

Método

C . M . A

CORPO

MENTE

ALMA

MÓDULO 6

Executando O Novo Programa

Método
C.M.A

CRENÇA

PARADIGMA

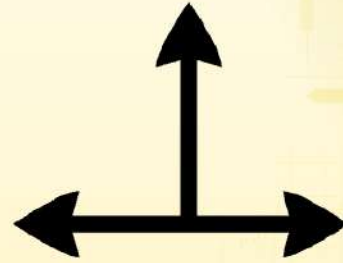
REALIDADE



Como nasce a crença?

Repetição

- > Experiência Vivida
- > Experiência Contada
- > Experiência Assistida
- + CONEXÕES (pessoas, lugares, atitudes...)
- ex: copo quente e copo frio



Impacto

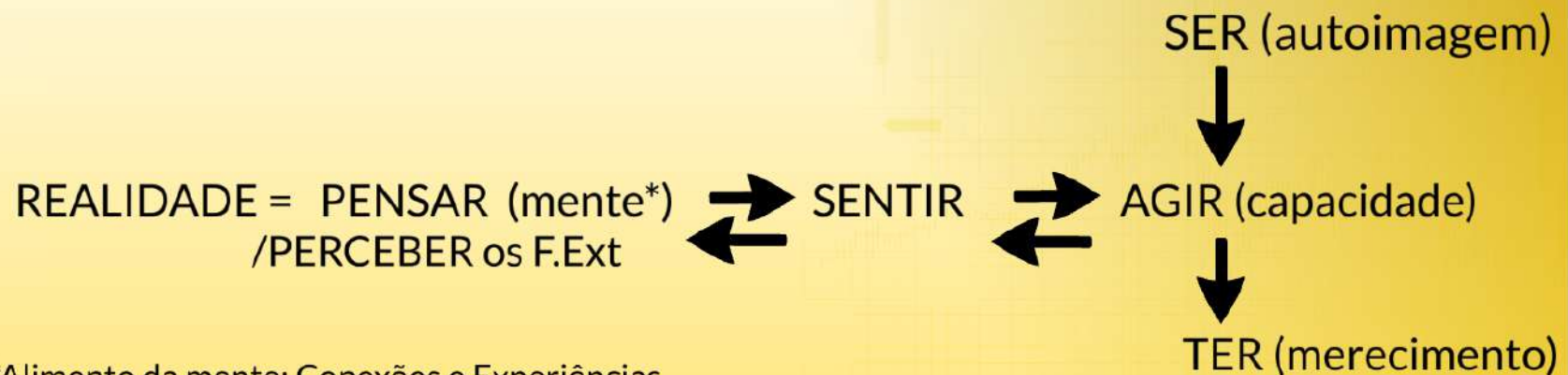
- > Viu, ouviu e sentiu

Método C.M.A



Ambiente > Comportamento > Resultado > Crença > Identidade

Método C.M.A



*Alimento da mente: Conexões e Experiências
(3 tipos: vivida, contada ou assistida e 3 Tempos: passado, presente e futuro)

**Mudar *REALIDADE* = Mudar estrutura psicológica
(SISTEMA OPERANTE)**

Método
C.M.A

VÍCIO É INCONSCIENTE

Prazer de momento

Desprazer/Falta de amor



Dor



Vazio emocional (Buraco)



Rejeição/
Inferioridade

"TODO PICO GERA REBOTE!"

Exemplo: Dopamina

Método C.M.A

Rompendo o Vício

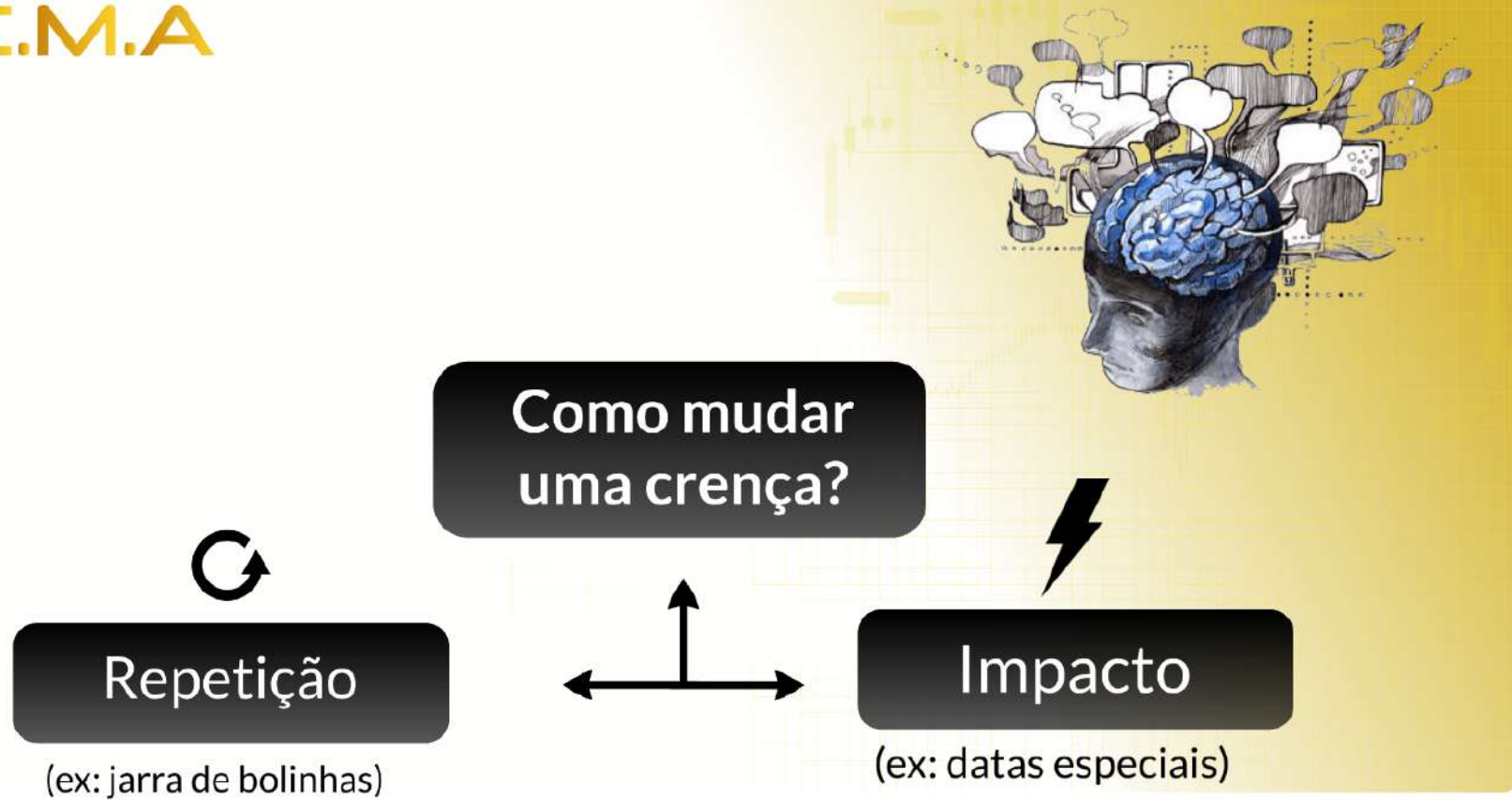
Remover (Jejum)

Repor (Os 3 A's)

(Motivo de PARAR > motivo que INDUZ o vício)



Método C.M.A



Método
C.M.A

“VOCÊ É O QUE VOCÊ FAZ TODO DIA”

Método
C.M.A

**REPROGRAMAR
CRENÇAS
=
EXCLUIR EXISTENTES
POR NOVAS**



Método
C.M.A

**“Paradigmas nos
barram de criar
nossas metas”**

(escolher o possível em vez do
que queremos)



Paradigmas

=

Percepção

(como reagimos diante das
situações e problemas)

- Experiência
- Conhecimento/Dados
- Crença
- Conexões



Método
C.M.A

HERÓI

VÍTIMA

Reação

The diagram illustrates a process flow. At the top left, the text 'Método C.M.A' is displayed. Below it, a blue box contains the word 'HERÓI' and a red box contains the word 'VÍTIMA'. Between these two boxes, the word 'Reação' is written in bold black text. Two black arrows originate from 'Reação': one points upwards and to the left towards 'HERÓI', and the other points upwards and to the right towards 'VÍTIMA'. The background of the diagram is a light yellow grid with a faint, larger-scale grid pattern.

HERÓI:

OPORTUNIDADE
FOCO NO QUE DEPENDE DELE
FOCA NA SOLUÇÃO
NÃO JULGAR
SERENIDADE
AMOR
OTIMISMO
CONFIANÇA
CORAGEM
ALTRUÍSMO
RESILIÊNCIA
PRONTIDÃO MENTAL
CONCENTRAÇÃO
SUCESSO

VÍTIMA:

PROBLEMA (LIMBO)
FOCA NO QUE DEPENDE DOS OUTROS
FOCA NO PROBLEMA
PRATICA O JULGAR
AGITAÇÃO
ÓDIO
PESSIMISMO
DESCRENÇA
MEDO
EGOÍSMO
DESISTÊNCIA
PROCRASTINAÇÃO
DISPERSÃO
FRACASSO

