

Histórias que Libertam

Palestras, Textos e Histórias
sobre Expansão Pessoal de
WALTHER HERMANN



A FORÇA DO DRAGÃO II

Ansiedade,
O Combustível do Sucesso

COLEÇÃO HISTÓRIAS QUE LIBERTAM

A FORÇA DO DRAGÃO II

ANSIEDADE, O COMBUSTÍVEL DO SUCESSO

Walther Hermann
2011

Edição e produção: Walther Hermann

Editoração e Fitolitos: JOIN Bureau de Editoração

Revisões: Danae Stephan

Criação e produção da capa: Gerson da Silva Domingues

Supervisão artística da capa: Gilson da Silva Domingues

Finalização da capa: Neide Siqueira

Direitos autorais: Walther Hermann Kerth

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Histórias que libertam: expansão pessoal /
Palestras, artigos e textos de Walther Hermann.
— São Paulo: W. Hermann, 2011.

Obra em 12 v.
ISBN 85-87778-02-1

1. Auto-ajuda – Técnicas 2. Conduta de vida
I. Hermann, Walther.

00-629 CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal: Psicologia aplicada 158.1
2. Potencial humano: Desenvolvimento: Psicologia aplicada 158.1

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO

Home-page: www.bloqueios.com.br E-mail: potencial.humano@uol.com.br

Fone: (19) 3258-6008 – Fone/Fax: (19) 3258-4454 – Campinas – SP

Apresentação

“O anseio interior se expressa numa centena de desejos que, pensam as pessoas, são suas necessidades reais. Mas a experiência mostra que não são esses seus desejos verdadeiros, pois, ainda que atinjam tais objetivos, o anseio não diminui.”

Autoria de Rumi, citação de Idries Shah
“Os Sufis”/Ed. Pensamento

A ansiedade, o medo, a depressão e a angústia são, talvez, os menos bem-vindos sentimentos de nossa vida. Não obstante, estão regularmente presentes na vida de muitas pessoas.

Seria a Providência tão estúpida de nos oferecer o convívio com tais sentimentos se eles não possuíssem um papel importante a desempenhar em nossa existência?

Serão exatamente eles os maiores vilões em nossas vidas? Se pudéssemos olhá-los frente a frente, “olhos nos olhos”, da mesma forma seríamos nós seres tão indesejados para eles?

Acredito que, assim como aqueles animais que correm o risco de extinção pela caça predatória, haverá um dia em que nos arrependemos de termos buscado eliminar a qualquer custo esses sentimentos de nossa existência. Principalmente se fizermos isso antes de apreender-lhes o sentido e o significado.

Realmente, numa apresentação de livro, posso crer que tais reflexões sejam, no mínimo, assustadoras. Por outro lado, tenho uma amiga cuja dissertação de mestrado na área de filosofia foi sobre a angústia. Tirou nota nove.

Posteriormente, quando realmente teve que enfrentar tais sentimentos na sua própria vida, concluiu que suas teorias não valiam nota superior a um!

Aprendi que a solução de muitos de nossos dramas depende de uma determinada atitude interior. Quando ela está presente, algo mágico e milagroso pode então acontecer... De uma forma natural e espontânea.

Uma das lembranças que mais me assalta a mente quando falo sobre esse assunto foi um episódio que já contei em outra ocasião...

A Palestra sobre Gerenciamento do Estresse

Certo dia, realizei uma palestra sobre gerenciamento de estresse para um grupo de jovens empresários. Também tenho essa experiência de ser empreendedor e sabia que qualquer apresentação de uma teoria formal sobre estresse não os comoveria, nem os ajudaria a solucionar os seus problemas.

Assim, após ter sido apresentado como palestrante lá na frente, sentei na cadeira e fiquei em silêncio por alguns minutos. Alguns? Acredito terem transcorrido, talvez, noventa segundos, embora tivesse planejado aproximadamente três ou quatro minutos.

Porém, foram os mais longos da minha vida. Posteriormente, descobri que também para eles foram bastante extensos. Meu compromisso como palestrante era “palestrar”, óbvio.

A expectativa deles, certamente, era participar de mais uma palestra. Porém, o inusitado e inesperado desse artifício realmente os comoveu e abriu uma fresta em seus habituais pensamentos para perceber que grande parte do **estresse negativo** é gerado internamente.

Sim, durante aqueles intermináveis noventa segundos eles ficaram impacientes e até irritados com o palestrante, lá na frente, apenas olhando para eles. Entre os participantes, havia um senhor que abriu um jornal: sábia decisão.

Ele provavelmente, por maior que fosse a tensão externa, já aprendera que poderia se sentir tão bem quanto quisesse em qualquer ambiente.

Talvez, embora no começo ainda, você já tenha concluído que a ordenação das histórias não possui uma seqüência muito lógica. É verdade, dessa forma nos aproximamos com mais naturalidade e elegância de nossas formas inconscientes de aprender. Tenha fé!

Não Era Para Entender!!!

Certa vez, retornando de carona de mais um seminário que durara todo o final de semana, vinha batendo papo com minha nova amiga durante o percurso.

Tivéramos poucas oportunidades de conversar mais pessoalmente durante o curso. Então, durante a volta, estávamos falando descontraidamente sobre o que cada um pensava ou fazia da vida.

Ela era dentista, tinha filhos, freqüentava um clube... Eu era educador, pequeno empresário “quebrado” etc. Durante o final de semana, entretanto, eu comentara com os participantes que o lançamento do meu primeiro livro seria em breve e que os convidaria.

Assim, em nossa conversa, veio o assunto e, em certo momento, ela me perguntou qual era o nome do livro. Respondi com bastante orgulho: “Novas Fronteiras do Conhecimento”.

Muito espontaneamente, ela deixou escapar que já estava cansada de limites e fronteiras. *Touché!* Eu, com tudo que havia estudado e aprendido, não fora capaz de perceber essa contradição.

Imediatamente corrigi: “Novos Caminhos do Conhecimento”! Contei-lhe então que era um livro de artigos, ensaios e textos sobre criatividade, aprendizagem e mudanças de percepção.

Em seguida perguntei-lhe: “O que aconteceria se você lesse um livro e não entendesse nada... Porém se sentisse muito bem ao lê-lo?”.

Ela respondeu prontamente: “Se eu não entendesse nada? Provavelmente deixaria de lado esse livro por alguns meses. Talvez aquilo que o autor dissesse estivesse muito além de minha compreensão”.

Então eu disse: “Suponha que esse livro não tivesse sido escrito para ser entendido, e sim para ser sentido! Além disso, você estaria se sentindo bem durante sua leitura. Não importa se o autor estivesse além, aquém ou no mesmo nível de sua compreensão, apenas suponha...”.

Novamente afirmou, antes mesmo de terminar minha frase, que o deixaria de lado.

Então enfatizei: “Lembre-se, você estaria se sentindo bem na leitura. E o livro não teria sido escrito para ser entendido, mas para ser sentido... Entendeu?”, eu perguntei.

Ela, meio confusa, balançou a cabeça e disse que sim. Então eu disse:

– Não! Não! Não era para entender! Era só para sentir!

Hábitos

Adquirimos determinados hábitos e muitas vezes ficamos aprisionados a eles. O entendimento talvez seja o mais camuflado de todos eles. Tudo deve ser entendido... E o mistério da existência perde seu brilho!

Certa vez, perguntei a uma moça recém-formada em psicologia o que havia sentido depois da leitura do livro mencionado. Ela respondeu o que tinha entendido.

Enfatizei a pergunta: “O que você sentiu?”. Mais uma vez começou a explicar. Ainda outra vez perguntei a mesma coisa e ela, depois de uma pausa, finalmente disse: “O meu negócio é pensar, e não sentir!”. *Touché!* Outra vez a mesma prisão! Mais outra prisioneira!

Assim, os sentimentos normalmente chamados de ansiedade talvez sejam apenas os sinais de súplica de nossa mente interior aprisionada por determinadas formas de ser que já não correspondem mais às suas necessidades de expressão e expansão.

Durante o seu crescimento, as serpentes trocam de pele algumas vezes, quando seu tamanho já é maior que seu próprio couro. Assim também alguns crustáceos abandonam antigas carcaças.

Assim também nós, seres humanos, vamos deixando para trás velhas “carcaças”, velhas formas de ser e de se expressar. Os sinais dessas trocas nos vêm como sentimentos de inadequação e insatisfação.

Quanto mais tentarmos evitar tais sinais e sentimentos, tanto mais fortes se tornarão eles, pois sua função é comunicar um determinado estado de coisas.

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO

Home-page: www.bloqueios.com.br E-mail: potencial.humano@uol.com.br

Fone: (19) 3258-6008 – Fone/Fax: (19) 3258-4454 – Campinas – SP

Assim, sugiro que quando sentir algum desconforto interior, pare e observe... Sinta!

Se tentar se livrar disso, maior poderá se tornar o incômodo. Se buscar medicamentos para atenuar tais mensagens, estará jogando na lata de lixo a força de impulso para se transformar em algo melhor.

Porém, se aceitar tal sentimento ou sensação e prestar atenção neles por alguns minutos por dia, perceberá que ele possui uma inteligência própria. E, conforme o aceitarmos, ele começará a mudar, caminhar pelo próprio corpo, como se fosse o dedo de uma criança apontando e dirigindo o foco de atenção de um adulto.

Quanto mais aceitá-los e se permitir ser conduzido por esses sinais, mais aprenderá sobre si mesmo e mais idéias e sentimentos agradáveis se apresentarão. Tenha fé!

Esse considero um caminho extremamente curto para o auto-conhecimento: aproveitar os sinais naturais que nossa própria vida e nossa mente interior nos oferecem.

Um belo conto sufi pode ser uma chave de ouro para nosso assunto...

Fabricando Ouro!

Um jovem procurou um grande mestre para convencê-lo a lhe ensinar a fabricar ouro. Tal mestre disse-lhe que poderia ensiná-lo, porém que teria de aprender algumas coisas antes. Assim começou essa relação de discipulado.

Passadas algumas semanas, novamente, o jovem, insatisfeito, disse ao mestre que estava lá para aprender a fazer ouro. Mais uma vez o sábio contou-lhe que ainda faltavam algumas lições e que, em breve, lhe ensinaria o segredo.

Por meses essa cena se repetiu. Anos se passaram e, regularmente, o jovem reclamava. A resposta era sempre semelhante.

Um dia, o mestre, já velho, se aproximou pelas costas do homem no qual o jovem se tornara e disse-lhe calmamente: “Muito bem, meu filho, chegou o momento. Agora irei ensiná-lo a fabricar o ouro”.

Desatento, o homem respondeu: “Agora não... não estou precisando disso agora. Estou fazendo algo muito interessante”.

Lendo uma história como essa, provavelmente a descontração mental que obtemos ao final dela seja apenas um processo de síntese entre os sentimentos antagônicos despertados pelo enredo.

Magicamente, tanto as piadas quanto as histórias dessa natureza estimulam dimensões de nossa percepção e compreensão a se ativarem e, inconscientemente, indicam as soluções, a síntese no final.

Essa é a planta básica que nos conduz a aprender interiormente o que fazer com as contradições que a vida nos propõe.

Nesse sentido, a ansiedade é somente aquela tensão que permanece instalada entre diferentes níveis de consciência, para a qual ainda não sintetizamos uma solução criativa ou inesperada.

Um outro conto sufi ainda iluminará melhor essa percepção.

Procurando a Chave

Certa vez, em sua caminhada noturna, um guarda passava por uma rua deserta quando viu um sujeito agachado no chão e que atentamente engatinhava e olhava com cuidado ao redor de um poste de luz.

Prosseguiu, porém sua curiosidade o fez retornar para descobrir que o homem continuava rondando o poste. Voltou e ofereceu ajuda ao homem. Esse contou-lhe que havia perdido sua chave e não pudera entrar em casa.

Solidariamente, agachou e passou a procurá-la. Depois de vários minutos, tendo rastreado toda a área, perguntou ao homem: “Onde, exatamente, o senhor perdeu sua chave?”. Prontamente o homem respondeu: “Ali, embaixo daquela árvore, logo adiante”.

– Mas então, meu senhor, por que estamos a procurá-la aqui perto desse poste?

A resposta foi contundente: “Porque aqui há luz!”.

Parece que essa é uma atitude bastante comum daquelas pessoas que sofrem de sintomas negativos da ansiedade.

Primeiramente, atribuem um nome a determinados sentimentos e sensações. Dando-lhes nomes que culturalmente consideramos errados, inadequados e negativos, automaticamente, criam um afastamento inconsciente de sua percepção.

Posteriormente, começam a procurar suas soluções para se **livrar** desse estado interior. Como se fosse possível se livrarem de si mesmos, dos sinais e mensagens que lhes oferecem suas próprias mentes interiores.

Creio que essa nova compreensão dos sinais e mensagens corporais que nos assaltam a consciência, enviados por dimensões mais sábias de nossa existência interior, não ficaria completa se não levássemos em consideração a natureza multidimensional de nossa organização inconsciente.

Enfim, as tensões que percebemos na forma de sensações e sentimentos não possuem seus sentidos completamente disponíveis para nossa compreensão consciente, considerando que, para se instalarem em nosso corpo como tensões, provavelmente já tenham sido ignoradas quando apresentadas na forma de sinais mais sutis.

Na próxima história, já conhecida de alguns, a natureza dessa sobreposição de níveis de compreensão será muito útil para organizarmos melhor a conclusão sobre as atitudes e ações que nos permitam capturar a preciosidade dos sentimentos de ansiedade.

O Menino que Quebrava Brinquedos

Um dia, em uma palestra, durante os instantes reservados às perguntas, recebi a seguinte: “Eu tenho um filho de nove anos que destrói todos os seus brinquedos. Tenho dito a ele, repetidamente, que não comprarei mais brinquedos se ele não aprender a cuidar bem dos que possui. Mas você sabe como a gente é, eu não resisto, compro outro e a história se repete... O que você tem a dizer sobre isso?”.

Respondi a ela que teria, de fato, três respostas para aquela pergunta.

A primeira, talvez a mais importante, é que ela não devia acreditar em nada do que eu dissesse, pois não tenho filhos.

A segunda é que eu também fora uma criança que quebrava muitos brinquedos. Mas eu não os jogava no chão para saber se resistiriam ou quebrariam. Eu observava, comparava, desmontava etc.

Acredito que a criança que quebra brinquedos é, em geral, aquela que busca entender a estrutura de funcionamento do mundo material, e que quebrar brinquedos seja apenas uma fase de comportamento não intencional (fase de exploração) existente dentro de um processo maior que podemos chamar de compreensão do funcionamento do universo físico – suas possibilidades, suas limitações.

Enfim, avancei desenvolvendo uma boa habilidade de consertar brinquedos. Concluo, ao observar outras crianças que quebram brinquedos, que são as mesmas que, num futuro, consertarão e até construirão.

Então ela poderia entender que o seu dinheiro estaria sendo investido em proporcionar um campo de exploração para seu filho aprimorar a habilidade manual e desenvolver a capacidade motora e de observação.

A terceira resposta talvez a incomodasse um pouco, porém poderia ser a mais significativa para ela: de todas as ocasiões em que ela repetia aquele tipo de repreensão, dias, situações, lugares e brinquedos diferentes, a única coisa que se mantinha constante era a sua incongruência.

Sugeri que pensasse que o que ela estava realmente ensinando, inconscientemente, a seu filho era que os adultos não fazem o que dizem, e que não dizem o que fazem.

Ela, nas entrelinhas do seu comportamento, estava ensinando àquela criança a lhe manipular! Então, sugeri que, dali em diante, nunca mais dissesse que não iria mais dar-lhe brinquedos, ou nunca mais desse enquanto permanecesse afirmando essa frase.

Essa mesma estruturação de múltiplas dimensões de compreensão que coexistem pode ainda se apresentar de outras formas, como, por exemplo, neste outro episódio.

A Outra Aula

Há alguns anos tive uma experiência muito interessante. Ao comentar com algumas pessoas, entretanto, nem todas compartilharam da mesma opinião.

Como pequeno empresário, coletei uma série de aprendizados, experiências e convivências no Sebrae-SP, numa época em que havia caído a demanda pelo meu produto e eu optara por manter a minha equipe profissional intacta. Logo, tinha uma certa ociosidade, que me conduziu para as salas de aula de cursos especialmente construídos para a formação de micro e pequenos empresários.

Após ter freqüentado vários pequenos seminários naquela instituição, chegou a ocasião de mudar meus métodos de escolha de outros cursos, pois os seguintes não mais se relacionavam com minhas necessidades profissionais imediatas.

Já havia participado de todos os que me interessavam. Porém, mantinha meu interesse de continuar a conviver com aquele tipo de colega, aluno, professor e consultor.

Assim, meus critérios de escolha de um novo programa de treinamento foram ponderar o conselho de algum outro colega ou a determinação aleatória do próximo evento. Graças a coincidentes indicações, acabei por inscrever-me num programa de Administração de Compras.

Esse curso se relacionava muito pouco com minhas necessidades profissionais na época. Eu atuava no ramo de serviços e seguramente meus fornecedores eram os melhores: tinham o melhor produto, melhor preço, melhor prazo e ainda atuavam na economia formal.

Apesar das baixas expectativas de resultados, a experiência de ter participado desse seminário foi muito enriquecedora.

Estudo aprendizagem já há muitos anos e, garanto, existem formas não ortodoxas de estudar e aprender que muitas pessoas praticam de maneira intuitiva.

Funcionam muito bem, mas algumas delas são veementemente condenadas por representantes do sistema educacional mais antigo. Sem desejar qualquer discussão a esse respeito, o que está em pauta aqui são os resultados – é de uma forma não convencional que obtenho os meus.

Imagino que se você, leitor, está lendo este livro, provavelmente não esteja completamente satisfeito com os resultados que obteve até aqui, portanto, convido você, pelo menos a título de curiosidade ou de experimentação, a caminhar por estas trilhas.

Pois, se continuar a fazer tudo exatamente da forma que sempre fez, provavelmente estará fadado a continuar exatamente com os mesmos resultados, ou menos, dizem os profissionais das áreas de marketing e tecnologia.

Ao chegar atrasado no primeiro dia do seminário, não pude presenciar a abertura e as apresentações dos participantes. A aula já se desenrolava. Não quis sequer escolher um bom assento na sala, para não tumultuar excessivamente aquele ambiente bastante apertado e pouco ventilado.

Sentei-me na primeira fileira. Tomei alguns minutos para abrir a apostila e localizar-me no curso, até que, naturalmente, minha atenção se voltou para o palestrante.

Conforme comecei a acompanhar o seu discurso, passaram-se alguns instantes e... apaguei. Muitas pessoas têm espontaneamente essa experiência, normalmente chamada “dormir em aula”.

Apesar da grande frequência com que isso ocorre com as mais diversas pessoas, os estudos desse fenômeno ainda não foram suficientemente divulgados para tranquilizar os professores e colegas dos praticantes do transe em aprendizagem.

Tecnicamente, se forem medidos os padrões das frequências de ondas cerebrais dessas pessoas que dizem dormir em sala de aula, observarão que incluem ondas tipicamente associadas a transe ou estados alterados de consciência – uma boa evidência disso é quando ocorre qualquer mínima mudança na tonalidade de voz do palestrante, alteração de alguma dinâmica ou encerramento do discurso, caso em que o despertar é tão rápido quanto o apagar.

E, em geral, sem todas aquelas manifestações e sensações que acompanham o despertar do sono fisiológico.

Essas alterações de estados de consciência são corriqueiras na minha prática de estudo e também enquanto participo de seminários.

Levo isso em consideração quando escolho sentar-me nas fileiras do meio e, sempre que possível, comunico ao palestrante que estou ali por livre e espontânea vontade, “pagando o curso do meu próprio bolso” e bastante interessado em seus ensinamentos. Isso porque, em geral, as pessoas acreditam ser melhor dormir em casa.

Retornando. Naquela data, então, eu me sentara na primeira fileira e não tinha ainda avisado o instrutor e nem algum colega vizinho que porventura quisesse informar-me da importância de algum assunto e que pudesse porventura interferir, como é comum, no meu “esquisito” estilo de participar da aula.

Dos meus estudos sobre aprendizagem em estados alterados de consciência, inferira uma série de conclusões que permaneciam, até então, como idéias de possibilidades e boas crenças. Desta vez, porém, a minha percepção finalmente me contemplara com suas evidências.

Após algum tempo naquele estado, despertei. Quando voltei à consciência, consegui trazer em mente quatro certezas muito significativas: 1) eu estivera assistindo à aula com aquele mesmo professor; 2) eu estivera naquela mesma sala de aula, porém, sem nenhum outro colega presente; 3) o assunto não se relacionava em nada com Administração de Compras; 4) eu tinha convicção, embora não me lembrasse exatamente do assunto tratado, de que era uma aula sobre algo muito importante para mim naquela época.

Ao ouvir essa história, muitas pessoas sugeriram que eu estivera dormindo a ponto de sonhar. Discordo dessa conclusão. Despertara, enfim, assistira ao curso durante mais alguns minutos e constatara que as percepções daquele ambiente diferiam totalmente daquelas captadas na “outra aula”. Transcorrido mais algum tempo, apaguei novamente.

Não tenho o hábito de avaliar quanto tempo permaneço em cada um desses estados de percepção – tudo ocorre com espontaneidade, atualmente.

Quando despertei pela segunda vez, então, possuía cinco certezas: as quatro anteriores mais uma vez tinham se confirmado. A quinta conduzia-me a crer que tivera retornado, precisamente, ao momento no qual se interrompera a “outra aula”, para dar-lhe seqüência.

De acordo com aquilo que comentei anteriormente, até esse fato ocorrer, não tivera evidências perceptuais que comprovassem minhas crenças, exceto o bom desempenho de aprendizado e estudo em aulas nas quais “dormira”.

As decorrências desse fato, além disso, me convidavam a acreditar também que, em cada comunicação ou interação humana, existe mais de um nível de compreensão possível e simultâneo.

Em resumo, descobrira que, dentro de cada aula, existe pelo menos mais uma “outra aula” se desenrolando. Pairou então a seguinte questão: nunca, até aquela data, havia percebido algo além da realidade objetiva; agora percebera que existia pelo menos mais uma realidade interpenetrando minhas percepções. Quantas mais seriam possíveis coexistir?

No universo da aprendizagem, conhecimento, comunicação e compreensão inconscientes (cuja ativação e resgate temos a intenção de efetivar, no mínimo, parcialmente), as regras, leis de funcionamento e estruturação são um tanto quanto diferentes do mundo lógico e racional.

Portanto, explorar essas realidades depende de algumas decisões e escolhas em que pesem nossa satisfação (plena ou parcial) com os nossos atuais resultados. Esse é um caminho de muitas descobertas e novidades, mas também de muitas mudanças, reflexões e decisões.

Naturalmente, essa história anterior pode não mobilizar interiormente você, leitor, exceto no caso de já ter vivido alguma experiência semelhante. Não obstante, a inferência dessa multidimensionalidade de nossa mente é, para este empreendimento, extremamente importante de ser constatada.

Neste momento, essas ponderações são importantes, pois, no que diz respeito aos sentimentos que possuímos, muitas vezes estabelecemos alguns objetivos em nossas vidas que se tornam fardos ou obstáculos em nosso caminho. E, ocasionalmente, não temos a coragem ou a lucidez de abandoná-los.

Pense bem, passamos anos lenta e esforçadamente subindo degrau por degrau de uma longa escada – uma metáfora de nossa vida. Quando atingimos uma determinada altura, já podemos olhar a realidade de um ponto de vista mais privilegiado. Ocasionalmente, descobrimos, para nossa surpresa, que encostamos nossa escada na parede errada!

A seguir vou apresentar algumas cartas que troquei com um novo amigo que conheci pela Internet, graças ao seu interesse inicial pela natureza do meu trabalho. Imagino que contenham algumas percepções interessantes para o nosso assunto.

Além disso, outros títulos desta coleção podem complementar a compreensão sobre este tema que não possui fronteiras: o relacionamento intrapessoal e sua linguagem.

Correspondências Eletrônicas

— Mensagem original —

Para: potencial.humano@idph.net

Data: Sexta-feira, 21 de Janeiro de 2000 18:34

Assunto: Informações

Inicialmente, nossas cordiais e respeitadas saudações e cumprimentos pela home page... Demais aquela apresentação institucional!

Sou estudante, residente em Brasília, e gostaria de ser comunicado acerca de cursos, principalmente de Aprendizagem Acelerada de Línguas, que possam ser ministrados aqui.

Outrossim, quero esclarecer uma dúvida: há muito tenho me dedicado a cursos na área de excelência pessoal, com instrutores de renome nacional, porém, após algum tempo, mesmo aplicando técnicas denominadas modernas, não vejo frutos a serem colhidos.

Pergunto se existe algum meio de ajudar o indivíduo a descobrir o seu objetivo de vida e programá-lo, através de hipnose, a buscar tal objetivo. Podem fazê-lo? Em apenas um único encontro? Qual seria o custo?

Certo de que obterei breve resposta,

Cordialmente,

Roberto

— Mensagem original —

From: "Walther Hermann"

Subject: Re: Informações

Date: Sat, 22 Jan 2000 10:17:49 -0200

Sr. Roberto, bom dia!

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO

Home-page: www.bloqueios.com.br E-mail: potencial.humano@uol.com.br

Fone: (19) 3258-6008 – Fone/Fax: (19) 3258-4454 – Campinas – SP

Ficamos muito felizes em saber que nossa apresentação o agradou.

Ainda não temos nenhum curso programado para Brasília este ano, talvez para Goiânia... Avisaremos.

Quanto à sua pergunta, sim. Existem algumas formas de encontrar o próprio objetivo de vida. Porém, como a própria afirmação diz, se estamos em busca de encontrar algo... poderíamos também programá-lo?!

Se existe algo que seja essencial em seu caminho, que provenha de dimensões mais profundas e sábias da sua existência, não acredito que seja programável!

Por outro lado, mesmo não tendo ainda encontrado o que busca, pense em quanto você aprendeu sobre o que vem estudando. Não seria esse então o seu objetivo profundo mais velado?

E, enquanto sua curiosidade o mantém buscando, inconscientemente, você vai trilhando o caminho que pensa estar fora de você.

Nesse sentido (um pouco esquisito, até), talvez você já esteja trilhando o próprio caminho. Esteja já construindo suas melhores competências para que possa ser aquilo que ainda nem imagina ser.

Nesse sentido, então, você atingir o seu resultado de saber ou conhecer o próprio caminho nem é tão importante. Por isso, talvez, depois de tanto esforço e busca, ainda estivesse fora da sua consciência.

Se isso for verdade, certamente ao ler esta mensagem, algo dentro de você se ativará na forma de uma sensação ou sentimento de movimento, calor corporal, tensão muscular etc. Esse é um sinal importante para sua vida.

Mas não pare de buscar, mesmo que acredite ter encontrado. Há sempre mais!

Por uma seção individual, eu cobro R\$ 200. E atendo no máximo três vezes. A maior parte dos casos é um único atendimento. Chamo de “Soluções Criativas e Planejamento Pessoal”.

Entretanto, não acredito que seja o melhor caminho para você. Se ler meu livro “Domesticando o Dragão” ou se participar de um de meus seminários, o resultado, acredito, será tão bom quanto, porém com maiores ganhos secundários.

Espero que tenha sido útil essa resposta. Leia também os artigos que estão em nossa página.

Um grande abraço e muito sucesso,

Walther Hermann

—————**Mensagem original**—————

Para: potencial.humano@idph.net

Data: Terça-feira, 25 de Janeiro de 2000 14:06

Assunto: Fwd: Re: Informações

Prezado Hermann,

Agradeço, complacentemente, as respostas às minhas indagações, no entanto, continuo a ver navios...

Tentarei ser mais objetivo: sou Engenheiro Eletricista, faço atualmente (a duras penas, com meus escassos recursos) pós-graduação em Segurança do Trabalho, e me questiono todos os dias se estou no caminho certo.

Seria esse o meu verdadeiro objetivo de vida?

Tenho 26 anos e desde a faculdade não tenho parado um instante sequer (participava de programas de pesquisa, mantinha um grupo cultural, enfim, corria atrás de diversos assuntos).

Hoje, aqui na empresa em que trabalho, vejo que os salários mais altos vão para os profissionais administrativos (Administração, Direito etc.). Como profissional de área técnica de Engenharia, sinto-me totalmente desvalorizado.

Poderia me dizer se não seria, então, o caso de se fazer um curso de Direito, Mestrado em Administração etc.? Confesso que realmente não saberia dizer, porque apenas sei que não sei o que quero.

Tentando encontrar essa resposta, já passei pelas mãos de muitos performances em Engenharia Humana, participando de cursos, seminários, debates etc., incluindo vários profissionais, e por aí vai...

Todos falam da mesma filosofia: para se chegar a algum lugar, deve-se primeiro saber-se onde se está, fixar seu objetivo e traçar metas específicas e cronologicamente bem definidas. Depois, ir ajustando cada uma das conquistas parciais, em “feedback”, a caminho do objetivo maior.

O que até hoje ninguém ensinou foi o modo como fixar o objetivo.

Vivemos numa limitação de nossa própria mente consciente e inconsciente.

Talvez, se desde juvenzinho, colocasse em minha cabeça que queria ser um cantor, provavelmente hoje arranharia alguma coisa da profissão ou algo melhor...

Por isso, não adianta enfiar em minha cabeça ser o melhor Especialista em Segurança do Trabalho do mundo, porque saberei que aqui bem perto de mim existirá alguém, que nunca se esforçou como já me esforcei nesta vida, nem tendo a formação que tive, ganhando 10 vezes mais...

Quero descobrir qual é o verdadeiro objetivo de minha vida. No que vale a pena investir. Estou disposto a ser cantor de rock, palhaço de circo, garoto de programa, chefe de cozinha cinco estrelas, ser guia turístico na Bósnia, voluntário da Cruz Vermelha por toda a vida, mas algo que me renda satisfação, reconhecimento etc.

Tendo o objetivo em mente, tudo fica mais fácil. Assim, percebe-se que estou à procura de mais que um profissional, mas, na verdade, de um guru, que se valha de todas as técnicas possíveis e inimagináveis (terapia de choque, hipnose, campo de concentração) para despertar-me para um mundo mais produtivo.

Se houver algum método conhecido por você, Hermann, que poderia juntar essas peças do quebra-cabeças, por favor, entre em contato comigo urgente. Estarei à sua disposição.

Cordialmente,

Roberto

———**Mensagem original**———

From: “Walther Hermann”

potencial.humano@idph.net

Subject: Re: Re: Informações

Date: Tue, 25 Jan 2000 16:50:04 -0200

Caro Roberto, boa tarde!

Não sou um guru! Portanto, minhas palavras não devem ser ouvidas como vindo de tais pessoas.

Inúmeras pessoas vivem como você, embora muito poucas tenham essa consciência. De fato, a história humana mostra que muito poucas a encontram, também.

(O que mais receio em minha vida é, um dia, quando estiver velho, olhar para trás e chegar à conclusão de que deveria ter feito tudo diferente. Ou seja, não ter tido coragem de viver o que me era destinado.)

Partindo dessas premissas, a única coisa que eu poderia dizer para você é que faltam experiências de vida no seu repertório. O que está vivendo com maior intensidade agora é comum na sua idade. Talvez você só tenha tido uma profissão até aqui. Talvez um só relacionamento. Talvez um só....

Somente podemos escolher quando temos alternativas. Quando eu era criança, diziam que qualquer que fosse a coisa que iniciássemos, deveríamos concluir. Hoje penso diferente...

Deve-se oferecer à criança inúmeras oportunidades de experimentar coisas diferentes: judô, natação, música, pintura, balé etc., para que ela tenha parâmetros de escolha.

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO

Home-page: www.bloqueios.com.br E-mail: potencial.humano@uol.com.br

Fone: (19) 3258-6008 – Fone/Fax: (19) 3258-4454 – Campinas – SP

Deve viajar, apagar incêndios, fazer caipirinha, vender roupas etc. Somente você poderá encontrar (o quê?).

Quanto ao processo de atingir objetivos descrito, ele tem muito valor para uma abordagem consciente. Porém, não funciona com todas as pessoas, principalmente se o destino delas for fazer aquilo que ninguém ainda fez.

Pense nisso. E se o seu destino for fazer algo que ninguém fez ainda? Como você poderia usar a referência de outra pessoa?

Meu caminho foi, assim, mais fácil, por ser feito de pesquisas interdisciplinares. Os dois métodos que criei foram baseados em transferência de tecnologia de campos diferentes do conhecimento.

O método Hermann's Light Tennis foi uma síntese de minha experiência de ensino de Tênis com a de instrutor e praticante de Tai Chi, posteriormente incluindo a música e a hipnose.

O método OLeLaS (Open Learning Language System) foi construído a partir da minha experiência do aprendizado do inglês associada à minha prática de hipnose e música (comecei a estudar bateria para desenvolver esse método).

Meu estilo de ensinar e fazer terapia se relaciona com tudo que estudei associado à minha experiência em administrar os meus conflitos pessoais, motivações, desejos etc.

O seminário "O Caminho do Meio", sobre ciência e espiritualidade, é a síntese de minhas descobertas durante minha caminhada. Mas um dia já me senti como você, quando tinha a sua idade.

Durante minha busca é que tudo foi se esclarecendo. O contato com grandes mestres ajuda muito! Certamente encontrará uma forma única de equacionar a sua experiência.

Quanto à possível ajuda que posso oferecer, em nada mudaria substancialmente o seu caminho, exceto os sentimentos ora desagradáveis que acompanham a longa espera pelo encontro definitivo.

Insisto, um seminário poderia ser mais útil que um atendimento individual, porém sua intuição deve fazer essa escolha.

(...)

Todos eles te proporcionarão algo de positivo em sua orientação interior.

Sucesso e conte comigo,

Atenciosa e solidariamente,

Walther Hermann

—————**Mensagem original**—————

Para: potencial.humano@idph.net

Data: Terça-feira, 1 de Fevereiro de 2000 19:31

Assunto: Re: Re: Informações

Caro Hermann,

Agradeço, mais uma vez, sua resposta e paciência.

Compreendi perfeitamente sua mensagem. No entanto, não tive, até o momento, apenas uma única experiência no campo profissional.

Pelo contrário: comecei, ainda menino, ajudando meu pai, numa oficina em casa, em reparo de instrumentos de precisão (velocímetros, tacógrafos etc.); aos 12 anos, era professor de reforço dos meus colegas; nessa mesma idade, havia ingressado no Conservatório de Música de minha cidade natal; aos 14, fundei, às minhas custas, o Grupo de Estudos da Cultura Universal (GECU), mudando de nome para Galileo alguns anos depois, que apenas fazia contatos culturais para ajudar alunos de escola em seus trabalhos sem cobrar nada; fiz Faculdade de Engenharia Elétrica (em que fui aluno de Pesquisa); tive a

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO

Home-page: www.bloqueios.com.br E-mail: potencial.humano@uol.com.br

Fone: (19) 3258-6008 – Fone/Fax: (19) 3258-4454 – Campinas – SP

oportunidade de estagiar em renomadas empresas; ainda na faculdade, aproveitei para plantar hortifrutos num sítio de meus pais (não deu em nada); trabalho e faço Pós-Graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho.

Fora isso, trabalhei no comércio como atendente, em Cooperativa, fazia meu pé de meia, emprestando minhas economias a juros (que também não rendia muito); atualmente, me divido em várias áreas (informática, engenharia, meio ambiente etc.); moro em Brasília com meus primos, porque aluguel aqui é muito caro.

Ou seja, estou todo dividido! Não consigo canalizar minhas energias em uma única atividade! Qual a melhor opção? Talvez não seja nenhuma das atividades atuais!

Poderia ser, por exemplo (quem dera), investidor na Bolsa, cantor, ator, garoto de programa etc. Qualquer uma delas renderia, do ponto de vista econômico, mais que todas as atividades juntas desempenhadas, em que não consigo chegar a lugar algum.

Por isso, como é comum em países desenvolvidos, estou à procura de um especialista (talvez um guru) ou general que determine, imponha (e estou absolutamente disposto) um determinado objetivo e me conduza a ele, nem que tenha que utilizar choque, lavagem cerebral, hipnose ou qualquer outro método ortodoxo.

Não estou mais disposto a fazer cursos de aprimoramento pessoal, semanários em hotéis-fazenda, terapia em grupo, consultas a búzios ou qualquer outra coisa do gênero. Mesmo por que, se esse realmente fosse o problema, tenho, em casa, psicóloga para tanto. Mas nunca resolveu!

Talvez nunca tenha ouvido nada parecido, mas sou um candidato. Sou um desafio. Abro mão de toda a minha formação em busca do objetivo.

Para exemplificar: alguns meses atrás, assistindo ao programa Fantástico, da Rede Globo, vi um jovem que trabalhava como corretor de imóveis (se não me engano) em São Paulo, e tinha o objetivo de US\$ 1.000.000.

Tendo esse objetivo em mente, nada mais lhe interessava. De alguma forma, estavam seu consciente e inconsciente programados para alcançá-lo.

Mas o que talvez não soubesse (e na reportagem não foi divulgado) é que tudo seria mais fácil se tentasse estar perto do maior corretor de imóveis do país, ou seja, de um guru, de alguém para auxiliá-lo a chegar lá.

Poderia estar perguntando por que, então, não promovo um objetivo semelhante? Não sei explicar, mas comigo não funcionou.

E acredito que o êxito ou fracasso se deve à sugestologia, à programação, à hipnose, e que o indivíduo, no caso eu, não consigo promover em mim mesmo.

Por isso, esses impulsos, essa programação deve vir, no meu caso, de uma fonte externa. Necessito de alguém que me oriente. Não como um profissional de psicologia ou coisa do gênero, mas um parceiro guru.

E confesso que não estou doido. Há mais ou menos duas semanas, em uma reportagem do GNT, fiquei arrepiado quando ouvi a história do Sr. Gutnick, um dos maiores exploradores de ouro e diamantes na Austrália, judeu, que tinha um rabino “Rab” como seu guru parceiro.

O rabino sugeria formas de negócio e prospecção de minas. O grande empresário, envolto naqueles objetivos, surpreendentemente, mesmo sem o aval de sua equipe técnica, conseguia resultados fabulosos.

Ora, analise bem: se alguém me programasse dizendo que o meu objetivo é explorar ouro, diamante, fazer bijuterias, vender jóias, trabalhar como “designer” na área, ser comerciante de pedras preciosas ou qualquer outra coisa do gênero ou fora do gênero, iria com a maior satisfação e tentaria buscar o meu guru, o melhor naquela área para me ajudar como parceiro.

O problema é com a programação, é o fazer acontecer. E isso não tenho conseguido. Estou dividido entre várias tarefas, dividindo, conseqüentemente, minhas energias, o tempo passando e continuo sem saber, confesso, o que quero...

Certo de desta vez ter sido mais claro,

Cordialmente,
Roberto

—————**Mensagem original**—————

De: potencial.humano@idph.net
Data: Quarta-feira, 2 de Fevereiro de 2000 15:32
Assunto: Re: Re: Informações

Roberto, boa tarde!

Reforço minha sugestão...

Não tenho mais sugestões depois daquelas. Precisáramos conversar pessoalmente.

Você é muito jovem e essa pressa é natural. Certamente o tempo amadurecerá seu ímpeto e aquilo que chamam de ansiedade se transformará em vontade firme.

O trabalho que faço com hipnose aplicada à educação talvez ajudasse. Mas não posso garantir. Creio que o tempo dirá.

Mantenha contato,

Walther Hermann

Conclusões

Possivelmente alguns dos leitores tenham reconhecido no discurso acima uma semelhança com seus próprios dramas e dúvidas. Isso porque a existência humana é bastante comum. Vivemos todos quase as mesmas experiências interiores, embora os fatos da vida sejam variados para pessoas diferentes.

Creio que todos aqueles bons sentimentos e memórias que tivemos em alguma época de nossa vida e, conscientemente ou não, escolhemos deixar de sentir para assumir uma identidade reconhecida profissional ou socialmente, poderão ser resgatados.

Agora, entretanto, não devemos nos condenar, ou mesmo julgar algumas decisões conscientes ou não do passado.

Naquela época, talvez tenha sido muito mais importante a conquista do processo de adequação social e a construção de uma identidade correspondente, embora isso tenha fertilizado o solo para o germinar dos sentimentos de ansiedade ao ignorarmos parte das inclinações mais íntimas de nossa natureza.

No presente, porém, poderá ser muito importante para nossa criatividade e realização que resgatemos aqueles potenciais que acabaram por adormecer em nosso interior. Como, por exemplo, a habilidade de nos comunicarmos educada e respeitosamente com nossa própria mente interior.

Afinal de contas: “Por que ser quem somos, se podemos ser bem melhores?” (Richard Bandler).

Quer queiramos ou não, conscientemente, viver melhor, temos de lidar com alguns limites e sentimentos que, ao longo de nossa vida e educação, colocaram ou colocamos dentro de nós mesmos.

Apresento isso dessa forma porque acredito que, inconscientemente ou não, no mais íntimo ser de cada um de nós, prazer e bem estar são valores essenciais em nossa hierarquia.

Haja vista algumas evidências: por mais cansados e exaustos que estejamos, se gozarmos de uma saúde razoável, podemos dormir talvez oito, talvez quinze, ou mesmo vinte horas, mas, mais cedo ou mais tarde, tomamos uma inspiração profunda, abrimos os olhos e não conseguimos mais ficar deitados na cama.

Mais cedo ou mais tarde haverá algo nos impelindo e impulsionando para a vida e seu movimento próprio.

Talvez você se pergunte, então, por que nos tornamos duros conosco.

Aquilo que as pessoas chamam de bloqueios são construções mentais para que o mais profundo de nosso ser possa gerenciar os conflitos do crescimento, adaptação ao mundo e os transtornos causados pela livre expressão dos nossos próprios sentimentos e criações durante uma longa etapa de nossa vida, que inclui a adequação social, ou sociabilização.

Os próprios bloqueios, que represam a expressão de nossa força criativa e provocam os sentimentos chamados de ansiedade, são construções criativas (mecanismos de segurança ativados para a sobrevivência e aceitação cultural e social) de nossa mente interior.

Porém, haverá o dia de retornarmos, já tendo conquistado aquilo que nossa jornada nos proporcionou de positivo. Quem sabe seja esse o seu momento? Nessas ocasiões, acabamos por fazer escolhas e enfrentamos mais dúvidas.

A incerteza e insegurança que nos invade durante o tempo em que nos esforçamos para viver nesse mundo carregam consigo um grande anseio de querer antever o futuro.

Talvez, por essas razões, aquelas práticas reservadas aos videntes, cartomantes, quiromantes e futurólogos sejam tão valorizadas, de modo que muitos desses profissionais possuam agendas lotadas.

Houve uma época na qual desejei possuir uma bola de cristal através da qual pudesse sondar o futuro.

Eram momentos de grande transformação nos quais tinha muitas dúvidas sobre quais escolhas deveria fazer. Nessa ocasião, se tivesse meios de ver o futuro e descobrir quais seriam as conseqüências de minhas decisões, garanto, nunca teria entrado no caminho que trilhei. Não com a compreensão que possuía. Foi um período de muito esforço, dedicação, estresse e sofrimento.

Porém hoje, mais maduro, já transformado pelo caminho, ao olhar para trás, compreendo a imensa sabedoria de minha mente interior em me cegar a visão do futuro. Sou indescritivelmente grato pelo fato de nunca ter possuído aquela bola de cristal. Ou mesmo o impulso de buscá-la nas palavras de outras pessoas.

E o tempo, que certamente parecia extremamente longo nos momentos de confusão e incerteza, hoje, elegantemente caminha a meu lado como companheiro, ensinando-me e mostrando-me as suas esculturas e obras que não vi enquanto caminhava.

Sobre o autor

Houve épocas em que acreditei ser muito ansioso. Fazia muitas coisas diferentes ao mesmo tempo. Vivia assumindo mais compromissos do que conseguia dar conta. Queria abraçar o mundo com as mãos, como dizem.

Conversando com pessoas mais velhas e sábias, que me conheciam, recebia como conselho que deveria me concentrar em algo, caso contrário nunca terminaria nada.

Cheguei a cursar seis diferentes faculdades. Nos anos de 1.984 a 1.987, três delas ao mesmo tempo. E ainda trabalhava e jogava tênis. Na prática, devo dar o braço a torcer, não fazia nada direito.

Esse era o resultado de uma grande sede interior que me impulsionava em busca de algo que não sabia o que era.

Quando pensava em minha vida profissional, vislumbrava um determinado caminho. Porém, os caminhos que antevia para expressar minhas inclinações espirituais ou mesmo aquilo que queria fazer em minha vida pessoal eram bastante divergentes.

Isso me mantinha num estado de permanente dúvida existencial e completa indecisão. Enquanto isso, o tempo passava e eu não fazia efetivamente nada de concreto.

Certa vez, de uma forma completamente mágica, os diferentes caminhos se fundiram milagrosamente em apenas um.

Assim, como se a luz do Sol fosse concentrada por uma poderosa lente de aumento, tudo se tornou claro e transparente. Imediatamente iniciei essa jornada que percorro nos dias de hoje.

Hoje posso garantir que tal experiência constitui-se no meu mais importante nascimento. Foi um parto misterioso, após uma gestação que durou quase vinte e cinco anos.

Apresentação e Agradecimentos

Coleção Histórias que Libertam

Os trabalhos apresentados nesta edição fazem parte dos resultados atingidos a partir da reunião, “mastigação”, “digestão” e síntese das mais variadas experiências pessoais, profissionais, sociais e emocionais e psicológicas vividas pelo autor.

Os “atores” desta peça constituem-se de mestres, professores, amigos e alunos dos vários empreendimentos que antecederam ou coexistem com a editora do Instituto de Desenvolvimento do Potencial Humano.

Gostamos muito de compreender o atual momento pelo qual passa a humanidade como mais um degrau de uma longa jornada evolutiva em que repetimos a mesma transformação pela qual passamos em tempos remotos, porém num nível mais simples. Isto é, quando os organismos unicelulares (expressão máxima da vida há mais de um bilhão de anos) de alguma forma “resolveram” se associar na formação de organismos multicelulares. Houve uma tremenda revolução de modelos de sobrevivência desses seres.

Numa etapa posterior, formaram-se organismos com determinadas especializações e, sabe-se lá quando, apareceram os órgãos. Mais e mais complexidade evoluiu para chegar ao atual cume da criação considerado por nós como o ser humano.

Embora exista algum consenso para a separação entre Homem e Natureza, principalmente no discurso que classifica o comportamento humano de predador ou agressor, talvez possamos também aceitar que nós mesmos somos a própria natureza (em uma de suas múltiplas formas de expressão e manifestação) ou, se preferir, o desfecho atual de nossa jornada evolutiva.

Essa abordagem sistêmica de conceber Homem e Natureza abre a possibilidade de aceitarmos um novo papel ou destino: o de sermos apenas as “células” de um organismo muito maior, mais complexo, mais sofisticado, que possa expressar um padrão de consciência ainda muito mais elevado e, ao mesmo tempo, profundo.

Talvez a religião do futuro seja então voltada para aquilo que nós, seres humanos, possamos criar. Se isso faz algum sentido, que nos reunamos em torno de objetivos comuns, então os templos deste futuro serão as organizações que assumirem a missão e o compromisso de expressar e sustentar o crescimento e o desenvolvimento humano.

Aqui, sonhando com uma era de muita prosperidade e fraternidade verdadeira, mostra-se a mais pura definição de espiritualidade que adotamos, emprestada de um mestre: percebemos o despertar da espiritualidade quando, na segunda-feira pela manhã, cedo, começamos a acordar de muito bom humor... Quando os problemas cotidianos não obscurecem mais nossa visão de longo prazo, nem comprometem o sentido que damos à nossa existência. Quando, enfim, trabalhar será um grande prazer durante o qual estaremos criando um mundo melhor para todos nós.

Nessa “matemática”, um mais um pode ser muito mais que dois. Quem sabe seja essa a principal “tabuada” do próximo degrau da jornada evolutiva humana quando nos referirmos ao imenso poder de pensarmos, planejarmos e agirmos juntos... Às portas do terceiro milênio!

A partir disso, faço agradecimentos especiais àquelas pessoas mais proximamente envolvidas com a concepção dessa nova apresentação deste livro que incorporam os conhecimentos atuais, não obstante, mais antigos, nos campos da educação, ciências do comportamento, antropologia e saúde de uma forma simples e prática.

Algumas delas são Viviani Bovo, minha esposa e sócia, Rubens Queiroz de Almeida e John Winder, sócios e parceiros em vários projetos, Kamil Kerth, Célio Antônio da Silva, Virgílio Vasconcelos Vilela, Hélio e Miriam Torrano, Raquel Bovo, Octávio Bovo, Luiz Modesto e Beatriz Barboza, Danae Stephan, Gilson da Silva Domingues e Solange Reichmann, uma amiga distante porém não esquecida.

Esta lista de agradecimentos deveria ainda incluir muitas outras pessoas que contribuíram direta ou indiretamente com a obra, entretanto, se isso fosse feito, o livro teria quase o dobro do tamanho. Por isso, desejo deixar registrado que esse trabalho não seria possível sem todas essas outras pessoas do presente e do passado que participaram da minha vida e das histórias contadas.

A finalidade principal desta coleção é disponibilizar trabalhos, em sua maioria, já realizados ou criados especialmente nesta ocasião que comprovadamente tenham contribuído para alimentar mudanças de percepção, despertar da força criativa (força interior) ou proporcionar nova compreensão e mais discernimento aos seus leitores ou ouvintes (quer em seminários, palestras ou sessões de atendimento individual).

Certamente, como qualquer outra obra desta natureza, muitas vezes denominada de auto-ajuda, terá sua banda de resultados efetivos para um público limitado.

Se existir algo que possamos considerar diferente neste empreendimento, isto provavelmente será apenas a forma de apresentação estruturada com o objetivo de construir a intuição ou “insight”, além de uma quantidade muito pequena de propostas e compromissos do tipo: “Você **tem de fazer** isso...”, “Você **deve agir ou pensar de tal forma...**”.

Também é diferente o fato de levar em consideração que sua mente interior participa ativamente desta leitura, extremamente atenta e pronta para aproveitar as oportunidades do texto para oferecer-lhe evidências dessa participação. Além do pressuposto de sua extrema inteligência e sabedoria inconscientes... Na prática, isso nos guia para uma nova visão de mundo (quase invertida!).

Lembrando que a maior parte deste trabalho já existia e que a contribuição de várias pessoas tornou possível e viável esta apresentação, da mesma forma, se você fizer uso de alguma destas histórias como presente para alguém que considere precisar, e se este gesto possuir uma intenção sincera de ajuda, apoio e amor, certamente carregará muito mais poder em suas palavras.

Esse se transformará no grande salto pelo qual estamos passando em nosso caminho de aprendizado e desenvolvimento. E assim estaremos atuando juntos na construção de mais saúde física, emocional, psicológica e espiritual.

Coleção Histórias que Libertam

Apresentação da Série

Esta coleção não possui uma seqüência definida ou ordem de leitura entre seus títulos. Por outro lado, as fronteiras entre cada assunto que abordamos nesta série não são precisas. Isso significa que alguns temas ganham maior sentido ao lermos outros títulos relacionados como sugestões. De fato, a apresentação compacta dos temas tratados pede que não se repitam histórias em mais de um título, embora algumas delas sejam importantes em algumas ocasiões diferentes.

Dessa forma, se o estilo de linguagem e abordagem forem atrativos, naturalmente despertarão o interesse pela leitura de assuntos familiares. Especialmente neste caso, sugerimos como um passo importante na compreensão da **Aprendizagem Inconsciente** a leitura do primeiro livro desta série: **“Os Problemas São a Solução”**. Lá estão descritas a filosofia básica que é a atmosfera desta série e a importante atitude da **Leitura Criativa**.

Títulos e Assuntos Desta Série

1. **Os Problemas São a Solução**

Em muitas ocasiões, as maiores e melhores habilidades das pessoas foram forjadas ao superarem os seus mais difíceis desafios. Você já ouviu falar que muitas das pessoas muito bem dotadas não dão valor aos seus "tesouros"? Aceitar os desafios que se apresentam em nossos caminhos e enfrentá-los com sabedoria nos proporciona os prêmios que nossas vidas têm para nos oferecer. Além disso, grande parte das vezes, se soubermos entender os problemas, descobriremos que eles mesmos são soluções para nossos destinos! É o primeiro livro desta coleção e apresenta as linhas gerais dessa abordagem.

2. **Motivação Poderosa - Construindo o Próprio Caminho**

Nos momentos de nossas vidas que realizamos mais com menos esforço, estamos conectados a uma dimensão de nossa concentração e motivação que somente se expressa quando estamos no caminho destinado a nós, seja ao expressar nossos dons ou ao conquistar um grande desafio em nossas vidas. Este livro oferece algumas reflexões sobre esse encontro com nossos maiores poderes e as ocasiões em que se manifestam com maior intensidade.

3. **Renascendo das Cinzas I - Compreendendo a Morte e Conquistando a Vida**

Em nossas culturas ocidentais, a morte é considerada a mais desafiadora experiência humana. Porém, ao longo de nossas vidas, ela se apresenta muitas vezes de forma simbólica ou explícita. Compreender a natureza dessas oportunidades de desenvolver o desapego e aproveitar essas ocasiões para refletir sobre a real essência da vida torna-se uma rica experiência de amadurecimento e aprendizado. Saber "morrer" cria espaço para aprender a renascer. Este é um livro sobre a vida... Escrito para os bem vivos!

4. **Renascendo das Cinzas II - Compreendendo a Morte e Conquistando a Vida**

Naquelas ocasiões em que sentimos a fragilidade de nossas vidas, quando seres microscópicos são capazes de colocar em risco nossos sonhos de viver melhor, criando doenças e limitações em nossa forma de expressão, ficamos preenchidos de medos e maus sentimentos. Outras culturas nos ensinam, entretanto, que essas são ocasiões sagradas de aprendizado profundo e transformação. Poder encontrar o sentido dessas experiências consideradas tão negativas, em geral, permite-nos encontrar saídas para curas milagrosas. Este é um livro sobre libertar-se dos males que acompanham as doenças e provações na vida.

5. [Transformações e Soluções Criativas](#)

De todas as nossas importantes ferramentas para lidar com as nossas vidas, certamente criatividade é uma das fundamentais. Somente quando somos criativos somos capazes de encontrar nossas próprias soluções. Se observarmos o mundo atual das oportunidades e do caos, certamente concluiremos que ainda existem inúmeras possibilidades de melhorar as coisas para nós mesmos e para as outras pessoas. Entretanto, devemos ativar nossa força criadora para buscar esses resultados.

6. [Criando Mudanças](#)

Há algumas ocasiões em nossas vidas em que constatamos que tudo possui seu curso natural e não estamos mais excitados com as coisas. Nesses momentos, quando nos sentimos cansados de nós mesmos, aparecem oportunidades de fazermos transformações em nossas vidas... Este livro trata dessas mudanças quando ainda podemos planejá-las. Caso contrário, em breve, "a própria vida vem nos pegar"! Essa é uma importante arte: saber antecipar as crises para ocasiões em que elas ainda podem ser "controladas".

7. [Encontrando o Seu Melhor Destino](#)

Cartas, bolas de cristal, leitura das mãos, etc, são soluções que a humanidade encontrou para sondar o desconhecido futuro! Porém, cada um de nós possui todas as percepções que precisa para encontrar o seu melhor destino, embora não tenhamos aprendido a identificar tais sinais e evidências em nossas vidas. Por isso ficamos a mercê de tais adivinhos. Ocasionalmente, vivemos experiências de vida que nos enriquecem interiormente porém, se soubéssemos antecipadamente quais seriam as situações a serem vividas, certamente evitaríamos esses caminhos contrariando nossos destinos profundos. Há uma grande sabedoria em antever um futuro possível... Mas também há uma grande sabedoria em desconhecer nossos possíveis destinos... Esse paradoxo somente possui solução quando encontramos o nosso próprio caminho!

8. [A Força do Dragão I - Superando o Medo](#)

Embora o medo, o pânico e seus irmãos sejam dos mais temidos sentimentos em nossas vidas, certamente a Providência não seria tão estúpida de criá-los se não tivessem uma importância fundamental de nos proporcionar algum aprendizado. Por estranho que possa parecer, na compreensão das novas ciências da cura, tais sentimentos são muito mais soluções inconscientes do que problemas. Aprender com tais manifestações e seguir os caminhos que nos levam a compreender melhor a natureza de tais sentimentos encaminham nossas vidas para um encontro mais rápido com nosso interior.

9. [A Força do Dragão II - Ansiedade, O Combustível do Sucesso](#)

Nem sempre encontramos os melhores nomes para definir nossos sentimentos. Este livro trata de inteligência interior e da compreensão de que, se dermos nomes negativos a manifestações boas de nossa mente inconsciente, criamos grandes conflitos interiores. Principalmente se tentarmos nos livrar dessas partes de nós mesmos para aceitarmos um papel que não nos é destinado. Aprender a lidar com as sensações que comumente nos invadem faz com que desenvolvamos maior auto-conhecimento e uma compreensão mais profunda de nossa essência, guiando-nos para uma vida melhor.

10. [Força do Dragão III - Conquistando o Peso Ideal](#)

"Para pessoas diferentes, os chamados são diferentes". Em cada filme de aventura, drama ou ação a que assistimos, cada herói recebe um desafio que serve para construir todo o desenrolar da trama. Para algumas pessoas, encontrar um equilíbrio em sua forma de se alimentar ou estabilizar um determinado peso impulsiona-os para buscas de "segredos sagrados" em qualquer parte do mundo. Poucas vezes vão buscar essas soluções dentro de si mesmas. Quando reconhecemos que nossos desejos e vontades são elaborados numa dimensão mais interior, compreendemos que nossa mente inconsciente conhece, há muito tempo, as respostas que buscamos. Saber se alimentar, aprendendo a reconhecer as necessidades e percepções de nosso próprio corpo, é uma oportunidade para qualquer pessoa, não somente para obesos ou magros.

11. [Desbloqueando o Aprendizado de Idiomas I](#)

Desbloquear o aprendizado de línguas é apenas um passo no processo de compreender de uma forma completamente diferente a natureza da educação. Se cada um de nós já aprendeu a mais difícil língua estrangeira (a nossa própria língua mãe, quando éramos crianças), por que não usamos as mesmas estratégias para os outros idiomas? Porque nossa educação nos instala inúmeros bloqueios ao longo da vida. Este livro explica as razões de tais dificuldades.

12. [Desbloqueando o Aprendizado de Idiomas II](#)

Este livro, como continuação do anterior, oferece algumas dicas sobre como conquistar a habilidade de falar outros idiomas com naturalidade, facilidade e rapidez. São dicas que incluem alguns exercícios para ativar nossa mente inconsciente para que volte a funcionar como quando aprendemos o mais difícil idioma estrangeiro... o primeiro deles, chamado de língua mãe.