

ALAN ANDRADE

A DANÇA DOS ASPECTOS MENTAIS

COMO COMPREENDER A DUALIDADE DA
MENTE DE UMA VEZ POR TODAS



Alan Andrade

**A DANÇA
DOS
ASPECTOS
MENTAIS**

Como compreender a dualidade da
mente de uma vez por todas.

Todos os direitos reservados ®

Sumário

Prefácio.....	5
Introdução: A metáfora do Quintal.....	6
A dualidade criativa da Mente.....	8
Criação, indignação e Auto descoberta.....	13
Os dois aspectos mentais.....	21
Onde o poder se esconde.....	27
Produto do meio: Moldando seu próprio Universo.....	30
As afirmações.....	34
Resolvendo um dos males do século: A falta de foco.....	39
Práticas de concentração Atemporais.....	46
O poder da influência mental.....	54
Aja como as mentes fortes do mundo.....	60
A voz da essência.....	65

Transformando desejo em crença.....	70
O Estado de Recebimento.....	88

Prefácio

Aqui se inicia uma jornada profunda e inspiradora pelo vasto campo da mente criativa, onde os caminhos do criador (pólo masculino) e da geradora (pólo feminino) se entrelaçam na dança da criação mental para realizar a vontade do Ser. Este livro é uma obra única que não se limita a criatividade como o senso comum a conhece, mas sim ao despertar da criatividade inata que reside em cada um de nós para moldar a realidade desejada.

Nas páginas que se seguem, o autor Alan Andrade, um jovem e dedicado pesquisador da filosofia hermética desde 2018, compartilha sua sabedoria e experiência como praticante da arte mental. Com uma linguagem simples e acessível, ele nos conduz por um mergulho profundo na compreensão da mente criativa, revelando sua dualidade e suas capacidades ilimitadas.

Este livro é uma porta de entrada para um mundo de possibilidades, onde você aprenderá a usar a mente como uma ferramenta poderosa para criar sua realidade em harmonia com a natureza e o cosmos. Alan Andrade, um espírito livre em busca de sua própria expressão, não apenas compartilha seu conhecimento, mas também estende a mão para aqueles que se identificam com sua visão sobre a mente e a vida.

Prepare-se para uma jornada de autodescoberta, transformação e empoderamento. As respostas que você procura sobre a mente e a manifestação estão nas páginas que se desdobram diante de você. Abrace este desafio e permita que a mente criativa o guie nesse processo.

Introdução

A Metáfora do Quintal

Vamos considerar o cenário em que você adquire um sítio e seu quintal tem um solo incrivelmente fértil, mágico, mas naturalmente infestado por ervas daninhas e outras plantas indesejáveis. Esse solo é tão abundante, tão mágico que as coisas crescerão, independentemente de suas ações. No entanto, se você decidir plantar, terá árvores que atendam aos seus desejos, fornecendo frutos deliciosos. A pergunta que surge é: Por que ter um sítio tão fértil e não aproveitá-lo ao máximo?

Esta é uma analogia para o mundo e a mente. Se optarmos por não agir, as coisas acontecerão de qualquer maneira, pois a natureza é abundante. No entanto, se resolvemos plantar, a mente é criativa e geradora, o que quer que seja plantado haverá de nascer conforme a qualidade da semente.

Imagine agora que você começa a limpar o terreno, removendo as ervas daninhas. Lembre-se de que, se não cuidar constantemente, elas voltarão a crescer. Este minucioso trabalho é apenas o começo, pois agora você decide o que plantar. Tudo o que você desejar crescerá neste solo fértil, mas requer cuidado e manutenção.

A diferença é que o que é indesejável crescerá por conta própria, enquanto o que é desejado exige força de vontade, disciplina e paciência. Não estou desvalorizando a natureza; ela é vasta e diversificada, mas também nos dá a oportunidade de criar o ambiente que desejamos.

Assim como no suposto sítio, temos dois personagens na mente: o criador, aquele que planta a semente, e o solo, o aspecto feminino da mente, a plataforma fértil que responde às suas escolhas e ações.

O imenso poder da terra:

Entenda que a mente, mais especificamente seu aspecto feminino, é a força que transmuta a morte em vida. Quando plantamos uma semente, ocorre um processo de morte, uma entrega ao solo. Em resposta, o solo não devolve apenas a semente, mas sim a manifestação completa do que essa semente representa, ressurgindo da morte para a vida.

Quando direcionamos nossa vontade intrínseca para o poderoso solo da mente feminina, essa intenção se dissolve nas profundezas do inconsciente, renascendo como a versão aprimorada daquilo que antes era apenas um projeto.

Nos próximos capítulos, você compreenderá essa incrível dança entre os dois aspectos da mente, permitindo que você plante sua verdadeira vontade nesse solo

mágico e colha os frutos que, mesmo estando adormecidos na morte inconsciente, brotarão para a vida consciente.

Capítulo 1:

A Dualidade Criativa da Mente

Para começar, é essencial esclarecer que não estamos falando de duas mentes distintas; temos apenas uma mente. A dualidade que abordamos refere-se aos dois aspectos que essa mente possui. Assim como o mundo ao nosso redor é formado por dois elementos fundamentais: um criador, aquele que decide, tem a vontade e uma visão convicta, e uma geradora, a nutriz, a emoção que alimenta as ideias concebidas inicialmente.

Imagine-se como o criador nessa mente, e seu ambiente como a geradora. Como mencionei anteriormente, não faz sentido ter um solo mágico e fértil e não usá-lo para cultivar o que desejamos profundamente. Então, por que tantos de nós não transformam suas realidades no melhor dos mundos?

A resposta é simples: frequentemente, permitimos que as influências externas determinem nossas ações, em vez de nos dedicarmos à realização de nossos desejos genuínos, o que, de fato, requer um esforço significativo.

Pare para pensar: se você não fizesse nada em seu novo terreno, haveria árvores frutíferas ou sombras por lá? A resposta é um claro "não". No entanto, haveria alguma vegetação indesejável, como as ervas daninhas mencionadas no início, que brotam do ambiente.

Isso reflete a maneira como muitos de nós vivem, sem explorar o potencial mágico do solo da mente, um espaço onde tudo pode ser criado, mas que requer uma decisão genuína. A palavra "decidir", do latim, significa "parar de cortar", isto é, devemos parar de podar nossa verdadeira vontade e permitir que ela floresça em nossa mente. Somente então poderemos colher frutos satisfatórios e desfrutar da sombra em nosso "sítio" mental.

Uma verdadeira decisão não oferece a opção de desistir; ela é irreversível e nos leva até o final, até vermos nossa obra concluída, deixando um legado positivo como rastro.

Embora isso possa parecer complexo, a palavra "complexo" quer dizer "tecido junto", sugerindo algo intrincado. Portanto, devemos dividir os aspectos da mente para entender como ela cria, como nós criamos e, por extensão, como os mundos foram criados.

Abaixo algumas palavras peculiares a cada pólo da mente:

Personagem 1, o criador:

- Dia,
- Exterior,
- Ativo,
- Espada,
- Ataque,
- Ação,
- Sol,
- Pai criador,
- Vontade,
- Pergunta,
- Objetivo,
- Quem cria,
- Quem decide,
- Quem mantém o foco,
- Quem envia,
- Forma,
- Quem projeta,
- Racional,
- Externo,
- Masculino,
- Consciente,
- Ser.

Personagem 2, a Geradora:

- Noite,
- Interior,
- Reativa,
- Escudo,
- Defesa,
- Reação,
- Lua,
- Mãe natureza,
- Geradora,
- Nutridora,
- Intuição,
- Resposta,
- Subjetiva,
- Quem responde,
- Quem recebe,
- Onde as imagens ganham substância,
- Emocional
- Irracional,

- Interna,
- Feminina,
- Inconsciente ou subconsciente,
- Tornar-se.

Essas palavras ilustram os dois aspectos fundamentais da mente humana e da criação do universo. Ao compreendê-los, desvendamos o mistério por trás dos resultados em nossa realidade física.

Na vastidão do universo mental, existe um reino profundo e misterioso, onde a criatividade floresce e as crenças genuínas se transformam em realidade. Esta é a mente criativa, o epicentro onde nossas ideias e inovações nascem e ganham vida. No entanto, a mente criativa não é um domínio homogêneo; ela é governada por uma dualidade intrigante, composta por dois aspectos que moldam e direcionam nossas criações.

O primeiro aspecto é o masculino, o criador e a vontade. É a parte de nossa mente que formula ideias, traça planos e se dedica a realizar metas específicas. Semelhante a um arquiteto habilidoso, o aspecto masculino projeta estruturas mentais sólidas, estabelecendo a base para o que está por vir. É a vontade, a força motriz que nos impulsiona a conquistar nossos objetivos, a chama da determinação que incendeia nossos projetos.

No entanto, o aspecto masculino, por mais ardente que seja, não é suficiente para dar vida às nossas criações. Aqui é onde entra o segundo aspecto: o feminino, a geradora e a emocional. Este é o reservatório de nossa intuição, emoção e criatividade.

Como uma artista intuitiva, o aspecto feminino molda nossos pensamentos com cores vivas e nuances delicadas, infundindo-os com vida e significado. É a parte da mente que entende os matizes e a riqueza das experiências humanas, sendo capaz de criar a partir do coração, e mesmo que este aspecto seja denominado inconsciente, podemos perceber que esta é apenas uma palavra usada para que haja alguma compreensão dessa misteriosa natureza feminina.

Para alcançar a máxima expressão criativa, o aspecto masculino deve aprender a enviar comandos convictos, muitas vezes em forma de perguntas para o aspecto feminino da mente. Como um capitão experiente conduzindo um navio, ele deve guiar com clareza e determinação, comunicando seus desejos e objetivos de maneira inequívoca. O aspecto masculino precisa compreender que, embora possa criar formas mentais, é o aspecto feminino que infunde vida e alma em suas criações.

Nossa jornada rumo à compreensão e harmonização desses dois aspectos da mente acaba de se iniciar. À medida que exploramos os segredos da criatividade, nos deparamos com mistérios ainda mais profundos, revelando a verdadeira magnitude de nosso potencial criativo. No próximo capítulo, mergulharemos nas águas profundas da mente universal e descobriremos os elos misteriosos que unem esses aspectos aparentemente opostos. A jornada está apenas começando, e o destino reserva surpresas que desafiarão nossa compreensão.

Capítulo 2:

Criação, Indignação e Auto descoberta

A Criação do universo segundo o Hermetismo:

Na misteriosa e fascinante filosofia Hermética, a crença fundamental reside na ideia de que o TODO, a fonte primordial e infinita de tudo o que existe, cria o universo mentalmente. O TODO é a força suprema que transcende qualquer dualidade, mas ele utiliza dois aspectos essenciais para manifestar os mundos materiais: o masculino, o criador, e o feminino, a geradora.

O aspecto masculino do TODO é como o arquiteto supremo, sustentando a visão transcendental do que deve ser criado. Ele projeta a forma e a estrutura, mas não é a forma em si. O aspecto masculino serve como o catalisador da criação, mas ele não é o próprio universo. É a centelha que inicia o processo criativo.

O aspecto feminino, por outro lado, é como a mãe natureza, a força que dá substância e vida às criações do aspecto masculino. Ela é a substância primordial, a matriz onde os pensamentos e desejos ganham substância e realização. É através do aspecto feminino que o TODO dá vida à sua visão, tornando-a realidade física.

Para aqueles que desejam praticar a Arte Mental e criar suas próprias realidades, é fundamental entender essa dualidade criativa. A prática da mentalização deve ser ritualística e realizada diariamente, de preferência à noite, quando a mente está mais receptiva. Estabeleça um horário específico e mantenha essa rotina com dedicação.

No processo de mentalização, o aspecto masculino da mente deve sustentar uma imagem clara e precisa do que se deseja manifestar. Essa imagem deve ser mantida com convicção, como o TODO sustentou sua visão transcendental. O aspecto masculino é o criador, o idealizador, e ele deve ser claro em seus comandos mentais.

A imagem que o aspecto masculino mantém é então naturalmente enviada ao aspecto feminino da mente, onde ganha substância e vida. Essa é a fase em que a criação toma forma e se manifesta no mundo material. Assim como a mãe natureza dá vida à semente, o aspecto feminino da mente dá vida à imagem criada pelo aspecto masculino.

No entanto, é importante lembrar que a imagem de algo não é o mesmo que ser esse algo. Assim como a imagem da luz primordial não é a luz primordial em si, nossas criações são manifestações da nossa visão, mas não somos essas criações. Somos os criadores, os observadores, os arquitetos da nossa realidade.

Neste capítulo, não pretendo me limitar à discussão da dualidade mental (gênero mental). Voltaremos a esse tema posteriormente. Antes disso, vamos abordar o contexto mais amplo, que engloba as sete leis universais e como elas se manifestam dentro de cada um de nós. Em nosso ser, essas leis se traduzem como degraus que devemos percorrer ao longo de nossa jornada nesta existência terrena.

Não estamos aqui por nenhum outro motivo senão o de descobrir nossa identidade eterna, e esses sete princípios nos fornecem a orientação necessária. Algumas pessoas questionam a razão de estarem encarnadas na matéria, mas posso assegurar que isso acontece de acordo com a vontade do Todo, caso contrário, existiriam apenas como entidades espirituais. Portanto, estamos aqui por um propósito significativo e é fundamental que tenhamos clareza disso em nossa jornada, começando por nós mesmos. Como fazer isso? Através da exploração profunda do nosso ser, o que requer coragem e entrega ao caminho do coração. Você está preparado para transcender os limites que lhe impuseram até hoje?

Indignação e Auto descoberta:

Há alguns anos, um primo meu foi tragicamente assassinado aos seus jovens 18 anos. Como tantos outros jovens e até pessoas mais maduras que partem, ele deixou este mundo sem realmente saber nada sobre si mesmo, sobre sua verdadeira identidade eterna. Essa triste realidade não deixa de me indignar profundamente.

No entanto, essa indignação não me paralisa; ela me impulsiona a buscar uma compreensão mais profunda de mim mesmo e do mundo que nos cerca. Cada dia, sou grato pela oportunidade de desvendar os mistérios da sabedoria divina e, com coragem, compartilhar o que tenho aprendido e aplicado em minha vida cotidiana.

Tenho certeza de que essa mesma indignação o afeta. Saber que diariamente, tanto jovens quanto idosos partem deste mundo sem descobrir a verdade sobre suas identidades eternas é algo que nos desperta da apatia. Aqueles que partem sem esse entendimento provavelmente terão que repetir esse processo, pois a natureza opera de acordo com essa lógica. Tudo na vida é um processo; a natureza não dá saltos. Sempre digo que quando alguém parece estar "saltando", na verdade são só os passos de uma consciência maior.

Em vez de apenas lamentar as vidas que se vão sem cumprir seu propósito, o Artista Mental dedica seu tempo a crescer em sabedoria, a se equilibrar primeiro, para então estar em posição de auxiliar os outros. Embora isso seja chamado de Arte Mental, não se trata apenas de mentalizar mudanças no mundo, mas de ser a própria mudança, vivendo a experiência e transformando-a em resultados tangíveis.

A fórmula para essa jornada reside nas Sete Leis Herméticas, que chamaremos aqui de "As Sete Chaves do Ser". Ao incorporar esses princípios em sua vida, você terá a oportunidade de vivenciar o poder divino ainda neste corpo, ainda neste plano de realidade.

As 7 Chaves do Ser

Chave 1.

Essência: incorpora a verdade de que O TODO é Mente; os universos existem e se movem dentro da Mente Infinita do TODO. Sendo esta essência presente em tudo, ela nos diz sutilmente quem somos para além de todas as impressões.

Nos mundos materiais podemos nos mover como essa essência primordial, que cria com a mente e não se apega a nenhuma criação, pois só a essência é, as demais coisas estão e são passíveis a mudança.

Prática: Olhe para o seu mundo Interior e se veja na posição daquele que a tudo criou, sem se apegar a nada do que cria, e por isso sua criação é abundante. Você é como o Todo do seu mundo Interior, mas não se engane; não vá sair se comparando ao TODO que a tudo projetou, pois tudo é uma mesma natureza, mas infinitamente diferentes em grau de vibração. Na chave dois você compreenderá melhor a chave um.

Chave 2.

Auto Imagem: Incorpora a verdade de que acima é como abaixo; abaixo é como acima; o macro é como o micro. Isso significa que há uma correspondência em todos os planos; acima são os planos divinos; abaixo os planos terrenos ou materiais.

A distorção deste princípio está em você se ver de acordo com o que seus cuidadores, pais e amigos disseram sobre você. Você criou uma auto imagem de acordo com as sugestões vindas daquelas pessoas que você mais confia,

sugestões estas que elas receberam de gerações anteriores. Contudo, você não é Imagem e semelhança do meio; você é imagem e semelhança do Criador Supremo.

Todos nós temos essa distorção de auto imagem; ao invés de nos alinharmos aos planos superiores, nos alinhamos às limitações e as crenças escassas do sistema. Ao perceber essa disfunção na auto imagem, começa uma grande jornada: você precisa se descobrir como o reflexo do Criador na terra. E estar receptivo àquele que te diz quem você sempre foi. As pessoas te julgam pelos erros que você comete; O Divino te julga pelo que você sempre foi: a essência. Ou seja, ele não te julga.

Prática: questione a maneira que você se vê, pois sua auto imagem atual não é criação sua. Olhe para tudo que disseram que você era, e ressignifique. Ressignificar é simplesmente trocar a experiência que você teve. Você é imagem e semelhança do ilimitado, aquele que te conhece em essência. Com esta visão de si mesmo você consegue romper qualquer padrão ou crença indesejada.

A cada chave você pode compreender melhor a anterior, como deve ter percebido.

Chave 3.

Autoconhecimento: Incorpora a verdade de que nada repousa; tudo se move; tudo vibra. Para se conhecer é preciso mover-se para dentro, deixar as distrações provocadas pelos controladores das massas e acessar seus desertos internos.

No deserto interior, você encontra as tuas vibrações mais densas, o que chamamos de sombras, e é necessário olhar atentamente para elas, analisá-las, aceitá-las e só então transmutá-las para vibrações mais sutis. Fazemos isso com o incrível poder da atenção. Além disso, você vai se distanciando da auto imagem que você achava que você mesmo tinha criado; isso é autoconhecimento.

Ao olharmos para trás, vemos que os grandes homens das eras passadas sempre se retiravam para o deserto para praticar o autoconhecimento, e depois retornavam à civilização para aplicar o poder adquirido nesse lugar solitário. O deserto desses mitos se tratou sempre do deserto interno, onde seus demônios te tentam, e você os vence alinhando sua auto imagem com o Divino em você.

Prática: Faça o teste, se retire das distrações; encare a solidão e transforme-a em solitude. Olhe para os eventos de sua vida que se tornaram seus vícios e repetições de padrão, mas olhe com um novo olhar, olhe com sinceridade aceitando que você está nessa situação, mas também expresse sua vontade de mudança. De grau em grau você pode moldar seu destino a seu gosto.

Chave 4.

Material: Incorpora a verdade de que tudo é dual; tudo tem seu par de opostos; os extremos se encontram. Essa chave traz o princípio da Polaridade presente em todos os planos. O material nesse contexto se refere ao nosso eu lógico, este que é importante para comunicar nossas vontades, para raciocinar e tomar decisões.

Contudo, é preciso cuidado com a polarização da lógica. O homem lógico em demasia é tolo, pois está polarizado no lado esquerdo do cérebro (O Racional). Não se deve viver só na razão, mas procurar equilibrar para não perder a beleza, a arte e o viço da vida neste planeta.

Não faça como o tolo que, ao adquirir um pouco de conhecimento diz que o homem é apenas um animal racional; não somos só animais racionais, somos também seres divinos criados para dominar sobre todas as coisas terrenas.

Prática: Se veja como o Artista Mental, que não é só racional, mas também divino e capaz de dominar seus próprios pensamentos, direcionando sua energia para onde deseja. Envolver-se com arte, com reflexão, criatividade, e tome decisões de viver novas experiências.

Chave 5

Alma: Incorpora a verdade de que tudo tem um ritmo; para dentro e para fora em movimentos compensatórios. A alma fala do fluir pela vida. É onde se encontra a mente, a governadora criativa. A inteligência emocional e o acolhimento de si mesmo são essenciais para a cura das tuas águas internas. Sem sinceridade com as emoções suas vontades serão apenas pensamentos vazios. A alma guarda conhecimentos ancestrais que são liberados para aqueles que com verdade questionam. Ela tem todas as respostas para seus propósitos terrenos.

Prática: Ao querer manifestar coisas ou mudanças em sua vida, não apenas foque em dizer que quer, mas também sentir exatamente as emoções que você sentiria se isso já tivesse ocorrido. Ao olhar para eventos traumáticos que ainda reverberam na sua vida, olhe se sentindo livre; admita que você está dessa forma, se questione e resignifique. Um trauma sempre gera bloqueio, pois as emoções são como rios; eventos que te marcam prendem uma porção dessas águas, e você fica travado em muitas áreas da vida. Para se libertar use a ira/raiva numa sessão de alguns minutos; expresse um clamor de forte impacto afirmando que se liberta. Pode chorar e bater em alguma coisa, isso representa colocar o acúmulo do ocorrido para fora, então aos poucos terá a alma livre das mágoas, das más águas.

Chave 6.

Propósito: Incorpora a verdade de que toda causa tem seu efeito e que todo efeito provém de uma causa. Para colher bons frutos neste mundo é preciso ter uma causa nobre. O seu propósito geralmente está ligado a algo que te marcou na vida.

Você só precisa reconhecer a sua boa semente, plantá-la na mente criativa e conseqüentemente manifestar no mundo.

Olhe para a primeira chave, a causa de todas as causas e efeitos te conhece, sabe a sua identidade transcendental. Aceitar isso é saber quem você é.

Você precisará estar firme em quem você é para poder viver seu propósito, pois críticas virão, distrações desviarão seu barco do alvo, o sistema tentará tudo contra você. Então, somente sabendo profundamente quem somos é que podemos viver o nosso propósito.

Prática: Mantenha o foco na atividade que te deixa alinhado com o alto. O senso de propósito sempre te manterá no caminho das coisas elevadas. Propósito é relacionamento com o Divino em você, por isso você saberá o que o seu coração sente que precisa ser feito. O que quer que faça, se for com verdade e entrega, você colherá o melhor dessa terra e abençoará a todos com o que você faz.

Chave 7.

Plenitude: Incorpora a verdade de que tudo tem gênero; masculino e feminino está presente em tudo, inclusive na mente. Equilibrar os dois aspectos mentais junto às demais Chaves aqui apresentadas resulta na plenitude.

Quando você compreende como o TODO criou tudo, e por correspondência, como você cria, você alcança a chave do poder, você transforma a maneira como se viu a vida toda. A dança dos aspectos mentais precisa ser vivenciada para que possamos acessar a plenitude espiritual e material. A plenitude possibilitará prosperidade e abundância tanto de sabedoria quanto de bens materiais. A vida te dará tanto que você será como um rio beneficiando os demais seres.

Lembre-se que uma semente divina só será concedida àquele que semeia. O seu propósito não é divino se serve só a você. Ouse viver o seu sonho sem expectativas; viver com verdade é tudo que você precisa para moldar a realidade desejada.

Prática: Não pense que apenas mentalizar vai mudar seu mundo; se mova, se conecte com seres alinhados com o seu propósito. Quem não estiver alinhado,

largue a mão, não sendo rude, mas apenas vivendo o seu propósito todos os dias; quem não está alinhado naturalmente ficará pelo caminho.

Pílula das 7 Chaves do Ser:

Aceite que você é um reflexo do Criador no mundo; ressignifique sua auto imagem; vá para dentro e em seguida entre em ação; decida viver o novo; governe o seu emocional; viva o propósito e seja pleno para ajudar os demais. O entendimento profundo destas Chaves farão você aceitar sua identidade eterna de criador.

Estas são As 7 Chaves do Ser

1. Essência
2. Auto Imagem
3. Autoconhecimento
4. Material
5. Alma
6. Propósito
7. Plenitude

O mantra de cada Chave

1. "Eu sou."
2. "Eu reflito o Eu sou."
3. "Eu me conheço."
4. "Eu decido."
5. "Eu crio."
6. "Eu faço a obra."
7. "Eu alcanço equilíbrio."

Capítulo 3:

Os Dois Aspectos e suas Práticas

A Mente Masculina:

Neste aspecto, surge a determinação de alcançar objetivos desejados na vida. É a força genuína de vontade que impulsiona a capacidade de preparar o terreno, escolher com precisão o que plantar e selecionar as melhores sementes. Isso implica em cultivar antes, durante e após a obtenção dos resultados do trabalho mental.

Seguir sua verdadeira vontade pode não parecer inicialmente tão gratificante. O processo criativo frequentemente envolve a realização de tarefas consideradas desconfortáveis, como manter o foco e disciplina, definir com clareza seus desejos e se defender contra tentativas de influência sobre a mente feminina, por parte de fontes externas que tentam impor sugestões.

Talvez você não esteja familiarizado com o poder da sugestão, ou talvez já esteja, mas permita-me compartilhar um breve exemplo pessoal que ilustra como as influências externas estão constantemente nos sugerindo coisas.

Lembro-me de uma vez em que estava com minha mãe no centro da cidade, durante nossa típica viagem mensal para fazer compras. Morávamos cerca de 30 km da zona urbana e a viagem até lá, sob o calor escaldante, tornava o interior do carro quase uma sauna.

Estávamos em uma das barracas de roupas, onde o dono, geralmente um senhor simpático (a seu modo), cria um ambiente propício para uma conversa amigável entre os clientes. Minha mãe estava sentada quando perguntei se ela queria que eu comprasse um guaraná da Amazônia, dada a intensidade do calor.

Ela recusou a oferta, alertando que isso daria dor de barriga, com base em sua própria experiência. Por um momento, quase aceitei sua sugestão, mas então me lembrei de que a mente está sempre receptiva e reativa. Rapidamente, declarei: "Mente feminina que controla os meus órgãos e funções, e sabe tudo sobre o meu corpo, eu rejeito essa sugestão; tu pode defender nosso sistema?". Mantive essa convicção e tudo correu bem enquanto aproveitava o movimentado centro e o calor da manhã. Repare que encerrei com uma pergunta, pois nesse aspecto emocional residem todas as respostas.

Esta história não é uma crítica à minha mãe (que é incrível), mas sim um exemplo de como nossa mente aceita e reage a sugestões. O problema surgiria se eu tivesse

aceitado a sugestão sem questionar. É um lembrete de como a mente sutilmente absorve sugestões ao longo do dia, muitas delas sem que percebamos. Realidades estão sendo nutridas dentro de nós, muitas vezes por influências externas, o que pode ser perigoso.

Muitas pessoas acreditam erroneamente que o pensamento positivo é suficiente, mas a verdade é que precisamos desenvolver um olhar observador sobre nossa mente e nossa vida, por isso a meditação é tão recomendada. Além disso, é crucial trabalhar na vontade, no direcionamento e na ação para transformar nossa realidade em algo mais desejável.

A Mente Masculina na Prática:

A criação mental se desenrola através da concentração na imagem do que desejamos alcançar. Essa imagem é o primeiro passo para materializar nossos objetivos, seja uma situação que desejamos vivenciar, uma conquista profissional, ganhos financeiros, ou o cultivo de virtudes.

Quando entregamos essa imagem (o aspecto masculino) com determinação, surgirá a substância (o aspecto feminino). Essa combinação de forma e substância, vontade e emoção é essencial para a manifestação de nossos desejos. É como um casamento alquímico entre o aspecto masculino e feminino da mente, onde a forma é o masculino e a substância é o feminino, criando o alicerce para a materialização.

O ato de mentalizar é o ponto de criação, quando estamos verdadeiramente sustentando esse desejo, convictos de que já está feito.

Enquanto o intervalo na mentalização é o momento de liberação para o nutridor, quando deixamos de lado a imagem, mas mantemos a frequência elevada em nossas vidas até a próxima sessão de mentalização.

Em resumo, cada vez que mentalizamos algo, estamos criando, e ao sustentar essa criação, começamos a dar forma a ela no mundo físico. A criação do universo segue princípios herméticos semelhantes, com o TODO projetando sua Vontade em direção ao Tornar-se para iniciar o processo criativo. Assim, ao compreender e dominar esses princípios, nos tornamos verdadeiros Artistas Mentais.

A Mente Feminina:

Agora, convido você a adentrar em um território enigmático, fértil e mágico que é o aspecto feminino da mente. Embora envolvidos por ela, ainda nos falta pleno

conhecimento, pois é a própria força que podemos chamar de mãe natureza, em que "o coração é uma terra que ninguém anda". Entretanto, estamos prestes a traçar um mapa, ciente de que este mapa é uma representação, não o território em si. Nosso objetivo é aproximar-nos ao máximo da compreensão desse misterioso polo feminino.

Sigmund Freud, o renomado pai da psicanálise, acreditava que a mente inconsciente detinha a notável capacidade de realizar atividades sem a intervenção da consciência. Em outras palavras, ela está sempre ativa, absorvendo inúmeras informações, especialmente nos momentos em que não estamos plenamente conscientes. Sabe quando mencionei a sugestão? É nessas ocasiões em que nossa mente feminina, desatenta, absorve sugestões que mais tarde transforma em realidade. Essa é uma de suas funções.

A ciência já confirmou que o inconsciente controla 95% das atividades mentais, deixando apenas 5% para o consciente. O consciente deve decidir a partir de uma forte crença o que deseja criar, direcionar sua vontade e, assim, ver seus desejos realizados. Eis o poder da mente!

É crucial entender que cada criação tem seu próprio tempo. Algumas coisas podem manifestar-se rapidamente após a mentalização, enquanto outras podem levar meses ou anos. No entanto, o fato é que, uma vez mentalizado, o desejo já existe de alguma forma. Tudo já aconteceu, mas abordaremos esse conceito posteriormente.

A Mente Feminina na Prática:

A Mente Geradora age como a noite, onde eventos ocorrem despercebidos enquanto todos dormem, mas ao amanhecer, os resultados se tornam visíveis. Por isso, o Artista Mental antecipa-se ao meio e sugere seus desejos mais intensos e elevados. Portanto, é aconselhável mentalizar seus objetivos instantes antes de dormir, quando a mente absorve com maior precisão.

Como mencionei anteriormente, a mente feminina é um campo misterioso. Embora não conheçamos completamente sua natureza, sabemos que ela responde aos padrões que o primeiro aspecto, o criador, nutriu repetidamente em sua imaginação. A natureza do pensamento não importa; se é frequente, torna-se crença e será materializado. A mente feminina transforma qualquer forma-pensamento, seja ela desejável ou não, em realidade.

Qualquer indivíduo tem a capacidade de ajustar suas vibrações mentais através do esforço da Vontade, direcionando-se conforme a "mente masculina",

concentrando-se em estados mais desejáveis. A vontade atua como o condutor, enquanto a atenção modifica a vibração. O grande trabalho do alquimista, que somos todos nós, reside em alinhar-se com os princípios que regem o universo, permanecendo consciente.

A consciência é a chave para modificar a vibração. A vontade (espírito) é o motor por trás dessa transformação.

Devido à influência do ambiente, que inclui pais, professores, chefes, amigos, mídia, redes sociais e o sistema em geral, a mente é constantemente influenciada. Transmutá-la é um desafio, mas é plenamente possível.

Dentro de nossa mente, inúmeros programas operam, e não podemos simplesmente apagá-los. O que podemos fazer é estar atentos a cada um e neutralizá-los através da vontade assim que surgirem, seja em forma de palavras, pensamentos, sugestões ou sentimentos.

Se um pensamento indesejado ocorrer, o primeiro passo é substituí-lo. Mudamos o foco, direcionando a atenção para algo diferente, alterando a vibração desse pensamento. Se o pensamento já se tornou um comportamento arraigado, é necessário um enfoque diferente. Nesse caso, devemos buscar o pólo oposto desse comportamento.

Por exemplo, se alguém está excessivamente relaxado ou preguiçoso, deve exercer a vontade para adotar ações mais produtivas, trabalhando ou se movimentando. Criar um cenário para o novo comportamento se desenvolver é fundamental para mudar a vibração do comportamento indesejado.

A transmutação do comportamento envolve os seguintes passos:

1. Identificar o comportamento indesejado.
2. Descobrir o pólo oposto desse comportamento.
3. Criar um ambiente propício para o desenvolvimento desse novo comportamento.
4. Modificar a vibração do comportamento.

Finalmente, mesmo que a mente feminina permaneça enigmática, compreendemos que ela não é a responsável por manifestações negativas. A culpa não recai sobre ela, mas sim sobre nossa falta de decisão, pois a mente feminina transforma as coisas de acordo com os padrões que lhe são enviados. Enfocar o que podemos controlar (a mente masculina) é fundamental, pois a mente feminina simplesmente responde à vontade que lhe é transmitida.

Toda criação se baseia em princípios, que são inalteráveis e infalíveis. Nossa capacidade está em usá-los para construir uma vida mais feliz e abundante. Abaixo,

descrevo algumas **palavras-chave** e seus significados, preparando o terreno para a frase hermética que virá a seguir.

Pensado: na frase se refere ao Mentalismo, o princípio de que O Todo é Mente, e o universo é fruto dessa Mente Vivente Infinita.

Símbolo: imagem do pensamento original, e não o próprio pensamento. Assim como nós somos imagem e semelhança da luz, mas não somos a luz original. O símbolo da luz não é a luz.

Vibração: na frase se refere ao Princípio de Vibração, que afirma que tudo se move, nada está parado.

Polariza: na frase se refere ao Princípio da Polaridade, que afirma que tudo é duplo, que os extremos se tocam e formam uma só coisa.

Ritmo: na frase se refere ao Princípio de que tudo tem um ritmo, até para criar: mentalizar e soltar.

Causa e Efeito: na frase tem a ver com o princípio de Causalidade, que diz que para toda causa tem um efeito, toda ação gera reação, toda impressão trará uma expressão.

Gênero: na frase traz o princípio de que tudo tem gênero, até mesmo a nossa mente, e esses dois aspectos criam um terceiro aspecto quando unidos, assim se dá tudo que é criado.

Agora a frase, que para mim, resume todos os princípios e a própria Criação Mental:

"O que é **PENSADO**,
torna-se **SÍMBOLO**;
O símbolo diminui a **VIBRAÇÃO**
e se **POLARIZA**
criando um **RITMO**
dentro da lei de **CAUSA E EFEITO**,
que ganha corpo através do **GÊNERO**."

Uma perspectiva interessante a ser destacada é que o "Tornar-se" é um símbolo criado por aquele que "É". O Ser resolveu se Tornar, ou seja, baixar a vibração até a realidade física. Aqui está uma grande chave da manifestação.

Assim o mundo foi criado, assim nós criamos, estando conscientes disso, ou não.

Capítulo 4:

Onde o Poder se Esconde

Uma antiga lenda hindu que se difunde pelos meios de comunicação relata um tempo em que todos os homens possuíam atributos divinos. Porém, abusaram desse poder, levando Brahma, o mestre dos deuses, a retirá-lo e ocultá-lo em um local extremamente difícil de encontrar.

Diante desse dilema, deuses menores se reuniram para resolver a questão. A ideia inicial era enterrar esse poder nas profundezas da terra, mas Brahma objetou, alegando que o homem eventualmente escavaria a terra e o descobriria. A sugestão seguinte foi escondê-lo nas profundezas dos oceanos, mas essa alternativa também foi recusada por Brahma, prevendo que o homem exploraria todos os oceanos em algum momento. Diante disso, os deuses menores perceberam que não havia mais lugares para esconder o poder.

Então, Brahma declarou: "Eis o que faremos com o poder do homem: nós o ocultaremos no âmago dele mesmo, onde ele jamais pensará em procurá-lo". E assim foi feito.

Mas, afinal, onde reside esse "poder poderoso de todo poder"? Como diria o Grande Mestre Hermes Trismegisto.

Tudo indica que esse poder está oculto no mais profundo do nosso inconsciente mental. O enigmático pólo feminino da mente é também o último lugar onde o poder seria procurado, e por isso, poucos o descobrem em cada era. Os sábios herméticos afirmavam que esse conhecimento sempre foi reservado para poucos, embora esteja disponível para muitos, somente os seletos o compreendem.

Todas as nossas experiências, acontecimentos e condições são geradas nesse misterioso pólo feminino da mente em resposta à natureza de nossos pensamentos repetitivos. Conscientizar-se disso é a chave para uma vida abundante.

Por exemplo, por que você acredita que uma oração fervorosa é atendida, enquanto outras não? Não é por causa de um deus específico da religião da pessoa, mas sim devido ao pólo gerador que aceita sugestões e responde conforme a vibração.

O que desejamos é obtido com base no princípio hermético da Causa e Efeito: o pensamento recorrente é a causa, e a resposta do pólo feminino é o efeito, que se alinha com a natureza do pensamento. A mente feminina abriga todas as respostas, independente da pergunta ou da religião. Seja você cristão, budista, taoísta ou ateu, o que você verdadeiramente deseja, acreditando que já o alcançou, se manifestará, como aconteceu com todos os grandes Artistas Mentais que compreenderam a dança entre os dois pólos da mente.

Quando falamos sobre o inconsciente e a mãe natureza, estamos nos referindo à mesma entidade. Nesse momento, você percebe que as maravilhosas obras da natureza, incluindo árvores, céus, rios, pássaros e até seu próprio corpo, foram manifestadas por essa energia que, apesar de ser chamada de inconsciente, age em silêncio e surpreende-nos com suas criações.

Existe um ditado cristão que eu sinceramente gosto, que diz: "quando Deus está em silêncio, ele está trabalhando". Isso se aplica à nossa mente feminina, que opera silenciosamente e está associada à lua, ao interior, à intuição e à gestação. Portanto, honre o seu aspecto feminino, permitindo que mensagens sinceras sejam transmitidas pelo seu aspecto masculino diariamente. É assim que transformamos a realidade, independentemente de quem somos e de onde viemos.

Lembre-se de que todo pensamento é uma causa, uma ação, e, se persistente, se torna uma crença. Afinal, "aquilo em que você acredita também acredita em você", como costumava dizer aos meus amigos.

Conclusão: O poder está dentro de você, mas, além disso, ele está em tudo. No entanto, a verdadeira compreensão vem quando você o percebe dentro de si mesmo, porque, mesmo que ele exista em todo lugar, se não estiver consciente dentro de você, não será percebido em lugar nenhum.

Capítulo 5:

Produto do Meio: Moldando Seu Próprio Universo

Conscientes de que o inconsciente governa a maior parte de nossa atividade mental e de que estamos constantemente influenciados pelo meio e pelas mentes alheias, enfrentamos o desafio de não nos tornarmos meros acúmulos de impressões externas. Portanto, é fundamental buscarmos um distanciamento dessas influências e nos aproximarmos cada vez mais do universo que desejamos testemunhar.

Cercar-se de elementos que recordam seu propósito ou objetivo é de extrema importância. Por exemplo, se você provém de um ambiente repleto de fofocas, é crucial evitar conversas desse tipo e, ainda mais importante, não se deixar ocioso nesse ambiente. Em vez disso, busque refúgio em boas leituras, escreva sobre seu ambiente ideal, ouça mantras ou mensagens que ressoam com sua essência, faça longas caminhadas, se exercite, e mantenha o foco em seu projeto de vida.

Por algum tempo, pode ser necessário afastar-se do ambiente atual e criar elementos que lhe proporcionem a sensação de como será o seu novo ambiente. Quanto mais clara for sua visão sobre seus sonhos, mais próximos estarão de se concretizarem. Observe que não afirmo que estão mais próximos de se tornarem "reais", pois eles já são reais.

Exemplificando essa busca por autodescoberta, podemos olhar para a figura de Jesus, que antes de iniciar sua jornada passou quarenta dias no deserto. Nesse período, ele se afastou do ambiente habitual para ouvir a própria voz, o divino e até mesmo suas próprias sombras interiores, personificadas na figura de Satanás. No entanto, para os iniciados nos mistérios, naquele deserto, havia apenas um ser: Jesus.

O afastamento para estar consigo mesmo por algum tempo era uma prática comum entre os antigos sábios. O ruído incessante ao nosso redor prejudica nossa capacidade de sermos verdadeiramente quem nascemos para ser. Não estou sugerindo que devemos abandonar a sociedade, mas sim a importância de reservar um tempo exclusivamente nosso, longe de polêmicas, notícias, redes sociais e o excesso de informações inúteis. É nesse momento que podemos observar-nos quase de fora e encontrar maior clareza sobre quem realmente somos e o que desejamos.

Tudo o que realizamos na vida está profundamente conectado às nossas experiências. O ambiente que proporcionou experiências limitantes e escassas moldou uma pessoa que não acredita em seu potencial para fazer mais do que a média. Por outro lado, alguém que cresceu em um ambiente amoroso e próspero possui experiências que a impulsionam a ser cada vez mais amorosa e próspera.

Entretanto, isso não significa que uma pessoa do primeiro ambiente não possa mudar, afinal eu mesmo já vivi neste cenário. Ela pode, mas requer esforço para criar um universo desejado, mesmo estando cercada por um ambiente indesejado. Isso exige decisão, disciplina e paciência.

Aqueles que não tiveram a sorte de crescer em um ambiente próspero, mas desejam criá-lo, devem se ver como forasteiros em seu ambiente atual, lembrando-se de que estão apenas de passagem por essa situação. Jamais aceitem o conformismo e o desperdício de seu imenso potencial. Sejam gratos por onde estão, mas nunca satisfeitos, pois ainda há muito a explorar.

Você só viverá o que deseja se começar a viver isso desde já. Quando você irradia uma nova realidade, ela já está em processo de manifestação pelo Princípio Feminino de sua mente. Reconheço que não é possível se livrar completamente das influências do ambiente atual, mas esteja alerta quando essas influências tentarem desviá-lo de seu caminho. Assim que perceber, volte-se para pensamentos, ideias e frequências que o reconectem imediatamente com seu Ser e sua vontade genuína.

Lembre-se de que não foi em um único dia que as influências moldaram sua realidade, e da mesma forma, não será em um único dia que você manifestará a mudança necessária. Mantenha sua convicção no seu poder, e em breve, tudo se moverá em resposta à sua vibração.

Enquanto isso, evite se identificar com o ambiente indesejado que está visível e mantenha seu foco no ambiente e na situação desejados, mesmo que ainda não sejam visíveis para os outros, mas já são para você.

Isso me faz lembrar de um desenho animado que assisti quando tinha onze anos, chamado "Juniper Lee". A história girava em torno de uma menina que enxergava monstros em um mundo que ninguém mais conseguia ver, e ela os ajudava em suas questões. Esses monstros não eram malignos, apenas confusos e necessitados da ajuda daquela criança "anormal".

A abertura do desenho tinha uma música cuja letra ainda ecoa em minha mente, e dizia: "esse mundo está repleto de monstros, só a Ju é que pode vê-los, isso é real, acredite, eu afirmo"... Observe que, primeiro, fala sobre a capacidade de enxergar, visualizar. Em seguida, afirma que é real e instiga a crença, a vibração. Finalmente, afirma: "eu afirmo", encerrando a mensagem desse processo criativo.

A mensagem fundamental aqui é clara:

Construa o seu próprio universo, onde o seu coração é o guia, onde a sua vontade se torna divina, onde as suas palavras têm o poder da magia, e seus sentimentos nutrem os seus sonhos mais grandiosos. Este trecho não trata apenas de enxergar monstros; ele ressalta a importância de manter sua criatividade viva, um elemento essencial na manifestação da realidade que você anseia e merece.

Capítulo 6:

As Afirmações

O Poder de Influenciar a Mente Feminina

Em nosso percurso de compreensão e domínio da mente, uma ferramenta poderosa que merece destaque é o uso das afirmações. As afirmações são declarações positivas e construtivas que podemos utilizar para influenciar nossa mente, sempre de forma sincera, e moldar a nossa realidade. Elas têm um impacto profundo na maneira como percebemos a nós mesmos e o mundo ao nosso redor.

A Arte das Afirmações

Para que as afirmações sejam eficazes, é fundamental que elas ressoem com um sentimento genuíno. Isso significa que não basta repetir palavras vazias; é preciso incorporar a crença real e profunda de que o que estou afirmando é verdade. As afirmações são como sementes que plantamos em nossa mente, e o solo fértil para essas sementes é a emoção sincera.

Um exemplo prático e ilustrativo. Certa noite, após dias improdutivos e momentos de tristeza, também afastado de assuntos "espirituais", encontrei-me em um estado de inquietude, desacreditado do meu propósito, mesmo ciente dos meus potenciais. Mas ali no interior do nordeste brasileiro, deitado em minha rede no meio da noite, lembrei-me da dualidade da mente, reconhecendo que a mente feminina é aquela que faz tudo ser possível, que é responsável pelas manifestações mais graciosas.

Nesse momento, fiz a seguinte afirmação com profundo sentimento: "Mente feminina, tu que fazes tudo ser possível, que é responsável pelas manifestações mais graciosas, peço que mostre em minha vida que tudo é possível, mas que deixe isso claro para mim." Repare que eu afirmei alinhado com o meu momento, uma afirmação de quem estava querendo se reerguer, voltar a acreditar em si mesmo.

A Transformação

No dia seguinte, testemunhei o início de uma profunda transformação. Comecei a juntar os fragmentos que seriam este livro, que antes eram apenas ideias desconexas. Tudo começou a fluir e eu senti isso imediatamente. Mesmo após enfrentar muita procrastinação no passado, me vi utilizando a força de vontade, a sugestão positiva e a certeza do poder ilimitado presente em minha mente. Era como se a mente feminina, agora ativada por minha afirmação sincera, estivesse trabalhando em conjunto com a mente masculina, que fornece a direção e a estrutura.

Adaptando as Afirmações para Minha Experiência

Um dos aspectos mais importantes das afirmações é que elas podem e devem ser adaptadas para sua experiência pessoal. Eu, neste caso, reconheci a dualidade de minha mente e escolhi um caminho que ressoasse com minha própria jornada naquele momento. Cada pessoa tem uma história única, e as afirmações devem refletir isso. Elas são como um traje feito sob medida, que se ajusta perfeitamente a quem as usa.

Lembre-se de que as afirmações são uma ferramenta poderosa e, quando usadas com sinceridade e propósito, podem desencadear transformações notáveis em sua vida. Elas são uma ponte que conecta minha mente consciente e inconsciente, permitindo que eu direcione meus pensamentos e crenças na direção de meus sonhos mais profundos. A mente feminina, repleta de potencial criativo, aguarda minha orientação.

Afirmações com Visões de Coisas Desejáveis

Uma dica valiosa ao criar afirmações é fazer isso com visões de coisas desejáveis que já tenha visto ou vivenciado. Ter uma ideia clara de como é a experiência desejada pode aproximar sua visão da realidade. Ao visualizar essas experiências desejáveis, você está sintonizando sua mente para que ela comece a acreditar que essas coisas são possíveis. É como se estivesse preparando sua mente para aceitar a realidade que você deseja criar.

Portanto, ao criar afirmações, lembre-se de trazer à mente imagens vívidas daquilo que você deseja. Isso não apenas fortalecerá a eficácia de suas afirmações, mas também acelerará o processo de manifestação de seus sonhos. A mente feminina, com seu poder criativo, responderá de maneira notável à visão clara e à crença sincera em sua realização.

Além disso, eu gostaria de compartilhar com você algumas das minhas afirmações pessoais, que você pode adaptar caso ressoe em seu ser.

1. "Mente emocional, tu que torna qualquer coisa sugerida em realidade, me mostre todos os dias que tudo de maravilhoso é possível na minha vida."
2. "Tudo que é amável, tudo que é virtuoso, tudo que é justo e próspero, faz morada nos meus pensamentos."
3. "A minha criatividade me mostra oportunidade em tudo, por isso próspero em minhas aspirações."
4. "Todos os dias eu decido evoluir."
5. "Força geradora de todas as coisas, que controla os meus órgãos e suas funções, mantenha o meu corpo saudável e forte."
6. "Força geradora, seria tão incrível se" (use aqui sua criatividade para dizer o que seria tão incrível se te acontecesse).
7. "Mente emocional, como faço para me tornar (?)"

Esteja convicto da força dessas afirmações (perguntas é minha forma favorita), e de que o poder da sua mente é a chave para alcançar seus sonhos, pois tudo que existe veio de alguma mente e dentro da mente infinita está. Ao perguntar, lembre-se sempre do silêncio, porque de nada adianta lançar uma pergunta e não ter uma escuta ativa, pois é certo que a resposta virá. Não é achismo, é princípio.

Observação Importante

Quando digo que você deve acreditar no que afirma, estou me referindo ao seu "Eu" consciente, aquele que testemunha tudo, incluindo os movimentos do seu aspecto feminino.

O aspecto masculino é a fonte da vontade e, portanto, o direcionamento deve vir dele, não de ilusões implantadas. Eu compreendo que, lá no fundo, você percebe a

presença desse observador interior, e é dele que a verdadeira vontade deve brotar. Caso contrário, não é vontade genuína, mas sim desejos efêmeros oriundos de influências externas.

Por exemplo, ao ver a vida luxuosa de outras pessoas nas redes sociais, você pode sentir um desejo súbito de ter uma vida semelhante. No entanto, é crucial perguntar a si mesmo se isso é o que seu "Eu" consciente realmente anseia, ou se são apenas impressões plantadas em sua mente feminina, que está propensa a acolher qualquer ideia externa. Portanto, a consciência desempenha um papel vital na direção de sua vida.

Carl Gustav Jung, renomado psicanalista, afirmou que "Até você se tornar consciente, o inconsciente irá dirigir sua vida, e você vai chamá-lo de destino." Assim, é fundamental escutar sua vontade mais profunda e consciente, em vez de permitir que ideias alheias moldem seu destino por meio de influências externas sobre o aspecto feminino de sua mente.

Portanto, aprenda a ouvir a voz do seu Eu consciente, uma voz sutil, porém firme, que parece observar a situação de longe e, assim, possui uma visão extraordinariamente ampla. Concentre-se em cultivar seu foco e sua quietude mental para discernir entre "o que É" e "o que Não é".

Capítulo

Resolvendo um dos males do século: A Falta de Foco

Nunca foi, nem será vontade do sistema que as pessoas sejam livres para viverem com abundância. Aqui não vou me limitar ao senso comum que apenas cumpre o papel de vítima e vive a reclamar.

A real revolução contra o sistema começa dentro de cada indivíduo; a transformação externa é apenas uma consequência. Em vez de culpar as redes sociais pelo déficit de foco na geração atual, o que importa é simplesmente não se deixar levar pelas imposições sutis dessa sociedade doente.

Entenda que não faz parte do plano do sistema ter seres criativos capazes de focar num só objetivo e realizá-lo com maestria. Por isso a todo momento dopamina é liberada na cabeça das pessoas, através dos likes, dos seguidores aumentando, da pornografia, dos improperios falados em podcasts como se fosse a coisa mais sábia já dita.

E tudo isso tem tudo a ver com as nossas criações mentais, pois para criar a realidade os aspectos feminino e masculino da mente precisam estar em harmonia. A falta de foco da população deixa as pessoas cada vez mais inconscientes, e se você está inconsciente, tudo entra no seu mental, e assim o plano do sistema se torna cada vez mais imbatível.

Pessoas que conseguem dedicar atenção e pensamentos recorrentes a um assunto empregam ativa e simultaneamente os aspectos mentais. O feminino no trabalho de geração mental, e o masculino através da vontade, em estimular e energizar a porção criativa da mente.

A maioria das pessoas utiliza pouco o princípio masculino em suas vidas. E vivem apenas conformadas com os pensamentos e ideias plantadas sobre o aspecto feminino por parte das mentes externas, que inclui ainda as mentes por trás das TVs (não é atoa que se chamam PROGRAMAS), os formadores de opiniões ou "influencers", as mentes por trás das artes, principalmente a música, e as mentes por trás dos algoritmos, que usam da sua falta de foco e desgraça para fazer muito dinheiro, e ostentar nas telas para que você deseje mais e mais, e fique ali depositando sua energia vital que é a sua preciosa atenção.

Saiba que com os estímulos que recebemos a todo momento, de uma notificação, de mais um seguidor, de mais um vídeo rolado na timeline, está na verdade triturando nosso foco em muitas e muitas partes.

E se a sua atenção está toda dividida, ela não está em lugar nenhum, então nesse caso não vai adiantar pensamento positivo, nem afirmações, nem sonhos desejáveis.

Você é um criador, existe para criar as coisas mais harmoniosas com a natureza e o cosmos, mas você está negligenciando essa capacidade dando atenção ao entorno mais do que ao seu próprio ser.

Não pense que a falta de foco de grande parte dos jovens é fruto do acaso. O acaso não existe, tudo tem causa, e os efeitos você está vendo com o número crescente de pessoas com transtornos mentais a cada ano. O criador em cada pessoa vem sendo castrado e ninguém percebeu, e os poucos que perceberam não são ouvidos dentro desse sistema.

Veja, por exemplo um dos transtornos em alta hoje em dia: o TDAH, o transtorno é caracterizado por três principais sintomas:

Desatenção;
Hiperatividade;
Impulsividade.

E isso está diretamente ligado aos novos hábitos adotados pela era "mais conectada da história".

De acordo com um abrangente estudo realizado pelo Instituto Glia até 2011, que incluiu 5.961 jovens de 18 estados brasileiros, foi constatado que o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) afeta 4,4% das crianças e adolescentes brasileiros, com idades entre 4 e 18 anos. Este estudo marca um marco significativo, sendo o primeiro estudo epidemiológico abrangente sobre o TDAH realizado no Brasil. Notavelmente, o índice observado se assemelha à prevalência do TDAH em outras regiões do mundo, que também apontam uma incidência de 5% entre os jovens (e hoje será só isso mesmo?).

Quais são as causas do TDAH?

Segundo estudos, a predisposição genética e a ocorrência de alterações nos neurotransmissores (dopamina e noradrenalina) que estabelecem as conexões entre os neurônios na região frontal do cérebro são a principal causa do TDAH.

Prestemos atenção em "alterações nos neurotransmissores (dopamina e noradrenalina)".

1. A dopamina é um neurotransmissor, ou seja, uma substância química produzida pelo cérebro que atua na transmissão de sinais entre as células

nervosas. Ela desempenha um papel vital no sistema de recompensa e no controle do movimento, entre outras funções.

O desafio contemporâneo reside na obtenção instantânea de recompensas, muitas vezes à distância de um único clique. Esse cenário tem provocado inúmeros desequilíbrios nas pessoas, incapazes de tolerar os processos naturais. O resultado: indivíduos estressados, agressivos e multitarefas, frequentemente desistindo de grande parte de seus objetivos.

Dopamina e seu papel:

A dopamina desempenha um papel crucial na motivação e busca por recompensas. Ela é liberada em nosso cérebro quando atingimos metas, experimentamos prazer ou nos envolvemos em atividades gratificantes. Essa sensação de recompensa nos motiva a repetir comportamentos e buscar novos desafios.

Passos para regularizar a dopamina:

- Se exercite: a prática regular de exercícios físicos estimula a liberação de dopamina, promovendo sensações de prazer e bem-estar.
 - Coma comida de verdade: alimentos ricos em tirosina, como carnes magras, aves, peixes, nozes e sementes.
 - Arrisque-se: saia do comodismo, aprenda algo novo. Aliás, quanto tempo faz que você não faz algo pela primeira vez?
 - Tenha metas realistas: Realize seus objetivos, celebre suas pequenas conquistas e se recompense (com consciência) ao atingir cada meta.
 - Meditate: a prática de meditação ajuda a equilibrar os níveis de dopamina, promovendo um maior bem-estar emocional.
2. A noradrenalina é uma catecolamina, ou seja, faz parte de um grupo de hormônios amina sintetizados a partir do aminoácido tirosina. É produzida pela medula suprarrenal e atua em situações de estresse de curta duração. Também é sintetizada no sistema nervoso e, nesse caso, atua como um neurotransmissor, exercendo papel excitatório no sistema nervoso autônomo. Vale destacar que a noradrenalina, junto com outros neurotransmissores, parece estar associada com problemas como a depressão e a mania. A

depressão está ligada a um deficit desses neurotransmissores, e a mania, com seu excesso.

Noradrenalina e seu papel:

Além de aumentar a energia química no organismo para que esse possa dar respostas rápidas ao estresse, a noradrenalina também atua sobre o sistema cardiovascular aumentando os batimentos cardíacos e o fluxo sanguíneo.

Nisso você pode vê que o nosso corpo tem um funcionamento complexo e de uma perfeição incrível, mas mesmo assim pode ser alterado por coisas externas. O motivo eu já falei anteriormente: o aspecto feminino aceita tudo que é enviado do externo para o seu Interno, caso o princípio masculino não esteja atento, presente.

E tem mais, também já falei anteriormente que o aspecto feminino é a mesma força da natureza, e controla as funções do corpo. Afinal, você conscientemente não consegue dizer "coração pare de bater agora!" E ainda bem que você não pode.

O coração e outros mais sistemas do corpo funcionam sem precisar do consciente. A não ser a respiração, que é dupla, você pode respirar tanto sem perceber quanto percebendo, você pode até parar de respirar, pelo menos por poucos segundos.

Inclusive é possível escolher que tipo de respiração você quer fazer. Isso porque a respiração é uma das chaves para o foco e a consciência. Por esta razão começamos na meditação prestando atenção na respiração, tornando-a consciente.

Sendo assim, as disfunções nos neurotransmissores tem tudo a ver com os estímulos externos que estão sendo mal utilizados, e isso é exatamente o plano do sistema, assim como sempre foi, desde muito antes de Cristo.

Mas esse conhecimento que está sendo apresentado a você pode ser o seu passo inicial para fazer uma revolução interna, e parar de entregar sua energia aos verdadeiros vampiros deste plano.

Não existe mágica para ter mais foco, o que estou compartilhando é consciência. Essa sempre foi a proposta dos antigos alquimistas herméticos, conscientizar aqueles que buscam consciência, para que os mesmos possam criar suas próprias chaves e se libertarem das amarras do sistema. Que nada mais é do que organizações formadas por homens ignorantes, que se perderam na ilusão do poder.

Esteja ciente de que você pode mudar seus estados mentais e os sentimentos que eles produzem, pois estes estão na sua mente feminina, que os aceitou aí. Você mudar esses estados internos de sentimentos indesejados através de todo esforço de Vontade, produzindo o oposto do que as mentes externas querem.

Assim, depois de um tempo esses estados mentais, sentimentos, hábitos, qualidades e características serão deixados de lado, enfraquecidos, não mais produzindo efeitos. Depois que esse processo de deixar de lado é realizado, o Artista Mental se encontrará de posse consciente do "Eu Consciente".

Então você sentirá verdadeiramente que o "Eu Feminino" é o aspecto mental em que pensamentos, ideias, emoções, sentimentos e outros estados mentais podem ser produzidos. Não é atoa que os sábios antigos chamavam esse aspecto de "útero dos mundos" reconhecendo que os poderes do aspecto feminino são enormes, porém é preciso entender que esse aspecto deve receber alguma forma de energia, de comando.

E se esse comando não for do seu aspecto masculino, será de algum aspecto masculino vindo do externo. Fazendo você sentir que nunca viveu o que realmente queria viver.

Perceba esse "Eu testemunha" que é capaz de querer que o Eu Feminino aja segundo a sua vontade, e ainda ser capaz de ficar do lado testemunhando a criação mental, assim como o sol fica de fora do planeta, apenas emanando seus raios.

Esse aspecto pode ser chamado de Ser, e sua capacidade é a de projetar uma poderosa energia (Vontade) em direção ao que podemos chamar de Tornar-se. Disso surgiu a expressão "Torna-te quem tu És", tão disseminada nos meios exotéricos modernos.

Digo "exotéricos" com "x" porque geralmente quem fala isso está de fora (EXO) do verdadeiro ensinamento hermético. Já os que estão por dentro podem ser chamados de Esotéricos. Remetendo a algo fechado, sigiloso, hermético.

Compreender esta dança entre os aspectos mentais – Masculino e Feminino, é a chave mágica para realizar a criação mental consciente, para ter mais foco e para viver com significado e senso de auto realização .

Contudo, isso não se limita só a nossa mente, assim o universo foi criado, a partir de dois gêneros, semelhantes aos nossos em natureza, mas infinitamente diferentes em grau de vibração. O gênero está em tudo que existe, diz o princípio hermético do GÊNERO.

Então atente-se para estar com mais atenção em si, e menos nas telas. Faça meditação para treinar o foco, fazendo a diferença nessa sociedade onde todos pensam estarem fazendo muitas coisas, mas como eu já disse: se sua atenção está toda fatiada entre múltiplos estímulos, ela não está em lugar nenhum.

E saiba que eu não estou isento desse sentimento, mas sou alguém que se cansou de ser empurrado em diferentes direções, optando, com determinação e consciência, seguir o que faz sentido. Se não fosse assim, este livro não estaria diante de ti agora. Por isso, sou grato a existência.

Capítulo 8:

Práticas de Concentração Atemporais

Prosseguindo, desejo complementar o capítulo anterior com práticas que aprofundarão sua concentração e conexão com a consciência. Se você perseverar na escolha que fizer e dedicar-se diariamente a ela, certamente fará notáveis descobertas em seu mundo interior. No mínimo, essas técnicas o tornarão mais centrado e comprometido com suas aspirações.

Primeira Técnica

"Prática do Centro"

A primeira técnica, que pessoalmente aprecio muito, é a Prática do Centro. Ela envolve os seguintes passos:

- Sente-se confortavelmente e feche os olhos.
- Garanta que sua coluna esteja bem alinhada.
- Abra o peito para permitir que a respiração flua naturalmente.
- Concentre-se em sentir as batidas do seu coração e observe cada pulsação.
- Em questão de segundos, você começará a sentir as batidas do coração em todo o seu corpo, até mesmo no seu mindinho. Nesse momento, perceberá que tudo está interligado. No entanto, mantenha sua atenção na fonte das batidas.

Pratique isso por, no mínimo, 5 minutos e conclua com um abraço a si mesmo, expressando gratidão.

Quando foi a última vez que você realmente parou para prestar atenção nas batidas do seu coração? Na agitação da vida, muitas vezes negligenciamos essas experiências profundas que podemos vivenciar, mesmo que o essencial esteja dentro de nós. Sempre que possível, ao longo do dia, lembre-se de parar e se concentrar nas pulsações deste órgão incrível chamado coração.

Segunda Técnica

"Unir as mãos"

Essa prática pode parecer simples à primeira vista, mas é incrivelmente poderosa e tem sido uma fonte de grande ajuda para mim em diferentes situações, podendo ser aplicada em qualquer lugar. Unir as mãos não se restringe apenas a um gesto religioso de oração, pois simboliza a harmonização de nossas polaridades, trazendo equilíbrio.

- Ao juntá-las, é impossível não experimentar uma sensação reconfortante, como se estivéssemos recebendo um abraço, enquanto de certa forma nossas polaridades se abraçam mesmo.

- Você já teve um dia estressante? Unir as mãos, mesmo que por apenas alguns segundos, pode proporcionar um alívio imediato.

- Imagine chegar a um lugar e sentir uma energia negativa. Ao unir as mãos e focar em pensamentos de paz e equilíbrio, você experimentará uma transformação que afetará todo o seu corpo. Experimente e agradeça-me depois.

- Se estiver passando por oscilações emocionais intensas, talvez suas polaridades internas não estejam se comunicando adequadamente. Unir as mãos e simplesmente ouvir o que seu corpo tem a dizer pode ser uma solução.

Independentemente da situação desconfortável que você esteja enfrentando, ao unir as mãos e se entregar ao momento, você experimentará um breve êxtase tanto no corpo quanto na mente. Esta é uma prática versátil que pode ser realizada em qualquer lugar. Experimente-a por si mesmo e tire suas próprias conclusões.

Terceira Técnica

"Pranayama"

O Pranayama é uma técnica de controle da respiração usada pelos Yogis. Um exercício básico de Pranayama é a "respiração abdominal" ou "respiração profunda". Aqui está como você pode fazê-lo:

- Deite-se em uma posição confortável.
- Coloque uma mão em seu peito e a outra em seu abdômen.
- Inspire fundo pelo nariz, permitindo que o ar encha primeiro o abdômen (sinta sua mão esquerda subir) e, em seguida, expire lentamente pelo nariz, secando o abdômen, (sinta a mão direita que está no peito, subir).
- Continue respirando profundamente, mantendo um ritmo constante.

O Pranayama ajuda a acalmar a mente, reduzir o estresse e melhorar a concentração. Lembre-se de praticar com cuidado e, se possível, sob a orientação de um instrutor de Yoga.

Quarta Técnica

"Dharana"

Essa, eu também aprendi estudando os sábios Yogis, e ela faz parte de uma série de práticas, que começa com o Pranayama.

Dharana envolve a concentração intensa e focada da mente em um único objeto, pensamento, ou som, a fim de alcançar um estado de meditação mais profundo. Eu particularmente gosto de fazer com árvores, mais especificamente um só ponto da árvore.

- Escolha um objeto de foco: Para praticar Dharana, você deve escolher um objeto de concentração. Isso pode ser uma imagem, uma vela acesa, uma palavra ou som (mantra), ou qualquer objeto que atraia sua atenção.
- Elimine distrações: Encontre um local tranquilo e livre de distrações para sua prática.
- Sente-se confortavelmente: Sente-se em uma posição confortável, mantendo as costas retas, de preferência em uma posição de meditação, como a postura de lótus.

- Fixe a mente: Concentre toda a sua atenção no objeto escolhido. Se a mente começar a divagar, gentilmente traga o foco de volta ao objeto. O objetivo é manter a concentração contínua e inabalável.

- Pratique a paciência: No início, pode ser desafiador manter a mente focada. A prática regular é fundamental para melhorar sua capacidade de concentração.

Dharana é uma etapa preparatória para a meditação ou Dhyana e, eventualmente, levará a estados mais profundos de consciência e introspecção. À medida que sua habilidade de concentração melhora por meio da prática, você estará mais bem preparado para a meditação e experimentará os benefícios mentais e espirituais associados a essas práticas.

Assim como a primeira prática que falei sobre sentir o coração conectado a todo o corpo. Em Dharana, se por exemplo, você fizer focando o olhar em um ponto de uma árvore, após um tempo você vai sentir conexão com aquela árvore (lembre-se que é sem tirar o olhar nenhum segundo do ponto escolhido). E não tenha medo, caso sinta uma espécie de comunicação com a árvore. Eu mesmo, não esperava por isso quando resolvi praticar, mas não é algo anormal, é natural ver que tudo tem sua própria forma de consciência quando se está profundamente conectado.

Quinta Técnica

"Atenção Plena"

Mindfulness, ou atenção plena, é uma prática que envolve estar consciente do momento presente de forma intencional e sem julgamento.

- Escolha um ambiente tranquilo: Encontre um local calmo e livre de distrações onde você possa sentar-se confortavelmente.

- Assuma uma postura confortável: Sente-se em uma cadeira ou no chão, com as costas retas, mas não tensas. Descanse as mãos no colo ou nos joelhos.

- Feche os olhos ou mantenha-os semiabertos: Isso ajuda a minimizar as distrações visuais.

- Concentre-se na respiração: Comece a prestar atenção à sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo das narinas ou observe o movimento do abdômen enquanto respira.

- Se sua mente divagar, reconheça e volte à respiração: É normal que a mente divague. Quando isso acontecer, gentilmente reconheça os pensamentos ou distrações e, em seguida, direcione sua atenção de volta à respiração.

- Observe seus pensamentos e sensações: À medida que você pratica, comece a notar os pensamentos, emoções e sensações corporais à medida que surgem. Não julgue ou analise essas experiências; apenas observe-as com aceitação.

- Expanda a atenção: À medida que você se torna mais habilidoso, pode expandir sua atenção para incluir aspectos mais amplos da experiência, como os sons ao seu redor, as sensações corporais e as emoções.

- Pratique regularmente: O mindfulness é mais eficaz quando praticado regularmente. Comece com sessões curtas, de 5 a 10 minutos, e aumente gradualmente o tempo conforme se sentir mais à vontade.

Essa técnica de mindfulness é uma base para cultivar a consciência plena e pode ajudar a reduzir o estresse, aumentar a clareza mental e promover o bem-estar emocional. Lembre-se de que a prática constante é fundamental para colher os benefícios a longo prazo.

Sexta Técnica

"Meditação Alquímica para a Transmutação"

Os alquimistas eram conhecidos por sua busca espiritual e pela transmutação de substâncias. Uma técnica de concentração que eles usavam envolvia meditação e visualização.

- Encontre um local tranquilo: Escolha um lugar calmo, onde você não será perturbado.

- Sente-se confortavelmente: Sente-se em uma posição relaxada, com as costas retas.

- Respire profundamente: Comece a respirar profundamente e de forma ritmada. Isso ajudará a acalmar sua mente.

- Visualização: Feche os olhos e comece a visualizar o que deseja transmutar ou alcançar. Concentre-se nos detalhes e nas sensações.

- Mantra: Você pode repetir um mantra (Mantra significa aquilo que mantém a mente firme e produz o efeito adequado) ou uma frase relacionada à sua busca, como "Transformação interior" ou "Conhecimento oculto."

- Elimine distrações: Afaste pensamentos distrativos. Se eles aparecerem, reconheça-os e retorne à sua visualização.

- Tempo determinado: Defina um tempo para a prática. Pode ser 15-30 minutos ou o que for adequado para você.

- Encerramento: Após o tempo definido, agradeça e encerre sua prática. Anote suas experiências e insights.

Os alquimistas acreditavam em princípios espirituais e simbólicos, então essa técnica combina elementos de concentração e meditação com o foco em alcançar uma transformação interior ou compreender os segredos ocultos. Lembre-se que a verdadeira Transmutação é uma Arte Mental.

Sétima Técnica

Uma última estratégia que desejo compartilhar não se trata estritamente de uma técnica, mas é algo que me ajuda a manter a concentração e o foco: o treinamento físico. Pessoalmente, sou adepto da calistenia, mas você também pode optar por treinar com pesos na academia, dependendo do seu estilo.

No entanto, gostaria de acrescentar algo que aprendi durante minhas práticas de meditação, algo que aprimora meu desempenho na calistenia: a respiração consciente durante o treino. A maioria das pessoas realiza exercícios sem prestar atenção à respiração, no entanto, é exatamente isso que faz toda a diferença no treino.

O segredo para obter definição é manter a concentração na área específica que está sendo trabalhada enquanto se respira conscientemente. Por exemplo, ao fazer exercícios abdominais, é essencial que você sinta a respiração e direcione a atenção da mente para o abdômen.

Para concluir, o ponto que quero enfatizar aqui é que, não importa qual atividade você esteja realizando, faça-a com plena consciência. Mantenha seu observador interno ativo em todas as suas ações, e você testemunhará verdadeiros milagres acontecendo.

Fazendo a Diferença

Como mencionei em um capítulo anterior, existe todo um sistema que tenta nos distrair e nos impedir de focar no que realmente importa, nos bombardeando com múltiplos estímulos. Isso é absurdo.

Cada uma das práticas que compartilhei requer um processo e disciplina, como você pode constatar. Existe sim mágica nisso, mas não reside em ganhos imediatos, a verdadeira mágica está no processo.

Mario Quintana, em seus poemas, compartilhou uma perspectiva interessante. Ele afirmava que as viagens eram mais apreciadas no passado, pois chegar era demorado, e para ele, o encanto estava na própria viagem, não em chegar ao destino. Essa filosofia me emociona profundamente sempre que me vem à memória, pois também sou um amante do percurso.

Portanto, posso afirmar que a verdadeira magia está nos processos, aqui e agora. Vamos fazer a diferença neste mundo, focados na consciência do Eu e em cada passo da jornada. Dessa forma, faremos uma bela passagem por este plano físico.

Capítulo 9:

O Poder da Influência Mental

As influências do mundo oculto:

Vimos que o aspecto feminino da mente realiza as aspirações do aspecto masculino, seja do seu companheiro mental ou de um aspecto masculino externo. Neste capítulo, vamos nos aprofundar na questão sobre até que ponto somos influenciados pelo externo e como fazer para nos libertar de todas essas sugestões alheias.

Aprender a se defender mentalmente é tão importante que deveria ser ensinado nas escolas. Se fosse assim, as pessoas poupariam muito dinheiro gasto em terapia. Como nosso inconsciente não para, está sempre em atividade, até mesmo quando dormimos, é compreensível as impressões que ele recolhe. Mas a maioria das influências que recebemos do externo, recebemos acordados, e não fazemos nada por não sabermos exercer a vontade sobre nós mesmos.

Um exemplo de alguém que aceitou uma forte influência externa ocorreu em minha própria família, com um tio meu quando ele ainda era criança. Nessa época, meu avô era morador e cuidador de uma fazenda no interior da Paraíba. As casas naquele lugar e época eram bem afastadas umas das outras. E meu tio costumava brincar em uma dessas casas com o neto de uma senhora que era conhecida por ter poderes ocultos e rezar pelas pessoas.

Meu tio certa vez brigou com o neto desta mulher, então ela direcionou palavras de maldição para meu tio ainda criança. Ela lançou uma maldição de que ele jamais teria sossego em sua vida e viveria vagando pelo mundo. Meu tio, uma criança e ciente da fama daquela senhora, deixou que aquelas palavras se instalassem em seu aspecto feminino da mente.

Outro tio meu relatou-me que, a partir dessa época, esse meu tio que foi supostamente amaldiçoado vivia fugindo de casa. Sempre ao retornar, levava bronca do meu avô, mas continuava a repetir as fugidas de casa. Adolescente, ele foi morar em outro estado, depois fora para o Paraguai e nunca mais parou em um só lugar. Ele chegava em uma cidade, trabalhava, construía patrimônio, mas de repente vendia tudo o que tinha por um baixo valor e se mudava novamente. Veja bem o poder de uma influência mental.

Isso não significa que as pessoas tenham mesmo poderes ocultos sobre as outras, mas significa que uma pessoa, por ter baixo conhecimento e vontade, se deixa dominar por outra.

Meu tio ouviu isso quando criança, mas ficou registrado em seu inconsciente, e nesse solo fértil essas palavras da senhora brotaram e se tornaram comportamento. A senhora veio a falecer quando meu tio era ainda adolescente, mas sua maldição permaneceu surtindo efeito.

Meu tio andou por aí durante toda a sua juventude. Hoje, já um senhor com seus cinquenta e poucos, resolveu não se mudar mais. Em todos esses anos, ele nem uma casa adquiriu, mas na época em que escrevo este livro, ele já melhorou bastante, pois seus negócios estão fluindo na cidade onde vive atualmente.

Provavelmente ele não acredita que as palavras daquela senhora moldaram seu destino, e de certa forma não moldaram mesmo, mas ele mesmo moldou por causa de sua inconsciência e falta de conhecimento sobre a vontade do ser.

A vontade de nada nem ninguém deve ser maior do que a sua sobre a sua própria vida; grave isso no seu coração. Sua vontade deve ser soberana. Não importa se foi um mago ou bruxo que disse que você não prosperaria; mostre para si mesmo que sua vontade é maior do que qualquer maldição.

Ninguém tem poder sobre você; as pessoas só têm poder de te ferir caso você mesmo permita que elas tenham esse poder sobre você. Se meu tio naquela época soubesse desse princípio, aquelas palavras teriam sido canceladas imediatamente. Mas tudo bem, ele era só uma criança. Aqui também fica o alerta: muito cuidado com o que dizes a uma criança. Ela conscientemente não perceberá, mas seu inconsciente guarda tudo.

O aspecto masculino e o feminino são como um influenciador e seu público. Preste atenção nos influenciadores nas redes sociais, tudo o que eles consomem, e muitas vezes nem consomem, mas eles influenciam seus seguidores a consumirem. O influenciador digital é como o princípio masculino, que influencia seu público, o princípio feminino, que aceita todas as suas sugestões.

Repare que esse público não recebe influência só desse influenciador, mas de muitos outros, caso este não esteja ativo, comandando e alertando para não aceitar nada de fora. Se esse influenciador some por um mês, por exemplo, seu público ainda procura por ele, se perguntando o que houve, mas se ele não aparece, o público logo começa a ouvir outro influenciador. Assim também funciona o princípio feminino; ele quer receber instruções para que possa colocar seu mecanismo de geração da realidade para trabalhar. Se a instrução não for sua, ela sempre será de alguém, pois no universo nada está parado, nada fica sem uso.

Se você não está comandando seu princípio mental, o universo logo dá um jeito de alguém comandar. E você acha que é o destino que está te levando, e de certa forma é, mas sim o destino que você mesmo permite. No dia em que você descobre a soberania de sua vontade, você toma as rédeas do destino, mesmo cansado, mesmo sem habilidade, você decide comandar o barco. E lá estarão os motores (mente geradora) para cumprir com maestria aquilo que você disser e sentir que será realizado.

Reconheça uma sugestão mental

1. Autoconsciência: Desenvolva o hábito de estar atento aos seus pensamentos e sentimentos. Isso requer prática constante. Quanto mais consciente você for, mais fácil será identificar sugestões mentais.
2. Observação imparcial: Tente observar seus pensamentos de maneira imparcial, como um espectador. Evite julgar ou se envolver emocionalmente com eles de imediato.
3. Padrões repetitivos: Fique atento a pensamentos que se repetem com frequência e que podem não ser produtivos ou saudáveis. Esses são candidatos a sugestões mentais.
4. Emoções intensas: Quando você experimenta emoções intensas, como raiva, medo ou ansiedade, é provável que esteja sendo influenciado por sugestões mentais. Tente identificar os pensamentos por trás dessas emoções.
5. Origem externa: Considere se os pensamentos podem ter origem em influências externas, como opiniões de outras pessoas, mídia ou pressões sociais.
6. Avaliação lógica: Faça uma avaliação lógica dos pensamentos. Pergunte a si mesmo se eles são racionais e se estão baseados em evidências sólidas.

7. Intuição: Às vezes, a intuição pode ajudar a identificar sugestões mentais, especialmente quando se trata de decisões importantes. Se algo não "soa" certo, pode ser uma sugestão mental.

8. Consulta a um mentor ou terapeuta: Às vezes, é útil discutir seus pensamentos com um mentor espiritual, terapeuta ou alguém em quem confie. Eles podem oferecer perspectivas objetivas.

Lembrando que a identificação de sugestões mentais requer prática e autodisciplina. É um processo contínuo de autoconhecimento e autodescoberta.

Caso eu fosse resumir tudo isso em uma frase, lhe diria: saiba quem você é, saiba profundamente quem você é, então o que os outros disserem sobre o que você vai se tornar não fará diferença.

Nada pode parar uma pessoa que sabe quem ela é, e se você não sabe, se pergunte verdadeiramente. A resposta certamente virá, pois o seu princípio gerador tem todas elas, então lhe resta perguntar.

As Influências do mundo comum:

Quanto às influências externas em geral, escapar delas pode ser um desafio, pois estamos constantemente expostos a elas. Entender suas crenças e valores pode ajudá-lo a filtrar influências que não estão alinhadas com seus princípios.

Estabelecer limites: Defina limites claros em relação ao que você consome, seja em relação a mídias sociais, notícias ou relacionamentos.

Escolha com cuidado: Selecione conscientemente as fontes de informação e influência que deseja seguir.

Pratique Meditação e mindfulness, essas práticas ajudam a manter o foco no momento presente, reduzindo a influência de distrações externas.

Networking seletivo: Você atrai pessoas por causa de seus valores, então seja claro e verdadeiro nos seus atos, para que o inconsciente das pessoas já perceba e resolva se vai ou não, se juntar a você.

Lembre-se de que algum grau de influência externa é quase inevitável e, às vezes, pode ser positivo. O objetivo não é escapar completamente, mas sim manter um equilíbrio saudável, desde que não estejam tentando moldar sua realidade por você.

Acima de tudo:

Tenha clareza de quem você é. É óbvio que somos espírito, energia, luz proveniente do Ser primordial. Contudo, aqui estou me referindo ao personagem, aquele que você veio ser desta vez no mundo. Você precisa ter claro quem ele é, pois só assim você pode evitar viver segundo o que os outros querem que você viva.

Dedique tempo para refletir sobre seus valores, crenças, interesses, o que faz seu coração vibrar, o que te dá um senso de propósito; reflita sobre o que é só seu, aquilo que ninguém consegue copiar, a sua história única. Mantenha um diário se isso ajudar. Seja autêntico: Não tenha medo de ser você mesmo e viver de acordo com suas próprias convicções, em vez de se conformar com expectativas alheias.

Procure se olhar de fora e refletir sobre o que vê, se pergunte como só você faria determinada atividade. Por exemplo, eu me pergunto, como eu, Alan viveria, como eu falaria, o que eu faria no meu próprio mundo? Exercitar esse tipo de coisa te trará clareza. E uma pessoa que tem claro quem ela é dificilmente será levada por influências de outras que nem sabem quem elas mesmas são.

Lembre-se de que as massas são influenciadas diariamente. Pessoas dizendo quem as outras devem ser, sem sequer saber quem são elas mesmas, assim vivem os comuns. Pois exercem pouco ou nada, suas vontades genuínas vindas do princípio masculino.

Capítulo 10:

Aja como as Mentes Fortes do Mundo

O natural da mente é a harmonia entre os aspectos feminino e masculino, onde um emite comandos e o outro recebe, gerando o que é solicitado. Contudo, as pessoas comuns se acomodam na preguiça de viver sem exercer sua própria vontade.

Isso abre espaço para a ascensão de ditadores, porque a falta de vontade de ser livre e criar sua própria realidade leva as pessoas a confiarem em líderes tirânicos. Elas permitem que outros controlem suas mentes, em vez de assumirem o comando de seus próprios pensamentos. Vivem como marionetes, à mercê das infinitas possibilidades. No entanto, a verdade é que o verdadeiro poder se manifesta quando escolhemos conscientemente as possibilidades que desejamos criar, conforme prega a filosofia hermética.

Martin Luther King alertava: "O que me preocupa não é o grito dos maus, é o silêncio dos bons." No universo, nada fica estático; tudo está em constante movimento e deve ser usado. Se você não utiliza seu princípio masculino para guiar o feminino, outros o farão, pois é a lei do uso.

A filosofia hermética nos lembra que tudo tem um propósito e deve ser utilizado. O conhecimento deve ser compartilhado, e a riqueza deve ser empregada. Aqueles que violam esse princípio sofrem, pois são influenciados por forças externas que depositam ideias em seu princípio feminino, já que o princípio masculino destas pessoas se encontra adormecido.

Portanto, aproveite suas habilidades para criar algo harmonioso com o mundo. Não seja como o servo na parábola cristã que enterrou seu único talento por medo de perdê-lo, enquanto seus colegas multiplicaram os seus. Todas as filosofias e escrituras apontam para a importância do uso.

Nunca esconda sua vontade, habilidades, sonhos e conhecimento, pois usá-los o tornará próspero, sábio e lhe proporcionará uma vida incrível. O lado masculino das pessoas comuns muitas vezes está adormecido e preguiçoso. Elas não percebem que o mundo exterior está moldando seus destinos de acordo com sua própria vontade, não a delas.

Essas pessoas têm vontades fracas e são facilmente dominadas por indivíduos com determinação bem direcionada. Elas permitem que outros controlem o que pensam, desejam, vestem e comem. Lembre-se, ninguém tem poder sobre você, a menos que você o conceda. A pessoa comum raramente está consciente de sua própria existência, pois sua mente é uma confusão de pensamentos alheios. Seu lado masculino, responsável pela vontade, permanece inativo enquanto observa a vida passar.

No entanto, você não precisa se contentar com isso. Você pode se tornar uma das mentes fortes do mundo e usar sua vontade para o benefício próprio e dos outros. Pessoas fortes compreendem que sua verdadeira vontade traz prazeres muito mais profundos do que desejos momentâneos. Elas equilibram habilmente seus lados masculino e feminino para criar harmonia.

As pessoas fortes ativam seu lado masculino, sabendo que é essencial para alcançar resultados significativos. Em vez de serem controladas pelas intenções do sistema ou de terceiros, elas dominam sua própria mente com a vontade, obtendo os resultados desejados. Algumas até têm o poder de influenciar as mentes de outros, embora esse uso deva ser feito com responsabilidade.

Observe as figuras de destaque, como políticos, rappers, comediantes e filósofos. O político que faz as massas vibrarem com o seu discurso, o rapper que faz a multidão transformar seu som em hit, o comediante que faz a gente chorar de rir, o filósofo que tudo que fala parece soar como uma sabedoria divina.

Eles exercem o poder da vontade sobre as mentes dos outros, inspirando massas e moldando o pensamento coletivo. Pessoas com vontades fracas são como ovelhas, sempre guiadas, sem terem ideias próprias e criativas que ampliem suas perspectivas.

Ser "uma pessoa magnética", como se diz na internet, significa exercer suas vontades mais profundas, controlando assim os resultados futuros através do princípio masculino e sua intenção. Políticos carismáticos, rappers influentes, comediantes talentosos e filósofos sábios todos usam seu poder de vontade para cativar as mentes alheias.

Nessa dança entre os aspectos mentais, reside o segredo do magnetismo e persuasão. A pessoa que domina a mente é capaz de realizar o que as massas consideram milagres, muitas vezes atribuídos a forças divinas, ou um Deus distante, quando, na verdade, o poder está dentro de cada um. É hora de desmistificar os fenômenos mentais e descobrir que tudo é místico, desde que você desperte isso dentro de si mesmo.

A dança nos muitos planos:

A dança dos aspectos mentais acontece em toda a existência.

O Todo que utiliza de um princípio mental Masculino, projeta a sua Vontade transcendental sobre um princípio Feminino, dando assim origem aos incontáveis mundos materiais como o nosso, alguns deles, tão evoluídos que a nossa imaginação não é capaz de descrever.

O Universo, que possibilita que o Sol lance sua luz sobre a terra e a lua, que por sua vez influencia nos níveis das marés, estabiliza o eixo de rotação da terra, controlando o clima, e derrama energia, influenciando no nascimento dos seres vivos.

O homem, que envia seu sêmen através do orgasmo, para o útero da mulher, contendo as sementes que seguem numa jornada até o óvulo. É então que um terceiro ser habitará o plano físico.

E o próprio Artista Mental (você) que usa o princípio mental Masculino e envia sua vontade em direção ao princípio mental Feminino, criando assim, situações, objetos e os mais variados destinos.

As leis herméticas são claras, o gênero está em tudo, toda a existência vibra, pois é energia, todas as coisas têm polaridades assim como vemos em nossa própria mente. Nada vem do acaso, todo efeito vem de uma causa inicial, o que está em cima (nos planos maiores) é como o que está embaixo (nos planos menores), há um ritmo eterno em tudo, com movimentos compensatórios. Tudo que existe, existe na mente Vivente Infinita do TODO.

As leis herméticas são claras: o gênero permeia todas as coisas, enquanto toda a existência pulsa com energia. As polaridades estão presentes em todos os elementos, à semelhança de nossa própria mente. Nada é fruto do acaso; cada efeito deriva de uma causa primária. O que se manifesta nos planos superiores ecoa nos planos inferiores (acima é como abaixo), em um eterno ritmo de movimentos compensatórios. Tudo que existe é uma manifestação na mente infinita do TODO.

Desafio:

Agora, te proponho um desafio que vai realmente mexer com você, considerando tudo o que você já absorveu até este ponto. Este desafio é mais do que uma

simples tarefa, é uma oportunidade para mostrar ao mundo o impacto que este livro teve em sua vida até o presente capítulo.

Imagine isso: você compartilhará um story cativante, destacando a lição mais poderosa que você aprendeu até agora com este livro. Pode ser aquela ideia que transformou sua perspectiva, a dica que fez você repensar a maneira como encara a vida ou qualquer insight que tocou profundamente seu coração.

E a cereja do bolo? Marque @alannesteplano para que eu também possa ver e apoiar você nessa jornada. Este desafio não é apenas uma demonstração de compromisso, mas também a aplicação prática da Lei do Uso em sua vida.

Vá em frente, poste a lição que mais te impactou, seja com palavras ou em um vídeo inspirador. Depois, retorne à leitura, pois este livro ainda reserva muitas revelações e inspirações para o seu crescimento pessoal.

Vamos lá, mostre ao mundo a transformação que está acontecendo em você!

Capítulo 11:

A Voz da Essência

Talvez a sua melhor versão não esteja em fazer o que quiser, mas fazer o que a sua essência sente que precisa ser feito.

Lá no fundo, todos nós sabemos que o nosso melhor já existe, mas a massa comum é sempre influenciada pelo meio, como mencionado anteriormente. Então, vamos adiando isso, cientes de que algo em nós nos diz que podemos ser melhores do que jamais imaginamos. Essa voz costuma ser sufocada pelos diversos estímulos contemporâneos. E você sabe exatamente o que é viver isso, não sabe?

O nosso Ser, com a capacidade de comandar a própria vida, está sempre ali, nos lembrando de que uma melhor versão pode ser posta em prática. Já o nosso ser das impressões, aquele que está identificado com o imediatismo, vive entregue aos prazeres superficiais. O que a maioria das pessoas não sabe é que, vivendo de acordo com a sua verdadeira essência, elas sentirão prazeres inimagináveis, prazeres elevados que as guiarão para melhores situações de vida, ao contrário dos prazeres fúteis advindos da influência do sistema.

A frase que inicia este capítulo é uma frase que surgiu em um momento em que eu estava cansado de viver a minha versão comum e sofrer os efeitos disso. *"Talvez a sua melhor versão não esteja em fazer o que quiser, mas fazer o que a sua essência sente que precisa ser feito."* Influenciados pelo meio, muitas vezes dizemos que vamos fazer o que der na telha, afinal a vida é só uma (Balela). Então nos entregamos à mediocridade, que é onde a maioria vive, na média.

Desde a média na escola até a média na vida. A maioria procura a média e sofre os efeitos de não expressar suas melhores versões. Assim estava eu, desorganizado, empurrando a vida com a barriga, como diz o ditado popular.

No entanto, aquela voz essencial lá no fundo ainda estava viva, e foi quando eu decidi que ela precisava ganhar força, que essa frase nasceu.

Lá no fundo, você também sabe o que precisa ser feito, disso eu tenho certeza. Por isso, quero lhe propor mais um exercício, que vai deixar claro quem é a sua melhor versão e quem é a sua versão comum. Você aceita?

Então, vamos lá. Primeiro, quero que você pegue o seu caderno de anotações (caderno físico). Se você não tem um caderno de anotações, providencie um, e vamos fazer o exercício.

O exercício consiste em listar 10 ações que a sua melhor versão faz e 10 ações que a sua versão comum faz, mas você só vai fazer esse exercício se você estiver desejando viver de acordo com a sua melhor versão, caso contrário, não faria sentido fazer esse exercício de clareza.

Para que você compreenda como ficará a sua lista, vou compartilhar a minha lista contigo. Inclusive, essa lista nasceu logo após a frase que mencionei acima. E posso afirmar que isso ampliou minha visão sobre mim mesmo, acima de tudo porque fui sincero, sem sinceridade, nada flui.

Minha lista começava assim:

"Talvez a sua melhor versão não esteja em fazer o que quiser, mas fazer o que a sua essência sente que precisa ser feito."

Melhor Versão

- 1- *A minha melhor versão acorda cedo.*
- 2- *A minha melhor versão medita.*
- 3- *A minha melhor versão gosta de ler (toda manhã).*
- 4- *A minha melhor versão tem um propósito de compartilhar conhecimentos relacionados a espiritualidade e autoconhecimento.*
- 5- *A minha melhor versão faz café (sem açúcar).*
- 6- *A minha melhor versão tem um projeto e me traz reconhecimento e senso de propósito.*
- 7- *A minha melhor versão ajuda pessoas a viverem suas melhores versões.*
- 8- *A minha melhor versão é criativa e mística.*
- 9- *A minha melhor versão Treina.*
- 10- *A minha melhor versão tem fé no meu melhor.*

Versão comum

- 1- *A minha versão comum às vezes acorda cedo, às vezes acorda tarde (desregular).*
- 2- *A minha versão comum não medita.*
- 3- *A minha versão comum lê às vezes.*
- 4- *A minha versão comum duvida do propósito e fica contra ele.*
- 5- *A minha versão comum faz café às vezes.*
- 6- *A minha versão comum tem um projeto, mas sem senso de propósito, depende dos humores.*

7- A minha versão comum sabe que há uma melhor versão, mas vai levando sem olhar pra isso.

8- A minha versão comum é criativa, mas instável, em cima do muro.

9- A minha versão comum raramente treina.

10- A minha versão comum se perde nos prazeres superficiais e é levada pra lá e pra cá pelas emoções.

Escrever essa lista vai te dar clareza de qual versão você quer alimentar. Você verá qual versão ressoa com sua verdadeira essência. Lembre-se de manter o seu caderno sempre ao alcance, para que você volte nele para expressar gratidão, e sempre que quiser encontrar direção.

Quero deixar claro que o que a minha melhor versão faz não é imposição de ninguém, mas o que no fundo a essência me diz. Assim também deve ser a sua, não importando, por exemplo, se ela faz café ou não, se medita ou se faz oração. A minha lista está aqui só para lhe inspirar a ir no seu íntimo e resgatar a sua própria melhor versão.

Agora, tome um momento para escrever a sua lista. Quando terminar, volte aqui para continuarmos nossa jornada.

Continuando

Agora que você elaborou sua lista das 10 coisas que a sua melhor versão realiza diariamente, bem como as atividades da sua versão comum, você possui um mapa claro.

Esse mapa revela o que você genuinamente deseja se tornar e vivenciar todos os dias. No entanto, ele também destaca a sua versão comum, aquela que está operando no piloto automático, aquela que não está explorando o seu máximo potencial. É fundamental reconhecer e distinguir essas duas versões dentro de si.

Ao ter clareza sobre sua versão comum, você será capaz de identificar quando está sendo autêntico e quando está caindo na mediocridade, no conformismo. A lista que você criou é valiosa, pois torna essas distinções evidentes em sua vida. Isso lhe proporciona um profundo entendimento de quem você é de verdade e quem você é quando está simplesmente se acomodando.

Sua melhor versão é aquela que pensa a longo prazo, que opera com um propósito definido, que vive plenamente no presente e que permanece motivada, apesar dos obstáculos cotidianos. Lembre-se de que ser sua melhor versão não implica que não enfrentará desafios; pelo contrário, enfrentará, mas a motivação brota do que é autêntico e genuíno em seu interior.

Portanto, comprometa-se a viver a sua versão autêntica, a sua melhor versão, enquanto mantém um entendimento claro da sua versão comum, a fim de evitar se perder na superficialidade e no conformismo. Você tem o poder de moldar seu destino e viver uma vida plena e autêntica.

Entretanto, quero enfatizar que a estabilidade absoluta não existe. Em um mundo em constante mudança, é natural que nos desviemos do curso estabelecido muitas vezes, por isso, é crucial ter um objetivo bem definido. Este é exatamente o propósito desta pequena lista.

À Ilha Desejada:

Nossa vida pode ser comparada a um barco que traça uma rota em direção a uma ilha desejada. Contudo, ao longo desse percurso, enfrentamos inúmeras tempestades que ocasionalmente nos afastam do nosso caminho. Essas tempestades incluem o sistema e suas influências manipuladoras, os prazeres passageiros e as sugestões mentais que nos instigam a desistir.

Aqueles que não têm um objetivo claro de alcançar a ilha desejada estão fadados a naufragar. Por outro lado, aqueles que mantêm seu objetivo em mente, apesar das adversidades, têm a capacidade de reajustar a rota e continuar sua jornada.

A importância fundamental está em ter uma visão clara da sua melhor versão, pois ela servirá como guia na busca pela ilha desejada. Optar pela versão comum nos deixará à mercê do destino que outras mentes delinearam, beneficiando apenas a elas mesmas.

Capítulo 12:

Transformando Desejo em Crença

Neste capítulo, eu abordo a estratégia usada pelas religiões, incluindo a maior religião do mundo, para transformar meros desejos em crenças que atravessam gerações. No entanto, uso o exemplo dessa religião fazendo uma analogia para trabalharmos nossa mente, pois, assim como a maior religião do mundo, podemos transformar nossos desejos em crenças inabaláveis.

As crenças são como programas instalados no nosso aspecto feminino da mente. Apenas o pensamento ou o vago desejo não são o bastante para moldar a realidade e escrever um novo destino. Mas a repetição de um pensamento e um desejo, somados à uma forte narrativa, rituais e símbolos que os reafirmam, cria-se assim uma crença. Afinal, é como a frase que compartilhei há alguns capítulos atrás: "Aquilo em que você acredita também acredita em você."

Suas crenças são responsáveis pelo tipo de mundo que você enxerga, o tipo de pessoa que se aproxima de você e até o tipo de pensamento que passa na sua tela mental. Você já deve ter ouvido que pensamento gera sentimento, que gera comportamento, que por sua vez gera ações, e as ações constroem seu destino.

Mas isso está incompleto, pois não menciona os elementos que conectam tudo isso, que são os significados que você dá a cada pensamento, os símbolos que você adiciona, os ritos que você pratica, o ambiente que você se cerca, até que a crença se instale no inconsciente, e só então suas ações lhe trarão incríveis possibilidades.

Conversão

A maior religião do mundo (ou seus criadores) percebeu há muito tempo algo ancestral no ser humano: seus desejos. Essa religião observou nos povos mais carentes o desejo por uma vida melhor, mas era apenas um desejo que não surtia efeito na realidade. Então a religião trouxe o primeiro elemento importante: o mito. Aqui não estou dizendo que as histórias dos grandes líderes não existiram; o que estou dizendo é que o tempo mitifica as histórias dos grandes homens. Passados, por exemplo, 3.000 anos, é natural que uma história se torne maior e mais fantástica do que de fato foi.

O povo desejava uma vida melhor, e a religião afirmou que eles mereciam sim essa vida, pois eram filhos do pai criador, dono da prata e do ouro, porém essa vida melhor não podia ser neste mundo da carne. Afinal, este jaz do maligno.

Contaram que havia um lugar melhor após tantas lutas aqui na terra, e que os escolhidos iriam morar no paraíso e veriam o Deus pai face a face. Percebe a força dessa narrativa? Calma que você já vai descobrir como isso se conecta com nossos aspectos mentais para a criação da realidade desejada. Antes precisamos ter claro como o desejo é convertido em crença.

Então a religião trouxe a boa nova de que havia um paraíso, uma cidade celestial de ouro puro, onde os fiéis cantariam para sempre com os anjos e o Deus pai. O desejo da população já não era mais um desejo apenas, ele estava ganhando forma, substância e corpo, envolvido por uma cativante narrativa.

Contudo, havia algumas condições para ir morar no paraíso após uma vida sofrida na terra. A pessoa precisava se converter, ter uma vida regrada, usar certas palavras e roupas específicas, ter expressões características e frequentar os templos, ou seja, se envolver naquela comunidade. Mas primeiramente, confessar o nome de um salvador que veio ao mundo para pagar o preço com o próprio sangue, para que as almas fossem salvas.

Aqueles que seguissem essas regras, confessassem o nome do salvador e também compartilhassem essas boas novas no mundo inteiro seriam salvos e cantariam louvores para sempre ao lado do pai em um paraíso vindouro.

Entretanto, era preciso se arrepender de seus atos passados, não mais fazendo a vontade da carne, mas a vontade do pai. Vontade, essa palavra foi bastante usada até aqui, não é mesmo? Afinal, eu venho dizendo que precisamos exercer nossa vontade, ou então o externo a exercerá por nós, através da influência sobre o nosso aspecto feminino, o princípio gerador das realidades, "o útero dos mundos".

Se queremos manifestar a realidade que desejamos, temos muito a aprender com a religião, pois ela molda a realidade de quem se converte. Se eu acredito que existe um paraíso vindouro, ou não, não vem ao caso. Mas já foi dito que a realidade é mental, e você experimentará o mundo além da matéria segundo os símbolos presentes no seu psiquismo, então sim, a religião é uma baita co-criadora. Ela lança narrativas, histórias fantásticas, livros com leis específicas, símbolos, um inimigo de Deus a ser vencido para sempre, ritos e um senso de propósito para unir a comunidade ou igreja.

Assim também deve fazer o praticante das artes mentais, não com um povo, mas com a sua própria mente. Pense no seu aspecto feminino como sendo o povo que deve fazer a vontade do pai (aspecto masculino), mas não é só porque você disse

que o povo vai acreditar, certo? Pois bem, você precisa criar uma narrativa que seja genuína para você, só aí é que o aspecto feminino da mente vai gerar os efeitos que correspondem à sua causa.

Se a religião apenas dissesse: existe um paraíso depois da morte, quem acreditar vai ser levado pra lá. Ninguém se converteria, pois não há motivos fortes e emocionantes. Do mesmo modo a pessoa que diz "quero ser um artista reconhecido mundialmente", isso não convence sua mente. Agora se ele pegar elementos de sua própria vivência e perceber um motivo forte para se tornar esse artista, somando esse desejo a visualizações da pós-realização, afirmações condizentes com o seu desejo, símbolos que remetem a isso, ambiente alinhado e ações, aí sim essa aspiração aparentemente distante não será mais desejo, mas uma crença, um estilo de viver que resultará em um grande artista.

É também importante lembrar que o futuro almejado não deve ser encarado como expectativa, mas como uma possibilidade imaginada. Afinal, todas as possibilidades estão disponíveis, mas é aquela que você alimenta com imagens baseada na sua crença, que se manifestará.

Um outro elemento comum na maior religião do mundo é a fé. Sem fé nada é possível, entretanto as pessoas muitas vezes enxergam a fé como o simples ato de acreditar, e não é isso. Fé não é acreditar em coisas invisíveis, a verdadeira fé é saber que algo já é, já aconteceu. E essa é uma capacidade inata em cada um de nós.

Certa vez em uma entrevista, ao ser perguntado se acreditava em Deus, Carl Gustav Jung respondeu: *"Eu não acredito em Deus. Eu sei."* Isso também se aplica aos nossos sonhos: se queremos manifestá-los, não devemos só acreditar, mas saber que isso já é real. O verdadeiro convertido de uma religião é aquele que experienciou a crença de tal forma, que ele já não apenas acredita, mas sente Deus.

"Alan, mas ele está vivendo uma mentira?" Você pode questionar, mas então eu também lhe perguntaria: se todas as possibilidades estão disponíveis dentro de uma realidade mental, ele realmente está vivendo uma mentira? Temos que entender como funciona a lei da crença. Se você está envolto por uma crença, você acessará as possibilidades condizentes com a sua crença.

Somente o Todo é absoluto; suas criações mentais são relativas.

Levando para o nível de nossa mente, seu Ser real é soberano, é criador, mas as criações nascidas na mente, portanto mentais, são criações sujeitas à sua vontade. É por isso que dizemos: se você muda, tudo muda, ou seja, se você resolver mudar

a causa, é óbvio que o efeito mudará. Você é Causa, as coisas ou situações que você manifesta são Efeitos.

Convencimento

Acredite, se uma religião consegue convencer pessoas de que elas vão morar no céu, você consegue convencer sua mente de qualquer coisa, seja ficar rico, seja se tornar um sábio, ou apenas uma pessoa comum, escrava do sistema e das influências mentais externas.

Agora vou apresentar na prática os 4 Grandes Pilares da estratégia das maiores religiões do mundo para transformar desejos e crenças. Em sequência, vamos para o campo da mente, fazendo a correspondência de cada um dos pilares. Meu objetivo aqui é deixar tudo muito claro para uma maior absorção do conhecimento.

Os 4 Pilares da religião

Mito: o mito é geralmente a história que serve de base para toda tribo. No caso da maior religião do mundo, esse mito se chama Gênesis, que conta como o Deus pai criou o mundo e como o pecado entrou no mundo, e por isso, mais adiante, precisou vir um salvador para que os homens fossem salvos por ele.

Ritual: os rituais dessa religião são os cultos que acontecem todos os dias, exceto em algumas denominações. Mas há sempre um padrão. Por exemplo, se for só no domingo, será em todos os domingos. Se for 3 dias na semana, será sempre nesses três dias específicos. Rito é o mesmo que hábito, é preciso repetir para que aquilo se torne automático. Sem contar que os ritos unem a tribo, pois se encontram praticamente todos os dias.

Símbolos: os símbolos envolvem o linguajar da tribo, as palavras sagradas, como por exemplo, "amém", "glória", "aleluia", "paz do senhor". Entre outros ícones como vestimentas, acessórios e maneiras peculiares de cumprimentar.

Crença: ter certeza de que os livros sagrados foram recebidos da parte do próprio Deus (dogma) e que essa é a religião verdadeira (doutrina), ser convicto de que há um único salvador, ter a certeza de que vai morar no céu, pois seu nome foi escrito no livro da vida.

Agora vamos ver como isso se encaixa no contexto mental.

Os 4 Pilares na mente

Mito: No âmbito da mente, o mito é a narrativa que você deve construir internamente. É importante ressaltar que, nesse contexto, "mito" não implica em falsidade, mas sim em uma narrativa alinhada com seus verdadeiros desejos na vida. Assim como a religião repete a história da criação do mundo aos fiéis, é essencial que você se lembre constantemente dessa narrativa pessoal. Todos nós construímos histórias em nossas mentes, porém, nem sempre elas nos impulsionam na direção da pessoa que desejamos nos tornar. Portanto, crie para si uma narrativa clara que destaque a gratidão por sua vida, reconheça as incríveis oportunidades que ela oferece e como você cresce por meio delas.

Ritual: À semelhança da prática diária das pessoas que frequentam cultos religiosos, ouvindo histórias de criação, orando e reafirmando suas crenças, você pode estabelecer seu próprio culto pessoal no templo interior de sua mente. Diariamente, em um horário específico, dedique-se a realizar as técnicas mencionadas, fazendo afirmações que estejam alinhadas com sua visão ideal de si mesmo. Trate esse momento como um ritual, com início e término definidos. Escolha cuidadosamente as atividades que fazem sentido para você, que estejam em harmonia com a narrativa que construiu em sua mente. Seu ritual pode incluir práticas como meditação, afirmação, visualização e exercício físico, o qual libera endorfina, o hormônio do bem-estar. Além disso, estar com pessoas (tribo) que você gosta e que gostam de você libera ocitocina proporcionando um sentimento de vínculo e afeto. Caso não encontre tais pessoas pessoalmente, a internet oferece uma vasta fonte de mensagens alinhadas com a sua jornada de autotransformação.

Símbolos: preste atenção aos seus pensamentos e palavras, faça com que esses símbolos fiquem em harmonia com todo o seu estilo de vida. O pensamento é o símbolo que, se alimentado, se torna crença. Ao mudar um pensamento, você está mudando um símbolo, e quando você muda o símbolo, tudo muda. É assim que se transmuta um pensamento baixo para um pensamento elevado. Outra coisa, atente-se para se vestir também alinhado a essa pessoa e situação em que você logo estará. Acesse lugares e frequências que remetem à sua realidade desejada, sempre trazendo a gratidão consigo, para que sua mente absorva todos esses símbolos. Quando você sente gratidão, sua mente já está vivendo como se já tivesse recebido tudo que almejou. Faça também da gratidão e das afirmações suas palavras sagradas, usando-as, mas também sentindo o que elas significam.

Crença: Tenha fé, sabendo que a fé é a certeza de que algo já é. Seja convicto de seus valores, para que nada nem ninguém possa te abalar com críticas nem elogios. Sabendo seus valores e o que de fato você tem vontade na vida, você se torna inabalável; quem sabe quem é não se abala. O próprio Cristo costumava dizer

que "a tua fé te salvou", ou seja, ele estava mostrando que todos têm essa capacidade, ela não vem de alguém externo, ela já está em você. Porque no fim das contas a fé é no princípio de que a mente feminina atende todos os seus comandos, e dará um jeito de que o que você quer chegue até você. A fé não é um meio para alcançar um fim, ela é um fim em si mesma.

Conclusão: conte sempre as histórias certas e ressonantes com os seus sonhos. Caso venha alguma história sabotadora, a inverta imediatamente. Sua narrativa deve ser visualizada e sentida em todos os seus rituais, afinal, um culto não é um culto sem a palavra de Deus. Do mesmo modo, seu ritual não é um ritual sem a história incrível que você conta sobre si mesmo. Use os símbolos que remetem ao seu objetivo, tanto símbolos mentais quanto externos, como por exemplo, objetos dentro do espaço onde você realiza seus hábitos diários.

Você compreendeu que um desejo por algo é uma coisa momentânea, como a parábola do homem imprudente que construiu sua casa na areia e a tempestade levou, remetendo a algo fugaz. Já a crença é um processo, um estilo de viver, por isso não se abala, como o homem prudente da mesma parábola, que construiu sua casa sobre a rocha, fazendo referência a algo eterno, ao próprio Cristo, que é o personagem central da crença da maior religião do mundo.

O desejo está sujeito ao caos dos dias e às mudanças de humores, mas a crença é organizada, nela não cabe o preguiçoso. A crença só está na jornada daqueles que decidem exercer suas vontades sobre o princípio gerador da mente, impedindo assim que outras mentes tentem plantar ideias em seu solo mental.

Portanto, está claro que os grandes homens que se destacam em suas vidas seguem princípios; não constroem obras de qualquer maneira, mas com organização. Não cultivam qualquer tipo de pensamentos ou hábitos, pois sabem do poder que a mente tem neste universo, que, por sinal, é mental.

As duas ideias:

A ideia errada

Desde cedo fomos ensinados que devíamos buscar uma tal felicidade, uma espécie de utopia que se encontrava sempre lá... Jamais aqui, jamais agora. Isso formou pessoas manipuladoras que estão sempre pensando no que vão ganhar em troca.

O indivíduo vai para a escola, tira boas notas, vai para a faculdade, começa a trabalhar, se casa, tem filhos, sempre com aquele incômodo "o que vou ganhar quando fizer isso?" Então ele faz, ganha algo em troca, mas a felicidade ainda está lá na frente, onde ele nunca chega, mas ele segue assim nesse coma induzido pelo sistema.

O sistema te vendeu a ideia errada, e este capítulo existe com a missão de te desvincular dessa ideia, que provavelmente tem raízes enormes, mas nada é impossível dentro da mente do Todo.

Por que você está buscando a felicidade? Por que todos estão buscando a felicidade? Porque foram induzidos a plantar essa ideia, para que jamais experimentassem a plenitude de onde se encontram. O tempo todo o mundo moderno tem perseguido a ideia errada, como quem persegue uma miragem no deserto. Quando você está prestes a agarrá-la, ela some e se adianta.

Não é da vontade do sistema que o ser humano perceba que o tempo todo a felicidade já estava com quem estava buscando a felicidade. Contudo, a ideia vendida de século a século consiste num meio (busca) para alcançar um fim (felicidade). Sendo que a felicidade é um fim nela mesma, e não faz sentido haver tal busca.

Eu por exemplo, tinha todos os motivos para não sentir plenitude na vida. Sou mais um filho de uma mãe solteira, nascido num lar extremamente simples, onde muitas e muitas vezes vivi grande necessidade de coisas básicas. Já morei em casa que caiu, pois não havia recursos para restaurar, morei em casa de taipa, escrevi à luz de lamparina, mas nunca deixei morrer uma estranha chama que trazia no peito, que apesar de tudo me levava a sonhar.

No final da adolescência tive tuberculose e naquele mesmo ano (2017) fui atropelado voltando do trabalho, passando assim muito tempo desacreditado dos meus sonhos e dos propósitos da vida para comigo. Então, eu tinha todos os motivos para simplesmente desistir, até que entendi que a vida não se tratava de buscar ser feliz, e foi nessa percepção que pela primeira vez ouvi a minha própria voz.

"As coisas que me aconteceram não são Eu"

A felicidade não pode vir do que nos acontece, não pode vir do externo. Ela só pode vir de quem somos. Se eu me prendo as coisas que me acontecem, eu estou escravizando a mim mesmo. A busca vendida pelo sistema é uma busca pela felicidade vinda do que eu faço, não do que eu sou. E a felicidade jamais será encontrada no que me aconteceu, ela é a minha essência.

Imagine se eu estivesse preso a minha casa que caiu, a infância difícil, a tuberculose e ao acidente de trânsito, de certo estaria muito mal agora, preso numa ilusão. Se você alimenta o que te aconteceu, que símbolos você está fortalecendo para serem gerados pelo princípio feminino?

Lembre-se do que foi dito no capítulo anterior sobre os símbolos: quando você muda o símbolo, tudo muda. É importante ter consciência também de que você não é o símbolo, você utiliza o símbolo a seu favor, ou contra ti. Portanto, se você se prende ao que lhe acontece nesse mundo, é exatamente esse símbolo que você está fortalecendo. Então mais destes eventos virão, pois não existe uma causa sem um efeito correspondente.

O sistema quer te manter escravo, por isso ele te induzirá a se prender às coisas. Quando você perde essas coisas conquistadas, ele lhe diz que você precisa de outras, e elas estão sempre lá... Onde você nunca chega. Essa noção de chegar é contrária às leis da vida. A vida está na experiência do ser, não em onde o ser precisa chegar para só então ser. Você já é; a busca não é sua, ela foi plantada na sua cabeça pelo externo.

Muitas vezes eu pensei em desistir da vida, isso porque eu não me conhecia o bastante. Quando você se conhece você entende que não há como desistir da vida, a vida é seu eu real, ela é o que de mais profundo há em tudo. Hoje você está nesse mundo, e você chama o lugar onde está de "AQUI", certo? Amanhã, se você desencarnasse, você estaria em outro plano de realidade, mas você ainda chamaria o local onde se encontrasse de "AQUI". Você sempre estará em algum "AQUI", sendo a eterna companhia de si mesmo.

O que você acha que te faz sofrer hoje, passa; pessoas que você encontrou, lugares que conheceu, frustrações que sentiu, tudo isso passa. Só o observador fica e está sempre aqui e agora. Por isso digo que a felicidade é um fim em si mesma, ela está onde você está, ela é o que você é quando não está preocupado com o que será.

Pare de comprar a ideia errada, sua missão é viver segundo a sua vontade genuína. Essa vontade lhe mostrará seus talentos, e usando seus talentos você jamais andará cabisbaixo pelo mundo da matéria. No fundo só temos que parar de alimentar os símbolos antigos em nossa mente, os símbolos do que nos aconteceu, e os símbolos que não são nossos.

Na bíblia, em Mateus 6; 22 está escrito "Os olhos são a candeia do corpo. Se os teus olhos forem bons, todo o seu corpo será cheio de luz.

O que o mestre estava dizendo? Aqui ele fala simplesmente dos símbolos que você alimenta. Se são símbolos de tragédia e miséria, seu corpo refletirá isso. Do mesmo

modo, se são símbolos de prosperidade e plenitude, isso se refletirá em um corpo cheio de luz, ou seja, numa vida extraordinária. Não no sentido que o sistema te vendeu, mas correspondente ao ser eterno que você é.

No capítulo anterior também vimos sobre a narrativa, que é a história mental que você se conta sobre as suas aspirações e sua melhor versão. Você entendeu que não se trata de uma mentira do tipo "fingir até que seja verdade", mas de um formato para que a história do seu Ser real seja captada pelo aspecto feminino da mente. É simplesmente a sua melhor versão no corpo, mas não seu Eu de fato.

É necessário que contemos para nós mesmos o propósito que vamos desempenhar no mundo. Assim como o Todo, seu Ser mais profundo habita à parte dos dois aspectos da mente. Você os utiliza para criar a realidade terrena segundo a sua vontade, apenas.

Dito isto, não importa o que te acontece nesse mundo, nada disso tem o poder de manter a felicidade longe de você, a não ser que você permita se deixar levar pela ilusão vendida dia e noite neste sistema da humanidade atual.

Quando você entende que o que você faz não lhe traz, e nem precisa lhe trazer felicidade, pois ela já está contigo, nesse momento experimentará o melhor em si mesmo e no mundo. Você estará livre das coisas, e só então tudo que almejar fará parte da sua vivência sem sofrimento.

Entre em movimento

Anteriormente, quando falei sobre a melhor versão e a versão comum, vimos que a melhor versão não está em fazer o que quiser, mas agir de acordo com o que a essência sente que precisa ser feito. A pessoa que está identificada com a ideia de buscar a felicidade, ela compra uma noção errônea sobre fazer o que quiser e de qualquer maneira, pois "a vida é muito curta", contudo essa pessoa precisa de motivação para fazer o que quiser, certo?

E ela tem motivação? Sim, tem, contudo não pára todos os dias. Então, nos dias que ela está motivada a aproveitar a vida, ela faz o que dá na telha. Já nos dias que ela não está motivada, tende a entrar em profundo desapontamento com a vida, acessando estados de muita frustração.

Essa pessoa não consegue entrar em movimento para mudar o humor atual, porque quem funciona a partir de motivação, sim se diverte muito quando a tem, mas falha quando não acorda motivado, pois não desenvolveu disciplina.

Se você acorda motivado, você consegue fazer o mesmo que um disciplinado faz, mas só por hoje. Já o disciplinado, ele também acorda desmotivado, mas entra em movimento mesmo assim e alcança a motivação em seguida. Por que isso acontece? Porque essa pessoa entendeu o princípio da organização.

Quando você age organizado a motivação brota, não como mágica. É um estado em que você entra intencionalmente. O que quero dizer é que a pessoa feliz não espera motivação para se sentir feliz, ela simplesmente entra em movimento, pois já entendeu que ela mesma é a fonte de onde toda felicidade e motivação surge.

A disciplina não é sua inimiga só porque não trouxe um conforto inicial, é porque ela trabalha com processos assim como a vida. Hoje em dia é muito rápido para se obter recompensas, e mais rápido ainda para se sentir vazio novamente. Pois o que é sólido e traz bons resultados está no processo, dia após dia.

Então se você quer senso de realização de verdade, entre em movimento todos os dias, esteja você motivado ou não, apenas entre em movimento, sem anseio por grandes alegrias. Curta a magia do percurso que é viver alinhado com sua melhor versão. O sistema está satisfeito com a ideia de pessoas desorganizadas, mesmo ele sendo organizado, pois essas pessoas jamais terão energia para se libertar de suas amarras mentais.

Neste mundo, às vezes as coisas parecem ser, mas não são: parece que a pessoa que faz o que dá na telha, que se joga nos prazeres sem responsabilidade, está sendo feliz, mas não, ela está apenas desperdiçando sua energia vital. Já a pessoa disciplinada, que segue seus processos, é equilibrada emocionalmente e realiza grandes feitos, muitas vezes é vista como alguém que não aproveita a vida. No entanto, ao longo do tempo você percebe que é justamente o contrário.

Meu papel aqui não é dizer qual estilo de vida está certo ou errado, ambos os casos estão vivendo suas histórias únicas, em ritmo próprios. O que estou alertando é de que os prazeres parecem incríveis, mas cobram alto preço, enquanto a organização e disciplina parecem altos preços a serem pagos, mas não são, perto da vivência incrível que proporcionam.

Logo, a felicidade já está com quem está buscando a felicidade, mas quem está buscando ainda não percebeu. Quem consegue se organizar, sem perder o viço da vida, vive feliz no processo. Mas quem mergulha em qualquer desejo ou experiência caótica, vive buscando mais e mais prazer, sem se dar conta da beleza do processo.

Repare bem, as pessoas mais desorganizadas e indisciplinadas em relação ao que dizem que querem, são também as que mais estão preocupadas com a felicidade. Uso minha própria vida como exemplo: quando estou em momentos de indisciplinada, é quando me preocupo com ser feliz. Já quando estou organizado e disciplinado, não me preocupo com isso, eu apenas ocupo-me sendo.

Pode observar as pessoas despertas e disciplinadas, elas não estão preocupadas com ser feliz, só estão sendo, e por esta razão alcançam maestria no que se propõem. Não que um pouco de caos não seja válido, porque é, mas um caos sem uma mente alerta acaba em loucura. Podemos usar o caos para entrar em movimento, contanto que exerçamos a nossa vontade genuína sobre o princípio feminino da mente, anulando assim as intenções externas relacionadas a prazeres supérfluos e frustrações.

Quando buscamos euforia e prazeres rápidos, estamos na verdade entorpecendo nosso Ser, por isso em seguida estamos preocupados com a felicidade. Agora repare quando você decide viver a disciplina, trabalhando seu corpo e mente, fazendo o que ressoa com a sua essência, seu Ser logo começa a apresentar clareza, riqueza de ideias e bem estar, mas nenhuma preocupação relacionada a busca por felicidade.

Não entorpecer o seu Ser com superficialidade já é o bastante para ser feliz, sem sequer pensar na ideia de felicidade. Cada exercício, técnicas e lições até aqui, se colocadas em prática, já te deram a chave para viver com mais clareza diante do mundo e não se deixar guiar pelas influências externas.

Chega de perseguir a ideia errada vendida pelo sistema. Persista em seu processo cotidiano até ter plena clareza de que a felicidade não pode ser buscada, ela já está aqui, inseparável de você.

A ideia certa

Acima, entendemos que a felicidade está relacionada à sua verdadeira identidade e não pode ser encontrada em coisas, mesmo que o senso comum muitas vezes acredite nisso. A felicidade se manifesta quando tomamos a decisão de nos conhecer.

Anteriormente, afirmei que "decidir" significa literalmente "parar de cortar", é um ato irreversível, mas surge a pergunta: por que as pessoas decidem repetidamente sem que nada mude? Ao final do ano, muitos fazem resoluções de uma vida melhor: alimentação saudável, exercícios para o próximo ano.

Eles afirmam ter decidido mudar, e durante as festas de fim de ano, está tudo bem, pois a mudança começa apenas no ano seguinte. Contudo, janeiro e fevereiro passam sem ação. Somente depois disso a dieta começa, a academia é frequentada diariamente, novos livros são comprados, novos hábitos são tentados.

Mas, até junho, a maioria desses hábitos foi abandonada, e esse ciclo se repete ano após ano. Portanto, pergunto: que tipo de decisão é essa que nos leva sempre de volta ao mesmo ponto? Com que frequência dizemos que iremos "enriquecer este ano" e, no entanto, esquecemos de agir com foco? Parece que muitas pessoas não compreendem como tomar decisões eficazes, mesmo que aleguem merecer o sucesso.

"Alan, ok, mas o que fazer? Onde está o erro?" – você deve estar pensando. O erro está na tomada racional da decisão.

Quando as pessoas dizem que vão mudar, é a parte racional da mente que está dizendo, mas não significa que seja verdade. Na maior parte das vezes, você está apenas pensando no externo, em mostrar que você mudou, em alcançar algo ou provar algo ao mundo. Sua vontade não está sendo genuína.

O racional/masculino pode até dizer que vai mudar, mas o emocional, que está no aspecto feminino, domina a maior parte das atividades da mente, como você já sabe. Esse emocional inconsciente, de inconsciente só tem o nome, pois ele está conosco desde que nascemos.

Ele absorveu experiências que você não faz ideia racionalmente. Já o aspecto masculino vai se formando depois, ou seja, quando você começa a entender a vida racionalmente, o seu irracional/emocional já aprendeu um milhão de coisas; é isso que é o inconsciente.

Até os sete anos de idade você aprende muitos comportamentos que levará para a vida adulta, mas não foi ninguém que te falou simplesmente. Você absorveu observando os exemplos. Como o seu pai e sua mãe (figuras de amor e autoridade) se comportavam, isso moldou sua experiência, criou seus gostos e seus desgostos.

Quando o seu pai te bateu (ao invés de educar), por exemplo, por algo de errado que você fez. Você pensou inconscientemente assim: "não entendi, a figura de amor e autoridade, meu próprio Deus me puniu?" Então você começou a esconder dos seus pais o máximo que pudesse, as coisas erradas que fazia. Logo, eles te

perguntavam se você fez o que eles mandaram, você dizia que sim, e era parabenizado nesse caso.

Com isso, o que a criança concluiu? "Se eu mentir, serei parabenizado, receberei amor e afeto, mas se eu falar a verdade serei punido." Os anos passaram e essa conclusão tirada ficou no inconsciente. Agora você diz que decidiu ser fitness, mas isso só dura alguns meses, por quê?

Simplesmente porque você está mentindo para poder, nesse novo contexto, se encaixar em algum grupo (ser amado e parabenizado), afinal é uma necessidade humana querer pertencer. Percebe como os padrões vão se arrastando de geração em geração?

A nossa mente racional acha que pode enganar o mundo, e até pode, mas por pouquíssimo tempo. Usamos o racional pensando em enganar a todos, mas só estamos enganando a nós mesmos. Pois no fim das contas o emocional/irracional é quem termina dando a última palavra.

Sabe quando você diz que não vai comprar uma coisa, mas entra na loja e acaba comprando? Pois é, o racional disse que não queria, mas o emocional comprou, pois havia alguma lacuna em você que precisava do efeito novidade, que inclusive libera a dopamina no céu cérebro, trazendo assim um prazer passageiro.

A maioria das compras acontecem de forma emocional. Pois você não precisa de quase nada do que compra. A falta que sentimos no fundo, não é de coisas, mas de nós mesmos. Então o racional continua dizendo que vai mudar, mas o emocional já está ali há muito mais tempo, e sabe que não é verdade.

Mas a grande pergunta é: você quer mesmo mudar? Você quer mesmo decidir algo de uma vez por todos? Pare de falar só com o consciente, com o lógico. Comece a falar com o emocional. "Alan, mas como faço isso?" Há um item mágico que você precisa usar para se comunicar com aquele que produz a mágica.

Esse item se chama "VERDADE".

Quando você vai se comunicar com esse misterioso aspecto feminino da mente, se não há sinceridade, não haverá comunicação alguma, é aqui que muitos falham. Para falar com o emocional é preciso apenas verdade.

Mais uma vez entra a questão da crença: se você realmente acredita no que está dizendo, no que está decidindo, isso será real. Aqui está uma poderosa chave para o sucesso, bem estar ou seja lá o que você pretende.

O problema é que o ser humano em geral vive preocupado com os outros "os outros vão me ver", "o que os outros vão pensar?", então ele mente para ele mesmo sobre o que ele quer, mas preste atenção: para o inconsciente ninguém mente. Você pode maquiar para os de fora, eles podem cair na sua conversa, afinal, eles não conhecem nem a eles mesmos. No entanto, para a força feminina interna ninguém mente.

"Alan, mas como eu faço para saber se estou realmente falando com o inconsciente?"

O que é falado com verdade geralmente te causa uma gostosa sensação no peito. quando você sente sua decisão no coração, chegou a hora da transformação de fato acontecer em sua vida. Mas o trabalho não acaba aí, você tem que sustentar essa decisão sempre sendo sincero consigo mesmo e com o mundo. Nunca mais diga coisas para agradar o externo, só diga o que você realmente vive e sente.

Então se você afirma algo e sente essa explosão, esse êxtase no peito, isso dará um jeito de ser real em sua vivência. Você vai pensar, "nossa, o tempo todo era tão simples". Sim, é só ser verdadeiro. Isso acontece com 99% das pessoas, elas acham que querem algo, e não tem, porque elas não estão querendo de verdade. Quem alguma vez já quis algo de verdade, conseguiu.

Isso acontece até com o tão buscado "ser feliz". Você pergunta para a pessoa se ela é feliz, e ela logo diz que sim. Mas quem está dizendo, o inconsciente/emocional ou o consciente/racional? O racional, é claro, pois geralmente as pessoas mentem para poupar a explicação que ela não sabe dar.

A pessoa feliz de verdade vai apenas dizer "olhe para a minha vida, o que você sente?" Pois ela não tem mais o que provar para ninguém. Ela se abriu com ela mesma, ela foi verdadeira com o mais profundo de sua mente.

Em certa ocasião, eu estava na casa de parentes, e eles me pediram para ir a um comércio próximo comprar polpas de fruta. Eu era aquele sobrinho a quem todos recorriam para favores, mas naquele dia, comecei a questionar se minha presença ali se resumia a atender aos pedidos deles. Era um escaldante meio-dia, o sol castigava, e ainda assim, parti um tanto insatisfeito em direção ao comércio.

Cheguei lá e encontrei a loja fechada, mas como conhecia o dono, fui até sua casa, que ficava ao lado, e pedi duas polpas de acerola. Enquanto esperava do lado de fora sob o calor intenso, minha mente se encheu de perguntas e lamentos. "Ah meu Deus, pobre sofre tanto, por que isso me acontece?" murmurei quase chorando. Contudo, ao fazer tal questionamento, ergui a cabeça e, olhando para o muro da casa em frente, vi o número 77 sob o sol do meio-dia.

Nesse instante, uma sensação única tomou conta de mim, uma estranha euforia. Fixei meu olhar no número, maravilhado com a sincronicidade que se apresentava de forma nítida. Sorri para o vento, mesmo que o vendedor pensasse que eu estava louco, não me importava.

Mais tarde, movido pela curiosidade, pesquisei a numerologia e descobri que o número 77 representava liberdade, sucesso e mudança, sendo considerado um número mestre.

O que quero enfatizar aqui não é o número em si, mas a sensação que me invadiu após questionar sinceramente o que me incomodava. A partir desse dia, minha mentalidade e minha vida passaram por inúmeras transformações. De alguma forma, naquele calor do meio-dia, eu estabeleci uma conexão com o mais profundo do meu ser.

Minha atitude em relação aos familiares que constantemente me pediam favores também mudou. No entanto, reconheço que aquela ida ao comércio naquele dia e horário específico desencadeou a liberação de algo que estava aprisionado dentro de mim. A lição é clara: quando somos autênticos em relação a nós mesmos, toda sorte de milagres começa a iluminar nosso caminho.

Seja real, esse é o seu maior poder, seja para tomar decisões, vender uma ideia, conquistar aquela mulher, ou aquele homem, ou simplesmente contar a sua história. Não tente maquiagem, o que é, é, sem rodeios. Não tem como enganar o princípio feminino da mente. Se o masculino envia uma vontade genuína, tudo lhe é concedido. Mas se você apenas afirma algo da boca pra fora, tudo tende a se repetir.

Você repete aquilo que não aprendeu. Portanto, quando declaro, por exemplo, que nunca mais vou consumir pornografia, é imperativo que eu tenha adquirido um entendimento sólido sobre os impactos negativos que isso provoca em minha mente e na minha vida como um todo.

Aqueles que reconhecem que gratificações imediatas geram fragilidade e prejudicam a saúde mental serão honestos consigo mesmos e buscarão interromper padrões autodestrutivos, mesmo não sendo o bastante, pois o indivíduo ainda terá que fazer as pazes com o emocional em relação a primeira vez que manifestou tal ato; olhar para esse lugar e mandar a real sobre o que quer. Como mencionei anteriormente, as pessoas podem compreender racionalmente muitas coisas, mas o que realmente pesa não é a racionalidade.

Se a razão fosse suficiente, uma pessoa simplesmente declararia que deixaria de consumir pornografia e cumpriria essa promessa, concorda? Ela afirmaria que nunca mais beberia coca-cola e realmente seguiria adiante, mas a realidade é

diferente. Isso acontece porque esses hábitos estão profundamente entrelaçados com as emoções.

A pornografia, toda vez que é vista, desencadeia o efeito da novidade, semelhante à sensação de rolar para o próximo vídeo nas redes sociais e se deparar com algo completamente diferente do anterior. Esse efeito estimula a liberação de dopamina no cérebro, o neurotransmissor associado ao prazer. E, em meio a essa confusão mental, surgem diversos distúrbios mentais.

No caso da coca-cola, ela inconscientemente evoca sentimentos de afeição e união, muitas vezes sendo associada a momentos de confraternização, como a reunião da família no Natal, por exemplo. Esses símbolos acionam a liberação de ocitocina no cérebro, um neurotransmissor que proporciona bem-estar e amabilidade.

É assim que as pessoas ficam enredadas em vícios que, sob uma perspectiva puramente racional, não fazem sentido, mas que são fortemente impulsionados por fatores emocionais. Somente sendo sincero consigo mesmo é possível libertar-se das amarras que o sistema cria para nos escravizar.

O que é genuíno possui um poder imenso, e o Artista Mental deve compreender essa força de maneira profunda, a fim de desbloquear o potencial em sua própria vida. Assim, não há necessidade de alardear sua grandeza ao mundo; basta ser autêntico. Independentemente da técnica que você escolha, seja ela a lei da atração, o mentalismo, a magia ou a meditação, o segredo fundamental para todas essas práticas é ser verdadeiro.

A verdade é a linguagem do aspecto feminino, mas é o aspecto masculino que deve transmiti-la (como quem se confessa) para que ela se manifeste no mundo de fato. E então, você decide ser feliz?

Prática para interromper padrões:

Para que tudo que foi falado acima não seja em vão, vou te deixar aqui uma prática simples, que eu apliquei e aplico em minha vida para quebrar padrões negativos.

- 1- Tire um momento no seu dia para fazer uma auto reflexão, pegando algum comportamento repetitivo que tem lhe prejudicado.
- 2- Procure lembrar a primeira vez que isso aconteceu (geralmente é na infância).
- 3- Expresse verbalmente, falando com você mesmo o que aconteceu.
- 4- Reconheça isso em você sem medo, seja o que for, aceite esse comportamento.
- 5- Fale com sinceridade, se dirigindo ao emocional "eu me liberto desse padrão, agora eu entendo o que naquela época não entendia, então é da minha vontade interromper esse padrão". Durante esse passo é importante que você libere a ira de dentro de você: grite, quebre algo. Faça essa prática em um local afastado, em que você esteja sozinho(a) para que você não se limite.

Exemplo de como eu faço

- 1- vou para um local afastado, geralmente no meio do mato, e ali recordo as cenas de algum evento que me marcou e me trouxe alguma trava na vida.
- 2- conto para mim mesmo como foi essa história (em voz alta).
- 3- aceito que isso aconteceu e na época eu não tinha entendimento, por isso absorvi e transformei em padrão negativo.
- 4- ressignifico, ou seja, troco a percepção.
- 5- libero ira, joga grandes pedras sobre outras, grito afirmando que me liberto disso, que isso não tem mais impacto sobre a minha consciência atual. E termino aliviado.

Faço isso porque sei que não posso me propor a curar se não sou um curado; o mundo precisa de cura, mas temos antes que curar a nós mesmos. Há uma frase que criei e espero que ela te alerte tanto quanto alerta a mim "O ferido fere; O curado cura."

Você vai perceber nesse exercício, que a maioria dos padrões, na verdade eram coisas simples, mas que naquela época causou um grande impacto, e rolou como uma bola de neve até a vida adulta. Agora você tem a chave para se libertar destes padrões; use-a com verdade e sabedoria.

O Estado de Recebimento

Vamos recapitular tudo o que foi explorado até este ponto. Você aprendeu que por trás de todas as criações mentais, há dois princípios que devem coexistir harmoniosamente, como entidades que dançam para manifestar as crenças mais fortes.

Esses princípios, o masculino e o feminino, são comuns a todos os planos do universo, e não são diferentes em nossa mente. O Ser, o aspecto masculino, envia sua vontade em direção ao Tornar-se, o aspecto feminino, e assim os mundos foram criados. Por correspondência, nós também criamos.

Você também compreendeu que o aspecto feminino aceita todas as sugestões, seja de você mesmo ou de outras mentes. As sugestões mentais estão por toda parte, e somente os indivíduos conscientes são capazes de percebê-las e neutralizá-las antes que se tornem realidades físicas.

Além disso, explicamos que, apesar de o ambiente influenciar grandemente quem nos tornamos, podemos mudar a nós mesmos, e o ambiente não impedirá que sejamos quem realmente desejamos ser. No entanto, a pessoa comum, que não se aprofunda no autoconhecimento, é frequentemente arrastada pelo sistema e pelas intenções externas.

Você também aprendeu sobre a importância de fazer afirmações corretamente, destacando desejos alinhados com seu Eu verdadeiro. Reconhecemos que a falta de foco no mundo atual dificulta a concentração e, conseqüentemente, a prática da Arte Mental. Por essa razão, compartilhei técnicas de concentração atemporais no capítulo 8; lembre-se de cultivar o hábito de praticá-las diariamente, escolhendo aquelas que ressoam mais com você.

Com uma incrível capacidade de concentração e foco na sua própria vontade, examinamos como as mentes fortes do mundo agem. Elas não se deixam distrair pelo sistema, mas projetam suas vontades para criar vidas extraordinárias e legados atemporais.

Em seguida, você descobriu que a sua Melhor Versão não consiste em fazer o que quiser, permitindo-se ser levado pela vida, mas sim em fazer o que sua essência sente que precisa ser feito. Apresentei a você a lista, onde escreveu ações que sua Melhor Versão realiza, para que nunca esqueça qual é a sua verdadeira essência. No entanto, você também escreveu a lista do que faz a sua versão comum, para que tenha clareza, caso se afaste do foco em algum momento. Através da comparação, você decidirá qual versão é verdadeira para si mesmo.

Após desenvolver essa clareza sobre essas duas versões em nós, no capítulo 12, você compreendeu como a maior religião do mundo transformou os simples desejos das pessoas em fortes crenças. Essa e outras religiões utilizaram um conjunto de

ferramentas ao longo dos séculos para realizar essa transformação. No entanto, nossa obra pessoal consiste em usar essas ferramentas em nossa própria mente, convertendo assim nossos desejos em crenças genuínas, sabendo que somente a verdade é capaz de converter o poder em terra.

No mesmo capítulo, apresentei duas ideias: a ideia errônea que o sistema tenta constantemente vender, de que a felicidade está nas coisas, e não em nós mesmos, onde ela verdadeiramente reside. E a ideia certa, na qual aprendemos a escolher ser felizes, porque, afinal, a felicidade é o que somos. Não ficando apenas na teoria, você aprendeu como voltar ao momento em que padrões negativos surgiram em sua jornada, permitindo a interrupção dessas maldições instaladas sutilmente em nosso inconsciente.

Mas voltar ao momento da criação não é suficiente; portanto, vimos que para efetuar a mudança é necessário expressá-la diretamente ao inconsciente e ao emocional, utilizando o item mágico: a verdade. Somente com a verdade é possível desvendar os mistérios do universo e os mistérios interiores mais profundos. Entenda que verdade aqui é aquilo que você escolhe acreditar, e de fato vivencia isso, porém ela muda de acordo com avançar de sua consciência. Há também a verdade absoluta, esta é imutável.

Compreenda que esta obra é um guia direto para alcançar a experiência da Dança dos Aspectos Mentais em sua própria vida. Meu objetivo aqui foi criar um ritual pessoal para que você molde sua existência neste plano de acordo com seus desejos mais profundos. No entanto, para concluir, não podemos ignorar o elemento mais importante, que propositadamente não foi abordado com detalhes até este ponto.

Nesta parte final, você irá incorporar um estado chamado "Estado de Recebimento". Sem esse estado, tudo o que discutimos até agora terá um impacto limitado. Com ele, cada princípio que explorei será potencializado, no mínimo mil vezes mais. Portanto, esteja completamente focado para o nosso "Gran finale", onde desvendaremos a chave para desbloquear seu potencial ao máximo.

O Estado de Recebimento

É comum ouvirmos a mensagem de que o pensamento positivo é uma ferramenta poderosa para atrair o que desejamos. Afinal, a ideia de afirmar nossos objetivos e metas com otimismo pode nos dar uma sensação de controle e esperança. No entanto, há uma dimensão crucial que muitas vezes é subestimada: nossas emoções.

O fato é que, por mais que declaremos positivamente nossos desejos e sonhos, se estamos sobrecarregados por sentimentos de medo ou tristeza, nossos esforços podem ser em vão. Nossa mente e corpo estão em constante interação, e a harmonia entre eles é essencial. Quando nossas emoções estão em desalinho, isso pode atuar como uma barreira para a manifestação de nossos desejos.

Assim, surge a necessidade de transformar nosso estado emocional, de modo a estar em sintonia com nossas aspirações. Uma maneira eficaz de alcançar esse estado desejado é cultivar a gratidão. Mas por que a gratidão?

A gratidão é frequentemente associada à apreciação pelo que já recebemos na vida, sejam bens materiais, relacionamentos significativos ou oportunidades especiais. No entanto, o segredo da gratidão vai além disso. Quando sentimos gratidão, nosso corpo e mente interpretam essa emoção como se já tivéssemos recebido algo valioso. A gratidão cria um sentimento de abundância, mesmo antes de nossos desejos se realizarem.

A mágica da gratidão está em sua capacidade de fazer o nosso corpo acreditar que já recebeu. E, como resultado, o universo (ou princípio gerador) conspira a nosso favor, trazendo mais motivos para sermos gratos. É uma reação em cadeia de positividade que começa com um simples ato de gratidão.

Sentir gratidão sem motivo aparente, simplesmente pela dádiva da vida e pelas possibilidades que o futuro reserva, pode desencadear maravilhas em nossas vidas. Quando cultivamos a gratidão de forma consistente, somos mais propensos a atrair as experiências e conquistas que tanto desejamos. É um lembrete de que a mente e o coração trabalham em conjunto para criar nossa realidade, e a gratidão é a chave para alinhar esses dois aspectos fundamentais de nossa existência.

Você não é grato porque espera algo, você é grato porque tem certeza que isso já é seu.

A gratidão é uma certeza na vida, pois transcende a necessidade de agradecer por algo específico. Ela é a expressão de reconhecimento e apreço pelo simples fato de estarmos vivos, experimentando o mundo. A existência em si é um presente, e a gratidão é a maneira de reconhecermos essa dádiva.

A gratidão não se limita a conquistas ou bens materiais, mas abrange a consciência de que cada dia traz experiências valiosas, lições e oportunidades de crescimento. Ela nos conecta com o presente, nos ajuda a valorizar as relações interpessoais e a reconhecer as pequenas coisas que muitas vezes passam despercebidas.

Além disso, a gratidão é uma força transformadora. Quando cultivada regularmente, ela melhora nossa perspectiva de vida, reduz o estresse e fortalece o bem-estar emocional. Através da gratidão, podemos aprender a lidar com os desafios de forma mais positiva e a construir relacionamentos mais significativos.

Portanto, a gratidão é uma certeza, pois ela nos lembra constantemente do valor da vida e nos ajuda a viver de forma mais plena e significativa, independentemente das circunstâncias específicas. É uma escolha consciente de reconhecer o dom da existência e celebrá-lo diariamente.

A Inimiga da Gratidão

A murmuração, ou o ato de reclamar constantemente e expressar insatisfação, é inimiga da gratidão por várias razões. Em primeiro lugar, a murmuração tende a concentrar nossa atenção nas coisas que estão erradas ou que não temos, criando um estado de negatividade constante. Isso nos impede de reconhecer as bênçãos e coisas positivas em nossas vidas.

Além disso, a murmuração frequentemente leva a um ciclo de insatisfação perpétua, pois, quando reclamamos, tendemos a nos fixar nas pequenas falhas e problemas, ignorando as razões para sermos gratos. Isso nos impede de apreciar as coisas simples e cotidianas que, na realidade, são preciosas.

A gratidão, por outro lado, nos convida a focar nas coisas boas que temos, nos levando a valorizar o que já está presente em nossas vidas. Ela promove uma atitude positiva, aumenta a nossa felicidade e fortalece nossos relacionamentos.

O ato de murmurar nos impede de reconhecer e apreciar as dádivas em nossas vidas, enquanto a gratidão nos ajuda a ver a beleza e o valor nas coisas simples. Portanto, cultivar a gratidão e reduzir a murmuração pode melhorar significativamente nossa qualidade de vida e bem-estar.

Práticas simples para cultivar o Estado de Recebimento

Existem muitos exercícios de gratidão que podem ajudar a cultivar um sentimento de apreço pela vida. Minha proposta é lhe entregar estes pequenos exercícios que você pode agregar a outros que você já faça. A proposta é mostrar que a prática da gratidão não é algo forçado, mas simplesmente um fluir pela vida, um remédio para a alma.

Diário de Gratidão: Reserve um tempo todos os dias para escrever algumas coisas pelas quais você é grato. Isso pode ajudar a focar sua mente nas coisas boas.

Reflexão: Pergunte a si mesmo regularmente o que você aprecia em sua vida e por que. Refletir sobre suas bênçãos pode aumentar seu sentimento de gratidão.

Agradecimento a Outros: Expresse sua gratidão a amigos, familiares e colegas. Lembrando que ser grato não se resume a dizer "obrigado" ou "gratidão", mas a cultivar esse sentimento em seu interior. Mesmo que você não diga nada, a sua energia sempre dirá.

Meditação de Gratidão: Pratique a meditação da gratidão, concentrando-se em coisas pelas quais você é grato. Isso ajuda a acalmar a mente e aumentar sua consciência.

Gentileza: Faça pequenos atos de bondade para os outros. Isso não só ajuda os outros, mas também pode fazer você se sentir grato por ter a capacidade de ajudar. Contudo, é primordial que você só ajude o outro se você se ajuda primeiro, pois se estamos bem, estamos aptos a fazer bem.

Visualização: Imagine um futuro onde você alcançou seus objetivos e metas. Isso aumenta sua gratidão pelo progresso que está fazendo. Em seguida comece a agir em direção à sua visão. Afinal, estamos no mundo da ação, e esta ação é ainda mais assertiva se estamos gratos a cada passo do processo.

Escolha a prática que mais ressoam com você e incorpore-as à sua rotina diária para cultivar um sentimento de gratidão mais profundo.

Mensagem final

Assim como a gratidão traz a certeza de que o futuro já está exatamente aqui, nos movemos pela existência, conscientes de que estamos sempre aqui; não

importando a que plano de realidade se vá; você sempre vai olhar em volta e soltar "estou aqui".

Em todos os planos de existência haverá sempre o "sujeito" e o "aqui". O futuro e o passado prende apenas as mentes que não estão produzindo suas obras no agora. É aqui e agora que a dança dos aspectos mentais acontece.

Então chegamos a compreensão de que tudo aquilo que verdadeiramente é, é permanente. A ilusão é impermanente, por isso devemos realizar nela as nossas vontades, moldando a nossa vivência sempre em harmonia com as leis do universo, até porque ninguém jamais será capaz de ir contra as leis.

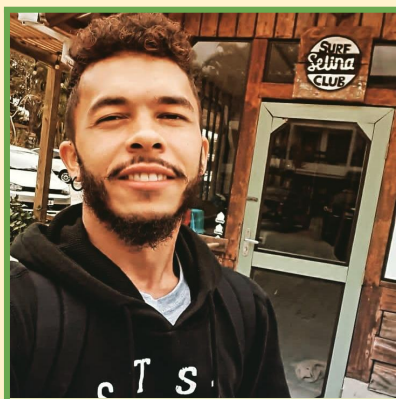
A felicidade é permanente, por isso é real. Ela é inerente à existência do Ser, como já foi apreendido. Nesta obra eu trouxe esse olhar de importância para quem você é, mas também a insatisfação necessária para você harmonizar seu próprio mundo.

Com isso, te digo: aceite quem você é, mas nunca aceite a situação de vida que está vivendo, caso ela não te dê um senso profundo de propósito. Seja um insatisfeito com a situação, mas saiba que estando satisfeito com o criador que você é na terra, você será capaz de transmutar qualquer estado e transformar qualquer situação de vida.

Esta é a obra de um jovem (que está) pesquisador e propagador da arte mental, mas que na verdade é simplesmente um espírito livre, nascido nas condições mais adversas no interior do interior do Rio Grande do Norte. Esse jovem veio para quebrar padrões desagradáveis e compartilhar informações com os desacreditados, fazendo-os lembrar que eles são criativos, pois são imagem e semelhança do Criador.

Você não é o inventor de todos os universos, mas lhe asseguro que você é Deus na terra e está aqui para manifestar o potencial transcendental no mundo físico. Esteja firme em seu propósito, e lembre-se que ninguém precisa aprovar o que você faz, O Criador Supremo já aprovou o seu Ser, aceite isso em seu coração. A saída é sempre para dentro, sempre para ele, e dele sairão obras completas.

O Autor



Alan Victor de Andrade nasceu no Rio Grande do Norte, no município de Serra do Mel, no ano de 1995. Mais tarde foi morar numa pequena comunidade rural chamada Mulunguzinho, município de Mossoró. Sua infância foi marcada pela vida no campo, imerso na simplicidade e na natureza. Na adolescência, ele alternava entre a vida no sítio e a cidade de Mossoró, onde eventualmente se estabeleceu por alguns anos.

Em 2017, Alan teve uma experiência transformadora ao enfrentar uma batalha contra a tuberculose, uma doença que resultou das dificuldades que enfrentou no final da adolescência. Além disso, ele passou por um evento impactante ao ser atropelado, durante o qual teve a sensação de estar temporariamente fora deste mundo, apenas para retornar à vida. Esses acontecimentos o levaram a embarcar em uma jornada de autoconhecimento e espiritualidade.

Dedicando-se à meditação e aos estudos esotéricos, ele descobriu a filosofia hermética, que se tornou um pilar fundamental em sua vida. Ele emprega os princípios herméticos para curar sua própria história e inspirar outros buscadores sinceros em sua jornada espiritual. Alan se tornou um pesquisador, praticante e professor da Arte Mental, compartilhando seu conhecimento e experiência para auxiliar aqueles que buscam uma compreensão mais profunda do universo e de si mesmos.

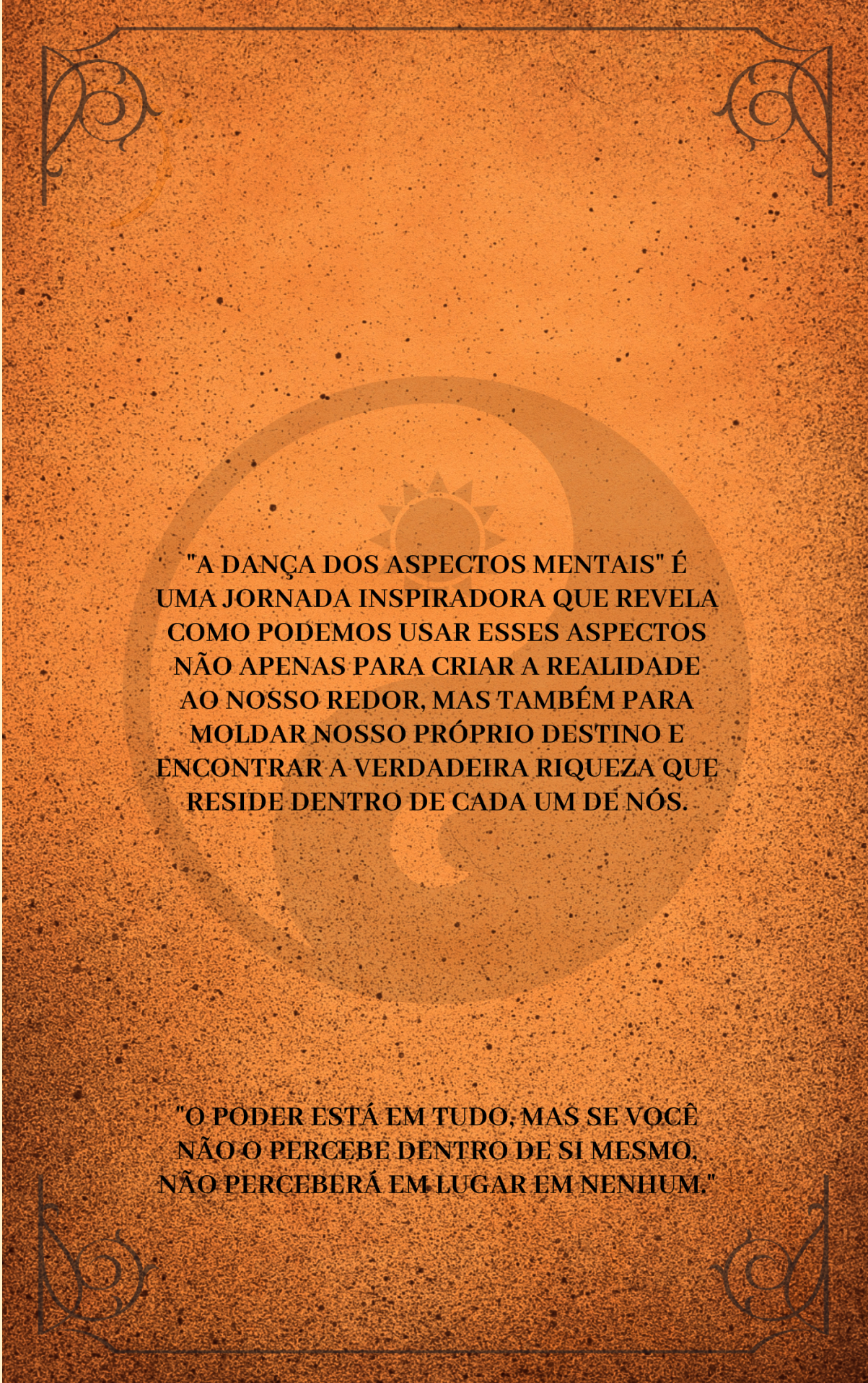
Redes sociais do autor

Instagram: [alannesteplano](#)

Mentoria individual: [Aqui](#)

*"A mente que se abre a uma nova ideia
jamais retornará ao seu tamanho original".*

—Albert Einstein



**"A DANÇA DOS ASPECTOS MENTAIS" É
UMA JORNADA INSPIRADORA QUE REVELA
COMO PODEMOS USAR ESSES ASPECTOS
NÃO APENAS PARA CRIAR A REALIDADE
AO NOSSO REDOR, MAS TAMBÉM PARA
MOLDAR NOSSO PRÓPRIO DESTINO E
ENCONTRAR A VERDADEIRA RIQUEZA QUE
RESIDE DENTRO DE CADA UM DE NÓS.**

**"O PODER ESTÁ EM TUDO, MAS SE VOCÊ
NÃO O PERCEBE DENTRO DE SI MESMO,
NÃO PERCEBERÁ EM LUGAR EM NENHUM."**