



Ebook – Etapa 1 – Workshop Transforme

Vídeo aula 2 – Crenças – Mente consciente e subconsciente

Por: Ana Carolina Barbosa Faria Gonçalves



Vídeo Aula 2 – Crenças – Mente consciente e inconsciente

Como foi para você realizar o TransformAÇÃO da carta de agradecimento e reconhecimento? Desafiador ou tranquilo? Como se sentiu?

Independente de como foi sua experiência, te parablenizo por ter concretizado essa ação! E garanto que ela por si já foi capaz de destravar muita coisa e gerar o início do seu transforme. Afirmo isso, pois desta forma consciente e conectado consigo, foi realizado uma reflexão e tomada de consciência ao se agradecer, honrar e se reconhecer. Na ação da carta a si próprio, é possível ressignificar e transmutar muitas questões, pelo fato de acessar seu interior.

Neste exercício foi trabalhado autoconfiança, autovalor, auto reconhecimento e amor próprio, e com isso despertamos esses valores que poderiam estar adormecidos. Neste contexto, apresento o conceito das crenças. Com a carta de agradecimento, estimei você a se orgulhar de você mesmo! E qual minha intenção com isso?

Muitos de nós aprendemos que é errado, feio ou ruim nos orgulharmos de nós. Talvez você, assim como eu, aprendeu a se polir e se segurar para não expressar sua alegria e satisfação ao conquistar uma realização. Faz sentido para você?

Vou ser mais clara, é muito provável que recebemos falas comuns da sociedade, como:

- “Se você demonstrar orgulho de si, estará agindo de forma arrogante, ou metida, ou sem humildade”.

Compreende o que quero dizer? Para você aconteceu de forma semelhante? Se sim, ou se não, este é um exemplo de crença social. Ou seja, são padrões de “falas ou conceitos” que repetimos de forma automática, sem pensar, repetimos porque disseram isso para nós e registramos isso como correto sem questionar.

Às vezes no dia a dia, não repetimos verbalmente essas falas, mas elas podem se manifestar no nosso interior, como se algo nos travasse para avançar, essa é outra forma de uma crença limitante se manifestar sem percebermos. A figura a seguir, ilustra alguns exemplos de crença muito comuns:





Imagem: Google Imagens <<https://www.eutuenos.com.br/post/2019/07/08/quais-sao-suas-crencas-limitantes>> Acesso em 20 de maio de 2020

Nosso Sistema Nervoso Central é formado seguindo a filogenia, ou seja, nós temos funcionamentos e estruturas semelhantes a todos os animais. Na nossa formação embrionária, o cérebro humano passa por todas as fases de evolução, então temos as etapas mais primitivas, como o funcionamento semelhante ao de um réptil, mamífero até chegar no homem.

Neste contexto a única estrutura que nos diferencia dos animais, é o nosso cérebro mais evoluído ou racional, denominado córtex cerebral ou néocórtex. Porém, como ele foi o último da etapa evolutiva a se formar, ele é o último a ser ativado diante de uma situação. Todas as vezes que o ser humano age por impulso, sem raciocinar, ele está agindo de modo automático, sendo guiado pelos impulsos de sobrevivência irracionais, que são ativados pelas áreas cerebrais que funcionam semelhante ao cérebro mais primitivo, ou também chamado reptiliano. Para entender melhor as etapas evolutivas da formação e organização embrionária do Sistema Nervoso Central, veja a figura:

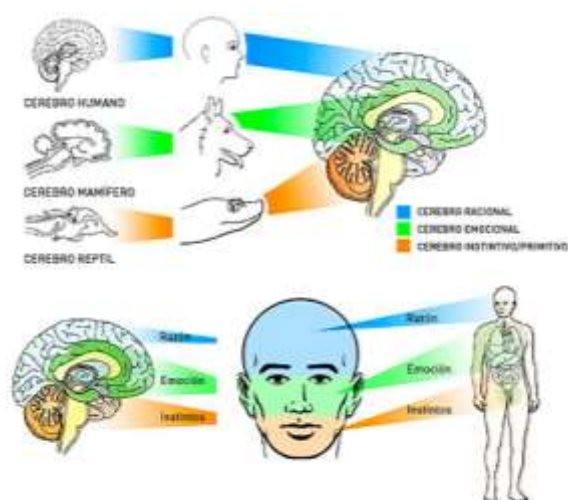


Imagem: Retirada de Google Imagens



Como o córtex cerebral, demora alguns segundos para ser ativado, aquele ensinamento que muitos já ouviram, que diz, quando estiver nervoso, conta até 10, faz todo sentido pela biologia e fisiologia, não é uma crença, é uma verdade!

Então no nosso dia a dia, agimos em 90 a 95% desta forma irracional, instintiva, regidos pelo nosso subconsciente, e manifestado nas mais diversas maneiras, na atitude mais complexa, como na mais simples. Por exemplo:

Existem inúmeras formas de manifestar uma crença social repetida sem pensar, vou usar um exemplo simples:

- “Come para a mamãe ficar feliz” ou “Coloque roupa de frio para não ficar doente. ”

São afirmações e conceitos considerados corretos que repetimos geração após geração e que nos bloqueiam em muitas questões, nestas duas afirmações que coloquei, isso pode refletir de forma tão intensa no adulto, que nem imaginamos, tanto naquela pessoa que toma um vento mais frio e logo se resfria, como na forma de uma grande dificuldade de dizer não, de se anular, para deixar o outro feliz. Compreende?

As palavras são recebidas pela mente subconsciente como elas são, recebem uma afirmação repetida, principalmente quando ouvida na infância sem julgar, sem análise, e assim, a mente subconsciente acredita que o frio adoece, e quando o corpo recebe o estímulo tátil de uma temperatura fria, ele irá responder com um mecanismo protetor, ele interpreta como um grande perigo. No momento que eu me agasalho, imediatamente meu corpo-mente entende que o perigo passou e relaxa. E então, os sinais do resfriado surgem.

E tudo isso acontece sem nem nos darmos conta. Pois nossa razão ou consciência rege apenas de 5 a 10% das nossas ações e mecanismos de funcionamento. **Trago para você esses exemplos simples, isso não é uma regra para todos, pois cada pessoa tem um sentir único.** Cada pessoa tem sua própria percepção diante de um evento, então o registro do subconsciente é único para cada pessoa. Percebam que os mecanismos da nossa mente são bastante complexos. Mas é possível ressignificar. A imagem abaixo, apresenta de forma ilustrativa as crenças:





Imagem: Google Imagens

Retomando ao raciocínio da carta de agradecimento, quando não me permito orgulhar de mim mesmo, não me reconheço com orgulho, eu automaticamente e inconscientemente desligo um dos botões responsáveis pelo abastecimento de motivação e entusiasmo, pois se eu não “posso” orgulhar de mim, para que seguir adiante?

É mais ou menos esse diálogo oculto que acontece na nossa mente inconsciente, mas que não temos acesso, e por isso muitas vezes nos sentimos travados, sem compreender os motivos reais.

Quando entendemos que orgulhar-se de si é completamente diferente de ser arrogante, metido ou sem humildade, as coisas começam a ter mais sentido. Arrogante, é aquele que considera que sabe tudo, que é melhor que todos, e que não precisa aprender mais nada.

Já o metido, é aquele que se sente superior aos outros, sente que é capaz de viver sozinho, menospreza os semelhantes. Já a falta de humildade, significa você humilhar o outro, tratar de maneira diferente uma pessoa da outra, dependendo da classe social, por exemplo, e também aquele que para avançar, conquistar algo, passa por cima do outro, humilha tirando o tapete do colega.

Compreende que as reflexões que eu trouxe, comprova que orgulho não tem nenhuma relação com as desvirtudes que apresentei? Que o orgulho e reconhecimento são forças motriz que podemos, devemos e merecemos ativar em nós para abastecer nossa motivação e ânimo para seguir em frente?

Você já havia pensado desta forma? Em geral, a maioria de nós não pensou nisso, nem relaciona tais questões com seus desafios diários, pois como são registros do inconsciente, nem sempre é fácil acessá-los, e aqui apresento uma forma simples de realizar este acesso.

§



TransformAÇÃO

Vamos aproveitar o conteúdo adquirido e praticar?

Anote em seu caderno uma lista de tudo que você realmente deseja para a sua vida, sem se limitar. Aqui **tudo é possível**. Coloque energia, força e intenção nesses desejos.

Caso algum pensamento negativo ou limitante surgir, não se apegue a ele, nem se identifique, deixe ele passar. Faça sua lista de desejos livre de preocupação. Neste exercício, também praticamos a ação da auto responsabilidade e a vigia do pensamento, no sentido de se liberar da preocupação, pois caso escreva a lista com a energia da dificuldade e limitações, seu desejo será atendido, porém através de mais desafios. E não queremos isso, certo?

Neste TransformAÇÃO estamos exercitando a leveza, e fazer a lista sem preocupação é leve! Neste conceito, você entende a Lei da Ação e Reação, por isso, internalize a frase: **Se você realmente quer uma realidade diferente, então passe a agir diferente.**

E comece agora!!! Ao realizar sua lista dos desejos, mude, transforme, não se limite a pensamentos e bloqueios negativos, pois é isso que estará atraindo. Apenas escreva a lista em atitude de entrega, com leveza, sem se preocupar com os “como” ou “mas” que porventura possam surgir.

Simplesmente permita-se abrir-se para receber **TUDO** que você deseja, sem se limitar!

§

Nós temos dois tipos de crenças, as limitantes e as positivas. As positivas são as que nos estimulam avançar e realizar, e é importante mantê-las. As limitantes, como o nome diz, nos impedem e travam de alguma forma.



Desperta
mulher

Imagem: Google Imagens <<http://despertamulher.com.br/o-que-sao-crencas-limitantes/>> Acesso em 20 de maio de 2020



As crenças são registros na nossa memória subconsciente. Nestes registros estão muitas informações que vivemos, pessoas, o que nos foi dito e como foi percebido por nós na época, clima, temperatura, cidade, odores, entre muitos outros. O subconsciente, alguns autores ainda colocam uma divisão entre subconsciente e inconsciente, mas a diferença é mínima, no inconsciente contém todos os mecanismos de funcionamento do corpo que não temos consciência e controle, por exemplo a frequência cardíaca, o controle do movimento da musculatura lisa dos seus intestinos. Então vou usar sempre o termo **subconsciente** para me referir à mente e **registros que formam as nossas crenças**.

O subconsciente trabalha ativamente a todo momento, pois sua principal função é a sobrevivência, ele é responsável por nos proteger de qualquer perigo, e às vezes ele quer nos proteger tanto, que nos bloqueia e impede de avançar. Mesmo enquanto dormimos o subconsciente trabalha captando e organizando as informações captadas pelos órgãos do sentido, como sons, temperaturas e outros.

Controla de 90 a 95% das nossas ações conscientes. Bastante né? Pois é, enquanto achamos que temos controle e razão sobre tudo, estamos muito enganados, pois o nosso consciente é responsável por apenas 5 a 10% das nossas ações. E aqui incluo, escolhas, pensamentos, falas, relacionamentos. A mente consciente, chamada de racional, tem opinião, faz julgamentos de certo e errado e pensa que está no controle.

Para o subconsciente 100% das crenças tem função de sobrevivência, responsável pela manutenção da nossa segurança, controla as nossas escolhas, principalmente quando nos mantemos no automático e estamos apenas sobrevivendo, ao invés de viver.

Quando temos consciência, agimos refletindo sobre nossas escolhas, com responsabilidade, pensando no impacto que uma escolha minha pode gerar em mim e no outro, desta forma, deixamos de ser dominados e controlados pelo automático do subconsciente, e tomamos as rédeas da nossa vida, com consciência, controle e responsabilidade das nossas ações. Aprendemos que nós mesmos somos responsáveis por tudo que nos acontece, pois temos compreensão que somos regidos pela lei da ação e reação.

Sendo assim, o subconsciente funciona como um centro de dados e programas, desprovido de emoção. Ele lê os sinais do ambiente e segue uma programação pré-estabelecida, sem questionamentos ou julgamentos, acessa o arquivo das nossas experiências de vida, tanto as que temos conhecimento como as que não temos, como tudo o que é captado pelos órgãos sensoriais, integra e associa as informações provenientes de vários caminhos, nas quais influenciam as reações do cérebro e órgãos de forma emocional, psicológica e instintiva.

Nele contém o conjunto de instintos geneticamente programados, bem como as crenças que adquirimos dos nossos pais e sociedade, formando nossa fisiologia e padrões de comportamento que se



desenvolvem de acordo com os registros considerados verdades dessa voz central e suas crenças, sejam construtivas ou destrutivas. Funciona como um centro de dados e programas desprovidos de emoção, é a parte cerebral de funcionamento binário, ou seja, responde apenas ao sim ou não. Nossa mente consciente e subconsciente é muito bem representada pelo iceberg. Veja a imagem abaixo:



Imagem: Google Imagem <<https://litera.mus.br/musicas-de-autoconhecimento/>> Acesso em 20 de maio de 2020

Os processos mentais do cérebro são na maior parte do tempo provenientes do subconsciente, funcionam de forma contínua, automática, sem esforço, geram intuições e ações. O consciente está disponível nos mesmos processos mentais, porém as decisões do subconsciente são aceitas sem crítica, sem que o consciente assuma o controle.

Se você se interessou por este assunto, e gostaria de aprofundar, existem muitos livros que contribuem com esse entendimento e com as informações que você receberá no Transforme, o aprendizado será construído cada vez mais. Com todo esse conceito, eu objetivo mostrar as ações que podemos adotar



na vida diária para que tenhamos mais consciência ao invés de sermos regidos pelos instintos do subconsciente.

Então, quando ficamos atentos e vigiamos os nossos pensamentos, como apresentado na vídeo-aula anterior, trazemos mais consciência para nosso dia a dia, e isso já é uma mudança de hábito, uma transformação de um padrão limitante para um positivo.

Assim, para que o transforme seja uma constante em sua vida, é importante ter atitudes positivas consigo mesmo, e uma boa maneira de começar é cuidando do seu pensamento! Lembre-se, isso é uma daquelas ações que ninguém pode fazer por você. É sua responsabilidade. Como isso é um processo, no início pode ser mais desafiador, por isso é importante persistência e treino!

Pontos importantes desta vídeo-aula:

- Você atrai o que vibra: ao vibrar na reclamação, atrairá mais motivo para reclamar.
- Ao se perceber na reclamação, cancele o pensamento, deixe-o ir embora e reverta-o para um pensamento positivo, na forma de um agradecimento, por exemplo.
- Um pensamento positivo é 100 vezes mais poderoso que um negativo! Lembre-se disto!

§

TransformAÇÃO

Esta vídeo-aula foi finalizada com uma meditação, você pode pesquisar no YouTube uma meditação que te agrada. A meditação é uma excelente prática e hábito que contribui para nossas transformações. Algumas pessoas consideram desafiador meditar, e logo desistem. Porém, a meditação é uma maneira eficaz de ação para autocontrole.

Meditar não significa não pensar em nada, mas sim não se apegar aos pensamentos carregados de preocupações. Ou seja, não se apegar aos pensamentos. Afinal, não somos robôs, somos seres pensantes. Desta forma, o pensamento surge, você o observa e o deixa ir. Semelhante ao observar o passeio das nuvens no céu.

Uma boa forma de exercitar o hábito da meditação é através dos mantras, sons, foco na respiração e meditações guiadas.

§

Finalizo o conteúdo deste E-book, qualquer dúvida ou informação extra, pode entrar em contato comigo!



REFERÊNCIAS:

- ABIASSI, Hélène; PALITEIRO, João Carlos. **O Coração Cura a Alma**. Portugal: Anjo Dourado, 2009.
- ANDRADE, Tânia M. Ramos; CASTRO, Maria da Graça; MULLER, Marisa C. Conceito mente e corpo através da história. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.11, n.1, p. 39-43, jan/abr. 2006.
- CHOPRA, Deepak. **As sete leis espirituais para o sucesso**: um guia prático para a realização de seus sonhos. Rio de Janeiro: Best Seller, 73ª ed., 2019.
- DOUGLAS, Gary M. HEER, Dain. **Apostila Manual de Barras de Access**. Access Consciousness, LCC. Stafford, Texas, 2018.
- GEBRIM, Patrícia. **Jardim dos Anjos**: Um caminho para despertar o seu potencial interior. 2ed. São Paulo: Pensamento, 2020.
- HILGER, Thais Rafaela, MOREIRA, Marcos Antonio, SILBEIRA, Fernando Lang. **Estudo de representações sociais sobre a física quântica**. Revista Brasileira de Educação e Tecnologia; v.2, n.2, maio/agosto, 2009.
- LIPTON, Bruce H. **A Biologia da Crença**. São Paulo: Butterfly, 2007. 135.
- LIPTON, Bruce H. **O Efeito Lua de Mel**: a arte de criar o paraíso na Terra. Lisboa: Sinais de Fogo, 2013.
- PERT, Candace. **Conexão Mente, Corpo e Espírito**: Para o seu bem-estar. São Paulo: Barany, 2009.
- SALGADO, Afonso. **Fisioterapia Integrativa**: Como ter saúde em um mundo doente. Londrina: Midiograf, 2019.
- SCHREIBER, Davide Servan. **Curar o Stress, a Ansiedade e a Depressão sem medicamento nem Psicanálise**. São Paulo, Sá, 2016.
- SNEL, Eline. **Quietinho feito um sapo**: exercícios de meditação para crianças e seus pais. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.
- STIBAL, Vianna. **ThetaHealing®**: Uma das mais poderosas técnicas de cura energética do mundo. São Paulo: Madras, 2018

