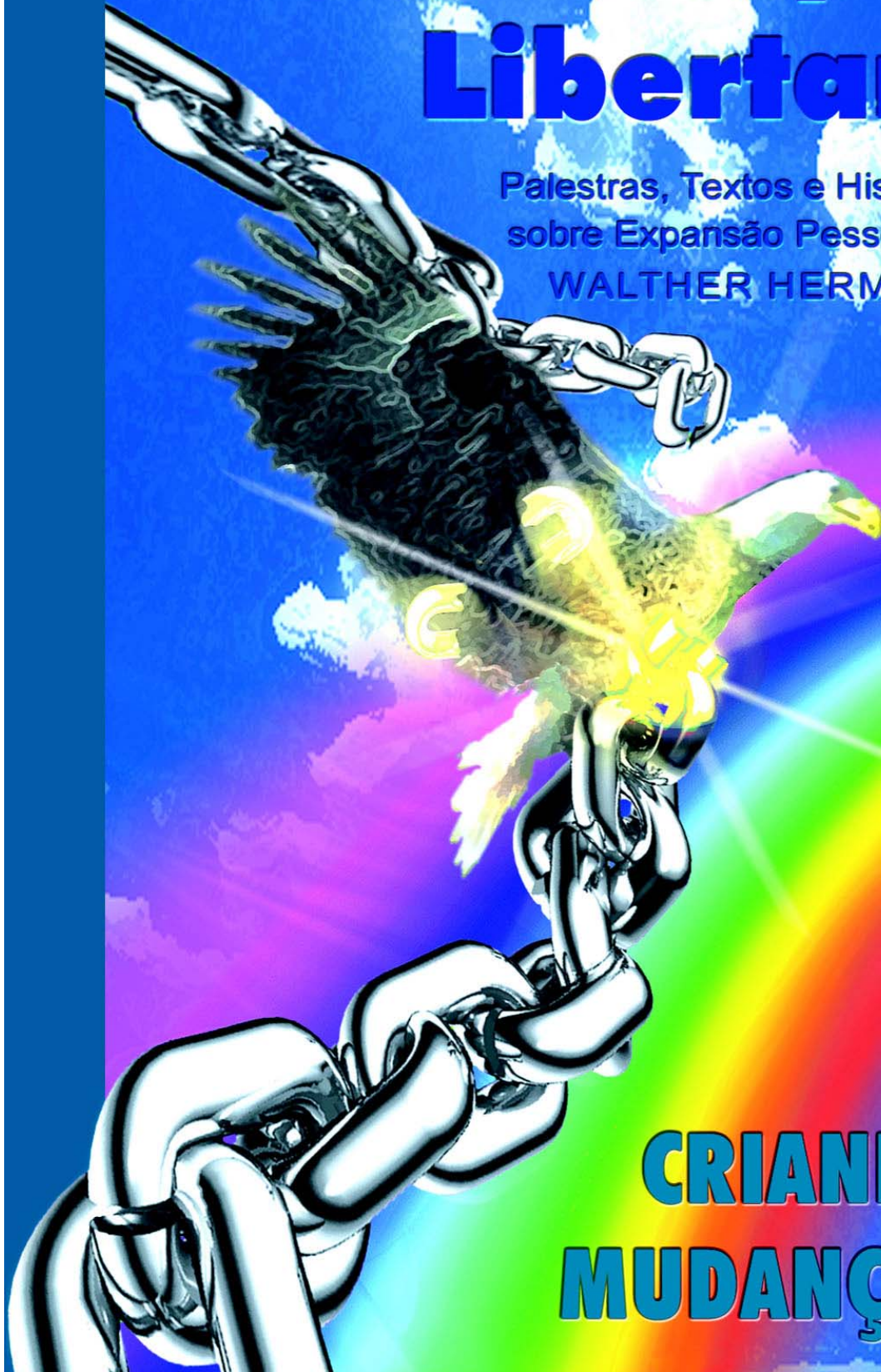


# Histórias que Libertam

Palestras, Textos e Histórias  
sobre Expansão Pessoal de  
WALTHER HERMANN



**CRIANDO  
MUDANÇAS**

COLEÇÃO HISTÓRIAS QUE LIBERTAM

# CRIANDO MUDANÇAS

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 85-87778-05-6

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](http://www.bloqueios.com.br) E-mail: [potencial.humano@uol.com.br](mailto:potencial.humano@uol.com.br)

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

## Apresentação

“Dançam as estrelas  
O Sol põe tudo a se mover,  
Não pertences ao Universo  
Se é imóvel o teu ser.”

*Ângelo Silesius*

“Ainda que nada seja feito, ainda assim, a cada dia o Sol nasce e a grama continua a crescer”. Esses são fragmentos de uma frase de um mestre de Tai Chi Chuan que me convida a pensar na pressão natural que a existência nos imprime, impulsionando-nos ao movimento e à mudança permanentes.

As mudanças pelas quais passa o nosso próprio corpo durante nosso crescimento, amadurecimento e envelhecimento acabam confirmando isso e nos ensinando de forma bastante prática a natureza da existência mutável.

Alguns de nós, em certos momentos da vida, até acabamos assumindo o papel da Natureza e, por livre iniciativa e arbítrio, começamos a contribuir para esse processo. Seja nas transformações interiores, seja espalhando tal pressão na intenção de mudar outras pessoas.

Qual o momento mais oportuno de mudar o ser humano? Quase impossível determinar com nossos conhecimentos racionais e lógicos.

Somente na medida que tentamos explicar os sinais provenientes da Natureza na forma da própria vontade, de insatisfações, de estresse, de sintomas ou mesmo de doenças.

### **Sinais de Mudança**

Cada um de nós possui essa conexão consigo mesmo, embora em algumas vezes não saibamos ainda identificar os sinais e evidências da melhor oportunidade de mudança. Isso por ignorarmos a linguagem de nossa mente interior.

Possuo alguns sinalizadores... Em relação ao estudo e conhecimento, é o meu coração que dispara naturalmente cada vez que encontro alguma jóia ou tesouro. Ocasionalmente, alguma sensação corporal forte de ruptura ou alívio de tensão.

Em relação a comportamentos, é uma mudança brusca na temperatura do corpo, sonhos de morte, mente turva porém tranqüila e a própria exaustão de forças periódica. Sempre que algo chega ao seu limite de flexibilidade, após uma exaustão de vitalidade... Quando chego ao limite extremo de tolerância... Em seguida algo muda naturalmente: o copo transbordou.

### **Fluido com o Universo**

Lentamente para alguns de nós, vamos nos adaptando a essa onda de transformação que nos impele pela vida, até que naturalmente esse impulso começa a brotar de dentro de nós mesmos.

Seja por extrema calma, seja pela compulsão à mudança (isso também vicia), um dia começamos, consciente ou inconscientemente, a criar nossas próprias transformações deliberadamente. Esse é o assunto deste livro.

Assim, planejar a transformação, antecipar as crises e buscar os colapsos pode também fazer parte da arte de viver bem. Uma primeira “pérola” está apresentada na história seguinte.

### **O Carro Verde**

Um cientista americano desenvolveu uma pesquisa muito interessante. Ele preparou um filme e o projetou para um grupo de aproximadamente trinta pessoas. Ao final da projeção, passou um questionário para os presentes com aproximadamente cinquenta perguntas sobre o filme.

Entre essas perguntas, havia uma especial: “Você viu **um** carro verde nesse filme?”.

## **INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO**

Home-page: [www.bloqueios.com.br](http://www.bloqueios.com.br) E-mail: [potencial.humano@uol.com.br](mailto:potencial.humano@uol.com.br)

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

Todas as pessoas responderam negativamente a essa pergunta. De fato, não existia nenhum carro verde no filme.

Então ele repetiu o experimento e projetou o mesmo filme para outro grupo de trinta pessoas. Ao final da sessão, novamente passou o questionário, embora com uma alteração; apenas aquela pergunta especial foi mudada para: “Você viu **aquele** carro verde nesse filme?”

O surpreendente é que uma parcela das pessoas que assistiram ao filme tinha visto o carro verde! Quando o cientista contou que não existia tal carro, essas pessoas se aproximaram dele para contestar sua afirmação.

Curioso sobre o fato, o pesquisador perguntou a cada pessoa isoladamente qual era o carro verde que tinham visto. E as respostas foram as mais variadas. Um Fusca verde claro, um Cadillac verde escuro etc.

A finalidade de seu experimento era comprovar o extremo poder que a linguagem possui de instalar memórias nas pessoas.

Tal pesquisa foi motivada por incoerências em alguns testes de detetor de mentiras que ocasionalmente eram usados em alguns casos de desentendimentos em causas trabalhistas e causas familiares.

Depoimentos completamente divergentes não eram acusados como mentiras pelas partes em julgamento.

Descobriram o estranho poder que possuíam certos advogados e terapeutas de instalar determinadas lembranças em seus clientes na preparação para os julgamentos.

Possivelmente você já tenha discordado da versão de um fato que vivera com uma determinada pessoa. Embora tivessem vivido a mesma experiência, a compreensão ou lembrança do fato pode ter sido bastante diferente. Essa é a natureza de nossa memória: completamente plástica, flexível e mutável.

Ocasionalmente, conseguiu esclarecer alguma dúvida sobre outra memória constatando que havia misturado dois ou três episódios diferentes. Isso é muito natural.

### **A Palestra de Qualidade Total**

Há alguns anos, participei de uma palestra de abertura de um curso de gestão empresarial em que o palestrante, a certa altura, questionou a novidade dos assuntos que expusera até então.

Em seguida, afirmou que, de fato, tudo o que tinha dito não possuía nada de novo, exceto talvez o estilo próprio de apresentação das idéias e conceitos.

Tenho convivido muito com palestras e seminários e realmente os conteúdos são, em geral, semelhantes. Isso me assusta. Quais são os resultados efetivos de tantos e tantos seminários, cursos e palestras?

Ano após ano, muitos executivos, profissionais e empresários voltam para os seminários e cursos a título de atualização e reciclagem... Ouvem as mesmas coisas... E não colocam em prática!

Mais do que isso. Além dos conteúdos, geralmente, variarem pouco, também as formas de apresentação estão usualmente apoiadas sobre os mesmos paradigmas didáticos: “Falar sobre...”.

Nessa, e em tantas outras palestras, ouvi, repetidamente, conjugações verbais muito conhecidas em nossa cultura: “... tem de ser assim...”, “... tem de fazer assim...”, “... deve estar daquele jeito...” etc.

Essas conjugações imperativas acabam por impactar nosso universo subjetivo interior de modo muito pouco útil e efetivo em resultados. Perceba: pense em algumas coisas que você tem de fazer. Como você se sente?

Agora, pense nas coisas que você quer fazer. E então, como se sente agora? Semelhantes percepções?

### **Aproveitando Algumas Oportunidades**

Numa outra oportunidade, perguntei, durante uma palestra: “Quanto vocês utilizam, na prática, do conhecimento aprendido na faculdade?”.

Gosto muito de números, minha formação acadêmica foi em ciências exatas. Portanto, gosto de fazer leilões de números em meus cursos – simples estimativas.

Para esta última pergunta, o maior número que obtive foi 25%. Não me lembro com certeza.

Então perguntei: “De cada palestra ou seminário de atualização ou capacitação profissional a que todos nós assistimos, quanto vocês, e-fe-ti-va-men-te colocam em prática?”. Nesse leilão, o lance máximo e único foi de 20%.

Bom, então... algo talvez esteja meio esquisito. Com esse índice de aproveitamento, eu não teria coragem de repreender meus filhos por tirar notas baixas na escola! Que contradição! E debaixo do meu nariz!

Seja através do desconforto, do sono, da falta de interesse ou de qualquer outro sinal, mais cedo ou mais tarde começamos a questionar alguns de nossos hábitos mais automáticos de aprender.

Nessas ocasiões, muitas de nossas formas de ser começam a nos despertar a curiosidade para sua origem, como naquela história da carne...

### **Cortando as Pontas da Carne**

A bem da verdade, temos alguns hábitos que, às vezes, nem sabemos a razão de serem de determinada forma. Lembro-me daquela história em que perguntaram a uma jovem por que ela cortava as duas pontas da peça de carne antes de cozinhá-la.

Ela respondeu que não sabia, fazia daquela forma porque aprendera com sua mãe. Encontraram sua mãe e lhe fizeram a mesma pergunta, e obtiveram como resposta: “Não sei, minha mãe faz dessa forma”.

Ao perguntarem à avó daquela moça, ela forneceu a mesma resposta. Finalmente, na quarta geração, a bisavó da primeira, souberam que a razão do gesto era que, freqüentemente, o pedaço de carne não cabia na maior panela que aquela senhora possuía, por isso cortava as pontas!

Certamente as próximas histórias ainda terão algo a complementar sobre esses assuntos.

### **O Mundo de Ponta-Cabeça**

Certa vez, participando de um treinamento em Nova Iorque, eu seria avaliado como palestrante por meus mestres em minha competência de atrair a atenção dos ouvintes. Não importava o assunto... Eu poderia escolhê-lo.

Enquanto aguardava a oportunidade de falar em minha palestra, pensei no que iria dizer... E não consegui encontrar nada mais criativo do que contar a minha viagem de ida para os Estados Unidos a fim de estudar. Saíra de São Paulo, no Brasil, e viajara para Nova Iorque, na América.

Porém, no momento em que estava iniciando minha apresentação, lá em cima, no palco, já tendo iniciado minha história tão banal, fui contemplado com uma nova decisão pela minha mente interior e... tudo mudou repentinamente!

Comecei falando sobre a viagem de ida, apontando os lugares num mapa-múndi imaginário e a extensão do deslocamento... Indicava a trajetória de subida do Sudeste da América do Sul para o nordeste da América do Norte.

Minha idéia foi propor à platéia a hipótese do Sul estar localizado no Norte e vice-versa. Virando o mundo de ponta-cabeça! Talvez você considere essa proposta ainda mais infantil que minha história original, porém, se experimentar fazer isso em sua imaginação ou mente, possivelmente perceberá uma certa reação a isso.

Talvez tenha alguma dificuldade de virar mentalmente o mundo de cabeça para baixo ou, se conseguir, talvez tenha algumas reações viscerais ou de tensões musculares. Algumas pessoas até têm vertigens!

Embora o mundo não tenha parte de cima ou de baixo, essas convenções são tão antigas que passamos a tratá-las como verdadeiras. E elas têm sua estruturação quase “celular” em nossa percepção.

Tantas e tantas vezes vemos o mundo com aquela orientação, que isso se torna um referencial cognitivo interior profundamente organizado. A tal ponto, que fazer bagunça é metaforicamente representado pela frase “virar o mundo de ponta-cabeça”.

Cada vez que vemos um filme de ficção científica, naves espaciais ou aviões futuristas que se aproximam do nosso planeta sempre mostram as mesmas referências do cenário terrestre. Ninguém chega pela Oceania, pela África ou pelos Pólos.

Assim, nos acostumamos com esses padrões como se fossem verdadeiros. Como se a América do Norte fosse acima da América do Sul, e a África à direita do Brasil etc.

### **Confusão e Entendimento**

Se você recordar aqueles momentos da vida em que ocorreram grandes transformações e mudanças, certamente também lembrará que os sentimentos aparentemente negativos que porventura tenham acompanhado tais mudanças são apenas a desorientação interior frente aos fatos.

Representam nosso desconhecimento do que fazer e como agir em nossas novas condições. Tudo aquilo que sabíamos nem sempre funciona nessas situações de grandes decisões, impasses e dúvidas.

Porém, a vivência mostra que os resultados daquelas decisões muito importantes nos encaminham para novas fases de vida, de aprendizado, de transformação e de criatividade.

Estados de confusão indicam apenas a desestruturação interior. Essas são condições essenciais para estarmos abertos para aprender o novo.

Aqueles que tentam abortar a manifestação dos sentimentos desagradáveis que acompanham as confusões, normalmente chamados de ansiedade, medo, insegurança etc., estão muitas vezes abortando também o processo criativo de transformação interior e se aprisionando a determinadas formas de ser que já não servem mais.

Os sentimentos de insatisfação evidentes nessas ocasiões carregam exatamente a energia de ativação e de transformação para a conclusão do processo.

Confusão e entendimento são as duas faces da moeda chamada transformação e criação. Para criar o homem, a Natureza destruiu as condições anteriores num processo contínuo de reorganização. Nascimento e morte de espécies animais fazem parte de um processo muito mais amplo da Criação e Evolução.

Porém, até que isso chegasse à compreensão humana, muito tempo se passou. E, em algumas oportunidades, podemos até ter dúvidas disso.

### **A Jornalista Objetiva**

Certo dia, enquanto realizava um seminário, observei que, durante a realização de um exercício de deslocamento de identidade, havia entre os participantes uma moça de olhos arregalados.

Enquanto seus colegas permaneciam absortos, fazendo cada etapa da experiência, ela olhava para o que escrevera imediatamente antes e, ocasionalmente, olhava para mim. Concluí que estava “cozinhando” algo dentro de si. Terminada a vivência, perguntei aos presentes o que haviam percebido.

A moça, então, ainda com seus olhos bem abertos, olhou o texto mais uma vez e, voltando-se para mim, disse: “Eu estou muito surpresa! Estive lendo aquilo que escrevi e observei que a minha linguagem ficou excepcionalmente objetiva!”.

Pensei... Objetividade por objetividade... O que se faz com isso? Então perguntei: “O que isso, afinal, representa para você?”. Ela respondeu: “O que isso representa?! Eu sou jornalista! Na minha vida profissional inteira, muitas e muitas vezes precisei ser assim objetiva, e nunca consegui! Nunca fui objetiva! Era um tremendo esforço para mim...”.

Eu disse, então: “Ótimo! Daqui por diante, você possui duas alternativas: uma delas, a mais simples, é que, todas as vezes que você precisar dessa ‘ferramenta’ chamada objetividade, ‘digite aí no seu

**INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO**

Home-page: [www.bloqueios.com.br](http://www.bloqueios.com.br) E-mail: [potencial.humano@uol.com.br](mailto:potencial.humano@uol.com.br)

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

computador interior’: ponto de vista de um objeto inanimado, conforme você fez nesse exercício, para entrar em contato (ou poder fazer uso desse ‘instrumento mental’) com a sua própria objetividade”.

Nesse caso, ela descobrira sua objetividade acidentalmente, dentro de si mesma, durante aquele exercício. De fato, não tinha sido eu que havia feito uma descrição objetiva, ela é que tinha conseguido aquilo.

Objetividade era apenas uma das “ferramentas” que possuía, e nem sabia existir dentro de si. A segunda alternativa que considere, bem mais complexa, também mais significativa, seria que, enfim, naquele momento, motivada por aquela descoberta, poderia iniciar uma nova jornada em sua vida.

Uma etapa na qual estivesse, consciente ou inconscientemente, empenhada em demolir aquela identidade que não incluía uma série de “ferramentas” e possibilidades que estavam dentro dela, tanto quanto a objetividade, mas que, por algumas razões muito importantes, não faziam parte de sua identidade consciente.

Por muitos anos, durante nossa educação e o longo processo de sociabilização, construímos, detalhada e inconscientemente, nossa personalidade. Um dia, porém, mais cedo ou mais tarde, podemos nos sentir constrangidos por seus limites.

Então é chegada a hora de buscarmos e encontrarmos quem somos realmente, em nossa essência, além de nossos comportamentos sociais aprendidos.

Um reencontro, em geral, empreendido inconscientemente, graças à tensão tornada aparente pelo confronto entre a “pressão” de nossa expressividade mais pura, em permanente desenvolvimento e amadurecimento, e as fronteiras e armaduras de nossas formas de ser socialmente aprendidas.

### **Utilizamos Somente 5% de Nossas Capacidades?**

Por várias vezes, quer em reportagens ou em documentários nos programas de televisão, escutamos ou vimos que o ser humano mediano tem-se utilizado somente de 5 ou 10% de suas capacidades mentais e, talvez, 15% de suas capacidades físicas.

Ocasionalmente, alguém contesta tal assertiva, expondo sua opinião de que essas porcentagens podem ser maiores ou menores – até questiona como foram concluídos esses números, se não é possível avaliar a capacidade total.

Não tenho interesse, neste momento, de fundamentar de onde vêm essas informações; não seria útil para nossos objetivos. Além disso, imagino que cada um de nós, uma vez pelo menos, já ouviu dados semelhantes.

Naturalmente, esse tipo de avaliação está baseado nos paradigmas da civilização na qual vivemos, cujos comportamentos e crenças nos conduzem a aceitar a compreensão de que a realidade é apenas aquela que experienciamos consciente, lógica e racionalmente, ignorando-se grande parte das outras evidências que complementam essa concepção.

Ultimamente, a intuição e “outras lógicas” têm conquistado seu espaço e valor. Aqui, o paradigma é completamente diferente. Logo, algumas conclusões decorrentes desses dados serão reenquadradas.

O mais interessante é que talvez não tenhamos formulado a questão seguinte: partindo da observação, quem sabe cheguemos à conclusão de que nos utilizamos de nossa mente e de nosso pensamento quase que integralmente.

Pensamos o dia todo: acordamos pensando, vamos dormir pensando e, à noite, se acordamos para ir ao banheiro, pensamos também! Assim, se pensamos durante quase 100% do nosso tempo de vida consciente, quando sobra tempo para praticar e utilizar os outros 95% de nossas capacidades mentais?

A boa notícia é que essa maior parte de nossa existência (95%) funciona o tempo todo! Para a maioria das pessoas, é uma existência independente, que se apresenta ocasionalmente num momento de *insight*, intuição ou coincidência.

Muitas dimensões de percepção estão coexistindo dentro de cada um de nós, basta saber encontrá-las quando precisamos, assim como aquela jornalista encontrou sua própria objetividade.

Portanto, criatividade, assertividade, tranqüilidade, sensibilidade, concentração, motivação, bom humor, curiosidade, alegria etc. estão dentro de nós, o tempo todo! Embora muitas vezes não estejam disponíveis para nossa identidade consciente.

Assim como, enquanto estamos lendo, não deixamos de perceber as sensações corporais de estarmos sentados, em pé ou deitados, não deixamos de escutar sons, apenas não estamos conscientes dessas percepções. Todas coexistem, simultaneamente, em nosso universo interior.

### **Uma Amiga que Não Tinha Tempo**

Certa vez, conversando com uma amiga durante um almoço, num sábado antes de ir à academia, contou-me que, durante aquele ano, não tivera tempo para freqüentar a academia de ginástica.

Era um dia de dezembro no qual eu estava vestido com roupa esportiva e iria jogar tênis após o almoço. Esse fato talvez tenha despertado-lhe a lembrança. Disse aquilo manifestando sua insatisfação de ter terminado o ano com seu peso acima do limite.

Pessoalmente, não acredito que o tempo que ela dizia faltar fossem “as horas do relógio”, pois era funcionária pública e trabalhava das nove às dezoito horas, apenas cinco dias por semana.

Esforcei-me para convencê-la de que me mantinha em atividade até catorze ou dezesseis horas por dia e, ainda assim, encontrava tempo para praticar Tai Chi Chuan e tênis – além dos estudos e pesquisas.

Contei-lhe que, em minha opinião, fazer ginástica ou não era apenas uma questão de hierarquia de suas necessidades ou agenda. Tudo em vão! Sua mentalidade era acreditar ser vítima de um sistema despersonalizante e de uma conspiração silenciosa contra o seu bem estar e sua disponibilidade!

Portanto, decidi percorrer um caminho mais longo e contar-lhe algumas situações e experiências interessantes que vivera...

### **Dois Meses em Três Horas e Meia**

Um dia, tendo o escritório em minha própria residência, acordei às oito e meia e me sentei à minha mesa de trabalho às nove.

Em geral, a cultura organizacional em São Paulo nos propõe que uma ligação telefônica de caráter comercial somente seja feita após as nove da manhã: quando as pessoas iniciam o trabalho antes disso, comumente, reservam esse horário inicial para fazer planejamento ou controles.

Era uma sexta-feira. Quando novamente consultei o relógio, tinham transcorrido três horas e meia. Surpreendi-me. Possivelmente motivado por um certo “vazio no estômago”, observei que eram 12h30.

Tinha trabalhado toda a manhã realizando ligações telefônicas. Intuitivamente, ocorreu-me a seguinte pergunta: “Quantas ligações realizei nesta manhã?”. Assim como a pergunta, veio a resposta: “Trinta ou quarenta”.

Não acreditei e passei a avaliar os registros das ligações. A contagem objetiva apontou, aproximadamente, para os mesmos resultados.

Intuitivamente, outra vez, veio outra pergunta: “Quanto tempo eu levaria para fazer o que fiz nesta manhã se não existisse o telefone ou um meio de comunicação compatível?”. A resposta, então, foi: “Dois ou três meses!”.

Novamente desconfiei e passei a ponderá-la. Havia recebido e enviado várias informações, tivera dado instruções, tomara decisões, esclarecera dúvidas etc. Realizara uma das ligações para um cliente em Limeira; caso não existisse o telefone ou um meio substituto, necessitaria viajar a essa cidade.

Corria o risco, porém, de, ao chegar lá, não encontrar a pessoa. Talvez ele tivesse ido visitar um outro fornecedor – uma viagem possivelmente perdida ou demorada pela minha espera e estada no local.

Contatara também outro cliente em Santo André. Caso não existisse o telefone, isso me tomaria quase um dia de deslocamento e, quem sabe, espera. A resposta intuitiva possuía fundamento, então.

Não é o tempo que se escoar mais rapidamente.

Nossa impressão de aceleração do mundo ou do tempo decorre de uma intensa estimulação, progressivamente maior, de nossas faculdades conscientes: uma quantidade muito maior de informações e estímulos impactando-nos, uma quantidade imensamente maior de focos de atenção, decisões, sínteses e escolhas. Nisso se cristaliza nossa noção de escoar mais rápido do próprio tempo.

### **Um Camponês na Idade Média**

Continuei, então, naquela conversa com minha amiga, propondo-lhe uma fantasia: consideremos um homem da Idade Média. Um camponês, naquela época, tinha expectativa média de vida de apenas trinta anos.

Todas as experiências que ele pudesse viver naquela rotina incluíam trabalhar catorze ou dezoito horas por dia, acordar com o nascer do Sol ou antes, ano após ano viver apenas plantando, colhendo, confeccionando as próprias roupas e utensílios domésticos.

Pense: quantas situações diferentes teria a oportunidade de viver? Compare com as possibilidades que a vida moderna nos oferece. O camponês vivia provavelmente em uma comunidade restrita, conhecia e encontrava poucas pessoas ao longo de sua vida.

Possivelmente a representação desse tipo de vida possa ser vislumbrada em um filme que dure talvez uma ou duas horas. Sentimentos, impressões e idéias estavam restritos às suas condições sociais e materiais seguramente estáveis.

Não tinha a mínima possibilidade ou perspectiva de mudanças ou crescimento. Certamente, isso é uma simplificação grosseira.

Porém, se mensurarmos o fluir do tempo e como ele se escoar, lembrando uma ampulheta, a partir da consciência que possuímos dos eventos, então torna-se mais fácil entender por que temos a ilusão ou a impressão do tempo passar cada vez mais velozmente.

Quanto tempo dura um minuto de espera ao telefone? E quanto dura uma hora de uma boa conversa com um amigo ou amiga em um ambiente descontraído e agradável?

### **Intenção**

Quando aprendi minhas primeiras habilidades culinárias (não me considero cozinheiro, porém, não “passo fome” na cozinha), uma das aprendizagens mais curiosas foi o “fazer o arroz”.

No princípio, sempre seguia a mesma receita: lavava os grãos, deixava-os de molho na água, preparava um refogado com óleo, cebola, alho, fritava o arroz nesse refogado, fervia a água e a acrescentava, sempre proporcionalmente, o sal, salsinha, às vezes caldo de carne, tomate ou cebolinha. Os resultados eram sempre bastante diferentes.

Certo dia concluí que, finalmente, aprendera a fazer o arroz. Hoje, sempre que cozinho o arroz, faço de uma forma diferente. Inverto a ordem dos ingredientes, não coloco outros e, quando estou com pressa, jogo tudo junto na panela... E ele sai sempre igual. Qual é a diferença?

### **O Mundo Invertido**

Um cientista... Lembro-me desta reportagem de algum documentário apresentado na televisão há muitos anos, sobre um pesquisador que realizou um experimento muito interessante.

Construiu um instrumento óptico especial (um par de óculos diferente) que invertia todas as imagens observadas através dele.

De fato, é sabido que as imagens que se formam em nossa retina (nossos sensores nervosos do aparelho visual) são, já, invertidas, graças ao cristalino – uma lente natural e flexível, parte de nossos próprios

olhos, que projeta na retina as imagens captadas do ambiente e que, posteriormente, são interpretadas em nossa mente.

Ao vestir aqueles óculos especiais, permaneceu com eles constantemente por alguns dias. Além do mundo ficar de ponta-cabeça, a lateralidade da percepção visual também sofrera esse mesmo efeito (talvez tivessem se passado dois dias até que parasse de vomitar e ter fortes vertigens).

Imaginem! Tudo o que via acima, na verdade, estava embaixo, assim como o que via à direita estava à sua esquerda, e vice-versa!

De fato, transcorridas uma ou duas semanas, maravilhado, observou que, mesmo permanecendo com aquele instrumento especial, passara a enxergar novamente de cabeça para cima. Constatou que seu cérebro havia aprendido a reorganizar suas percepções.

Neste momento, então, retirou os óculos. Pasmem: agora, a olho nu, via tudo invertido. Evidentemente, em apenas um ou dois dias voltou a ver o mundo como o percebemos, corretamente orientado.

Repetiu o processo de colocar e retirar o instrumento até que fosse questão de alguns momentos para seu cérebro se reorientar. Como praticante de tênis, pude constatar algo semelhante ao praticar outros esportes com raquetes de diferentes tamanhos.

É uma questão de poucos instantes, quando já possuímos prática, para nos acostumarmos com as distâncias de toque na bola e de melhor alavanca.

Os objetivos de seus experimentos eram comprovar a flexibilidade e a rara capacidade cerebral de aprendizado rápido e apresentar a hipótese de que um recém-nascido sequer distingue ou reconhece aquilo que vê (talvez nem veja, de fato, por não saber coordenar o aparelho visual).

Considere, ele recebe as imagens invertidas (aquelas projetadas na retina pelo cristalino), não sabe ainda coordenar os músculos da visão, logo não sabe focalizar os objetos e ainda não aprendeu a integrar as minimamente diferentes imagens captadas por cada um dos olhos.

Sim, a criança pequena não consegue a estereoscopia: sobreposição de duas imagens ligeiramente diferentes para a composição de uma única com noção de profundidade (esse fenômeno é o que permite a construção daquelas imagens tridimensionais apresentadas no cinema 3-D ou no “Olho Mágico” – figuras em três dimensões).

Um dos primeiros testes de competência neurológica realizados por um médico com uma criança recém-nascida é, colocando-lhe os dedos indicadores em suas mãozinhas, para que os agarrem, suspender a criança que, nessa idade, possui uma rara capacidade de agarramento.

Com certeza durante muito mais tempo que um adulto destreinado, a criança consegue sustentar o próprio peso agarrada por suas mãos aos dedos do médico.

Com essa rara habilidade, acontece ocasionalmente que a criança agarre seu outro braço com uma das mãos.

Nessa época ainda não possui consciência corporal suficiente, seus gestos são inconscientes e semi-aleatórios e, acredito, pode se passar algum tempo até tornar-se consciente desse fato, isto é, de ser sua própria mão aquela que constrange os movimentos da outra, agarrada.

Esse é o longo e progressivo percurso de desenvolvimento de sua propriocepção, uma época durante a qual se constrói a percepção e a sensibilidade corporal.

Fantasio em minha mente, às vezes, o que aconteceria se, num dado momento, uma dessas crianças pequenas agarrasse sua própria orelha. Talvez puxasse e sentisse um certo desconforto.

Talvez puxasse mais e sentisse mais desconforto. Quem sabe, até dor. Mas finalmente, até que ela relacionasse esses eventos e concluísse ser ela mesma, sua própria mão, a agente de seu desconforto e dor, talvez algumas vezes isso se repetisse.

Até que identificasse no tempo e no espaço as relações entre esses eventos.

**INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO**

Home-page: [www.bloqueios.com.br](http://www.bloqueios.com.br) E-mail: [potencial.humano@uol.com.br](mailto:potencial.humano@uol.com.br)

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

De fato, o universo do aprendizado inconsciente infantil é sobremaneira complexo. Muitas dessas descobertas, poderíamos dizer, talvez já estejam pré-programadas em sua mente inconsciente ou nos seus genes.

Entretanto, nem todas as aprendizagens seguem exatamente esse caminho e, em muitas outras ocasiões, fica faltando o “manual de instruções” para dar as diretrizes do aprendizado subsequente.

Nem mesmo nossos pais possuem um manual que lhes garanta completo sucesso em orientar nossas explorações, educação e aprendizagens.

Graças a isso, grande parte de nossas aprendizagens, mesmo que pré-programadas inconscientemente, ou mesmo pelo nosso ambiente, são adquiridas experimentalmente – no método empírico ou, se preferir, na tentativa e erro.

De forma semelhante, o conhecimento coletivo conquistado e mantido por um grupo social ou um povo, aquilo que nós chamamos de cultura, também se desenvolve empiricamente, porém numa outra dimensão de tempo.

Também, na tentativa e erro, numa sucessão quase interminável de eventos, repetições e fases.

Desse longo caminho ainda não concluído, imagino que habitantes do futuro, um dia, estudando nossos hábitos atuais, se divertirão bastante. O próximo relato nos ajudará a aprofundar algumas conclusões.

### **Transformações Viscerais**

Possuo um hábito muito importante para mim enquanto praticante de atividades físicas há muitos anos. Todas as vezes que quero fazer alguma mudança em minha vida, estabeleço uma nova habilidade motora a ser conquistada: uma nova aprendizagem.

As mudanças de atitude nem sempre possuem resultados fáceis de serem medidos, por isso escolho algo mais concreto, que se relacione ou se associe com o objetivo desejado.

A coordenação motora também é um interessante caminho para abrir janelas mentais numa dimensão bastante prática.

Quem desejar um aprofundamento nesses conhecimentos deve consultar os livros de Moshe Feldenkrais, “Consciência pelo Movimento” (Summus Editorial), especialmente, e “Organização das Posições e Movimentos Corporais – Futebol 2.001”, do Dr. José Ângelo Gaiarsa (Summus).

Naquela ocasião, perguntei-me o que representariam aquelas transformações tão profundas. Intuitivamente, ocorreu-me a seguinte resposta: a minha vida inteira sempre fizera as coisas de uma determinada forma.

Naqueles momentos de insatisfação com os resultados obtidos, pensei, posso continuar a fazer tudo, exatamente, como sempre fiz... ou tenho a opção de fazer de uma nova maneira, completamente diferente! Era uma nova chance e, tomando um caminho alternativo, inicialmente exclusivo, decidi tornar-me **canhoto**.

Evidentemente, para um destro, esse era um empreendimento de uma vida inteira. Como educador, também atuante na formação motivacional de empreendedores, sabia que um objetivo tão arrojado deveria ser subdividido em metas menores bem mais concretas e mensuráveis.

Algo que, a cada instante, me permitisse avaliar se estava ou não me encaminhando para a concretização dos meus ideais.

Assim, escolhi quatro habilidades básicas de um canhoto, importantes de serem conquistadas. Pensei: se eu fosse canhoto, jogaria tênis com a mão esquerda, pois não somente jogava como também ensinava com a mão direita.

Se eu fosse canhoto, ainda deveria saber comer, escrever e escovar os dentes com a mão esquerda. Comecei a praticar.

Era dezembro, última semana do ano (entre o Natal e o Ano Novo), para mim uma época típica de avaliação de resultados obtidos e de definição de objetivos para o ano seguinte. A academia estava vazia. Então peguei um de meus colaboradores para treinar-me com a “canhota”.

Três dias depois, ele também trocou a raquete de mão e então éramos dois novos canhotos praticando juntos. Aproximadamente uns seis meses depois, meu parceiro canhoto, instrutor da minha própria equipe, me fez uma pergunta a respeito do desenvolvimento de sua criatividade, se estivera sendo estimulada por essa nova aprendizagem.

Eu sabia a resposta; de fato, até antevira esse resultado e esperava essas conseqüências; porém, devolvi a pergunta: “O que você está percebendo?”.

Comentou que, curiosamente, num dia da semana anterior, alguém de sua família observara seus novos e diferentes interesses e conclusões a respeito de assuntos antigos. Parara então, para analisar suas percepções.

Acrescentado o fato de que sua nova habilidade lhe proporcionara uma revisão de seu próprio processo de aprendizado desse esporte (porém, agora com os olhos de instrutor), por conseqüência, criara novas abordagens e seqüências educativas com seus clientes, determinando resultados ainda melhores e mais rápidos.

Tudo isso o convidara a acreditar que a resposta à sua pergunta era afirmativa.

De fato, de tantas possibilidades que possuímos de estimular e reativar funções cerebrais conscientes do hemisfério cerebral direito, certamente, a coordenação motora fina deve ser um desses caminhos.

Para essa compreensão, considere o modelo científico que atribui o pensamento lógico, cartesiano e analítico ao processamento predominante do hemisfério cerebral esquerdo e, por complementaridade, o pensamento não lógico, poético, criativo e sintético, imaginação e sensibilidade artísticas, especialmente ao hemisfério cerebral direito.

Pense bem, ao desenvolvermos a motricidade refinada do lado esquerdo do corpo, não somente nossa auto-imagem se transforma (e, por conseqüência, nossa identidade proprioceptiva), como também nosso hemisfério cerebral direito envia mais estímulos nervosos motores e recebe mais estímulos nervosos sensores, processa mais pulsos elétricos e produz maior quantidade de neurotransmissores.

Conseqüentemente, isso demanda maior irrigação sangüínea e, naturalmente, maior oxigenação dessas regiões. Então aquelas habilidades e capacidades atribuídas a essa área de nosso cérebro devem, também, estar recebendo alguma estimulação, nem que seja indireta. Eu tinha previsto isso, ansiara por isso no meu planejamento de mudança interior.

Como comentei, se fosse canhoto também deveria saber escrever. Comecei a praticar. Ao telefone, ou despreocupadamente com a caneta na mão, escrevia, desenhava e brincava sempre que possível.

Praticava caligrafia, escrevia letrinhas, numerozinhos, bolinhas, quadradinhos etc., cada vez menores para desenvolver a sensibilidade e a fluidez dos movimentos.

Não foi necessário aprender a escrever tudo novamente, nem ler. Tudo isso eu já sabia, inclusive a lateralidade da escrita se manteria (sempre da esquerda para a direita, seja em português ou inglês), a única novidade foi “a outra mão”.

Aprender a comer foi, também, bastante curioso. Isso porque, no início, muitas vezes tinha que usar babador ou guardanapos maiores, caso contrário... Lavanderia!

Além disso, para mim, comer com a mão esquerda significaria também saber manipular o “Hashi” (“talheres” das cozinhas japonesa e chinesa, isto é, os pauzinhos), pois freqüento muito tal tipo de restaurante. O desafio maior era cortar os alimentos...

O mais difícil foi, enfim, aprender a escovar os dentes. No final da década de oitenta, trocara de dentista por questões de fama e encarecimento do profissional que me tratara desde criança.

Sempre acreditara ter a dentição frágil e problemas de estômago: tinha muitas cáries, gengivites crônicas e mau hálito. Nessa troca de profissional, conheci um que, finalmente, praticava odontologia preventiva, além de cobrar menos e de parcelar os tratamentos.

Tive uma grata surpresa: o único problema que tivera até então era que nunca, ninguém, inclusive meu dentista anterior, tinha me ensinado a escovar os dentes de uma forma adequada.

Cáries, gengivites e mau hálito foram todos embora de uma só vez. Senti-me explorado pelo profissional anterior. Paciência, assim caminha a humanidade... Naturalmente, a partir de então, necessitava muito menos de intervenções dentárias.

Pensaríamos no passado, mas esse segundo dentista acabou ficando com menos trabalho ao me ensinar a verdadeira profilaxia bucal. De fato, mas, em compensação, indiquei-lhe uma série de novos clientes por sua competência e honestidade profissionais.

Essa técnica de higiene bucal me tomava vinte minutos. Quando comecei a praticar a escovação com a mão esquerda, após trinta minutos de trabalho árduo, ainda precisava escovar com a mão direita novamente, pois a qualidade da higiene bucal não era satisfatória. Esse foi o maior desafio.

O mais interessante e útil, entretanto, eu não fora capaz de prever conscientemente. Qualquer pessoa diria: “Mas Walther, isso estava ‘debaixo do seu nariz’ o tempo todo. Como você não antecipou esse resultado?”.

Verdade, hoje concluo que minha mente interior já sabia disso e guardou como uma surpresa, escondendo-me essa conclusão por alguns meses até o feliz dia no qual me proporcionou este *insight* feliz.

Quando decidira tornar-me canhoto, aquela era uma decisão exclusiva – não queria mais ser como antes. Quando, enfim, tornei-me canhoto, descobri que nunca deixara de ser destro.

Até minha própria mão direita ajudou-me muito nesse empreendimento, oferecendo-me os melhores atalhos nesse caminho, isto é, ela já havia percorrido a distância mais longa: o caminho da tentativa e erro.

Inicialmente, eu fizera uma opção de extremos: deixar de ser destro... para ser canhoto! O maior presente foi descobrir que, atualmente, sou canhoto quando quero, sou destro quando quero, mas, acima de tudo, sou ambidestro!

Ocasionalmente, ao me observarem jogar tênis com ambas as mãos, algumas pessoas acreditam que eu sou canhoto natural, pois a qualidade e harmonia dos gestos é a mesma.

Quem joga tênis ainda percebe que tenho mais força na mão direita. Comer? Mais pareço canhoto. E para escrever, quando tenho a mão direita ocupada, sem nenhum constrangimento utilizo a esquerda – a caligrafia da “canhota” é até mais legível!

Escovar os dentes realmente foi o maior desafio; hoje ainda levo mais tempo com a mão esquerda, mas a qualidade da escovação já é a mesma.

### **Ciclo do Aprendizado Profundo**

Peter Senge, um reconhecido autor e consultor americano de aprendizagem nas empresas, define em seu livro “A Quinta Disciplina – Caderno de Campo” um esquema muito interessante, apresentado a seguir (adaptado para nossos fins):

Esse modelo explica as razões pelas quais muitas de nossas aprendizagens, inúmeras vezes, não se disponibilizam em nosso comportamento natural ou em nossa consciência: qualquer mudança efetiva deve estar fundamentada nessas três dimensões, caso contrário, as interações sistêmicas entre elas tendem

a reverter o quadro da aprendizagem e estabilizar o sistema em uma condição de equilíbrio já conhecida e estruturada.

Por essas razões, não basta apenas falar e saber sobre certos assuntos. É necessário fazer, experimentar, criar e viver. Assim compreendem os mestres orientais. Talvez você concorde com algo...

### **Aprendendo pelas Costas**

Talvez a forma mais essencial que encontrei de apreender e sintetizar tantas experiências e descobertas que provinham de ambientes e universos tão diversos em minha vida, acredito ter sido a oportunidade de ter tido grandes mestres – alguns mais jovens, outros mais velhos.

Os orientais possuem uma forma bastante elegante de falar sobre esse assunto: eles dizem que, com um mestre, nós aprendemos pela face e, também, pelas costas. Dizem que pela frente – sua face – aprendemos, praticamos e estudamos tudo o que ele nos diz e propõe.

Porém, é somente pelas costas que podemos realmente apreender como ele utiliza aquilo que ensina. Essa é uma das maneiras mais poéticas que conheço para descrever a congruência. Certamente, não seria harmoniosa sua convivência com o conhecido provérbio: “Faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço”.

### **Conclusões**

Embora este livro não possua muitas receitas de bolo explícitas de como criar mudanças, ou mesmo sobre técnicas de planejamento, sua estrutura e linguagem servem para estimular um processo inconsciente de mudança.

Na prática, se quiser avaliar resultados dessa tecnologia, sugiro que volte a lê-lo num período de dois meses ou mais para observar como suas motivações interiores evoluíram em direção às suas transformações mais naturais e saudáveis.

Não acredito que receitas de bolo possam carregar as necessidades de diferentes pessoas.

No entanto, se durante a própria leitura observou que interiormente algumas tensões se desfizeram e sonhos e planos, novos ou antigos, vieram à sua consciência espontaneamente, então mais uma vez posso dizer que o objetivo foi cumprido.

E este livro foi apenas o “lubrificante” para você realizar mais confortavelmente suas intenções profundas.

Além disso, se obteve resultados mensuráveis e conhecer alguém de seu carinho e confiança que esteja necessitando de um “empurrãozinho”, lembre que o poder de sua própria experiência pode amplificar muitas vezes os resultados estimulados com a leitura deste livro.

### **Sobre o Autor**

Em algumas ocasiões de minha vida, senti-me bastante cansado de minha forma de ser. Foram especialmente nessas ocasiões que concluí ser bastante oportuno transformar-me.

Não somente por minha profissão de educador, mas também por aspectos de convívio social e puro prazer, costumo freqüentar vários e diferentes tipos de cursos e seminários.

Isso é importante a tal ponto em minha vida que quando estava construindo a metodologia que deu origem ao livro “Domesticando o Dragão”, comecei a aprender a tocar bateria.

Não gostava do som desse instrumento, mas acreditava ser muito importante desenvolver minha percepção de ritmos. Dessa forma, abafava com panos o som natural daquele instrumento musical.

Havia um segundo motivo muito significativo: o desenvolvimento de uma coordenação motora independente dos quatro membros – isso abriria espaço mental para novas descobertas.

Creio que, como já comprovado por Moshe Feldenkrais no livro “Consciência pelo Movimento”, a coordenação motora e a percepção corporal são um excelente caminho de expansão pessoal interior e abertura de janelas mentais.

Por isso, sempre que quero mudar, escolho pelo menos um novo aprendizado que envolva uma nova coordenação de movimentos ou de equilíbrio corporal.

Isso se tornou um hábito tão presente em minha vida que naturalmente me submeto a novas experiências e me acostumei com uma forma permanentemente mutante de ser.

## **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.