

Método

**C . M . A**

CORPO

MENTE

ALMA

MÓDULO 7

**O Poder do Agora**

**Método  
C.M.A**

**TODO PROBLEMA  
TEM SOLUÇÃO!**

(MENOS A MORTE)

**QUAL SUA  
PERCEPÇÃO DE  
“PROBLEMA”?**

**Diante de um erro, 2 perguntas:**

- O que de BOM aprendi com isso?
- O que farei de diferente da próxima vez?

Método  
C.M.A

**“QUEM MORRE  
AFOGADO NÃO MORRE  
PORQUE NÃO SABE  
NADAR, E SIM POR  
DESESPERO”**



Método  
C.M.A

# "O Problema é a *Solução*"

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



Método  
C.M.A

Resolver o problema  
=  
Escolher melhor solução  
**AGORA**

*Decisão x Padrão*





## Método C.M.A

### *“O Poder do Agora”*

- Maior problema das pessoas hoje em dia é não viver o **AQUI** e **AGORA** (única realidade).
- “VIVER EM VEZ DE SOBREVIVER”



**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)**

Método  
C.M.A

“Reprogramar”  
=  
“Transcender”  
=  
Começar de novo

