuda a sair da zona de conforto e acessar o poder interior e a inclinação natural para a busca do sucesso.

Atuação na Saúde Física:

Promove a vitalidade em geral;

Aumenta os batimentos cardíacos;

Energiza o coração;

Ativa a circulação sanguínea;

Estimula a produção de glóbulos vermelhos e o metabolismo do ferro;

Fortalece os músculos e a atividade motora;

Promove o desenvolvimento de massa muscular;

Energiza o fígado, aumentando as atividades metabólicas e a produção de energia para o corpo; Promove o estímulo sexual e aumento do prazer;

Revigora os órgãos reprodutores masculinos.

Indicações terapêuticas: indisposição física, cansaço, fadiga, desânimo, falta de motivação, depressão, anemia, baixa libido, má circulação, pressão baixa, infertilidade masculina, impotência sexual e preparação para enfrentar situações fisicamente exaustivas.

Contraindicações: próstata aumentada, hipertensão, febre alta, taquicardia, cardiopatias em geral, agitação, irritabilidade, ansiedade, estresse, insônia, transtornos mentais com sintomas de agressividade.

Veja a seguir um estudo completo das 7 cores principais do espectro de luz

Deve ser evitado por pessoas com a saúde extremamente debilitada e pessoas excessivamente egoístas e controladoras.

visível: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta. Sistematizei

para você os principais efeitos psicológicos, características e sentimentos

Aplicação na visualização:

associados às cores, bem como os principais aspectos psicoemocionais, atuações

Se você estiver praticando a Visualização Holográfica para cocriar a sua alma gêmea ou para apimentar o seu relacionamento atual, é fundamental incluir o vermelho em suas imagens mentais; Claro, também coloquei alguns sugestões e contraindicações do uso das

Outra Aplicação do vermelho é na cocriação da cura da depressão, pois é uma cor estimulante, que desperta energia e ação;

cores para cocriações específicas. Apropriando-se desse conhecimento, você pode

Mas, se você estiver cocriando dinheiro e prosperidade financeira, o vermelho é **contraindicado!**

LARANJA

Diversão, criatividade, magnetismo pessoal, transformação, extroversão, excitação, deleite, prazer, recreação, sociabilidade, lazer, entretenimento, atividade lúdicas, sensualidade, entusiasmo, animação, empolgação, sociabilidade, autoconfiança, tomada de decisões, fertilidade, autoestima, motivação.

Aspectos psicoemocionais:

Ativa a vitalidade do intelecto favorecendo pensamentos inusitados e inovadores; estimula a execução de novas ideias e o pioneirismo;

Favorece a saída da zona de conforto e a busca por sucesso e realização pessoal;

Desperta a ousadia e a coragem para enfrentar obstáculos;

Acentua o magnetismo pessoal, a capacidade de argumentação e expressão verbal;

Induz à espontaneidade, autoestima, autoconfiança e segurança com relação à capacidade de alcançar o sucesso;

Afugenta medos, inseguranças e incertezas;

Neutraliza sentimentos de culpa, tristeza, melancolia, apatia e indecisão;

Proporciona sensação de bem-estar, satisfação e prazer;

Favorece a transformação das condições da realidade externa;

Estimula o desapego em relação ao passado e incentiva a visão do futuro;

Abre o apetite.

Atuação na saúde física:

Estimula e equilibra o funcionamento das glândulas suprarrenais;

Ativa a circulação sanguínea (pode ser usada por pessoas hipertensas);

Energiza os pulmões, promovendo a dilatação dos brônquios e facilitando a respiração;

Produz efeito antiespasmódico;

Estimula as glândulas mamárias;

Desobstrui aglutinações indevidas;

Neutraliza problemas de entupimento de veias e artérias;

Suaviza quadros depressivos marcados por pensamentos sombrios, obsessivos ou preocupações excessivas.

Indicações terapêuticas: contrações musculares involuntárias (cãibras); baixa vitalidade e vigor físico; dificuldades na amamentação com baixa produção de leite (aplicar junto com o rosa); calcificações, nódulos, cistos e tumores benignos (em caso de tumores malignos, deve-se acrescentar o violeta); veias e artérias entupidadas; dificuldades respiratórias decorrentes de pneumonia, bronquite e asma; estados emocionais de angústia, depressão, medo e tristeza.

Contraindicações: náuseas, vômitos, trombose e dores fortes. Deve ser evitado por pessoas que sofrem de algum tipo de distúrbio compulsivo, especialmente compulsão alimentar.

Aplicação na visualização:

Cura da Criança Ferida – neutralização da tristeza, melancolia, luto persistente, depressão e vitimização;

O laranja é totalmente **contraindicado** se você estiver usando a visualização para cocriar emagrecimento, pois ele é a cor dos frutos maduros e essa informação estimula o apetite. Se você estiver cocriando engordar, o laranja é a cor perfeita para você!

AMARELO

Otimismo, diversão, riqueza, entusiasmo, entendimento, alegria, vitalidade, revigoramento, amizade, sorriso, risada, animação, lúdico, jovialidade, leveza, delicadeza, beleza, crescimento, inteligência, confiança, espontaneidade, felicidade, glória, harmonia, sabedoria, prosperidade, abundância financeira.

Aspectos psicoemocionais:

Estimula a criatividade e ativa as faculdades mentais;

Aguça a inteligência e a capacidade de concentração;

Provoca um estado positivo de alerta;

Promove a clareza mental e o raciocínio lógico;

Inspira alegria, bom humor e leveza para encarar os desafios cotidianos;

Facilita relações interpessoais;

Facilita processos de ressignificação de experiências e de fechamento de ciclos;

Promove sentimentos de riqueza, fartura, abundância e prosperidade financeira, especialmente em seus tons dourados;

Proporciona sensação de vida nova, de recomeço e de expectativa de sucesso futuro;

Desperta o espírito participativo, amistoso e prestativo;

Fortalece laços de amizade e promove a empatia.

Atuação na saúde física:

Estimula e favorece o bom funcionamento do sistema digestório;

Estimula a secreção de sulcos estomacais;

Favorece a absorção de nutrientes no intestino delgado;

Energiza e regula o intestino grosso, os rins e o pâncreas;

Ativa os nervos motores e o sistema nervoso simpático;

Aumenta a agilidade corporal e a atenção mental;

Regenera, fortalece e aumenta a vitalidade e a elasticidade da pele, estimulando a produção de colágeno e a eliminação de impurezas pelos poros;

Acelera a cicatrização de feridas;

Ajuda a manter a uniformidade da pigmentação e textura da pele;

Ativa as funções cerebrais, melhorando as sinapses e o desempenho neural;

Melhora a memória e o raciocínio;

Evita a proliferação de parasitas intestinais;

Facilita a expectoração de secreções do sistema respiratório.

Indicações terapêuticas: flacidez da pele; rugas e sinais de idade, problemas de pele (especialmente acne, cravos, manchas e furúnculos), verminoses, diabetes, acúmulo de secreção nas vias aéreas.

Contraindicações: infecções em geral e queloides.

Aplicação na visualização:

O amarelo, especialmente o amarelo-dourado, é indicado para a prática da Visualização Holográfica para cocriar abundância financeira;

Indicado para Criança Ferida, depressão e vitimização, pois estimula sentimentos de alegria, animação e entusiasmo;

Também indicado para quem está usando a visualização para cocriar o corpo dos sonhos ou para desenvolver habilidades físicas nos esportes, pois o amarelo aumenta a energia muscular, estimula o sistema nervoso e aumenta a autoconfiança.

E ainda, é indicado para quem está cocriando aprovação em concursos, pois o amarelo estimula a atividade mental, a capacidade da memória, a habilidade de se comunicar e o sentimento de otimismo.

VERDE

Saúde, dinheiro, juventude, renovação, vida, energia da natureza, crescimento, segurança, fertilidade, renascimento, harmonia, cura, relaxamento, tranquilidade, paz interior, positividade, prosperidade financeira, abundância, equilíbrio, tolerância, paz, calma, diplomacia, vitalidade, esperança.

Aspectos psicoemocionais:

Promove equilíbrio e alinhamento de pensamentos e sentimentos;

Promove o equilíbrio da mente, inibindo pensamentos obsessivos e agitação mental, como também quadros de prostração ou apatia;

Ameniza compulsões;

Favorece a interação com a realidade sem perder a conexão consigo mesmo;

Promove equilíbrio emocional;

Desperta o bom senso e inibe julgamentos e preconceitos;

Possibilita a conexão com as forças da natureza;

Desperta sentimentos de prosperidade, de certeza de que as metas serão alcançadas e de que o sucesso chegará;

Aumenta a sensação de bom-humor.

Atuação na saúde física:

Regula todo o funcionamento do organismo (homeostase);

Alivia a hiperatividade mental;

Reduz a tensão muscular;

Atua como um tônico para o coração, equilibrando e mantendo um ritmo cardíaco saudável;

Favorece o transporte de substâncias vitais que tonificam todas as células do corpo;

Exerce efeitos germicida, bactericida, desinfetante, refrescante, anti-inflamatório, antibiótico e antisséptico;

Reestabelece o organismo quando acometido de infecções ou inflamações;

Reduz e desfaz nódulos e tumores;

Melhora a digestão e o processo de absorção de nutrientes;

Regula o sistema nervoso autônomo, especialmente o sistema nervoso simpático;

Regula a produção de bile e atua no bom funcionamento do fígado;

Normaliza a pressão arterial e a circulação sanguínea;

Regenera fibras ósseas;

Aumenta o vigor sexual masculino.

Indicações terapêuticas: diagnósticos incertos (a pessoa sabe que tem um problema de saúde, mas ainda não tem um diagnóstico preciso); arritmia cardíaca; alterações na pressão arterial; fungos na pele ou unhas; inflamações e infecções; nódulos e tumores; problemas circulatórios; fraturas ósseas; distúrbios gastrointestinais; problemas da vesícula biliar; infecções vaginais causadas por fungos ou bactérias; esgotamento físico ou mental; estresse emocional, físico ou químico.

Contraindicações: não há contraindicações para o uso terapêutico da cor verde.

Aplicação na visualização:

O verde tem ampla aplicação nas visualizações, possui efeito genérico de harmonia e equilíbrio, servindo de estímulo para potencializar cocriações nas mais diversas áreas:

Dinheiro, prosperidade financeira e sucesso nos negócios – o verde é o fim da escassez!

Saúde e cura;

Rejuvenescimento e beleza (na natureza, o verde é a polaridade contrária do maduro e do velho); Fertilidade –

sonho de engravidar e ser mãe;

Alívio do estresse crônico, nervosismo, ansiedade e depressão.

AZUL

Simpatia, harmonia, espiritualidade, amizade, fidelidade, confiança, felicidade, Divino, eternidade, infinito, dimensões e possibilidades ilimitadas, liberdade, inspiração, inovação, sinceridade, comunicação, piedade, compaixão, religiosidade, mente inconsciente, placidez, passividade, introspecção, energia feminina, fluidez das emoções, ansiolítico, antidepressivo, calmante.

Aspectos psicoemocionais:

Ativa as esferas mais sutis, energéticas e espirituais;

Transcende o nível mental e atinge os sentimentos;

Desperta talentos, dons e sentimentos positivos como generosidade, solidariedade, companheirismo,

sinceridade, gratidão, confiança etc.;

Cria uma atmosfera favorável à harmonização dos relacionamentos;

Favorece a expressão da alma e uma comunicação verdadeira e sincera;

Relaxa o corpo e a mente, induzindo à calma e à serenidade;

Estimula a vivência da fé;

Proporciona paz e quietude interior;

Neutraliza a agitação e a confusão mental;

Reduz a reatividade e a impulsividade;

Favorece a construção de laços fraternos e desperta o altruísmo;

Alivia as dúvidas, preocupações e medos;

Favorece a criação das condições necessárias para a realização de objetivos;

Promove proteção vibracional;

Desperta o espírito da doação e da generosidade;

Eleva o ser a frequências do bem e da benevolência;

Favorece o acesso e a manutenção do estado meditativo.

Atuação na saúde física:

Estimula a regeneração celular;

Produz efeito anestésico, calmante, refrescante, revigorante, ansiolítico e adstringente;

Purifica e desintoxica o organismo;

É antisséptico e bactericida;

Causa efeitos de vasoconstrição com ação retratora em veias e artérias;

Ativa e regula o sistema nervoso parassimpático;

Diminui os batimentos cardíacos;

Energiza as paredes dos vasos sanguíneos;

Regula o tempo de coagulação sanguínea;

Fortalece as paredes do intestino grosso e aumenta a produção do muco lubrificante;

Favorece a absorção de nutrientes no intestino delgado;

Estimula a produção dos hormônios de crescimento em crianças;

Energiza a glândula tireoide, melhorando o metabolismo e colaborando para manutenção do peso adequado;

Suaviza a pele;

Energiza as mucosas das vias aéreas e do aparelho digestório;

Regula a atividade das glândulas salivares;

Relaxa o diafragma e reduz o ritmo respiratório;

Fortalece as cordas vocais;

Diminui contrações uterinas;

Promove a saúde das articulações e lubrifica as cartilagens articulares.

Indicações terapêuticas: qualquer tipo de dor; crianças com restrição de crescimento; ameaça de aborto; picos hipertensivos; edemas; órgãos com tamanho aumentado; náusea e vômito; constipação intestinal; processos inflamatórios e infecciosos; rinite e sinusite; febre alta; coceiras, escamações, ressecamento ou manchas avermelhadas na pele; azia, gastrite e úlcera; problemas respiratórios; problemas na garganta como rouquidão, afonia, laringite, amigdalite e laringite; comportamentos compulsivos; histeria.

Contraindicações: trombose, hipotermia, bradicardia e hipotensão. Deve ser evitado por pessoas apáticas, melancólicas e deprimidas.

Aplicação na visualização:

O azul claro é relaxante e calmante, com efeitos ansiolíticos, por isso deve ser aplicado na visualização de quem está cocriando a cura da ansiedade e a redução do estresse;

O azul combinado com o dourado contém informações de sucesso, mérito e grandes realizações, por isso, essa combinação é indicada para aplicar na Visualização Holográfica cujo objetivo é a cocriação de sucesso profissional;

O azul combinado com o branco estimula razão, inteligência e concentração, por isso essa combinação é indicada para quem está usando a visualização para cocriar sucesso nos estudos, desenvolvimento de projetos, pesquisas científicas e aprovação em concursos.

ÍNDIGO

Percepção, imaginação, intuição, habilidades psíquicas, terceiro olho, despertar da consciência, poder, dignidade, sinceridade, integridade, sabedoria, devoção, justiça, ordem, organização, imparcialidade, conexão espiritual.

Aspectos psicoemocionais:

Desperta a espiritualidade e a fé;

Expande a consciência e eleva o grau de compreensão da realidade;

Atribuição de significados mais profundos às experiências;

Diminuição da conexão com os sentidos físicos e aumento da percepção extrassensorial;

Relativização e desapego a problemas físicos;

Transcendência das limitações da matéria e da realidade tridimensional;

Neutralização do julgamento e aumento da tolerância;

Promove estados de relaxamento profundo;

Favorece desdobramentos, estado alterado de consciência e viagens astrais;

Favorece a liberação da culpa e do arrependimento;

Desperta a compaixão e a indulgência.

Atuação na saúde física:

Ameniza dores;

Relaxante muscular;

Aumento do vigor;

Regeneração celular;

Fortalecimento do globo ocular, ouvidos, tímpano e labirinto;

Ativa a glândula hipófise para promover a regulação hormonal;

Equilibra a bioquímica;

Regulação dos sistemas linfático e imunológico.

Indicações terapêuticas: desequilíbrios hormonais; hemorragias; inflamações; distúrbios da visão como glaucoma e descolamento de retina; distúrbios do aparelho auditivo, incluindo labirintite; retenção de líquido e edema; problemas no baço.

Contraindicações: depressão, apatia, desânimo e tumores cancerosos.

Aplicação na visualização:

O índigo é indicado para as visualizações de quem está cocriando ter mais foco, organização e clareza mental para estabelecer metas e realizar objetivos;

Muito indicado para quem deseja vencer a procrastinação e todas as formas de resistência da mente

- favorece a desprogramação de crenças limitantes;

Também é indicado para quem deseja desenvolver ou melhorar habilidades psíquicas, especialmente a intuição e abertura do terceiro olho (ativação da glândula pineal);

Em geral, o índigo ajuda a ter fé e confiar que o seu sonho já é real e já é seu, por isso, o índigo também facilita o processo de soltar.

VIOLETA

Sensualidade, espiritualidade, equilíbrio yin-yang, Universo, Infinito, Divino, resiliência, transmutação do sofrimento em sabedoria, mistério, ocultismo, misticismo, magia, conexão com o mundo imaterial, realeza, riqueza, onipresença de Deus, Justiça Divina, eternidade, fé, poder, metempsicose (transmigração das almas), comunicação interdimensional e extrassensorial, portal entre a vida e a morte, expansão

da consciência, superação da dualidade e separação, percepção da Unidade.

Aspectos psicoemocionais:

Promove estado de lucidez;

Estabiliza emoções;

Aumenta a firmeza dos propósitos;

Facilita o desenvolvimento de um estado interno propício ao poder e à autoridade;

Promove o autocontrole em relação a pensamentos e sentimentos;

Induz à ação coerente, segura e efetiva;

Desperta o interesse de trabalhar/agir em grupos;

Renova as forças internas para alcançar novos objetivos;

Desperta as potências mais nobres do ser;

Promove a autoestima e o amor-próprio;

Rompe os vínculos negativos com o passado e promove o perdão, liberando rancor e mágoas;

Desperta a intuição, a inspiração e a conexão com a espiritualidade;

Transmuta energias e padrões de comportamentos;

Dissipa e purifica energias negativas como ciúmes, inveja e angústias.

Atuação na saúde física:

Promove estados alterados de consciência que possibilitam a mobilização da energia necessária para a cura do corpo físico;

Transmuta saúde em doença;

Energiza a glândula pineal e regula a produção de melatonina;

Regula o sistema nervoso central;

Favorece a memória, o raciocínio e a coordenação motora;

Fortalece o sistema imunológico, aumentando a produção de linfócitos;

Protege contra vírus, fungos e bactérias;

Inibe o apetite, facilitando dietas de emagrecimento;

Reduz tumores.

Indicações terapêuticas: câncer; AVC, derrame, Parkinson, Alzheimer e outras doenças que afetam o sistema nervoso; problemas nas amígdalas.

Contraindicações: quadros graves de depressão, pessoas que se encontram extremamente desequilibradas e com tendências suicidas.

Aplicação na visualização:

O violeta na Visualização Holográfica favorece a expansão da consciência, elevação da Frequência Vibracional® e sintonização de potenciais na Matriz Holográfica®;

O violeta favorece a troca de informações com seres de outras dimensões, facilitando a comunicação com seus mentores espirituais;

É especialmente interessante para quem está praticando a Visualização Holográfica para cocriar uma solução para um problema específico;

Curiosamente, o violeta também é conhecido como a “cor das solteironas”, por isso é totalmente **contraindicado** para mulheres que estão usando a visualização para cocriação de namoro e/ou casamento.

Reduz tumores.

Indicações terapêuticas: câncer; AVC, derrame, Parkinson, Alzheimer e outras doenças que afetam o sistema nervoso; problemas nas amígdalas.

Contraindicações: quadros graves de depressão, pessoas que se encontram extremamente desequilibradas e com tendências suicidas.

Aplicação na visualização:

O violeta na Visualização Holográfica favorece a expansão da consciência, elevação da Frequência Vibracional® e sintonização de potenciais na Matriz Holográfica®;

O violeta favorece a troca de informações com seres de outras dimensões, facilitando a comunicação com seus mentores espirituais;

É especialmente interessante para quem está praticando a Visualização Holográfica para cocriar uma solução para um problema específico;

Curiosamente, o violeta também é conhecido como a “cor das solteironas”, por isso é totalmente **contraindicado** para mulheres que estão usando a visualização para cocriação de namoro e/ou casamento.

Visualização de cores para relaxamento -

Meditação do Arco-Íris

Sente-se ou deite-se confortavelmente e feche os olhos.

Respire lenta e profundamente.

Observe como está seu corpo e como estão seus pensamentos e sentimentos neste momento.

Não julgue e não tente mudar nada, simplesmente observe.

Solte seus ombros.

Solte sua mandíbula de modo que seus dentes não se toquem.

Relaxe os músculos da face.

Respire fundo... segure... exale lentamente...

De novo...

Mais uma vez...

Agora, respire normalmente, deixando que seu corpo lhe diga de quanto ar você precisa.

Apenas observe sua respiração.

Observe o ar entrando... e saindo...

Sinta a pausa entre cada inspiração e exalação.

Permita que seu corpo relaxe na medida em que você apenas respira.

Crie uma imagem mental da cor vermelha.

Imagine o vermelho de todos os tons.

Imagine todos os diferentes tons de vermelho... rosas... tijolos... maçãs...

corações... pores do sol...

Contemple e aprecie a cor vermelha.

Permita que o vermelho que você está imaginando gradualmente mude para laranja.

Imagine a cor laranja.

Visualize tons infinitos de laranja... flores... abóboras... cenouras... laranjas

maduras...

Preencha todo o campo visual da mente com a cor laranja.

Contemple e aprecie a cor laranja.

Permita que o laranja que você está imaginando gradualmente mude para amarelo.

Visualize a cor amarela e veja na sua imaginação todos os vários tons de amarelo.

Permita que o amarelo preencha sua visão... limões... flores... folhas caindo... o Sol brilhando...

Mergulhe no amarelo, contemple e aprecie a cor amarela.

Permita que o amarelo que você está imaginando gradualmente mude para verde.

Preencha a sua imaginação com a cor verde.

Tons infinitos e tons de verde... plantas... folhas... grama... lindos jardins...

Imagine-se cercado de verde em todos os tons, do mais claro ao mais escuro, verde brilhante... verde suave...

Aproveite o verde, contemple e aprecie a cor verde.

Permita que o verde que você está imaginando gradualmente mude para azul.

Tons intermináveis de azul... água... céu... piscina...

Deixe que o azul preencha sua visão.

Aprecie e contemple a cor azul.

Permita que o azul que você está imaginando gradualmente mude para violeta.

Visualize o violeta em sua infinita variedade de tons, dos mais claros ao mais escuros... flores... berinjelas... nasceres do Sol...

Mergulhe na cor violeta e desfrute.

Contemple e aprecie a cor violeta.

Agora, volte sua atenção para sua respiração.

Observe como sua respiração agora está calma e regular.

Agora, visualize um lindo e brilhante arco-íris.

Foque nas cores novamente, uma de cada vez.

Começando com vermelho.

Passando para laranja... amarelo... verde... azul... violeta...

Agora imagine qualquer cor que você desejar.

Você tem uma cor favorita?

Ou uma cor que combina com seu humor agora?

Imagine as cores de que você gosta e que o fazem se sentir bem.

Permita que sua mente esteja relaxada, focada e calma...

Desfrute dessa sensação de relaxamento por alguns minutos.

Quando estiver pronto, permita-se ficar mais alerta a cada respiração, retornando sua atenção para o ambiente onde você está.

Espreguice-se, agradeça e abra os olhos.

38

GOLDSTEIN, K. Some experimental observations concerning the influence of colors on the function of the organism. **Occupational Therapy**, v. 21, p. 147-151, 1942.

39

HELLER, E. **A psicologia das cores**: como as cores afetam a emoção e a razão. São Paulo: Olhares, 2021.

GOLDSTEIN, K. Some experimental observations concerning the influence of colors on the function of the

39

HELLER, E. **A psicologia das cores**: como as cores afetam a emoção e a razão. São Paulo: Olhares, 2021.

Capítulo 15

Capítulo 15

Imagética do Coração

A Imagética do Coração foi apresentada ao ocidente pelo autor canadense

Daniel Mitel em seus livros *This Now is Eternity*, *Heart Imagery* e *Journey into the Heart* todos ainda sem tradução em português, infelizmente. Na década de 1990, o

autor passou alguns anos em meditação em um mosteiro no Tibet, sendo

treinado por monges para apresentar o conhecimento da Imagética do Coração

para o público não iniciado do Ocidente. Atualmente, ele é pesquisador parceiro

do Instituto HeartMath, palestrante e facilitador de workshops.

A Imagética do Coração é uma ferramenta para quem está cansado de se

sentir preso na redundância da própria mente, em meio a pensamentos e

comportamentos repetitivos que apenas cocriam mais da mesma realidade

indesejada de sempre. Quando a mente, a racionalidade e a intelectualidade se

mostram insuficientes e ineficazes, só resta uma opção: acessar o poder do

coração!

Até aqui, em tudo que expliquei sobre Visualização Holográfica, eu me

referi a “imagens mentais”, por isso, ouvir falar pela primeira vez em “imagens

do coração” pode soar um pouco estranho, mas a verdade é que essa é uma das

ferramenta mais ancestrais do sistema espiritual da humanidade, sendo até

pouco tempo atrás guardada a sete chaves pelos grandes mestres de várias

tradições que dominam a habilidade de alterar passado, presente e futuro,

modificando qualquer pensamento ou ação.

A Imagética do Coração é um sistema espiritual tão antigo quanto a

própria humanidade, tibetanos, sumérios, védicos e várias outras tradições

espirituais espalhadas pelo mundo inteiro praticam-na há milhares de anos para

obter o equilíbrio dos corpos mental, físico e energético. E agora, eu apresentarei

essa ferramenta poderosa em primeira mão para você!

Essa nova, ou melhor, antiga forma de visualização vai mover sua

consciência para dentro do seu coração e mobilizar a energia poderosa das suas

emoções para que você possa escapar da prisão da sua própria mente, sintonizar

a frequência da cocriação para manifestar seu Novo Eu feliz, saudável, próspero

e abundante em todos os sentidos.

O princípio fundamental da Imagética do Coração é que quando visualiza

seus sonhos com o seu coração, você neutraliza a influência das crenças e as

armadilhas do ego e passa a se expressar livremente a partir do seu espírito,

despertando o seu poder de cocriador através da conexão direta com a Matriz Holográfica®.

O objetivo básico da Imagética do Coração é libertar a consciência da

ilusão do ego criada pela mente e acessar a maestria do coração. A ideia é que

A Imagética do Coração foi apresentada ao ocidente pelo autor canadense enquanto o coração é o mestre, a mente é apenas um servo, mas, para a maioria *Journey into the Heart* das pessoas, o mestre está “dormindo” e o servo está no comando. Quando a todos ainda sem tradução em português, infelizmente. Na década de 1990, a consciência é iluminada pelos exercícios da Imagética do Coração, a escravidão autor passou alguns anos em meditação em um mosteiro no Tibet, sendo criada pela mente chega ao fim, e

o mestre desperto de seu próprio treinamento por monges para apresentar o conhecimento da Imagética do Coração destino, como quem acorda depois de um longo sonho.

para o público não iniciado do Ocidente. Atualmente, ele é pesquisador parceiro

Além disso, a Imagética do Coração também possibilita:

A Imagética do Coração é uma ferramenta para quem está cansado de se

Limpeza de memórias do passado para promover a harmonização das

sentir preso na redundância da própria mente, em meio a pensamentos e

energias;

comportamentos repetitivos que apenas cocriam mais da mesma realidade

Elevação da consciência e a compreensão da própria natureza;

indesejada de sempre. Quando a mente, a racionalidade e a intelectualidade se

Comunicação interdimensional;

mostram insuficientes e ineficazes, só resta uma opção: acessar o poder do

Conexão com a Mãe natureza e com o Universo inteiro;

Cocriação da realidade a partir da energia poderosa do coração;

Até aqui, em tudo que expliquei sobre Visualização Holográfica, eu me

Libertação do espírito em relação às ilusões do ego criadas pela mente;

referi a “imagens mentais”, por isso, ouvir falar pela primeira vez em “imagens

Alinhamento com a luz, com a harmonia e com o amor Divinos.

do coração” pode soar um pouco estranho, mas a verdade é que essa é uma das

ferramenta mais ancestrais do sistema espiritual da humanidade, sendo até

pouco tempo atrás guardada a sete chaves pelos grandes mestres de várias

tradições que dominam a habilidade de alterar passado, presente e futuro,

A Imagética do Coração é um sistema espiritual tão antigo quanto a

própria humanidade, tibetanos, sumérios, védicos e várias outras tradições

espirituais espalhadas pelo mundo inteiro praticam-na há milhares de anos para

obter o equilíbrio dos corpos mental, físico e energético. E agora, eu apresentarei

Essa nova, ou melhor, antiga forma de visualização vai mover sua

consciência para dentro do seu coração e mobilizar a energia poderosa das suas

emoções para que você possa escapar da prisão da sua própria mente, sintonizar

a frequência da cocriação para manifestar seu Novo Eu feliz, saudável, próspero

O princípio fundamental da Imagética do Coração é que quando visualiza

seus sonhos com o seu coração, você neutraliza a influência das crenças e as

armadilhas do ego e passa a se expressar livremente a partir do seu espírito,

despertando o seu poder de cocriador através da conexão direta com a Matriz Holográfica®.

O objetivo básico da Imagética do Coração é libertar a consciência da

ilusão do ego criada pela mente e acessar a maestria do coração. A ideia é que

enquanto o coração é o mestre, a mente é apenas um servo, mas, para a maioria

das pessoas, o mestre está “dormindo” e o servo está no comando. Quando a

consciência é iluminada pelos exercícios da Imagética do Coração, a escravidão

criada pela mente chega ao fim, e você se torna o mestre desperto de seu próprio

destino, como quem acorda depois de um longo sonho.

Além disso, a Imagética do Coração também possibilita:

Limpeza de memórias do passado para promover a harmonização das

energias;

Elevação da consciência e a compreensão da própria natureza;

Comunicação interdimensional;

Conexão com a Mãe natureza e com o Universo inteiro;

Cocriação da realidade a partir da energia poderosa do coração;

Libertação do espírito em relação às ilusões do ego criadas pela mente;

Alinhamento com a luz, com a harmonia e com o amor Divinos.

Coração - a porta para o centro do Universo

O coração, entre todos os órgãos do corpo, é o que possui o maior campo

energético, o qual mede de 2,5 a 3m ao redor do corpo físico e é

aproximadamente 5mil vezes mais forte que o campo do cérebro. Curiosamente,

o coração é o órgão do corpo humano com a menor incidência de câncer, no

percentual quase insignificante de 0,001% a 0,05% dos casos de diagnóstico de

tumores malignos, e isso se deve justamente ao seu enorme campo energético.

O coração se apresenta como o ponto médio que conecta os três chakras

inferiores com os três superiores, razão pela qual ele é considerado como o

centro energético do corpo, cuja amplitude do magnetismo ressoa em todas as

células do corpo físico e ao mesmo tempo irradia a energia dos sentimentos para

cada célula do próprio corpo, para tudo e todos em seu entorno e para todo o

Universo.

Apesar de todos os órgãos também possuírem seus próprios campos

energéticos, o coração é o principal gerador e receptor de energia, responsável

por gerenciar a energia dentro e fora do corpo; operando como um vórtice de

energia que limpa e equilibra todos os demais órgãos, ossos e músculos para

manter nossos corpos vivos, funcionando harmonicamente e em constante

renovação celular.

De acordo com as pesquisas do dr. Andrew Amour mencionadas por Joe

Dispenza no livro *Como se tornar sobrenatural*, o coração pode conter até 40 mil neurônios e possui um sistema nervoso que funciona independente do cérebro.

Em outras palavras, o coração é um órgão inteligente que possui uma sabedoria

peculiar que se expressa por meio da sua intuição – a voz do seu coração, que é a

própria voz da sua Centelha Divina, isto é, do Criador dentro de você.

Quando você se treina para ignorar a resistência da sua mente e se conectar

com a sabedoria do seu coração, acessa informações de outras dimensões de

tempo e espaço e se comunica com as infinitas possibilidades da Matriz

Holográfica®. É por isso que o coração é o verdadeiro lar da cocriação, porque o

Universo inteiro está dentro dele!

Coração - a porta para o centro do Universo

O coração, entre todos os órgãos do corpo, é o que possui o maior campo

energético, o qual mede de 2,5 a 3m ao redor do corpo físico e é

aproximadamente 5mil vezes mais forte que o campo do cérebro. Curiosamente,

o coração é o órgão do corpo humano com a menor incidência de câncer, no

percentual quase insignificante de 0,001% a 0,05% dos casos de diagnóstico de

tumores malignos, e isso se deve justamente ao seu enorme campo energético.

O coração se apresenta como o ponto médio que conecta os três chakras

inferiores com os três superiores, razão pela qual ele é considerado como o

centro energético do corpo, cuja amplitude do magnetismo ressoa em todas as

células do corpo físico e ao mesmo tempo irradia a energia dos sentimentos para

cada célula do próprio corpo, para tudo e todos em seu entorno e para todo o

Universo.

Apesar de todos os órgãos também possuírem seus próprios campos

energéticos, o coração é o principal gerador e receptor de energia, responsável

por gerenciar a energia dentro e fora do corpo; operando como um vórtice de

energia que limpa e equilibra todos os demais órgãos,
ossos e músculos para

manter nossos corpos vivos, funcionando harmonicamente
e em constante

renovação celular.

De acordo com as pesquisas do dr. Andrew Amour
mencionadas por Joe

Dispenza no livro *Como se tornar sobrenatural*, o coração
pode conter até 40 mil neurônios e possui um sistema
nervoso que funciona independente do cérebro.

Em outras palavras, o coração é um órgão inteligente que
possui uma sabedoria

peculiar que se expressa por meio da sua intuição - a voz
do seu coração, que é a

própria voz da sua Centelha Divina, isto é, do Criador
dentro de você.

Quando você se treina para ignorar a resistência da sua
mente e se conectar

com a sabedoria do seu coração, acessa informações de
outras dimensões de

tempo e espaço e se comunica com as infinitas
possibilidades da Matriz

Holográfica®. É por isso que o coração é o verdadeiro lar
da cocriação, porque o

Universo inteiro está dentro dele!

Como acessar a sabedoria do coração

Para acessar a sabedoria do coração, é preciso aprender a silenciar a mente,

aprender que ela é sua serva, não o seu senhor. Enquanto a inteligência da

mente é limitada por decorrer de suas percepções, aprendizados, experiências e

crenças particulares, a sabedoria do coração é ilimitada e universal por ser a

própria expressão da Consciência do Criador.

Como transcender as limitações da mente para acessar o ilimitado? Bem, o

básico a fazer é buscar, a cada dia, praticar a auto-observação a fim de se tornar

consciente dos próprios pensamentos e comportamentos automáticos e ser capaz

de interrompê-los quando eles não forem úteis e construtivos.

Para interromper a atividade de sua mente, proponha-se a jogar o “Jogo do

Stop” (chamado por Joe Dispenza de “Jogo da mudança”), o qual, inclusive, é

muito divertido! A prática é simples: fique atento a si mesmo e todas as vezes que

perceber que está tendo uma sequência de pensamentos negativos que levam a

um comportamento automático prejudicial, que está dando uma desculpa para

procrastinar, que está julgando, reclamando ou vitimizado, diga para si mesmo

“Stop! Mude!”.

A ideia é que você suspenda a atividade da mente, pegando-a de surpresa,

desprevenida, pois o seu ego não gosta de exposição, não gosta de ser observado

e, muito menos, de ser interrompido ou constrangido, portanto, quando você

persiste em transcender os padrões da sua mente, cada fração de segundo que

consegue silenciar um pensamento ou neutralizar um comportamento representa

um instante fora da prisão da mente.

A mera observação das expressões do ego confere à consciência autoridade

sobre ele, uma autoridade legítima e pacífica, diferente da autoridade imposta

quando tentamos lutar contra ele. A verdadeira disciplina do ego é alcançada

num processo contínuo de vigilância amorosa e cada vez que você se coloca na

posição de observador de si mesmo e toma consciência de um comportamento

automático, você é capaz de direcionar sua vontade para modificá-lo.

Intenção, atenção e auto-observação a partir do espaço sagrado do coração

são as “armas da paz” para disciplinar o ego e acessar o estado de tranquilidade

mental e harmonia que permite a conexão com o Eu Superior.

Com o tempo, não é que os pensamentos negativos e os impulsos de reagir

automaticamente vão desaparecer – eles vão continuar presentes sempre que

você baixar a guarda da autovigilância, mas a sua maneira de lidar com eles é

que vai ser alterada por meio do desapego e do não julgamento, você não vai mais permitir que seus pensamentos definam quem você é e a maneira como

você age.

Para acessar a sabedoria do coração, é preciso aprender a silenciar a mente,

Cada vez que você conseguir legitimar a autoridade da sua consciência

aprender que ela é sua serva, não o seu senhor. Enquanto a inteligência dasobre os impulsos do ego, você experimentará o sabor da liberdade e do poder, e mente é limitada por decorrer de suas percepções, aprendizados, experiências ea energia que antes era desperdiçada no julgamento e no esforço pela crenças particulares, a

sabedoria do coração é ilimitada e universal por ser asobrevivência será, então, redirecionada para potencializar sua saúde e vitalidade, bem como para cocriar os seus sonhos.

Como transcender as limitações da mente para acessar o ilimitado? Bem, o

Esse é o caminho para acessar a sabedoria do coração!

básico a fazer é buscar, a cada dia, praticar a auto-observação a fim de se tornar

consciente dos próprios pensamentos e comportamentos automáticos e ser capaz

Para interromper a atividade de sua mente, proponha-se a jogar o “Jogo do

Stop” (chamado por Joe Dispenza de “Jogo da mudança”), o qual, inclusive, é

muito divertido! A prática é simples: fique atento a si mesmo e todas as vezes que

perceber que está tendo uma sequência de pensamentos negativos que levam a

um comportamento automático prejudicial, que está dando uma desculpa para

procrastinar, que está julgando, reclamando ou vitimizando, diga para si mesmo

A ideia é que você suspenda a atividade da mente, pegando-a de surpresa,

desprevenida, pois o seu ego não gosta de exposição, não gosta de ser observado

e, muito menos, de ser interrompido ou constrangido,
portanto, quando você

persiste em transcender os padrões da sua mente, cada
fração de segundo que

consegue silenciar um pensamento ou neutralizar um
comportamento representa

A mera observação das expressões do ego confere à
consciência autoridade

sobre ele, uma autoridade legítima e pacífica, diferente da
autoridade imposta

quando tentamos lutar contra ele. A verdadeira disciplina
do ego é alcançada

num processo contínuo de vigilância amorosa e cada vez
que você se coloca na

posição de observador de si mesmo e toma consciência de
um comportamento

Intenção, atenção e auto-observação a partir do espaço
sagrado do coração

são as “armas da paz” para disciplinar o ego e acessar o
estado de tranquilidade

Com o tempo, não é que os pensamentos negativos e os
impulsos de reagir

automaticamente vão desaparecer – eles vão continuar
presentes sempre que

você baixar a guarda da autovigilância, mas a sua maneira
de lidar com eles é

que vai ser alterada por meio do desapego e do não julgamento, você não vai mais permitir que seus pensamentos definam quem você é e a maneira como

você age.

Cada vez que você conseguir legitimar a autoridade da sua consciência

sobre os impulsos do ego, você experimentará o sabor da liberdade e do poder, e

a energia que antes era desperdiçada no julgamento e no esforço pela

sobrevivência será, então, redirecionada para potencializar sua saúde e

vitalidade, bem como para cocriar os seus sonhos.

Esse é o caminho para acessar a sabedoria do coração!

Como praticar a imagética do coração

A Técnica da Imagética do Coração começa com uma visualização que o

conduz a “descer” do cérebro e “entrar” no coração, a partir de onde você

projetará suas imagens.

Como a maioria das pessoas se identifica com o próprio corpo físico,

inicialmente pode soar muito estranho a ideia de mover-se para dentro do corpo,

para dentro do coração, mas o fato é que a sua consciência é livre – ela pode viajar tanto para dentro do seu corpo físico como por todo o Universo.

Para isso, é preciso treinar até que se sinta à vontade e que seja algo natural

para você.

EXERCÍCIO DE TREINO PARA “ENTRAR” NO CORAÇÃO

Sentado com a coluna ereta e bem apoiada, feche seus olhos.

Inspire pelo nariz e exale muito lentamente pela boca 3 vezes.

Continue respirando normalmente.

Imagine uma escada em formato de espiral que parte bem do meio do seu cérebro em direção ao coração.

Desça essa escada até chegar ao seu coração.

Olhe para o seu lado esquerdo e veja a porta do seu coração.

Abra a porta, entre no seu coração e feche a porta.

Conecte-se com o pulsar do seu coração.

Perceba e sinta todo o amor que emana do seu coração.

Mantenha-se concentrado, sentindo o amor pulsando dentro e fora de você.

Caso se distraia com algum pensamento ou com algum barulho externo, lentamente, coloque sua atenção de volta na sua respiração e no seu coração.

Quando estiver pronto, abra os olhos e volte para sua realidade externa, agora vendo o mundo a partir do seu coração, com as lentes do amor.

ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA DA IMAGÉTICA DO CORAÇÃO

O objetivo principal da Imagética do Coração é transcender a mente para

acessar o coração, portanto, quando estiver praticando a técnica, procure não

analisar, não racionalizar cada coisa que vir, sentir ou perceber durante a

prática. Foque se entregar e permitir que o efeito das imagens trabalhe dentro de

você sem a necessidade de compreender racionalmente o processo.

Siga as instruções:

A prática deve ser feita de olhos fechados - use uma máscara tapa-olhos, se tiver;

Você deve fazer a sua prática sentado em uma posição confortável que

A Técnica da Imagética do Coração começa com uma visualização que o

mantenha a sua coluna ereta e estável, dividindo o peso do corpo

conduz a “descer” do cérebro e “entrar” no coração, a partir de onde você

igualmente entre as duas nádegas;

Suas mãos devem estar abertas, com as palmas voltadas para baixo

Como a maioria das pessoas se identifica com o próprio corpo físico,

repousando sobre suas coxas;

inicialmente pode soar muito estranho a ideia de mover-se para dentro do corpo,

Para começar cada exercício, você deve inalar pelo nariz contando até três

para dentro do coração, mas o fato é que a sua consciência é livre – ela pode e exalar pela boca mais demoradamente;

Ao contrário da maioria das práticas de imagética mental, na Imagética do

Para isso, é preciso treinar até que se sinta à vontade e que seja algo natural

Coração “menos é mais” – quanto menos tempo se sustenta a imagem,

mais potente é o resultado, desde que a imagem seja acessada num instante

de silêncio mental;

Não tente controlar o processo, permita que seja algo natural e espontâneo.

Obs.: Em regra, as visualizações com a técnica da Imagética do Coração

não têm como objetivo cocriar diretamente casa, carro, dinheiro, alma gêmea,

cura de doenças ou outros desejos. A Imagética do Coração age em um nível

mais sutil e mais profundo, na raiz da questão – ela vai promover o seu

alinhamento energético e a elevação da Frequência Vibracional®, preparando-o

vibracionalmente para sintonizar e manifestar, de modo espontâneo, uma

realidade de abundância, saúde, alegria e sucesso, deixando-o pronto para

cocriar qualquer sonho!

SCRIPT DA TÉCNICA DA IMAGÉTICA DO CORAÇÃO

Sente-se com a coluna ereta e feche os olhos.

Comece a respirar colocando sua atenção na região do seu umbigo, com a intenção de direcionar para lá o prana absorvido pela respiração.

Perceba sua consciência presente no seu chakra do umbigo.

Fique respirando no seu umbigo por um minuto.

Então, suba a consciência para sua cabeça.

O objetivo principal da Imagética do Coração é transcender a mente para

Perceba sua consciência presente bem no centro do seu cérebro.

acessar o coração, portanto, quando estiver praticando a técnica, procure não

Respire colocando sua atenção bem no centro da cabeça, com a intenção de direcionar para lá o analisar, não racionalizar cada coisa que vir, sentir ou perceber durante a

prana absorvido pela respiração.

Fique respirando na sua cabeça por um minuto.

prática. Foque se entregar e permitir que o efeito das imagens trabalhe dentro de

Direcione seu olhar para baixo e perceba uma escadaria em formato de espiral que o levará para o seu coração.

Comece a descer os degraus, sem pressa. . se precisar segure no corrimão.

Então, veja que você chegou ao meio do seu peito, olhe para seu lado esquerdo e veja seu lindo coração pulsando.

A prática deve ser feita de olhos fechados - use uma máscara tapa-olhos, se *Visualize que seu coração tem uma porta e, então, caminhe até essa porta.*

Abra a porta e entre no seu coração!

Lembre-se de fechar a porta por onde você passou.

Você deve fazer a sua prática sentado em uma posição confortável que

Dê uma volta, observe tudo ao seu redor.

mantenha a sua coluna ereta e estável, dividindo o peso do corpo

Repare que do lado oposto à porta por onde você entrou, tem outra porta.

Mas você intuitivamente sabe que não pode abrir essa porta ainda.

Você precisa se preparar, se limpar para isso.

Suas mãos devem estar abertas, com as palmas voltadas para baixo

Então, encontre um lugar para sentar e se acomodar no calor aconchegante do seu coração.

Na segurança e intimidade do espaço sagrado do seu coração, comece a trazer as lembranças de suas feridas emocionais, veja as pessoas que o magoaram.

Para começar cada exercício, você deve inalar pelo nariz contando até três

Que tamanho de espaço você precisa para reunir todas as pessoas que você entende que o machucaram, ofenderam, violentaram, traíram?

Ao contrário da maioria das práticas de imagética mental, na Imagética do

Você precisa de uma sala? Um auditório?

Veja essas pessoas uma a uma, e num piscar de olhos veja a cena em que cada uma delas o ofendeu.

Coração “menos é mais” – quanto menos tempo se sustenta a imagem,

Perceba como a energia densa de cada evento, de cada emoção negativa que sentiu, ficou mais potente é o resultado, desde que a imagem seja acessada num instante

acumulada em você, no seu campo eletromagnético.

Então, comece a devolver essas energias que não são suas para essas pessoas.

Coloque a intenção de que essas energias indesejáveis que não lhe pertencem sejam transmutadas na Não tente controlar o processo, permita que seja algo natural e espontâneo.

luz de modo que cheguem purificadas em cada pessoa.

Sinta a energia libertadora do perdão harmonizando seu campo, deixando-o tão leve quanto a luz.

Obs.: Em regra, as visualizações com a técnica da Imagética do Coração

Então, coloque também a intenção de recolher de volta para você os fragmentos da sua energia vital não têm como objetivo cocriar diretamente casa, carro, dinheiro, alma gêmea,

que ficaram presos nos campos dessas pessoas no momento em que ocorreram os conflitos.

Veja seu campo girando em espiral e atraindo como um grande ímã toda sua energia que estava cura de doenças ou outros desejos. A Imagética do Coração age em um nível

dissipada por aí de volta para você.

mais sutil e mais profundo, na raiz da questão - ela vai promover o seu

Sinta instantaneamente a potencialização da sua vitalidade!

, preparando-o

Aproveite também para pedir perdão a essas pessoas, perdão pelas memórias de dor que vocês compartilharam por tanto tempo. . e simplesmente liberte-as, deixe-as ir. .

vibracionalmente para sintonizar e manifestar, de modo espontâneo, uma

Aproveite ainda para pedir perdão e perdoar a si mesmo por tudo que fez ou deixou de fazer quando realidade de abundância, saúde, alegria e sucesso, deixando-o pronto para

não tinha a consciência que tem hoje. . liberte-se na energia amorosa do autoperdão!

Tome consciência de como sua energia mudou; sinta a expansão do seu campo energético.

Agora, perceba que aquela porta que parecia trancada o convida a passar por ela.

Aproxime-se, gire a maçaneta e abra.

Dê um passo adiante e a atravesse.

Seja bem-vindo ao Espaço Sagrado do seu Coração.

Esse espaço é o próprio Universo.

Um Universo inteiro de possibilidades dentro de você.

Comece a flutuar entre as estrelas, planetas e sóis.

Pisque e viaje para outras galáxias; outras dimensões.

Sinta as batidas do seu coração se sincronizando com o som do Universo, com o Coração do Criador.

Sinta o Criador dentro de você.

Veja bilhões de esferas de luz brilhante passando por você em altíssima velocidade.

Cada esfera de luz contém o holograma de uma realidade potencial disponível para você.

Use sua intenção para focar na esfera que contém o holograma do seu sonho realizado.

Diminua a velocidade da esfera e posicione-a parada na sua frente.

Através da bolha, veja lá dentro a realidade que você tanto deseja vivenciar.

Essa realidade está acontecendo agora, neste momento.

Com um piscar de olhos, estoure essa esfera de luz como se fosse uma bolhinha de sabão.

E veja a realidade do seu sonho tomando forma à sua volta instantaneamente.

Agora, você está dentro do seu sonho realizado. .

Dê um giro de 360°, olhe tudo à sua volta.

Onde você está?

O que você está fazendo?

Quem está com você?

Quais são as sensações?

O que você está sentindo?

Pelo que você é grato/a?

Divirta-se na sua nova realidade!

Perceba que aquilo que você tanto procurava sempre esteve em você.

Deus sempre esteve dentro de você no Espaço Sagrado do seu Coração.

Todas as infinitas possibilidades estão no espaço sagrado do seu coração em fusão com o próprio Universo.

Antes, você apenas SABIA que as infinitas possibilidades existiam, mas não podia acessá-las do nível da mente. . você apenas vislumbrava seu sonho como algo separado de você. . muito muito distante.

Mas agora que seu espírito se moveu do seu cérebro para o coração, você pode SENTIR que as infinitas possibilidades são reais e que seu sonho não é uma realidade distante, seu sonho está vivo e pulsando dentro do Espaço Sagrado do seu Coração.

Não existe mais dualidade, você acessou a Unidade; você não distingue onde você termina e onde o Universo começa; você e o Universo se tornaram um só coração.

Sinta sua fé e sua confiança sendo reintegradas em você.

Use sua intenção para que sua nova realidade volte a ser uma esfera de luz à sua frente.

Pegue-a nas mãos com cuidado e coloque-a dentro do seu coração, como quem planta uma sementinha com muito amor e certeza de que em breve brotará.

Então faça o caminho de volta e entre novamente no seu coração.

Veja um lindo ponto de luz brilhando intensamente no centro do seu coração.

Permaneça aí o tempo que desejar.

Quando estiver pronto, agradeça e abra os olhos!

Onde você está?

O que você está fazendo?

Quem está com você?

Quais são as sensações?

O que você está sentindo?

Pelo que você é grato/a?

Divirta-se na sua nova realidade!

Perceba que aquilo que você tanto procurava sempre esteve em você.

Deus sempre esteve dentro de você no Espaço Sagrado do seu Coração.

Todas as infinitas possibilidades estão no espaço sagrado do seu coração em fusão com o próprio Universo.

Antes, você apenas SABIA que as infinitas possibilidades existiam, mas não podia acessá-las do nível da mente. .

você apenas vislumbrava seu sonho como algo separado de você. . muito muito distante.

Mas agora que seu espírito se moveu do seu cérebro para o coração, você pode SENTIR que as infinitas possibilidades são reais e que seu sonho não é uma realidade distante, seu sonho está vivo e pulsando dentro do Espaço Sagrado do seu Coração.

Não existe mais dualidade, você acessou a Unidade; você não distingue onde você termina e onde o Universo começa; você e o Universo se tornaram um só coração.

Sinta sua fé e sua confiança sendo reintegradas em você.

Use sua intenção para que sua nova realidade volte a ser uma esfera de luz à sua frente.

Pegue-a nas mãos com cuidado e coloque-a dentro do seu coração, como quem planta uma sementinha com muito amor e certeza de que em breve brotará.

Então faça o caminho de volta e entre novamente no seu coração.

Veja um lindo ponto de luz brilhando intensamente no centro do seu coração.

Permaneça aí o tempo que desejar.

Quando estiver pronto, agradeça e abra os olhos!

Capítulo 16

Capítulo 16

Teoria das Cordas e Visualização 10D

A Teoria das Cordas é um assunto complexo que envolve muitas equações

e detalhes técnicos de compreensão inacessível para leigos, mas vou fazer o meu

melhor para explicá-la de maneira simplificada, em uma abordagem ampla que,

mesmo ignorando a parte técnica, servirá como um lindo estímulo para refletir

sobre a natureza da realidade e expandir a consciência! Afinal, nosso objetivo

principal é aplicar esse conhecimento na cocriação da realidade.

A Teoria das Cordas é uma proposta fascinante que busca unificar duas das

teorias fundamentais da física moderna: a Teoria da Relatividade Geral de

Albert Einstein, que descreve a gravidade, e a Mecânica Quântica, que descreve

as partículas subatômicas e suas interações.

Na Física Clássica, como a de Isaac Newton, as partículas são consideradas

pontos sem estrutura interna. No entanto, a Teoria das Cordas sugere que as

partículas elementares não são pontos, mas, sim, objetos unidimensionais

estendidos, semelhantes a cordas vibrantes, consideradas como a menor unidade

da matéria, com tamanho compatível com o comprimento de Planck ($1,6 \times 10^{-$

35 m). Por serem tão pequenas, as cordas ainda não podem ser detectadas

diretamente pelos experimentos atuais devido à limitação da tecnologia

disponível.

Uma das ideias centrais da Teoria das Cordas é que diferentes tipos de

partículas, como elétrons, fótons e quarks, são originados por diferentes modos

de vibração das cordas. Cada modo de vibração corresponde a uma partícula

diferente, com propriedades específicas como massa e carga elétrica.

Além disso, a Teoria das Cordas também prevê a existência de dimensões

extras além das três espaciais (comprimento, largura e altura) e da dimensão

temporal que conhecemos. Essas dimensões extras são compactadas em escalas

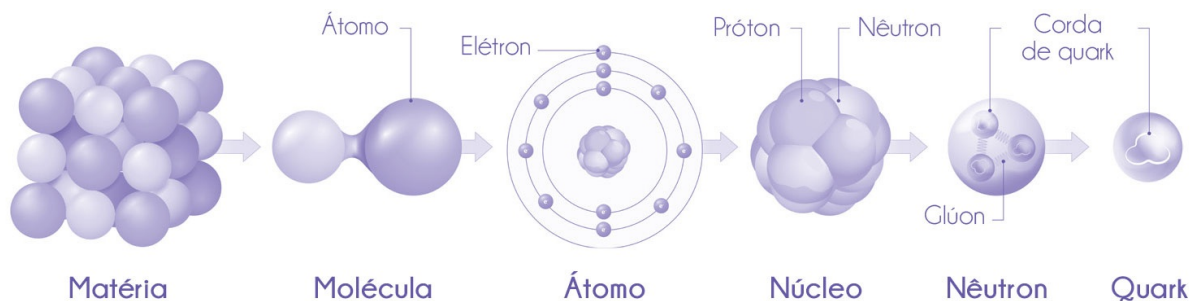
muito pequenas, tornando-as invisíveis.

Uma das características mais incríveis da Teoria das Cordas é que ela

admite a possibilidade de diferentes configurações dessas cordas, correspondendo

a diferentes estados de energia e, portanto, diferentes partículas. Isso significa que a teoria pode abranger não apenas as partículas elementares conhecidas,

mas também partículas hipotéticas, como as partículas supersimétricas.



A Teoria das Cordas tem esse nome em uma analogia às cordas de

instrumentos musicais, com o objetivo de transmitir a ideia de que as partículas

são como notas musicais produzidas pelas vibrações das cordas de um

instrumento. Assim como diferentes notas musicais são geradas por diferentes

A Teoria das Cordas é um assunto complexo que envolve muitas equações modos de vibração de uma mesma corda, as diferentes partículas são geradas e detalhes técnicos de compreensão inacessível para leigos, mas vou fazer o meu pelos diferentes modos de vibração das cordas da Teoria das Cordas.

melhor para explicá-la de maneira simplificada, em uma abordagem ampla que,

Essa analogia também ressalta a ideia de que as cordas podem vibrar em

mesmo ignorando a parte técnica, servirá como um lindo estímulo para refletir várias frequências e que cada frequência corresponde a uma partícula distinta.

sobre a natureza da realidade e expandir a consciência! Afinal, nosso objetivo Assim como diferentes notas musicais possuem características específicas, como altura e timbre, as diferentes partículas têm propriedades como massa, carga

A Teoria das Cordas é uma proposta fascinante que busca unificar duas das elétricas e spin determinadas pelas frequências de vibração das cordas. Portanto, teorias fundamentais da física moderna: a Teoria da Relatividade Geral de nome "Teoria das Cordas" reflete a essência dessa abordagem teórica, que Albert Einstein, que descreve a gravidade, e a Mecânica Quântica, que descreve a natureza fundamental das partículas está relacionada à vibração de objetos unidimensionais semelhantes a cordas.

Na Física Clássica, como a de Isaac Newton, as partículas são consideradas

pontos sem estrutura interna. No entanto, a Teoria das Cordas sugere que as

partículas elementares não são pontos, mas, sim, objetos unidimensionais

estendidos, semelhantes a cordas vibrantes, consideradas como a menor unidade

-

m). Por serem tão pequenas, as cordas ainda não podem ser detectadas

diretamente pelos experimentos atuais devido à limitação da tecnologia

Uma das ideias centrais da Teoria das Cordas é que diferentes tipos de

No entanto, é importante ressaltar que a Teoria das Cordas ainda está em

partículas, como elétrons, fótons e quarks, são originados por diferentes modos de desenvolvimento e enfrenta vários desafios. Por exemplo, não há consenso sobre de vibração das cordas. Cada modo de vibração corresponde a uma partícula qual é a configuração exata das cordas e como elas se relacionam com as partículas observadas. Além disso, a teoria também enfrenta dificuldades

Além disso, a Teoria das Cordas também prevê a existência de dimensões experimentais, uma vez que os colisores de partículas atuais não têm capacidade extras além das três espaciais (comprimento, largura e altura) e da dimensão suficiente para detectar diretamente as cordas.

temporal que conhecemos. Essas dimensões extras são compactadas em escalas

Apesar desses desafios, a Teoria das Cordas tem sido objeto de intenso

estudo e pesquisa por parte de físicos teóricos, pois ela oferece uma possível

Uma das características mais incríveis da Teoria das Cordas é que ela abrange para a tão procurada “Teoria de Tudo”. Essa teoria unificada admite a possibilidade de diferentes configurações dessas cordas, correspondendo a diferentes fenômenos físicos do Universo, seja em escalas a diferentes estados de energia e, portanto, diferentes partículas. Isso significa subatômicas ou em escalas cosmológicas.

que a teoria pode abranger não apenas as partículas elementares conhecidas,

A Teoria das Cordas tem esse nome em uma analogia às cordas de

instrumentos musicais, com o objetivo de transmitir a ideia de que as partículas

são como notas musicais produzidas pelas vibrações das cordas de um

instrumento. Assim como diferentes notas musicais são geradas por diferentes

modos de vibração de uma mesma corda, as diferentes partículas são geradas

Essa analogia também ressalta a ideia de que as cordas podem vibrar em

várias frequências e que cada frequência corresponde a uma partícula distinta.

Assim como diferentes notas musicais possuem características específicas, como

altura e timbre, as diferentes partículas têm propriedades como massa, carga

elétrica e spin determinadas pelas frequências de vibração das cordas. Portanto,

o nome “Teoria das Cordas” reflete a essência dessa abordagem teórica, que

propõe que a natureza fundamental das partículas está relacionada à vibração de

No entanto, é importante ressaltar que a Teoria das Cordas ainda está em

desenvolvimento e enfrenta vários desafios. Por exemplo, não há consenso sobre

qual é a configuração exata das cordas e como elas se relacionam com as

partículas observadas. Além disso, a teoria também enfrenta dificuldades

experimentais, uma vez que os colisores de partículas atuais não têm capacidade

Apesar desses desafios, a Teoria das Cordas tem sido objeto de intenso

estudo e pesquisa por parte de físicos teóricos, pois ela oferece uma possível

abordagem para a tão procurada “Teoria de Tudo”. Essa teoria unificada

poderia explicar todos os fenômenos físicos do Universo, seja em escalas

A Teoria das Cordas e as infinitas possibilidades

Embora não haja comprovações científicas conclusivas sobre a validade da

Teoria das Cordas, no tocante à cocriação da realidade, ela nos confirma a

existência das infinitas possibilidades, de infinitas realidades simultâneas

acontecendo em infinitos universos, o que garante que seu sonho existe e já é real

em outra dimensão e que pode ser trazido para a dimensão da matéria.

Aquela ideia de que existe um “eu” nosso experimentando outras realidades

em outras dimensões – um eu rico e feliz; um eu advogado, médico, engenheiro,

empresário, pedreiro, faxineiro, desempregado; um eu casado com filhos; um eu

solteiro sem filhos etc., faz total sentido no contexto da Teoria das Cordas.

Um conceito fundamental da Teoria das Cordas que explica as infinitas

possibilidades e sustenta a existência de múltiplos universos é o conceito de

“paisagem de estados”, que descreve o conjunto de todas as possíveis

configurações das cordas vibrantes, entendido como um espaço abstrato

multidimensional em que cada ponto representa uma configuração específica das

cordas e suas características correspondentes.

Cada ponto na paisagem de estados representa um estado possível do

sistema de cordas, que inclui informações sobre as propriedades físicas, como

massas, cargas e spins das partículas resultantes das vibrações das cordas. Essas

características são determinadas pelos modos como elas vibram e pelas

propriedades da compactação das dimensões extras.

Teoricamente, cada configuração da paisagem de estados representa um

Universo possível com suas próprias características físicas. Assim, a ideia do

multiverso surge quando consideramos que nossa realidade não é única, mas,

sim, uma entre muitas configurações possíveis. Cada configuração das cordas, ou

seja, cada ponto na paisagem de estados, representa um Universo distinto.

Com essa teoria, podemos afirmar que existem infinitas versões de **você**

neste Universo ou Cosmos. Cientistas como Stephen Hawking e Albert Einstein

ponderaram, há muito tempo, a ideia de Universos alternativos. Isso significa

que, em algum lugar lá fora, de acordo com as leis da Física Quântica, existe

uma versão de **você**, que já realizou tudo o que você sempre desejou, esperando

ser sintonizada: o seu **Eu do Futuro**, explicado anteriormente.

Embora não haja comprovações científicas conclusivas sobre a validade da

Teoria das Cordas, no tocante à cocriação da realidade, ela nos confirma a

existência das infinitas possibilidades, de infinitas realidades simultâneas

acontecendo em infinitos universos, o que garante que seu sonho existe e já é real

Aquela ideia de que existe um “eu” nosso experimentando outras realidades

em outras dimensões - um eu rico e feliz; um eu advogado, médico, engenheiro,

empresário, pedreiro, faxineiro, desempregado; um eu casado com filhos; um eu

Um conceito fundamental da Teoria das Cordas que explica as infinitas

possibilidades e sustenta a existência de múltiplos universos é o conceito de

“paisagem de estados”, que descreve o conjunto de todas as possíveis

configurações das cordas vibrantes, entendido como um espaço abstrato

multidimensional em que cada ponto representa uma configuração específica das

Cada ponto na paisagem de estados representa um estado possível do

sistema de cordas, que inclui informações sobre as propriedades físicas, como

massas, cargas e spins das partículas resultantes das vibrações das cordas. Essas

características são determinadas pelos modos como elas vibram e pelas

Teoricamente, cada configuração da paisagem de estados representa um

Universo possível com suas próprias características físicas. Assim, a ideia do

surge quando consideramos que nossa realidade não é única, mas,

sim, uma entre muitas configurações possíveis. Cada configuração das cordas, ou

você

neste Universo ou Cosmos. Cientistas como Stephen Hawking e Albert Einstein

ponderaram, há muito tempo, a ideia de Universos alternativos. Isso significa

que, em algum lugar lá fora, de acordo com as leis da Física Quântica, existe

, que já realizou tudo o que você sempre desejou, esperando

Teoria das Cordas M

Para explorar a paisagem de estados e investigar o Multiverso, os

pesquisadores propuseram a Teoria das Cordas M. Essa teoria sugere que

existem diferentes versões da Teoria das Cordas que podem ser unificadas em

uma estrutura mais abrangente, conhecida como Teoria M. Essa teoria permite

que diferentes configurações das cordas correspondam a diferentes universos.

A Teoria M foi proposta por um grupo de físicos teóricos na década de

1990. Os principais colaboradores e pioneiros dela são Edward Witten, Michael

Duff e Paul Townsend. Ela consiste em uma extensão da Teoria das Cordas que

busca unificar diferentes versões da teoria em uma estrutura mais abrangente.

Para entender isso, precisamos voltar um pouco na ideia das cordas

vibrantes. Na Teoria das Cordas, as cordas podem vibrar em diferentes modos, e

cada modo de vibração corresponde a uma partícula específica. Isso significa que

diferentes configurações das cordas levam a diferentes partículas e, portanto, a

diferentes propriedades físicas.

A Teoria M postula que existem diferentes configurações possíveis para as

cordas, correspondendo a diferentes pontos na chamada paisagem de estados.

Cada configuração nessa paisagem de estados representa um Universo possível,

com suas próprias características físicas, como leis da física, constantes

fundamentais e até mesmo o número de dimensões do espaço-tempo.

Essa ideia implica que nosso Universo não é único, mas parte de um

conjunto maior de universos conhecido como Multiverso. Cada Universo dentro

do Multiverso seria representado por uma configuração específica das cordas na

paisagem de estados.

A Teoria M permite essa variedade de universos ao unificar diferentes

versões da Teoria das Cordas. Essas diferentes versões, por sua vez,

correspondem a diferentes configurações das cordas e, conseqüentemente, a

diferentes universos.

A Teoria M fornece um arcabouço teórico que permite a possibilidade do

Multiverso, mas ainda não temos evidências experimentais diretas que

confirmem sua existência. Contudo, como não somos físicos de laboratórios nem

pesquisadores acadêmicos, mas, sim, cocriadores da realidade, não precisamos

de evidências científicas para algo que podemos sentir na pele e experimentar na

prática: nós somos, sim, capazes de acessar as infinitas possibilidades e manifestar

uma nova realidade!

Para explorar a paisagem de estados e investigar o Multiverso, os pesquisadores propuseram a Teoria das Cordas M. Essa teoria sugere que

existem diferentes versões da Teoria das Cordas que podem ser unificadas em

uma estrutura mais abrangente, conhecida como Teoria M. Essa teoria permite

A Teoria M foi proposta por um grupo de físicos teóricos na década de

1990. Os principais colaboradores e pioneiros dela são Edward Witten, Michael

Duff e Paul Townsend. Ela consiste em uma extensão da Teoria das Cordas que

Para entender isso, precisamos voltar um pouco na ideia das cordas

vibrantes. Na Teoria das Cordas, as cordas podem vibrar em diferentes modos, e

cada modo de vibração corresponde a uma partícula específica. Isso significa que

diferentes configurações das cordas levam a diferentes partículas e, portanto, a

A Teoria M postula que existem diferentes configurações possíveis para as

cordas, correspondendo a diferentes pontos na chamada paisagem de estados.

Cada configuração nessa paisagem de estados representa um Universo possível,

com suas próprias características físicas, como leis da física, constantes

Essa ideia implica que nosso Universo não é único, mas parte de um

conjunto maior de universos conhecido como Multiverso. Cada Universo dentro

do Multiverso seria representado por uma configuração específica das cordas na

A Teoria M permite essa variedade de universos ao unificar diferentes

versões da Teoria das Cordas. Essas diferentes versões, por sua vez,

correspondem a diferentes configurações das cordas e, conseqüentemente, a

A Teoria M fornece um arcabouço teórico que permite a possibilidade do

Multiverso, mas ainda não temos evidências experimentais diretas que

confirmem sua existência. Contudo, como não somos físicos de laboratórios nem

pesquisadores acadêmicos, mas, sim, cocriadores da realidade, não precisamos

de evidências científicas para algo que podemos sentir na pele e experimentar na

prática: nós somos, sim, capazes de acessar as infinitas possibilidades e manifestar

As 10 Dimensões

A Teoria das Cordas M postula a existência de dez dimensões nas quais

estão incluídas as três dimensões espaciais “normais” que percebemos no nosso

cotidiano (comprimento, largura e altura) e mais sete dimensões extras

compactadas.

As dimensões extras compactadas são enroladas em escalas muito pequenas,

abaixo do limite de detecção dos equipamentos dos laboratórios de física. Isso

significa que essas dimensões são “encolhidas” em tamanhos microscópicos e não

são diretamente observáveis no nosso mundo cotidiano. Em uma analogia, essas

dimensões se encontram enroladas, tal qual as fitas de DNA se encontram

enroladas no núcleo das células.

A Teoria M também postula que há uma variedade de geometrias possíveis

para essas dimensões compactadas. Isso significa que diferentes configurações

dessas dimensões podem levar a diferentes propriedades físicas nos universos

correspondentes. Essa riqueza de possíveis configurações das dimensões extras é

uma das razões pelas quais a Teoria M é considerada uma Teoria dos Universos

Múltiplos ou do Multiverso.

Na Teoria M, as sete dimensões extras compactadas não são especificadas

explicitamente nem nomeadas como dimensões físicas distintas. Elas são

consideradas dimensões extras que são compactadas em escalas muito pequenas,

abaixo do limite de detecção dos experimentos atuais. Portanto, essas dimensões

não têm uma interpretação geométrica direta no contexto da Teoria M.

A compactação das dimensões extras é um processo matemático que ocorre

na Teoria M para tornar as dimensões extras invisíveis e irrelevantes em escalas

macroscópicas. Isso significa que as propriedades específicas dessas dimensões

como forma, tamanho e geometria não são especificadas pela teoria.

No entanto, existem várias construções matemáticas avançadas que podem

ser usadas para descrever as configurações possíveis das dimensões extras

compactadas. Um exemplo comum é a Teoria de Variedades de Calabi-Yau. As

variedades de Calabi-Yau são espaços complexos com propriedades geométricas

especiais que podem ser usadas para modelar as dimensões extras compactadas

em determinados cenários da Teoria M.

As variedades de Calabi-Yau são objetos matemáticos altamente

complexos, que possuem propriedades intrincadas e uma topologia rica. Elas são

objetos multidimensionais que envolvem várias coordenadas complexas e

equações diferenciais.

A Teoria das Cordas M postula a existência de dez dimensões nas quais

estão incluídas as três dimensões espaciais “normais” que percebemos no nosso

cotidiano (comprimento, largura e altura) e mais sete dimensões extras

As dimensões extras compactadas são enroladas em escalas muito pequenas,

abaixo do limite de detecção dos equipamentos dos laboratórios de física. Isso

significa que essas dimensões são “encolhidas” em tamanhos microscópicos e não

são diretamente observáveis no nosso mundo cotidiano. Em uma analogia, essas

dimensões se encontram enroladas, tal qual as fitas de DNA se encontram

A Teoria M também postula que há uma variedade de geometrias possíveis

para essas dimensões compactadas. Isso significa que diferentes configurações

dessas dimensões podem levar a diferentes propriedades físicas nos universos

correspondentes. Essa riqueza de possíveis configurações das dimensões extras é

uma das razões pelas quais a Teoria M é considerada uma Teoria dos Universos

Na Teoria M, as sete dimensões extras compactadas não são especificadas

explicitamente nem nomeadas como dimensões físicas distintas. Elas são

consideradas dimensões extras que são compactadas em escalas muito pequenas,

abaixo do limite de detecção dos experimentos atuais. Portanto, essas dimensões

A compactação das dimensões extras é um processo matemático que ocorre

na Teoria M para tornar as dimensões extras invisíveis e irrelevantes em escalas

macroscópicas. Isso significa que as propriedades específicas dessas dimensões

No entanto, existem várias construções matemáticas avançadas que podem

ser usadas para descrever as configurações possíveis das dimensões extras

compactadas. Um exemplo comum é a Teoria de Variedades de Calabi-Yau. As

variedades de Calabi-Yau são espaços complexos com propriedades geométricas

especiais que podem ser usadas para modelar as dimensões extras compactadas

As variedades de Calabi-Yau são objetos matemáticos altamente

complexos, que possuem propriedades intrincadas e uma topologia rica. Elas são

objetos multidimensionais que envolvem várias coordenadas complexas e



Ilustração
das
Variedades
de
Calabi-Yau

(Adaptado

de

[https://brazilastronomy.wordpress.com/cosmologia/superstrings-cordas-cosmicas/.](https://brazilastronomy.wordpress.com/cosmologia/superstrings-cordas-cosmicas/))

Se as dimensões extras forem compactadas, devem estar nesta forma de um

Calabi-Yau. Embora imperceptíveis no que diz respeito aos nossos sentidos, eles

teriam governado a formação do Universo desde o início, daí a razão para os

cientistas acreditarem que ao olhar para trás, usando telescópios para detectar a

luz do Universo primitivo, ou seja, bilhões de anos atrás, eles podem ser capazes

de ver como a existência dessas dimensões adicionais poderia ter influenciado a

evolução do cosmos.

1ª DIMENSÃO

A 1ª dimensão consiste em um eixo representativo de alguma unidade de

medida, uma linha reta que existe unidimensionalmente apenas em termos de

comprimento, sem apresentar outras qualidades discerníveis. Por exemplo, sua

altura é um ponto unidimensional localizado no eixo do comprimento.

2ª DIMENSÃO

A 2ª dimensão é representada por duas retas em dois eixos com duas

unidades de medidas diferentes. Aplicada no plano cartesiano, as duas dimensões

correspondem a um par de coordenadas x e y a partir das quais os objetos

bidimensionais tomam forma. Por exemplo, um retângulo que possui duas

dimensões: comprimento e altura. Conhecendo as duas dimensões de um objeto,

podemos calcular a área que ele ocupa.

Ilustração

das

Variedades

de

Calabi-Yau

(Adaptado

de

Se as dimensões extras forem compactadas, devem estar nesta forma de um

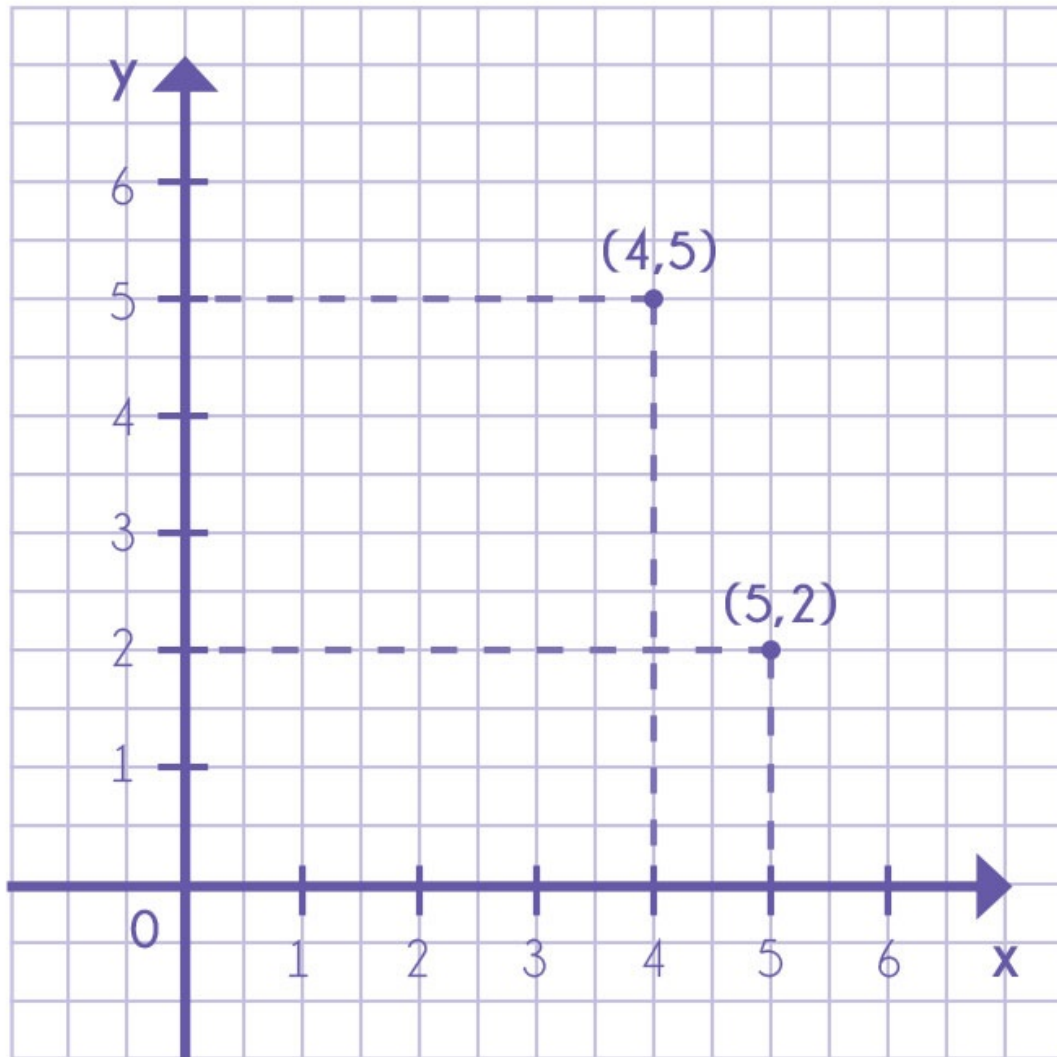
Calabi-Yau. Embora imperceptíveis no que diz respeito aos nossos sentidos, eles

teriam governado a formação do Universo desde o início, daí a razão para os

cientistas acreditarem que ao olhar para trás, usando telescópios para detectar a

luz do Universo primitivo, ou seja, bilhões de anos atrás, eles podem ser capazes

de ver como a existência dessas dimensões adicionais poderia ter influenciado a



A 1ª dimensão consiste em um eixo representativo de alguma unidade de

medida, uma linha reta que existe unidimensionalmente apenas em termos de

comprimento, sem apresentar outras qualidades discerníveis. Por exemplo, sua

A 2ª dimensão é representada por duas retas em dois eixos com duas

unidades de medidas diferentes. Aplicada no plano cartesiano, as duas dimensões

correspondem a um par de coordenadas x e y a partir das quais os objetos

bidimensionais tomam forma. Por exemplo, um retângulo que possui duas

dimensões: comprimento e altura. Conhecendo as duas dimensões de um objeto,

3ª DIMENSÃO

A 3ª dimensão é representada por três retas, em três eixos, formando um

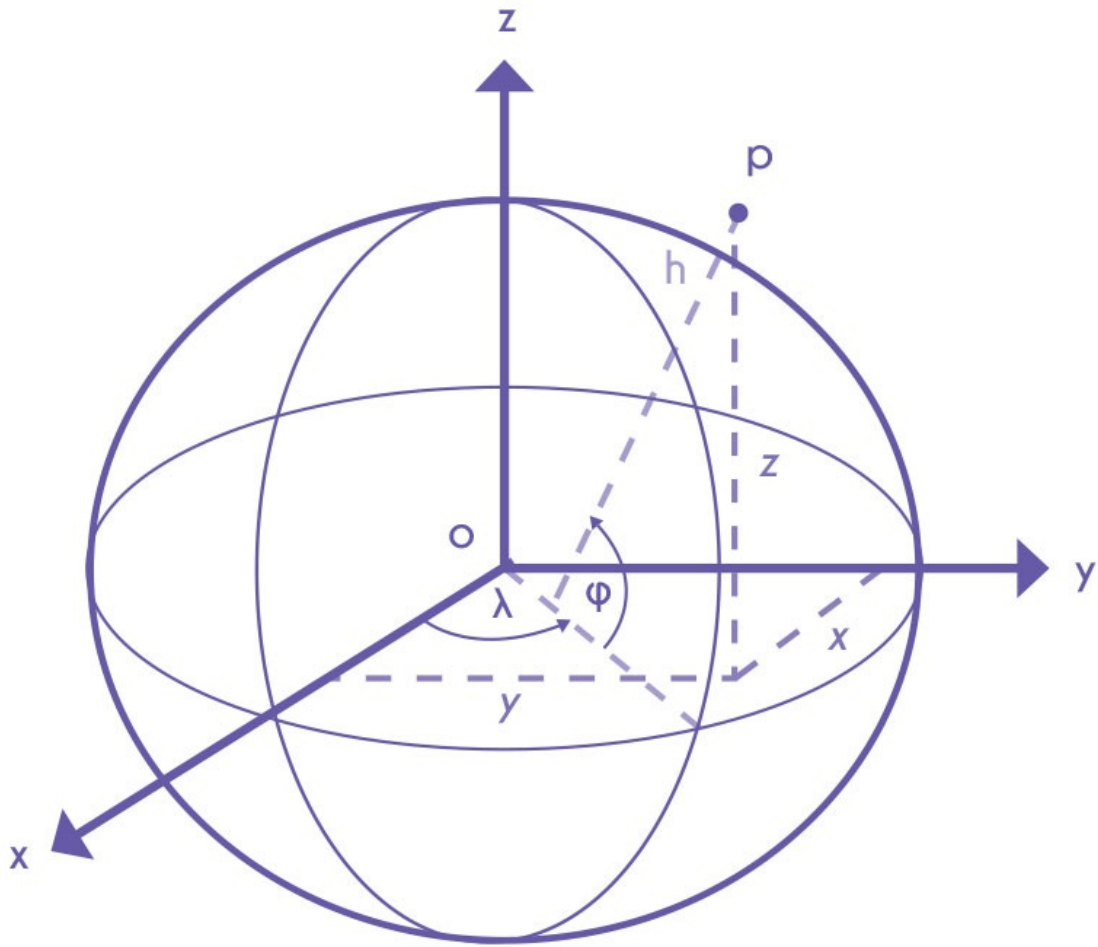
trio de coordenadas x , y e z . Na prática, a terceira dimensão corresponde à

noção de profundidade, espessura ou largura. Com as informações sobre as três

dimensões, é possível, por exemplo, localizar qualquer objeto na Terra pela

mensuração da latitude, longitude e altitude. E, conhecendo as três dimensões de

um objeto, podemos calcular o seu volume.



4ª DIMENSÃO

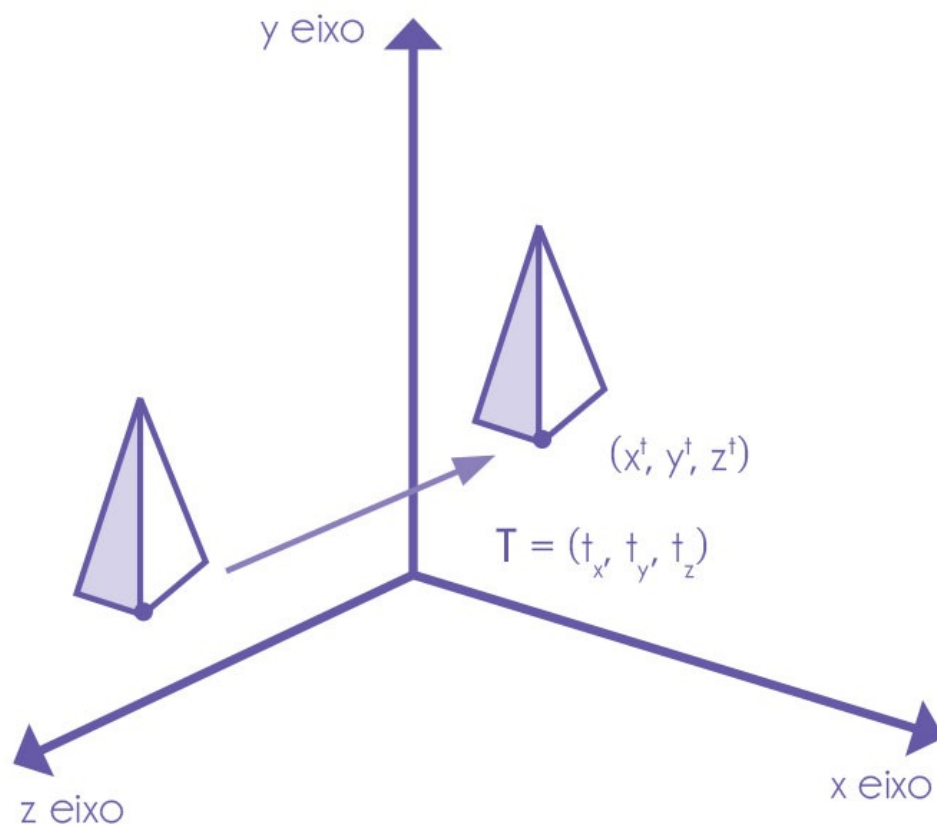
A 4ª dimensão é chamada de espaço-tempo, ela integra as três primeiras

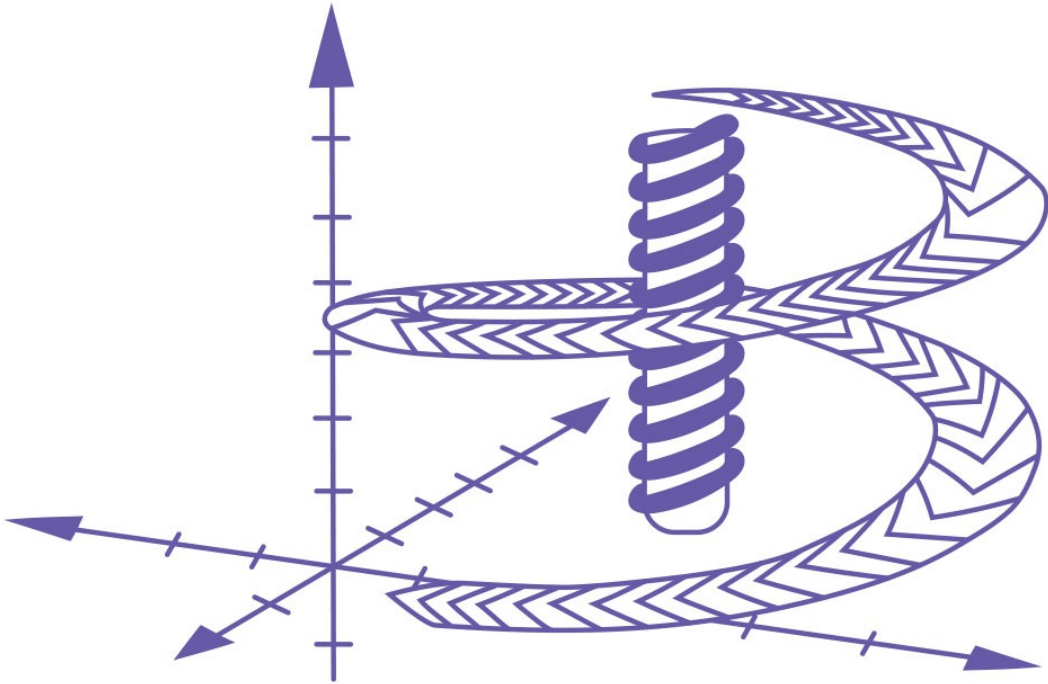
dimensões, uma vez que todo objeto mensurável no espaço ocorre num

determinado tempo. Na prática, as três dimensões de espaço combinadas com o

A 3ª dimensão é representada por três retas, em três eixos, formando um tempo permitem, por exemplo, que você agende encontros em um determinado trio de coordenadas

x, y e z. Na prática, a terceira dimensão corresponde à local e horário. No eixo cartesiano, o tempo corresponde a uma quarta reta (T) noção de profundidade, espessura ou largura. Com as informações sobre as três que permite representar que um objeto é localizado no espaço, mas que existe dimensões, é possível, por exemplo, localizar qualquer objeto na Terra pela através do tempo. Veja nas ilustrações: mensuração da latitude, longitude e altitude. E, conhecendo as três dimensões de





A 4ª dimensão é chamada de espaço-tempo, ela integra as três primeiras

dimensões, uma vez que todo objeto mensurável no espaço ocorre num

determinado tempo. Na prática, as três dimensões de espaço combinadas com o

tempo permitem, por exemplo, que você agende encontros em um determinado

local e horário. No eixo cartesiano, o tempo corresponde a uma quarta reta (T)

que permite representar que um objeto é localizado no espaço, mas que existe

5ª DIMENSÃO

A partir da 5ª dimensão, as coisas começam a ficar “estranhas”, ou melhor,

muito interessantes, pois as outras dimensões não estão mais relacionadas com a

física clássica, tampouco com a causalidade newtoniana e, portanto, não podem

mais ser representadas no eixo cartesiano. As chamadas dimensões superiores (5ª

a 10ª dimensões) só podem ser explicadas a partir dos princípios da Física

Quântica.

Nas dimensões superiores, o tempo linear da 4ª dimensão é transcendido,

de modo que é possível experimentar, simultaneamente, todos os universos e

realidades passados, presentes e futuros. A partir da 5ª dimensão, o tempo se

unifica e se apresenta na forma da eternidade, sem começo e sem fim, e as

infinitas possibilidades se apresentam em superposição quântica.

Como não existe mais o tempo linear. Na 5ª dimensão, você pode se mover

para frente e para trás no tempo, tal como se move no espaço e também pode

acessar as semelhanças e diferenças entre a realidade que experimenta e outras

realidade possíveis, ou seja, a 5ª dimensão (e também a 6ª) permite a exploração

de outras versões de nós mesmos resultantes de escolhas diferentes das que

fizemos na 3ª dimensão.

Você já parou para pensar como seria a sua vida se você tivesse casado com

seu amor de adolescência, se tivesse escolhido outro curso para se formar, se

tivesse aceitado aquela oportunidade de trabalho que lhe ofereceram há vinte

anos, se não tivesse saído de casa no dia que sofreu aquele acidente de trânsito,

se tivesse ou não tivesse feito aquilo...

Os “e se?” são infinitos! Todos os dias, somos colocados diante das

bifurcações da vida e fazemos escolhas: escolhemos uma possibilidade em

detrimento de infinitas. E todas as possibilidades que não escolhemos criaram

mundos paralelos onde outras versões de nós mesmos vivem outras versões da

nossa realidade.

Dessa forma, a 5ª e a 6ª dimensão permitem a exploração de todas as

possibilidades e variações ou versões das escolhas que fazemos. Para você ter

uma ideia, a 5ª dimensão pode ser descrita como o plano em que todas as linhas

do tempo possíveis coexistem, de modo que a percepção de passado, presente e

futuro como momentos separados não se aplica nem faz mais sentido.

6ª DIMENSÃO

A partir da 5ª dimensão, as coisas começam a ficar “estranhas”, ou melhor,

Na 6ª dimensão não existe mais nenhum resquício de linearidade – você

muito interessantes, pois as outras dimensões não estão mais relacionadas com a série capaz de se mover através de um plano de possibilidades, enxergando-as e física clássica, tampouco com a causalidade newtoniana e, portanto, não podem percebendo-as ao mesmo tempo, o que permitiria compará-las e contrastá-las, mais ser representadas no eixo cartesiano. As chamadas dimensões superiores (5ª testemunhando todas as variações possíveis de passado, no presente e no futuro a 10ª dimensões) só podem ser explicadas a partir dos princípios da Física acontecendo ao mesmo tempo. Se você pudesse ver a 6ª dimensão, veria um conjunto infinito de mundos possíveis.

Nas dimensões superiores, o tempo linear da 4ª dimensão é transcendido,

A 5ª e a 6ª dimensão estão intimamente relacionadas, a partir delas, as

de modo que é possível experimentar, simultaneamente, todos os universos e infinitas possibilidades “entram em jogo”. Igualmente, a 7ª e a 8ª dimensão realidades passadas, presentes e futuros. A partir da 5ª dimensão, o tempo também se relacionam e estão ligadas uma à outra, como veremos a seguir.

unifica e se apresenta na forma da eternidade, sem começo e sem fim, e as

7ª DIMENSÃO

Como não existe mais o tempo linear. Na 5ª dimensão, você pode se mover

As dimensões 7, 8, 9 e 10 apresentam universos diferentes com

para frente e para trás no tempo, tal como se move no espaço e também possibilidades diferentes e com leis físicas diferentes de tudo que conhecemos, acessar as semelhanças e diferenças entre a realidade que experimenta e outras com a Lei da Gravidade e a velocidade da luz operando de uma maneira realidade possíveis, ou seja, a 5ª dimensão (e também a 6ª) permite a exploração diferente para abranger todas as infinitas possibilidades em suas mais sutis de outras versões de nós mesmos resultantes de escolhas diferentes das que variações de escolhas, lugares e tempos.

A 5ª e a 6ª dimensão compreendem os mundos que compartilham a mesma

Você já parou para pensar como seria a sua vida se você tivesse casado com origem e condições iniciais que o nosso, que é o Big Bang; mas a partir da 7ª

seu amor de adolescência, se tivesse escolhido outro curso para se formar, sedimentação, são incluídos outros universos de outras origens, os quais são tivesse aceitado aquela oportunidade de trabalho que lhe ofereceram há vinte governados por leis diferentes, uma vez que possuem condições iniciais diversas.

anos, se não tivesse saído de casa no dia que sofreu aquele acidente de trânsito, É a partir da 7ª dimensão que começa o **multiverso**, o conjunto infinito de universos com diferentes origens e leis.

Os “e se?” são infinitos! Todos os dias, somos colocados diante das

Assim, nas 7ª, 8ª e 9ª dimensões as possibilidades se expandem para além de

bifurcações da vida e fazemos escolhas: escolhemos uma possibilidade em qualquer tentativa de compreensão intelectual – as leis da física mudam, a detrimento de infinitas. E todas as possibilidades que não escolhemos criaram gravidade muda, a velocidade da luz muda... Tudo muda e tudo é possível, mundos paralelos onde outras versões de nós mesmos vivem outras versões da inclusive aquele seu grande sonho que parece impossível sob a perspectiva limitada da 3ª dimensão.

Dessa forma, a 5ª e a 6ª dimensão permitem a exploração de todas as

possibilidades e variações ou versões das escolhas que fazemos. Para você ter **8ª DIMENSÃO**

uma ideia, a 5ª dimensão pode ser descrita como o plano em que todas as linhas

do tempo possíveis coexistem, de modo que a percepção de passado, presente e

A 8ª dimensão compreende o plano de todas as histórias universais

possíveis, cada uma começando em diferentes condições iniciais e se ramificando

e desdobrando em infinitas realidades. Já não se trata mais de um Universo com

infinitas versões da realidade, mas de infinitos universos com infinitas versões da

realidade!

9ª DIMENSÃO

Na 6ª dimensão não existe mais nenhum resquício de linearidade – você Na 9ª dimensão, todas as leis da física e todas as condições de todos os

seria capaz de se mover através de um plano de possibilidades, enxergando-as e infinitos universos se tornam aparentes e relativas, de modo que é possível percebendo-as ao mesmo tempo, o que permitiria compará-las e contrastá-las, comparar todas as histórias possíveis dos infinitos universos!

testemunhando todas as variações possíveis de passado, no presente e no futuro

acontecendo ao mesmo tempo. Se você pudesse ver a 6ª dimensão, veria um **10ª DIMENSÃO**

Finalmente, na 10ª dimensão, chegamos ao ponto do **absoluto**, no qual

A 5ª e a 6ª dimensão estão intimamente relacionadas, a partir delas, asna mais pode ser imaginado por nós, humildes mortais moradores da 3ª

infinitas possibilidades “entram em jogo”. Igualmente, a 7ª e a 8ª dimensãodimensão. Na 10ª dimensão, tudo existe e tudo é possível, por isso ela representa o desconhecido e engloba todas as outras variáveis que seriam necessárias para

avaliar todos os dados em toda a eternidade simultaneamente, reunindo em si

todas as dimensões anteriores. Na metafísica, a 10ª dimensão é a dimensão de

As dimensões 7, 8, 9 e 10 apresentam universos diferentes comDeus, a partir da qual ele sustenta toda a existência em todos os multiversos.

possibilidades diferentes e com leis físicas diferentes de tudo que conhecemos,

Se você ama o tema do multiverso, precisa assistir a:

com a Lei da Gravidade e a velocidade da luz operando de uma maneira

diferente para abranger todas as infinitas possibilidades em suas mais sutis

Doutor estranho no multiverso da loucura; [40](#)

Tudo em todo lugar ao mesmo tempo; [41](#)

A 5ª e a 6ª dimensão compreendem os mundos que compartilham a mesma

Se eu não tivesse te conhecido. [42](#)

origem e condições iniciais que o nosso, que é o Big Bang; mas a partir da 7ª

dimensão, são incluídos outros universos de outras origens, os quais são

governados por leis diferentes, uma vez que possuem condições iniciais diversas.

, o conjunto infinito de

Assim, nas 7ª, 8ª e 9ª dimensões as possibilidades se expandem para além de

qualquer tentativa de compreensão intelectual – as leis da física mudam, a

gravidade muda, a velocidade da luz muda... Tudo muda e tudo é possível,

inclusive aquele seu grande sonho que parece impossível sob a perspectiva

A 8ª dimensão compreende o plano de todas as histórias universais

possíveis, cada uma começando em diferentes condições iniciais e se ramificando

e desdobrando em infinitas realidades. Já não se trata mais de um Universo com

infinitas versões da realidade, mas de infinitos universos com infinitas versões da

Na 9ª dimensão, todas as leis da física e todas as condições de todos os infinitos universos se tornam aparentes e relativas, de modo que é possível

comparar todas as histórias possíveis dos infinitos universos!

10ª DIMENSÃO

Finalmente, na 10ª dimensão, chegamos ao ponto do **absoluto**, no qual

nada mais pode ser imaginado por nós, humildes mortais moradores da 3ª

dimensão. Na 10ª dimensão, tudo existe e tudo é possível, por isso ela representa

o desconhecido e engloba todas as outras variáveis que seriam necessárias para

avaliar todos os dados em toda a eternidade simultaneamente, reunindo em si

todas as dimensões anteriores. Na metafísica, a 10ª dimensão é a dimensão de

Deus, a partir da qual ele sustenta toda a existência em todos os multiversos.

Se você ama o tema do multiverso, precisa assistir a:

Doutor estranho no multiverso da loucura; **40**

Tudo em todo lugar ao mesmo tempo; **41**

Se eu não tivesse te conhecido. **42**

Visualização 10D

A Visualização 10D é uma técnica criada por mim com inspiração nas dimensões da Teoria das Supercordas. A proposta é conduzir você em uma experiência altamente imersiva de Visualização Holográfica do seu sonho na qual, percorrendo as 10 dimensões, você vai se aprofundar e mergulhar cada vez mais nos detalhes sensoriais, percepções e sentimentos decorrentes da sua vivência imaginária. Quanto mais realista, nítida e emocionalmente impactante for a sua visualização, mais acelera o processo de cocriação do sonho! E a Visualização 10D é a ferramenta perfeita para isso!

ROTEIRO

Sente-se confortavelmente, com a coluna ereta, braços e pernas descruzados.

Feche os olhos.

Vamos fazer a respiração HÁ para acalmar a mente e relaxar o corpo.

Vamos lá...

Inspire devagar contando até 5.

Sustente o ar nos pulmões contando até 5.

Exale contando até 6.

Segure os pulmões vazios contando até 5.

De novo...

Inspire devagar contando até 5.

Sustente o ar nos pulmões contando até 5.

Exale contando até 6.

Segure os pulmões vazios contando até 5.

Mais uma vez...

Inspire devagar contando até 5.

Sustente o ar nos pulmões contando até 5.

Exale contando até 6.

Segure os pulmões vazios contando até 5.

Perceba como seu corpo relaxou...

Agora, visualize bem na sua frente uma televisão enorme, do tamanho de uma tela de cinema.

Veja que você está sentado em um sofá e tem na sua mão o controle dessa TV.

Respire fundo e ligue sua TV.

Veja que inicialmente aparece uma grande tela azul.

Aperte o botão do seu controle e vá para a 1ª dimensão.

Veja que aparece na tela a imagem de um caminho.

Pode ser uma trilha na floresta ou uma pista asfaltada.

A 1ª dimensão é uma linha reta.

Observe o caminho à sua frente.

É esse o caminho que vai levar você para a realização do seu sonho.

Respire fundo e aperte o botão do seu controle, que o levará para segunda dimensão.

Veja que na sua tela aparece uma encruzilhada que lhe dá a opção de ir para esquerda ou para a direita.

A 2ª dimensão é formada por dois eixos.

A Visualização 10D é uma técnica criada por mim com inspiração nas

Aqui você é convidado a fazer uma escolha.

Escolher um lado, uma posição.

dimensões da Teoria das Supercordas. A proposta é conduzir você em uma

Você vai escolher agora se você quer reclamar e vitimizar.

experiência altamente imersiva de Visualização Holográfica do seu sonho na

Ou se você quer apenas agradecer.

qual, percorrendo as 10 dimensões, você vai se aprofundar e mergulhar cada vez

Perceba como é fácil para você escolher o caminho da gratidão.

mais nos detalhes sensoriais, percepções e sentimentos decorrentes da sua

Respire fundo e mais uma vez aperte o botão do seu controle para acessar a 3ª dimensão.

Na 3ª dimensão, você percebe a profundidade.

Comande na sua tela a exibição da cena que representa seu sonho.

Quanto mais realista, nítida e emocionalmente impactante for a sua

Veja as imagens saindo da tela como se você estivesse assistindo a um filme 3D no cinema.

visualização, mais acelera o processo de cocriação do sonho! E a Visualização

Contemple seu sonho por um momento.

Veja o que você está fazendo.

Veja quem está com você.

O que você está sentindo?

Use seu controle para dar um zoom na imagem.

Aproxime a cena de você.

Veja ainda mais detalhes!

Que roupa você está usando?

Qual a expressão do seu rosto?

Mais zoom.

Veja a imagem enorme na sua frente.

Respire fundo e aperte o botão novamente.

Agora você vai para a 4ª dimensão, a dimensão do tempo.

Perceba que já não existe mais separação entre passado, presente ou futuro.

Você domina o tempo.

E percebe que existe apenas o momento presente.

Isso quer dizer que a cena do seu sonho não é um futuro distante.

O seu sonho é real e está acontecendo agora!

Tudo que você precisa fazer é sair desse sofá e entrar no seu sonho.

Assumir seu lugar nesta cena de alegria e de sucesso.

Vamos lá.

Veja-se entrando no seu próprio corpo.

Veja-se acoplado seu corpo no corpo do seu eu do futuro.

Porque o futuro é real agora.

Como está na pele do seu eu realizado e bem-sucedido?

Olhe à sua volta.

Veja os detalhes do ambiente onde você está.

É um ambiente fechado? Ou é a céu aberto?

Tem decoração?

Aposse-se do seu novo corpo, do Novo Eu.

Abra os braços e gire contemplando tudo à sua volta.

Desfrute do sentimento de realização!

Isto é real, isto é real, isto é real! !

Respire fundo, agora você não precisa mais do controle remoto.

A realidade responde aos comandos da sua consciência!

Comande seu acesso à 5ª dimensão.

Na 5ª dimensão, você ativa o sentido do tato!

Olhe para suas mãos.

Visualize-as iluminadas.

Comece a tocar nos objetos à sua volta.

Sinta as texturas que fazem parte do seu sonho realizado...

Seja qual for seu sonho, sinta-o usando seu tato...

Seu sonho é uma linda casa? Toque nas paredes, sinta a textura do seu sofá novinho, pegue os objetos, sinta o peso deles, sinta a temperatura...

Seu sonho é um carro? Sinta a textura dos bancos, perceba o relevo da marca no volante, segure o câmbio, empurre os pedais...

Seu sonho é ter um bebezinho? Sinta seu bebezinho nos seus braços, sinta a textura delicada da pele, sinta os cabelinhos macios, pegue no pezinho e conte os dedinhos, um por um...

Não importa qual seja o seu sonho, sinta-o agora nas suas mãos, pegue, sinta as texturas, os relevos, o peso, a temperatura...

O que você está sentindo enquanto pega no seu sonho?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?????

Aumente a intensidade!

Isto é real, isto é real, isto é real! !

Respire fundo e comande na sua mente o acesso à 6ª dimensão.

Na 6ª dimensão, além de ver e pegar no seu sonho, você ativa o seu olfato e assim passa a também sentir o cheiro do seu sonho!

E aí, qual é o cheiro do seu sonho?

É cheiro de carro novo?

É cheirinho de neném?

É cheirinho de casa nova, limpa e perfumada?

É o cheiro de um lugar que você está conhecendo?

É o cheiro do perfume da sua alma gêmea?

Feche os olhos da mente e se concentre neste cheiro maravilhoso que é o cheiro do seu sucesso.

Agora abra os olhos e perceba tudo de uma vez...

O que você vê?

O que você toca?

Que cheiro você sente?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

Seu sonho é real agora! !

Isto é real, isto é real, isto é real! !

Respire fundo mais uma vez e comande a 7ª dimensão.

Na 7ª dimensão, você ativa seu paladar e acessa o gosto do seu sonho!

Que gosto tem o seu sonho?

Tem o gosto do champanhe que você está tomando para comemorar sua casa nova?

Tem o gosto do beijo da sua alma gêmea?

Tem o gosto do banquete que você está desfrutando?

Tem o gosto da balinha de menta que você está saboreando enquanto dirige seu carro novo?

Tem o gosto do cafezinho que está tomando no seu novo trabalho?

Feche os olhos da mente e se concentre no sabor delicioso do seu sucesso, do seu sonho realizado...

Agora abra os olhos e perceba tudo de uma vez...

O que você vê?

O que você toca?

Que cheiro você sente?

Qual é o gostinho do seu sucesso?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

Seu sonho é real agora! !

Isto é real, isto é real, isto é real! !

Respire fundo novamente e comande o acesso à 8ª dimensão.

Na 8ª dimensão, você acessa a audição e pode ouvir todos os sons do seu sonho realizado!

O que você está ouvindo agora?

Seu sonho tem uma trilha musical?

O que você está dizendo para as pessoas?

O que as pessoas estão dizendo para você?

Ouçã as pessoas parabenizando você!

Ouçã você dizendo "eu sabia que conseguiria".

O que mais você escuta no seu sonho?

O som do motor do seu carro novo?

A voz do seu médico dizendo que você está curado?

A gargalhada da sua alma gêmea?

O chorinho dengoso do seu bebê?

A campainha tocando na sua casa nova?

Quais são os sons do seu sonho??

Feche os olhos da mente e se concentre em ouvir os sons do seu sucesso, os sons do seu sonho realizado...

Agora abra os olhos e perceba tudo de uma vez...

O que você vê?

O que você toca?

Que cheiro você sente?

O que você ouve?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

Seu sonho é real agora! !

Isto é real, isto é real, isto é real! !

Agora, respire fundo mais uma vez e comande o acesso à 9ª dimensão.

Na 9ª dimensão, você ativa a função cinestésica e percebe e sente todos os movimentos do seu sonho!

Sinta seus músculos ativos.

Abra o peito.

Acene com a cabeça, afirmando sua realidade.

Faça um movimento de yessss com seus braços.

Dance para seu sonho, abra os braços e saia rodopiando de alegria.

Quais são os movimentos do seu sonho?

Você está abrindo a janela da sua casa nova?

Você está sentindo seu bebê mexendo na sua barriga?

Você está dançando com sua alma gêmea?

Você está caminhando por alguma linda cidade do mundo?

Feche os olhos da mente e se concentre nos movimentos do seu sonho...

Agora abra os olhos e perceba tudo de uma vez...

O que você vê?

O que você toca?

Que cheiro você sente?

O que você ouve?

Como você se movimenta?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

Seu sonho é real agora! !

Isto é real, isto é real, isto é real! !

Agora, respire fundo mais uma vez.

Comande na sua consciência o acesso à 10ª dimensão.

A 10ª dimensão é a dimensão do infinito, da infinita presença do Criador.

Do coração da Matriz Holográfica®.

Na 10ª dimensão tudo é possível.

Na 10ª dimensão ocorre o completo colapso da função de onda do seu sonho.

E tudo que você precisa fazer é soltar, agradecer e confiar.

Seu sonho já existe, já é completamente real.

Olhe para seu sonho mais uma vez...

O que você vê?

O que você toca?

Que cheiro você sente?

O que você ouve?

Como você se movimenta?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

O que você está sentindo?

Ele já é real, já é real, já é real...

E você tem tanta certeza de que ele é real.

Que ele está a caminho da sua realidade material.

Que você simplesmente permite que seu sonho se acomode dentro de uma linda bolha de luz cor-de-rosa e cintilante...

E você solta essa bolha...

Veja a bolha transportando seu sonho para o coração da Matriz Holográfica®.

Veja a Matriz Holográfica® dizendo SIM para o seu sonho.

Agradeça, agradeça, agradeça...

Seu sonho é real!

A Matriz Holográfica® recebeu seu sonho.

E vai organizar todos os eventos e circunstâncias.

Para entregá-lo manifestado na matéria...

E Ela vai fazer isso da maneira que você menos espera...

Peça neste momento que a Matriz Holográfica® dê um sinal confirmando que recebeu seu pedido.

Que nos próximos dias você veja, escute alguma coisa que confirme que seu sonho está a caminho...

Agradeça mais uma vez....

Volte para o seu sofá.

Use seu controle para desligar sua TV.

Quando estiver pronto, abra os olhos!

40

DOUTOR Estranho no multiverso da loucura. Direção: Sam Raimi. EUA: Marvel Studios, 2022. Vídeo (126 min).

Disponível em: <https://www.disneyplus.com/pt-br>. Acesso em 24 out. 2023.

41

TUDO em todo lugar ao mesmo tempo. Direção: Daniel Kwan; Daniel Scheinert. EUA: A24, 2022. Vídeo (139

min). Disponível em: <https://www.primevideo.com/>. Acesso em: 24 out. 2023.

42 SE EU NÃO tivesse te conhecido [Seriado]. Direção: Joan Noguera; Kiko Ruiz Claverol. Espanha: Diagonal TV, 2018. Vídeo (500 horas). Disponível em: <https://www.netflix.com/br>. Acesso em: 24 out. 2023.

Peça neste momento que a Matriz Holográfica® dê um sinal confirmando que recebeu seu pedido.

Que nos próximos dias você veja, escute alguma coisa que confirme que seu sonho está a caminho...

Agradeça mais uma vez....

Volte para o seu sofá.

Use seu controle para desligar sua TV.

Quando estiver pronto, abra os olhos!

40

DOUTOR Estranho no multiverso da loucura. Direção: Sam Raimi. EUA: Marvel Studios, 2022. Vídeo (126 min).

Disponível em: <https://www.disneyplus.com/pt-br>. Acesso em 24 out. 2023.

41

TUDO em todo lugar ao mesmo tempo. Direção: Daniel Kwan; Daniel Scheinert. EUA: A24, 2022. Vídeo (139

min). Disponível em: <https://www.primevideo.com/>. Acesso em: 24 out. 2023.

42 SE EU NÃO tivesse te conhecido [Seriado]. Direção: Joan Noguera; Kiko Ruiz Claverol. Espanha: Diagonal TV, 2018. Vídeo (500 horas). Disponível em: <https://www.netflix.com/br>. Acesso em: 24 out. 2023.

Capítulo 17

Capítulo 17

20 Leis Universais da cocriação aplicadas à

Visualização Holográfica

Todos os seres, entes e coisas do Universo são regidas por Leis e Princípios

Naturais. Portanto, na qualidade de um ser que habita o Universo, você, sua

vida, sua realidade e seus sonhos são governados por essas Leis e Princípios.

Mesmo que não as conheça ou não acredite nelas, essas Leis determinam todos

os aspectos da sua vida e da realidade que você experimenta.

Aqui, eu vou lhe apresentar 20 dessas Leis Universais da Cocriação que se

relacionam diretamente com a prática da Visualização Holográfica. Entenda

que elas serão apresentadas separadamente por questão didática, mas são todas

interligadas e derivadas do mesmo Princípio Universal Fundamental que unifica

todas as Leis Cósmicas, que é o entendimento de que TUDO no Universo é

energia e está em constante movimento, ainda que pareça sólido, rígido e

estático.

Como a Física Quântica já comprovou, tudo no Universo é feito de átomos

e átomos são feitos, essencialmente, de energia e vibração. Isso significa que

você, seus pensamentos e sentimentos também são feitos de energia e, a todo

instante, por ressonância, sintonizam outras energias de vibrações equivalentes

para criar aquilo que você chama de “minha vida”, a sua realidade material,

mental e emocional.

Esse fato confirma que você não é vítima de nada nem de ninguém e que se

você está vivenciando uma realidade de problemas, escassez, tristeza, doença,

fracasso ou solidão, é porque você está emitindo a vibração que sintoniza essa

realidade.

Sabendo que é a sua energia e vibração que sintonizam e manifestam a

realidade que se apresenta para você, se for capaz de assumir 100% da

responsabilidade pela sua própria vida, negando-se a permanecer na posição de

vítima e escolhendo viver em alinhamento com as Leis Universais, você acessa,

então, o poder que tem dentro de si para mudar a sua vida. E assim você vai

cocriar uma nova realidade de amor, alegria, prosperidade, saúde, sucesso, paz e

abundância, tanto no nível pessoal, como também no nível coletivo,

contribuindo para elevar a vibração de toda a humanidade e criar um mundo

melhor para todos.

As Leis Universais da Cocriação que eu vou lhe apresentar aqui funcionam

como um “manual de instruções”, como um código de conduta a seguir para

compreender como as coisas funcionam e manifestar a realidade que você

deseja, elevando a sua vibração – ou seu nível de consciência, como explica

David Hawkins – por meio do autoaperfeiçoamento físico, mental, emocional e

Todos os seres, entes e coisas do Universo são regidas por Leis e Princípios espirituais.

Naturais. Portanto, na qualidade de um ser que habita o Universo, você, sua

A decodificação das Leis Universais da Cocriação, com a qual eu o

vida, sua realidade e seus sonhos são governados por essas Leis e Princípios. presenteio agora, o orientará no seu caminho, permitirá que você acesse a Mesma que não as conheça ou não acredite nelas, essas Leis determinam a consciência de que é parte do Universo e favorecerá a cocriação dos seus sonhos em alinhamento com o Poder Divino.

Aqui, eu vou lhe apresentar 20 dessas Leis Universais da Cocriação que se

Você já aprendeu como a Visualização Holográfica se fundamenta

relacionam diretamente com a prática da Visualização Holográfica. Entende-se cientificamente na Física Quântica, Psicologia e Neurociências. Agora, vai que elas serão apresentadas separadamente por questão didática, mas são todas aprendidas com a Visualização Holográfica também se fundamenta e está interligada e derivada do mesmo Princípio Universal Fundamental que unifica perfeita harmonia com as Leis Universais da Cocriação da Realidade.

todas as Leis C3smicas, que 3 o entendimento de que TUDO no Universo 3

energia e est3 em constante movimento, ainda que pare3a s3lido, r3gido e

Como a F3sica Qu3ntica j3 comprovou, tudo no Universo 3 feito de 3tomos

e 3tomos s3o feitos, essencialmente, de energia e vibra33o. Isso significa que

voc3, seus pensamentos e sentimentos tamb3m s3o feitos de energia e, a todo

instante, por resson3ncia, sintonizam outras energias de vibra333es equivalentes

para criar aquilo que voc3 chama de “minha vida”, a sua realidade material,

Esse fato confirma que voc3 n3o 3 v3tima de nada nem de ning3m e que se

voc3 est3 vivenciando uma realidade de problemas, escassez, tristeza, doen3a,

fracasso ou solid3o, 3 porque voc3 est3 emitindo a vibra33o que sintoniza essa

Sabendo que 3 a sua energia e vibra33o que sintonizam e manifestam a

realidade que se apresenta para voc3, se for capaz de assumir 100% da

responsabilidade pela sua pr3pria vida, negando-se a permanecer na posi33o de

vítima e escolhendo viver em alinhamento com as Leis Universais, você acessa,

então, o poder que tem dentro de si para mudar a sua vida. E assim você vai

cocriar uma nova realidade de amor, alegria, prosperidade, saúde, sucesso, paz e

abundância, tanto no nível pessoal, como também no nível coletivo,

contribuindo para elevar a vibração de toda a humanidade e criar um mundo

As Leis Universais da Cocriação que eu vou lhe apresentar aqui funcionam

como um “manual de instruções”, como um código de conduta a seguir para

compreender como as coisas funcionam e manifestar a realidade que você

deseja, elevando a sua vibração – ou seu nível de consciência, como explica

David Hawkins – por meio do autoaperfeiçoamento físico, mental, emocional e

espiritual.

A decodificação das Leis Universais da Cocriação, com a qual eu o

presenteio agora, o orientará no seu caminho, permitirá que você acesse a

consciência de que é parte do Universo e favorecerá a cocriação dos seus sonhos

em alinhamento com o Poder Divino.

Você já aprendeu como a Visualização Holográfica se fundamenta

cientificamente na Física Quântica, Psicologia e Neurociências. Agora, vai

aprender com a Visualização Holográfica também se fundamenta e está em

perfeita harmonia com as Leis Universais da Cocriação da Realidade.

1. Lei da Afinidade Magnética

A Lei da Afinidade Magnética ensina que os seres de vibração similar têm a

tendência de atrair uns aos outros, o que significa que a sua vibração pessoal

atrai, por afinidade, os encontros, pessoas, eventos e situações que aparecem em

sua vida e é assim que você cria a sua realidade externa a partir da sua realidade

interna. Esta Lei também nos permite compreender que nada é por acaso e que

somos 100% responsáveis por tudo de bom e de ruim que experimentamos na

vida, uma vez que a realidade se manifesta conforme a afinidade magnética com

a nossa própria vibração.

Aplicação na Visualização Holográfica:

absolutamente tudo com o

que você escolhe nutrir sua mente e coração será a matéria-prima que, por

afinidade magnética, produz a realidade que se manifesta para você. Assim,

quando você visita, experiencia, vivencia e sente o seu sonho realizado por meio

da Visualização Holográfica de maneira repetida e consistente, conforme a Lei

da Afinidade Magnética, você vai magnetizar seu sonho realizado na sua

realidade material.

1. Lei da Afinidade Magnética

A Lei da Afinidade Magnética ensina que os seres de vibração similar têm a

tendência de atrair uns aos outros, o que significa que a sua vibração pessoal

atrai, por afinidade, os encontros, pessoas, eventos e situações que aparecem em

sua vida e é assim que você cria a sua realidade externa a partir da sua realidade

interna. Esta Lei também nos permite compreender que nada é por acaso e que

somos 100% responsáveis por tudo de bom e de ruim que experimentamos na

vida, uma vez que a realidade se manifesta conforme a afinidade magnética com

a nossa própria vibração.

Aplicação na Visualização Holográfica:

absolutamente tudo com o

que você escolhe nutrir sua mente e coração será a matéria-prima que, por

afinidade magnética, produz a realidade que se manifesta para você. Assim,

quando você visita, experiencia, vivencia e sente o seu sonho realizado por meio

da Visualização Holográfica de maneira repetida e consistente, conforme a Lei

da Afinidade Magnética, você vai magnetizar seu sonho realizado na sua

realidade material.

2. Lei do Agora

A Lei do Agora nos ensina que não existe o tempo linear no Universo, não

existe passado e futuro, apenas existe o momento presente, o agora. Você não

pode fazer nada ontem nem amanhã porque só existe o Agora. Tudo o que você

tem é o agora e na medida em que você consegue manter o seu foco no aqui e

no agora, você consegue recuperar a sua energia que estava estagnada nos

arrependimentos do passado e nos medos e ansiedades do futuro. Na cocriação

da realidade, a Lei do Agora ensina que independentemente dos seus traumas e

das coisas ruins que aconteceram com você, o seu futuro não é definido pelo seu

passado, o seu futuro é criado no momento presente, com base naquilo em que

você coloca a sua atenção agora.

Aplicação na Visualização Holográfica: você entra em alinhamento

com a Lei do Agora quando, ao praticar a sua Visualização Holográfica, você

aproveita o momento presente para focar o que você deseja, experimentando

através da sua imaginação todas as sensações do seu sonho realizado. Fazendo

isso, você emite para o Universo a informação de que o sonho é real AGORA, o

que eleva a sua vibração e favorece a cocriação.

2. Lei do Agora

A Lei do Agora nos ensina que não existe o tempo linear no Universo, não

existe passado e futuro, apenas existe o momento presente, o agora. Você não

pode fazer nada ontem nem amanhã porque só existe o Agora. Tudo o que você

tem é o agora e na medida em que você consegue manter o seu foco no aqui e

no agora, você consegue recuperar a sua energia que estava estagnada nos

arrependimentos do passado e nos medos e ansiedades do futuro. Na cocriação

da realidade, a Lei do Agora ensina que independentemente dos seus traumas e

das coisas ruins que aconteceram com você, o seu futuro não é definido pelo seu

passado, o seu futuro é criado no momento presente, com base naquilo em que

você coloca a sua atenção agora.

Aplicação na Visualização Holográfica: você entra em alinhamento

com a Lei do Agora quando, ao praticar a sua Visualização Holográfica, você

aproveita o momento presente para focar o que você deseja, experimentando

através da sua imaginação todas as sensações do seu sonho realizado. Fazendo

isso, você emite para o Universo a informação de que o sonho é real AGORA, o

que eleva a sua vibração e favorece a cocriação.

3. Lei da Alegria

A Lei da Alegria ensina que quando você experimenta alegria, felicidade e

paz interior como um estado de ser predominante, os aspectos negativos do seu

eu inferior, do seu ego, são completamente dissolvidos e você expressa o seu

verdadeiro eu. Na Tabela de Hawkins, a alegria é um dos três níveis de

consciência de mais alta frequência. Calibrada em 540 Hz, ela é considerada

como a frequência do Criador, por isso também é a frequência dos milagres e

das curas. Em alinhamento com a Lei da Alegria, você enxerga apenas beleza,

harmonia, abundância e perfeição em tudo à sua volta, e seu poder de cocriador

se expande infinitamente.

Aplicação na Visualização Holográfica: na cocriação da realidade,

você não pode esperar que seu sonho se realize para, então, sentir-se alegre; é o

contrário: primeiro, você vibra alegria para emanar uma alta frequência e depois

o seu sonho se realiza. A Visualização Holográfica é a ferramenta que permite

que você neutralize as tristezas e mergulhe no seu incrível mundo, onde tudo é

perfeito e você vibra na mais genuína alegria. Assim, vibrando alegria

antecipadamente, você se alinha com a Lei da Alegria e com a frequência de

abundância infinita no Universo para cocriar todos os seus sonhos com rapidez e

facilidade.

3. Lei da Alegria

A Lei da Alegria ensina que quando você experimenta alegria, felicidade e

paz interior como um estado de ser predominante, os aspectos negativos do seu

eu inferior, do seu ego, são completamente dissolvidos e você expressa o seu

verdadeiro eu. Na Tabela de Hawkins, a alegria é um dos três níveis de

consciência de mais alta frequência. Calibrada em 540 Hz, ela é considerada

como a frequência do Criador, por isso também é a frequência dos milagres e

das curas. Em alinhamento com a Lei da Alegria, você enxerga apenas beleza,

harmonia, abundância e perfeição em tudo à sua volta, e seu poder de cocriador

se expande infinitamente.

Aplicação na Visualização Holográfica: na cocriação da realidade,

você não pode esperar que seu sonho se realize para, então, sentir-se alegre; é o

contrário: primeiro, você vibra alegria para emanar uma alta frequência e depois

o seu sonho se realiza. A Visualização Holográfica é a ferramenta que permite

que você neutralize as tristezas e mergulhe no seu incrível mundo, onde tudo é

perfeito e você vibra na mais genuína alegria. Assim, vibrando alegria

antecipadamente, você se alinha com a Lei da Alegria e com a frequência de

abundância infinita no Universo para cocriar todos os seus sonhos com rapidez e

facilidade.

4. Lei da Alquimia

A Lei da Alquimia, também chamada de Lei da Transmutação Mental, é

explicada pela doutrina Hermética como a arte de modificar os estados, formas e

condições mentais para refletir a realidade mental, por correspondência, em

outros planos da existência, como o da matéria. Em poucas palavras, a Lei da

Alquimia garante que, por meio da transmutação das condições mentais, você

pode alterar as condições materiais. Na cocriação da realidade, a Lei da

Alquimia Mental permite que você transforme qualquer situação indesejável da

sua realidade material a partir da alteração dos seus padrões mentais, isto é, da

reprogramação das suas crenças.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Visualização Holográfica

funciona como uma ferramenta promotora da Alquimia Mental que possibilita a

quebra de velhos padrões e a desprogramação de crenças. Sempre que você se

visualiza na pele do seu Novo Eu, vivendo a realidade dos seus sonhos,

transmuta sua mente e reconfigura seu cérebro para manifestar essa nova

realidade.

4. Lei da Alquimia

A Lei da Alquimia, também chamada de Lei da Transmutação Mental, é

explicada pela doutrina Hermética como a arte de modificar os estados, formas e

condições mentais para refletir a realidade mental, por correspondência, em

outros planos da existência, como o da matéria. Em poucas palavras, a Lei da

Alquimia garante que, por meio da transmutação das condições mentais, você

pode alterar as condições materiais. Na cocriação da realidade, a Lei da

Alquimia Mental permite que você transforme qualquer situação indesejável da

sua realidade material a partir da alteração dos seus padrões mentais, isto é, da

reprogramação das suas crenças.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Visualização Holográfica

funciona como uma ferramenta promotora da Alquimia Mental que possibilita a

quebra de velhos padrões e a desprogramação de crenças. Sempre que você se

visualiza na pele do seu Novo Eu, vivendo a realidade dos seus sonhos,

transmuta sua mente e reconfigura seu cérebro para manifestar essa nova

realidade.

5. Lei da Atração

A compreensão da Lei da Atração é muito simples: semelhante atrai

semelhante, ou seja, energias negativas atraem energias negativas e energias

positivas atraem energias positivas. Portanto, se seus pensamentos, sentimentos,

palavras e ações produzem energias (sua assinatura eletromagnética), eles atraem

energias semelhantes que se manifestam na forma dos encontros, eventos,

situações e circunstâncias que definem a sua realidade. A melhor metáfora

relacionada à Lei da Atração é pensar na vida e no Universo como um rádio

através do qual você recebe exatamente a informação correspondente à

frequência sintonizada.

Aplicação na Visualização Holográfica: quando você visualiza e

experimenta holograficamente a vida dos seus sonhos, a sua Frequência

Vibracional® naturalmente se eleva com as emoções de alegria, sucesso,

abundância e gratidão e, como semelhante atrai semelhante, você se torna um

“rádio” sintonizado na frequência do fluxo do Universo para atrair mais e mais

circunstâncias de alegria, sucesso, abundância e gratidão.

5. Lei da Atração

A compreensão da Lei da Atração é muito simples: semelhante atrai

semelhante, ou seja, energias negativas atraem energias negativas e energias

positivas atraem energias positivas. Portanto, se seus pensamentos, sentimentos,

palavras e ações produzem energias (sua assinatura eletromagnética), eles atraem

energias semelhantes que se manifestam na forma dos encontros, eventos,

situações e circunstâncias que definem a sua realidade. A melhor metáfora

relacionada à Lei da Atração é pensar na vida e no Universo como um rádio

através do qual você recebe exatamente a informação correspondente à

frequência sintonizada.

Aplicação na Visualização Holográfica: quando você visualiza e

experimenta holograficamente a vida dos seus sonhos, a sua Frequência

Vibracional® naturalmente se eleva com as emoções de alegria, sucesso,

abundância e gratidão e, como semelhante atrai semelhante, você se torna um

“rádio” sintonizado na frequência do fluxo do Universo para atrair mais e mais

circunstâncias de alegria, sucesso, abundância e gratidão.

6. Lei da Causa e Efeito

A Lei da Causa e Efeito, também chamada de Lei da Causalidade, explica

que nada no Universo é aleatório, nada acontece por acaso e que não existe

coincidência, sorte nem azar – todos os efeitos que você observa em si mesmo e

na sua vida, todos eles têm uma causa. Existe um porquê para todos os

acontecimentos e para tudo que você vivencia. Na cocriação da realidade, a Lei

da Causa e Efeito garante que você seja o cocriador da sua realidade e que se você não estiver satisfeito com os efeitos que está experimentando, poderá

assumir a função de agente causador de novos efeitos compatíveis com seus

desejos. Na cocriação da realidade, você não é vítima de efeitos e circunstâncias;

você é responsável por causar os efeitos e circunstância que deseja para si e para

a sua vida.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Visualização Holográfica é

sua ferramenta para deixar de ser vítima dos supostos efeitos da vida e assumir o

comando, tornando-se o causador dos efeitos que você deseja vivenciar.

Essencialmente, qualquer realidade (efeito) que deseje, você pode criar (causar)

por meio da visualização!

6. Lei da Causa e Efeito

A Lei da Causa e Efeito, também chamada de Lei da Causalidade, explica

que nada no Universo é aleatório, nada acontece por acaso e que não existe

coincidência, sorte nem azar – todos os efeitos que você observa em si mesmo e

na sua vida, todos eles têm uma causa. Existe um porquê para todos os

acontecimentos e para tudo que você vivencia. Na cocriação da realidade, a Lei

da Causa e Efeito garante que você seja o cocriador da sua realidade e que se você não estiver satisfeito com os efeitos que está experimentando, poderá

assumir a função de agente causador de novos efeitos compatíveis com seus

desejos. Na cocriação da realidade, você não é vítima de efeitos e circunstâncias;

você é responsável por causar os efeitos e circunstância que deseja para si e para

a sua vida.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Visualização Holográfica é

sua ferramenta para deixar de ser vítima dos supostos efeitos da vida e assumir o

comando, tornando-se o causador dos efeitos que você deseja vivenciar.

Essencialmente, qualquer realidade (efeito) que deseje, você pode criar (causar)

por meio da visualização!

7. Lei da Cor

A Lei da Cor chama a sua atenção para o fato de que todas as cores são

frequências eletromagnéticas e que a sua própria aura é formada por essas

frequências, ou seja, é formada pela energia e informação das cores. O

alinhamento com a Lei da Cor é especialmente importante para quem está

buscando cura e saúde, pois as cores têm o poder de restabelecer e nutrir o fluxo

energético dos chakras, o que reverbera em melhorias na saúde do corpo físico.

Aplicação na Visualização Holográfica: você pode aplicar a Lei da

Cor na sua Visualização Holográfica comandando mentalmente a visualização

das cores desejadas. Incorporar as cores na visualização favorece enormemente o

seu equilíbrio emocional e a elevação da sua Frequência Vibracional® para que

você possa sintonizar e manifestar os seus sonhos.

7. Lei da Cor

A Lei da Cor chama a sua atenção para o fato de que todas as cores são

frequências eletromagnéticas e que a sua própria aura é formada por essas

frequências, ou seja, é formada pela energia e informação das cores. O

alinhamento com a Lei da Cor é especialmente importante para quem está

buscando cura e saúde, pois as cores têm o poder de restabelecer e nutrir o fluxo

energético dos chakras, o que reverbera em melhorias na saúde do corpo físico.

Aplicação na Visualização Holográfica: você pode aplicar a Lei da

Cor na sua Visualização Holográfica comandando mentalmente a visualização

das cores desejadas. Incorporar as cores na visualização favorece enormemente o

seu equilíbrio emocional e a elevação da sua Frequência Vibracional® para que

você possa sintonizar e manifestar os seus sonhos.

8. Lei da Correlação Quântica

A Lei da Correlação Quântica ensina que se você tem uma visão clara, uma

imagem bem definida do seu sonho realizado, por meio da sua consciência você

se correlaciona quanticamente com o potencial, com a versão onda do seu sonho

no Campo Quântico, ou melhor, na Matriz Holográfica®. Mesmo que você

ainda não veja evidências físicas da manifestação do seu sonho, existe um vínculo

energético invisível que os une. Quanto mais você pensa e fala do seu sonho,

quanto mais você acessa informações e se torna íntimo do seu sonho, quanto

mais você já é grato e já o vive com se ele fosse realidade, mais energia você coloca nessa correlação, movimentando o Universo para que ocorram as

oportunidades, encontros e circunstâncias ideais para a manifestação do sonho.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Lei da Correlação

Quântica garante que a cada sessão de visualização praticada, você adicione

mais energia na onda potencial do seu sonho, aumentando a Correlação

Quântica entre você (consciência do observador) e o seu sonho (função de onda),

até chegar ao ponto em que a versão onda no seu sonho se converte na versão

partícula, isto é, manifesta-se materialmente em sua realidade física.

8. Lei da Correlação Quântica

A Lei da Correlação Quântica ensina que se você tem uma visão clara, uma

imagem bem definida do seu sonho realizado, por meio da sua consciência você

se correlaciona quanticamente com o potencial, com a versão onda do seu sonho

no Campo Quântico, ou melhor, na Matriz Holográfica®. Mesmo que você

ainda não veja evidências físicas da manifestação do seu sonho, existe um vínculo

energético invisível que os une. Quanto mais você pensa e fala do seu sonho,

quanto mais você acessa informações e se torna íntimo do seu sonho, quanto

mais você já é grato e já o vive com se ele fosse realidade, mais energia você coloca nessa correlação, movimentando o Universo para que ocorram as

oportunidades, encontros e circunstâncias ideais para a manifestação do sonho.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Lei da Correlação

Quântica garante que a cada sessão de visualização praticada, você adicione

mais energia na onda potencial do seu sonho, aumentando a Correlação

Quântica entre você (consciência do observador) e o seu sonho (função de onda),

até chegar ao ponto em que a versão onda no seu sonho se converte na versão

partícula, isto é, manifesta-se materialmente em sua realidade física.

9. Lei da Correspondência

A Lei da Correspondência consiste no Princípio Hermético que diz que “o

que está em cima é como o que está embaixo; o que está dentro é como o que

está fora”. Essa Lei ensina que existe uma simetria e uma exata correspondência

entre os planos material, mental e espiritual, o que significa que a sua realidade

externa e material é o correspondente vibracional da sua realidade interna,

mental e emocional. Em termos mais simples, a sua realidade corresponde às

suas crenças predominantes: se você, internamente, acredita que merece saúde,

amor, riqueza e sucesso, e se você vibra em emoções de alta frequência, por

correspondência, assim será a sua realidade material. O externo (fora) é uma

projeção do interno (dentro), por isso, você pode alterar sua realidade de dentro

para fora, mudando primeiro o seu mundo interno para que a mudança reflita,

por correspondência, em seu mundo externo.

Aplicação na Visualização Holográfica: na sua prática de

visualização, tudo o que você vibrar internamente, de acordo com a Lei da

Correspondência, o fará receber de volta vibrações equivalentes por meio de

encontros, lugares, objetos, situações ou circunstâncias que vão culminar na

manifestação externa e material do seu sonho realizado.

9. Lei da Correspondência

A Lei da Correspondência consiste no Princípio Hermético que diz que “o

que está em cima é como o que está embaixo; o que está dentro é como o que

está fora”. Essa Lei ensina que existe uma simetria e uma exata correspondência

entre os planos material, mental e espiritual, o que significa que a sua realidade

externa e material é o correspondente vibracional da sua realidade interna,

mental e emocional. Em termos mais simples, a sua realidade corresponde às

suas crenças predominantes: se você, internamente, acredita que merece saúde,

amor, riqueza e sucesso, e se você vibra em emoções de alta frequência, por

correspondência, assim será a sua realidade material. O externo (fora) é uma

projeção do interno (dentro), por isso, você pode alterar sua realidade de dentro

para fora, mudando primeiro o seu mundo interno para que a mudança reflita,

por correspondência, em seu mundo externo.

Aplicação na Visualização Holográfica: na sua prática de

visualização, tudo o que você vibrar internamente, de acordo com a Lei da

Correspondência, o fará receber de volta vibrações equivalentes por meio de

encontros, lugares, objetos, situações ou circunstâncias que vão culminar na

manifestação externa e material do seu sonho realizado.

10. Lei da Cura

A Lei da Cura garante que você tem a capacidade de canalizar a energia

vital (Prana, Chi, Espírito Santo - como queira chamar!) que irradia da Fonte

Criadora para curar a si mesmo ou a outra pessoa, removendo as energia densas

de baixa vibração e restabelecendo o fluxo da energia vital sagrada emanada da

Fonte. A Lei da Cura é atemporal, o que quer dizer que você pode aplicá-la para

harmonizar a energia de qualquer situação: passado, presente ou futuro.

Aplicação na Visualização Holográfica: durante as suas sessões de

Visualização Holográfica, você aplica a Lei da Cura por meio de sua intenção

pura e amorosa, entrando num estado de relaxamento de baixa frequência de

ondas cerebrais de modo que você possa se conectar com a Fonte Criadora para

canalizar a sua energia curadora e visualizar a si mesmo ou a outra pessoa a

quem você deseja ver curada, como se a cura, efetivamente, já tivesse

acontecido.

10. Lei da Cura

A Lei da Cura garante que você tem a capacidade de canalizar a energia

vital (Prana, Chi, Espírito Santo – como queira chamar!) que irradia da Fonte

Criadora para curar a si mesmo ou a outra pessoa, removendo as energia densas

de baixa vibração e restabelecendo o fluxo da energia vital sagrada emanada da

Fonte. A Lei da Cura é atemporal, o que quer dizer que você pode aplicá-la para

harmonizar a energia de qualquer situação: passado, presente ou futuro.

Aplicação na Visualização Holográfica: durante as suas sessões de

Visualização Holográfica, você aplica a Lei da Cura por meio de sua intenção

pura e amorosa, entrando num estado de relaxamento de baixa frequência de

ondas cerebrais de modo que você possa se conectar com a Fonte Criadora para

canalizar a sua energia curadora e visualizar a si mesmo ou a outra pessoa a

quem você deseja ver curada, como se a cura, efetivamente, já tivesse

acontecido.

11. Lei da Equivalência Mental

A Lei da Equivalência Mental ensina que para alcançar o sucesso em

qualquer área que você deseje, você deve, antes de tudo, ter uma imagem clara

desse sucesso em sua mente, você precisa ter uma visão a respeito do seu

objetivo. Essa Lei fundamenta, portanto, a primazia da prática da visualização

como uma das, se não a principal, ferramentas de cocriação da realidade. Em

alinhamento com a Lei da Equivalência Mental, você deve agir na matéria para realizar seus sonhos, mas quando fechar os olhos deve também ser capaz de visualizar as imagens e cenas que representam que ele já é real e, sobretudo, cultivar as emoções positivas que essas imagens despertam em você para elevar a sua Frequência Vibracional® e provocar o colapso da função de onda, isto é, a manifestação material do seu sonho.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Lei da Equivalência Mental

aplicada à Visualização Holográfica funciona como uma garantia de que as imagens e cenas do seu sonho realizado que você projeta na sua imaginação não são meras fantasias ou devaneios, mas, sim, a “maquete energética” da realidade material que você está cocriando.

11. Lei da Equivalência Mental

A Lei da Equivalência Mental ensina que para alcançar o sucesso em

qualquer área que você deseje, você deve, antes de tudo, ter uma imagem clara

desse sucesso em sua mente, você precisa ter uma visão a respeito do seu

objetivo. Essa Lei fundamenta, portanto, a primazia da prática da visualização

como uma das, se não a principal, ferramentas de cocriação da realidade. Em

alinhamento com a Lei da Equivalência Mental, você deve agir na matéria para

realizar seus sonhos, mas quando fechar os olhos deve também ser capaz de

visualizar as imagens e cenas que representam que ele já é real e, sobretudo,

cultivar as emoções positivas que essas imagens despertam em você para elevar a

sua Frequência Vibracional® e provocar o colapso da função de onda, isto é, a

manifestação material do seu sonho.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Lei da Equivalência Mental

aplicada à Visualização Holográfica funciona como uma garantia de que as

imagens e cenas do seu sonho realizado que você projeta na sua imaginação não

são meras fantasias ou devaneios, mas, sim, a “maquete energética” da realidade

material que você está cocriando.

12. Lei da Fé

A Lei da Fé atua na cocriação de sonhos de uma maneira muito simples: se

duvida que seu sonho pode se realizar, você emana uma vibração de falta de

confiança em si mesmo e no Divino, mas se você tiver fé total na cocriação do

seu sonho, ele se manifestará. O alinhamento com a Lei da Fé pressupõe que

você acredite, com convicção e com certeza absoluta, que você seja capaz de

ignorar as evidências dos sentidos para escutar a sua intuição e confiar no

invisível. A fé remove o medo e a ansiedade, elevando sua frequência a uma

altura em que o impossível se torna possível, permitindo que os milagres

ocorram. Por isso, a fé se apresenta como um dos maiores poderes que existem, e

o alinhamento com a Lei da Fé é uma das condições para você cocriar aquilo

que deseja.

Aplicação na Visualização Holográfica: quando você está praticando

suas visualizações e consegue se desconectar do seu ambiente externo e vivenciar

intensamente suas experiências internas com todas as emoções e sensações de

modo que elas se tornem tão ou mais reais que qualquer experiência externa,

você elimina toda dúvida e ansiedade, sente que seu sonho não só é possível,

como também já é real e, então, você se alinha com a Lei da Fé.

12. Lei da Fé

A Lei da Fé atua na cocriação de sonhos de uma maneira muito simples: se

duvida que seu sonho pode se realizar, você emana uma vibração de falta de

confiança em si mesmo e no Divino, mas se você tiver fé total na cocriação do

seu sonho, ele se manifestará. O alinhamento com a Lei da Fé pressupõe que

você acredite, com convicção e com certeza absoluta, que você seja capaz de

ignorar as evidências dos sentidos para escutar a sua intuição e confiar no

invisível. A fé remove o medo e a ansiedade, elevando sua frequência a uma

altura em que o impossível se torna possível, permitindo que os milagres

ocorram. Por isso, a fé se apresenta como um dos maiores poderes que existem, e

o alinhamento com a Lei da Fé é uma das condições para você cocriar aquilo

que deseja.

Aplicação na Visualização Holográfica: quando você está praticando

suas visualizações e consegue se desconectar do seu ambiente externo e vivenciar

intensamente suas experiências internas com todas as emoções e sensações de

modo que elas se tornem tão ou mais reais que qualquer experiência externa,

you elimina toda dúvida e ansiedade, sente que seu sonho não só é possível,

como também já é real e, então, você se alinha com a Lei da Fé.

13. Lei do Gênero

A Lei do Gênero consiste no Princípio Hermético segundo o qual tudo no

Universo é formado pela combinação de duas energias ou princípios criadores

fundamentais: Masculino (yang) e Feminino (yin). No plano físico, a união dos princípios masculino e feminino dá origem a uma nova vida física; no plano mental, a união do masculino e feminino é simbolizada pelo alinhamento da mente consciente e inconsciente, de pensamentos e sentimentos. Na cocriação, quando ocorre esse perfeito alinhamento, a manifestação de uma nova realidade desejada intencionalmente se torna possível.

Aplicação na Visualização Holográfica: sua prática de visualização é

o momento em que a energia de seus desejos conscientes se une à energia

inconsciente espontânea dos seus sentimentos e emoções. Com consciente e

inconsciente unidos e alinhados, então você se alinha também com a Mente

Superior para sintonizar e manifestar os seus sonhos!

13. Lei do Gênero

A Lei do Gênero consiste no Princípio Hermético segundo o qual tudo no

Universo é formado pela combinação de duas energias ou princípios criadores

fundamentais: Masculino (yang) e Feminino (yin). No plano físico, a união dos princípios masculino e feminino dá origem a uma nova vida física; no plano mental, a união do masculino e feminino é simbolizada pelo alinhamento da mente consciente e inconsciente, de pensamentos e sentimentos. Na cocriação, quando ocorre esse perfeito alinhamento, a manifestação de uma nova realidade desejada intencionalmente se torna possível.

Aplicação na Visualização Holográfica: sua prática de visualização é

o momento em que a energia de seus desejos conscientes se une à energia

inconsciente espontânea dos seus sentimentos e emoções. Com consciente e

inconsciente unidos e alinhados, então você se alinha também com a Mente

Superior para sintonizar e manifestar os seus sonhos!

14. Lei do Hábito

A Lei do Hábito, também chamada de Lei dos Padrões, ensina que

qualquer hábito ou padrão que você tenha, seja bom ou ruim, funcional ou

disfuncional, tende a reafirmar-se ao longo do tempo, a menos que você o

interrompa

intencionalmente

fazendo

algo

diferente,

modificando

voluntariamente o seu comportamento. A neuroplasticidade, a faculdade que

seus neurônios têm de se organizarem e reorganizarem, garante que qualquer

velho hábito pode ser desfeito e que qualquer novo hábito pode ser programado.

Aplicação na Visualização Holográfica: na visualização, você usa a

Lei do Hábito a seu favor quando, deliberadamente, decide desapegar dos

padrões do velho eu que não deseja mais ser, ao mesmo tempo que instala e

experimenta os novos padrões do Novo Eu que você deseja ser. Quanto mais

você ensaia holograficamente ser quem deseja ser e viver a realidade que deseja

viver, mais você fortalece as redes neurais relacionadas à expressão do seu Novo

Eu saudável, feliz e próspero.

14. Lei do Hábito

A Lei do Hábito, também chamada de Lei dos Padrões, ensina que

qualquer hábito ou padrão que você tenha, seja bom ou ruim, funcional ou

disfuncional, tende a reafirmar-se ao longo do tempo, a menos que você o

interrompa

intencionalmente

fazendo

algo

diferente,

modificando

voluntariamente o seu comportamento. A neuroplasticidade, a faculdade que

seus neurônios têm de se organizarem e reorganizarem, garante que qualquer

velho hábito pode ser desfeito e que qualquer novo hábito pode ser programado.

Aplicação na Visualização Holográfica: na visualização, você usa a

Lei do Hábito a seu favor quando, deliberadamente, decide desapegar dos

padrões do velho eu que não deseja mais ser, ao mesmo tempo que instala e

experimenta os novos padrões do Novo Eu que você deseja ser. Quanto mais

você ensaia holograficamente ser quem deseja ser e viver a realidade que deseja

viver, mais você fortalece as redes neurais relacionadas à expressão do seu Novo

Eu saudável, feliz e próspero.

15. Lei da Intenção

A Lei da Intenção garante que tal qual o Criador cria Universos com o

poder da intenção de um simples pensamento produzido em sua Mente Infinita,

você, enquanto uma consciência individual emanada da Consciência Superior e

sendo imagem e semelhança do Criador, é o cocriador da sua realidade por

meio das intenções da sua consciência. A impaciência, a ansiedade e a

necessidade de ver seu desejo realizado com urgência, por exemplo, são

contrários à Lei da Intenção e provocam o fenômeno descrito pela Física

Quântica como Efeito Zenão. Para usar a Lei da Intenção a seu favor, é

fundamental se alinhar com as Leis Universais, agir e confiar que tudo se

organizará da melhor maneira para você.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Visualização Holográfica é

uma ferramenta poderosa pela qual você alinha sua intenção consciente com os

sentimentos de alta vibração como alegria, abundância, confiança e gratidão.

Quando você firma a sua intenção por meio das imagens e cenas do seu sonho

realizado e sente antecipadamente todos esses sentimentos positivos de alta

vibração, inevitavelmente, o Universo lhe entregará o que você deseja e fará isso

de uma maneira absolutamente surpreendente!

15. Lei da Intenção

A Lei da Intenção garante que tal qual o Criador cria Universos com o

poder da intenção de um simples pensamento produzido em sua Mente Infinita,

você, enquanto uma consciência individual emanada da Consciência Superior e

sendo imagem e semelhança do Criador, é o cocriador da sua realidade por

meio das intenções da sua consciência. A impaciência, a ansiedade e a

necessidade de ver seu desejo realizado com urgência, por exemplo, são

contrários à Lei da Intenção e provocam o fenômeno descrito pela Física

Quântica como Efeito Zenão. Para usar a Lei da Intenção a seu favor, é

fundamental se alinhar com as Leis Universais, agir e confiar que tudo se

organizará da melhor maneira para você.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Visualização Holográfica é

uma ferramenta poderosa pela qual você alinha sua intenção consciente com os

sentimentos de alta vibração como alegria, abundância, confiança e gratidão.

Quando você firma a sua intenção por meio das imagens e cenas do seu sonho

realizado e sente antecipadamente todos esses sentimentos positivos de alta

vibração, inevitavelmente, o Universo lhe entregará o que você deseja e fará isso

de uma maneira absolutamente surpreendente!

16. Lei do Mentalismo

A Lei do Mentalismo corresponde ao primeiro Princípio Hermético que

afirma que “O TODO é MENTE”. O Todo é a realidade substancial

subjacente a todas as manifestações e aparências externas que conhecemos - o

Universo material, os fenômenos, a matéria, a energia e tudo o que é aparente

aos nossos sentidos materiais. O Todo é o próprio Criador, a Realidade Última,

a dimensão espiritual indefinível e incognoscível, a Mente Superior, Universal,

infinitamente Inteligente. Esta Lei explica que a nossa existência acontece na

Mente do Todo - você é uma mente dentro da Mente do Todo - e que, a

natureza de tudo que existe, da energia, do poder, da matéria e de todo o

Universo é uma natureza mental.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Lei do Mentalismo garante

que qualquer realidade que você consiga arquitetar em sua imaginação por meio

da Visualização Holográfica já existe como uma possibilidade na Mente do

Todo e que quando você eleva a sua vibração, a realidade focalizada em sua

mente individual entra em fase com a possibilidade contida na Mente Infinita do

Universo, para, então, se materializar na sua vida.

16. Lei do Mentalismo

A Lei do Mentalismo corresponde ao primeiro Princípio Hermético que

afirma que “O TODO é MENTE”. O Todo é a realidade substancial

subjacente a todas as manifestações e aparências externas que conhecemos - o

Universo material, os fenômenos, a matéria, a energia e tudo o que é aparente

aos nossos sentidos materiais. O Todo é o próprio Criador, a Realidade Última,

a dimensão espiritual indefinível e incognoscível, a Mente Superior, Universal,

infinitamente Inteligente. Esta Lei explica que a nossa existência acontece na

Mente do Todo - você é uma mente dentro da Mente do Todo - e que, a

natureza de tudo que existe, da energia, do poder, da matéria e de todo o

Universo é uma natureza mental.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Lei do Mentalismo garante

que qualquer realidade que você consiga arquitetar em sua imaginação por meio

da Visualização Holográfica já existe como uma possibilidade na Mente do

Todo e que quando você eleva a sua vibração, a realidade focalizada em sua

mente individual entra em fase com a possibilidade contida na Mente Infinita do

Universo, para, então, se materializar na sua vida.

17. Lei da Mente Inconsciente

A Lei da Mente Inconsciente ensina duas coisas fundamentais: primeiro,

que o seu inconsciente não distingue as experiências que você tem na realidade

física das experiências que tem na realidade imaginária; segundo, que o seu

inconsciente tampouco distingue passado e futuro, ele só leva em consideração o

seu momento presente. Na cocriação da realidade, esses dois aspectos magníficos

da mente inconsciente são uma grande bênção, pois você pode projetar e

experimentar na sua imaginação a realidade que deseja manifestar no seu futuro.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Lei da Mente Inconsciente

aplicada à Lei da Mente Inconsciente permite que você “engane” a sua mente

inconsciente, pois ela não “sabe” que a realidade que você visualiza e

experimenta holograficamente se trata de uma realidade futura imaginária, ela

“acredita” que o que você experiencia em sua visualização é real agora e seu

corpo vai produzir emoções positivas de altíssima vibração que o deixarão apto a

sintonizar e manifestar a realidade imaginada!

17. Lei da Mente Inconsciente

A Lei da Mente Inconsciente ensina duas coisas fundamentais: primeiro,

que o seu inconsciente não distingue as experiências que você tem na realidade

física das experiências que tem na realidade imaginária; segundo, que o seu

inconsciente tampouco distingue passado e futuro, ele só leva em consideração o

seu momento presente. Na cocriação da realidade, esses dois aspectos magníficos

da mente inconsciente são uma grande bênção, pois você pode projetar e

experimentar na sua imaginação a realidade que deseja manifestar no seu futuro.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Lei da Mente Inconsciente

aplicada à Lei da Mente Inconsciente permite que você “engane” a sua mente

inconsciente, pois ela não “sabe” que a realidade que você visualiza e

experimenta holograficamente se trata de uma realidade futura imaginária, ela

“acredita” que o que você experiencia em sua visualização é real agora e seu

corpo vai produzir emoções positivas de altíssima vibração que o deixarão apto a

sintonizar e manifestar a realidade imaginada!

18. Lei da Realidade

A Lei da Realidade afirma que se algo pode ser visto, ouvido, medido,

sentido, pensado ou visualizado, então esse algo existe na realidade, ainda que

apenas na realidade sutil do plano mental. Normalmente, tratamos realidade e

imaginação como coisas opostas, mas, na verdade, a imaginação também é uma

forma de realidade: tanto existe a realidade física, material, como existe a

realidade mental e imaginária, elas são apenas dois planos ou dimensões

diferentes.

Aplicação na Visualização Holográfica: a compreensão da Lei da

Realidade é fundamental na cocriação de sonhos e opera favorecendo a sua

confiança e motivação, pois essa Lei garante que se você consegue pensar,

visualizar e sentir o seu sonho, isso significa que ele é REAL, ele só não tem a densidade da realidade material ainda, mas quanto mais energia você

movimentar e quanto mais você persistir, logo ocorre o colapso da função de

onda que converte a realidade imaginária em realidade material.

18. Lei da Realidade

A Lei da Realidade afirma que se algo pode ser visto, ouvido, medido,

sentido, pensado ou visualizado, então esse algo existe na realidade, ainda que

apenas na realidade sutil do plano mental. Normalmente, tratamos realidade e

imaginação como coisas opostas, mas, na verdade, a imaginação também é uma

forma de realidade: tanto existe a realidade física, material, como existe a

realidade mental e imaginária, elas são apenas dois planos ou dimensões

diferentes.

Aplicação na Visualização Holográfica: a compreensão da Lei da

Realidade é fundamental na cocriação de sonhos e opera favorecendo a sua

confiança e motivação, pois essa Lei garante que se você consegue pensar,

visualizar e sentir o seu sonho, isso significa que ele é REAL, ele só não tem a densidade da realidade material ainda, mas quanto mais energia você

movimentar e quanto mais você persistir, logo ocorre o colapso da função de

onda que converte a realidade imaginária em realidade material.

19. Lei da Reprodução

A Lei da Reprodução postula que você só pode reproduzir algo que você é.

A lógica dessa Lei é simples, mas ainda assim é pouco compreendida e aplicada:

basicamente, você só pode reproduzir prosperidade, felicidade, alegria, paz,

abundância e sucesso na sua realidade externa se essas coisas fizerem parte de

quem você é internamente. A Lei da Reprodução explica, portanto, o famoso

“ser para ter” no contexto da cocriação da realidade - tudo que você deseja ter

na sua vida, você precisa primeiramente SER na sua consciência, mente,

personalidade e coração.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Lei da Reprodução garante

que tudo aquilo que você experimenta SER na realidade imaginária da sua

Visualização Holográfica, você pode TER na realidade material. Caso a sua

realidade material vigente não o permita se sentir bem o suficiente para elevar a

sua Frequência Vibracional® para cocriar os seus sonhos, você pode fazer isso

por meio da Visualização Holográfica, acessando e experimentando

antecipadamente as emoções e experiências do seu Novo Eu para, então,

reproduzi-las na realidade material.

19. Lei da Reprodução

A Lei da Reprodução postula que você só pode reproduzir algo que você é.

A lógica dessa Lei é simples, mas ainda assim é pouco compreendida e aplicada:

basicamente, você só pode reproduzir prosperidade, felicidade, alegria, paz,

abundância e sucesso na sua realidade externa se essas coisas fizerem parte de

quem você é internamente. A Lei da Reprodução explica, portanto, o famoso

“ser para ter” no contexto da cocriação da realidade - tudo que você deseja ter

na sua vida, você precisa primeiramente SER na sua consciência, mente,

personalidade e coração.

Aplicação na Visualização Holográfica: a Lei da Reprodução garante

que tudo aquilo que você experimenta SER na realidade imaginária da sua

Visualização Holográfica, você pode TER na realidade material. Caso a sua

realidade material vigente não o permita se sentir bem o suficiente para elevar a

sua Frequência Vibracional® para cocriar os seus sonhos, você pode fazer isso

por meio da Visualização Holográfica, acessando e experimentando

antecipadamente as emoções e experiências do seu Novo Eu para, então,

reproduzi-las na realidade material.

20. Lei da Sugestão

A Lei da Sugestão ensina que embora a sua mente inconsciente tenha os

programas e crenças que rodam em modo automático definindo que você é e a

realidade que se manifesta para você, ela está sempre disposta a receber

sugestões de mudanças. Na cocriação da realidade, as sugestões que você dá à

sua mente inconsciente, ou seja, as autossugestões, são um recurso

importantíssimo para promover a reprogramação mental e o alinhamento das

três mentes (mente consciente, mente inconsciente e Mente Superior).

Aplicação na Visualização Holográfica: durante sua prática de

Visualização Holográfica, as imagens e cenas que você visualiza e experimenta

funcionam como uma incrível ferramenta de autossugestão. E quando sua mente

inconsciente aceita uma sugestão e se convence a respeito do seu desejo

consciente, então a resistência cessa e ela começa a trabalhar a seu favor,

produzindo boas ideias e muita motivação!

20. Lei da Sugestão

A Lei da Sugestão ensina que embora a sua mente inconsciente tenha os

programas e crenças que rodam em modo automático definindo que você é e a

realidade que se manifesta para você, ela está sempre disposta a receber

sugestões de mudanças. Na cocriação da realidade, as sugestões que você dá à

sua mente inconsciente, ou seja, as autossugestões, são um recurso

importantíssimo para promover a reprogramação mental e o alinhamento das

três mentes (mente consciente, mente inconsciente e Mente Superior).

Aplicação na Visualização Holográfica: durante sua prática de

Visualização Holográfica, as imagens e cenas que você visualiza e experimenta

funcionam como uma incrível ferramenta de autossugestão. E quando sua mente

inconsciente aceita uma sugestão e se convence a respeito do seu desejo

consciente, então a resistência cessa e ela começa a trabalhar a seu favor,

produzindo boas ideias e muita motivação!

Capítulo 18

Capítulo 18

Visualização Holográfica Neurobótica

Como você já deve ter ouvido falar, Neurobótica –
Visualização

Consciente® é o meu treinamento fechado especializado
na disciplina da

Visualização Holográfica como ferramenta de cocriação
de sonhos. A técnica de

visualização com a qual trabalhamos no Neurobótica
reúne elementos de

inúmeras abordagens da prática, sobretudo do Ensaio
Mental de Joe Dispenza,

da Psicocibernética do dr. Maltz, da Imagética do
Desporto, entre outras.

Como toda técnica, a Visualização Holográfica
Neurobótica tem uma

metodologia que precisa ser seguida como forma de
garantir resultados

significativos e muito bem-sucedidos, o que significa que
para cocriar os seus

sonhos por meio da visualização, não basta fechar os
olhos e dar asas à

imaginação, é preciso conhecer e aplicar o método!

Talvez você já tenha tentado usar a visualização para
manifestar seus

desejos, mas por falta do conhecimento dos segredinhos
estratégicos da

Visualização Holográfica Neurobótica, você ainda não alcançou resultados

significativos ou, pelo menos, satisfatórios.

Sem obter os resultados que queria, provavelmente chegou à conclusão

equivocada de que a visualização não funciona para você, mas eu vou mostrar

que ela funciona, sim! Por isso, vou ensinar todo o passo a passo da técnica de

visualização mais poderosa do mundo, incluindo a preparação necessária antes

de começar e as orientações que você deve seguir após a prática, além,

logicamente, do passo a passo detalhado.

Visualização Holográfica Neurobótica

Como você já deve ter ouvido falar, Neurobótica – Visualização

Consciente® é o meu treinamento fechado especializado na disciplina da

Visualização Holográfica como ferramenta de cocriação de sonhos. A técnica de

visualização com a qual trabalhamos no Neurobótica reúne elementos de

inúmeras abordagens da prática, sobretudo do Ensaio Mental de Joe Dispenza,

da Psicocibernética do dr. Maltz, da Imagética do Desporto, entre outras.

Como toda técnica, a Visualização Holográfica Neurobótica tem uma

metodologia que precisa ser seguida como forma de garantir resultados

significativos e muito bem-sucedidos, o que significa que para cocriar os seus

sonhos por meio da visualização, não basta fechar os olhos e dar asas à

imaginação, é preciso conhecer e aplicar o método!

Talvez você já tenha tentado usar a visualização para manifestar seus

desejos, mas por falta do conhecimento dos segredinhos estratégicos da

Visualização Holográfica Neurobótica, você ainda não alcançou resultados

significativos ou, pelo menos, satisfatórios.

Sem obter os resultados que queria, provavelmente chegou à conclusão

equivocada de que a visualização não funciona para você, mas eu vou mostrar

que ela funciona, sim! Por isso, vou ensinar todo o passo a passo da técnica de

visualização mais poderosa do mundo, incluindo a preparação necessária antes

de começar e as orientações que você deve seguir após a prática, além,

logicamente, do passo a passo detalhado.

Passo a passo preparatório - Orientações para antes

da prática

PASSO 1: DEFINA SEU OBJETIVO

Como em toda técnica de cocriação, a prática para criar o seu

Unohograma – que é a imagem do seu sonho, a sua visualização, a maquete

ou protótipo do seu sonho – pressupõe que você estabeleça uma intenção por

meio de um objetivo específico, claro, detalhado e, óbvio, que seja possível de se

expressar no plano material.

Para que sua mente possa criar os hologramas nítidos, você precisa definir

um objetivo específico em detalhes. Por exemplo, os objetivos “ser feliz” ou “ser

rico” não são objetivos claros; para que sejam claros, é preciso especificar e

refinar os conceitos de felicidade e riqueza, definindo o que eles significam para

você.

Se seu objetivo ainda for vago ou genérico, experimente escrever sobre ele

para enriquecê-lo com detalhes. Por exemplo, se seu objetivo é ser rico, escreva

sobre o que a riqueza significa para você, como seria sua casa e seu carro; quais

são as experiências que você proporcionaria para sua família, enfim, encontre

uma forma de traduzir o conceito abstrato de riqueza em algo palpável, em

experiências.

Outro detalhe importante é que seu objetivo precisa ser possível de

alcançar, ainda que demande um longo prazo. No processo de cocriação, é

fundamental que sua mente inconsciente aceite seu objetivo como algo possível,

para que não haja resistência durante a prática da visualização. Para avaliar a

viabilidade do seu sonho, você deve se perguntar se alguém já conseguiu realizar

algo semelhante partindo das mesmas condições que você está partindo, no

prazo que você está estabelecendo e fazendo as mesmas coisas que você está

disposto a fazer. Se alguém conseguiu, você também consegue!

PASSO 2: ABASTEÇA SUA MEMÓRIA COM IMAGENS

RELACIONADAS AO SEU SONHO

Durante a prática para criar o holograma, a sua mente cria as imagens a

partir dos “arquivos” que você tem em sua memória, por isso, para garantir uma

experiência holográfica nítida e impactante, é importante que, previamente,

você abasteça sua mente com matéria-prima de qualidade para a criação das imagens e cenas relacionadas ao seu sonho.

Por exemplo, se você tem o sonho de fazer uma viagem para a Disney com

sua família, não basta que tenha a ideia abstrata de que “lá é lindo, perfeito e incrível”. Com apenas isso como base de criação, sua mente não vai conseguir

projetar o filme holográfico dessa experiência por pura falta de conteúdo de

referência, e você vai achar que não sabe ou não consegue visualizar.

Como em toda técnica de cocriação, a prática para criar o seu

Para conseguir ter uma experiência impactante com a visualização do

Unohograma - que é a imagem do seu sonho, a sua visualização, a maquetesonho de ir para a Disney, você precisa abastecer sua mente com informações ou protótipo do seu sonho - pressupõe que você estabeleça uma intenção porsobre o lugar, como chegar, as atrações a visitar, quais personagens vai meio de um objetivo específico, claro, detalhado e, óbvio, que seja possível de se encontrar, o que vai comer, que roupa vai vestir, onde vai se hospedar, como vai se locomover, o que vai comprar, como é o clima lá, quais fotos você desejar

Para que sua mente possa criar os hologramas nítidos, você precisa definir etc.

um objetivo específico em detalhes. Por exemplo, os objetivos “ser feliz” ou “ser

Entende o que estou querendo dizer? Se vai antecipar a experiência desse

rico” não são objetivos claros; para que sejam claros, é preciso especificar esonho realizado na sua imaginação, precisa se preparar para ela da mesma refinar os conceitos de felicidade e riqueza, definindo o que eles significam paraforma que se prepararia para ter a experiência na realidade física. Felizmente, para isso, você tem um número praticamente infinito de vídeos no YouTube,

Se seu objetivo ainda for vago ou genérico, experimente escrever sobre eleblogs, vlogs, sites especializados etc.

que funcionam como seu “posto de para enriquecê-lo com detalhes. Por exemplo, se seu objetivo é ser rico, escrevaabastecimento” gratuito de imagens, onde você encontra referências para sobre o que a riqueza significa para você, como seria sua casa e seu carro; quaisquer qualquer sonho que deseje cocriar.

são as experiências que você proporcionaria para sua família, enfim, encontre

uma forma de traduzir o conceito abstrato de riqueza em algo palpável, em **PASSO 3: ELABORE SEU ROTEIRO**

Outro detalhe importante é que seu objetivo precisa ser possível de

Nesta obra, você já viu e testou diversas técnicas de visualização, mas são

alcançar, ainda que demande um longo prazo. No processo de cocriação, é inúmeras as possibilidades e variações. No treinamento Neurobótica -

fundamental que sua mente inconsciente aceite seu objetivo como algo possível, Visualização Consciente®, você recebe dezenas de técnicas conduzidas por mim para que não haja resistência durante a prática da visualização. Para avaliar e também inúmeros roteiros de visualização já prontos que foram elaborados viabilidade do seu sonho, você deve se perguntar se alguém já conseguiu realizar para uma grande lista de sonhos específicos e, de modo gratuito, no meu canal algo semelhante partindo das mesmas condições que você está partindo, no YouTube você também encontra centenas de técnicas de visualização para prazo que você está estabelecendo e fazendo as mesmas coisas que você está temas importantes. Contudo, se desejar,

you can elaborate your own script in a 100% personalized way and record it with your own voice, even

adding background music. See how to do it:

Your script should start with some relaxation and

concentration in the inner world, like the Breathing Exercise;

During the practice to create the hologram, your mind creates the images

Write the detailed script of the movie of your dream realized - where

it starts from the "archives" that you have in your memory, for this, to ensure

that it happens, who is with you, what you are wearing, what you are

experiencing a clear and impactful holographic experience, it is important that, previously,

you do;

you supply your mind with quality raw material for the creation of the Add physical sensations - vision, hearing, taste, smell and touch - what

you see, what you hear, what are the flavors of your dream, what the smell,

For example, if you have the dream of making a trip to Disney with

quais as sensações táteis, texturas, peso, temperatura etc.;

sua família, não basta que tenha a ideia abstrata de que “lá é lindo, perfeito e Liste as emoções e sentimentos, o que você sente estando dentro da

incrível”. Com apenas isso como base de criação, sua mente não vai conseguir

experiência do sonho – alegria, paz, amor, apreciação, abundância,

projetar o filme holográfico dessa experiência por pura falta de conteúdo de

gratidão etc.;

Incorpore ao roteiro algum elemento opcional como afirmações,

Para conseguir ter uma experiência impactante com a visualização do

aformações, decretos, comandos, Códigos de Grabovoi, arquétipos,

sonho de ir para a Disney, você precisa abastecer sua mente com informações

números, músicas, cores etc.;

sobre o lugar, como chegar, as atrações a visitar, quais personagens vai

Lembre-se de que tudo na visualização acontece no momento **presente**

encontrar, o que vai comer, que roupa vai vestir, onde vai se hospedar, como vai

você não vai visualizar seu sonho realizado no futuro, você visualiza seu

se locomover, o que vai comprar, como é o clima lá, quais fotos você deseja

sonho acontecendo **agora**;

Reserve alguns momentos no seu script, especialmente nos minutos finais,

Entende o que estou querendo dizer? Se vai antecipar a experiência desse

para fazer pausas de silêncio na gravação para que você possa entrar em

sonho realizado na sua imaginação, precisa se preparar para ela da mesma

Ponto Zero;

forma que se prepararia para ter a experiência na realidade física. Felizmente,

Solte seu sonho para o Universo e agradeça antecipadamente com a certeza

para isso, você tem um número praticamente infinito de vídeos no YouTube,

de que já está feito, já é seu e já é real;

blogs, vlogs, sites especializados etc. que funcionam como seu “posto de

Finalize entregando seu sonho para o Criador e agradecendo

abastecimento” gratuito de imagens, onde você encontra referências para

antecipadamente.

PASSO 4: POSTURA, AMBIENTE, HORÁRIO E DURAÇÃO DA PRÁTICA

Postura: a postura recomendada para a prática da visualização é a

Nesta obra, você já viu e testou diversas técnicas de visualização, mas são chamada “postura do faraó” que consiste em se sentar em uma cadeira inúmeras as possibilidades e variações. No treinamento Neurobótica - (preferencialmente uma cadeira com braços), posicionando as pernas

, você recebe dezenas de técnicas conduzidas por mimdescruzadas, com os pés no chão, a coluna bem apoiada e ereta e antebraços e também inúmeros roteiros de visualização já prontos que foram elaboradosdescansando nos braços da cadeira. Entenda que o objetivo principal da para uma grande lista de sonhos específicos e, de modo gratuito, no meu canalvisualização não é induzir o sono, por isso é contraindicada a prática em no YouTube você também encontra centenas de técnicas de visualização paraposturas horizontalizadas, deitado ou semideitado.

temas importantes. Contudo, se desejar, você pode elaborar seu próprio roteiro

de maneira 100% personalizada e gravá-lo com sua própria voz, inclusive

Seu script deve começar com alguma técnica de relaxamento e

Escreva o roteiro detalhado do filme do seu sonho realizado - onde ele

acontece, quem está com você, o que você está vestindo, o que você está



Adicione as sensações físicas - visão, audição, paladar, olfato e tato - o que

you see, what you hear, what are the flavors of your dream, what is the smell,

Liste as emoções e sentimentos, o que você sente estando dentro da

experiência do sonho – alegria, paz, amor, apreciação, abundância,

Incorpore ao roteiro algum elemento opcional como afirmações,

afirmações, decretos, comandos, Códigos de Grabovoi, arquétipos,

presente;

você não vai visualizar seu sonho realizado no futuro, você visualiza seu

Reserve alguns momentos no seu script, especialmente nos minutos finais,

para fazer pausas de silêncio na gravação para que você possa entrar em

Solte seu sonho para o Universo e agradeça antecipadamente com a certeza

Finalize entregando seu sonho para o Criador e agradecendo

: a postura recomendada para a prática da visualização é a

chamada “postura do faraó” que consiste em se sentar em uma cadeira

(preferencialmente uma cadeira com braços), posicionando as pernas

descruzadas, com os pés no chão, a coluna bem apoiada e ereta e antebraços

descansando nos braços da cadeira. Entenda que o objetivo principal da

visualização não é induzir o sono, por isso é contraindicada a prática em

Ambiente: o ambiente onde pratica a sua visualização deve ser um lugar

em que você se sinta confortável e seguro, onde não haja distrações e que você

não seja interrompido, porém não é recomendado que você pratique sua

visualização no seu quarto de dormir, pois como sua mente associa o local ao

sono, pode acabar cochilando ou mesmo adormecendo durante a prática.

Também é muito importante que o ambiente esteja limpo e organizado - a

organização externa reflete na sua organização mental interna, facilitando a

criação de imagens nítidas.

Horário: os horários recomendados para a prática da visualização são de manhã, logo após acordar, e de noite, antes de dormir, ou seja, o ideal é que seu

exercício seja a primeira e a última coisa feita no seu dia. Esses horários são estratégicos porque durante a

transição sono-vigília e vigília-sono, seu cérebro se encontra operando em frequência Alfa, e isso facilita a desconexão com o ambiente externo e conexão com o ambiente interno da imaginação.

Duração: a duração da prática de visualização é pessoal, varia de acordo

com sua preferência e sua capacidade de relaxar e se entregar, podendo variar

entre dez e noventa minutos. O importante é você observar se efetivamente

consegue se abstrair da realidade externa e vivenciar sua experiência interna

intensamente com todas as sensações e sentimentos. Você mensura isso ao

perceber se ocorreu uma mudança de estado de ser após a prática. Você deve

terminar se sentindo melhor do que quando começou, se consegue isso em

quinze minutos, está tudo certo; se você precisa de sessenta minutos ou mais,

também está tudo certo. O objetivo da visualização é alterar seu estado

emocional, independentemente do tempo que isso leve.

: o ambiente onde pratica a sua visualização deve ser um lugar

em que você se sinta confortável e seguro, onde não haja distrações e que você

não seja interrompido, porém não é recomendado que você pratique sua

visualização no seu quarto de dormir, pois como sua mente associa o local ao

sono, pode acabar cochilando ou mesmo adormecendo durante a prática.

Também é muito importante que o ambiente esteja limpo e organizado - a

organização externa reflete na sua organização mental interna, facilitando a

Horário: os horários recomendados para a prática da visualização são de manhã, logo após acordar, e de noite, antes de dormir, ou seja, o ideal é que seu

exercício seja a primeira e a última coisa feita no seu dia. Esses horários são estratégicos porque durante a transição sono-vigília e vigília-sono, seu cérebro se

encontra operando em frequência Alfa, e isso facilita a desconexão com o

ambiente externo e conexão com o ambiente interno da imaginação.

Duração: a duração da prática de visualização é pessoal, varia de acordo

com sua preferência e sua capacidade de relaxar e se entregar, podendo variar

entre dez e noventa minutos. O importante é você observar se efetivamente

consegue se abstrair da realidade externa e vivenciar sua experiência interna

intensamente com todas as sensações e sentimentos. Você mensura isso ao

perceber se ocorreu uma mudança de estado de ser após a prática. Você deve

terminar se sentindo melhor do que quando começou, se consegue isso em

quinze minutos, está tudo certo; se você precisa de sessenta minutos ou mais,

também está tudo certo. O objetivo da visualização é alterar seu estado

emocional, independentemente do tempo que isso leve.

Passo a passo para a prática da visualização

PASSO 1: RELAXAMENTO E CONEXÃO INTERIOR

Depois de se sentar, se acomodar e fechar os olhos, a primeira coisa a fazer

na prática da visualização é promover o relaxamento do corpo e o silêncio da

mente para induzir o estado de auto-hipnose necessário para que você se torne

receptivo à autossugestão das imagens e cenas mentais que vai acessar na

prática.

Neste momento, você vai acessar o estado de Coerência Cardíaca, que é

quando o cérebro e o coração sincronizam e seus pensamentos e sentimentos

entram em alinhamento. A Coerência Cardíaca promove a ativação do sistema

nervoso parassimpático, responsável pela inibição do estado de estresse e pelo

relaxamento, equilíbrio e regeneração do corpo físico. Além disso, a Coerência

Cardíaca também favorece a restauração da energia vital que, no momento da

visualização, é direcionada para o intercâmbio de informações com a Matriz

Holográfica®.

Em estado de Coerência Cardíaca, naturalmente a sua frequência de ondas

cerebrais é reduzida para as faixas de Alfa ou mesmo Theta, o que tira você do

estado de alerta, diminuindo as percepções sensoriais da realidade externa para

favorecer a introspecção, imaginação e criatividade e, assim, permitir que sua

experiência interna de Visualização Holográfica seja tão real e emocionalmente

impactante a ponto de alterar seu estado de ser - essa é a condição para o

sucesso da visualização!

E como fazer para acessar esse estado de relaxamento, introspecção,

Coerência Cardíaca e frequência de ondas cerebrais reduzidas? Bem, para isso

você tem a mais magnífica de todas as ferramentas: sua própria **respiração**

Portanto, neste primeiro momento da visualização que tem objetivo o

relaxamento e a conexão com o mundo interior, você vai manipular sua

respiração de modo consciente, ao mesmo tempo em que coloca sua atenção no

seu coração para ativar a Coerência Cardíaca.

Você tanto pode praticar a Respiração Há como pode apenas inspirar

profundamente pelo nariz e exalar lentamente pela boca, sem fazer retenções,

mas manipulando o ritmo respiratório de modo que suas exalações sejam mais

longas que suas inalações.

Normalmente cinco ou seis respirações de exalação lenta e com o foco nos

batimentos cardíacos já são o bastante para promover o estado de relaxamento

necessário, mas se você sentir que ainda não está relaxado, pode fazer mais

vezes. Em seguida, você vai começar a criar suas imagens mentais e fazer sua

visualização propriamente dita, momento em que você deve deixar a respiração

Depois de se sentar, se acomodar e fechar os olhos, a primeira coisa a fazer flui espontaneamente.

na prática da visualização é promover o relaxamento do corpo e o silêncio da

mente para induzir o estado de auto-hipnose necessário para que você se torne **PASSO 2: CRIAR HOLOGRAMAS MENTAIS**

receptivo à autossugestão das imagens e cenas mentais que vai acessar na

Agora a diversão começa! Com base no sonho específico que você definiu,

nos hologramas com as quais nutriu sua memória previamente e no roteiro que

Neste momento, você vai acessar o estado de Coerência Cardíaca, que é laborou, comece a comandar que sua mente lhe mostre as cenas - para isso, quando o cérebro e o coração sincronizam e seus pensamentos e sentimentos basta um pensamento!

entram em alinhamento. A Coerência Cardíaca promove a ativação do sistema

Lembre-se de que a visualização do seu sonho realizado acontece no

nervoso parassimpático, responsável pela inibição do estado de estresse e pelo momento presente, portanto, não projete uma realidade futura; assuma que seu relaxamento, equilíbrio e regeneração do corpo físico. Além disso, a Coerência sonho já é real agora porque, de fato, ele é, só ainda não é fisicamente, mas na Cardíaca também favorece a restauração da energia vital que, no momento da dimensão sutil da Matriz Holográfica® ele é real!

visualização, é direcionada para o intercâmbio de informações com a Matriz

Em um primeiro momento, você visualiza o seu sonho em terceira pessoa,

como um observador externo e, em seguida, literalmente entra em cena, entra

Em estado de Coerência Cardíaca, naturalmente a sua frequência de ondas na pele do seu Eu Holográfico que está vivendo a realidade projetada na cerebral é reduzida para as faixas de Alfa ou mesmo Theta, o que tira você da imaginação, visualizando o seu sonho em primeiríssima pessoa!

estado de alerta, diminuindo as percepções sensoriais da realidade externa para

favorecer a introspecção, imaginação e criatividade e, assim, permitir que sua **PASSO 3: INFORMAÇÕES SENSORIAIS**

experiência interna de Visualização Holográfica seja tão real e emocionalmente

impactante a ponto de alterar seu estado de ser - essa é a condição para o

Estando na pele do seu Eu Holográfico, você deve ativar e prestar atenção

nas informações percebidas com todos os seus cinco sentidos físicos para deixar a

E como fazer para acessar esse estado de relaxamento, introspecção, sua experiência ainda mais impactante: Coerência Cardíaca e frequência de ondas cerebrais reduzidas? Bem, para isso

respiração!

Visão: o que você está vendo? Onde você está? Como é o cenário do seu

Portanto, neste primeiro momento da visualização que tem objetivo o

sonho realizado? Quais são os objetos? A decoração? A natureza no

relaxamento e a conexão com o mundo interior, você vai manipular sua

entorno? Aumente a nitidez, aumente a resolução, aumente o brilho das

respiração de modo consciente, ao mesmo tempo em que coloca sua atenção no

suas imagens!

Audição: o que você escuta neste cenário? Som de cidade ou som de

Você tanto pode praticar a Respiração Há como pode apenas inspirar

natureza? Seu sonho realizado tem uma trilha sonora? O que você diz para

profundamente pelo nariz e exalar lentamente pela boca, sem fazer retenções,

si mesmo e para as pessoas? Algum som específico (motor de carro, turbina

mas manipulando o ritmo respiratório de modo que suas exalações sejam mais

de avião, risadinha de bebê etc.)?

Olfato: qual é o cheiro do seu sonho realizado? Cheiro de um jantar

especial? Carro novo? Obra recém-finalizada? Cheiro de neném? Cheiro de

Normalmente cinco ou seis respirações de exalação lenta e com o foco nos

dinheiro? Cheiro do perfume da sua alma gêmea? Ou é um cheiro abstrato,

batimentos cardíacos já são o bastante para promover o estado de relaxamento

como cheiro de vitória, cheiro de sucesso, cheiro de festa?

necessário, mas se você sentir que ainda não está relaxado, pode fazer mais

Paladar: qual é o sabor ou o gostinho mais marcante do seu sonho

vezes. Em seguida, você vai começar a criar suas imagens mentais e fazer sua

realizado? Sabor de jantar festivo? De champanhe ou de vinho? Sabor do

visualização propriamente dita, momento em que você deve deixar a respiração

beijo da sua alma gêmea? Ou é um sabor abstrato, como o sabor do sucesso

e da alegria?

Tato: o que você pode tocar no seu sonho realizado? Quais são as formas,

texturas e relevos do seu sonho? Qual é a temperatura do seu sonho? Tem

vento fresco? Calor ou friozinho? Se for um carro, toque e sinta o painel, os

Agora a diversão começa! Com base no sonho específico que você definiu,

bancos, o câmbio; se for uma casa, toque e sinta as paredes, a maçaneta da

nos hologramas com as quais nutriu sua memória previamente e no roteiro que

porta de entrada; se o sonho é ser mãe, toque a pele macia do seu

elaborou, comece a comandar que sua mente lhe mostre as cenas - para isso,

bebezinho. Pegue algum objeto importante do cenário do seu sonho

realizado e sinta seu peso, sua textura, brinque com ele! Você pode tocar

Lembre-se de que a visualização do seu sonho realizado acontece no

seu sonho com as mãos ou prefere senti-lo com o corpo inteiro?

momento presente, portanto, não projete uma realidade futura; assuma que seu

sonho já é real agora porque, de fato, ele é, só ainda não é fisicamente, mas na **PASSO 4: ADICIONE OUTRAS PESSOAS**

Em um primeiro momento, você visualiza o seu sonho em terceira pessoa,

Quem está com você no cenário do seu sonho realizado?
Seus pais? Seus

como um observador externo e, em seguida, literalmente
entra em cena, entranhos? Seu amor? Seus amigos?
Empregados? Clientes? O vendedor da na pele do seu Eu
Holográfico que está vivendo a realidade projetada
na concessionária de carros? O corretor de imóveis que
vendeu sua casa nova? A comissária que dá boas-vindas
na porta do avião?

Durante sua visualização, interaja com as pessoas, fale e
escute o que elas

têm a dizer para você! Observe os gestos, as expressões
faciais, abrace, beije, dê

um aperto de mãos (o que for mais adequado).

Estando na pele do seu Eu Holográfico, você deve ativar
e prestar atenção

Quando inclui outras pessoas na sua visualização, você
deixa a sua

nas informações percebidas com todos os seus cinco
sentidos físicos para deixar a experiência mais realista,
rica em detalhes e divertida, aumentando, assim, o
potencial que sua experiência interna tem de produzir
emoções e,

consequentemente, produzir também os resultados
positivos esperados.

: o que você está vendo? Onde você está? Como é o
cenário do seu

sonho realizado? Quais são os objetos? A decoração? A natureza no **PASSO 5: ADICIONE MOVIMENTOS E EXECUÇÃO DE TAREFAS**

entorno? Aumente a nitidez, aumente a resolução, aumente o brilho das

A inclusão de movimentos potencializa a sua visualização, transformando

: o que você escuta neste cenário? Som de cidade ou som de seus hologramas em um verdadeiro filme que acontece em tempo real. Além natureza? Seu sonho realizado tem uma trilha sonora? O que você diz paradisso, os movimentos deixam a experiência mais divertida e, quanto mais si mesmo e para as pessoas? Algum som específico (motor de carro, turbinadiversão, mais emoções positivas de alegria, entusiasmo, apreciação e comemoração garantimos!

: qual é o cheiro do seu sonho realizado? Cheiro de um jantar

especial? Carro novo? Obra recém-finalizada? Cheiro de neném? Cheiro de

dinheiro? Cheiro do perfume da sua alma gêmea? Ou é um cheiro abstrato,

Por isso, quando estiver na pele do seu Novo Eu, você deve se mexer, pular

de alegria, dançar, caminhar, passear pelo cenário do seu sonho realizado,

: qual é o sabor ou o gostinho mais marcante do seu sonhocorrer, pegar seus filhos no colo, adotar

mentalmente posturas de poder, bater realizado? Sabor de jantar festivo? De champanhe ou de vinho? Sabor dono peito, fazer um gesto de “yes, eu consegui!” com os braços.

beijo da sua alma gêmea? Ou é um sabor abstrato, como o sabor do sucesso

Também é muito importante que você execute holograficamente as ações,

atividades e tarefas específicas do seu sonho para imprimir em cada uma de suas

: o que você pode tocar no seu sonho realizado? Quais são as formas, células os novos comportamentos do seu Novo Eu e da realidade que você está texturas e relevos do seu sonho? Qual é a temperatura do seu sonho? Tem criando.

vento fresco? Calor ou friozinho? Se for um carro, toque e sinta o painel, os

Quais são as tarefas do seu Novo Eu que vive a vida dos seus sonhos?

bancos, o câmbio; se for uma casa, toque e sinta as paredes, a maçaneta da Dirigir um carro novo? Comandar uma equipe profissional? Dar aulas ou porta de entrada; se o sonho é ser mãe, toque a pele macia do seupalestras? Tocar um instrumento musical? Dar banho no bebê? Arrumar a casa bebezinho. Pegue algum objeto importante do cenário do seu sonhonova? Autografar livros? Atender bem os muitos clientes que estão chegando?

realizado e sinta seu peso, sua textura, brinque com ele!
Você pode tocar

Como foi comprovado pela Psicologia do Esporte, quando
você executa

mentalmente uma tarefa, os impulsos elétricos do seu
pensamento estimulam

fisicamente os seus músculos, criando memórias
celulares referentes à tarefa aos

movimentos realizados. Esse é o segredinho de muitos
atletas medalhistas, como

o nadador Michael Phelps e o golfista Tiger Woods.

Quem está com você no cenário do seu sonho realizado?
Seus pais? Seus

filhos? Seu amor? Seus amigos? Empregados? Clientes?

O vendedor da **PASSO 6: CONTROLE REMOTO MENTAL**

concessionária de carros? O corretor de imóveis que
vendeu sua casa nova? A

Um simples pensamento atua como um controle remoto
na sua mente,

Durante sua visualização, interaja com as pessoas, fale e
escute o que elas permitindo que você brinque com os
hologramas visualizados como se estivesse têm a dizer
para você! Observe os gestos, as expressões faciais,
abraçe, beije, dê com um controle de TV nas mãos. Com
seu controle remoto mental, você pode: Quando inclui
outras pessoas na sua visualização, você deixa a sua

Alterar a velocidade do seu filme, deixando os momentos mais

experiência mais realista, rica em detalhes e divertida, aumentando, assim, o

emocionantes em câmera lenta ou mesmo dando uma pausa para perceber

potencial que sua experiência interna tem de produzir emoções e,

os detalhes com mais atenção. Você também pode acelerar a velocidade

para ver sua vida em 1, 2, 5 anos ou mais a partir do momento do seu

sonho realizado e, assim, você pode acessar a visualização do seu próximo

nível.

Alterar o zoom da sua “câmera” mental para aproximar uma determinada

A inclusão de movimentos potencializa a sua visualização, transformando

cena e observar detalhes ou afastar para ver o cenário maior.

seus hologramas em um verdadeiro filme que acontece em tempo real. Além

Alterar o ângulo da sua “câmera”, girando-a 360° para ter uma visão

disso, os movimentos deixam a experiência mais divertida e, quanto mais

panorâmica da sua realidade perfeita e experimentar seu sonho realizado

diversão, mais emoções positivas de alegria, entusiasmo, apreciação e

em diversas perspectivas.

PASSO 7: ADICIONE SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Por isso, quando estiver na pele do seu Novo Eu, você deve se mexer, pular

Os sentimentos e as emoções são o ápice da visualização, aliás, o principal

de alegria, dançar, caminhar, passear pelo cenário do seu sonho realizado, objetivo da visualização é justamente disparar as emoções positivas a partir da correr, pegar seus filhos no colo, adotar mentalmente posturas de poder, bater experiência holográfica do seu sonho realizado. O objetivo da visualização é fazer com que você sinta no corpo as emoções decorrentes da experiência mental

Também é muito importante que você execute holograficamente as ações,- é isso que faz com que as mudanças fisiológicas, bioquímicas e neurológicas atividades e tarefas específicas do seu sonho para imprimir em cada uma de suas aconteçam.

células os novos comportamentos do seu Novo Eu e da realidade que você está

Quando você genuinamente está imerso em sua experiência holográfica e

sente que seu sonho já é real, você sente alegria, paz, liberdade, amor,

Quais são as tarefas do seu Novo Eu que vive a vida dos seus sonhos? entusiasmo, abundância, prosperidade e, principalmente, gratidão. Essas Dirigir um carro novo? Comandar uma equipe profissional? Dar aulas ou emoções não só alteram o seu corpo como também elevam a sua Frequência palestras? Tocar um instrumento musical? Dar banho no bebê? Arrumar a casa Vibracional® para que você se torne o correspondente vibracional do seu sonho e provoque o colapso da função de onda que vai manifestá-lo na realidade

Como foi comprovado pela Psicologia do Esporte, quando você executamaterial. É através dos sentimentos que você se conecta com as infinitas mentalmente uma tarefa, os impulsos elétricos do seu pensamento estimulam possibilidades da Matriz Holográfica® e também se conecta com a Mente fisicamente os seus músculos, criando memórias celulares referentes à tarefa aos Superior, com o Criador para ativar seu poder de criar a realização do seu sonho movimentos realizados. Esse é o segredinho de muitos atletas medalhistas, como junto com Ele.

Aqui, os sentimentos e as emoções estão apresentados como um “passo” da

visualização apenas por uma questão didática de sistematização das ideias, mas,

na prática da técnica, em todos os seus momentos você deve manter o foco em

Um simples pensamento atua como um controle remoto na sua mente, sentir cada detalhe do seu sonho realizado. Para isso, por várias vezes durante a permitindo que você brinque com os hologramas visualizados como se estivesse prática, faça a pergunta: *O que eu estou sentindo?* e, efetivamente, permita-se **sentir** com um controle de TV nas mãos. Com seu controle remoto mental, você pode: todas as emoções do seu lindo sonho realizado circulando pelo seu corpo.

A visualização deve ser considerada como um momento de diversão,

Alterar a velocidade do seu filme, deixando os momentos mais descontração, alegria, empoderamento e liberdade. Embora os seus elementos emocionantes em câmera lenta ou mesmo dando uma pausa para perceber estejam listados aqui como um passo a passo, o procedimento em si não se os detalhes com mais atenção. Você também pode acelerar a velocidade e resume a um checklist mecânico ou, pior, uma obrigação, algo que gere para ver sua vida em 1, 2, 5 anos ou mais a partir do momento do seu pensamentos de *Ah, que chato, tenho que visualizar para cocriar meu sonho.*

sonho realizado e, assim, você pode acessar a visualização do seu próximo

Não há dúvida de que a rainha dos sentimentos positivos indispensáveis à

cocriação é a gratidão, mas a diversão também se apresenta como algo crucial a

Alterar o zoom da sua “câmera” mental para aproximar uma determinada ser cultivado na prática da visualização, pois quando você se diverte, naturalmente se alegra e sua Frequência Vibracional® se eleva – e a alegria é a

Alterar o ângulo da sua “câmera”, girando-a 360° para ter uma visãofrequência da cocriação instantânea!

panorâmica da sua realidade perfeita e experimentar seu sonho realizado

PASSO 8: ADICIONE FERRAMENTAS EXTRAS

Os sentimentos e as emoções são o ápice da visualização, aliás, o principal Visualizar o seu sonho realizado com todos os sentimentos, sensações e

objetivo da visualização é justamente disparar as emoções positivas a partir damovimentos é realmente suficiente para que você possa cocriá-lo. Contudo, caso experiência holográfica do seu sonho realizado. O objetivo da visualização é seja da sua vontade, você pode adicionar e integrar outras ferramentas de fazer com que você sinta no corpo as emoções decorrentes da experiência mentalcocriação à sua prática, tais como:

– é isso que faz com que as mudanças fisiológicas, bioquímicas e neurológicas

Afirmações Positivas;

Quando você genuinamente está imerso em sua experiência holográfica e

HoloAformações®;

sente que seu sonho já é real, você sente alegria, paz, liberdade, amor,

Decretos;

entusiasmo, abundância, prosperidade e, principalmente, gratidão. Essas

Comandos;

emoções não só alteram o seu corpo como também elevam a sua Frequência

Códigos de Grabovoi;

para que você se torne o correspondente vibracional do seu sonho

Arquétipos;

e provoque o colapso da função de onda que vai manifestá-lo na realidade

Cores;

material. É através dos sentimentos que você se conecta com as infinitas

Posturas de Poder.

e também se conecta com a Mente

Todas essas ferramentas são opcionais, mas se você se identifica fortemente

Superior, com o Criador para ativar seu poder de criar a realização do seu sonho com uma ou algumas delas, deve incorporá-las nos seus hologramas para aumentar sua

autoconfiança, empoderamento, validação da sua experiência

Aqui, os sentimentos e as emoções estão apresentados como um “passo” da imaginação e seu bem-estar em geral.

visualização apenas por uma questão didática de sistematização das ideias, mas,

na prática da técnica, em todos os seus momentos você deve manter o foco em

sentir cada detalhe do seu sonho realizado. Para isso, por várias vezes durante a **PASSO 9: ENTRE EM PONTO ZERO**

sentir

O Ponto Zero é o absoluto silêncio mental, a neutralização momentânea da

mente consciente, dos pensamentos e dos diálogos internos. No Ponto Zero, você

A visualização deve ser considerada como um momento de diversão, esquece seu nome, esquece de onde está, das coisas que tem para fazer e dos desconfortos, alegria, empoderamento e liberdade. Embora os seus elementos problemas para se tornar pura consciência.

estejam listados aqui como um passo a passo, o procedimento em si não se

No Ponto Zero, por alguns instantes, você abandona a percepção

resume a um checklist mecânico ou, pior, uma obrigação, algo que geretridimensional de espaço-tempo - percepção de separação e individualidade -

para se tornar um com o Todo, com o Universo. Quando você entra em Ponto

Não há dúvida de que a rainha dos sentimentos positivos indispensáveis à Zero, sua consciência se funde à Consciência do Criador e é nesse momento que cocriação é a gratidão, mas a diversão também se apresenta como algo crucial avocê ativa seu poder de cocriador da realidade, em conexão com a energia ser cultivado na prática da visualização, pois quando você se diverte, criadora e as infinitas ondas de informação e possibilidades de criação da Matriz se eleva - e a alegria é a Holográfica®.

Por isso, é fundamental que durante a sua prática de visualização você

inclua no seu roteiro momentos de Ponto Zero nos quais você neutraliza o fluxo

de pensamento e suspende a criação de hologramas mentais para entrar em

estado de silêncio e vazio, pois é nesse estado que ocorre o colapso da função de

onda que vai culminar na manifestação material do seu sonho.

Visualizar o seu sonho realizado com todos os sentimentos, sensações e Como incluir o Ponto Zero na sua visualização? Muito simples: a qualquer

movimentos é realmente suficiente para que você possa cocriá-lo. Contudo, casomomento! Você pode comandar o Ponto Zero após o relaxamento inicial, no seja da sua vontade, você pode adicionar e integrar outras ferramentas de meio da prática da visualização propriamente dita, ao intercalar às imagens do seu sonho realizado, como também no final da prática.

PASSO 10: AGRADEÇA ANTECIPADAMENTE

A gratidão antecipada emite para sua mente inconsciente e para a Mente

Superior a informação do seu pedido realizado, do recebimento. Afinal, quem

agradece é porque recebeu o que pediu. Embora sejamos acostumados a receber

primeiro e depois agradecer, quando se trata de cocriação da realidade essa

ordem se inverte: primeiro é preciso agradecer; depois, recebemos.

Agradecer antecipadamente também é uma forma de expressar sua total

confiança, certeza, alegria e merecimento, o que eleva sua Frequência

Todas essas ferramentas são opcionais, mas se você se identifica fortemente Vibracional® e, efetivamente, coloca-o na posição de receber. Além disso, a com uma ou algumas delas, deve incorporá-las nos seus hologramas para gratidão evidencia a sua crença de que você e seu sonho são um só porque você aumentar sua

autoconfiança, empoderamento, validação da sua experiência e o Criador também são um.

É fundamental que você inclua a gratidão na sua visualização. Você deve

fazer isso enquanto visualiza seu sonho, enquanto está na pele do seu Eu

Holográfico e enquanto está vivenciando seu sonho realizado em primeira

pessoa. Entre as emoções positivas que você cultiva durante a prática, como

O Ponto Zero é o absoluto silêncio mental, a neutralização momentânea da alegria, amor, autoconfiança, apreciação, prosperidade e sucesso, o cultivo da mente consciente, dos pensamentos e dos diálogos internos. No Ponto Zero, a gratidão é prioridade! Também é indispensável que você finalize sua prática esquece seu nome, esquece de onde está, das coisas que tem para fazer e do expressando sua máxima gratidão pelo seu desejo já realizado, assim, além de elevar sua Frequência Vibracional® com sentimentos de alegria e confiança,

No Ponto Zero, por alguns instantes, você abandona a percepção e você automaticamente se coloca na posição de receber.

tridimensional de espaço-tempo - percepção de separação e individualidade -

para se tornar um com o Todo, com o Universo. Quando você entra em Ponto **PASSO 11: SOLTE O SEU SONHO**

Zero, sua consciência se funde à Consciência do Criador e é nesse momento que

você ativa seu poder de cocriador da realidade, em conexão com a energia

Em seguida aos seus agradecimentos finais pela realização, você deve

criadora e as infinitas ondas de informação e possibilidades de criação da Matriz finalizar a sua prática com o ato de **soltar** o sonho para eliminar qualquer sentimento de ansiedade ou dúvida, afinal, se você já visualizou, se já sentiu

Por isso, é fundamental que durante a sua prática de visualização você todas as emoções do seu sonho realizado e se você tem certeza de que tudo já é incluído no seu roteiro momentos de Ponto Zero nos quais você neutraliza o fluxo real, já é seu e já está feito, não há motivos para se preocupar, e você pode soltar de pensamento e suspende a criação de hologramas mentais para entrar em seu sonho, entregrá-lo para o Universo para que Ele encontre a melhor maneira estado de silêncio e vazio, pois é nesse estado que ocorre o colapso da função de você manifestá-lo para você nesta realidade.

Como incluir o Ponto Zero na sua visualização? Muito simples: a qualquer

Como soltar seu sonho? Bem, você faz isso simbolicamente, solicitando um

momento! Você pode comandar o Ponto Zero após o relaxamento inicial, no último holograma mental, uma “foto” do seu sonho realizado e, então, você meio da

prática da visualização propriamente dita, ao intercalar às imagens docoloca essa foto dentro de uma bolha de luz dourada e visualiza essa bolha subindo em direção ao Infinito.

ROTEIRO BASE PARA VOCÊ PERSONALIZAR

A gratidão antecipada emite para sua mente inconsciente e para a Mente

Sente-se confortavelmente com a coluna ereta, pernas descruzadas, pés no chão, ombros e braços Superior a informação do seu pedido realizado, do recebimento. Afinal, quem

relaxados.

agradece é porque recebeu o que pediu. Embora sejamos acostumados a receber

Feche os olhos.

Inspire profundamente pelo nariz e exale lentamente pela boca.

primeiro e depois agradecer, quando se trata de cocriação da realidade essa

Enquanto exala, leve a sua atenção para o seu coração.

Repita a respiração consciente por mais 5 vezes.

Agradecer antecipadamente também é uma forma de expressar sua total

Então, comece a pensar no seu sonho e comande a criação da imagem mental que representa a sua realização.

confiança, certeza, alegria e merecimento, o que eleva sua Frequência

Primeiro observe a imagem como espectador – veja onde você está, o que está vestindo, o que está e, efetivamente, coloca-o na posição de receber. Além disso, a

fazendo, quem está com você; veja os detalhes da imagem – suas expressões e gestos.

gratidão evidencia a sua crença de que você e seu sonho são um só porque você

Olhe para a imagem e se pergunte: o que estou sentindo?

Sinta as emoções positivas que decorrem da visão do seu sonho já realizado.

Agradeça pelo sonho realizado!

É fundamental que você inclua a gratidão na sua visualização. Você deve

Então, entre na imagem, entre na pele do seu Eu Holográfico que já vive a realidade dos seus sonhos.

fazer isso enquanto visualiza seu sonho, enquanto está na pele do seu Eu

Abra os braços, gire 360° e observe todos os detalhes do seu sonho realizado.

Perceba seu sonho com seus cinco sentidos.

Holográfico e enquanto está vivenciando seu sonho realizado em primeira

O que você vê? Onde você está? Repare nos detalhes do cenário do seu sonho realizado!

peessoa. Entre as emoções positivas que você cultiva durante a prática, como

O que você ouve? Quais os sons específicos do seu sonho realizado? Qual a trilha sonora?

alegria, amor, autoconfiança, apreciação, prosperidade e sucesso, o cultivo da

Qual o cheiro e o sabor do seu sonho realizado?

O que você pode tocar dentro do seu sonho realizado? Tem algo que você possa segurar com as gratidão é prioridade! Também é indispensável que você finalize sua prática

mãos? Sinta as texturas, relevos, formas, temperatura, peso...

expressando sua máxima gratidão pelo seu desejo já realizado, assim, além de

Pergunte-se: o que estou sentindo?

Sinta as emoções positivas que decorrem da visão do seu sonho já realizado.

com sentimentos de alegria e confiança,

Agradeça pelo sonho realizado!

Agora, sua imagem já se transformou num lindo filme.

Veja quem está com você no filme do seu sonho realizado; veja os gestos e expressões das pessoas;

escute o que elas estão dizendo; veja o elas estão fazendo.

Movimente-se dentro do seu sonho realizado - pule, corra, dance, festeje, abrace as pessoas, abra os braços, adote uma postura de poder, bata no peito dizendo "eu consegui!"; Faça alguma tarefa Em seguida aos seus agradecimentos finais pela realização, você deve

específica do seu sonho realizado.

o sonho para eliminar qualquer

[Se desejar, inclua ferramentas extras potencializadoras - afirmações, aformações, decretos, comandos, sentimento de ansiedade ou dúvida, afinal, se você já visualizou, se já sentiu

Códigos de Grabovoi, arquétipos etc.].

Desfrute do seu sonho realizado pelo tempo que desejar; divirta-se, festeje!

todas as emoções do seu sonho realizado e se você tem certeza de que tudo já é

Gire 360° e observe todos os detalhes do seu sonho realizado novamente.

real, já é seu e já está feito, não há motivos para se preocupar, e você pode soltar

Pergunte-se: o que estou sentindo?

seu sonho, entregá-lo para o Universo para que Ele encontre a melhor maneira

Sinta as emoções positivas que decorrem da visão do seu sonho já realizado.

Agradeça pelo sonho realizado!

Então, saia da pele do seu Eu Holográfico e veja novamente a cena na perspectiva do observador externo.

Mentalmente, tire uma foto da cena que representa seu sonho realizado.

Como soltar seu sonho? Bem, você faz isso simbolicamente, solicitando um

Coloque essa foto dentro de uma linda bolha de luz dourada e solte seu sonho, visualizando a bolha subindo em direção ao infinito.

último holograma mental, uma “foto” do seu sonho realizado e, então, você

Respire fundo, agradeça pela experiência e, quando estiver pronto, abra os olhos!

coloca essa foto dentro de uma bolha de luz dourada e visualiza essa bolha

Coloque essa foto dentro de uma linda bolha de luz dourada e solte seu sonho, visualizando a bolha subindo em direção ao infinito.

Respire fundo, agradeça pela experiência e, quando estiver pronto, abra os olhos!

Orientações passo a passo para depois da prática

PASSO 1: REPETIÇÃO CONSISTENTE

A Visualização Holográfica para cocriação de sonhos não é um

procedimento pontual que você faz só uma vez e, pronto, a “mágica” acontece.

Ela é um processo que pressupõe repetição consistente, isto é, a técnica precisa

ser praticada diariamente, duas vezes por dia, por vinte e um dias consecutivos

ou mais. Se você acredita e sente que seu sonho já é seu, precisa se dedicar a trazê-lo da sua realidade imaginária para a sua realidade física praticando a

técnica todos os dias com o mesmo entusiasmo do primeiro dia, sem duvidar,

sem desanimar!

PASSO 2: VISUALIZAÇÃO CONTÍNUA

Com o tempo, a Visualização Holográfica vai se tornar natural para você,

cada vez mais os hologramas surgirão com facilidade e nitidez. Então, você vai

perceber que pode visualizar o tempo todo, em qualquer lugar ou situação, sem

precisar se concentrar em estado meditativo ou sequer fechar os olhos.

Claro, você deve manter sua prática regular duas vezes por dia como foi

ensinado, mas você deve também adicionar momentos extras de visualização

rápida do sonho em outros momentos do seu dia, mesmo quando estiver

trabalhando ou executando outra atividade.

Se com a prática completa da técnica você experimenta o filme longa

metragem do seu sonho realizado, com as “minivisualizações” você acessa o

trailer desse filme ou mesmo apenas um gif. Qualquer minuto ou segundo extra,

qualquer flash de visualização funciona como um reforço na reprogramação da

sua mente, no disparo de emoções positivas, no envio do sinal para o Universo e,

claro, na elevação da sua Frequência Vibracional®.

As “minivisualizações” são especialmente interessantes de serem acessadas

naqueles momentos em que você percebe que está tendo algum pensamento,

sentimento ou comportamento negativo incompatível com a manifestação do seu

sonho. Se perceber que está vitimizando ou julgando, por exemplo, pode

rapidamente visualizar um holograma, um flash ou gif do seu sonho realizado e

recalibrar suas emoções e Frequência Vibracional®.

PASSO 3: ABSTENÇÃO DE CONTEÚDOS CONTRÁRIOS AO SEU

SONHO E/OU CONTEÚDOS TÓXICOS

A Visualização Holográfica, enquanto técnica de reprogramação mental e

reconfiguração neurológica, opera através do mecanismo da autossugestão. Por

A Visualização Holográfica para cocriação de sonhos não é um meio dos hologramas visualizados, você insere novas informações na sua mente procedimento pontual que você faz só uma vez e, pronto, a “mágica” acontece. Inconsciente e também ativa a neuroplasticidade para a criação de novas redes. Ela é um processo que pressupõe repetição consistente, isto é, a técnica precisa neurais compatíveis com o seu Novo Eu e com a nova realidade que estão sendo praticada diariamente, duas vezes por dia, por vinte e um dias consecutivos cocriados.

ou mais. Se você acredita e sente que seu sonho já é seu, precisa se dedicar a Acontece que não são somente os hologramas que você cria

trazê-lo da sua realidade imaginária para a sua realidade física praticando intencionalmente na sua imaginação que sugestionam sua mente; todos os dias com o mesmo entusiasmo do primeiro dia, sem duvidar, hologramas que você acessa durante o seu dia

também sugestionam e, em última instância, afetam sua Frequência Vibracional®.

Por isso, quando está praticando a Visualização Holográfica para cocriar o

seu sonho, você precisa ser extremamente criterioso e cuidadoso a respeito dos

hogramas aos quais se expõe. Se está cocriando o seu sonho, dedicando-se com

Com o tempo, a Visualização Holográfica vai se tornar natural para você, disciplina à sua prática de visualização, precisa se abster de acessar conteúdos cada vez mais os hologramas surgirão com facilidade e nitidez. Então, você vai imaginar que contenham informações contrárias à cocriação dos seus sonhos perceber que pode visualizar o tempo todo, em qualquer lugar ou situação, sem que contenham informações que, embora não estejam diretamente relacionadas com seu sonho, sejam conteúdos tóxicos e debilitadores da sua

Claro, você deve manter sua prática regular duas vezes por dia como foi Frequência Vibracional® de modo geral.

ensinado, mas você deve também adicionar momentos extras de visualização

Veja como não faz sentido: você se dedica a praticar a técnica duas vezes

rápida do sonho em outros momentos do seu dia, mesmo quando estiver por dia, investindo seu tempo e sua energia, daí fora do momento da técnica você contamina sua mente com conteúdos contrários ou conteúdos tóxicos em

Se com a prática completa da técnica você experimenta o filme longageral que vão, literalmente, podar as novas redes neurais que estão brotando e metragem do seu sonho realizado, com as “minivisualizações” você acessa ocomeçando a se fortalecer. Isso realmente não faz sentido!

trailer desse filme ou mesmo apenas um gif. Qualquer minuto ou segundo extra,

Mas quais seriam exatamente os conteúdos contrários ao seu sonho? Bem,

qualquer flash de visualização funciona como um reforço na reprogramação da isso depende do seu sonho. Por exemplo, se está cocriando riqueza e sua mente, no disparo de emoções positivas, no envio do sinal para o Universo e, prosperidade financeira, deve se abster de acessar imagens de pobreza; se está cocriando saúde, deve se abster de acessar imagens de doenças.

As “minivisualizações” são especialmente interessantes de serem acessadas

E os conteúdos tóxicos em geral, quais são? São aqueles que contaminam

naqueles momentos em que você percebe que está tendo algum pensamento, genericamente a sua mente com informações de baixa vibração, tais como sentimento ou comportamento negativo incompatível com a manifestação do seu conteúdo sobre crimes, violência, guerras, pornografia, fofocas e reclamações.

sonho. Se perceber que está vitimizando ou julgando, por exemplo, pode

Abster-se de consumir esses conteúdos significa principalmente não acessar

rapidamente visualizar um holograma, um flash ou gif do seu sonho realizado e as imagens diretamente, incluindo fotos, vídeos, filmes, jogos de videogame, postagens em redes sociais etc. Mas também significa não consumir nem se

expor às informações desses conteúdos, ainda que seja por meio da leitura de

livros, blogs, sites ou conversas, pois mesmo quando você não acessa as imagens diretamente, o simples fato de ler, ouvir ou falar sobre um determinado

conteúdo faz com que sua mente automaticamente crie as imagens

A Visualização Holográfica, enquanto técnica de reprogramação mental e correspondentes instalando uma programação que compromete sua Frequência reconfiguração neurológica, opera através do mecanismo da autossugestão. PorVibracional®.

meio dos hologramas visualizados, você insere novas informações na sua mente

Por isso, fique longe desses conteúdos! Ao contrário, busque ativamente

inconsciente e também ativa a neuroplasticidade para a criação de novas redes e inundar a sua mente com informações verbais e não verbais que sejam neurais compatíveis com o seu Novo Eu e com a nova realidade que estão sendo compatíveis com a cocriação do seu sonho, que funcionem como matéria-prima na geração

dos hologramas mentais na sua visualização, que reforcem suas novas

Acontece que não são somente os hologramas que você criaredes neurais e que nutram sua Frequência Vibracional®.

intencionalmente na sua imaginação que sugestionam sua mente; todos os

hologramas que você acessa durante o seu dia também sugestionam e, em última **PASSO 4: SUSTENTE SUA VIBRAÇÃO ELEVADA** Por isso, quando está praticando a Visualização Holográfica para cocriar o

Durante sua prática de Visualização Holográfica, você eleva sua Frequência

seu sonho, você precisa ser extremamente criterioso e cuidadoso a respeito dosVibracional® aos mais altos patamares, entrando em fase com o Universo.

hologramas aos quais se expõe. Se está cocriando o seu sonho, dedicando-se comClaro, é humanamente impossível fazer com que a mesma frequência acessada disciplina à sua prática de visualização, precisa se abster de acessar conteúdosna visualização se sustente continuamente na sua vida. É normal que imagéticos que contenham informações contrárias à cocriação dos seus sonhosexperimentemos altos e baixos emocionais durante o dia; e faz parte da nossa ou que contenham informações que, embora não estejam diretamente natureza eventualmente sentir medo, raiva e tristeza, por exemplo.

relacionadas com seu sonho, sejam conteúdos tóxicos e debilitadores da sua

Contudo, mesmo não conseguindo manter o mesmo padrão de energia que

alcançamos durante a prática, é fundamental praticar a auto-observação para

Veja como não faz sentido: você se dedica a praticar a técnica duas vezes não permitir que os sentimentos e pensamentos negativos predominem ou por dia, investindo seu tempo e sua energia, daí fora do momento da técnica perdem por muito tempo.

você contamina sua mente com conteúdos contrários ou conteúdos tóxicos em

Você vai experimentar as emoções negativas, elas são inevitáveis, porém

geral que vão, literalmente, podar as novas redes neurais que estão brotando e deve se policiar para não se permitir permanecer na vibração delas por muito tempo. Sentiu raiva? Sinta uma horinha de raiva, resolva o problema (ou aceite

Mas quais seriam exatamente os conteúdos contrários ao seu sonho? Bem, quando não tiver como resolver) e se recomponha! Se a realização do seu sonho isso depende do seu sonho. Por exemplo, se está criando riqueza e é prioridade para você, manter sua Frequência Vibracional® elevada também é!

prosperidade financeira, deve se abster de acessar imagens de pobreza; se está

Afinal, não faz sentido você investir uma hora de manhã e outra de noite

para visualizar o holograma do seu sonho realizado e sentir emoções elevadas de

E os conteúdos tóxicos em geral, quais são? São aqueles que contaminam gratidão, alegria, entusiasmo, amor, paz e liberdade para passar o restante do genericamente a sua mente com informações de baixa vibração, tais como tempo se vitimizando, reclamando e julgando.

No momento em que você pratica a visualização, ocorre uma ativação de

Abster-se de consumir esses conteúdos significa principalmente não acessar consciência - você planta a semente do Novo Eu e da nova realidade que deseja as imagens diretamente, incluindo fotos, vídeos, filmes, jogos de videogame, -, mas você precisa incorporar essa ativação após a prática ao ficar atento para postagens em redes sociais etc. Mas também significa não consumir nem se

expor às informações desses conteúdos, ainda que seja por meio da leitura de

livros, blogs, sites ou conversas, pois mesmo quando você não acessa as imagens que seus pensamentos, sentimentos, palavras e atitudes fora da visualização diretamente, o simples fato de ler, ouvir ou falar sobre um determinado estejam alinhados com seus hologramas mentais, com seus desejos e com a nova conteúdo faz com que sua mente automaticamente crie as imagens realidade que você está cocriando.

correspondentes instalando uma programação que compromete sua Frequência

Em outras palavras, o segredo do sucesso da visualização é que, para

alcançar o resultado desejado, é preciso que seu estado emocional durante e após

Por isso, fique longe desses conteúdos! Ao contrário, busque ativamente a visualização estejam em alinhamento. Durante todo o dia, você deve cuidar inundar a sua mente com informações verbais e não verbais que sejam para se manter neste alinhamento e congruência com seus hologramas mentais e compatíveis com a cocriação do seu sonho, que funcionem como matéria-prima com o novo cenário que você deseja materializar com a visualização.

na geração dos hologramas mentais na sua visualização, que reforcem suas novas

PASSO 5: SER PARA TER

O que um pedido feito ao Universo tem em comum com um pedido feito

em uma lanchonete de fast food? Ambos trabalham com pré-pagamento! Na

Durante sua prática de Visualização Holográfica, você eleva sua Frequência. Na lanchonete você primeiro vai ao caixa e faz o pagamento; depois, vai ao balcão e aos mais altos patamares, entrando em fase com o Universo. No Universo, primeiro você “faz o pagamento” emitindo a Frequência certa e só depois recebe seu pedido manifestado em sua realidade na visualização se

sustente continuamente na sua vida. É normal quematerial.

experimentemos altos e baixos emocionais durante o dia; e faz parte da nossa

Como você sabe, o princípio mais fundamental da cocriação da realidade é

“ser para ter”, o que significa que primeiro você **é** o correspondente vibracional

Contudo, mesmo não conseguindo manter o mesmo padrão de energia quando seu sonho e só depois você **tem** seu sonho manifestado. Por isso, entenda que alcançamos durante a prática, é fundamental praticar a auto-observação para não basta se visualizar **sendo** feliz, próspero e saudável – como eu disse, não permitir que os sentimentos e pensamentos negativos predominem ou visualização exerce o papel fundamental de ativar sua consciência, mas para efetivar na matéria a realidade visualizada você precisa **ser** a fonte daquilo que

Você vai experimentar as emoções negativas, elas são inevitáveis, porémdeseja receber.

deve se policiar para não se permitir permanecer na vibração delas por muito

Portanto, se deseja receber amor, alegria, abundância, prosperidade, saúde

tempo. Sentiu raiva? Sinta uma horinha de raiva, resolva o problema (ou aceitee sucesso, você precisa **ser** uma fonte que emana essas informações. Somente quando não tiver como resolver) e se recomponha! Se a realização do seu sonhoassim você se coloca na posição

de receber de volta a energia emanada convertida em matéria.

Afinal, não faz sentido você investir uma hora de manhã e outra de noite

Mas como **ser** abundância quando você está doente ou cheio de dívidas?

para visualizar o holograma do seu sonho realizado e sentir emoções elevadas de Simples: independentemente da forma material em que se apresenta, a energia gratidão, alegria, entusiasmo, amor, paz e liberdade para passar o restante toda abundância é uma só, o que significa que se você não tem condições de expressar abundância de saúde ou de dinheiro no momento, pode expressar

No momento em que você pratica a visualização, ocorre uma ativação de abundância de alegria, gentileza, benevolência, gratidão, respeito, compaixão, consciência - você planta a semente do Novo Eu e da nova realidade que deseje generosidade etc. Não importa a forma, o que importa é a frequência!

-, mas você precisa incorporar essa ativação após a prática ao ficar atento para **PASSO 6: PAINEL DOS SONHOS**

que seus pensamentos, sentimentos, palavras e atitudes fora da visualização O Painel dos Sonhos é a versão “terceira dimensão” da Visualização

estejam alinhados com seus hologramas mentais, com seus desejos e com a nova Holográfica. Em combinação com a visualização, a construção de um Painel dos

Sonhos que contenha imagens semelhantes aos hologramas que você acessa na

Em outras palavras, o segredo do sucesso da visualização é que, para sua imaginação funcionar como uma excelente ferramenta potencializadora, para alcançar o resultado desejado, é preciso que seu estado emocional durante e após o gatilho para você se lembrar dos seus sonhos e cuidar de sustentar sua visualização estejam em alinhamento. Durante todo o dia, você deve cuidar

Frequência Vibracional®.

para se manter neste alinhamento e congruência com seus hologramas mentais e

Em formato físico ou digital, o painel permite que você se mantenha

exposto às imagens relacionadas a seu sonho, as quais vão silenciosamente

programando sua mente e despertando sentimentos positivos. Quanto mais

contato você tiver com a realidade que deseja, mais facilmente desperta as

emoções correspondentes, preparando sua mente e seu corpo para vivenciar

O que um pedido feito ao Universo tem em comum com um pedido feito fisicamente aquilo que você está criando.

em uma lanchonete de fast food? Ambos trabalham com pré-pagamento! Na

lanchonete você primeiro vai ao caixa e faz o pagamento; depois, vai ao balcão e **PASSO 7: PRESERVE-SE**

retira seu pedido. No Universo, primeiro você “faz o pagamento” emitindo a

frequência certa e só depois recebe seu pedido manifestado em sua realidade

Quando a gente começa a visualizar nossos sonhos e percebe como a

técnica é divertida e eficaz na elevação da nossa Frequência Vibracional®, a

Como você sabe, o princípio mais fundamental da cocriação da realidade é vontade que a gente tem é de contar para todo mundo, especialmente para as o correspondente vibracional pessoas mais próximas, não é?

seu sonho manifestado. Por isso, entenda que

Acontece que nem todo mundo está na mesma frequência e possui um nível

feliz, próspero e saudável – como eu disse, a consciência adequado para compreender os mecanismos da cocriação da visualização exerce o papel fundamental de ativar sua consciência, mas para realidade. Pelo fato de ignorarem como o Universo funciona, as pessoas acabam a fonte daquilo que reagindo na defensiva, apresentando objeções e oferecendo críticas e deboches.

Os comentários negativos das pessoas que “não acreditam nessa bobagem

Portanto, se deseja receber amor, alegria, abundância, prosperidade, saúde Lei da Atração” e que ainda não têm a consciência necessária para uma fonte que emana essas informações. Somente compreender a realidade para além dos limites da matéria muitas vezes podem assim você se coloca na posição de receber de volta a energia emanada ser desanimadores, especialmente quando vêm de alguém que a gente ama e confia.

abundância quando você está doente ou cheio de dívidas?

Por isso, é importante que você se preserve e evite contar que está

Simples: independentemente da forma material em que se apresenta, a energia praticando a visualização para cocriar os seus sonhos para pessoas que você sabe da abundância é uma só, o que significa que se você não tem condições de que, além de não acreditarem, vão debochar de você, pois isso pode causar expressar abundância de saúde ou de dinheiro no momento, pode expressar desmotivação e dúvida, comprometendo a sua Frequência Vibracional®.

abundância de alegria, gentileza, benevolência, gratidão, respeito, compaixão,

E se tem alguém que você ama muito e gostaria muito que também

praticasse a visualização, fique tranquilo, pois na medida em que você for

conseguindo resultados, a sua própria transformação e o seu sucesso falarão por

você. As pessoas se aproximarão genuinamente interessadas em ouvir o que você

tem a compartilhar!

O Painel dos Sonhos é a versão “terceira dimensão” da Visualização **PASSO 8: DESAPEGUE DO CONTROLE**

Holográfica. Em combinação com a visualização, a construção de um Painel dos

Você reparou que no passo a passo da visualização você é orientado a

Sonhos que contenha imagens semelhantes aos hologramas que você acessa para visualizar o seu sonho já realizado, mas não tem nenhuma orientação para sua imaginação funciona como uma excelente ferramenta potencializadora, um visualizar **como** seu sonho se realizou? Isso é estratégico! Quando trabalhamos para você se lembrar dos seus sonhos e cuidar de sustentar sua com visualização, trabalhamos com Física Quântica, o que significa que temos infinitas possibilidades.

Em formato físico ou digital, o painel permite que você se mantenha

E, se estamos trabalhando com infinitas possibilidades, não podemos nos

exposto às imagens relacionadas a seu sonho, as quais vão silenciosamente limitar à meia dúzia de possibilidades ou, pior, apenas uma. Por isso, você não programando sua mente e despertando sentimentos positivos. Quanto mais deve tentar controlar nem prever a maneira como seu sonho vai se realizar, quanto mais você

tiver com a realidade que deseja, mais facilmente desperta asfoque no resultado!

emoções correspondentes, preparando sua mente e seu corpo para vivenciar

Como cocriador, você cria a sua realidade em parceria com o Criador.

Nessa parceria, a sua parte é visualizar o **que** você deseja, sustentar sua Frequência Vibracional® elevada e executar as ações físicas necessárias para a

manifestação, mas a parte do **como** o sonho vai se realizar já não é mais com Quando a gente começa a visualizar nossos sonhos e percebe como avocê; essa é a parte do Criador, pois somente Ele conhece as infinitas

, possibilidades que transcendem a meia dúzia de possibilidades que sua modesta

vontade que a gente tem é de contar para todo mundo, especialmente para asmente racional consegue pensar.

Se você foca obsessivamente em uma única opção, automaticamente exclui

Acontece que nem todo mundo está na mesma frequência e possui um níveltodas as outras infinitas possibilidades. Por isso, desapegue da necessidade de de consciência adequado para compreender os mecanismos da cocriação dacontrolar, determinar ou prever como o seu sonho vai se realizar, apenas confie e realidade. Pelo fato de ignorarem como o Universo funciona, as pessoas acabamdeixe as portas abertas para as infinitas possibilidades. Para cocriar junto com o Criador, você

precisa confiar no desconhecido e se manter aberto para ser

Os comentários negativos das pessoas que “não acreditam nessa bobagem surpreendido com algo ainda melhor do que imaginou!

de Lei da Atração” e que ainda não têm a consciência necessária para

compreender a realidade para além dos limites da matéria muitas vezes podem **PASSO 9: ANTECIPE COMPORTAMENTOS**

ser desanimadores, especialmente quando vêm de alguém que a gente ama e

Muita gente se perde no meio do caminho do processo de cocriação da

realidade porque acha que cocriar é “fazer mágica” e acaba se frustrando

Por isso, é importante que você se preserve e evite contar que está quando percebe que as coisas não funcionam exatamente no modelo “pensou, praticando a visualização para cocriar os seus sonhos para pessoas que você sabecriou” que dizem por aí.

que, além de não acreditarem, vão debochar de você, pois isso pode causar

O fato é que quando você deseja uma transformação, você tem que **ser**

essa transformação! Esse pequeno grande detalhe é o que impede muita gente

E se tem alguém que você ama muito e gostaria muito que também seja bem-intencionada, muitas vezes com alta capacidade intelectual, de praticasse a visualização, fique tranquilo, pois na medida em que você for alcançando os resultados que deseja com a prática da visualização.

conseguindo resultados, a sua própria transformação e o seu sucesso falarão por

Entenda que não existe nenhuma técnica no mundo que vá fazer com que

você. As pessoas se aproximarão genuinamente interessadas em ouvir o que você durma sendo uma pessoa vivendo uma certa realidade e acorde, do nada, sendo outra pessoa vivendo outra realidade. Não é possível que você se visualize

sendo o seu Novo Eu feliz, saudável, amável, rico, abundante e bem-sucedido e que você, efetivamente, se torne essa pessoa em um passe de mágica.

Você reparou que no passo a passo da visualização você é orientado a

O segredo por trás da transformação pessoal que a visualização tem

visualizar o seu sonho já realizado, mas não tem nenhuma orientação para promover é que você deve simplesmente visualizar na pele do seu Novo seu sonho se realizou? Isso é estratégico! Quando trabalhamos com um saudável, amável, rico, abundante e bem-sucedido, mas que fora do contexto de visualização, trabalhamos com Física Quântica, o que significa que no momento da visualização, você precisa começar a **ser** essa pessoa e, portanto, precisa antecipar

deliberadamente os comportamentos do seu Novo Eu, ao passo

E, se estamos trabalhando com infinitas possibilidades, não podemos nosque inibe intencionalmente os comportamentos do Velho Eu.

limitar à meia dúzia de possibilidades ou, pior, apenas uma. Por isso, você não

Por exemplo, se você está cocriando sua alma gêmea, observe quais são os

deve tentar controlar nem prever a maneira como seu sonho vai se realizar, comportamentos das pessoas apaixonadas, felizes e comprometidas com um relacionamento saudável. Quem é feliz e apaixonado é uma pessoa leve, que não

Como cocriador, você cria a sua realidade em parceria com o Criador. reclama, que anda sorrindo, que fica entusiasmada ao ver o amor de outros você deseja, sustentar suacasais etc. Incorpore esses comportamentos antecipadamente para se colocar na elevada e executar as ações físicas necessárias para aposição de recebimento e sintonizar a pessoa certa para você!

o sonho vai se realizar já não é mais com

Outro exemplo: se você está cocriando riqueza, também observe e

você; essa é a parte do Criador, pois somente Ele conhece as infinitasincorpore os comportamentos dos ricos. Pessoas prósperas não ficam possibilidades que transcendem a meia dúzia de possibilidades que sua

modesta reclamando do preço do tomate na fila do supermercado; pessoas prósperas são generosas e fazem caridade. Esses comportamentos e muito outros parecem

Se você foca obsessivamente em uma única opção, automaticamente exclui outras, mas fazemos toda a diferença - incorpore-os antecipadamente para todas as outras infinitas possibilidades. Por isso, desapegue da necessidade desintonizar a riqueza que você deseja.

controlar, determinar ou prever como o seu sonho vai se realizar, apenas confie e

deixe as portas abertas para as infinitas possibilidades. Para cocriar junto com o **PASSO 10: AÇÃO**

Criador, você precisa confiar no desconhecido e se manter aberto para ser

Outra crença que faz com que as pessoas se percam no meio do caminho

do processo de cocriação da realidade é achar que não precisam fazer nada, que

basta pensar, visualizar e praticar técnicas. Como eu já expliquei, cocriação pode

até parecer mágica, mas não é.

Muita gente se perde no meio do caminho do processo de cocriação da

Isso significa que se você está cocriando saúde, além de se visualizar

realidade porque acha que cocriar é “fazer mágica” e acaba se frustrando saudável fazendo tudo que você gostaria de fazer, você também tem que se quando percebe que as coisas não funcionam exatamente no modelo “pensou, dedicar a buscar o melhor tratamento, mudar seu estilo de vida, diminuir o estresse, cuidar-se etc. E se você está cocriando emagrecimento, além de se

se visualizar no seu peso ideal e corpo dos sonhos, precisa agir no plano físico essa transformação! Esse pequeno grande detalhe é o que impede muita gente fazendo dieta e praticando exercícios. Ou, ainda, se você está cocriando riqueza, boa e bem-intencionada, muitas vezes com alta capacidade intelectual, além de se visualizar vivendo uma vida de prosperidade e abundância financeira, você precisa trabalhar no plano físico!

Entenda que não existe nenhuma técnica no mundo que vá fazer com que

você durma sendo uma pessoa vivendo uma certa realidade e acorde, do nada,

sendo outra pessoa vivendo outra realidade. Não é possível que você se visualize

sendo o seu Novo Eu feliz, saudável, amável, rico, abundante e bem-sucedido e O processo de cocriação pressupõe que você entre em **ação** nos dois

planos: no plano mental, visualizando e sentindo o seu sonho já realizado para

O segredo por trás da transformação pessoal que a visualização temativar sua consciência, sugestionar sua mente inconsciente e reconfigurar sua potencial para

promover é que você deve sim se visualizar na pele do seu Novoarquitetura neurológica; e no plano material, trabalhando e executando as ações Eu saudável, amável, rico, abundante e bem-sucedido, mas que fora donecessárias à manifestação do seu desejo.

essa pessoa e, portanto,

precisa antecipar deliberadamente os comportamentos do seu Novo Eu, ao passo **PASSO 11: FESTEJE SEUS RESULTADOS PARCIAIS**

Excepcionalmente, há casos de pessoas que acessam um salto quântico de

Por exemplo, se você está cocriando sua alma gêmea, observe quais são osconsciência e cocriam seus sonhos muito rápido, quase que de modo comportamentos das pessoas apaixonadas, felizes e comprometidas com uminstantâneo. Contudo, a regra é que grandes sonhos não são cocriados da noite relacionamento saudável. Quem é feliz e apaixonado é uma pessoa leve, que não para o dia, eles levam tempo e, na maioria das vezes, esse tempo pode ser maior reclama, que anda sorrindo, que fica entusiasmada ao ver o amor de outrosdo que a sua expectativa.

casais etc. Incorpore esses comportamentos antecipadamente para se colocar na

A cocriação leva tempo por uma série de fatores, normalmente porque

temos crenças limitantes para reprogramar, porque nossas novas redes neurais

Outro exemplo: se você está cocriando riqueza, também observe e precisam de tempo para brotar e se fortalecer, porque resistimos às mudanças e incorpore os comportamentos dos ricos. Pessoas prósperas não ficam

reclamando do preço do tomate na fila do supermercado; pessoas prósperas são porque vacilamos na manutenção de nossa Frequência Vibracional®. Além generosas e fazem caridade. Esses comportamentos e muito outros parecem disso, também é necessário algum tempo para que o Universo orchestre todos os simples, mas fazem toda a diferença - incorpore-os antecipadamente para encontros, situações, circunstâncias e oportunidades que precisam se alinhar para que nosso sonho se manifeste.

É perfeitamente normal que seu sonho não se realize na velocidade e no

tempo que seu ego deseja e espera. Você precisa saber lidar com isso e não se permitir desanimar nem desistir, pois a cocriação é um processo, uma jornada e

Outra crença que faz com que as pessoas se percam no meio do caminho é uma construção.

do processo de cocriação da realidade é achar que não precisam fazer nada, que

Nessa jornada da cocriação, é importante que você não tenha pensamentos

basta pensar, visualizar e praticar técnicas. Como eu já expliquei, cocriação pode ser “tudo ou nada”, isto é, que não foque exclusivamente o seu objetivo final, mas que preste atenção nos pequenos resultados parciais que obtém enquanto está no

Isso significa que se você está cocriando saúde, além de se visualizar caminho da cocriação do seu grande sonho.

saudável fazendo tudo que você gostaria de fazer, você também tem que se

Aprenda a reconhecer, validar, festejar e agradecer pelos pequenos

dedicar a buscar o melhor tratamento, mudar seu estilo de vida, diminuir resultados, pelas pequenas metas alcançadas, pelas mais discretas transformações estresse, cuidar-se etc. E se você está cocriando emagrecimento, além de sepeçoais e mais sutis mudanças em sua realidade.

visualizar no seu peso ideal e corpo dos sonhos, precisa agir no plano físico

Por exemplo, se você tem o hábito de reclamar, perceber que passou um

fazendo dieta e praticando exercícios. Ou, ainda, se você está cocriando riqueza, dia inteiro sem reclamar deve ser motivo de grande comemoração, mesmo que além de se visualizar vivendo uma vida de prosperidade e abundância financeira, seu objetivo final ainda não dê sinais de que está prestes a se realizar. Outro exemplo é quando você percebe que passou um dia inteiro sem se irritar com

nos dois seus filhos adolescentes e que gerenciou com calma, amor e paciência todas as planas: no plano mental, visualizando e sentindo o seu sonho já realizado para situações de estresse que se apresentaram no dia. Essas e outras pequenas ativar sua consciência,

sugestionar sua mente inconsciente e reconfigurar suas grandes vitórias merecem comemoração!

arquitetura neurológica; e no plano material, trabalhando e executando as ações

Em princípio, essas pequenas mudanças podem parecer uma bobagem que

não tem nada a ver com a cocriação do seu grande sonho, mas expanda sua

mente e valide cada pequeno aspecto que revela que você está mudado a si

mesmo, que está modificando hábitos e padrões e que está elevando a sua

Frequência Vibracional®.

Excepcionalmente, há casos de pessoas que acessam um salto quântico de

Quando pratica a Visualização Holográfica, você mobiliza uma energia

consciência e cocriam seus sonhos muito rápido, quase que de modo poderosa que inevitavelmente promoverá mudanças e novidades em sua vida, instantâneo.

Contudo, a regra é que grandes sonhos não são cocriados da noite embora, em um primeiro momento, ainda não sejam diretamente referentes à para o dia, eles levam tempo e, na maioria das vezes, esse tempo pode ser maior cocriação em si do seu sonho.

Essa energia que você mobiliza traz para a sua vida sincronicidades,

A cocriação leva tempo por uma série de fatores, normalmente porqueserendipidades, encontros inesperados, oportunidades, surpresas e muitos outros temos crenças limitantes para reprogramar, porque nossas novas redes neurais que confirmam que você está no caminho certo, fazendo a coisa certa. É

precisam de tempo para brotar e se fortalecer, porque resistimos às mudanças e como se o Universo estivesse dizendo: “estou vendo você e estou ciente do seu

. Além de desejo... por favor, continue se dedicando e aguarde!”.

disso, também é necessário algum tempo para que o Universo orchestre todos os

Pequenas vitórias pessoais e pequenos presentes no meio da jornada

encontros, situações, circunstâncias e oportunidades que precisam se alinhar e evidenciam que você está entrando no fluxo e que está sendo bem-sucedido na sua tarefa de elevar sua Frequência Vibracional® para cada vez mais se alinhar

É perfeitamente normal que seu sonho não se realize na velocidade e não com seu sonho.

tempo que seu ego deseja e espera. Você precisa saber lidar com isso e não se Fique atento a detalhes e sutilezas como o recebimento de brindes, um

permitir desanimar nem desistir, pois a cocriação é um processo, uma jornada e convite para tomar um café, uma discreta melhoria em um relacionamento conflituoso, um pequeno prêmio em um sorteio, uma

sensação de alegria e bem-estar. Nessa jornada da cocriação, é importante que você não tenha pensamentos que pareça vir “do nada”. Tudo isso são sinais que confirmam que você de “tudo ou nada”, isto é, que não foque exclusivamente o seu objetivo final, mas está indo muito bem! Portanto, valide, festeje e agradeça sempre, na certeza de que preste atenção nos pequenos resultados parciais que obtém enquanto está no que mais e melhor está a caminho, de que grandes coisas estão por vir!

Além disso, o ato de festejar em si, gatilha outros sentimentos positivos de

Aprenda a reconhecer, validar, festejar e agradecer pelos pequenos alegrias, abundância, apreciação, sucesso e prosperidade, o que naturalmente resultados, pelas pequenas metas alcançadas, pelas mais discretas transformações eleva sua Frequência Vibracional®. E quando você festeja e agradece, você envia. Por exemplo, se você tem o hábito de reclamar, perceber que passou um dia inteiro sem reclamar deve ser motivo de grande comemoração, mesmo que presentes, pode mandar mais!”.

seu objetivo final ainda não dê sinais de que está prestes a se realizar. Outro exemplo é quando você percebe que passou um dia inteiro sem se irritar com **PASSO 12:**
TENHA FÉ, CONFIE E ACREDITE

seus filhos adolescentes e que gerenciou com calma, amor e paciência todas as. A sua fé, confiança e certeza de que seu sonho já é real, já é seu e que é só

situações de estresse que se apresentaram no dia. Essas e outras pequenas uma questão de tempo para que ele

se manifeste na matéria da sua realidade física são os ingredientes fundamentais, os pilares da Visualização Holográfica.

Em princípio, essas pequenas mudanças podem parecer uma bobagem que Como em qualquer outra ferramenta de cocriação, acreditar 100% que seu não tem nada a ver com a cocriação do seu grande sonho, mas expanda suasonho é possível e já é real na dimensão sutil da Matriz Holográfica® é o que o mente e valide cada pequeno aspecto que revela que você está mudado a sileva à obtenção de resultados magníficos.

mesmo, que está modificando hábitos e padrões e que está elevando a sua

Mesmo se você estiver praticando a visualização há meses (ou mesmo anos)

sem ter nenhuma evidência de que seu sonho está prestes a se manifestar, você

Quando pratica a Visualização Holográfica, você mobiliza uma energiaprecisa continuar acreditando que ele é possível e que já é seu. Isto é o que poderosa que inevitavelmente promoverá mudanças e novidades em sua vida,significa ter fé: acreditar em uma realidade que você ainda não pode embora, em um primeiro momento, ainda não sejam diretamente referentes àexperimentar com seus sentidos físicos, mas que tem certeza de que ela existe, de que você a merece e de que a energia está sendo mobilizada e o Universo está

Essa energia que você mobiliza traz para a sua vida sincronicidades,orquestrando tudo para a manifestação física.

serendipidades, encontros inesperados, oportunidades, surpresas e muitos outros

Além disso, como você sabe, sentimentos de ansiedade, desespero, dúvida,

sinais que confirmam que você está no caminho certo, fazendo a coisa certa. É medo, insegurança, pressa etc. causam o temível Efeito Zenão, que anula seu como se o Universo estivesse dizendo: “estou vendo você e estou ciente do seu poder de cocriador e congela a manifestação do seu sonho. Por isso, mantenha a fé e lembre-se sempre de que o fato de você não conseguir ver as coisas

Pequenas vitórias pessoais e pequenos presentes no meio da jornada acontecendo não significa que elas não estejam, de fato, acontecendo -

evidenciam que você está entrando no fluxo e que está sendo bem-sucedido na paciência, persistência e fé!

para cada vez mais se alinhar

Fique atento a detalhes e sutilezas como o recebimento de brindes, um

convite para tomar um café, uma discreta melhoria em um relacionamento

conflituoso, um pequeno prêmio em um sorteio, uma sensação de alegria e bem-

estar que parece vir “do nada”. Tudo isso são sinais que confirmam que você

está indo muito bem! Portanto, valide, festeje e agradeça sempre, na certeza de

Além disso, o ato de festejar em si, gatilha outros sentimentos positivos de

alegria, abundância, apreciação, sucesso e prosperidade, o que naturalmente

. E quando você festeja e agradece, você envia

ao Universo uma mensagem dizendo: “Criador, eu amo surpresas boas, eu amo

A sua fé, confiança e certeza de que seu sonho já é real, já é seu e que é só uma questão de tempo para que ele se manifeste na matéria da sua realidade

física são os ingredientes fundamentais, os pilares da Visualização Holográfica.

Como em qualquer outra ferramenta de cocriação, acreditar 100% que seu

sonho é possível e já é real na dimensão sutil da Matriz Holográfica® é o que o

leva à obtenção de resultados magníficos.

Mesmo se você estiver praticando a visualização há meses (ou mesmo anos)

sem ter nenhuma evidência de que seu sonho está prestes a se manifestar, você

precisa continuar acreditando que ele é possível e que já é seu. Isto é o que significa ter fé: acreditar em uma realidade que você ainda não pode

experimentar com seus sentidos físicos, mas que tem certeza de que ela existe, de

que você a merece e de que a energia está sendo mobilizada e o Universo está

orquestrando tudo para a manifestação física.

Além disso, como você sabe, sentimentos de ansiedade, desespero, dúvida,

medo, insegurança, pressa etc. causam o temível Efeito Zenão, que anula seu

poder de cocriador e congela a manifestação do seu sonho. Por isso, mantenha a

fé e lembre-se sempre de que o fato de você não conseguir ver as coisas

acontecendo não significa que elas não estejam, de fato, acontecendo -

paciência, persistência e fé!

Capítulo 19

Capítulo 19

25 lugares, situações e atividades para visualizar os

seus sonhos

A Visualização Holográfica é uma ferramenta muito dinâmica e versátil

porque ela é uma faculdade natural da mente. Tal qual a faculdade de pensar,

ela pode ser praticada nos mais diversos lugares e situações.

Se você está cocriando um grande sonho, claro que é importante que

pratique a sua Visualização Holográfica completa, concentrado de olhos

fechados em estado meditativo, ouvindo a condução do seu roteiro.

Porém, você também pode e deve incorporar “mini-visualizações” durante

todo o seu dia. E pode fazer isso em qualquer lugar, em qualquer momento, de

olhos abertos, sem a necessidade de se recolher em estado meditativo, enquanto

executa praticamente qualquer atividade que faça parte da sua rotina.

Inclusive, existem algumas atividades rotineiras que parecem simples, que

parecem apenas mais um compromisso ou obrigação na sua agenda, mas que

são verdadeiros portais da cocriação por terem potencial para promover o acesso

à frequência de ondas cerebrais alfa, estado em que você consegue reprogramar

a sua mente inconsciente e estabelecer comunicação com a Mente Superior.

A seguir, compartilho com você 25 lugares, situações e atividades do seu dia

a dia nas quais pode aproveitar para visualizar seus sonhos!

25 lugares, situações e atividades para visualizar os

seus sonhos

A Visualização Holográfica é uma ferramenta muito dinâmica e versátil

porque ela é uma faculdade natural da mente. Tal qual a faculdade de pensar,

ela pode ser praticada nos mais diversos lugares e situações.

Se você está cocriando um grande sonho, claro que é importante que

pratique a sua Visualização Holográfica completa, concentrado de olhos

fechados em estado meditativo, ouvindo a condução do seu roteiro.

Porém, você também pode e deve incorporar “mini-visualizações” durante

todo o seu dia. E pode fazer isso em qualquer lugar, em qualquer momento, de

olhos abertos, sem a necessidade de se recolher em estado meditativo, enquanto

executa praticamente qualquer atividade que faça parte da sua rotina.

Inclusive, existem algumas atividades rotineiras que parecem simples, que

parecem apenas mais um compromisso ou obrigação na sua agenda, mas que

são verdadeiros portais da cocriação por terem potencial para promover o acesso

à frequência de ondas cerebrais alfa, estado em que você consegue reprogramar

a sua mente inconsciente e estabelecer comunicação com a Mente Superior.

A seguir, compartilho com você 25 lugares, situações e atividades do seu dia

a dia nas quais pode aproveitar para visualizar seus sonhos!

1. Visualização fazendo uma caminhada

Essa técnica é muito legal porque ela traz a sensação de relaxamento,

automaticamente ativando a dopamina, que é o hormônio do bem-estar, da

felicidade e do prazer. Quando você estiver fazendo uma caminhada ao ar livre

(ou mesmo na esteira ergométrica), visualize de olhos abertos o seu sonho

realizado. Se desejar, grave um áudio com afirmações positivas ou afirmações Eu

Sou para escutar enquanto faz a caminhada e potencializar sua visualização. Ao

fazer caminhada, você estará com a mente mais relaxada, facilitando o acesso ao

seu inconsciente para que a programação seja realizada com sucesso!

1. Visualização fazendo uma caminhada

Essa técnica é muito legal porque ela traz a sensação de relaxamento,

automaticamente ativando a dopamina, que é o hormônio do bem-estar, da

felicidade e do prazer. Quando você estiver fazendo uma caminhada ao ar livre

(ou mesmo na esteira ergométrica), visualize de olhos abertos o seu sonho

realizado. Se desejar, grave um áudio com afirmações positivas ou afirmações Eu

Sou para escutar enquanto faz a caminhada e potencializar sua visualização. Ao

fazer caminhada, você estará com a mente mais relaxada, facilitando o acesso ao

seu inconsciente para que a programação seja realizada com sucesso!

2. Visualização ouvindo música

Já percebeu que quando escuta as músicas de que mais gosta, você sente

alegria, felicidade, bem-estar, amor, paz e outros sentimentos positivos de alta

vibração? Esses sentimentos ativam a produção dos neurotransmissores do bem-

estar e, por isso, sua Frequência Vibracional® se eleva. Então, aproveite esse

momento para visualizar os seus sonhos, de olhos abertos enquanto faz alguma

outra coisa ou de olhos fechados, simplesmente contemplando a música.

2. Visualização ouvindo música

Já percebeu que quando escuta as músicas de que mais gosta, você sente

alegria, felicidade, bem-estar, amor, paz e outros sentimentos positivos de alta

vibração? Esses sentimentos ativam a produção dos neurotransmissores do bem-

estar e, por isso, sua Frequência Vibracional® se eleva. Então, aproveite esse

momento para visualizar os seus sonhos, de olhos abertos enquanto faz alguma

outra coisa ou de olhos fechados, simplesmente contemplando a música.

3. Visualização na natureza

A frequência da natureza é muito alta, por isso, ela se torna um grande

potencializador para a cocriação de sonhos. Eu sempre indico para os alunos do

Holo fazer a Técnica Hertz® na natureza, de preferência sentado no chão (terra,

grama - pode ser sobre um pano). Quando você une a visualização com a

natureza, é criado um grande vórtice de energia ao seu redor, a sua energia se expande no tamanho do local onde você se encontra, facilitando a cocriação do seu sonho.

3. Visualização na natureza

A frequência da natureza é muito alta, por isso, ela se torna um grande

potencializador para a cocriação de sonhos. Eu sempre indico para os alunos do

Holo fazer a Técnica Hertz® na natureza, de preferência sentado no chão (terra,

grama - pode ser sobre um pano). Quando você une a visualização com a

natureza, é criado um grande vórtice de energia ao seu redor, a sua energia se expande no tamanho do local onde você se encontra, facilitando a cocriação do

seu sonho.

4. Visualização olhando para a terra

Ao se conectar com Gaia (Mãe Terra) você se conecta com o seu Eu

Superior, com o Criador. Tire os calçados e sinta com os pés a terra, mexa os dedos dos pés na terra. Escolha um ponto na terra e olhe fixamente para esse

ponto. Faça a respiração Há (inspire por 7 segundos; segure os pulmões cheios

por 7 segundos; expire 7 por segundos; segure os pulmões vazios por 7 segundos.

Repita o processo 3 vezes), então, crie uma tela holográfica exatamente nesse

ponto onde você fixou o olhar e visualize de olhos abertos o holograma do seu

sonho, um filme em movimento com sentimento de que isso já é real. Ao

finalizar, diga em voz alta “Isso já é real! Está feito, está feito, está feito”.

Agradeça à Mãe Natureza, respire fundo e volte ao seu estado natural.

4. Visualização olhando para a terra

Ao se conectar com Gaia (Mãe Terra) você se conecta com o seu Eu

Superior, com o Criador. Tire os calçados e sinta com os pés a terra, mexa os dedos dos pés na terra. Escolha um ponto na terra e olhe fixamente para esse

ponto. Faça a respiração Há (inspire por 7 segundos; segure os pulmões cheios

por 7 segundos; expire 7 por segundos; segure os pulmões vazios por 7 segundos.

Repita o processo 3 vezes), então, crie uma tela holográfica exatamente nesse

ponto onde você fixou o olhar e visualize de olhos abertos o holograma do seu

sonho, um filme em movimento com sentimento de que isso já é real. Ao

finalizar, diga em voz alta “Isso já é real! Está feito, está feito, está feito”.

Agradeça à Mãe Natureza, respire fundo e volte ao seu estado natural.

5. Visualização olhando para o céu

Essa técnica de cocriação da realidade traz um estado de relaxamento,

diversão e alegria, o que automaticamente eleva a sua Frequência Vibracional®

nas alturas! Você pode se deitar no chão, sentar-se ou ficar de pé, como preferir.

Olhe para as nuvens, fixe o olhar nelas, entre em Ponto Zero⁴³ e comece a brincar com as nuvens mentalmente, faça o formato do holograma do seu sonho

com elas. Essa técnica o conectará com a sua criança interior, afinal de contas a

maioria das crianças já fez isso alguma vez na vida, então cultive o seu espírito

brincalhão novamente e viva com a alegria da sua criança interior! Outra dica

bem legal é fazer isso à noite, brinque com as estrelas, faça o contorno da foto do

seu sonho usando as estrelas mentalmente. É uma brincadeira que envolve a

imaginação e criatividade, automaticamente você exercitará o seu cérebro

ativando os hormônios do bem-estar.

5. Visualização olhando para o céu

Essa técnica de cocriação da realidade traz um estado de relaxamento,

diversão e alegria, o que automaticamente eleva a sua Frequência Vibracional®

nas alturas! Você pode se deitar no chão, sentar-se ou ficar de pé, como preferir.

Olhe para as nuvens, fixe o olhar nelas, entre em Ponto Zero**43** e comece a brincar com as nuvens mentalmente, faça o formato do holograma do seu sonho

com elas. Essa técnica o conectará com a sua criança interior, afinal de contas a

maioria das crianças já fez isso alguma vez na vida, então cultive o seu espírito

brincalhão novamente e viva com a alegria da sua criança interior! Outra dica

bem legal é fazer isso à noite, brinque com as estrelas, faça o contorno da foto do

seu sonho usando as estrelas mentalmente. É uma brincadeira que envolve a

imaginação e criatividade, automaticamente você exercitará o seu cérebro

ativando os hormônios do bem-estar.

6. Visualização no chuveiro

Já pensou em visualizar o filme em movimento do seu sonho já realizado

enquanto toma seu banho? Faça essa técnica e você terá grandes resultados em

sua vida! Ao finalizar a sua Visualização Holográfica, imagine a água do

chuveiro se transformando na cor violeta, na chama violeta. Sinta a

transmutação e a limpeza de energia ocorrendo no seu ser através dessa água.

Sinta-se revigorado, pleno, feliz e confiante ao sair desse banho mágico!

6. Visualização no chuveiro

Já pensou em visualizar o filme em movimento do seu sonho já realizado

enquanto toma seu banho? Faça essa técnica e você terá grandes resultados em

sua vida! Ao finalizar a sua Visualização Holográfica, imagine a água do

chuveiro se transformando na cor violeta, na chama violeta. Sinta a

transmutação e a limpeza de energia ocorrendo no seu ser através dessa água.

Sinta-se revigorado, pleno, feliz e confiante ao sair desse banho mágico!

7. Visualização no parque

O parque é um lugar onde existem muitas energias de alta vibração que

podem ser canalizadas para a cocriação de sonhos, pois o ambiente reúne muitos

elementos que possuem um teor vibracional elevado, como crianças, animais,

natureza, diversão, alegria, relaxamento e amor, além da presença dos

arquétipos do Sol e das árvores! Todas as vezes que você for a um parque,

concentre-se, conecte-se com as energias positivas do lugar, sentindo-as

ressoarem no seu campo energético, sinta a energia do Sol penetrar na sua pele.

Olhe para uma árvore e sinta a energia da vida reverberar em você. Agradeça ao

Universo pelas criações no mundo físico. Entre em Ponto Zero e visualize o seu

sonho já realizado com sentimento genuíno de gratidão pelo já ocorrido.

7. Visualização no parque

O parque é um lugar onde existem muitas energias de alta vibração que

podem ser canalizadas para a cocriação de sonhos, pois o ambiente reúne muitos

elementos que possuem um teor vibracional elevado, como crianças, animais,

natureza, diversão, alegria, relaxamento e amor, além da presença dos

arquétipos do Sol e das árvores! Todas as vezes que você for a um parque,

concentre-se, conecte-se com as energias positivas do lugar, sentindo-as

ressoarem no seu campo energético, sinta a energia do Sol penetrar na sua pele.

Olhe para uma árvore e sinta a energia da vida reverberar em você. Agradeça ao

Universo pelas criações no mundo físico. Entre em Ponto Zero e visualize o seu

sonho já realizado com sentimento genuíno de gratidão pelo já ocorrido.

8. Visualização no copo com água

Quando for beber água, segure o copo com as mãos e, por alguns segundos,

entre em Ponto Zero. Olhe para a água e visualize a imagem do seu sonho já

realizado, mantenha um forte sentimento de alegria, amor e gratidão pelo já

ocorrido. Sinta o seu coração vibrar de energias positivas. Dê o comando “Eu

sou ativar números quânticos para a materialização em luz - 741. Está feito!” e

beba a água com sentimento de que você já vive a realidade desejada. De

preferência faça essa técnica à noite, antes de ir dormir, pois essa será a sua última atividade nesse dia, fazendo com que a sua mente trabalhe durante seu

sono na criação desse desejo. Quando você bebe a água com a intenção do seu

sonho associado à imagem mental e a um forte sentimento, o seu sonho entra em

conexão com o seu organismo através dessa água, passando a fazer parte de

você!

8. Visualização no copo com água

Quando for beber água, segure o copo com as mãos e, por alguns segundos,

entre em Ponto Zero. Olhe para a água e visualize a imagem do seu sonho já

realizado, mantenha um forte sentimento de alegria, amor e gratidão pelo já

ocorrido. Sinta o seu coração vibrar de energias positivas. Dê o comando “Eu

sou ativar números quânticos para a materialização em luz - 741. Está feito!” e

beba a água com sentimento de que você já vive a realidade desejada. De

preferência faça essa técnica à noite, antes de ir dormir, pois essa será a sua última atividade nesse dia, fazendo com que a sua mente trabalhe durante seu

sono na criação desse desejo. Quando você bebe a água com a intenção do seu

sonho associado à imagem mental e a um forte sentimento, o seu sonho entra em

conexão com o seu organismo através dessa água, passando a fazer parte de

você!

9. Visualização de olhos abertos

Essa técnica é muito simples e prática, pois você pode fazer em qualquer

lugar e qualquer horário do dia. Pode ser feita enquanto você lava a louça, varre

a casa, estende a roupa, no banho, nas refeições, enfim, fica a seu critério. Olhe

para um ponto fixo e visualize a imagem do seu sonho, pode ser uma foto ou um

filme em movimento. Entre em Ponto Zero, respire fundo e siga com a sua

rotina normalmente, sem ficar pensando no sonho com ansiedade ou dúvida,

simplesmente solte para que o Universo possa lhe entregar o que for seu por

direito divino.

9. Visualização de olhos abertos

Essa técnica é muito simples e prática, pois você pode fazer em qualquer

lugar e qualquer horário do dia. Pode ser feita enquanto você lava a louça, varre

a casa, estende a roupa, no banho, nas refeições, enfim, fica a seu critério. Olhe

para um ponto fixo e visualize a imagem do seu sonho, pode ser uma foto ou um

filme em movimento. Entre em Ponto Zero, respire fundo e siga com a sua

rotina normalmente, sem ficar pensando no sonho com ansiedade ou dúvida,

simplesmente solte para que o Universo possa lhe entregar o que for seu por

direito divino.

10. Visualização na chuva

Essa técnica o coloca em contato direto com a natureza Divina, o que a

torna muito mais potente, pois você se eleva energeticamente ao sentir a chuva

em contato com a sua pele. Faça igual a uma doce criança que brinca na chuva,

deixe a sua criança interior agir por você nesse momento. Abra os braços e

comece a rodopiar, cante, pule, grite de alegria e gratidão, logo após elevar a sua

frequência você vai fechar os olhos, entrar em Ponto Zero por alguns instantes e

visualizar aquele sonho que há muito tempo deseja vivenciar. Sinta-o fazendo

parte de você, de cada célula, cada molécula do seu DNA. Coloque os 5 sentidos

e viva-o como se fosse real agora. Entre em Ponto Zero novamente e solte o

sonho para o Universo. A chuva representa a limpeza mental, espiritual, física e

energética, então você também pode visualizá-la limpando a sua mente, corpo e

espírito, visualizando que água leva para a mãe Gaia tudo aquilo que o impede

de viver a vida dos seus sonhos. Então, na próxima vez que pegar chuva, em vez

de reclamar, aproveite-a!

10. Visualização na chuva

Essa técnica o coloca em contato direto com a natureza Divina, o que a

torna muito mais potente, pois você se eleva energeticamente ao sentir a chuva

em contato com a sua pele. Faça igual a uma doce criança que brinca na chuva,

deixe a sua criança interior agir por você nesse momento. Abra os braços e

comece a rodopiar, cante, pule, grite de alegria e gratidão, logo após elevar a sua

frequência você vai fechar os olhos, entrar em Ponto Zero por alguns instantes e

visualizar aquele sonho que há muito tempo deseja vivenciar. Sinta-o fazendo

parte de você, de cada célula, cada molécula do seu DNA. Coloque os 5 sentidos

e viva-o como se fosse real agora. Entre em Ponto Zero novamente e solte o

sonho para o Universo. A chuva representa a limpeza mental, espiritual, física e

energética, então você também pode visualizá-la limpando a sua mente, corpo e

espírito, visualizando que água leva para a mãe Gaia tudo aquilo que o impede

de viver a vida dos seus sonhos. Então, na próxima vez que pegar chuva, em vez

de reclamar, aproveite-a!

11. Visualização no banho de sol

O Sol é um arquétipo poderoso para cocriações de sonhos, pois ele

transmite informações de vitalidade, bem-estar, paz e tranquilidade, colocando-o

em plena harmonia com o Criador. A exposição ao Sol favorece a produção de

dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina, elementos muito poderosos para

manifestações de sonhos. O Sol gera energia no seu corpo, por isso, a exposição

a ele é especialmente indicada para quem tem depressão. Assim, quando você

estiver exposto ao Sol, intencionalmente ou não, pare por alguns segundos para

pensar no seu sonho e visualizar a sua realização sentindo a energia do Sol

reverberando no seu corpo e no seu campo eletromagnético!

11. Visualização no banho de sol

O Sol é um arquétipo poderoso para cocriações de sonhos, pois ele

transmite informações de vitalidade, bem-estar, paz e tranquilidade, colocando-o

em plena harmonia com o Criador. A exposição ao Sol favorece a produção de

dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina, elementos muito poderosos para

manifestações de sonhos. O Sol gera energia no seu corpo, por isso, a exposição

a ele é especialmente indicada para quem tem depressão. Assim, quando você

estiver exposto ao Sol, intencionalmente ou não, pare por alguns segundos para

pensar no seu sonho e visualizar a sua realização sentindo a energia do Sol

reverberando no seu corpo e no seu campo eletromagnético!

12. Visualização malhando

Você que pode cocriar a vida dos seus sonhos enquanto está malhando!

Quando você se exercita, o seu corpo entra em exaustão e nesse instante a sua

mente consciente sai da jogada liberando acesso até a mente inconsciente, que é

onde as reprogramações ocorrem. Nesse estado, você pode fazer as suas

afirmações e visualizar a vida dos seus sonhos, pois está cocriando diretamente

na Fonte Criadora. Para fazer a técnica, pare o seu treino por um minutinho,

você vai entrar em Ponto Zero e visualizar a vida dos seus sonhos. Em seguida,

entre em Ponto Zero novamente e volte a malhar. Essa técnica é poderosa, pois

logo após fazer a sua visualização, você acaba tirando o foco do seu sonho e

passa a focar nos seus exercícios, ou seja, solta o seu sonho para o Universo de

infinitas possibilidades.

12. Visualização malhando

Você que pode cocriar a vida dos seus sonhos enquanto está malhando!

Quando você se exercita, o seu corpo entra em exaustão e nesse instante a sua

mente consciente sai da jogada liberando acesso até a mente inconsciente, que é

onde as reprogramações ocorrem. Nesse estado, você pode fazer as suas

afirmações e visualizar a vida dos seus sonhos, pois está cocriando diretamente

na Fonte Criadora. Para fazer a técnica, pare o seu treino por um minutinho,

você vai entrar em Ponto Zero e visualizar a vida dos seus sonhos. Em seguida,

entre em Ponto Zero novamente e volte a malhar. Essa técnica é poderosa, pois

logo após fazer a sua visualização, você acaba tirando o foco do seu sonho e

passa a focar nos seus exercícios, ou seja, solta o seu sonho para o Universo de

infinitas possibilidades.

13. Visualização subindo e descendo escadas

A técnica da escada é muito simples e fácil de praticar. Você vai subir e

descer as escadas quantas vezes forem necessárias até que você sinta o corpo

cansado e, nesse momento, você se senta em um dos degraus. O seu corpo está

em um pico de adrenalina e quando você para de se movimentar, o ciclo de

ondas cerebrais começa a baixar, fazendo com que você entre em alfa ou theta.

Então, você aproveita para entrar em Ponto Zero e visualize a vida dos seus

sonhos, colocando os seus cinco sentidos em uma cena em movimento. Para

finalizar, entre em Ponto Zero novamente por alguns segundos e volte aos seus

afazeres, deixando a onda do seu sonho livre no Universo para que o colapso

aconteça. Tenho certeza de que, a partir de agora, você vai trocar os elevadores

pelos escadas!

13. Visualização subindo e descendo escadas

A técnica da escada é muito simples e fácil de praticar. Você vai subir e

descer as escadas quantas vezes forem necessárias até que você sinta o corpo

cansado e, nesse momento, você se senta em um dos degraus. O seu corpo está

em um pico de adrenalina e quando você para de se movimentar, o ciclo de

ondas cerebrais começa a baixar, fazendo com que você entre em alfa ou theta.

Então, você aproveita para entrar em Ponto Zero e visualize a vida dos seus

sonhos, colocando os seus cinco sentidos em uma cena em movimento. Para

finalizar, entre em Ponto Zero novamente por alguns segundos e volte aos seus

afazeres, deixando a onda do seu sonho livre no Universo para que o colapso

aconteça. Tenho certeza de que, a partir de agora, você vai trocar os elevadores

pelos escadas!

14. Visualização dançando

A dança provoca a liberação de dopamina no cérebro, fazendo com que

você se sinta alegre, feliz, confiante e pleno. Escolha uma música de que goste muito e que lhe traga a sensação de alegria. Então, feche os olhos, deixe a

música o guiar, deixe a música guiar os movimentos do seu corpo e comece a

dançar - fazendo isso, você está ativando a produção e liberação da química do

bem-estar (dopamina, serotonina, adrenalina e ocitocina). Então, dançando

alegremente, comece a visualizar a vida dos seus sonhos com imagens passando

rapidamente em sua tela mental. Continue dançando e repare que a sua

Frequência Vibracional® se eleva espontaneamente. Dance e visualize pelo

tempo que desejar!

14. Visualização dançando

A dança provoca a liberação de dopamina no cérebro, fazendo com que

você se sinta alegre, feliz, confiante e pleno. Escolha uma música de que goste muito e que lhe traga a sensação de alegria. Então, feche os olhos, deixe a

música o guiar, deixe a música guiar os movimentos do seu corpo e comece a

dançar – fazendo isso, você está ativando a produção e liberação da química do

bem-estar (dopamina, serotonina, adrenalina e ocitocina). Então, dançando

alegremente, comece a visualizar a vida dos seus sonhos com imagens passando

rapidamente em sua tela mental. Continue dançando e repare que a sua

Frequência Vibracional® se eleva espontaneamente. Dance e visualize pelo

tempo que desejar!

15. Visualização com polichinelo

Quando você está praticando o polichinelo, o seu corpo entra em exaustão

total, com batimentos cardíacos acelerados e moleza nas pernas e nos braços.

Quando sentir esse cansaço, sente-se ou deite-se, respire profundamente, entre

em Ponto Zero e comece a visualizar aquilo que você quer realizar, sentindo

como se já fosse real, com riquezas de detalhes. Entre em Ponto Zero novamente

e relaxe. Quando fazemos exercícios físicos, a nossa mente entra em confusão,

isso facilita o acesso para que as reprogramações ocorram, pois não terá

nenhuma crença barrando o acesso, assim a mente inconsciente aceitará tudo

como verdade.

15. Visualização com polichinelo

Quando você está praticando o polichinelo, o seu corpo entra em exaustão

total, com batimentos cardíacos acelerados e moleza nas pernas e nos braços.

Quando sentir esse cansaço, sente-se ou deite-se, respire profundamente, entre

em Ponto Zero e comece a visualizar aquilo que você quer realizar, sentindo

como se já fosse real, com riquezas de detalhes. Entre em Ponto Zero novamente

e relaxe. Quando fazemos exercícios físicos, a nossa mente entra em confusão,

isso facilita o acesso para que as reprogramações ocorram, pois não terá

nenhuma crença barrando o acesso, assim a mente inconsciente aceitará tudo

como verdade.

16. Visualização na roda-gigante

A visualização na roda-gigante é interessante porque você está se divertindo

nas alturas, além de sentir adrenalina, aquele friozinho na barriga por estar

muito alto, longe do chão. Essa técnica é rápida, porém funciona muito bem!

Quando a roda parar lá no alto para alguém entrar, você vai olhar para o céu e,

de olhos abertos, visualizar a imagem do seu sonho já concretizado, com

sentimento genuíno de gratidão e, quando ela voltar a girar, você solta o seu

sonho, entrando em Ponto Zero. Logo em seguida, coloque seu foco em outra

coisa, converse com alguém se estiver acompanhada ou observe a paisagem com

a intenção de soltar o seu sonho. Pensa, cria e solta. Simples, fácil e rápido.

16. Visualização na roda-gigante

A visualização na roda-gigante é interessante porque você está se divertindo

nas alturas, além de sentir adrenalina, aquele friozinho na barriga por estar

muito alto, longe do chão. Essa técnica é rápida, porém funciona muito bem!

Quando a roda parar lá no alto para alguém entrar, você vai olhar para o céu e,

de olhos abertos, visualizar a imagem do seu sonho já concretizado, com

sentimento genuíno de gratidão e, quando ela voltar a girar, você solta o seu

sonho, entrando em Ponto Zero. Logo em seguida, coloque seu foco em outra

coisa, converse com alguém se estiver acompanhada ou observe a paisagem com

a intenção de soltar o seu sonho. Pensa, cria e solta. Simples, fácil e rápido.

17. Visualização na piscina

A piscina é um arquétipo muito poderoso por conter dois elementos

arquéticos fundamentais: a água e o Sol. A água representa a limpeza, a

purificação; o Sol simboliza a vitalidade, prosperidade, gerando dopamina no

seu corpo. Além disso, após um banho de piscina o seu corpo fica naturalmente

relaxado e exausto. Quando estiver na piscina, entre em Ponto Zero e visualize o

seu sonho com riquezas de detalhes. Logo após visualizar, volte ao Ponto Zero

por alguns instantes e fique sentindo e contemplando a energia do Sol em

contato com a sua pele, com o seu ser. Aproveite esse momento para praticar as

suas gratidões para potencializar ainda mais o seu poder de cocriador da

realidade.

17. Visualização na piscina

A piscina é um arquétipo muito poderoso por conter dois elementos

arquetípicos fundamentais: a água e o Sol. A água representa a limpeza, a

purificação; o Sol simboliza a vitalidade, prosperidade, gerando dopamina no

seu corpo. Além disso, após um banho de piscina o seu corpo fica naturalmente

relaxado e exausto. Quando estiver na piscina, entre em Ponto Zero e visualize o

seu sonho com riquezas de detalhes. Logo após visualizar, volte ao Ponto Zero

por alguns instantes e fique sentindo e contemplando a energia do Sol em

contato com a sua pele, com o seu ser. Aproveite esse momento para praticar as

suas gratidões para potencializar ainda mais o seu poder de cocriador da

realidade.

18. Visualização no toboágua

Quando você tem uma grande descarga de adrenalina, consegue cocriar

pelo fato de soltar o seu sonho logo em seguida. Antes de descer no toboágua,

visualize a vida dos seus sonhos com detalhes e com o sentimento de que ela já

lhe pertence e, então, “esqueça” e se prepare para descer. Ao descer você entra

em adrenalina e quando chega lá embaixo começa a se divertir e já nem se

lembra mais da sua visualização, ou seja, você visualizou, soltou e vibrou na

alegria, significa que você conseguiu gerar a onda para que o colapso ocorresse

no Universo. Essa técnica também se aplica à tirolesas, bungee jump e outros

equipamentos de diversão radical.

18. Visualização no toboágua

Quando você tem uma grande descarga de adrenalina, consegue cocriar

pelo fato de soltar o seu sonho logo em seguida. Antes de descer no toboágua,

visualize a vida dos seus sonhos com detalhes e com o sentimento de que ela já

lhe pertence e, então, “esqueça” e se prepare para descer. Ao descer você entra

em adrenalina e quando chega lá embaixo começa a se divertir e já nem se

lembra mais da sua visualização, ou seja, você visualizou, soltou e vibrou na

alegria, significa que você conseguiu gerar a onda para que o colapso ocorresse

no Universo. Essa técnica também se aplica à tirolesas, bungee jump e outros

equipamentos de diversão radical.

19. Visualização na hora do orgasmo

No momento do seu orgasmo, visualize a imagem do seu sonho já realizado

com sentimento de que ele já lhe pertence e solte para o Criador. O momento

do orgasmo é um momento Ponto Zero por natureza - você não pensa em nada,

apenas vivencia a experiência 100% presente. A energia sexual é a mais

poderosa que existe para a cocriação de sonhos no mundo físico, pois é o

entrelaçamento quântico entre as energias criadoras Yin e Yang. O único desafio

é você se lembrar de visualizar bem na hora do seu orgasmo, nenhum minuto

antes, nenhum minuto depois, mas sim no momento em que você revirar os

olhinhos!

19. Visualização na hora do orgasmo

No momento do seu orgasmo, visualize a imagem do seu sonho já realizado

com sentimento de que ele já lhe pertence e solte para o Criador. O momento

do orgasmo é um momento Ponto Zero por natureza - você não pensa em nada,

apenas vivencia a experiência 100% presente. A energia sexual é a mais

poderosa que existe para a cocriação de sonhos no mundo físico, pois é o

entrelaçamento quântico entre as energias criadoras Yin e Yang. O único desafio

é você se lembrar de visualizar bem na hora do seu orgasmo, nenhum minuto

antes, nenhum minuto depois, mas sim no momento em que você revirar os

olhinhos!

20. Visualização na hora da depilação

Todas as vezes que você for fazer uma depilação, visualize e sinta as suas

crenças, problemas, obstáculos e sabotadores indo embora da sua vida junto com

os pelos que são arrancados! A partir de agora, o desconforto terá um novo

sentido na sua vida, simbolizando que algo que estava atrapalhando a cocriação

dos seus sonhos foi eliminado da sua mente. Se você utiliza barbeador ou laser,

não tem problema, faça a visualização do mesmo jeito!

20. Visualização na hora da depilação

Todas as vezes que você for fazer uma depilação, visualize e sinta as suas

crenças, problemas, obstáculos e sabotadores indo embora da sua vida junto com

os pelos que são arrancados! A partir de agora, o desconforto terá um novo

sentido na sua vida, simbolizando que algo que estava atrapalhando a cocriação

dos seus sonhos foi eliminado da sua mente. Se você utiliza barbeador ou laser,

não tem problema, faça a visualização do mesmo jeito!

21. Visualização em meio a uma corrida

Quando você faz uma corrida, a sua mente consciente está em êxtase, é

como se ela saísse de campo, facilitando o acesso à sua mente inconsciente.

Quando você para de correr, o seu corpo está em pura exaustão e, nesse

momento, você baixa os ciclos de onda cerebral entrando em alfa ou theta.

Então, você deve aproveitar para silenciar a sua mente entrando em Ponto Zero

e, em seguida, visualizar a vida dos seus sonhos em detalhes, usando os seus

cinco sentidos como em um filme em movimento. Finalize entrando em Ponto

Zero Novamente.

21. Visualização em meio a uma corrida

Quando você faz uma corrida, a sua mente consciente está em êxtase, é

como se ela saísse de campo, facilitando o acesso à sua mente inconsciente.

Quando você para de correr, o seu corpo está em pura exaustão e, nesse

momento, você baixa os ciclos de onda cerebral entrando em alfa ou theta.

Então, você deve aproveitar para silenciar a sua mente entrando em Ponto Zero

e, em seguida, visualizar a vida dos seus sonhos em detalhes, usando os seus

cinco sentidos como em um filme em movimento. Finalize entrando em Ponto

Zero Novamente.

22. Visualização pela respiração

Sente-se e relaxe o corpo e a mente. O objetivo é inspirar afirmações que

expressem a realização do seu sonho. Por exemplo, se o seu sonho é ser rico,

visualize a frase “Eu sou milionário” escrita em letras bem grandes e com muita

cor e brilho. Então veja a afirmação entrando pelas suas narinas enquanto você

inspira e visualize que ela vai em direção ao seu coração. Exale devagar,

visualizando a frase se espalhando pelo seu corpo, impregnando cada uma de

suas células com a informação nela contida. Repita no mínimo três sequências.

22. Visualização pela respiração

Sente-se e relaxe o corpo e a mente. O objetivo é inspirar afirmações que

expressem a realização do seu sonho. Por exemplo, se o seu sonho é ser rico,

visualize a frase “Eu sou milionário” escrita em letras bem grandes e com muita

cor e brilho. Então veja a afirmação entrando pelas suas narinas enquanto você

inspira e visualize que ela vai em direção ao seu coração. Exale devagar,

visualizando a frase se espalhando pelo seu corpo, impregnando cada uma de

suas células com a informação nela contida. Repita no mínimo três sequências.

23. Visualização cantando

Invente uma música como se fosse uma paródia falando sobre o seu sonho.

Passe o tempo que desejar cantarolando-a. Ao cantar, você eleva a sua

Frequência Vibracional® e, ao mesmo tempo, foca o seu sonho, mas sem a

ansiedade, pois estará se divertindo, e a frequência da alegria vibra em 540 Hz, a

sintonia dos seus sonhos no Universo.

23. Visualização cantando

Invente uma música como se fosse uma paródia falando sobre o seu sonho.

Passe o tempo que desejar cantarolando-a. Ao cantar, você eleva a sua

Frequência Vibracional® e, ao mesmo tempo, foca o seu sonho, mas sem a

ansiedade, pois estará se divertindo, e a frequência da alegria vibra em 540 Hz, a

sintonia dos seus sonhos no Universo.

24. Visualização no mar

Quando estiver na praia, vá até o mar e a cada onda que vier, você vai

agradecer o seu sonho como se fosse realidade e mergulhar na onda. Você estará

em contato com a Mãe natureza, potencializando os seus sonhos, além da

diversão! Lembre-se sempre de visualizar os seus sonhos no momento presente.

24. Visualização no mar

Quando estiver na praia, vá até o mar e a cada onda que vier, você vai

agradecer o seu sonho como se fosse realidade e mergulhar na onda. Você estará

em contato com a Mãe natureza, potencializando os seus sonhos, além da

diversão! Lembre-se sempre de visualizar os seus sonhos no momento presente.

25. Visualização na chama do fogo

Quando estiver diante de uma fogueira ou mesmo de uma simples vela

acesa, respire fundo, olhe fixamente para a chama, entre em Ponto Zero e, de

olhos abertos, visualize as imagens que representam o seu sonho realizado.

43

O Ponto Zero é o ponto de Deus, é o “lugar” onde residem as infinitas possibilidades, por isso, ao entrar em Ponto Zero a onda do seu sonho fica livre no Universo para que o colapso aconteça! Quanto mais tempo em Ponto Zero, mais você permite a materialização do seu sonho.

25. Visualização na chama do fogo

Quando estiver diante de uma fogueira ou mesmo de uma simples vela

acesa, respire fundo, olhe fixamente para a chama, entre em Ponto Zero e, de

olhos abertos, visualize as imagens que representam o seu sonho realizado.

43

O Ponto Zero é o ponto de Deus, é o “lugar” onde residem as infinitas possibilidades, por isso, ao entrar em Ponto Zero a onda do seu sonho fica livre no Universo para que o colapso aconteça! Quanto mais tempo em Ponto Zero, mais você permite a materialização do seu sonho.

Capítulo 20

Capítulo 20

40 técnicas de visualização divididas por pilares para

cocriar todos os seus sonhos

O Universo responde aos seus pensamentos e emoções, e sua interconexão

com o inconsciente e as suas emoções moldam as respostas que você obtém. A

visualização não é apenas impulsionada pelo pensamento, mas também pelo

alinhamento emocional. Ao envolver emoção e convicção na visualização, a

imagem do desejo é projetada e se torna realidade. Isso permite que você assuma

o controle da sua vida e passe a cocriar sem esforço ao integrar sua intenção

consciente na formação da realidade desejada.

A harmonização vibracional entre as ondas que você emite e as ondas do

Universo é necessária para criar a realidade que você deseja. Felizmente, o seu

cérebro não difere entre realidade física e imaginação, o que impulsiona essa

fusão vibracional necessária para alcançar os objetivos visualizados.

Para que suas visualizações sejam poderosas e bem-sucedidas, você precisa

compreender e aplicar o conceito de Emosentização®, o qual eu expliquei de

maneira muito detalhada no meu primeiro livro, *DNA Milionário*, [44](#) mas que, resumidamente, consiste no alinhamento de sentimentos e pensamentos, ações e

consciência para colocar emoções em movimento. A Emosentização® é crucial

para o colapso da função de onda na Matriz Holográfica® quântica e a

materialização de sonhos desejados.

Com base no conceito de Emosentização®, siga os seguintes passos para

obter sucesso nas suas visualizações:

1. Pense naquilo que mais deseja materializar no mundo.

2. Crie o holograma do seu desejo ou sonho (casa, carro, dinheiro,

reconhecimento profissional, pessoal ou financeiro etc.);

3. Sinta que seu desejo já é real, verdadeiro e que ele já está manifestado em

sua vida; veja-se atuando dentro da cena: feliz, alegre, cheio de entusiasmo

e pleno. Dê cor, brilho, toque ao seu sonho, sinta o cheiro, o som, as pessoas

conversando. Como seria se tivesse realizado e conquistado o que tanto

sonhou na vida em termos financeiro, prosperidade e abundância?

4. Com a certeza da sua cocriação, simplesmente solte seu sonho, entregue-o

ao Universo e dê-lhe tempo para assimilar as vibrações emitidas por você.

Resumidamente, o processo sempre envolve criar o holograma do desejo, pensar nele, sentir sua realização, soltar e confiar na cocriação do Universo. A dúvida é prejudicial ao processo, então tenha cuidado!

Antes de irmos para as técnicas, quero compartilhar com você alguns

“bingos”, isto é, grandes sacadas que eu tive a respeito da Visualização

O Universo responde aos seus pensamentos e emoções, e sua interconexão Holográfica ao longo de minhas pesquisas: com o inconsciente e as suas emoções moldam as respostas que você obtém. A

visualização não é apenas impulsionada pelo pensamento, mas também pelo

Para que você consiga produzir e sentir as emoções decorrentes do seu

alinhamento emocional. Ao envolver emoção e convicção na visualização, a

desejo realizado, adicione à sua visualização as informações sensoriais

imagem do desejo é projetada e se torna realidade. Isso permite que você assuma

(visão, audição, tato, olfato e paladar), pois isso aumenta a percepção de

o controle da sua vida e passe a cocriar sem esforço ao integrar sua intenção

realidade da experiência e, quanto mais intensa a experiência, mais

emoções ela produz.

A harmonização vibracional entre as ondas que você emite e as ondas do

A paixão genuína pelo desejo é crucial para uma manifestação bem-

Universo é necessária para criar a realidade que você deseja. Felizmente, o seu

sucedida.

cérebro não difere entre realidade física e imaginação, o que impulsiona essa

Seu sonho não deve ser um mero desejo do ego, deve estar alinhado com o

propósito do seu Eu Superior.

Para que suas visualizações sejam poderosas e bem-sucedidas, você precisa

O amor é um elemento essencial que acelera a frequência e ativa a

, o qual eu expliquei de

cocriação das suas visualizações.

A auto-observação é muito importante para vigiar seus pensamentos e

mas que,

emoções, evitando ser dominado por eles.

resumidamente, consiste no alinhamento de sentimentos e pensamentos, ações e

O tempo de manifestação varia conforme a complexidade do desejo.

é crucial

Compreender a dinâmica do tempo, eleva a sua consciência e vibração no

quântica e a

Universo.

Equilibre sua dedicação e persistência com a aceitação do tempo do

, siga os seguintes passos para

Universo.

A manifestação por meio da visualização requer dedicação contínua e não

há atalhos.

Crie o holograma do seu desejo ou sonho (casa, carro, dinheiro,

Agora, sim, vou apresentar a você 40 técnicas de Visualização Holográfica

rápidas, porém poderosas, divididas por áreas da vida e direcionadas para a

Sinta que seu desejo já é real, verdadeiro e que ele já está manifestado em criação de uma grande variedade de sonhos nas áreas relacionadas a amor e sua vida; veja-se atuando dentro da cena: feliz, alegre, cheio de entusiasmo relacionamentos afetivos, dinheiro, saúde, rejuvenescimento, emagrecimento, e pleno. Dê cor, brilho, toque ao seu sonho, sinta o cheiro, o som, as pessoas no trabalho, espiritualidade, família e criações diversas conversando. Como seria se tivesse realizado e conquistado o que tanto

Se desejar, você pode adicionar mais informações aos scripts,

personalizando em conformidade com os detalhes da realidade que você está

Com a certeza da sua criação, simplesmente solte seu sonho, entregue-o criando e, se achar necessário, pode gravar os roteiros com sua própria voz.

Resumidamente, o processo sempre envolve criar o holograma do desejo, Lembre-se de entrar em estado de relaxamento antes de praticar suas

pensar nele, sentir sua realização, soltar e confiar na cocriação do Universo. Avisualizações!

Antes de irmos para as técnicas, quero compartilhar com você alguns

“bingos”, isto é, grandes sacadas que eu tive a respeito da Visualização

Para que você consiga produzir e sentir as emoções decorrentes do seu

desejo realizado, adicione à sua visualização as informações sensoriais

(visão, audição, tato, olfato e paladar), pois isso aumenta a percepção de

realidade da experiência e, quanto mais intensa a experiência, mais

A paixão genuína pelo desejo é crucial para uma manifestação bem-

Seu sonho não deve ser um mero desejo do ego, deve estar alinhado com o

O amor é um elemento essencial que acelera a frequência e ativa a

A auto-observação é muito importante para vigiar seus pensamentos e

O tempo de manifestação varia conforme a complexidade do desejo.

Compreender a dinâmica do tempo, eleva a sua consciência e vibração no

Equilibre sua dedicação e persistência com a aceitação do tempo do

A manifestação por meio da visualização requer dedicação contínua e não

Agora, sim, vou apresentar a você 40 técnicas de Visualização Holográfica

rápidas, porém poderosas, divididas por áreas da vida e direcionadas para a

criação de uma grande variedade de sonhos nas áreas relacionadas a amor e

relacionamentos afetivos, dinheiro, saúde, rejuvenescimento, emagrecimento,

Se desejar, você pode adicionar mais informações aos scripts,

personalizando em conformidade com os detalhes da realidade que você está

Lembre-se de entrar em estado de relaxamento antes de praticar suas visualizações!

AMOR E RELACIONAMENTOS

1. SINTONIZAR SUA ALMA GÊMEA (TÉCNICA I)

Visualize o holograma da sua alma gêmea bem na sua frente. Nesta cena,

vocês estão se beijando. Aprecie essa imagem, sinta o sabor desse beijo, o calor

da união de corpos. Sinta as mãos da sua alma gêmea no seu corpo. Sinta o

amor pulsando entre vocês. Agora agradeça como se já tivesse ocorrido, com

sentimento genuíno de gratidão. Tanto a apreciação como o amor e a gratidão

elevam sua vibração ao ponto de colocar você na posição de recebimento!

2. SINTONIZAR SUA ALMA GÊMEA (TÉCNICA II)

Antes de dormir, visualize-se fazendo uma sessão de cinema em casa com

seu amor, assistindo a uma comédia bem boba com direito a um super balde de

pipocas. Sinta o abraço, os beijinhos, o toque, a voz e o cheiro do seu amor. Veja

a cena nos mínimos detalhes e pergunte-se: “O que eu estou sentindo?”.

Permita-se adormecer dentro dessa visualização, sentido essa magnífica sensação.

3. CASAMENTO

Feche os olhos e comece a respirar profundamente. Imagine-se em um local

incrível, onde a cerimônia do seu casamento está prestes a começar. Visualize o

cenário do casamento perfeito: o local todo decorado, as flores, o bolo, os

sorrisos das pessoas, os detalhes cuidadosamente planejados, e, principalmente,

você e seu parceiro(a) trocando olhares cheios de amor e felicidade. Vivencie a

cena da troca das alianças, o momento do “SIM”, o beijo, as felicitações, a sua

roupa. Sinta a alegria e o amor que envolve esse momento, permitindo-se

absorver essa energia positiva. Quando estiver pronto para encerrar a

visualização, inspire profundamente mais uma vez, trazendo a luz dourada para

dentro de si, e expire suavemente, sentindo-se revigorado e grato.

4. AMOR-PRÓPRIO

Visualize uma luz dourada saindo do centro do seu peito, simbolizando o

autoamor que eleva sua energia. Essa luz se expande pelo seu corpo, envolvendo

cada uma de suas células com amor. Conecte-se com a sua Centelha Divina, a

presença de Deus em você, representada pela luz intensa. Sintonize-se com o espírito criativo e o merecimento. Visualize sua própria imagem no espelho,

elogie-se sinceramente, afirmando seu amor-próprio e merecimento. Sinta

harmonia e gratidão. Visualize essa energia gerando uma Frequência

Vibracional® de 1000Hz, deixando-o alinhando com o Universo. Mantenha-se

Visualize o holograma da sua alma gêmea bem na sua frente. Nesta cena, nesse estado, agradecendo antes de encerrar, levando consigo essa sensação ao vocês estão se beijando. Aprecie essa imagem, sinta o sabor desse beijo, o calor longo do dia.

da união de corpos. Sinta as mãos da sua alma gêmea no seu corpo. Sinta o

amor pulsando entre vocês. Agora agradeça como se já tivesse ocorrido, com **5. CONVERSA HARMONIOSA** sentimento genuíno de gratidão. Tanto a apreciação como o amor e a gratidão

Se deseja ter uma conversa com alguém via WhatsApp para resolver algum

problema ou harmonizar algum conflito, essa técnica é para você. Visualize essa

pessoa o chamando no WhatsApp, escute a notificação e sinta a emoção de

receber essa mensagem. Sinta o celular nas suas mãos, desbloqueie a tela, abra o

Antes de dormir, visualize-se fazendo uma sessão de cinema em casa com aplicativo. Leia a mensagem ou

escute o áudio com a pessoa o chamando para seu amor, assistindo a uma comédia bem boba com direito a um super balde deconversar, dizendo que está de coração aberto para harmonizar a situação entre pipocas. Sinta o abraço, os beijinhos, o toque, a voz e o cheiro do seu amor. Vejavocês. Então, mentalmente, construa toda a conversa – escreva, grave áudios ou a cena nos mínimos detalhes e pergunte-se: “O que eu estou sentindo?”.vídeos, envie emojis e figurinhas. Envie as mensagens que você desejar, no Permita-se adormecer dentro dessa visualização, sentido essa magnífica sensação.formato que desejar e visualize a pessoa respondendo com atenção e gentileza.

Visualize a conversa chegando a uma conclusão que seja benéfica tanto para

você quanto para a pessoa. Abra os olhos e agradeça!

Feche os olhos e comece a respirar profundamente. Imagine-se em um local **6. COMUNICAÇÃO TELEPÁTICA** incrível, onde a cerimônia do seu casamento está prestes a começar. Visualize o

cenário do casamento perfeito: o local todo decorado, as flores, o bolo, os

Essa técnica é versátil e pode ser aplicada para melhorar a comunicação em

sorrisos das pessoas, os detalhes cuidadosamente planejados, e, principalmente, diferentes relacionamentos – com superiores, pais, namorado, marido, esposa, você e seu parceiro(a) trocando olhares cheios de amor e felicidade. Vivencie afilhos, outros parentes ou pessoas próximas. A aplicação requer consciência e cena da troca das alianças, o momento do “SIM”, o beijo, as

felicitações, a sua intenção. Aqui está o passo a passo: Feche os olhos e respire suavemente.

roupa. Sinta a alegria e o amor que envolve esse momento, permitindo-se Visualize a pessoa escolhida à sua frente, olhe nos olhos dela e sinta a ligação absorver essa energia positiva. Quando estiver pronto para encerrar a energética entre vocês. Foque na pineal da pessoa (ponto entre as sobrancelhas), visualização, inspire profundamente mais uma vez, trazendo a luz dourada para representando a conexão telepática. Imagine um cordão de energia dourada da sua pineal à dela, simbolizando a comunicação energética. Transmita a

informação desejada com clareza e cuidado, usando o nome da pessoa. Diga o

que você pensa e como se sente a respeito de determinada situação. Permita que

a informação flua suavemente através do cordão de energia. Visualize o cordão

Visualize uma luz dourada saindo do centro do seu peito, simbolizando o trazendo de volta respostas ou energia positiva. Recolha suavemente de volta autoamor que eleva sua energia. Essa luz se expande pelo seu corpo, envolvendo para sua pineal. Abra os olhos, respire profundamente e sinta a conexão sendo cada uma de suas células com amor. Conecte-se com a sua Centelha Divina, aconcluída. Agradeça o momento de ligação.

presença de Deus em você, representada pela luz intensa. Sintonize-se com o **7. NOVOS AMIGOS**

espírito criativo e o merecimento. Visualize sua própria imagem no espelho,

Visualize-se em um local sereno e acolhedor. À medida que você observa a

elogie-se sinceramente, afirmando seu amor-próprio e merecimento. Sintapaisagem, comece a moldar o ambiente a seu gosto. Pode ser um espaço para harmonia e gratidão. Visualize essa energia gerando uma Frequênciaum encontro social, como um café ao ar livre, um banco no parque ou uma sala de 1000Hz, deixando-o alinhando com o Universo. Mantenha-seaconchegante em uma casa. Faça uma declaração mental ou verbal convidando nesse estado, agradecendo antes de encerrar, levando consigo essa sensação aos amigos que você deseja cocriar a se juntarem a você nesse espaço. Seja claro sobre as qualidades e características que deseja em seus amigos. Por exemplo,

você pode dizer algo como: “Estou aberto para cocriar amizades baseadas em

confiança, empatia e interesses comuns”. Imagine esses amigos chegando ao

Se deseja ter uma conversa com alguém via WhatsApp para resolver algumespaço que você criou. Veja-os se aproximando, cumprimentando você com problema ou harmonizar algum conflito, essa técnica é para você. Visualize essasorrisos calorosos e abraços amigáveis. Passe algum tempo na visualização pessoa o chamando no WhatsApp, escute a notificação e sinta a emoção deconversando e conhecendo seus novos amigos. Imagine discussões animadas, receber essa mensagem. Sinta o celular nas suas mãos, desbloqueie a tela, abra

orismos e uma conexão profunda se formando. Visualize a si e a seus amigos aplicativos. Leia a mensagem ou escute o áudio com a pessoa o chamando paracompartilhando experiências felizes juntos. Pode ser um passeio, um projeto em conversar, dizendo que está de coração aberto para harmonizar a situação entrecomum, uma viagem, ou qualquer atividade que gostaria de compartilhar com vocês. Então, mentalmente, construa toda a conversa - escreva, grave áudios ou vídeos. Agradeça a esses amigos por terem entrado em sua vida e por tudo o que vídeos, envie emojis e figurinhas. Envie as mensagens que você desejar, notrazem para ela. Sinta uma profunda gratidão por essas conexões. Quando formato que desejar e visualize a pessoa respondendo com atenção e gentileza. estiver pronto, abra os olhos e retorne ao momento presente. Lembre-se das Visualize a conversa chegando a uma conclusão que seja benéfica tanto parasensações e emoções positivas que experimentou durante a visualização.

8. SEPARAÇÃO HARMONIOSA

Primeiramente, tenha plena certeza de que é exatamente isso que você

Essa técnica é versátil e pode ser aplicada para melhorar a comunicação emquer. Uma vez decidido, não poderá voltar atrás! Escreva a próprio punho uma diferentes relacionamentos - com superiores, pais, namorado, marido, esposa, carta assim: *“Eu (escreva seu nome completo) e (escreva o nome completo da pessoa) estamos filhos, outros parentes ou pessoas próximas. A aplicação requer consciência e separados. Houve uma separação harmoniosa! Ele(a) está muito bem e feliz. Eu estou muito intenção. Aqui está o passo a passo: Feche*

os olhos e respire suavemente. *bem e feliz também. Eu desejo amor, paz e prosperidade para a vida dele(a). Está feito, Está* Visualize a pessoa escolhida à sua frente, olhe nos olhos dela e sinta a ligação *feito, Está feito*". Leia essa carta todos os dias em voz alta e visualize sua nova vida energética entre vocês. Foque na pineal da pessoa (ponto entre as sobrancelhas), sem essa pessoa, sinta a sua liberdade e seu alívio decorrentes de não mais representando a conexão telepática. Imagine um cordão de energia dourada daconviver com essa pessoa. Pratique essa técnica até que sinta no seu coração o sua pineal à dela, simbolizando a comunicação energética. Transmita amomento de parar. Para potencializar, espalhe pela casa o arquétipo da águia informação desejada com clareza e cuidado, usando o nome da pessoa. Diga o(fotos, objetos e o som), deixe à vista dessa pessoa, isso a afastará de você.

que você pensa e como se sente a respeito de determinada situação. Permita que

a informação flua suavemente através do cordão de energia. Visualize o cordão **9. SAIR DA RESSONÂNCIA DE ALGUÉM**

trazendo de volta respostas ou energia positiva. Recolha suavemente de volta

para sua pineal. Abra os olhos, respire profundamente e sinta a conexão sendo

Uma projeção de pensamento sobre alguém faz com que essa pessoa ligue

para você, mande mensagem ou o procure por outros meios de comunicação.

Visualize-se em um local sereno e acolhedor. À medida que você observa a paisagem, comece a moldar o ambiente a seu gosto. Pode ser um espaço para você pensa algo negativo sobre alguém, essa pessoa vai sentir por ressonância, um encontro social, como um café ao ar livre, um banco no parque ou uma salaentão ela também não vai gostar de você. Diga: *“Eu Sou ativar, sair da ressonância de aconchegante em uma casa. Faça uma declaração mental ou verbal convidando (fale o nome da pessoa)”* e visualize o rompimento do fio energético que o conecta os amigos que você deseja cocriar a se juntarem a você nesse espaço. Seja claro com a pessoa.

sobre as qualidades e características que deseja em seus amigos. Por exemplo,

você pode dizer algo como: “Estou aberto para cocriar amizades baseadas em

confiança, empatia e interesses comuns”. Imagine esses amigos chegando ao

espaço que você criou. Veja-os se aproximando, cumprimentando você com

sorrisos calorosos e abraços amigáveis. Passe algum tempo na visualização

conversando e conhecendo seus novos amigos. Imagine discussões animadas,

risos e uma conexão profunda se formando. Visualize a si e a seus amigos

compartilhando experiências felizes juntos. Pode ser um passeio, um projeto em comum, uma viagem, ou qualquer atividade que gostaria de compartilhar com eles. Agradeça a esses amigos por terem entrado em sua vida e por tudo o que trazem para ela. Sinta uma profunda gratidão por essas conexões. Quando estiver pronto, abra os olhos e retorne ao momento presente. Lembre-se das

Primeiramente, tenha plena certeza de que é exatamente isso que você quer. Uma vez decidido, não poderá voltar atrás! Escreva a próprio punho uma

Eu (escreva seu nome completo) e (escreva o nome completo da pessoa) estamos separados. Houve uma separação harmoniosa! Ele(a) está muito bem e feliz. Eu estou muito bem e feliz também. Eu desejo amor, paz e prosperidade para a vida dele(a). Está feito, Está

”. Leia essa carta todos os dias em voz alta e visualize sua nova vida sem essa pessoa, sinta a sua liberdade e seu alívio decorrentes de não mais conviver com essa pessoa. Pratique essa técnica até que sinta no seu coração o

momento de parar. Para potencializar, espalhe pela casa o arquétipo da águia

Uma projeção de pensamento sobre alguém faz com que essa pessoa ligue

para você, mande mensagem ou o procure por outros meios de comunicação.

Existe um fio energético que conecta ambos por meio do pensamento. Quando

você pensa algo negativo sobre alguém, essa pessoa vai sentir por ressonância,

então ela também não vai gostar de você. Diga: "*Eu Sou ativar, sair da ressonância de*

(fale o nome da pessoa)" e visualize o rompimento do fio energético que o conecta

com a pessoa.

FAMÍLIA

10. HONRE SEUS PAIS

Visualize uma luz suave e calorosa surgindo ao seu redor. Imagine-se em

um espaço sereno, onde a paz reina. Traga à mente a imagem dos seus pais,

quer eles estejam presentes fisicamente na sua vida hoje ou não. Lembre-se de

que a honra não depende das circunstâncias passadas ou presentes, mas sim do

respeito e gratidão pela vida. Conscientemente, deixe de lado qualquer

juízo que você possa ter sobre seus pais. Imagine esses julgamentos se

dissolvendo na luz ao seu redor. Visualize uma ponte luminosa se formando

entre você e a Fonte da Vida, representando a sua conexão com a Energia

Universal. Sinta a gratidão e o respeito fluindo de você em direção à imagem dos

seus pais. Silenciosamente, expresse sua honra por tudo o que eles representam

em sua jornada, por todos os aprendizados, por todas as experiências. Afirme

que libera seus pais dos seus julgamentos e expectativas. Olhe nos olhos da sua

mãe e agradeça pela sua vida; olhe nos olhos do seu pai e agradeça pela sua vida.

Abra os olhos lentamente e agradeça a oportunidade de cura e harmonização.

11. FILHOS RESPEITOSOS

Visualize seus filhos agindo de maneira positiva, respeitosa e gentil. Imagine

situações específicas em que eles estão se comportando da maneira que você

deseja, tratando-lhe com respeito e amor. Veja essas cenas com detalhes vívidos.

Concentre-se em como se sente quando vê seus filhos agindo dessa forma. Sinta

a alegria, o orgulho e o amor que isso lhe traz. Evite pensar nos comportamentos

indesejados, foque nos comportamentos desejados e visualize as cenas

correspondentes. Ao direcionar seu foco para os comportamentos desejados,

você está fortalecendo essas qualidades em seus filhos. Encerre a visualização

sentindo gratidão por ter filhos maravilhosos. Sinta a alegria de ser um pai ou mãe que está contribuindo para o crescimento deles de maneira positiva.

12. PROGRAME SEUS FILHOS PARA O SUCESSO

Visualize seu filho, um bebê ou uma criança pequena, radiante de alegria e

confiança. Imagine os momentos em que interage com seu filho de maneira

positiva, elogiando-o e encorajando-o. Veja como ele absorve essas palavras e

cresce em autoestima e autoconfiança. Enquanto visualiza, concentre-se na importância de suas palavras e ações ao lidar com seu filho. Visualize-se sempre

escolhendo palavras de amor, incentivo e apoio, mesmo em momentos de

desafio. Enquanto continua a visualização, imagine o potencial ilimitado que seu

filho possui. Visualize-o crescendo e prosperando, confiante em suas habilidades

Visualize uma luz suave e calorosa surgindo ao seu redor. Imagine-se em aberto a oportunidades. Encerre a visualização com um sentimento profundo um espaço sereno, onde a paz reina. Traga à mente a imagem dos seus pais, de gratidão por ter a oportunidade de moldar positivamente o futuro de seu quer eles estejam presentes fisicamente na sua vida hoje ou não. Lembre-se de filho.

que a honra não depende das circunstâncias passadas ou presentes, mas sim do

respeito e gratidão pela vida. Conscientemente, deixe de lado qualquer **13. COCRIANDO GRAVIDEZ**

juízo que você possa ter sobre seus pais. Imagine esses julgamentos se

Imagine-se em um cenário pacífico e alegre. Pode ser uma praia, um jardim

dissolvendo na luz ao seu redor. Visualize uma ponte luminosa se formando tranquilo ou qualquer lugar onde você se sinta à vontade. Visualize você e seu entre você e a Fonte da Vida, representando a sua conexão com a Energia parceiro juntos, felizes e relaxados no momento da concepção de maneira Universal. Sinta a gratidão e o respeito fluindo de você em direção à imagem

dospositiva e cheia de amor. Veja-se grávida e sorrindo. Envolver seus sentidos na seus pais. Silenciosamente, expresse sua honra por tudo o que eles representamvisualização. Imagine como é sentir o calor do sol ou a brisa suave, ouça os sons em sua jornada, por todos os aprendizados, por todas as experiências. Afirme tranquilizadores ao seu redor e sinta a alegria e a emoção desse momento. Veja e que libera seus pais dos seus julgamentos e expectativas. Olhe nos olhos da sua acaricie sua barriga crescida, sinta seu bebezinho mexendo. Veja o momento do mãe e agradeça pela sua vida; olhe nos olhos do seu pai e agradeça pela sua vida.seu parto, visualize-se segurando seu bebezinho no colo pela primeira vez, sinta o cheirinho dele, a textura suave de sua pele, escute seu choro vigoroso, escute as pessoas lhe dando parabéns. Termine a visualização com um sentimento de

gratidão. Agradeça pelo amor que você e seu parceiro compartilham, pela

Visualize seus filhos agindo de maneira positiva, respeitosa e gentil. Imaginepossibilidade de criar uma vida juntos e pelo presente da maternidade que está a situações específicas em que eles estão se comportando da maneira que vocêcaminho. Quando estiver pronta, abra os olhos e retorne ao seu estado normal deseja, tratando-lhe com respeito e amor. Veja essas cenas com detalhes vívidos.de consciência.

Concentre-se em como se sente quando vê seus filhos agindo dessa forma. Sinta

a alegria, o orgulho e o amor que isso lhe traz. Evite pensar nos comportamentos**14. PROGRAME SEU BEBÊ**

PARA O SUCESSO

indesejados, foque nos comportamentos desejados e visualize as cenas

Se você está grávida, visualize seu bebezinho dentro do seu útero, cercado

correspondentes. Ao direcionar seu foco para os comportamentos desejados, por um campo energético próprio. Visualize o campo energético do bebê se você está fortalecendo essas qualidades em seus filhos. Encerre a visualização fundindo com o seu campo, absorvendo suas emoções e informações. Observe sentindo gratidão por ter filhos maravilhosos. Sinta a alegria de ser um pai ou como as suas emoções influenciam na qualidade de vida e a programação do seu bebê para o futuro. Veja-se agindo como a engenheira genética do seu bebê,

otimizando as condições intrauterinas para sua saúde e pleno desenvolvimento.

Visualize o seu bebê sendo programado para uma vida de saúde e sucesso, tanto

Visualize seu filho, um bebê ou uma criança pequena, radiante de alegria em aspecto mental quanto físico. Lembre-se de que as influências epigenéticas de confiança. Imagine os momentos em que interage com seu filho de maneira contínua após o nascimento, com os pais exercendo uma grande influência positiva, elogiando-o e encorajando-o. Veja como ele absorve essas palavras durante o crescimento, especialmente na primeira infância. Abra os olhos,

crece em autoestima e autoconfiança. Enquanto visualiza, concentre-se na trazendo essa consciência para sua vida cotidiana. Saiba que você tem o poder e importância de suas palavras e ações ao lidar com seu filho. Visualize-se sempre criando um ambiente positivo e influenciando o desenvolvimento saudável de seus filhos escolhendo palavras de amor, incentivo e apoio, mesmo em momentos difíceis desde o início.

desafio. Enquanto continua a visualização, imagine o potencial ilimitado que seu

filho possui. Visualize-o crescendo e prosperando, confiante em suas habilidades **15. HARMONIZAÇÃO FAMILIAR**

e aberto a oportunidades. Encerre a visualização com um sentimento profundo

Imagine todos os membros de sua família reunidos em um ambiente calmo

de gratidão por ter a oportunidade de moldar positivamente o futuro de seu acolhedor. Visualize cada pessoa sorrindo e se sentindo à vontade. Visualize um brilho suave e caloroso que envolve cada membro da família. Este brilho

representa o amor, o respeito e a compreensão mútua. Veja todos trocando

sorrisos, abraços e palavras gentis. Se houver conflitos ou mal-entendidos na

Imagine-se em um cenário pacífico e alegre. Pode ser uma praia, um jardim família, visualize-os sendo resolvidos de maneira pacífica e construtiva. Imagine

tranquilo ou qualquer lugar onde você se sinta à vontade. Visualize você e seu todos se comunicando abertamente e encontrando soluções juntos. Visualize parceiro juntos, felizes e relaxados no momento da concepção de maneira todos compartilhando momentos felizes juntos, como refeições em família, positiva e cheia de amor. Veja-se grávida e sorrindo. Envolve seus sentidos na passeios e celebrações. Sinta a alegria e o amor que fluem entre todos. Repita: visualização. Imagine como é sentir o calor do sol ou a brisa suave, ouça os sons “Minha família é unida e harmoniosa”. Termine a visualização com um tranquilizadores ao seu redor e sinta a alegria e a emoção desse momento. Veja o sentimento de gratidão por sua família. Agradeça por cada membro e pelo amor acaricie sua barriga crescida, sinta seu bebezinho mexendo. Veja o momento do que compartilham. Abra os olhos e leve essa sensação de harmonia para o seu seu parto, visualize-se segurando seu bebezinho no colo pela primeira vez, sintadia a dia.

o cheirinho dele, a textura suave de sua pele, escute seu choro vigoroso, escute as

peçoas lhe dando parabéns. Termine a visualização com um sentimento de

gratidão. Agradeça pelo amor que você e seu parceiro compartilham, pela

possibilidade de criar uma vida juntos e pelo presente da maternidade que está a

caminho. Quando estiver pronta, abra os olhos e retorne ao seu estado normal

Se você está grávida, visualize seu bebezinho dentro do seu útero, cercado

por um campo energético próprio. Visualize o campo energético do bebê se

fundindo com o seu campo, absorvendo suas emoções e informações. Observe

como as suas emoções influenciam na qualidade de vida e a programação do seu

bebê para o futuro. Veja-se agindo como a engenheira genética do seu bebê,

otimizando as condições intrauterinas para sua saúde e pleno desenvolvimento.

Visualize o seu bebê sendo programado para uma vida de saúde e sucesso, tanto

no aspecto mental quanto físico. Lembre-se de que as influências epigenéticas

continuam após o nascimento, com os pais exercendo uma grande influência

durante o crescimento, especialmente na primeira infância. Abra os olhos,

trazendo essa consciência para sua vida cotidiana. Saiba que você tem o poder de criar um ambiente positivo e influenciar o desenvolvimento saudável de seus

filhos desde o início.

15. HARMONIZAÇÃO FAMILIAR

Imagine todos os membros de sua família reunidos em um ambiente calmo

e acolhedor. Visualize cada pessoa sorrindo e se sentindo à vontade. Visualize

um brilho suave e caloroso que envolve cada membro da família. Este brilho

representa o amor, o respeito e a compreensão mútua. Veja todos trocando

sorrisos, abraços e palavras gentis. Se houver conflitos ou mal-entendidos na

família, visualize-os sendo resolvidos de maneira pacífica e construtiva. Imagine

todos se comunicando abertamente e encontrando soluções juntos. Visualize

todos compartilhando momentos felizes juntos, como refeições em família,

passeios e celebrações. Sinta a alegria e o amor que fluem entre todos. Repita:

“Minha família é unida e harmoniosa”. Termine a visualização com um

sentimento de gratidão por sua família. Agradeça por cada membro e pelo amor

que compartilham. Abra os olhos e leve essa sensação de harmonia para o seu

dia a dia.

SAÚDE

16. PARE DE RECLAMAR

Feche os olhos e respire profundamente. Visualize-se cercado por uma aura

escura formada pela energia dos seus sentimentos, pensamentos e palavras de

reclamação a respeito da sua saúde. Essa energia afeta negativamente sua saúde

e também a sua capacidade de cocriar. Transforme essa aura escura em uma luz

brilhante que preenche seu ser, trazendo saúde e emoções positivas. Sinta como

essa luz fortalece sua imunidade e eleva sua vibração. Imagine-se atraindo

motivos para agradecer e se alegrar. Faça um compromisso de parar de reclamar

e adotar uma mentalidade positiva. Abra os olhos e leve consigo essa

transformação positiva.

17. PROGRAME O SEU DNA (TÉCNICA I)

Visualize seu DNA como uma matriz flexível. Conecte-se com sua

linguagem interna, usando afirmações positivas, como “Meu corpo é saudável e

equilibrado.” Imagine essas palavras se transformando em luz dourada que

envolve seu DNA. Visualize seu DNA se reprogramando para promover saúde e

equilíbrio. Sinta essa transformação se espalhar por todas as células do seu

corpo. Imagine-se no controle de sua própria evolução e saúde. Abra os olhos e

leve consigo a sensação de equilíbrio e bem-estar. Essa técnica curta de

visualização permite que você use a linguagem interna e imagens positivas para

reprogramar seu DNA, promovendo mudanças biológicas e melhorando sua

saúde e equilíbrio.

18. PROGRAME O SEU DNA (TÉCNICA II)

Feche os olhos e visualize seu DNA como uma dupla hélice composta de

3% matéria química e 97% energia quântica. Visualize a parte química como

informações biológicas e a parte quântica como sua espiritualidade, sua verdade

essencial e todas as possibilidades. Compreenda que você não é uma vítima do

destino traçado pelo seu DNA. Visualize-se desativando os genes de doença,

pobreza e depressão, e ativando genes de saúde, riqueza e bem-estar na parte

química do seu DNA. Na parte quântica, veja-se comandando a realidade

desejada para sua vida. Entenda que suas emoções são a chave para manipular

seu DNA. Cultive emoções elevadas, como amor e alegria, para reprogramar seu DNA para a saúde, prosperidade e felicidade. Abra os olhos com a convicção de

que você tem o poder de transformar sua própria realidade através do controle

das suas emoções.

Feche os olhos e respire profundamente. Visualize-se cercado por uma aura **19. PROGRAME AS SUAS CÉLULAS**

escura formada pela energia dos seus sentimentos, pensamentos e palavras de

Imagine-se dentro do seu próprio corpo, explorando o ambiente interno.

reclamação a respeito da sua saúde. Essa energia afeta negativamente sua saúde. Visualize a membrana que envolve cada célula como uma fina camada de um e também a sua capacidade de cocriar. Transforme essa aura escura em uma luz material especial, semelhante a um chip eletrônico. Veja a membrana celular brilhante que preenche seu ser, trazendo saúde e emoções positivas. Sinta como um receptor de informações,

assim como um chip eletrônico. Compreenda essa luz fortalece sua imunidade e eleva sua vibração. Imagine-se atraindo que suas células recebem informações do ambiente e reagem de acordo com motivos para agradecer e se alegrar. Faça um compromisso de parar de reclamar essas informações. Visualize situações em que você costuma ter reações e adotar uma mentalidade positiva. Abra os olhos e leve consigo essas emoções negativas, como estresse, raiva, medo, ódio e julgamento. Observe como essas emoções afetam a programação das suas células. Agora, imagine-se

reagindo de maneira diferente a essas situações. Veja-se respondendo com amor,

alegria e compaixão em vez de emoções negativas. Visualize suas células

Visualize seu DNA como uma matriz flexível. Conecte-se com sua recebendo essas novas emoções positivas como se fossem informações do linguagem interna, usando afirmações positivas, como “Meu corpo é saudável e ambiente. Observe como suas células começam a se reprogramar para se alinhar equilibrado.” Imagine essas palavras se transformando em luz dourada que com essas emoções positivas. Imagine como sua biologia começa a responder de envolve seu DNA. Visualize seu DNA se reprogramando para promover saúde e maneira mais saudável e equilibrada devido à nova programação emocional.

equilíbrio. Sinta essa transformação se espalhar por todas as células do seu Visualize-se experimentando sucesso, saúde e bem-estar como resultado dessa corpo. Imagine-se no controle de sua própria evolução e saúde. Abra os olhos e transformação. Abra os olhos lentamente

e sinta gratidão pelo poder que você leve consigo a sensação de equilíbrio e bem-estar. Essa técnica curta detem para reprogramar sua biologia para o sucesso.

visualização permite que você use a linguagem interna e imagens positivas para

reprogramar seu DNA, promovendo mudanças biológicas e melhorando sua

Feche os olhos e visualize seu DNA como uma dupla hélice composta de

3% matéria química e 97% energia quântica. Visualize a parte química como

informações biológicas e a parte quântica como sua espiritualidade, sua verdade

essencial e todas as possibilidades. Compreenda que você não é uma vítima do

destino traçado pelo seu DNA. Visualize-se desativando os genes de doença,

pobreza e depressão, e ativando genes de saúde, riqueza e bem-estar na parte

química do seu DNA. Na parte quântica, veja-se comandando a realidade

desejada para sua vida. Entenda que suas emoções são a chave para manipular

seu DNA. Cultive emoções elevadas, como amor e alegria, para reprogramar seu DNA para a saúde,

prosperidade e felicidade. Abra os olhos com a convicção de

que você tem o poder de transformar sua própria realidade através do controle

das suas emoções.

19. PROGRAME AS SUAS CÉLULAS

Imagine-se dentro do seu próprio corpo, explorando o ambiente interno.

Visualize a membrana que envolve cada célula como uma fina camada de um

material especial, semelhante a um chip eletrônico. Veja a membrana celular

como um receptor de informações, assim como um chip eletrônico. Compreenda

que suas células recebem informações do ambiente e reagem de acordo com

essas informações. Visualize situações em que você costuma ter reações

emocionais negativas, como estresse, raiva, medo, ódio e julgamento. Observe

como essas emoções afetam a programação das suas células. Agora, imagine-se

reagindo de maneira diferente a essas situações. Veja-se respondendo com amor,

alegria e compaixão em vez de emoções negativas.
Visualize suas células

recebendo essas novas emoções positivas como se
fossem informações do

ambiente. Observe como suas células começam a se
reprogramar para se alinhar

com essas emoções positivas. Imagine como sua biologia
começa a responder de

maneira mais saudável e equilibrada devido à nova
programação emocional.

Visualize-se experimentando sucesso, saúde e bem-estar
como resultado dessa

transformação. Abra os olhos lentamente e sinta gratidão
pelo poder que você

tem para reprogramar sua biologia para o sucesso.

REJUVENESCIMENTO

20. COCRIANDO REJUVENESCIMENTO

Visualize-se olhando-se no espelho e vendo refletida a
sua imagem bela e

jovial, olhe de perto os detalhes da sua pele, do seu rosto
e veja-se livre de rugas e

manchas. Sinta-se vibrando na mesma frequência da
idade e da aparência

desejadas - como você se sentiria se parecesse ter 10,
20, 30 anos a menos?

Garanta que sua vibração interna corresponda à visualização. Viva a sensação

de rejuvenescimento em sua realidade vibracional para manifestá-la fisicamente.

Ensine para o seu corpo qual é a emoção e a sensação que decorre do seu desejo

realizado! Visualize novas redes neurais sendo criadas e se fortalecendo pra

possibilitar a mudança que você tanto quer!

REJUVENESCIMENTO

20. COCRIANDO REJUVENESCIMENTO

Visualize-se olhando-se no espelho e vendo refletida a sua imagem bela e

jovial, olhe de perto os detalhes da sua pele, do seu rosto e veja-se livre de rugas e

manchas. Sinta-se vibrando na mesma frequência da idade e da aparência

desejadas - como você se sentiria se parecesse ter 10, 20, 30 anos a menos?

Garanta que sua vibração interna corresponda à visualização. Viva a sensação

de rejuvenescimento em sua realidade vibracional para manifestá-la fisicamente.

Ensine para o seu corpo qual é a emoção e a sensação que decorre do seu desejo

realizado! Visualize novas redes neurais sendo criadas e se fortalecendo pra

possibilitar a mudança que você tanto quer!

EMAGRECIMENTO

21. PESO IDEAL, CORPO DOS SONHOS

Imagine uma grande tela holográfica à sua frente, como um cinema. A

partir da sua glândula pineal, projete a imagem do seu corpo e peso dos sonhos,

uma cena em movimento. Sinta o calor na sua pineal enquanto essa imagem se

forma. Saia do seu corpo e observe-se de fora, vendo a imagem saindo da sua

pineal. Volte ao seu corpo e envolva os cinco sentidos na cena em movimento.

Visualize-se no corpo ideal que você deseja alcançar, com confiança e vitalidade.

Concentre-se em acreditar que essa visualização já está cocriada, como se já

fosse realidade. Sinta a gratidão antecipadamente, como se já tivesse alcançado

seu objetivo. Mantenha a fé de que você está manifestando sua visualização com

cada pensamento positivo. Imagine sua vibração elevando-se, como se estivesse

transformando energia em realidade física. Lembre-se de que a fé é como

plantar uma semente e confiar que ela crescerá. Afaste a ansiedade, confiando

no processo de manifestação. Sinta a certeza de que seu peso desejado já é real.

Recolha gradualmente essa imagem de volta para a sua pineal, sentindo seu

sonho se tornar parte de você, de cada célula e molécula. Respire

profundamente e abra os olhos.

22. COMPRANDO ROUPAS NOVAS

Partindo do princípio que você já emagreceu, já conquistou seu peso ideal e

o corpo dos seus sonhos, visualize-se indo às compras na companhia de sua

melhor amiga. Você precisa de um enxoval inteiro completamente novo! Qual é

o seu novo manequim? Visualize-se passeando pelo seu shopping preferido

muito animada com sua amiga. Entre de loja em loja para comprar calças jeans

novas, vestidos de festa novos, roupas novas para trabalhar, um biquíni novo

bem pequenininho e tudo mais que você desejar. Veja-se experimentando cada

peça, escute sua amiga dizendo que tudo fica ótimo em você, sinta a alegria e o

bem-estar decorrentes dessa experiência. Respire profundamente e abra os

olhos.

Imagine uma grande tela holográfica à sua frente, como um cinema. A partir da sua glândula pineal, projete a imagem do seu corpo e peso dos sonhos,

uma cena em movimento. Sinta o calor na sua pineal enquanto essa imagem se

forma. Saia do seu corpo e observe-se de fora, vendo a imagem saindo da sua

pineal. Volte ao seu corpo e envolva os cinco sentidos na cena em movimento.

Visualize-se no corpo ideal que você deseja alcançar, com confiança e vitalidade.

Concentre-se em acreditar que essa visualização já está criada, como se já

fosse realidade. Sinta a gratidão antecipadamente, como se já tivesse alcançado

seu objetivo. Mantenha a fé de que você está manifestando sua visualização com

cada pensamento positivo. Imagine sua vibração elevando-se, como se estivesse

transformando energia em realidade física. Lembre-se de que a fé é como

plantar uma semente e confiar que ela crescerá. Afaste a ansiedade, confiando

no processo de manifestação. Sinta a certeza de que seu peso desejado já é real.

Recolha gradualmente essa imagem de volta para a sua pineal, sentindo seu

sonho se tornar parte de você, de cada célula e molécula. Respire

Partindo do princípio que você já emagreceu, já conquistou seu peso ideal e

o corpo dos seus sonhos, visualize-se indo às compras na companhia de sua

melhor amiga. Você precisa de um enxoval inteiro completamente novo! Qual é

preferido

muito animada com sua amiga. Entre de loja em loja para comprar calças jeans

novas, vestidos de festa novos, roupas novas para trabalhar, um biquíni novo

bem pequenininho e tudo mais que você desejar. Veja-se experimentando cada

peça, escute sua amiga dizendo que tudo fica ótimo em você, sinta a alegria e o

bem-estar decorrentes dessa experiência. Respire profundamente e abra os

ESPIRITUALIDADE

23. COCRIANDO UM MILAGRE

Imagine-se como o próprio milagre, sentindo uma profunda paz interior.

Visualize sua Frequência Vibracional® aumentando à medida que seus

pensamentos, sentimentos, palavras e ações se alinham harmoniosamente. Veja-

se interagindo com o mundo com gentileza, irradiando amor e positividade em

todas as direções. Observe como essa transformação interna começa a moldar

sua realidade, tornando-a mais propícia para atrair as oportunidades que você

antes apenas visualizava. Continue a se ver como o próprio milagre, abraçando o

poder da visualização que habita dentro de você. Abra os olhos quando estiver

pronto, sentindo-se revigorado e confiante em seu potencial de manifestar

milagres em sua vida.

24. PAZ: “O OÁSIS INTERIOR”

Feche os olhos, respire profundamente, foque na tranquilidade da

respiração. Visualize-se em um oásis, sinta o sol, ouça o riacho. Caminhe por

esse espaço sagrado, deixando tensões para trás. Sinta a paz envolver você.

Respire, absorva paz, sinta-a em cada célula. Permaneça em paz, acalme a

mente. Pense em algo que o faça sentir a gratidão. Abra os olhos, leve paz e

gratidão consigo.

25. UNIÃO COM DEUS

Visualize uma luz divina representando Deus. Imagine-se em um ambiente

sagrado. Fale com Deus em pensamento ou voz alta. Sinta a presença de Deus

ao seu redor. Medite sobre a experiência. Pratique regularmente para

desenvolver a conexão espiritual.

26. MESTRE INTERIOR

Visualize um lugar especial e reconfortante. Imagine uma porta para seu

mundo interior. Entre e sinta-se calmo. Visualize seu “mestre interior”. Faça

perguntas e ouça suas respostas internas. Tenha um diálogo sobre questões

pessoais. Confie nas respostas e absorva as lições. Agradeça e retorne à consciência acordada. Reflita sobre as lições aprendidas. Use essa técnica para

buscar orientação interna e autoconhecimento.

27. AUMENTO DA AUTOESTIMA

Imagine-se como o próprio milagre, sentindo uma profunda paz interior.

Comece visualizando uma versão de você mesmo em sua mente, veja-se

aumentando à medida que seuscom todos os detalhes físicos e emocionais. Imagine que uma luz dourada pensamentos, sentimentos, palavras e ações se alinham harmoniosamente. Veja-amorosa envolve essa imagem de si mesmo. Sinta uma profunda aceitação e se interagindo com o mundo com gentileza, irradiando amor e positividade emamor por essa versão de você, independentemente de quaisquer imperfeições todas as direções. Observe como essa transformação interna começa a moldarpercebidas. À medida que você continua a visualização, imagine, agora, a versão sua realidade, tornando-a mais propícia para atrair as oportunidades que vocêdo Novo Eu que deseja ser, mais confiante. Sinta sua autoestima começando a se antes apenas visualizava. Continue a se ver como o próprio milagre, abraçando oelevar. Veja como é o seu Novo Eu e sinta que já está na pele dele agora mesmo, poder da visualização que habita dentro de você. Abra os olhos quando estiverno momento presente. Visualize-se caminhando mais ereto, sorrindo mais, e pronto,

sentindo-se revigorado e confiante em seu potencial de manifestar-se bem consigo mesmo. Sinta a confiança e o orgulho de ser quem você é. Repita afirmações positivas relacionadas à autoestima, como: “Eu me amo e

me aceito”, “Eu sou digno de amor e respeito”, “Tenho confiança em mim

mesmo” e outras afirmações que ressoem com você. Imagine-se alcançando seus

objetivos e metas. Sinta a confiança e o orgulho que decorrem dessas realizações.

respiração. Visualize-se em um oásis, sinta o sol, ouça o riacho. Caminhe porSinta gratidão por quem você é e pelo progresso que está fazendo em direção a esse espaço sagrado, deixando tensões para trás. Sinta a paz envolver você.uma autoestima mais elevada. Quando estiver pronto, abra os olhos e retorne ao Respire, absorva paz, sinta-a em cada célula. Permaneça em paz, acalme amomento presente.

mente. Pense em algo que o faça sentir a gratidão. Abra os olhos, leve paz e

28. MANIFESTE A CORAGEM

Visualize-se em uma situação desafiadora e veja-se agindo com coragem e

confiança. Veja-se mantendo a calma, enfrentando a situação de frente e

Visualize uma luz divina representando Deus. Imagine-se em um ambiente tomando as medidas necessárias. Visualize todos os detalhes da cena. Imagine as sagrado. Fale com Deus em pensamento ou voz alta. Sinta a presença de Deus expressões faciais das pessoas ao seu redor, o ambiente e as palavras que você ao seu redor. Medite sobre a experiência. Pratique regularmente para está dizendo ou ouvindo. Concentre-se nas sensações que você experimenta ao se comportar com coragem. Sinta seu coração forte e firme, sua respiração

controlada e a sensação de empoderamento que a coragem traz. À medida que a

visualização continua, imagine-se mantendo o foco em seus objetivos e valores

personais. Lembre-se do motivo pelo qual você está agindo com coragem.

Visualize um lugar especial e reconfortante. Imagine uma porta para seu Visualize um resultado positivo da situação desafiadora. Veja-se superando mundo interior. Entre e sinta-se calmo. Visualize seu “mestre interior”. Faça obstáculos, resolvendo problemas e alcançando seus objetivos. Durante a perguntas e ouça suas respostas internas. Tenha um diálogo sobre questões visualização, repita afirmações positivas relacionadas à coragem, como: “Eu Sou corajoso e capaz”, “Tenho a força interior para enfrentar qualquer desafio” e

personais. Confie nas respostas e absorva as lições. Agradeça e retorne à outras afirmações que lhe ajudem a fortalecer sua coragem. Sinta gratidão por consciência acordada. Reflita sobre as lições aprendidas. Use essa técnica para sua capacidade de enfrentar desafios com

coragem e determinação. Quando estiver pronto, abra os olhos e retorne ao momento presente. Leve consigo a sensação de coragem fortalecida e a confiança de que você pode enfrentar situações desafiadoras.

Comece visualizando uma versão de você mesmo em sua mente, veja-se

com todos os detalhes físicos e emocionais. Imagine que uma luz dourada

amorosa envolve essa imagem de si mesmo. Sinta uma profunda aceitação e

amor por essa versão de você, independentemente de quaisquer imperfeições

percebidas. À medida que você continua a visualização, imagine, agora, a versão

do Novo Eu que deseja ser, mais confiante. Sinta sua autoestima começando a se

elevantar. Veja como é o seu Novo Eu e sinta que já está na pele dele agora mesmo,

no momento presente. Visualize-se caminhando mais ereto, sorrindo mais, e

sentindo-se bem consigo mesmo. Sinta a confiança e o orgulho de ser quem você

é. Repita afirmações positivas relacionadas à autoestima, como: "Eu me amo e

me aceito”, “Eu sou digno de amor e respeito”, “Tenho confiança em mim

mesmo” e outras afirmações que ressoem com você. Imagine-se alcançando seus

objetivos e metas. Sinta a confiança e o orgulho que decorrem dessas realizações.

Sinta gratidão por quem você é e pelo progresso que está fazendo em direção a

uma autoestima mais elevada. Quando estiver pronto, abra os olhos e retorne ao

Visualize-se em uma situação desafiadora e veja-se agindo com coragem e

confiança. Veja-se mantendo a calma, enfrentando a situação de frente e

tomando as medidas necessárias. Visualize todos os detalhes da cena. Imagine as

expressões faciais das pessoas ao seu redor, o ambiente e as palavras que você

está dizendo ou ouvindo. Concentre-se nas sensações que você experimenta ao

se comportar com coragem. Sinta seu coração forte e firme, sua respiração

controlada e a sensação de empoderamento que a coragem traz. À medida que a

visualização continua, imagine-se mantendo o foco em seus objetivos e valores

pessoais. Lembre-se do motivo pelo qual você está agindo com coragem.

Visualize um resultado positivo da situação desafiadora. Veja-se superando

obstáculos, resolvendo problemas e alcançando seus objetivos. Durante a

visualização, repita afirmações positivas relacionadas à coragem, como: “Eu Sou

corajoso e capaz”, “Tenho a força interior para enfrentar qualquer desafio” e

outras afirmações que lhe ajudem a fortalecer sua coragem. Sinta gratidão por sua capacidade de enfrentar desafios com coragem e determinação. Quando

estiver pronto, abra os olhos e retorne ao momento presente. Leve consigo a

sensação de coragem fortalecida e a confiança de que você pode enfrentar

situações desafiadoras.

TRABALHO

29. TRABALHO DOS SONHOS

Imagine o seu emprego ideal como se já estivesse acontecendo neste

momento, no presente. Deixe de lado preocupações passadas e ansiedades sobre

o futuro. Limpe sua mente de pensamentos negativos e distrações. Visualize-se

indo trabalhar alegre e grato pelo emprego que possui. Visualize detalhes

específicos do seu emprego dos sonhos, incluindo local, responsabilidades e

sentimentos de realização. Veja seu sonho de novo emprego como realizado

agora e viva de acordo com essa crença, sem ansiedade nem medo. Liberte-se da

ansiedade entregando seu sonho ao Universo. Sinta a gratidão pelo emprego que

você visualizou e acredite que ele está a caminho. Abra os olhos e leve essa

sensação de positividade e confiança consigo ao procurar oportunidades de

emprego.

30. EMPREGO EM LOCAL ESPECÍFICO

Caso deseje ingressar em uma empresa específica, esta técnica pode ser de

grande auxílio. Diariamente, tanto antes de dormir quanto ao acordar, conecte-

se com esse sonho. Imagine-se vestindo o uniforme ou traje de trabalho,

percorrendo mentalmente todo o trajeto desde o despertar até o retorno ao lar.

Visualize-se adentrando a empresa, saudando os colegas, familiarizando-se com

o ambiente de trabalho, desempenhando suas funções, e mergulhando na

experiência por meio da visualização. Sintonize-se com suas emoções durante o

processo, observando também os momentos de pausa e o término da jornada.

Aborde a simulação com a convicção de que está genuinamente atuando nesse

contexto, sem ponderar a duração da visualização. Caso adormeça, isso pode

intensificar o poder de realização do seu sonho.

31. SUCESSO E RECONHECIMENTO

Visualize um vasto horizonte onde suas ações são como pedras lançadas em

um lago tranquilo criando ondulações na superfície da água. Mesmo sem

resultados imediatos, cada passo que você dá cria ondulações na jornada da vida.

Mantenha a persistência acesa, avançando mesmo quando parecer difícil.

Visualize um futuro promissor em que seus esforços são recompensados com

sucesso e reconhecimento. Ensaie viver a cena que representa que você “chegou lá”, que conquistou o sucesso que deseja em sua carreira; veja e ouça as pessoas

lhe dando o reconhecimento que você merece. Acredite que cada pequeno passo

constrói um caminho para o sucesso. Siga em frente, pois a colheita dos frutos

está próxima, talvez mais do que você imagina.

Imagine o seu emprego ideal como se já estivesse acontecendo neste

momento, no presente. Deixe de lado preocupações passadas e ansiedades sobre **32. PASSAR EM EXAME (APROVAÇÃO EM CONCURSO)** o futuro. Limpe sua mente de pensamentos negativos e distrações. Visualize-se

Visualize-se no dia do exame. Veja-se acordando de manhã com energia e

indo trabalhar alegre e grato pelo emprego que possui. Visualize detalhes entusiasmo. Imagine-se chegando ao local da prova com calma e confiança.

específicos do seu emprego dos sonhos, incluindo local, responsabilidades e Visualize-se durante a prova, respondendo às perguntas com facilidade e sentimentos de realização. Veja seu sonho de novo emprego como realizado confiança. Veja-se mantendo a calma, mesmo

diante das questões mais agora e viva de acordo com essa crença, sem ansiedade nem medo. Liberte-se de desafios desafiadoras. Visualize-se administrando seu tempo de modo eficaz durante o ansiedade entregando seu sonho ao Universo. Sinta a gratidão pelo emprego que exame. Veja-se revisando suas respostas e garantindo que nada seja deixado em você visualizou e acredite que ele está a caminho. Abra os olhos e leve esse branco. Imagine o sentimento de realização que você terá ao concluir a prova.

sensação de positividade e confiança consigo ao procurar oportunidades de Veja-se entregando o exame com confiança, sabendo que fez o seu melhor.

Visualize o resultado que você deseja alcançar, veja seu nome na lista de

aprovados. Imagine-se celebrando o seu sucesso com as pessoas que você ama.

Sinta gratidão por toda a dedicação e persistência que você colocou em seus

Caso deseje ingressar em uma empresa específica, esta técnica pode ser de estudos, sinta a mais profunda gratidão por sua aprovação. Durante a grande auxílio. Diariamente, tanto antes de dormir quanto ao acordar, conecte-visualização, repita afirmações positivas, como: “Eu Sou capaz e confiante em se com esse sonho. Imagine-se vestindo o uniforme ou traje de trabalho, minhas habilidades”, “Estou preparado para passar” e “Eu vou passar com percorrendo mentalmente todo o trajeto desde o despertar até o retorno ao lar. sucesso”. Quando estiver pronto, abra os olhos e retorne ao momento presente.

Visualize-se adentrando a empresa, saudando os colegas, familiarizando-se com o ambiente de trabalho, desempenhando suas funções, e mergulhando na experiência por meio da visualização. Sintonize-se com suas emoções durante o processo, observando também os momentos de pausa e o término da jornada.

Aborde a simulação com a convicção de que está genuinamente atuando nesse contexto, sem ponderar a duração da visualização. Caso adormeça, isso pode

Visualize um vasto horizonte onde suas ações são como pedras lançadas em um lago tranquilo criando ondulações na superfície da água. Mesmo sem resultados imediatos, cada passo que você dá cria ondulações na jornada da vida.

Mantenha a persistência acesa, avançando mesmo quando parecer difícil.

Visualize um futuro promissor em que seus esforços são recompensados com sucesso e reconhecimento. Ensaie viver a cena que representa que você “chegou lá”, que conquistou o sucesso que deseja em sua carreira; veja e ouça as pessoas

Ihe dando o reconhecimento que você merece. Acredite que cada pequeno passo

constrói um caminho para o sucesso. Siga em frente, pois a colheita dos frutos

está próxima, talvez mais do que você imagina.

32. PASSAR EM EXAME (APROVAÇÃO EM CONCURSO)

Visualize-se no dia do exame. Veja-se acordando de manhã com energia e

entusiasmo. Imagine-se chegando ao local da prova com calma e confiança.

Visualize-se durante a prova, respondendo às perguntas com facilidade e

confiança. Veja-se mantendo a calma, mesmo diante das questões mais

desafiadoras. Visualize-se administrando seu tempo de modo eficaz durante o

exame. Veja-se revisando suas respostas e garantindo que nada seja deixado em

branco. Imagine o sentimento de realização que você terá ao concluir a prova.

Veja-se entregando o exame com confiança, sabendo que fez o seu melhor.

Visualize o resultado que você deseja alcançar, veja seu nome na lista de

aprovados. Imagine-se celebrando o seu sucesso com as pessoas que você ama.

Sinta gratidão por toda a dedicação e persistência que você colocou em seus

estudos, sinta a mais profunda gratidão por sua aprovação. Durante a

visualização, repita afirmações positivas, como: “Eu Sou capaz e confiante em

minhas habilidades”, “Estou preparado para passar” e “Eu vou passar com

sucesso”. Quando estiver pronto, abra os olhos e retorne ao momento presente.

Leve com você a sensação de confiança e sucesso que a visualização lhe

proporcionou.

DINHEIRO E BENS MATERIAIS

33. TÉCNICA DO SEU “INCRÍVEL MUNDO”

Com essa técnica, você vai usar a sua imaginação para criar o “incrível

mundo de (seu nome) ”. No seu incrível mundo, tudo é perfeito, você é feliz,

saudável e muito próspero com todo o dinheiro que quiser para gastar como

quiser. Tudo o que você tem que fazer é simplesmente soltar a imaginação e

voar alto, sem se julgar, sem considerar nada como absurdo - tudo que você

quiser, você pode, é só imaginar! Depois de passear pelo seu incrível mundo e

desfrutar dele por um tempo, você para e pergunta "e se fosse verdade?". Sem

forçar sua mente a acreditar que é verdade, não há resistência, você eleva sua

vibração através da alegria e diversão e abre as possibilidades para a

manifestação!

34. CHUVA DE DINHEIRO

Feche os olhos e imagine que, literalmente, começa a chover cédulas de

dinheiro em cima de você! Sinta o dinheiro tocando você, sinta a textura, sinta o

som, sinta o cheiro do dinheiro. Divirta-se, veja seus filhos e seu companheiro(a)

pulando, dançando e gritando de alegria junto com você. Pegue um monte de

dinheiro e jogue para cima; mergulhe em monte de dinheiro! Sinta a energia

dele plasmando em você no momento em que cada cédula toca seu corpo,

tornando-se parte de você, incorporando-se em cada célula sua, em cada

molécula do seu DNA. Enquanto sente, repita o comando “integra” várias vezes

para integrar o dinheiro no seu corpo! Parece loucura? Ótimo, o absurdo

elimina a resistência e é muito divertido!

35. RIQUEZA INFINITA

Como você se sentiria se fosse rico, milionário, bilionário hoje, agorinha

mesmo? Você está mesmo pronto para receber todo o dinheiro que está

pedindo? Visualize o que faria com tanto dinheiro, o que compraria, que

experiências teria, a quem ajudaria, em que casa moraria, quais carros teria, que

tipo roupas e acessórios usaria, que lugares frequentaria e tudo mais relacionados

aos detalhes de sua vida de milionário, ou melhor, bilionário.

36. GASTE COM ALEGRIA

Visualize o saldo da sua conta bancária indicando muitos milhões

disponíveis para você! Então, vá ao banco e saque esse dinheiro em várias

maletas. Em seguida, comece a gastar cada centavo desse dinheiro como se não

houvesse amanhã! Veja cada bem adquirido, cada experiência luxuosa. Perceba

Com essa técnica, você vai usar a sua imaginação para criar o “incrívelos seus sentimentos ao gastar dinheiro – eles são um indicador crucial: culpa e mundo de (seu nome) ”. No seu incrível mundo, tudo é perfeito, você é feliz, medo de falta indicam escassez; alegria, prazer e gratidão revelam abundância.

saudável e muito próspero com todo o dinheiro que quiser para gastar comoPortanto, se você não sentiu prazer e alegria na primeira vez, repita o exercício quiser. Tudo o que você tem que fazer é simplesmente soltar a imaginação até aprender a desfrutar do dinheiro sem culpa! Gastar com alegria transmite voar alto, sem se julgar, sem considerar nada como absurdo – tudo que vocêmerecimento ao cérebro e Universo, abrindo fluxo de prosperidade. Gastos quiser, você pode, é só imaginar! Depois de passear pelo seu incrível mundo efelizes geram sucesso e prosperidade duradouros. Lembre-se de colocar os 5

desfrutar dele por um tempo, você para e pergunta “e se fosse verdade?”. Sem sentidos nessa visualização!

forçar sua mente a acreditar que é verdade, não há resistência, você eleva sua

vibração através da alegria e diversão e abre as possibilidades para a **37. RECEBIMENTO DE PIX**

Feche os olhos, respire profundamente e entre em Ponto Zero. Visualize o

PIX chegando exatamente com o valor desejado, escute o som da notificação,

pegue o seu celular e sinta o peso dele, a textura dele. Olhe na tela a notificação

Feche os olhos e imagine que, literalmente, começa a chover cédulas de PIX com o valor desejado, sinta gratidão por estar recebendo esse valor na dinheiro em cima de você! Sinta o dinheiro tocando você, sinta a textura, sinta os sua conta, vibre na alegria! Abra o seu app e veja o valor lá na sua conta som, sinta o cheiro do dinheiro. Divirta-se, veja seus filhos e seu companheiro(a) bancária e vibre na certeza de que isso já é real. Comemore para que o Criador pulando, dançando e gritando de alegria junto com você. Pegue um monte demande mais motivos para comemorar.

dinheiro e jogue para cima; mergulhe em monte de dinheiro! Sinta a energia

dele plasmando em você no momento em que cada cédula toca seu corpo, **38. LOTERIA** tornando-se parte de você, incorporando-se em cada célula sua, em cada

molécula do seu DNA. Enquanto sente, repita o comando “integra” várias vezes

Visualize um filme em movimento de você recebendo o prêmio, veja o

para integrar o dinheiro no seu corpo! Parece loucura? Ótimo, o absurdo valor exato desse dinheiro, coloque os 5 sentidos e perceba tudo detalhadamente.

Escolha a roupa que você vai usar para receber esse prêmio. Veja-se gastando

cada centavo dele. Planeje o que será feito com esse prêmio e veja tudo em

detalhe! Mantenha-se grato na certeza de que esse prêmio já é seu. Você

também pode ativar o Código de Grabovoi específico para loteria afirmando:

Como você se sentiria se fosse rico, milionário, bilionário hoje, agorinha“Eu Sou ativar números quânticos para o prêmio da loteria em luz 4610567.

mesmo? Você está mesmo pronto para receber todo o dinheiro que estáEstá feito”.

pedindo? Visualize o que faria com tanto dinheiro, o que compraria, que

experiências teria, a quem ajudaria, em que casa moraria, quais carros teria, que **39. SÉRIE COCRIANDO FARTURA** tipo roupas e acessórios usaria, que lugares frequentaria e tudo mais relacionados

Caso você esteja imerso em uma realidade de constante carência e escassez,

essa série de visualizações pode impulsionar a concretização da prosperidade em

Visualize o saldo da sua conta bancária indicando muitos milhões sua jornada. Independentemente da sua situação atual, a transformação se inicia disponíveis para você! Então, vá ao banco e saque esse dinheiro em várias exatamente onde você se encontra. A prática é notavelmente simples: valendo-se maletas. Em seguida, comece a gastar cada centavo desse dinheiro como se

nãoda Visualização Holográfica, você canalizará a transformação das carências houvesse amanhã! Veja cada bem adquirido, cada experiência luxuosa. Perceba presentes em sua percepção visual direta para um estado de plenitude.

os seus sentimentos ao gastar dinheiro - eles são um indicador crucial: culpa e **Geladeira cheia**: Quando você abrir a geladeira e se deparar com o

medo de falta indicam escassez; alegria, prazer e gratidão revelam abundância. vazio, feche os olhos e imagine-a repleta de iguarias deliciosas. Visualize cada Portanto, se você não sentiu prazer e alegria na primeira vez, repita o exercício detalhe, mergulhe na sensação de abundância e expresse gratidão pela própria até aprender a desfrutar do dinheiro sem culpa! Gastar com alegria transmite existência da geladeira, assim como pela riqueza da sua plenitude.

merecimento ao cérebro e Universo, abrindo fluxo de prosperidade. Gastos

Armários cheios: Quando abrir os armários da cozinha e os encontrar

felizes geram sucesso e prosperidade duradouros. Lembre-se de colocar os 5 vazios, feche os olhos e imagine-os repletos de mantimentos. Visualize-se preenchendo-os com todos os alimentos que você adora. Deixe de lado

preocupações com preços ou como você os obterá, pois isso pertence ao

Universo. Concentre-se apenas na visualização daquilo que deseja, irradie a

Feche os olhos, respire profundamente e entre em Ponto Zero. Visualize a certeza de que isso já é uma realidade e manifeste gratidão.

PIX chegando exatamente com o valor desejado, escute o som da notificação,

Tanque cheio de gasolina: No caso de baixo nível de combustível,

pegue o seu celular e sinta o peso dele, a textura dele. Olhe na tela a notificação começando sendo grato pelo carro e sua habilidade de condução. Visualize-se indo do PIX com o valor desejado, sinta gratidão por estar recebendo esse valor na posto, escute sua própria voz pedindo ao frentista que encha o tanque, pague sua conta, vibre na alegria! Abra o seu app e veja o valor lá na sua conta a vista e em espécie e ainda deixe uma boa gorjeta para quem lhe atendeu. Sinta bancária e vibre na certeza de que isso já é real. Comemore para que o Criador cada detalhe: cheiro de gasolina, o ponteiro do marcador de combustível subindo, a contagem das notas, a alegria do frentista com a gorjeta. Então,

agradeça ao frentista, agradeça ao Criador e siga seu caminho sentindo a alegria

de um tanque cheio. Isso gera sensações de abundância e gratidão.

Carteira recheada: Visualize vividamente sua carteira transbordando

Visualize um filme em movimento de você recebendo o prêmio, veja o com notas de 100, 200 reais. Visualize sua bolsa, gavetas e guarda-roupa repletos valor exato desse dinheiro, coloque os 5 sentidos e perceba tudo

detalhadamente.de abundância monetária. Deixe sua mente percorrer pela imagem de dinheiro Escolha a roupa que você vai usar para receber esse prêmio. Veja-se gastandopermeando cada canto de sua casa, envolvendo-a numa aura de prosperidade.

cada centavo dele. Planeje o que será feito com esse prêmio e veja tudo emPermita-se inclusive sentir a textura e o cheiro do dinheiro enquanto o toca detalhe! Mantenha-se grato na certeza de que esse prêmio já é seu. Vocêmentalmente, e deixe transbordar a alegria que advém de se sentir também pode ativar o Código de Grabovoi específico para loteria afirmando:financeiramente próspero. Enraíze o sentimento de gratidão profundamente em

“Eu Sou ativar números quânticos para o prêmio da loteria em luz 4610567.seu coração, pois essa gratidão fortalece a conexão com essa visão de abundância.

40. CARRO NOVO

Caso você esteja imerso em uma realidade de constante carência e escassez,

Visualize-se em um local onde você gostaria de ver o carro que deseja

essa série de visualizações pode impulsionar a concretização da prosperidade empossuir. Pode ser em sua garagem, em uma concessionária de automóveis ou até sua jornada. Independentemente da sua situação atual, a transformação se iniciamesmo em um outro local que represente sua conquista. Visualize o carro que exatamente onde você se encontra. A prática é notavelmente simples: valendo-sedeseja adquirir. Veja cada detalhe, desde a cor até o modelo e os recursos da

Visualização Holográfica, você canalizará a transformação das carências específicas. Toque no carro em sua mente e observe como se sente. Imagine-se entrando no carro. Sinta o cheiro do interior, toque o volante e os controles.

: Quando você abrir a geladeira e se deparar com o Sinta o conforto dos assentos e a potência do motor. Comece a conduzir o carro vazio, feche os olhos e imagine-a repleta de iguarias deliciosas. Visualize cadaem sua visualização. Sinta a emoção de estar ao volante, dirigindo pelas estradas detalhe, mergulhe na sensação de abundância e expresse gratidão pela própriae experimentando a liberdade que isso representa. Visualize-se usando o carro para realizar atividades de que você gosta. Pode ser uma viagem, visitar amigos

: Quando abrir os armários da cozinha e os encontrou familiares, ou simplesmente desfrutar de um passeio relaxante. Sinta-se grato vazios, feche os olhos e imagine-os repletos de mantimentos. Visualize-sepor ter esse carro em sua vida. Sinta a alegria e a satisfação de finalmente possuí-reenchendo-os com todos os alimentos que você adora. Deixe de ladolo. Durante a visualização, repita afirmações positivas relacionadas à posse do preocupações com preços ou como você os obterá, pois isso pertence aocarro, como: “Estou feliz e grato por ter o carro dos meus sonhos” ou “Mereço Universo. Concentre-se apenas na visualização daquilo que deseja, irradie aeste carro e estou disposto a trabalhar para conquistá-lo”. Quando estiver pronto, abra os olhos e retorne ao momento presente. Leve com você a sensação

: No caso de baixo nível de combustível,de realização e a gratidão por seu futuro carro.

comece sendo grato pelo carro e sua habilidade de condução. Visualize-se indo

44

ao posto, escute sua própria voz pedindo ao frentista que encha o tanque, pague

OURIVES, E. **DNA Milionário**. São Paulo: Gente, 2019.

a vista e em espécie e ainda deixe uma boa gorjeta para quem lhe atendeu. Sinta

cada detalhe: cheiro de gasolina, o ponteiro do marcador de combustível

subindo, a contagem das notas, a alegria do frentista com a gorjeta. Então,

agradeça ao frentista, agradeça ao Criador e siga seu caminho sentindo a alegria

: Visualize vividamente sua carteira transbordando

com notas de 100, 200 reais. Visualize sua bolsa, gavetas e guarda-roupa repletos

de abundância monetária. Deixe sua mente percorrer pela imagem de dinheiro

permeando cada canto de sua casa, envolvendo-a numa aura de prosperidade.

Permita-se inclusive sentir a textura e o cheiro do dinheiro enquanto o toca

mentalmente, e deixe transbordar a alegria que advém de se sentir

financeiramente próspero. Enraíze o sentimento de gratidão profundamente em

seu coração, pois essa gratidão fortalece a conexão com essa visão de

Visualize-se em um local onde você gostaria de ver o carro que deseja possuir. Pode ser em sua garagem, em uma concessionária de automóveis ou até

mesmo em um outro local que represente sua conquista. Visualize o carro que

deseja adquirir. Veja cada detalhe, desde a cor até o modelo e os recursos

específicos. Toque no carro em sua mente e observe como se sente. Imagine-se

entrando no carro. Sinta o cheiro do interior, toque o volante e os controles.

Sinta o conforto dos assentos e a potência do motor. Comece a conduzir o carro

em sua visualização. Sinta a emoção de estar ao volante, dirigindo pelas estradas

e experimentando a liberdade que isso representa. Visualize-se usando o carro

para realizar atividades de que você gosta. Pode ser uma viagem, visitar amigos

ou familiares, ou simplesmente desfrutar de um passeio relaxante. Sinta-se grato

por ter esse carro em sua vida. Sinta a alegria e a satisfação de finalmente possuí-

lo. Durante a visualização, repita afirmações positivas relacionadas à posse do

carro, como: “Estou feliz e grato por ter o carro dos meus sonhos” ou “Mereço

este carro e estou disposto a trabalhar para conquistá-lo”. Quando estiver

pronto, abra os olhos e retorne ao momento presente. Leve com você a sensação

de realização e a gratidão por seu futuro carro.

44 OURIVES, E. **DNA Milionário**. São Paulo: Gente, 2019.

Bibliografia consultada

PUBLICAÇÕES:

ANDERSON, K. **Visualization**: the ultimate 2 in 1 visualization techniques box set. [S. l.]: Createspace, 2015.

ANGERON, D. **The mental training guide for elite athletes**: how the mental master method helps players, parents, and coaches create a championship mindset. Nova Orleans: John Melvin, 2020.

AZEVEDO, P. A. *et al.* Efeito da imagética motora sobre a onda alfa em imagéticos visuais e cinestésicos.

Fisioterapia Brasil, v. 11, n. 1, p. 99-102, 2011.

BATTILANI, P. F. A teoria de Kosslyn da representação por imagens. *In*: BATTILANI, P. F. **O debate da imagética mental**. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de

São Paulo, São Paulo, 2013. Disponível em:

[https://1library.org/article/a-relação-representacional-teoria-kosslyn-](https://1library.org/article/a-relação-representacional-teoria-kosslyn-representação-por-imagens.eqo2345y)

[representação-por-imagens.eqo2345y](https://1library.org/article/a-relação-representacional-teoria-kosslyn-representação-por-imagens.eqo2345y). Acesso em: 3 ago. 2023.

DISPENZA, J. **Como se tornar sobrenatural**: pessoas comuns realizando o extraordinário. Porto Alegre: Citadel, 2020.

EPSTEIN, G. **Imagens que curam**: práticas de visualização para a saúde física e mental. São Paulo: Ágora, 2009.

FORNEI, G. **Como treinar sua mente para vencer no esporte**: 7 passos básicos para começar a treinar sua mente para vencer. [S. l.]: Edição do autor, 2017.

GUERRERO, M. D.; MUNROE-CHANDLER, K. J. Psychological imagery in sport and performance. **Oxford Research Encyclopedia**

of

Psychology,

26

abr.

2017.

Disponível

em:

<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.228>. Acesso em: 3 ago. 2023.

MALTZ, M. **Psicocibernética**. Porto Alegre: Citadel, 2023. *E-book*.

MITEL, D. **Imaginería del corazón**: um caminho hacia la iluminación. México: Ediciones Puntos de Luz, 2020.

MITEL, D. **Heart imagery**: a path to enlightenment. EUA: Daniel Mitel, 2015.

MITEL, Daniel. **This now is eternity**: 21 ancient meditations for awakening to whom you really are. Bloomington: Balboa Press, 2015.

MITEL, D.; MELCHIZEDEK, D. **Journeys into the heart**. Bloomington: Balboa Press, 2017.

CARVALHAL, I. M.; COSTA, G.; RAPOSO J. V. A imagética kinética e mental em praticantes de desportos coletivos e

[individuais.](#)

[Estudos](#)

[de](#)

[Psicologia,](#)

[v.](#)

[18,](#)

[n.](#)

[1.](#)

[Disponível](#)

[em:](#)

<https://doi.org/10.1590/S0103->

[166X2001000100006. Acesso em: 3 ago. 2023.](#)

RICHES, A. **Creative visualization**: your step-by-step guide to unleash the power of visualization & manifest your wildest dreams. [*S. l.*]: Edição do autor, 2015. *E-book*.

SACREDFIRE, R. **As 10 leis secretas da visualização**: como aplicar a arte da projeção mental para obter sucesso. [*S. l.*] : Edição do autor, 2019.

SHAMBALLA, R. **10 Cosmic dimensions**: a spiritual guide do to ascension. Bloomington: Balboa, 2019.

STAPLEY, L. **Creative visualization**: 33 guided visualization scripts to create the life of your dreams. [*S. l.*]: Edição do autor, 2014. *E-book*.

STEVENSON, M. **Visualização do sucesso**: seu guia básico para dominar a arte da visualização do sucesso. [*S. l.*

Edição do autor, 2019. *E-book*.

WALKER, Chariss C. K. **A beginner's guide to visualization**: tips to see clearly. EUA: Createspace, 2018.

SITES:

5 WAYS to apply sports psychology to your daily life.

Glovieworx, 30 jan. 2019. Disponível em:

<https://www.glovieworx.com/blog/apply-sport-psychology-daily-life/>. Acesso em: 3 ago. 2023.

ALDERSON, L. The power of belief, visioning and quantum physics. **iCreateDaily**, 2023. Disponível em:

<https://www.icreatedaily.com/the-power-of-belief/>. Acesso em: 3 ago. 2023.

how the mental master method helps players, parents,

BERNADINO, L. G. O que é psicofísica? Uma breve introdução. **Eu Percebo**, 10 set. 2019. Disponível em:

<https://eupercebo.unb.br/2019/09/10/o-que-e-psicofisica/>. Acesso em: 3 ago. 2023.

. Efeito da imagética motora sobre a onda alfa em imagéticos visuais e cinestésicos. CHALMERS, M. The roots and fruits of string theory. **CERN Courier**, 29 out. 2018. Disponível em:

<https://cerncourier.com/a/the-roots-and-fruits-of-string-theory/>. Acesso em: 3 ago. 2023.

O debate da imagética

. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de COHN, P. Sports visualization: the secret weapon of athletes. **Peak Performance Sports**, 2023. Disponível em: <https://1library.org/article/a-relação->

representacional-teoria-kosslyn-
[https://www.peaksports.com/sports-psychology-
blog/sports-visualization-athletes/](https://www.peaksports.com/sports-psychology-blog/sports-visualization-athletes/). Acesso em: 3 ago.
2023.

CONNORS, C. D. The formula that leads to wild success -
part 1: Michael Jordan. **Medium**, 16 jun. 2016. Disponível

: pessoas comuns realizando o extraordinário. Porto
Alegre: Citadel,em:

[https://medium.com/the-mission/the-formula-that-leads-
to-wild-success-part-1-michael-jordan-8d3fe552592](https://medium.com/the-mission/the-formula-that-leads-to-wild-success-part-1-michael-jordan-8d3fe552592)

Acesso em: 3 ago. 2023.

CREATIVE

visualization

and

quantum

physics.

Visualize

Vividly,

fev.

2008.

Disponível

em:

<http://visualizevividly.blogspot.com/2008/02/creative-visualization-and-quantum.html>. Acesso em: 3 ago. 2023.

: 7 passos básicos para começar a treinar sua CUMMING, J. Improving your ability to image in layers. **Jennifer Cumming**, 28 jan. 2016. Disponível em:

<https://jennifercumming.com/2016/01/28/improving-your-ability-to-image-in-layers/>. Acesso em: 3 ago. 2023.

Oxford Research

,

26

abr.

2017.

Disponível

em: CUMMING, J. Sport imagery training. **Association for Applied Sport Psychology**. Disponível em:

<https://appliedsportpsych.org/resources/resources-for-athletes/sport-imagery-training/>. Acesso em: 3 ago. 2023.

FERNANDEZ, E. How to unlock your 6 mental faculties. **The Positive MOM**, 15 maio 2022. Disponível em:

<https://www.thepositivemom.com/how-to-unlock-your-6-mental-faculties>. Acesso em: 3 ago. 2023.

FEUER,

M.

What

is

supersymmetry?

DulwichScience,

9

jan.

2014.

Disponível

em:

<https://dulwichscience.wordpress.com/2014/01/09/what-is-supersymmetry/>. Acesso em: 3 ago. 2023.

: 21 ancient meditations for awakening to whom you really are. Bloomington: GALLAGHER, S. 7 ways to use your mental faculties to get back on track. **Proctor Gallagher**, [S. D.]. Disponível em:

<https://www.proctorgallagherinstitute.com/38830/7-ways-to-use-your-mental-faculties-to-get-back-on-track>.

Acesso

em: 3 ago. 2023.

CARVALHAL, I. M.; COSTA, G.; RAPOSO J. V. A imagética kinética e mental em praticantes de desportos colectivos e HERSHBERGER, S.

The

status

of

supersymmetry.

Symmetry,

1

dez.

2021.

Disponível

em:

[https://doi.org/10.1590/S0103-
https://www.symmetrymagazine.org/article/the-status-of-supersymmetry.](https://doi.org/10.1590/S0103-https://www.symmetrymagazine.org/article/the-status-of-supersymmetry) Acesso em: 3 ago. 2023.

HOW many dimensions does the universe have? 2014.
Vídeo (5min12s). Publicado pelo canal Seeker. Disponível

: your step-by-step guide to unleash the power of
visualization & manifest yourem:
<https://www.youtube.com/watch?v=Yoj5BRghuAk>. Acesso
em: 3 ago. 2023.

MANIFEST your dreams and alter your reality through
visualization meditation. **Do-Meditation.com**, 2011.
Disponível

: como aplicar a arte da projeção mental para obterem:
[https://www.do-meditation.com/visualization-meditation-
quantum-physics.html](https://www.do-meditation.com/visualization-meditation-quantum-physics.html). Acesso em: 3 ago. 2023.

[MANN, A. What is string theory? **Live Science**, 20 set. 2023. Disponível em:](https://www.livescience.com/65033-what-is-string-theory.html)

[https://www.livescience.com/65033-what-](https://www.livescience.com/65033-what-is-string-theory.html)

[is-string-theory.html](https://www.livescience.com/65033-what-is-string-theory.html). Acesso em: 3 ago. 2023.

]: Edição do MENTAL imagery in sports. **Physiopedia**, [s. d.]. Disponível em: https://www.physio-pedia.com/Mental_Imagery. Acesso em: 3 ago. 2023.

S. I.]:

PARISI, L. Psicocibernética e a reprogramação do “eu” pt.1. **Medium**, 27 jun. 2018. Disponível em:

https://medium.com/@lucasparisi_49157/psico-cibernética-e-a-reprogramação-do-eu-pt-1-bc8338ea30bb.

Acesso em: 3 ago. 2023.

PARISI, L. Psicocibernética e a reprogramação do “eu” pt.2. **Medium**, 4 jul. 2018. Disponível em:

, 30 jan. 2019. Disponível em: https://medium.com/@lucasparisi_49157/psico-cibernética-e-a-reprogramação-do-eu-pt-2-14e26a5b9e74.

Acesso em: 3 ago. 2023.

2023. Disponível em: PERRY, P. Physicists outline 10 different dimensions and how you’d experience them. **Big Think**, 12 maio 2017.

[Disponível](#)

[em:](#)

<https://bigthink.com/surprising-science/physicists-outline-10-different-dimensions-and-how-you-d->

[experience-them/](https://bigthink.com/surprising-science/physicists-outline-10-different-dimensions-and-how-you-d-experience-them/). Acesso em: 3 ago. 2023.

, 10 set. 2019. Disponível em:

PROCTOR, Bob. Are you using your mental faculties the right way? **Proctor Gallagher**, [s. d.]. Disponível em: 29 out. 2018. Disponível em: <https://www.proctorgallagherinstitute.com/38726/are-you-using-your-mental-faculties-the-right-way>. Acesso em: 3 ago.

2023.

QUINTON, M. Imagery in sport: elite athlete examples and the PETTLEP model. **Believe Perform**, 2023. Disponível

, 2023. Disponível em:em:

<https://believeperform.com/imagery-in-sport-elite-athlete-examples-and-the-pettlep-model/>. Acesso em: 3 ago.

2023.

, 16 jun. 2016. Disponível

<https://medium.com/the-mission/the-formula-that-leads-to-wild-success-part-1-michael-jordan-8d3fe552592>.SÉRVULO, F. Um Universo de 10 dimensões – explicando a teoria das supercordas. **Mistérios do Universo**, 2015.

Disponível em:

<https://www.misteriosdouniverso.net/2015/03/um->

[universo-de-10-dimensoes-explicando.html](#). Acesso em: 3 ago. 2023.

,

fev.

2008.

Disponível

em:THE STANDARD model. **CERN**. Disponível em:
<https://home.cern/science/physics/standard-model>.
Acesso em: 3 ago.

2023.

, 28 jan. 2016. Disponível em:SUPERSYMMETRY. **CERN**.
Disponível em:
<https://home.cern/science/physics/supersymmetry>.
Acesso em: 3 ago. 2023.

TAYLOR, J. Sport imagery: athletes' most powerful mental tool. **Psychology Today**, 6 nov. 2012. Disponível em:

. Disponível
em:<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201211/sport-imagery-athletes-most-powerful-mental->

[tool](#). Acesso em: 3 ago. 2023.

, 15 maio 2022. Disponível em:A TEORIA das cordas explicada. 2021. Vídeo (12min58s). Publicado pelo canal Ciência Todo Dia. Disponível em:

https://youtu.be/o_xOMxPojrA. Acesso em: 3 ago. 2023.

,

9

jan.

2014.

Disponível

em: WILLIAMS, M. A universe of 10 dimensions. **Universe Today**, 10 dez. 2014. Disponível em:

<https://www.universetoday.com/48619/a-universe-of-10-dimensions/>. Acesso em: 3 ago. 2023.

]. Disponível em:

.

Acesso YOUR mental faculties | Bob Proctor. 2019. Vídeo (6min42s). Publicado pelo canal Proctor Gallagher Institute.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gyVZdlupYvU>. Acesso em: 3 ago. 2023.

,

1

dez.

2021.

Disponível

em:

HOW many dimensions does the universe have? 2014. Vídeo (5min12s). Publicado pelo canal Seeker. Disponível

, 2011. Disponível

<https://www.livescience.com/65033-what->

. Acesso

PARISI, L. Psicocibernética e a reprogramação do “eu” pt.1. **Medium**, 27 jun. 2018. Disponível em: https://medium.com/@lucasparisi_49157/psico-cibernética-e-a-reprogramação-do-eu-pt-1-bc8338ea30bb.

Acesso em: 3 ago. 2023.

PARISI, L. Psicocibernética e a reprogramação do “eu” pt.2. **Medium**, 4 jul. 2018. Disponível em: https://medium.com/@lucasparisi_49157/psico-cibernética-e-a-reprogramação-do-eu-pt-2-14e26a5b9e74.

Acesso em: 3 ago. 2023.

PERRY, P. Physicists outline 10 different dimensions and how you’d experience them. **Big Think**, 12 maio 2017.

Disponível

em:

<https://bigthink.com/surprising-science/physicists-outline-10-different-dimensions-and-how-you-d-experience-them/>. Acesso em: 3 ago. 2023.

PROCTOR, Bob. Are you using your mental faculties the right way? **Proctor Gallagher**, [s. d.]. Disponível em:

<https://www.proctorgalagherinstitute.com/38726/are-you-using-your-mental-faculties-the-right-way>. Acesso em: 3 ago.

2023.

QUINTON, M. Imagery in sport: elite athlete examples and the PETTLEP model. **Believe Perform**, 2023. Disponível em: <https://believeperform.com/imagery-in-sport-elite-athlete-examples-and-the-pettlep-model/>. Acesso em: 3 ago.

2023.

SÉRVULO, F. Um Universo de 10 dimensões - explicando a teoria das supercordas. **Mistérios do Universo**, 2015.

Disponível em: <https://www.misteriosdouniverso.net/2015/03/um-universo-de-10-dimensoes-explicando.html>. Acesso em: 3 ago. 2023.

THE STANDARD model. **CERN**. Disponível em: <https://home.cern/science/physics/standard-model>. Acesso em: 3 ago.

2023.

SUPERSYMMETRY. **CERN**. Disponível em: <https://home.cern/science/physics/supersymmetry>. Acesso em: 3 ago. 2023.

TAYLOR, J. Sport imagery: athletes' most powerful mental tool. **Psychology Today**, 6 nov. 2012. Disponível em: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201211/sport-imagery-athletes-most-powerful-mental-tool>. Acesso em: 3 ago. 2023.

A TEORIA das cordas explicada. 2021. Vídeo (12min58s). Publicado pelo canal Ciência Todo Dia. Disponível em: https://youtu.be/o_xOMxPojrA. Acesso em: 3 ago. 2023.

WILLIAMS, M. A universe of 10 dimensions. **Universe Today**, 10 dez. 2014. Disponível em: <https://www.universetoday.com/48619/a-universe-of-10-dimensions/>. Acesso em: 3 ago. 2023.

YOUR mental faculties | Bob Proctor. 2019. Vídeo (6min42s). Publicado pelo canal Proctor Gal agher Institute.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gyVZdlupYvU>. Acesso em: 3 ago. 2023.

Elainne Ourives é Treinadora Mental, Pesquisadora, Neurocientista, Doutora em Psicanálise e Ativista Quântica – formada pelo cientista indiano Amit

Goswami – e em Desdobramento Quântico do Tempo – treinada pelo físico

francês Jean-Pierre Garnier Malet, também é formada pelos doutores Joe Vitale,

Mathew Dixon e Ihaleakala Hew Len na Global Sciences Foundation

(Califórnia, EUA). É mestra em Lei da COAtração e Treinadora de Treinadores

de Joe Vitale.

Elainne é autora best-seller de *DNA Milionário*®, *DNA da Cocriação*® e *DNA Revelado das Emoções*®, além de *Cocriador da realidade*®, *Algoritmos do Universo*®

Taqui-Hertz®, *O meu ano de gratidão®* e *Gene da juventude®*, todos publicados pela Editora Gente.

Sua carreira é consolidada com pesquisas nos campos da Reprogramação

Mental, Física Quântica, Espiritualidade e Neurociência. Conta com mais de

trezentos livros digitais publicados e mais de 200 mil alunos participando de seus

cursos, em 34 países, mais da metade apenas no Treinamento Holo Cocriação®

de Objetivos, Sonhos e Metas.

A autora é certificada como Mentora pelo HeartMath ® Institute (Califórnia,

EUA). Suas certificações são: Mentoria HeartMath Resilience™ e Clínica

HeartMath para Estresse, Ansiedade e Regulação Emocional HeartMath®. É

mentora do Programa de Certificação on-line HeartMath de Intervenções para

Profissionais da Área da Saúde e do Programa de Construção de Resiliência

Pessoal HeartMath® Institute.

Ativista Quântica e Multiplicadora oficial do Ativismo Quântico, treinada por

Tom Campbell (ex- -NASA), Gregg Braden, Bob Proctor, Joe Dispenza, Bruce

Lipton, Deepak Chopra e Tony Robbins, a autora possui mais de 100 milhões

de visualizações em seus conteúdos e mais de 2 milhões de seguidores em todas

as redes.

ACOMPANHE A AUTORA:

[Facebook: ELAINNEOURIVES](#)

[Instagram: ELAINNEOURIVESOFICIAL](#)

[Spotify: ELAINNE OURIVES](#)

[YouTube: ELAINNE OURIVES](#)

é Treinadora Mental, Pesquisadora, Neurocientista, Doutora WWW.ELAINNEOURIVES.COM.BR

em Psicanálise e Ativista Quântica - formada pelo cientista indiano Amit

Goswami - e em Desdobramento Quântico do Tempo - treinada pelo físico

francês Jean-Pierre Garnier Malet, também é formada pelos doutores Joe Vitale,

Mathew Dixon e Ihaleakala Hew Len na Global Sciences Foundation

(Califórnia, EUA). É mestra em Lei da COAtração e Treinadora de Treinadores

DNA

Algoritmos do Universo®,

, todos publicados pela

Sua carreira é consolidada com pesquisas nos campos da
Reprogramação

Mental, Física Quântica, Espiritualidade e Neurociência.
Conta com mais de

trezentos livros digitais publicados e mais de 200 mil
alunos participando de seus

curso, em 34 países, mais da metade apenas no
Treinamento Holo Cocriação®

A autora é certificada como Mentora pelo HeartMath ®
Institute (Califórnia,

EUA). Suas certificações são: Mentoria HeartMath
Resilience™ e Clínica

HeartMath para Estresse, Ansiedade e Regulação
Emocional HeartMath®. É

mentora do Programa de Certificação on-line HeartMath
de Intervenções para

Profissionais da Área da Saúde e do Programa de
Construção de Resiliência

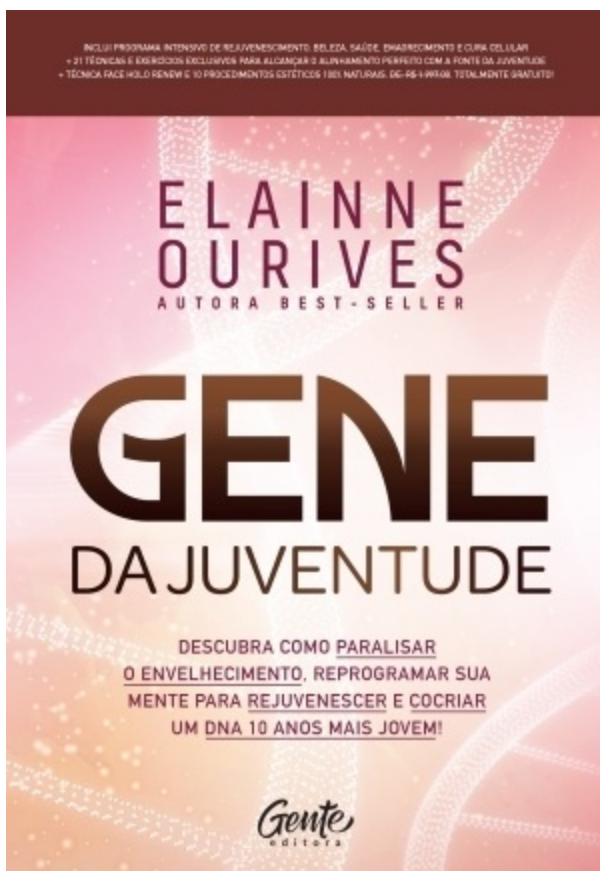
Ativista Quântica e Multiplicadora oficial do Ativismo
Quântico, treinada por

Tom Campbell (ex- -NASA), Gregg Braden, Bob Proctor,
Joe Dispenza, Bruce

Lipton, Deepak Chopra e Tony Robbins, a autora possui mais de 100 milhões

de visualizações em seus conteúdos e mais de 2 milhões de seguidores em todas

WWW.ELAINNEOURIVES.COM.BR



Gene da juventude

Ourives, Elaine

9786555444070

256 páginas

[Compre agora e leia](http://www.elainneourives.com.br)

A sua idade não é uma sentença: cocrie a sua melhor versão, mais

feliz e poderosa com Elaine Ourives.

Avançar em idade, mas manter uma aparência sempre jovial, muitas

vezes, acaba se tornando uma grande dor, a depender dos riscos que

tomamos na área da estética, pode se tornar um pesadelo!

Neste livro, Elaine Ourives, autora best-seller e mentora de mais de 200

mil alunos, vem para desmistificar o segredo da juventude duradoura e o

que verdadeiramente podemos fazer para despertar o nosso gene da

juventude, que transborda jovialidade, alegria, prosperidade e beleza.

Chegou a hora de cocriar a aparência dos seus sonhos!

Em *Gene da juventude*, você vai aprender:

Como certos padrões de beleza são impostos pela sociedade e

como se amar e se aceitar do jeito que é para, então, manifestar a

mudança que deseja;

Colocar em prática os 10 Princípios do Rejuvenescimento

Consciente e da Cocriação da Realidade para usar o poder que

existe dentro de você.

Cocriar o seu Eu do futuro ideal, que é a sua melhor versão no

Universo, mais realizada e mais plena em todas as áreas da vida;

Praticar a Técnica Face Holo Renew, que são exercícios físicos para

rejuvenescer o rosto e o pescoço, baseada nos fundamentos da

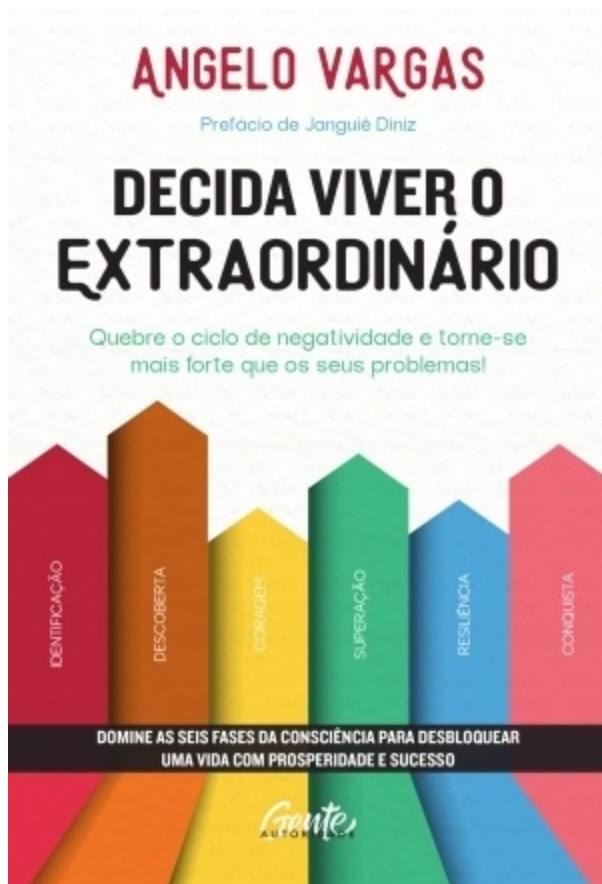
ciência milenar da yoga facial.

Muito além de um guia de beleza, este livro é um portal para

acessar sua essência verdadeira, que já habita em seus desejos, e

que, agora, poderá ser externalizada.

[Compre agora e leia](#)



Decida viver o extraordinário

Vargas, Angelo

9786588523841

208 páginas

[Compre agora e leia](#)

**O que você está esperando para se permitir
acessar a prosperidade**

**que há dentro de si? O agora é sempre o momento
adequado.**

Como seres humanos, somos vítimas de uma programação mental

inconsciente que nos conduz a abraçar as derrotas, subestimar as

vitórias e, sem perceber, sabotar nosso próprio sucesso. Essa

mentalidade destrutiva nos mantém presos em um ciclo de negatividade,

culpa e fracasso, impossível de ser quebrado sem um despertar

consciente.

Angelo Vargas passou por esse despertar e agora quer ajudar mais

peças a se libertarem das amarras do pensamento negativo. Assim

como num jogo de videogame, ele nos guia por desafios e aventuras que

precisamos enfrentar para alcançar nossos objetivos e abraçar uma

mentalidade de vitória, determinação e crescimento contínuo, tomando

as rédeas de nossa própria vida e escolhendo conscientemente cada

passo em direção à prosperidade almejada.

Neste livro, você vai:

Aprender a explorar terrenos desconhecidos dentro de si mesmo,

desafiando a programação mental inconsciente que nos mantém

presos em ciclos negativos;

Entender como transformar desejos em objetivos concretos e

realizáveis;

Acessar insights para tomar decisões certas que moldarão seu

destino de forma positiva;

Aprender a fazer escolhas que conduzem ao crescimento e à

prosperidade, mesmo diante das dificuldades;

Entender como construir resiliência diante dos desafios e colher os

resultados das escolhas e esforços feitos ao longo do caminho.

Agarre agora oportunidade de moldar seu destino e construa o seu

caminho para uma vida extraordinária!

[Compre agora e leia](#)



O príncipe, com prefácio de Paulo Vieira

Maquiavel, Nicolau

9786555440041

160 páginas

[Compre agora e leia](#)

**O CLÁSSICO SOBRE LIDERANÇA, PODER E POLÍTICA
QUE TODOS**

**DEVEM LER AGORA EM UMA EDIÇÃO ESPECIAL,
COM PREFÁCIO**

DE PAULO VIEIRA.

O príncipe, de Nicolau Maquiavel, é uma obra que há mais de 500 anos

promove debates e análises sobre como um governante conquista e

mantém seu poder frente ao povo que lidera. A partir de sua cultura

histórica e observação dos grandes personagens contemporâneos à sua

época, Maquiavel dá conselhos e orientações ao príncipe sobre todas as

situações possíveis que serão vividas e como se comportar perante elas.

A experiência como diplomata e estudioso permitiu que o autor

compreendesse as facetas dos jogos políticos com muita propriedade e,

deste modo, construísse um manual que marcava um momento histórico

fundamental para a elaboração do pensamento político moderno: o

poder já não está mais atrelado a questões hereditárias ou influência

divina, mas, sim, às normas e condutas utilizadas por seus governantes.

Um relato clássico e atual, O príncipe reflete o período em que foi escrito

e analisa com lucidez as bases do poder político,
entretanto, continua a

ser uma leitura imperdível para quem procura entender o
quebra-cabeça

ao qual estamos sujeitos quando falamos sobre a arte de
conquistar e

conservar poder e influência enquanto líder, pois estas
lições acabam

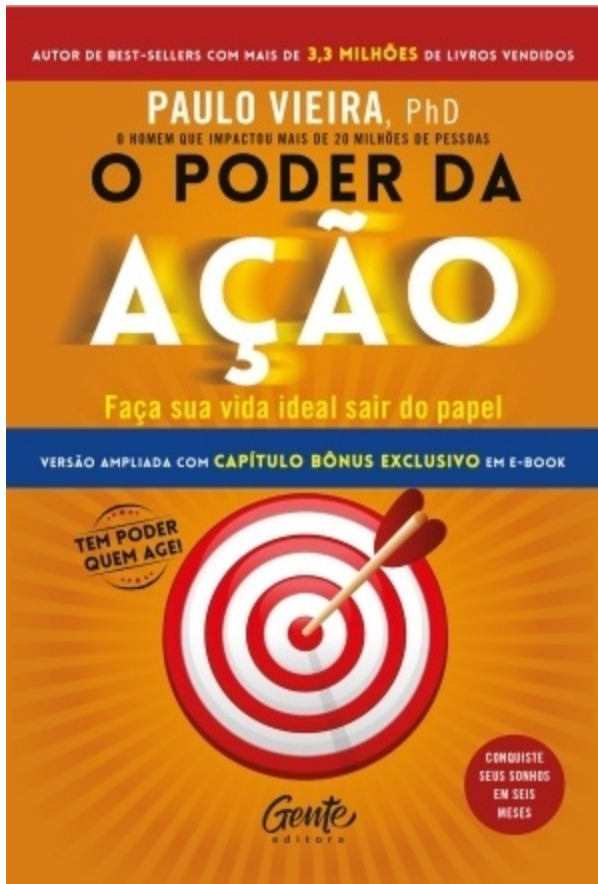
sendo utilizadas, por exemplo, na administração de
negócios e

empresas.

"[...] Para entender a natureza do povo é preciso ser um
príncipe e, para

entender a natureza dos príncipes, é preciso ser do
povo."

[Compre agora e leia](#)



O poder da ação

Vieira, Paulo

9788545200475

256 páginas

[Compre agora e leia](#)

**VERSÃO AMPLIADA COM CAPÍTULO BÔNUS -
EXCLUSIVO EM E-**

BOOK

Acorde para os objetivos que quer conquistar.

Já aconteceu a você de se olhar no espelho e não gostar daqueles

quilos a mais? De observar seu momento profissional somente com

frustração? De se sentir desconectado dos seus familiares, dos seus

amigos? Se você acha que essas são situações normais, pense de

novo!

Neste livro, Paulo Vieira lhe convida a quebrar o ciclo vicioso e iniciar um

caminho de realização. Para isso, apresenta o método responsável por

impactar milhões de pessoas ao longo de sua carreira – e que pode ser

a chave para o que você tanto procura:

Aprenda a tomar as decisões certas

Saiba como obter respostas de sucesso

Reprograme sua mente

Desenvolva novas capacidades

Conquiste a vida que sempre quis em seis meses

Aumente suas competências financeiras e profissionais

Não existe outra opção. E está em suas mãos reescrever seu futuro.

Exclusivamente no e-book deste livro você encontrará um capítulo bônus

sobre a Teoria Geral das Memórias. Por meio de linguagem acessível e

de diversos exercícios práticos, Paulo Vieira vai lhe mostrar o caminho

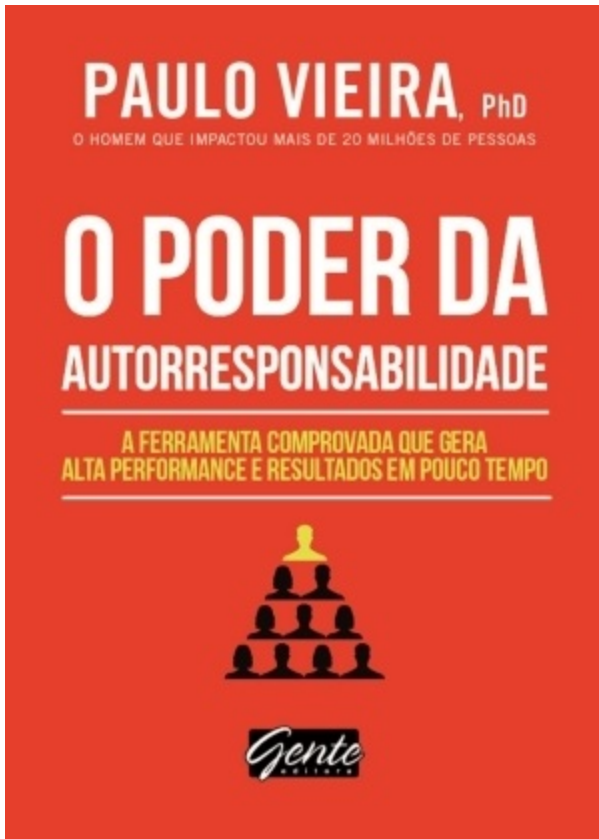
científico que identifica, compreende e transforma crenças limitantes em

experiências capazes de promover a sua felicidade e o bem-estar da sua

família.

+ de 180 SEMANAS NAS LISTAS DE MAIS VENDIDOS!

[Compre agora e leia](#)



O poder da autorresponsabilidade

Vieira, Paulo

9788545202226

160 páginas

[Compre agora e leia](#)

Muitas pessoas têm consciência de que precisam assumir as rédeas da

própria vida, porém não sabem como fazer isso na prática. Este livro traz

ao leitor o conceito de autorresponsabilidade. Trata-se de um manual

que apresenta a metodologia das 6 leis para a conquista da

autorresponsabilidade, de modo que o leitor assuma o comando de sua

vida. Aplicando esse conceito, você será capaz de levar alta

performance à vida pessoal e profissional, saindo de um estado não

satisfatório para uma vida de abundância e de sucesso. Aqui você vai

aprender a: 1. Calar-se em vez de criticar. 2. Dar sugestão em vez de

reclamar. 3. Buscar a solução em vez de buscar culpados. 4. Fazer-se

de vencedor em vez de vitimizar-se. 5. Aprender com os erros em vez de

justificá-los. 6. Julgar as atitudes, e não as pessoas. Não adie mais a

vida para a qual você está destinado. Assuma a responsabilidade e a

construa!

[Compre agora e leia](#)

Document Outline

- [Folha de Rosto](#)
- [Créditos](#)
- [Nota da Publisher](#)
- [Sumário](#)
- [Introdução](#)
- [Academia da Visualização](#)
 - [O que é Academia da Visualização?](#)
 - [Aqui está o que você vai vivenciar na prática:](#)
- [Capítulo 1. Cocriador consciente](#)
 - [Dupla fenda](#)
 - [Por que você não consegue criar a realidade que deseja?](#)
 - [Tijolos da construção](#)
 - [Efeito Zenão quântico](#)
 - [O observador responsável](#)
 - [Emoções eletromagnéticas](#)
 - [Livre-arbítrio energético](#)
 - [Assepsia mental](#)
 - [Desejos vibrantes](#)
 - [Como vibrar na mesma frequência do seu sonho](#)
 - [Sem conflitos](#)
 - [Física Quântica e reprogramação de DNA](#)
 - [Determinação](#)
 - [Moldura criativa](#)
 - [Assinatura vibracional](#)
 - [Somos deuses](#)
- [Capítulo 2. O que é e como funciona a visualização: fundamentos da Visualização Holográfica](#)
 - [Visualização e Neurociências](#)
 - [Visualização e Psicologia](#)
 - [Visualização e Frequência Vibracional®](#)

- [Visualização e Física Quântica](#)
- [Visualização e cocriação da realidade](#)
- [Visualização e o Cérebro Trino](#)
- [Visualização e os 4 Eus Quânticos](#)
- [Capítulo 3. Visualização para iniciantes](#)
 - [Seu primeiro exercício de visualização](#)
 - [Outros exercícios para iniciantes](#)
 - [Orientações gerais:](#)
- [Capítulo 4. Frequência das ondas cerebrais e visualização](#)
 - [Ondas Beta e o estado de estresse](#)
 - [Importância da redução da frequência das ondas cerebrais](#)
- [Capítulo 5. Visualizações Holográficas para entrar em estado de relaxamento](#)
 - [Orientações gerais:](#)
- [Capítulo 6. 36 Faculdades Neurovisuais](#)
 - [1. Perspectiva](#)
 - [2. Clareza ou Vivacidade](#)
 - [3. Atemporalidade](#)
 - [4. Dimensão de espaço](#)
 - [5. Sincronização dos Hemisférios Cerebrais](#)
 - [6. Controle](#)
 - [7. Sentidos Mentais](#)
 - [8. Psicofísica](#)
 - [9. Emoção](#)
 - [10. Cognição \(Aprendizado\)](#)
 - [11. Alinhamento dos chakras](#)
 - [12. Alteração de autoimagem](#)
 - [13. Alteração de eventos e memórias](#)
 - [14. Autossugestão](#)
 - [15. Mecanismo Automático de Busca de Soluções](#)
 - [16. Coerência Harmônica](#)
 - [17. Concentração](#)
 - [18. Criatividade](#)
 - [19. Correção de Comportamentos Automáticos](#)

- [20. Comunicação Arquetípica](#)
- [21. Desprogramação de vícios, manias e fobias](#)
- [22. Memórias](#)
- [23. Mobilização energética](#)
- [24. Mudanças epigenéticas](#)
- [25. Planejamento](#)
- [26. Redução da Frequência das Ondas Cerebrais](#)
- [27. Regulação hormonal](#)
- [28. Relaxamento \(ativação do sistema nervoso parassimpático\)](#)
- [29. Resolução de conflitos e problemas](#)
- [30. Ser antes de Ter](#)
- [31. Servomecanismo](#)
- [32. Biokinesis](#)
- [33. Comunicação Interdimensional](#)
- [34. Download de informações](#)
- [35. Telepatia](#)
- [36. Visão remota](#)
- [Capítulo 7. Visualização Psicocibernética](#)
 - [A Mente Inconsciente](#)
 - [Autoimagem](#)
- [Capítulo 8. O Ensaio Mental de Joe Dispenza](#)
 - [Neuroplasticidade e o Ensaio Mental](#)
 - [A ciência por trás da cocriação da realidade com o Ensaio Mental](#)
 - [Epigenética](#)
 - [A importância da Neuroplasticidade](#)
- [Capítulo 9. Como entrar em sintonia com o seu Eu do Futuro](#)
 - [Ensaio Mental para Sintonizar Novos Potenciais](#)
 - [Preparação](#)
- [Capítulo 10. Imagética cinética e mental](#)
 - [Aplicação da Imagética no esporte](#)
 - [Como você pode se beneficiar com a Imagética dos Atletas](#)
 - [Exercício de Visualização LSRT](#)

- [Método PETTLEP](#)
- [Capítulo 11. Treino Autógeno](#)
 - [Os três princípios básicos do Treino Autógeno](#)
 - [Princípio da Homeostase e da Autorregulação](#)
 - [Princípio da Autogênese](#)
 - [Princípio ASCI](#)
 - [Treino Autógeno na prática](#)
 - [Nível I \(Nível Básico\) - Exercícios de relaxamento](#)
 - [Nível II - Exercícios de Autossugestão](#)
 - [Nível III - Nível Superior](#)
 - [Orientações para a prática do Treino Autógeno](#)
 - [Script completo dos 3 níveis do Treino Autógeno](#)
- [Capítulo 12. Autoterapia com imagens que cocriam instantaneamente](#)
 - [Elementos fundamentais das imagens mentais e da visualização](#)
 - [1. Intenção](#)
 - [2. Tranquilidade](#)
 - [3. Limpeza](#)
 - [4. Transformação](#)
 - [Imagens e Emoções](#)
 - [Imagens, Visualização e Saúde](#)
 - [Comprovações científicas da autoterapia com imagens](#)
 - [Autoterapia com imagens que cocriam instantaneamente - SCRIPTS](#)
 - [SAÚDE FÍSICA](#)
 - [SAÚDE EMOCIONAL](#)
- [Capítulo 13. Origem e conceito de arquétipo](#)
 - [A linguagem dos Arquétipos](#)
 - [Arquétipos e Física Quântica](#)
 - [Arquétipos conforme as Neurociências](#)
 - [Metafísica e Espiritualidade](#)
 - [Ativação dos Arquétipos](#)
 - [Incorporação dos Arquétipos](#)

- [Neutralidade](#)
- [10 Arquétipos de Poder para ter uma vida próspera](#)
 - [1. Arquétipo da águia](#)
 - [2. Arquétipo da coruja](#)
 - [3. Arquétipo do alce](#)
 - [4. Arquétipo do beija-flor](#)
 - [5. Arquétipo do búfalo](#)
 - [6. Arquétipo do cavalo](#)
 - [7. Arquétipo do leopardo](#)
 - [8. Arquétipo do falcão](#)
 - [9. Arquétipo do leão](#)
 - [10. Arquétipo do lobo](#)
- [Capítulo 14. Psicologia das cores e cromoterapia integradas à Visualização Holográfica](#)
 - [Psicologia das cores](#)
 - [Cromoterapia](#)
 - [As cores e a Visualização Holográfica](#)
 - [Características e efeitos das cores - aplicação na visualização](#)
 - [Visualização de cores para relaxamento - Meditação do Arco-Íris](#)
- [Capítulo 15. Imagética do Coração](#)
 - [Coração - a porta para o centro do Universo](#)
 - [Como acessar a sabedoria do coração](#)
 - [Como praticar a imagética do coração](#)
 - [Orientações para a prática da Imagética do Coração](#)
- [Capítulo 16. Teoria das Cordas e Visualização 10D](#)
 - [A Teoria das Cordas e as infinitas possibilidades](#)
 - [Teoria das Cordas M](#)
 - [As 10 Dimensões](#)
 - [1ª Dimensão](#)
 - [2ª Dimensão](#)
 - [3ª Dimensão](#)
 - [4ª Dimensão](#)

- [5ª Dimensão](#)
- [6ª Dimensão](#)
- [7ª Dimensão](#)
- [8ª Dimensão](#)
- [9ª Dimensão](#)
- [10ª Dimensão](#)
- [Visualização 10D](#)
- [Capítulo 17. 20 Leis Universais da cocriação aplicadas à Visualização Holográfica](#)
 - [1. Lei da Afinidade Magnética](#)
 - [2. Lei do Agora](#)
 - [3. Lei da Alegria](#)
 - [4. Lei da Alquimia](#)
 - [5. Lei da Atração](#)
 - [6. Lei da Causa e Efeito](#)
 - [7. Lei da Cor](#)
 - [8. Lei da Correlação Quântica](#)
 - [9. Lei da Correspondência](#)
 - [10. Lei da Cura](#)
 - [11. Lei da Equivalência Mental](#)
 - [12. Lei da Fé](#)
 - [13. Lei do Gênero](#)
 - [14. Lei do Hábito](#)
 - [15. Lei da Intenção](#)
 - [16. Lei do Mentalismo](#)
 - [17. Lei da Mente Inconsciente](#)
 - [18. Lei da Realidade](#)
 - [19. Lei da Reprodução](#)
 - [20. Lei da Sugestão](#)
- [Capítulo 18. Visualização Holográfica Neurobótica](#)
 - [Passo a passo preparatório - Orientações para antes da prática](#)
 - [Passo 1: Defina seu Objetivo](#)
 - [Passo 2: Abasteça sua memória com imagens relacionadas ao seu sonho](#)
 - [Passo 3: Elabore seu Roteiro](#)

- Passo 4: Postura, Ambiente, Horário e Duração da Prática
- Passo a passo para a prática da visualização
 - Passo 1: Relaxamento e Conexão Interior
 - Passo 2: Criar hologramas Mentais
 - Passo 3: Informações Sensoriais
 - Passo 4: Adicione outras pessoas
 - Passo 5: Adicione movimentos e execução de tarefas
 - Passo 6: Controle Remoto Mental
 - Passo 7: Adicione Sentimentos e Emoções
 - Passo 8: Adicione Ferramentas Extras
 - Passo 9: Entre em Ponto Zero
 - Passo 10: Agradeça Antecipadamente
 - Passo 11: Solte o seu Sonho
- Orientações passo a passo para depois da prática
 - Passo 1: Repetição Consistente
 - Passo 2: Visualização Contínua
 - Passo 3: Abstenção de CONTEÚDOS Contrários ao seu Sonho e/ou Conteúdos Tóxicos
 - Passo 4: Sustente sua Vibração Elevada
 - Passo 5: Ser para Ter
 - Passo 6: Painel dos Sonhos
 - Passo 7: Preserve-se
 - Passo 8: Desapegue do Controle
 - Passo 9: Antecipe Comportamentos
 - Passo 10: Ação
 - Passo 11: Festeje seus Resultados Parciais
 - Passo 12: Tenha Fé, Confie e Acredite
- Capítulo 19. 25 lugares, situações e atividades para visualizar os seus sonhos
 - 1. Visualização fazendo uma caminhada
 - 2. Visualização ouvindo música
 - 3. Visualização na natureza
 - 4. Visualização olhando para a terra

- 5. Visualização olhando para o céu
- 6. Visualização no chuveiro
- 7. Visualização no parque
- 8. Visualização no copo com água
- 9. Visualização de olhos abertos
- 10. Visualização na chuva
- 11. Visualização no banho de sol
- 12. Visualização malhando
- 13. Visualização subindo e descendo escadas
- 14. Visualização dançando
- 15. Visualização com polichinelo
- 16. Visualização na roda-gigante
- 17. Visualização na piscina
- 18. Visualização no toboágua
- 19. Visualização na hora do orgasmo
- 20. Visualização na hora da depilação
- 21. Visualização em meio a uma corrida
- 22. Visualização pela respiração
- 23. Visualização cantando
- 24. Visualização no mar
- 25. Visualização na chama do fogo
- Capítulo 20. 40 técnicas de visualização divididas por pilares para cocriar todos os seus sonhos
 - Amor e relacionamentos
 - 1. Sintonizar sua alma gêmea (técnica i).
 - 2. Sintonizar sua alma gêmea (técnica ii).
 - 3. Casamento
 - 4. Amor-próprio
 - 5. Conversa harmoniosa
 - 6. Comunicação telepática
 - 7. Novos amigos
 - 8. Separação harmoniosa
 - 9. Sair da ressonância de alguém
 - Família
 - 10. Honre seus pais
 - 11. Filhos respeitosos

- [12. Programe seus filhos para o sucesso](#)
- [13. Cocriando gravidez](#)
- [14. Programe seu bebê para o sucesso](#)
- [15. Harmonização familiar](#)
- [Saúde](#)
 - [16. Pare de reclamar](#)
 - [17. Programe o seu dna \(técnica i\)](#)
 - [18. Programe o seu dna \(técnica ii\)](#)
 - [19. Programe as suas células](#)
- [Rejuvenescimento](#)
 - [20. Cocriando rejuvenescimento](#)
- [Emagrecimento](#)
 - [21. Peso ideal, corpo dos sonhos](#)
 - [22. Comprando roupas novas](#)
- [Espiritualidade](#)
 - [23. Cocriando um milagre](#)
 - [24. Paz: “o oásis interior”](#)
 - [25. União com deus](#)
 - [26. Mestre interior](#)
 - [27. Aumento da autoestima](#)
 - [28. Manifeste a coragem](#)
- [Trabalho](#)
 - [29. Trabalho dos sonhos](#)
 - [30. Emprego em local específico](#)
 - [31. Sucesso e reconhecimento](#)
 - [32. Passar em exame \(aprovação em concurso\)](#)
- [Dinheiro e bens materiais](#)
 - [33. Técnica do seu “incrível mundo”](#)
 - [34. Chuva de dinheiro](#)
 - [35. Riqueza infinita](#)
 - [36. Gaste com alegria](#)
 - [37. Recebimento de pix](#)
 - [38. Loteria](#)
 - [39. Série cocriando fatura](#)
 - [40. Carro novo](#)

- [Bibliografia consultada](#)
- [Sobre a autora](#)