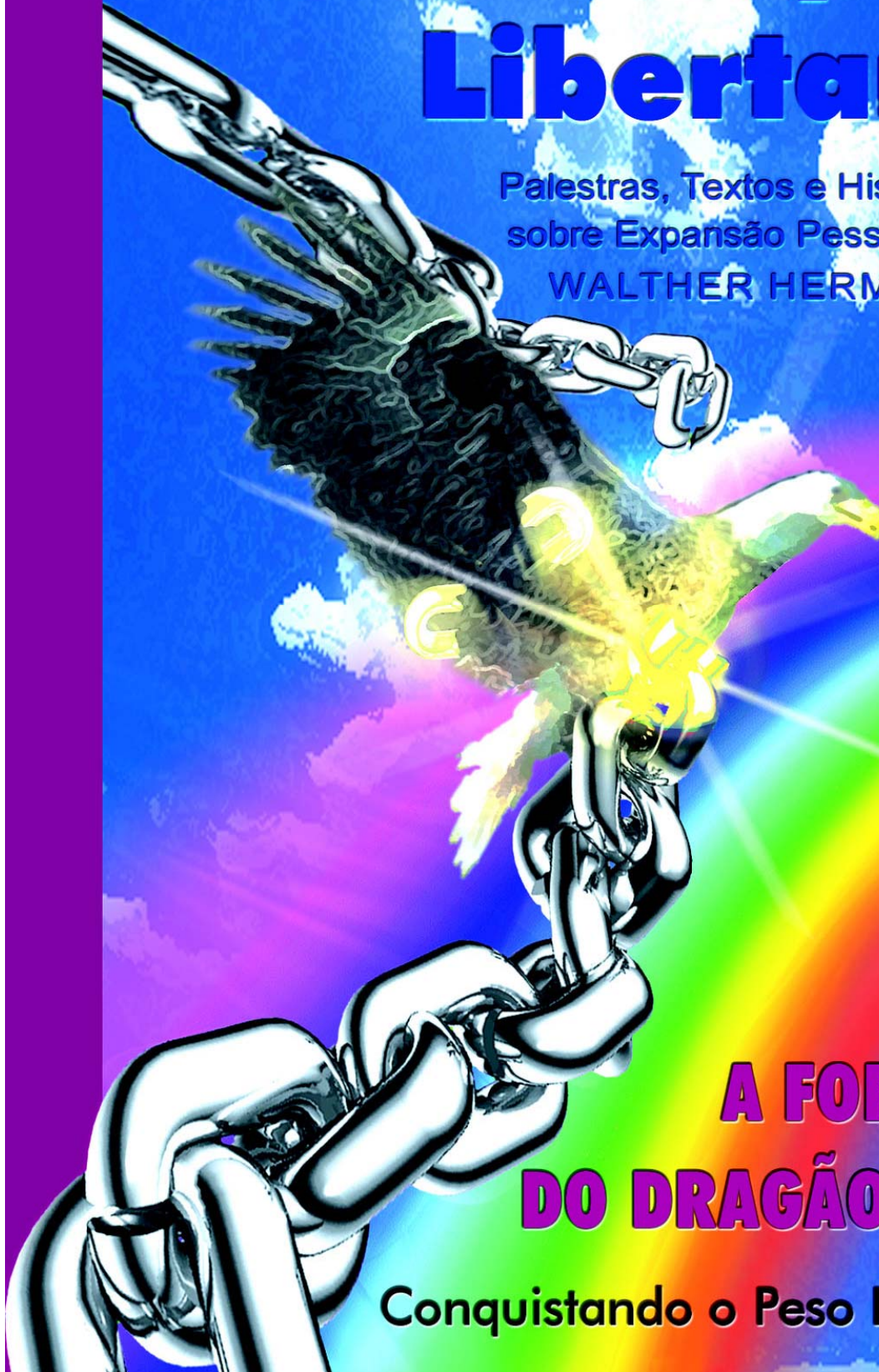


Histórias que Libertam

Palestras, Textos e Histórias
sobre Expansão Pessoal de
WALTHER HERMANN



**A FORÇA
DO DRAGÃO III**

Conquistando o Peso Ideal

COLEÇÃO HISTÓRIAS QUE LIBERTAM

A FORÇA DO DRAGÃO III

CONQUISTANDO O PESO IDEAL

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 85-87778-01-3

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

Conforme toda a filosofia apresentada nos livros desta coleção, as idéias e sugestões contidas neste volume possuem muita simplicidade e custam muito pouco dinheiro.

Creio que possam ajudar muitas pessoas, mas não todas. Assim é a diversidade, condição básica da nossa existência.

Infelizmente, soluções simples e baratas somente são buscadas pela maioria quando muitas outras respostas já foram experimentadas, falharam e muito dinheiro já foi gasto.

Se, conforme a mitologia grega, houvesse algo de muito precioso, uma verdadeira jóia, a ser escondida definitivamente do ser humano, certamente o melhor lugar para guardá-la seria dentro do próprio homem.

Raramente, em nossa cultura, somos educados a buscar nossas soluções em nosso interior.

Essa proposta e convite de comparar nossos desafios com nossos caminhos para a busca interior pode parecer bastante piegas e infantil para algumas pessoas.

Entretanto, se não existissem inúmeros exemplos de sucesso nesse percurso, eu mesmo não teria coragem de propor tais reflexões abertamente. Minha formação básica é exata e meu principal compromisso não é com teorias, mas sim com resultados mensuráveis e palpáveis.

Por isso, as histórias e casos que descreverei neste livro ilustram uma nova compreensão da insatisfação de não possuímos aquele peso e forma física que consideramos ideais para nós.

Se algo em sua percepção mudar, se alguma de suas crenças amolecer ou se seus sentimentos para consigo se transformarem, então considero minha missão cumprida, mesmo que seu peso porventura permaneça ainda o mesmo.

Além disso, imagino que alguns dos leitores deste pequeno livro não estejam buscando exatamente os resultados propostos no título, isto é, quem sabe sejam daquelas pessoas que, entusiasmadas com a leitura de outros livros da coleção, queiram conhecer toda a série.

Nesse caso, ainda assim acredito que colherão bons frutos. Pois mais uma vez a atmosfera de aprendizagem mantém o clima do aprendizado inconsciente. Neste caso específico, sugiro que, acima de tudo, divirta-se.

Gordo por Acaso?

Tenho um amigo que, um dia, foi meu cliente. Quando o conheci, viera em busca de um de meus seminários. Ficou tão satisfeito que logo se inscreveu em outro.

Apesar de alto e de constituição física bastante forte, dissera que já emagrecera mais de sessenta quilos. Logo que participou dos cursos, entretanto, contou-me que passara a controlar o seu peso com muita facilidade e naturalidade.

O tempo passou e nos tornamos amigos. Numa outra época, novamente o aumento de peso passou a incomodá-lo significativamente. Entre outros, procurou um médico homeopata, pensou em lipoaspiração, fez regimes, controle de peso e alimentação... Até que me pediu ajuda uma vez mais.

Perguntei-lhe o que aquilo que considerava ser seu problema causava de mal em sua vida e ele respondeu que estava atrás de uma solução definitiva, pois aquilo era a única coisa que o mantinha insatisfeito naquela época, embora não considerasse algo que o atrapalhasse.

Sua vida financeira estava ótima. Também estavam muito boas as suas vidas afetiva, profissional, pessoal e social. Tudo estava perfeito. Exceto sua obesidade, que ainda o incomodava e o mantinha inquieto, buscando uma solução.

Então perguntei-lhe se conseguia imaginar as causas de seu problema. Disse que não, embora tenha mencionado ansiedade e um impulso de acumular, poupar (segundo sua interpretação).

Perguntei-lhe então o que fazia com o seu problema, isto é, o que esse desafio fazia consigo em última instância.

Contou-me que estivera buscando a solução em várias indicações e possibilidades. Então lhe disse: “Nesse caso, seu problema é a sua grande solução!”. Ele respondeu imediatamente: “Solução para quê?!”.

Uma solução inconsciente para que continuasse buscando alternativas, mantivesse seu interesse por continuar melhorando sua vida permanentemente. Uma resposta interior para capturar sua atenção em relação ao cuidado com seu próprio corpo.

Muitos dos sentidos e interpretações que podemos dar ou retirar dos sinais e desafios que a vida nos oferece somente possuem significado na medida que compreendemos seus efeitos... E não as suas causas!

No caso desse amigo, quando perguntara sobre as causas, conforme comentei antes, respondera que era sua ansiedade. Essa fora a resposta que aprendera.

Ocasionalmente, interpretara sua obesidade como um impulso a acumular. Como se fossem reservas de energia e vitalidade, talvez prosperidade. Associara tais conclusões, numa lógica simples, a fases de sua vida não tão prósperas.

Propus a ele, então, a leitura de parte do texto apresentado neste volume. Passou então a reclamar da falta de disciplina e que não se lembrava de colocar em prática algumas sugestões propostas.

Isso me fez lembrar duas ocasiões bastante curiosas que vivi.

Parando de Fumar

Tenho uma grande amiga que por muitos anos se queixava que queria parar de fumar, porém não conseguia. Eu detesto cigarros, mas até providenciava a compra quando ela precisava, pois acreditava que era realmente difícil mudar esse hábito por causa da dependência química.

Trato-me com homeopatia desde os oito anos de idade, uma época na qual essa medicina era uma prática completamente alternativa. Livrei-me de uma cirurgia de amígdalas graças a esse tratamento.

Embora a homeopatia tenha se tornado uma corrente bastante moderna e aceita nos dias de hoje, atualmente me utilizo de uma linhagem homeopática ainda alternativa dentro dessa própria ciência: o uso de dosagens milésimais – extremamente potente em seus resultados para mim.

Naquela ocasião, levei essa minha amiga ao meu médico homeopata. Ele lhe receitou um medicamento e ela começou a tomá-lo.

Por uma ou duas semanas começou a perceber que ficava enjoada cada vez que começava a fumar. Que o cigarro a estava incomodando. Nessa oportunidade, então, parou de tomar o medicamento!

Na primeira vez que tivera realmente possibilidade de se livrar da dependência química, que era sua desculpa para manter o hábito, não quis concretizá-la.

Talvez você considere frustrada minha intenção. Pelo menos ela parou de dizer aos quatro ventos que queria parar de fumar e assumiu que gostava desse hábito. A grande fantasia se dissolveu.

Lidando com o Poder

Em outra ocasião, tive uma namorada que se preocupava exageradamente com a possibilidade da proliferação do mosquito responsável pela transmissão da dengue.

De acordo com as orientações dos órgãos sanitários pela televisão, acreditava que a própria água da privada poderia ser a residência das larvas desse inseto.

Começou a me pedir para não deixar a tampa do vaso sanitário aberta, e fechá-lo sempre que o usasse. Por descuido ou por desatenção, esquecia-me muitas vezes de suas solicitações. Isso deu muita confusão e desentendimento algumas vezes...

Enfim, aprendi a fechar a tampa da privada. A tal ponto que mantenho esse hábito há quase vinte anos!

Porém, no exato momento que adquiri esse hábito, curiosamente ela passou a deixar a tampa aberta!

Os mecanismos de comportamento que desenvolvemos inconscientemente para gerenciar as tensões da vida cotidiana, muitas vezes, somente podem ser interpretados à luz de seus ganhos ou resultados. Por isso, os hábitos em si mesmos não são os problemas. O que conta, consciente ou inconscientemente, podem ser as...

Intenções

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 acrescentava, sempre proporcionalmente, o sal, salsinha, às vezes caldo de carne, tomate ou cebolinha etc. E 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?

Naturalmente, o tempo que cada pessoa diferente leva para amadurecer uma determinada habilidade ou vontade pode ser a verdadeira diferença entre a efetividade dos resultados de qualquer tecnologia.

Creio que seja essa a razão pela qual todos os métodos ou técnicas funcionem para pelo menos uma pessoa. Não pelo formalismo dos procedimentos, mas sim pelo momento de maturação de nossa tolerância ou intenção no qual ela foi colocada em prática.

Gorda ou Magra?

Tenho uma amiga de quem gosto muito. Conheci-a em uma conferência na qual ambos éramos palestrantes. E sua apresentação foi um verdadeiro sucesso. Aplaudida de pé por todos os presentes.

Nunca tinha visto um palestrante utilizar o silêncio com tamanha habilidade em uma palestra! Aprendi muito com ela.

Quando a conheci, já era insatisfeita com seu próprio peso. Era casada com um construtor bastante obeso, e tinha uma vida razoavelmente próspera.

Ficamos algum tempo sem nos ver, falávamos pelo telefone.

Na última ocasião que a encontrei, estava bastante magra... E não fizera nenhum regime ou mudança de dieta, pelo que sei. A única coisa que aconteceu fora que seu marido tinha feito uma viagem de longa duração e deixara tudo por sua conta durante alguns meses.

Qual é a diferença que faz a diferença?

... Emagrecer sem Dieta

Uma amiga, certa vez, participando de um seminário meu que durava seis noites, de segunda a quarta-feira, durante duas semanas, contou-me o seguinte acontecimento: há três meses, vinha fazendo noventa minutos diários de exercícios com o objetivo de emagrecer e entrar em forma para o verão próximo.

Após esses três meses de atividades físicas regulares, desanimara ao descobrir que seu peso tinha se rebaixado apenas em meio quilo e que, duas semanas antes, num sábado, tinha recuperado o peso anterior num jantar de final de ano.

No final de semana durante o curso, entretanto, faltara ao compromisso de jogar tênis comigo, pois um antigo namorado chileno havia chegado ao Brasil com um amigo. Ela, os convidados, a filha e a mãe viajaram para o litoral a fim de aproveitar o feriado prolongado.

Durante quatro dias, estivera à beira da praia comendo salgadinhos, camarão, petiscos etc.; bebendo caipirinha, chope, cerveja, refrigerantes etc.; tomando sol, vento, mar etc.; conversando, descansando etc.;

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

e constatara, finalmente, ao retornar para São Paulo, que seu peso tinha se reduzido em dois quilos. Afinal de contas, “qual foi a diferença que fez a diferença”?

Uma Oriental Caminhando na Avenida Paulista

Certa vez, caminhava pela Avenida Paulista, em São Paulo, em direção a um banco (não era um dia de descanso, tampouco um dia de extrema agitação), num ritmo regido pela idéia de que “tempo é dinheiro”.

Aproveito essas caminhadas para refletir sobre várias coisas do dia-a-dia e do trabalho. Num dado momento, percebi que se aproximava alguém pelas minhas costas; mantive-me atento. Conforme ia caminhando, num certo estreitamento da área de circulação de pedestres na calçada, percebi que tal pessoa começava a emparelhar comigo na caminhada.

Olhei para o lado e, ligeiramente atrás, observei que era uma moça, oriental, possivelmente coreana, e que tinha aproximadamente um metro e cinquenta centímetros de altura. Surpreendi-me com seu jeito de caminhar.

Tinha um ritmo bastante característico e um certo oscilar de altura, como se dançasse, subindo e descendo a cada passo. Sem alterar o meu próprio ritmo nem o tamanho dos meus passos, apesar de possuir um metro e oitenta e cinco centímetros, ela progressivamente me ultrapassou e começou a se distanciar.

Ao observá-la pelas costas, ainda notei que tinha um biotipo comum aos orientais, com o tronco maior que as pernas e a coluna particularmente reta. Fui atleta, treinador de atletas e pratico Tai Chi Chuan há muitos anos – o movimento corporal e a harmonia dos gestos são as primeiras referências que capturo ao observar uma pessoa.

Também fica evidente aos olhos treinados quando uma pessoa está fazendo mais esforço do que o necessário durante um gesto ou movimento.

Garanto, aquela moça caminhava com grande rendimento, naturalidade, coordenação e ritmo. Pensei: se eu tivesse aquela forma de caminhar, considerando que minhas pernas eram quase trinta por cento maiores que as dela, provavelmente caminharia duas vezes mais rápido com o mesmo esforço que eu estava utilizando!

Creio que não era apenas uma questão de aptidão ou predisposição genética. Acredito que poderia aprender e treinar aquela forma de caminhar. Possivelmente, entretanto, isso representaria uma mudança mais significativa em termos de hábitos musculares, coordenação e postura geral do meu corpo. Uma mudança dessas deveria então ser dividida em várias dimensões e estágios.

Identities

Em qualquer dos exemplos anteriores, uma das questões mais importantes que podemos considerar pode ser ponderada ao respondermos a seguintes pergunta: “Quem sou eu?”.

Talvez você prefira responder a outra pergunta: “Como eu sei quem sou, pela manhã, quando acordo?”. Você precisa olhar na cédula de identidade ou no espelho para se lembrar de quem é? Não.

Nós possuímos uma memória de quem somos nós. Dessa forma, nos reconhecemos em nossas formas de pensar, sentir, agir, olhar, comer, acordar, ir ao banheiro etc. É exatamente essa memória de quem somos que, na dimensão de nossos hábitos musculares e fisiológicos, mantém nossa aparência física.

Grande parte de nossas formas de ser e de nos movimentar são aprendidas inconscientemente em nossos comportamentos familiares. Você já percebeu que os filhos andam, falam, comem de formas semelhantes aos próprios pais? Que também possuem doenças e sintomas semelhantes, de vez em quando? É quase tudo aprendido!

Talvez você discorde, afirmando que seja genético, colocando um ponto final em suas conclusões de que estou falando bobagens. Então como explicar o fato de que filhos adotivos muitas vezes se pareçam com os pais adotivos e que casais bem-sucedidos em suas vidas conjugais, após vários anos, possuam expressões faciais e comportamentais semelhantes?

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

Grande parte do que somos aprendemos inconscientemente de nossos pais ou mestres: movimentos, gestos, tensões e hábitos musculares, expressões faciais e a própria forma de respirar, postura, forma e tempo de se alimentar, o que comer, o que e quando beber, fumar etc.

Assim, um processo de transformação que mude nossa forma física é algo muito mais amplo do que simplesmente aumentar ou diminuir o nosso próprio peso.

Excelência

Costumo afirmar que a excelência é uma só, não importa em que setor de nossa vida ela esteja presente. Do ponto de vista da elevação humana, “todos os caminhos levam a Roma!”. Quer você seja excelente como político, cozinheiro, policial, artista, engenheiro, dentista etc., em qualquer um desses casos, desenvolveu as mesmas qualidades da excelência.

Algumas delas são: criatividade, paciência, inteligência, flexibilidade, determinação, perseverança, concentração, motivação, sensibilidade, discernimento, planejamento, boa memória etc.

Levando-se isso em conta, conquistar o seu peso ideal pode ser uma jornada bastante interessante. Os motivos que podem comovê-lo(a), entretanto, estarão estruturados em dimensões particulares para cada pessoa diferente.

Há quem busque engordar ou emagrecer por razões estéticas. Outros por questão de aceitação. Talvez por desafio. Ou ainda curiosidade, saúde e bem estar, brincadeira (só para saber se é capaz) etc.

Mas certamente haverá aqueles que empreenderão essa jornada por uma questão transcendente: para forjar as qualidades da excelência... Mesmo que, conscientemente, não se dêem conta disso.

Voltando um pouco ao nosso assunto sobre identidades... Algumas perguntas serão úteis para compreendermos melhor o que significa isso. Para cada pergunta a seguir, pare durante alguns instantes e responda uma por vez, por escrito, ou na sua imaginação, criando uma fantasia para a resposta:

1. Quem sou eu? Responda da forma mais completa que conseguir.
2. Se não morasse onde moro... onde eu moraria?
3. Se não trabalhasse onde trabalho... onde eu trabalharia?
4. Se não fizesse o que faço profissionalmente... o que eu faria?
5. Se não vivesse na cidade em que vivo... onde eu viveria?
6. Se não convivesse com as pessoas com as quais convivo... com quem conviveria?
7. Se não tivesse estudado o que estudei... o que teria estudado?
8. Se não tivesse os pais e irmãos que tenho... quem eu seria? Quem eu teria?
9. Se não comesse exatamente o que como... o que eu comeria?
10. Se não tivesse a história de vida que tive... qual seria a minha história?
11. Se não pensasse o que penso... o que eu pensaria?
12. Se não sentisse o que sinto... o que eu sentiria?

Você ainda pode generalizar essas perguntas para cada atributo que escolheu para responder a primeira pergunta. Isso o ajudará a flexibilizar sua noção de identidade e criar uma fresta para que algo novo aconteça.

Caso você tenha decidido que realmente quer fazer uma mudança definitiva em sua aparência ou forma física, é importante saber que tanto mais natural e sem esforço será essa transformação, quanto maior for a quantidade de respostas que você estiver disposto a tornar realidade e implementar em sua vida.

Entrando em Forma sem Dieta

Este texto sobre forma física seria mais um entre tantos outros se não tivesse sido escrito por um educador. Pelo menos quero crer que não há a mínima intenção de lição de moral nestas linhas, mesmo porque, enquanto hipnólogo, muito me interessam os resultados obtidos sem esforço que proporcionem maior prazer e bem estar.

Eu sou um arquiteto do aprendizado (se é que essa profissão existe!), e o que relatarei aqui são alguns resultados de percepções e observações de um estudioso do fenômeno de aprender.

Eu mesmo não vivi a experiência de ser obeso ou de querer ou me esforçar para perder peso. Porém, aprendi muitas coisas que acredito serem úteis para aquelas pessoas que estão insatisfeitas com o próprio peso (acima ou abaixo).

Com os meus olhos de pesquisador, o ato de entrar em forma pode ser abordado a partir de dois pontos de vista complementares:

1) Direto: se alguém, em qualquer momento, conseguiu atingir o objetivo de entrar em forma alterando o próprio peso e forma física, então, pergunto, como fez isso? Evidentemente, muitas pessoas conseguiram por caminhos os mais diversos;

2) Transcendente: independentemente de ter o resultado alcançado, o que será que pode-se aprender de útil nesse caminho a respeito de mudanças, transformações, planejamento, concretização de sonhos etc.?

Com olhos de educador, qualquer empreendimento humano acaba por exercitar nossa vontade, nossa paciência e várias outras habilidades empreendedoras.

Ao conceber esses pensamentos, duas questões me ocorreram:

1) Como estruturar essas informações de modo a serem de utilidade para os leitores sem que fosse oferecida uma longa lista de procedimentos;

2) Como construir, através da linguagem escrita, a motivação necessária para serem estabelecidas novas metas e tomadas algumas decisões.

Assim, daqui para frente, você poderá ler estas linhas de, pelo menos, duas formas diferentes: como leitor normal ou como observador de suas reações, sensações e sentimentos ao acompanhar o texto.

Tenho um amigo que era um fumante inveterado e que abandonou o hábito de fumar quando percebeu que estava dependente desse ato. Num feriado em que acabaram todos os cigarros, o seu desespero foi o sinal de alerta: sentiu-se visceralmente desafiado a superar o impulso.

Isso foi suficiente para que decidisse nunca mais passar por situação semelhante. Essa história apenas indica um fenômeno bastante freqüente na existência humana, que é representado por aquilo que chamo de motivação profunda, convicção e tomada de decisão: “Chega!”. De fato, provavelmente alguns anos tenham se passado e muitos conflitos tenham sido vivenciados antes desse desfecho.

Entretanto, o que me interessa é como ele mobilizou essa potência e certeza interiores nesse momento oportuno. Cada um de nós teria pelo menos um episódio para contar, da própria experiência de entrar em contato com essa dimensão de nosso poder.

Para as minhas pesquisas sobre hipnose e aprendizagens inconscientes, esse tipo de evento possui uma estrutura bastante importante, que poderia ser apresentada na seguinte questão: “Qual é a diferença entre aqueles objetivos que nós planejamos e realizamos e aqueles outros objetivos que nós planejamos, muitas vezes até nos esforçamos, e nunca atingimos?”.

Se eu tivesse coragem, eu responderia que o sucesso de um empreendimento (no sentido amplo) depende da “conspiração” de nossa mente interior. Mas, de fato, não tenho essa coragem.

Abordando, agora, o aspecto prático dessas questões, provavelmente acabaremos por considerar várias crenças, mitos e sabedoria popular. Tenho alguns amigos que me surpreendem com o pouco que comem e, no entanto, são obesos.

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

Separemos então aquilo que poderíamos chamar de obesidade daquilo chamado retenção de líquidos. Independentemente de acreditarmos inicialmente em causas genéticas, talvez seja útil considerarmos a hipótese de, ao longo da vida, de alguma forma, sermos capazes de alterar o destino genético.

Então esta conversa passará a ter o tom de uma fantasia, talvez. Porém muito útil do ponto de vista prático. E, acreditem em mim, algumas pessoas que não acreditaram nas sentenças da medicina, ao longo de toda a história, ainda assim, foram capazes de construir resultados bastante interessantes para elas mesmas que contrariaram tais crenças e modelos científicos.

Daqui em diante, mantenha os olhos e os ouvidos bem abertos para evidências que você traga em sua memória ou experiências que corroborem algumas percepções que irei apresentar.

A primeira delas é bastante simples, porém, impossível de ignorar: quando você está ingerindo algum alimento ou bebida, já deve ter notado que, num determinado momento, há uma mudança no paladar e, por mais agradáveis e saborosos que fossem no início, subitamente o gosto muda.

Leve isso em conta na próxima vez como um sinal de que a quantidade ingerida chegou ao seu limite. São pequenas percepções como essa, na própria linguagem dos sentidos e sensações, que temos à nossa disposição para tomarmos decisões a respeito da forma de nos alimentarmos.

Com uma pitada de irreverência, um de meus grandes mestres atesta convictamente que a Natureza é muito sábia. Afirma que o nariz humano está localizado acima da boca para poder cheirar (farejar) o alimento que entrará no corpo, ou seja, que será ingerido.

Caso contrário, o nariz teria seu lugar na base da coluna vertebral, para cheirar os alimentos que saem do corpo.

Irônico, não? De fato, se observarmos com detalhe, lembraremos que o homem é o único animal que não cheira o que come (apesar de estar preparado para isso). Consideram falta de educação: já fui ameaçado de ser privado de uma refeição, por uma cozinheira, se continuasse a cheirar a sua comida!

Na prática, ao sentirmos o aroma do alimento, informamos ao nosso sistema nervoso autônomo que tipo de suco gástrico deverá ser produzido para digerir aquele alimento. Além disso, recebemos imediatamente na forma de sensações se devemos ou não comer aquele alimento naquele momento.

Eu, por exemplo, adoro doces (tenho até o apelido de “Formigão”), porém, existem ocasiões nas quais não suporto ingerir doces.

Como instrutor de Tai Chi Chuan, pude observar que a aparência física, tônus muscular, coordenação motora, propriocepção (percepção do próprio corpo, sensações, consciência corporal, percepções de movimentos e posições, distâncias e tamanhos) e sensibilidade estão intimamente relacionados àquilo que podemos chamar de auto-imagem.

Essa auto-imagem é construída inconscientemente a partir de nossas experiências, aprendizagens e percepções do ambiente e está completamente associada a quem nós pensamos e acreditamos ser: nossa própria identidade.

Esse assunto é bastante técnico e poderá ser aprofundado lendo-se a primeira parte do livro “Consciência pelo Movimento”, de Moshe Feldenkrais, Summus Editorial.

Já aqui, nesta dimensão, muitas aprendizagens podem ser desencadeadas e muitos maus hábitos podem ser enfraquecidos, durante o processo de desenvolvimento de novos e diferentes padrões motores e de movimentação corporal, como no caso de uma prática esportiva ou até mesmo de mastigar.

Faça uma experiência de educação da percepção: um dia em que lhe sobre tempo para tomar banho, confortavelmente, lave algo em seu corpo que você nunca lavou antes, e deixe de lavar algo que você sempre lavou.

Também enxugue algo que você nunca enxugou e deixe de enxugar algo que você sempre enxugou. Apenas a título de curiosidade.

A mastigação, principalmente para aqueles animais que se alimentam de vegetais e cereais ou derivados, ainda apoiando-nos na sabedoria instintiva do próprio reino animal, nos oferecerá três dimensões de descoberta: fragmentar adequadamente os alimentos, estimular a necessária salivagem e, certamente, ainda muito mais importante, nos dar a oportunidade de sentir o gosto dos alimentos. Sim! Sentir o gosto!

Dar tempo para cada porção de alimento chegar tranqüilamente ao esôfago e sentir prazer e saborear cada bocado. Quanto à salivagem, vale lembrar que algumas substâncias, tais como amidos e alguns carboidratos, têm o início de sua digestão promovidos pela saliva.

Novamente, através do paladar, estaremos confirmando e complementando a informação enviada ao nosso sistema orgânico sobre qual é a melhor composição química do suco gástrico a ser sintetizado para aquela refeição ou ingestão.

Essas simples práticas servem rapidamente para eliminar muitos tipos de problemas gástricos: flatulência (os famosos gases), alguns tipos de gastrite e, algumas vezes, até mal funcionamento dos intestinos.

Evidentemente, todas essas propostas não integram um plano de mudança radical de comportamento. Principalmente porque as grandes e rápidas transformações agredem o equilíbrio interior por ultrapassar a nossa flexibilidade às mudanças.

Um plano de mudanças gradual se apresenta como uma alternativa bastante sábia. Como experimentação, na próxima refeição, reserve uma garfada, e apenas uma, para sentir plena e intensamente o sabor do alimento e para mastigá-lo e, até mesmo antes de engoli-lo, ter tempo para sorver o suco natural resultante da mastigação e da salivagem.

Gandhi dizia que devíamos mastigar os líquidos e beber os sólidos, referindo-se à salivagem dos líquidos e à extrema fragmentação dos sólidos através da mastigação. Ocasionalmente, você até poderá se surpreender com quão automática tem sido realizada essa prática tão nobre e nutritiva.

Observe também alguns outros automatismos: em que lado da boca você tem o hábito de mastigar mais freqüentemente, que tipo de alimentos você ingere e em que ordem etc.

Então, todo esse processo de reeducação alimentar se tornará uma grande brincadeira, repleta de descobertas e surpresas – ou você acredita que existe um estado de espírito melhor que a **curiosidade para aprender**.

Um dia, conversando com um amigo, soube que ele considerava ter um problema sério de obesidade que o incomodava sempre que se “descuidava de si mesmo”. Devia manter uma preocupação constante com sua forma física, caso contrário, engordava.

Quando lhe contei que sua obesidade ocasional mais parecia ser um mecanismo inconsciente de controle de estresse, percebi por sua expressão não-verbal que havia ressonância inconsciente.

Ou seja, todas as vezes que começava a engordar, era por extrema atividade profissional e conseqüente descuido de seus hábitos e rituais de descanso e de auto-estima. Imediatamente, soava um “alarme” na consciência (na forma de aumento de peso).

Quando seu peso e aparência atingiam um limite estabelecido como máximo (“tantos quilos”, “tanta barriga”), nesse momento, incomodado, automaticamente passava a se responsabilizar por mudar. Começava a se cuidar e, novamente, emagrecer. Aliás, como bom empresário, passava a vida engordando e emagrecendo, num ciclo quase infinito.

Essa história ilustra o complexo jogo de forças dessas dimensões de nossa mente interior que nos conduz por nossas decisões e caminhos de como nos comportar. Muitos, talvez, vistam a carapuça.

A solução? Negociações, negociações e negociações em muitas conversas de travesseiro consigo mesmos, desde que vocês passem a respeitar as motivações mais profundas do seu interior e aprendam a preservar os sentidos e significados mais profundos instalados por vocês mesmos ou por suas jornadas de adequação social.

Como atleta, me atrevo a conjecturar que considerar o mito do acúmulo e queima de calorias como a causa da obesidade ou boa forma é um raciocínio que possui uma lógica muito comum, e me parece uma conclusão muito simplista para explicar todo o complexo sistema de interação de enzimas, proteínas e outras substâncias orgânicas.

Digo isso porque informações que chegam a público parecem reforçar a crença de que as causas simples da obesidade são um tipo de descompensação no balanceamento entre ingestão de alimentos e consumo de calorias.

Tenho uma amiga que só come um pouco de salada em cada refeição e não está nada satisfeita com o seu peso. Mais ainda.

Tanto Freud quanto Jung, no início de suas carreiras, começaram pelo estudo da hipnose e nos deixaram de herança potentes conceituações a respeito da psique humana. Observo que talvez as mais significativas sejam as idéias de inconsciente e inconsciente coletivo.

Isso significa simplificadamente que nossa vida, nossos desejos, nossas motivações não são apenas condicionadas pelo que pensamos ou aprendemos conscientemente... Há outros fatores que podemos desconhecer e que concorrem na formulação de nossas ações e conclusões.

Para este artigo, porém, quero abordar o que eu chamaria de consciente coletivo. Muito evidente para pessoas que viajam para outros países e têm oportunidade de observar as diferenças culturais, étnicas e de comportamento próprias de outros povos.

Não tenho intenção de chocar os leitores, mas a questão estética, devemos lembrar, possui padrões definidos no tempo, no espaço e na cultura: o que se convencionou aceitar como beleza ocidental na Idade Média é bastante próximo dos padrões de beleza atuais no Oriente Médio – as mulheres mais “cheinhas” fazem muito mais sucesso.

Como curiosidade, também ao abrir o Kama Sutra (texto sagrado da cultura sexual extremo oriental), descobriremos que o abdômen proeminente (a vulgar barriga) parece possuir um significado enobecedor.

Quando ensinava Tai Chi Chuan regularmente, costumava dizer que o abdômen “reto” muitas vezes está associado a intestino preso, em geral, e a cólicas menstruais, nas mulheres (a forma mais natural do abdômen, quando a musculatura está relaxada, é curva, porém, quando contraída, está diretamente associada à tensão anal e da musculatura abdominal – por isso a prisão de ventre).

Vale lembrar, ainda, que o sentimento de culpa que acompanha algumas pessoas na hora do deleite gastronômico, com relação ao aumento de peso ou à forma física, pode ser amolecido ou reenquadrado a partir dessas ponderações.

Todas essas dicas e sugestões, poderíamos dizer que integram um sistema de emagrecimento. Não posso deixar de incluir também o ganho de peso. Comumente, chamamos a isso “regime” e, como outro qualquer, também tem suas limitações.

Entretanto, diferente de qualquer outro, esse é muito mais agradável e respeitoso com nossos impulsos mais espontâneos – regra essencial para conquistarmos a cooperação de nossas dimensões inconscientes na busca e obtenção de resultados mais dignos de bem-estar.

Não obstante, se avaliarmos os ganhos secundários (princípio da alavancagem na aprendizagem inconsciente), a transcendência dos resultados, o aumento de consciência (auto-conhecimento), auto-respeito e auto-estima, possivelmente, a longo prazo, atinjamos resultados inimagináveis inicialmente e que nos surpreendam positivamente, ou mesmo que superem em muito as pequenas expectativas iniciais.

Afinal de contas, estamos entrando na era de encantar o cliente. Época na qual a lei do levar vantagem parece estar sendo dissolvida na consciência coletiva do brasileiro e, finalmente, cada um de nós, enquanto profissional ou pessoa, esforça-se para superar os desejos e anseios dos clientes e para surpreendê-los com a qualidade dos resultados.

Essa atitude básica é valiosíssima, acima de tudo se começarmos a usá-la com nós mesmos ao considerar cada parte de nós como clientes internos. Vá adiante e divirta-se.

Algumas Conclusões

A importância das idéias e percepções tratadas nos livros da coleção “Histórias que Libertam” está muito relacionada ao Aprendizado Profundo ou Integral: um método que proporciona a estimulação e ativação de ambos os hemisférios cerebrais e a colocação das “sementes” de aprendizado, sensibilidade e mudança em solos férteis para seu “germinar”.

Não se afastando desses objetivos, um certo temperamento de contador de histórias do autor – conhecido entre alguns de seus amigos como amante da confusão – pode ajudar nesse processo e tornar mais divertida a transformação.

Não desanime, foram vários anos aprendendo e percorrendo esses caminhos. Ao abraçar o desafio de elaborar essa coleção, em algumas ocasiões se confunde o estilo do escritor com o trabalho técnico de estimular a expressividade de dimensões mais criativas e curiosas da mente inconsciente.

Eventualmente, você pode chegar à conclusão de que este livro parece um tanto incompleto. Que várias histórias se iniciam e não terminam. Se essa impressão for muito forte, receito uma segunda leitura completa.

E bastante atenção para perceber se suas conclusões e a sua compreensão permanecem as mesmas ou se algo mudou. Entretanto, se ainda permanecer essa percepção, saiba que me sentirei completamente satisfeito, pois estará na hora de você fazer a sua parte: consciente e inconscientemente.

Afinal de contas, aprender é trilharmos por nós mesmos os caminhos que escolhemos consciente ou inconscientemente. Tirar nossas conclusões a partir de nossas experiências. Essa coleção não traz soluções ou receitas de bolo. Ela apenas estimula sua criatividade para que encontre as suas próprias soluções.

Enquanto “aprendedor”, tenho sido um cientista do aprendizado mesmo antes de tomar conhecimento dessa trilha que se mostrou em minha vida pessoal e profissional.

Essas habilidades vêm sendo esculpidas nas mais diversas áreas do conhecimento: formação acadêmica, prática e ensino do tênis, prática e ensino do Tai Chi Chuan, hipnose, educação, empreendedorismo, comportamento, música, comércio, relacionamento etc.

Por essas razões, essencialmente pragmáticas, tenho uma grande preocupação em não oferecer conhecimento sem sua dimensão vivencial e seu significado profundo.

Definindo Melhor os Objetivos

As considerações a seguir são importantes para que você se organize interiormente e armazene essas aprendizagens em locais úteis, consciente e inconscientemente.

- Qual é a diferença entre aqueles planos e objetivos que estabelecemos e que, de fato, se realizam e aqueles que, embora nos esforcemos e trabalhemos, nunca se materializam?
- Como nós, em cada momento, escolhemos o que perceber? Pense bem, se nós, daqui em diante, consciente e inconscientemente, escolhermos perceber aquelas evidências e informações do que é mais adequado para nossa saúde e bem estar... então, talvez nos tornemos uma daquelas pessoas que desenvolvem a habilidade de manter o peso e forma física de maneira espontânea, natural e sem esforço.
- Como nós escolhemos do que nos lembrar? Reflita, de tantas e tantas aprendizagens já efetivadas ao longo de todo o processo educacional pelo qual passamos, se começássemos a nos lembrar das mais úteis, provavelmente, também, pouparíamos muito tempo.

Por gerações e gerações temos aprendido que o nosso presente é consequência do nosso passado. Acreditamos tão profundamente nessa consideração que agimos como se a Lei da Causa e Efeito fosse algo definitivo.

Observando, porém, as grandes realizações humanas, talvez possamos formular uma outra grande lei: a Lei do Efeito e Causa. Isso mesmo! Para nós, seres humanos, essa lei é mais valiosa que a anterior: ela diz que o presente também é consequência do futuro!

Escolha um novo sonho ou plano e observe como mudam suas sensações, percepções e sentimentos. Perceba também que suas ações passam a se adequar ao futuro.

Finalmente, as dimensões, os objetivos, intenções e habilidades a serem estimuladas mais importantes para nós, educadores, ainda pertencem a uma outra categoria que costumo denominar de metas implícitas.

Magicamente, se você efetivamente atingir os objetivos que definiu para serem alcançados com o apoio deste livro, ficará registrado o valor e a importância do Princípio da Alavancagem bem aplicado à Educação. Ele está sustentado pelos seguintes pilares:

- **Disponibilidade:** construção de um “solo fértil” para aprender outras formas de lidar consigo mesmo(a) e com sua própria alimentação, desbloqueio e ruptura de crenças que limitem nossa transformação;
- **Sentido:** a dimensão na qual resgatamos níveis mais essenciais de curiosidade natural (ao ativar nossa orientação inconsciente) e a nossa automotivação;
- **Procedimentos:** técnicas e estratégias de alto desempenho, aquelas formas de agir cujas pessoas muito bem-sucedidas utilizaram, consciente ou inconscientemente, para atingir o sucesso nessas aprendizagens;
- **Discernimento:** o necessário desenvolvimento da percepção e sensibilidade para que as técnicas não fiquem “guardadas na prateleira”, e comecem a funcionar naturalmente;
- **Fé:** um estado de espírito confiante decorrente de termos reconhecido uma parte maior de nosso potencial inconsciente de mudança rápida e natural. Nessa dimensão, resgatamos nossa autoconfiança; metaforicamente, pode também ser considerado o resgate de nossa “noção de centro”.

Neste momento, se você apresentasse a pergunta “O que é essa tecnologia chamada de Aprendizagem Inconsciente?”, a resposta seria através de um exemplo. Observe a próxima figura com cuidado e responda: o que você está vendo?

A maior parte das pessoas responde que percebe um triângulo. Alguns dizem “packmans”, outros, um pedaço de pizza etc. Considere: se você vê um triângulo neste desenho, infelizmente tenho que afirmar que não existe nenhum!

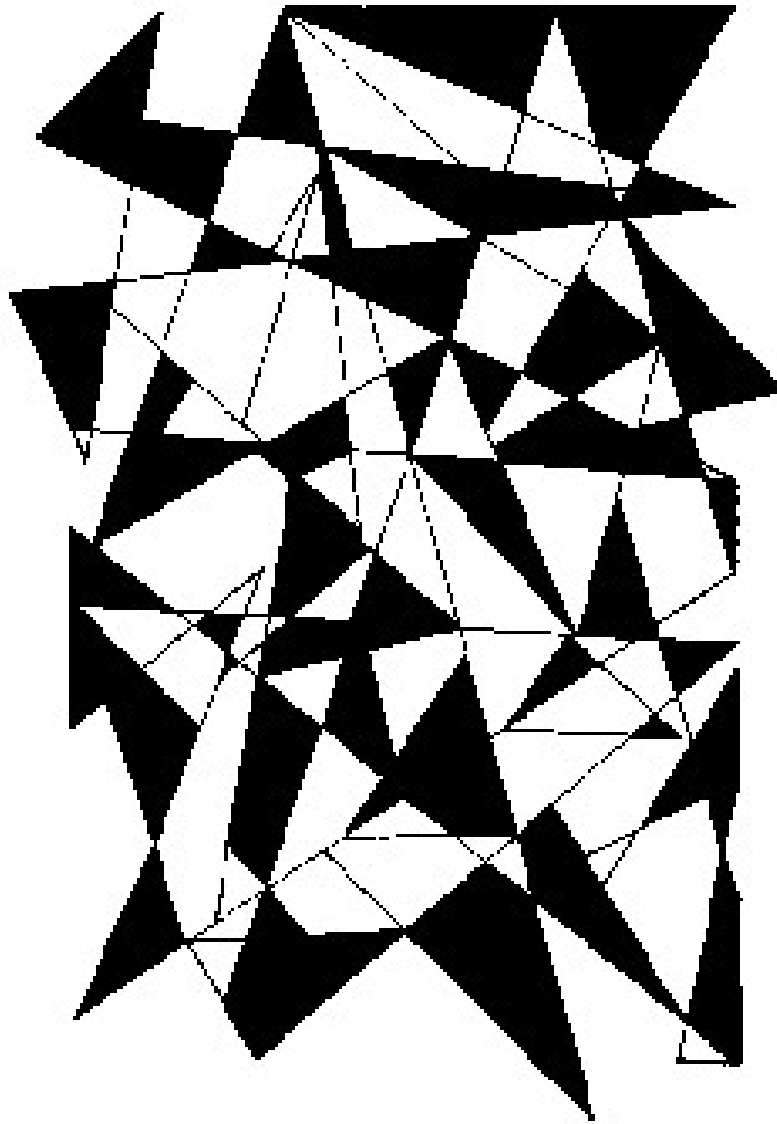
Porém, podemos perceber um... Existe ou não existe algum triângulo? A resposta é: “Existe e não existe o triângulo!”. Isso, evidentemente, do ponto de vista da Aprendizagem Inconsciente.

A definição será: Aprendizagem Inconsciente é uma metodologia que nos estimula o aprendizado de como estabilizar na consciência pontos de vista contraditórios ou paradoxais.

As tensões decorrentes do esforço de manter em mente os paradoxos criam energia mental suficiente para projetar nossa consciência para níveis mais profundos de síntese e compreensão.

Essa é a verdadeira natureza da metodologia Aprendizagem Inconsciente. Essa é a natureza da Hipnose Aplicada à Educação: criar oportunidades de confinamento mental em paradoxos – o “combustível” da energia de síntese criativa. Este livro tem a finalidade de, repetidamente, provocar essas situações.

Por outro lado, o seu próprio papel de leitor, complementar ao do livro, será mais bem representado pelo desafio contido na ilustração seguinte:



Saiba que neste desenho existe uma estrela de cinco pontas geometricamente perfeita. Seu trabalho, durante o desenrolar do livro, é encontrá-la.

Essa será uma metáfora interessante que representa mais visceralmente a qualidade de sua participação e seu investimento neste programa: aprender a decodificar a ordem subjacente ao caos, desenvolver a habilidade de juntar evidências e sintetizar percepções capturadas num ambiente descontínuo.

Essa será apenas mais uma experiência para estimular a consolidação do seu “faro” para oportunidades.

Finalmente, ao definir de uma forma íntegra os seus objetivos, você chegará a experimentar uma condição de sentimentos e de sucessão de eventos muito curiosa em sua vida.

Uma determinada certeza e ritmo nos acontecimentos talvez, até então, desconhecida. Será perceptível para algumas pessoas, dessa forma, a assertiva de que “os grandes mestres não têm paciência... De fato, eles não precisam dela!”. Isso também fará sentido...

Sobre o Autor

Não posso dizer que tive problemas com o controle de peso. Tenho um metro e oitenta e cinco centímetros e peso algo que varia em torno de setenta e oito quilos. Porém já pesei noventa e dois, na época de faculdade, quando tomava muita cerveja.

Pratico Tai Chi Chuan regularmente e tênis semanalmente, como instrutor.

Tive muitos amigos obesos, mas também alguns muito magros, que gostariam de ter mais peso. Depois de alguns atendimentos individuais com pessoas que queriam controlar seu peso é que despertei para a necessidade desse material.

Mas não foi isso exatamente que me alertou para desenvolver as percepções que apresento neste livro. Tive que aprender a me alimentar melhor para me livrar de uma gastrite, azia e digestão muito lenta.

As abordagens médicas tradicionais para resolver esses problemas são muito pouco efetivas, em minha opinião. Assim, observo também que os gordos ou magros não encontram suas soluções.

Lentamente, aprendendo a reconhecer os sinais de meu próprio corpo, fui descobrindo que os alimentos adequados para uma pessoa podem ser verdadeiros “venenos” para outras.

Fui vegetariano por um tempo. E descobri que a dieta vegetariana é muito mais cara que aquela à base de carne! Pois temos que selecionar melhor os alimentos e promover certas compensações.

Consumi muito leite e seus derivados enquanto atleta, especialmente quando era “vegetariano” (comia peixe). Desenvolvi uma grande reação de saturação ao leite, e hoje tenho reações alérgicas imediatas ao ingerir qualquer derivado. Levei quinze anos para descobrir que era isso que me dava muita coceira e infecções nos ouvidos.

Descobri também, ao longo da vida, que o gás do refrigerante, da cerveja e da própria água gaseificada era extremamente ácido para mim, embora tenha levado muito tempo para descobrir isso.

Hoje não tomo álcool, embora não tenha nada contra. É apenas uma solução pessoal para meu bem estar. Também não tomo nem chá nem café, são muito excitantes para mim, e fico tremendo todo se não respeito essa restrição.

Descobri também que arroz é fundamental no funcionamento de meus intestinos. Isso além das verduras. Como carne, frutas, cereais, doces à base de leite com moderação etc. Meu paladar se tornou tão sensível que sinto gosto diferente em águas de diferentes procedências – prefiro aquelas de menor acidez.

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.