

Método

C . M . A

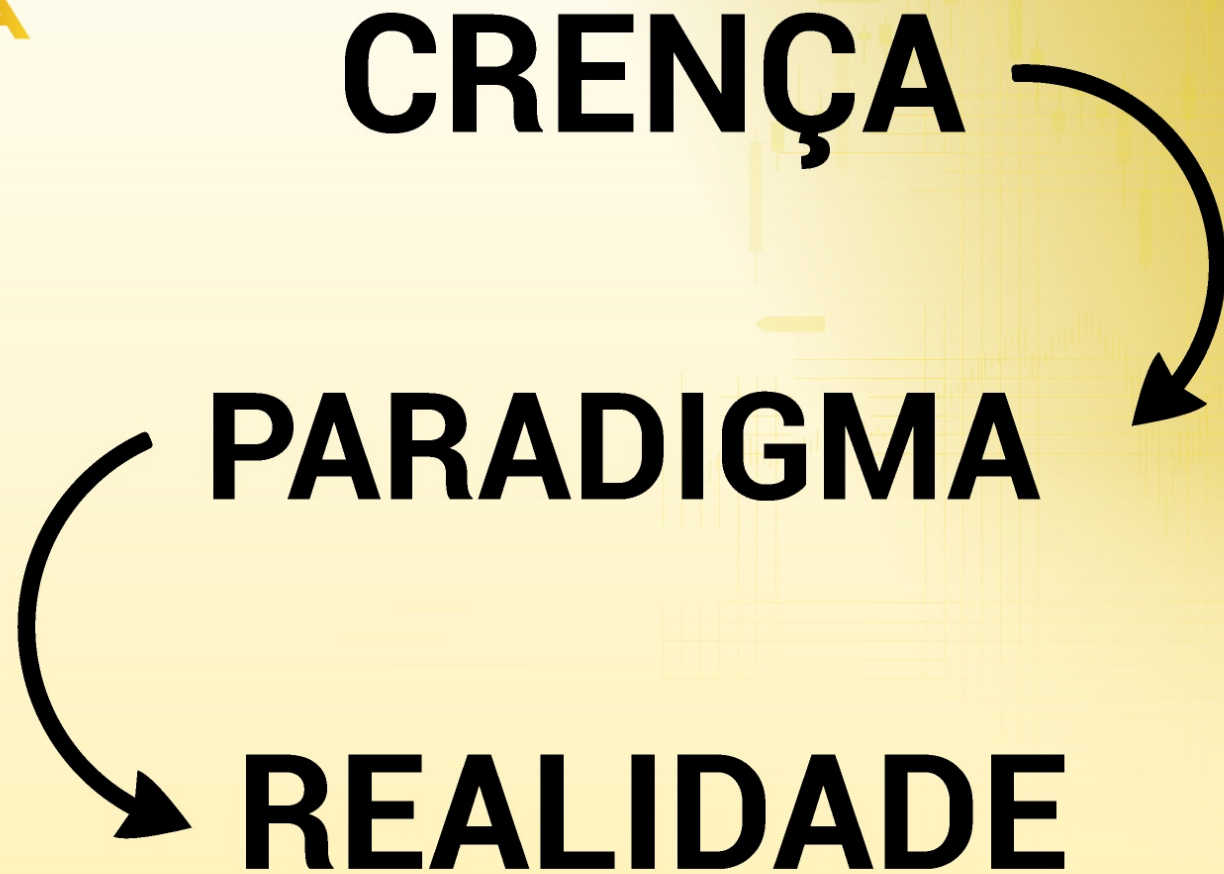
CORPO

MENTE

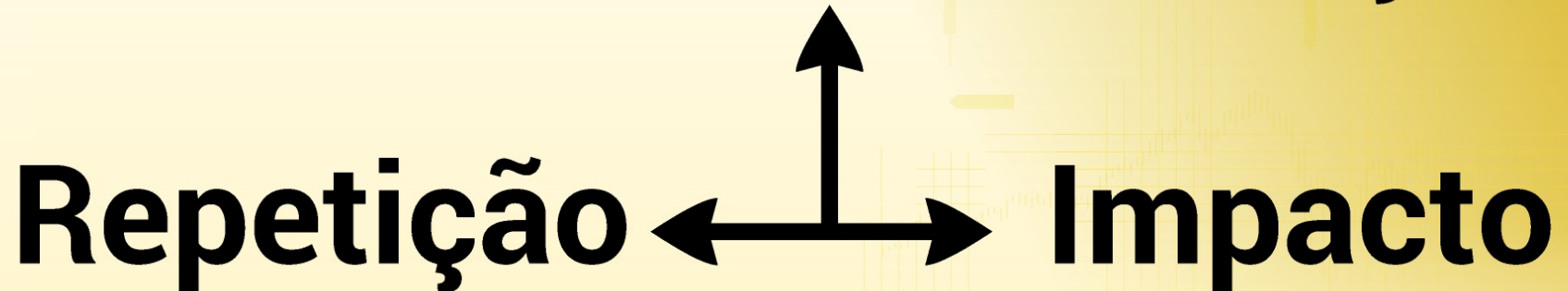
ALMA

MÓDULO 6

Executando O Novo Programa



Como nasce a crença?



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

> Viu, ouviu e sentiu

Anotações

REALIDADE = PENSAR (mente*)
/PERCEBER os F.Ext

SENTIR

AGIR (capacidade)

SER (autoimagem)



TER (merecimento)

*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)**

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

Anotações

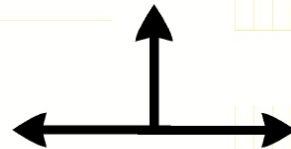


Como mudar
uma crença?



Repetição

(ex: jarra de bolinhas)



Impacto

(ex: datas especiais)

Anotações



“VOCÊ É O QUE VOCÊ FAZ TODO DIA”

Método C.M.A

Anotações

HERÓI

VÍTIMA

Reação

The diagram illustrates a process where a 'Reação' (Reaction) leads to both a 'HERÓI' (Hero) and a 'VÍTIMA' (Victim). The word 'Reação' is centered at the bottom, with two arrows pointing upwards and outwards to the blue 'HERÓI' box on the left and the red 'VÍTIMA' box on the right.

HERÓI:

OPORTUNIDADE	→	PROBLEMA (LIMBO)
FOCO NO QUE DEPENDE DELE	→	FOCA NO QUE DEPENDE DOS OUTROS
FOCA NA SOLUÇÃO	→	FOCA NO PROBLEMA
NÃO JULGAR	→	PRATICA O JULGAR
SERENIDADE	→	AGITAÇÃO
AMOR	→	ÓDIO
OTIMISMO	→	PESSIMISMO
CONFIANÇA	→	DESCRENÇA
CORAGEM	→	MEDO
ALTRUÍSMO	→	EGOÍSMO
RESILIÊNCIA	→	DESISTÊNCIA
PRONTIDÃO MENTAL	→	PROCRASTINAÇÃO
CONCENTRAÇÃO	→	DISPERSÃO
SUCESSO	→	FRACASSO