

Método

C . M . A

CORPO

MENTE

ALMA

MÓDULO 7

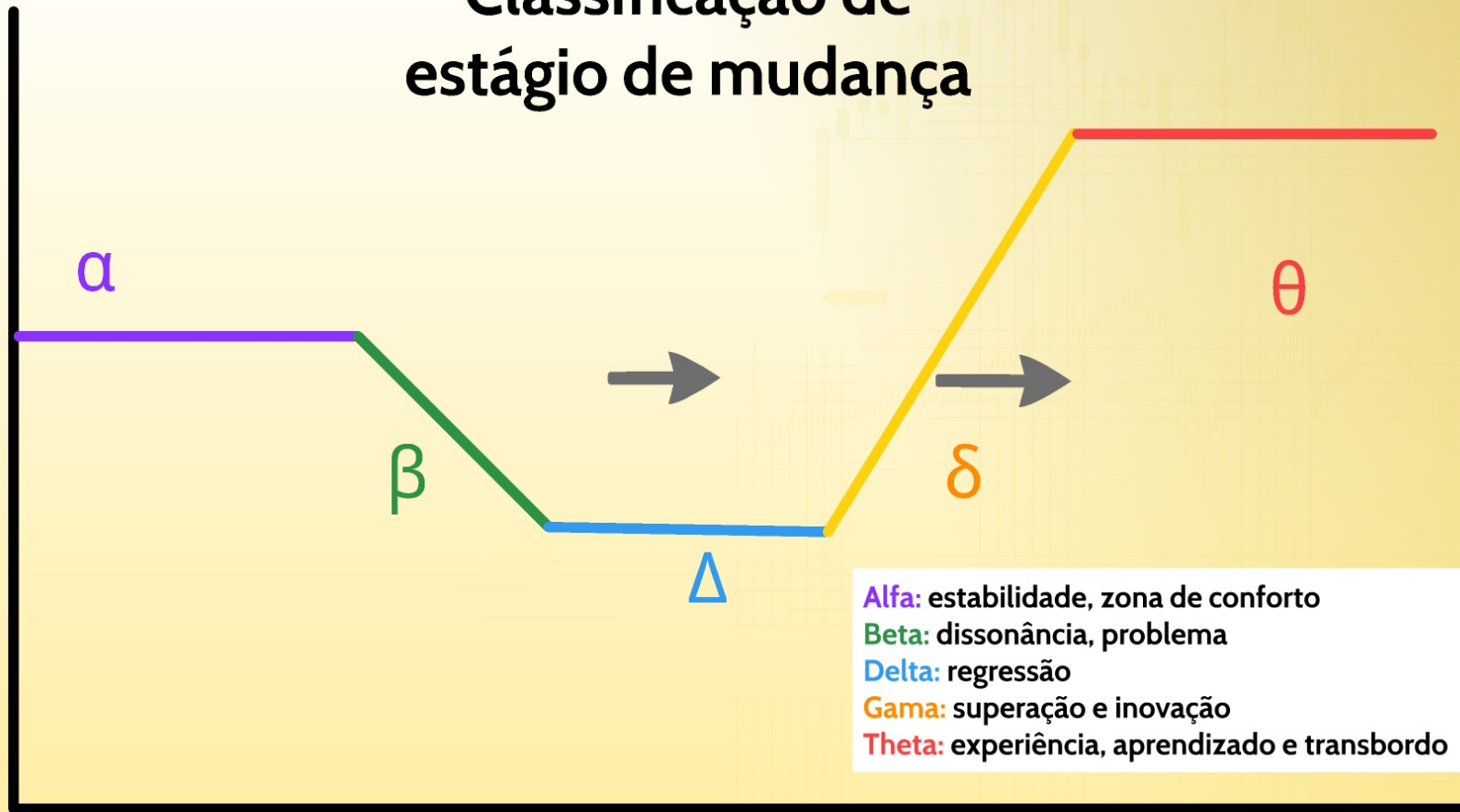
O Poder do Agora

Anotações

"O Problema é a *Solução*"

A mente humana é um instrumento que foi programado para resolver problemas... E economizar energia!

Classificação de estágio de mudança



Anotações

SOBRE O "PREOCUPAR": Estudo feito sobre preocupações (pré-ocupações) mostra que:
40% das preocupações não acontecem
30% estão ligadas ao passados (não há o que fazer)
12% tem saída
10% coisas banais
8% são coisas reais

Vivendo o...

Passado

- (Depressão, culpa, frustração, repreensão, trauma, fobias, ressentimento...) = **NEGAÇÃO**
- Resignificar (crença)
- Aprendizado (qual caminho não tomar) = **ACEITAÇÃO**
- (Andar olhando pro retrovisor)

Futuro

- (Ansiedade, preocupação, medo, angústia...)
- Plano (cria o presente)
- Viver o presente olhando para frente (O mapa)
- (Andar olhando pro GPS)

Como criar o **Futuro?**



Visualização: Autoimagem + merecimento + planejar

+

REPROGRAMAÇÃO DE ESTRUTURA PSICOLÓGICA
(SER > FAZER > TER)

