PRIMEIROS SOCORROS

EMOCIONAIS

EM TEMPOS DE PANDEMIA

Guia prático com Método INTEGRA

Ricardo Eiriz

com a colaboraçao de Sirio

Ricardo Eiriz

PRIMEIROS SOCORROS EMOCIONAIS EM TEMPOS DE PANDEMIA

Guia prático com Método INTEGRA

© De la edición original
Ricardo Eiriz
www.eiriz.com
www.metodointegra.com

Design da capa: Ananda Sisquella

Tradução (Português do Brasil): Clóvis L. Michels

Este livro foi concebido e criado como um presente para a humanidade, permitindo sua reprodução total ou parcial, sua incorporação em um sistema informático, sua transmissão em qualquer formato por qualquer meio, seja ele eletrônico ou mecânico, por fotocópia, gravação ou outros métodos, sem a permissão prévia dos autores, entre indivíduos sem fins lucrativos (Art. 31.2 da Lei de Propriedade Intelectual).

Porque o amor é o que deve guiar
nossas vidas.

Agradecimento

Este livro não seria o que é sem o apoio incondicional e a colaboração constante da M.T.E. Agradecimentos infinitos.

ÍNDICE

Índice.....5

1 Introdução.....6

2 Aprendendo a programar teu subconsciente 19

2.1. O teste muscular 27

2.2. Liberação de traumas emocionais..... 33

2.3. Liberação de bloqueios emocionais..... 40

2.4. Gravação de crenças..... 46

3 Elimina o medo a doença e ao sofrimento..... 49

4 Elimina o medo a morte 58

5 Supera o luto 68

6 Elimina o estresse e a tensão do confinamento..... 78

7 Elimina o medo e a insegurança a respeito ao futuro..... 91

8 Disfruta do momento presente..... 105

Bibliografia 122

1
INTRODUÇÃO

Sempre, sempre, sempre temos a escolha para decidir como vivemos internamente qualquer situação.

Dentro de um tempo, talvez teremos esquecido o que aconteceu em nossas vidas em 2018, 2015 ou em qualquer outro ano. Mas certamente você jamais esquecerá o que aconteceu em 2020.

Palavras, em muitos casos desconhecidas para a maioria, como coronavírus, covid, SARS-CoV-2, epidemia, pandemia ou até mesmo confinamento, tornaram-se parte do nosso vocabulário mais utilizado. E elas provavelmente fizeram isso para ficar.

A pandemia vivida em 2020 é um evento histórico da humanidade, um daqueles que perduram na memória de jovens e idosos.

Jamais antes em nosso planeta havíamos vivido uma crise global. Nem mesmo as guerras mundiais foram vividas diretamente em todos os países do mundo, como aconteceu com a pandemia causada por esse pequeno vírus, chamado SARS-CoV-2.

A suposta sociedade do bem-estar, na qual muitos países acreditavam viver, se desfez em questão de dias. A liberdade de movimentação e atividade desapareceu por meses para cerca de quatro bilhões de pessoas. A economia pessoal e global sofreu um colapso quase total. E a liberdade de expressão, seguindo o exemplo da China, foi censurada em muitos países.

Afloraram medos, inseguranças, angústias e muitas outras emoções em boa parte das pessoas, tornando-nos tremendamente vulneráveis.

Ficar conectado com esses tipos de emoções, geralmente chamadas de negativas, gera um enorme impacto limitante em nossas capacidades mentais, emocionais e físicas enquanto as estamos sentindo.

Infelizmente, o perigo dessas emoções com as quais estivemos conectados com tanta intensidade não termina quando paramos de senti-las. As memórias emocionais geradas como consequência dessa conexão emocional nos acompanham posteriormente, mantendo um impacto importante no nível emocional e, principalmente, no nível físico.

Quando sintonizamos intensamente com uma emoção, a nível cerebral ocorrem mudanças importantes, ativando redes neurais, principalmente no hemisfério direito do cérebro, e limitando a atividade de outras áreas do cérebro, especialmente nos lobos pré-frontais.

É precisamente nos lobos pré-frontais do cérebro onde as funções de nossa mente consciente são realizadas, ou o que é o mesmo, onde temos a capacidade de pensar, raciocinar,

encontrar soluções para problemas ou medir as consequências de nossas ações.

Uma menor capacidade de uso dos lobos pré-frontais do cérebro, como acontece quando sentimos intensamente qualquer emoção, reduz diretamente nossas capacidades intelectuais.

As memórias emocionais, seja em formato de trauma emocional ou de bloqueio emocional, condicionam nossas respostas emocionais futuras, tirando a liberdade.

Ambas as memórias agem de maneira diferente. No caso de trauma emocional, a conexão com um determinado estado emocional é permanente, enquanto no caso de bloqueios emocionais, se produz uma ativação pontual e automática de determinadas respostas emocionais de acordo com as situações que vivemos. Em ambos os casos, nossa liberdade fica limitada a nível emocional, com as correspondentes consequências limitantes também a nível mental.

De todos os efeitos que as emoções exercem sobre as pessoas, é de longe, o impacto sobre a saúde o mais significativo, como nos informou a Associação Médica dos Estados Unidos, indicando que mais de 75% das doenças têm sua origem nas emoções.

Nosso sistema imunológico, como consequência da mudança estrutural que ocorre no DNA humano ao conectar com emoções, aumenta ou diminui sua eficiência, em função

de sintonizar com emoções de alta vibração, como amor, gratidão, compaixão etc. ou de baixa vibração, como medo, angústia ou ansiedade.

Da mesma forma, a vibração associada a cada emoção produz uma ressonância em nosso corpo, gerando um impacto em determinados lugares. O local do corpo onde está localizado o ponto de máxima amplitude energética de emoção, devido ao efeito físico da ressonância produzida, é privado de oxigênio, o que acaba causando o desenvolvimento de múltiplas patologias. Não devemos esquecer que as doenças se desenvolvem em ambientes ácidos, e nesses pontos também ocorre desequilíbrios energéticos e, em particular, desequilíbrios magnéticos.

Os bloqueios emocionais nos mantêm vibrando na frequência das emoções que os compõem, de modo que nosso corpo mantém um estímulo que gera acidez diretamente 24 horas por dia.

É por essa razão que, dentro do mundo emocional, são os bloqueios emocionais que são mais comumente encontrados na origem de todos os tipos de patologias.

Todos esses conceitos são explicados extensivamente em outros de meus livros, portanto, não vou aprofundar neles além do necessário para tomar consciência da gravidade e do perigo que implica um gerenciamento emocional incorreto.

Nas casas, estamos acostumados a ter um kit de primeiros socorros para tratamento autônomo, em caso de necessidade, feridas, queimaduras, pequenos traumas físicos, etc.

Sabemos aplicar gelo se dermos uma batida ou que analgésico tomar se a dor persistir. Em caso de ferimentos

graves, sabemos os passos a seguir para obter a ajuda profissional rápida e adequada. No entanto, não há amplo conhecimento sobre cuidados precoces e autônomos para feridas emocionais.

Diante do sofrimento emocional, poucas pessoas conseguem gerenciá-lo efetivamente com seus próprios recursos. Mesmo em casos graves, o desconhecimento sobre o caminho a seguir é generalizado, terminando por sofrer em silêncio por muito mais tempo do que o desejado. Na melhor das hipóteses, é utilizada ajuda psicológica externa, que geralmente é baseada em longos processos terapêuticos, com resultados muito limitados.

Este livro foi escrito para ser seu kit emocional de primeiros socorros e para ter os recursos necessários para gerenciar com eficiência suas necessidades mais prementes.

Neste livro, você tem as ferramentas para que você mesmo possa se curar de certas feridas no plano emocional, geradas como resultado das intensas experiências vividas no ano de 2020.

A pandemia, juntamente com o manejo realizado em cada país, e a toxicidade informativa de que fomos vítimas, fizeram aflorar uma ampla gama de emoções na maioria da população.

A dor pelas pessoas que morreram ou continuam a morrer.

A pena de não poder dizer adeus aos nossos entes queridos.

A raiva por não poder agir de forma proativa e eficaz, em curto prazo, para acabar com a ameaça do vírus.

O medo de adoecer, sofrer ou morrer.

A sensação de vulnerabilidade e insegurança que aparece quando todos os nossos fundamentos são abalados.

A angústia e frustração com a perda de liberdade de movimentação, ou simplesmente para decidir onde ir jantar.

A tristeza e a sensação de fracasso em ver como os esforços feitos ao longo de muitos anos para criar e fazer crescer uma atividade profissional foi atirado para os ares.

A solidão devido ao distanciamento social ao qual estamos acorrentados.

A rejeição social ou discriminação que todos nós podemos sofrer por apresentar qualquer sintoma que suscite suspeitas de ser portador do vírus.

O estresse e tensão devido à convivência forçada, 24 horas por dia, com nossa família.

A vergonha e a impotência por ser incapaz de acompanhar nossos filhos em sua educação, ou simplesmente por não podermos controlar nossas emoções e reações.

A apatia, falta de vontade e de motivação em acreditar que não podemos fazer nada para mudar a situação.

E, claro, a incerteza diante de um futuro totalmente incerto.

Poderíamos prolongar esta lista para acomodar praticamente todas as emoções que conhecemos, uma vez que as consequências diretas do que vivemos abrem as portas para que possamos ativar todas e cada uma delas.

É por esse motivo que o Método INTEGRA decidiu agir, a fim de minimizar o impacto presente e, principalmente, futuro, dessas emoções tão prejudiciais.

Este livro foi concebido como um auxílio de empoderamento pessoal, de modo que cada um adquira o conhecimento e as habilidades que os levem a se reconectar com sua força e poder interior, a se desconectar do medo, insegurança ou qualquer outra emoção diretamente ativada como consequência da pandemia.

Se trata de um guia prático de autoconhecimento e transformação profunda, onde realmente ativamos nossas respostas, em nosso subconsciente.

Ninguém pode negar os danos causados pelo vírus na saúde de milhões de pessoas, na economia pessoal e global e também nas relações sociais.

Também fomos testemunhas de como os comportamentos condicionados pelas crenças coletivas e medo, levaram a distanciamento, isolamento social ou até a ponderar que vida que vale mais a cada momento.

Aqueles que violam as regras são considerados na mente de muitos como inimigos, o que pode até levar a justificar a violência contra eles. Aqueles que não sofrem e não sentem mal são rotulados por alguns como insensíveis e antipáticos. E aqueles que decidem ser felizes nessa situação são considerados esquisitos. Neste ponto, eu gostaria que todos

nós fôssemos classificados como esquisitos e "não muito sensíveis".

Certamente, a empatia e a sensibilidade não têm nada a ver com sofrer com quem sofre, com lamentar-se com quem lamenta, com chorar com quem chora ou com sentir o abandono das pessoas abandonadas. A empatia é um processo racional de compreensão e entendimento da dor e do sofrimento dos outros. Não se trata de transformar a dor e o sofrimento dos outros em seus próprios sofrimentos.

Você não é uma má pessoa se não sofre quando os outros sofrem e se não chora quando os outros choram.

Felizmente, nessa mesma realidade, vimos como a solidariedade, a colaboração e a responsabilidade social afloraram em grande parte da sociedade.

As circunstâncias são o que são, mas todos e cada um de nós é livre internamente para escolher nossa maneira de vivê-las, para escolher nossas respostas, para focar nossa atenção no positivo ou negativo de cada experiência, para ter esperança no futuro ou acreditar que o mundo está acabando.

Pessoalmente, escolho viver no amor, gratidão e compaixão.

Eu escolho estar ciente de que as pessoas sofrem igualmente, independentemente de sua classe social, raça, poder de compra, ideologia ou nacionalidade.

Eu escolho ver como a maioria de nós identificou que são as pessoas quem realmente valem a pena.

Eu escolho focar minha atenção nos laços de amizade e família que são reforçados por tudo que vivi.

Eu escolho renunciar as necessidades fictícias que me levaram a gastar em coisas que eu não precisava, e que muitas vezes eu nem chegava a desfrutar.

Eu escolho ser grato pelo impacto benéfico para o planeta, pois somos forçados a parar os gases tóxicos que abriram a camada de ozônio.

Escolho aplaudir todos aqueles que trouxeram o melhor de si nos momentos que mais se necessitavam.

Escolho manter solidariedade, colaboração, compromisso, trabalho em equipe, responsabilidade social e muitos outros valores que surgiram na sociedade graças à pandemia.

Eu escolho ajudar aqueles que querem ser felizes e se conectar com seu poder criador para viver uma vida plena.

E é claro que escolho desfrutar minha vida, independentemente das circunstâncias.

Se você é um daqueles, como eu, que deseja viver feliz e aproveitar a vida, continue lendo e, especialmente, fazendo os exercícios que indico nos capítulos seguintes.

Este é um livro 100% prático. Os conceitos explicados aqui são o mínimo necessário para você entender o que vai

fazer. Como seu título reflete você tem em suas mãos um kit de primeiros socorros que permitirá curar, sozinho, várias feridas a nível emocional.

Você aprenderá a se comunicar com seu subconsciente para alterar a programação que o conecta com: o medo às doenças e ao sofrimento; o medo à morte; o estresse e a tensão causados pelo confinamento; o medo e a insegurança sobre o futuro; e a dor causada pela perda de um ente querido.

Certamente, este livro foi escrito como uma consequência da situação tão especial vivida com a pandemia, mas a abordagem de todas essas feridas emocionais é a mesma, independentemente das experiências que levaram você a gerá-las.

Deixando de lado o teste muscular, que será a porta de entrada para o seu subconsciente, cuja origem remonta aos anos 70 do século passado, todas as técnicas de transformação incluídas neste livro foram criadas diretamente por mim e são algumas das técnicas incluídas nos protocolos do Método INTEGRA.

O teste muscular permitirá que você descubra seu mundo interior, sendo o caminho que você usará para que seu subconsciente o guie na identificação das mudanças internas que você precisa realizar.

A liberação de traumas emocionais e bloqueios emocionais, se houver, é uma parte importante do processo. Se você não fizer isso, será difícil sair e mudar a dinâmica emocional em que se encontra.

As crenças são como as sementes que permitirão fazer germinar a flor preciosa que é você. Em cada capítulo, você internalizará um bom número de crenças, o que o levará diretamente a ver a vida de uma maneira que o empodere e permita que realmente *viver*.

Como você deve utilizar este livro

No capítulo 2, você aprenderá como usar as ferramentas básicas necessárias para curar suas feridas emocionais de maneira totalmente eficiente. Você aprenderá o mínimo necessário para fazer uma gestão emocional correta. São ferramentas fáceis de usar e muito rápidas para obter resultados.

Assim como acontece com o álcool, pinças, tesouras e outras ferramentas que temos no kit de primeiros socorros, que também são usadas pelos profissionais de saúde, as ferramentas que você aprenderá no próximo capítulo também são usadas por profissionais que se dedicam a ajudar no plano mental e emocional.

Os capítulos 3 a 7 abordam situações específicas, medos e outras emoções que podem ou não estar presentes em sua vida. Se alguma das emoções ou situações abordadas nesses capítulos lhe é familiar, é claro, realize os protocolos conforme indicado. Ao fazer isso, você irá curar as feridas que tinha aberto.

Se você não se identificar com o tópico abordado em nenhum dos capítulos, poderá pular diretamente toda a parte da transformação, embora eu recomende que você internalize preventivamente pelo menos as crenças incluídas nela.

O capítulo 8 é um complemento a todas as transformações que você fez nos capítulos anteriores, para que, independentemente do motivo que o levou a usar seu manual de primeiros socorros emocionais, você acabe executando o processo incluído no último capítulo. Imagine que este último capítulo seja o curativo final que você colocou na ferida que curou anteriormente.

Faça os exercícios indicados em cada capítulo sem expectativas. Basta fazê-los e deixe-se surpreender. Se o fizer, é provável que descubra em primeira mão como é fácil e rápido mudar seu estado mental e emocional, especialmente se você estiver atormentado por algum desses medos, inseguranças ou outras emoções que abordaremos diretamente nos capítulos seguintes.

***

Este livro foi concebido como um presente, para ajudar quanto mais pessoas a superar o que provavelmente seja o momento mais difícil de suas vidas. Por esse motivo, peço que, se antes, durante ou depois de sua leitura, **você pensar em alguém que este livro possa ajudar, se conecte com o amor incondicional e compartilhá-lo como ele é: um presente**. Ao fazer isso, você estará ajudando essa pessoa e indiretamente seu entorno e a si mesmo.

Como acontece com o kit de primeiros socorros para feridas físicas, que sempre temos acesso fácil, recomendo que você mantenha este livro em um local fácil de lembrar, já que pode ser útil para você no futuro.

Eu só tenho que desejar que você aproveite a jornada e seja plenamente feliz.

2

APRENDENDO A PROGRAMAR TEU SUBCONSCIENTE

Felizmente, somos livres para decidir como vivemos cada experiência e eliminar as memórias geradas como resultado de experiências passadas.

Nosso mundo interior é um grande desconhecido para a maioria das pessoas. Reagimos sem pensar ou raciocinar, de maneira automática, nos conectando com emoções que nos desagradam e mantendo hábitos geralmente pouco saudáveis.

A força de vontade tem sido pouco ou nada eficiente para mudar essas reações automáticas, como acontece com os caminhos tradicionais que nos levam pelo entendimento e racionalizar as experiências que no passado nos levaram a reagir atualmente do modo o qual fazemos.

Cada experiência que vivemos gera em nós memórias no nível subconsciente. E essas memórias condicionam nossas respostas futuras no nível comportamental.

Nosso modo de ser, de agir, de sentir, de reagir e até o desenvolvimento de muitas doenças que sofremos é uma consequência direta dessas memórias.

Não somos o que queremos ou gostaríamos, mas o que estamos programados, no nível subconsciente, para ser.

Nossa mente subconsciente dirige nossa vida. É aí onde se determinam a grande maioria das decisões que tomamos no dia-a-dia. E, curiosamente, o subconsciente é um grande desconhecido para muitos.

Nosso subconsciente é o único responsável por todos os nossos hábitos e emoções. Se trata de padrões inconscientes que aparecem como uma resposta automática aos estímulos que recebemos.

Tudo o que você faz sem pensamento prévio é o trabalho direto de sua mente subconsciente. Você dirige o carro sem pensar; você anda sem pensar; você respira continuamente sem pensar; você pisca o tempo todo que está acordado, sem pensar; espirrar ou coça; você sente medo, raiva, ciúme ou amor sem pensar nisso antes.

Felizmente, você tem sua mente subconsciente, caso contrário você não seria capaz de sobreviver.

O subconsciente é um autômato tremendamente eficiente, que não pensa nem raciocina. Ele apenas reage aos estímulos que recebe, com base na programação que anteriormente internalizou. É um piloto automático maravilhosamente eficiente.

Compreender o subconsciente dessa maneira facilita a transformação. Quando um programa de computador não

funciona corretamente, o programador não perde tempo tentando entender por que sua programação é o que é, mas concentra-se em substituir essa programação por uma que leve o programa a responder corretamente.

Da mesma forma, consertar um carro acidentado não envolve entender como o acidente aconteceu. Da mesma forma, acender a luz quando o interruptor foi acidentalmente desligado não significa entender o mecanismo que nos levou a desligá-lo.

O medo, angústia, insegurança, estresse ou qualquer outra emoção que sentimos, aparece em nosso radar emocional como consequência de uma ativação feita por nosso subconsciente.

Os eventos em que vivemos, ou que somos testemunhas, representam apenas um estímulo que nosso subconsciente interpreta com base na programação que possui, para gerar respostas automáticas.

O medo de adoecer ou morrer com o qual muitas pessoas se conectaram durante esse período de pandemia não aparece como consequência do vírus, mas como consequência de sua própria programação ao ser testemunhas da presença do vírus.

Se não fosse assim, todas as pessoas sentiriam exatamente as mesmas emoções diante dos mesmos estímulos.

Felizmente, nossa programação subconsciente não é algo imutável. Pelo contrário, ao longo de nossas vidas, estamos mudando espontaneamente nossa programação.

Cada experiência que vivemos, nos leva a reforçar ou modificar a programação que temos. Às vezes, com mudanças sutis, mas outras, com mudanças que têm um enorme impacto em nosso modo de entender a vida a partir desse momento.

Uma experiência desagradável, que internamente resistimos a aceitar, como a morte de um ente querido, pode nos levar a gerar espontânea e inconscientemente um trauma emocional, deixando-nos envolvidos em um sequestro emocional permanente, com sérias repercussões a médio e longo prazo em nossa saúde.

O quebra-cabeça da programação subconsciente

Compreender a maneira como se estrutura e grava a programação a nível subconsciente, nos abre o caminho para poder modificá-la e, assim, mudar nossas reações e pensamentos quando não gostamos deles.

Da mesma forma, entender quais são os ativadores internos que nos levam a conectar-se com as emoções que sentimos a cada momento e saber como eliminá-las nos dá o poder de gerenciar inclusive os momentos mais difíceis de nossas vidas, com confiança, segurança e até mesmo desfrutando.

Aprender como seu subconsciente funciona e as peças que o compõem é um requisito básico para assumir o controle de sua vida.

A programação do subconsciente é um tipo de quebra-cabeça composto de várias peças, dentre as quais três se destacam.

- Traumas emocionais
- Bloqueios emocionais
- Crenças

Compreender e saber como gerenciar essas três peças nos dá um poder enorme para gerenciar com eficiência nossas emoções e também nossa vida.

Aprender a gerenciar as emoções com as quais nos conectamos inconscientemente não acontece pegando-as no laço e domando-as, mas impedindo-as de ativar em sua origem, ou que, uma vez ativadas, permanecem como sentimentos.

Esta é a parte mais desconhecida, não apenas para a população em geral, mas também para a maioria dos profissionais. A razão é que as formas tradicionais buscam entender os eventos que levaram a pessoa a experimentar essa emoção pela primeira vez, supondo que esse conhecimento possa levar ao seu controle e subsequente desaparecimento da mesma. Esse é o caminho tradicional da psicoterapia, acelerado nos últimos tempos pela biodescodificação. De qualquer forma, é um caminho ineficiente na maioria dos casos, pois o conhecimento do evento geralmente não elimina as memórias emocionais registradas em nossas células.

O caminho que seguimos no Método INTEGRA para entender e gerenciar emoções, bem como alterar a programação que temos a nível subconsciente, é totalmente

diferente. Nossa atenção está diretamente na programação que temos, não nos eventos que nos levaram a adquirir essa programação.

Através dos processos que seguimos, procuramos mudar a programação na raiz, o que em um plano emocional significa eliminar permanentemente os ativadores que nos estão levando a conectar com essas emoções desagradáveis das quais queremos nos livrar.

As três peças básicas que compõem nossa programação subconsciente (traumas emocionais, bloqueios emocionais e crenças) são, por sua vez, os principais gatilhos de nossas emoções.

Traumas emocionais são memórias emocionais geradas como consequência de não aceitarmos o evento que estamos vivenciando, o que nos leva a permanecer sequestrados emocionalmente, impedindo-nos de alterar nossa sintonia emocional.

É comum que apareçam quando somos testemunhas de um evento relacionado ao dano ou morte de outro ser humano, quando recebemos uma notícia chocante relacionada a um ente querido ou quando somos vítimas de algum episódio doloroso, como abuso sexual, agressão física, roubo com violência, assédio no local de trabalho ou na escola, acidentes graves, etc.

Obviamente, em momentos como os vividos durante a pandemia, são muitos estímulos que poderiam nos levar a gerar traumas emocionais.

As emoções ativadas por meio de traumas emocionais são as mais difíceis de eliminar, a menos que o trauma seja liberado diretamente.

No momento em que o trauma desaparece, o sequestro emocional desaparece e a pessoa recupera sua liberdade a nível emocional, o que significa pode voltar a sentir diversas emoções novamente.

Os bloqueios emocionais compõem outro tipo de memória emocional. Ao contrário dos traumas, a existência de um bloqueio emocional não incapacita a pessoa a se sintonizar com outras emoções. Somente no momento em que as circunstâncias em que vivemos ressoam energicamente com esse bloqueio emocional, se produz a reativação a nível emocional do mesmo.

No momento em que o bloqueio emocional é ativado, passamos a sentir intensamente algumas das emoções que ele contém, marginalizando a atividade de nossa mente consciente.

A liberação do bloqueio que existe por trás de uma emoção causa seu desaparecimento instantâneo, enquanto impede sua subsequente ativação futura com base na mesma origem.

A crença que eu tenho sobre o que minha vida deveria ser e como o mundo deveria funcionar, condicionam minhas respostas diante dos eventos que ocorrem no meu caminho.

As experiências que não tem coerência com minhas crenças me levam a me sentir mal, aparecendo emoções como raiva, impotência, orgulho, etc.

Por outro lado, situações que interpretamos como coerentes com nossas crenças nos levam a desenvolver respostas emocionais agradáveis ou neutras.

Gerenciar as emoções que se originam de nossas crenças não envolve o uso de uma técnica para eliminar a emoção, mas entender qual é a incoerência que ativa essa emoção. Uma vez detectada essa incoerência entre nossas vidas e nossas crenças, temos duas maneiras possíveis de desativá-la para o futuro: mudar a experiência que estamos vivendo ou mudar as crenças que nos levam a reagir dessa maneira.

Quando as circunstâncias que você está vivendo não se pode mudá-las, a única maneira que resta é modificar suas crenças.

Um momento como aquele vivido no ano de 2020, onde as circunstâncias são supervenientes e não podem ser mudadas, exige um trabalho intensivo na reprogramação de crenças para adquirir uma perspectiva que permita não apenas parar o sofrimento, mas também poder desfrutar.

Com uma abordagem muito diferente, seria o eliminar temporariamente qualquer emoção que você está sentindo, o que geralmente é muito fácil. Tudo o que você precisa fazer é passar um ímã da sobrancelha até a nuca dez, quinze ou vinte vezes, enquanto repete mentalmente "Eu deixo ir essa emoção". Seria como uma massagem a nível emocional, ou como tomar um analgésico, pois permite acalmar, mas não cura.

Mudar interiormente seria impossível se você não tivesse as ferramentas para

alcançá-la. Você pode passar a vida desejando mudar suas experiências, seu modo de pensar, suas emoções etc., mais, se não souber como realizar essas mudanças internamente, a nível subconsciente, não terá sucesso.

As ferramentas que você aprenderá a seguir permitirão acessar diretamente o seu subconsciente para se comunicar com ele, permitir que te guie na identificação da programação que você possui e, é claro, alterá-la.

2.1. O teste muscular

Se você deseja alterar sua programação subconsciente, deve permitir que isso o guie.

O subconsciente é um autômato que responde "sem pensar" aos estímulos que recebe a cada momento e gera, entre outras coisas, um impulso eletromagnético que percorre todo o corpo. Ao atingir os músculos, esse impulso eletromagnético pode gerar dois tipos de reações, tensão muscular ou relaxamento muscular.

Os estímulos interpretados pelo subconsciente como benignos ou positivos geram força em nossos músculos, enquanto os estímulos interpretados como hostis ou negativos geram debilidade repentina. É por isso que, quando fazemos qualquer afirmação, nossos músculos respondem instantaneamente, enfraquecendo se o nosso subconsciente

considera falso, ou fortalecendo quando considera verdadeiro.

O mesmo impulso eletromagnético que produz a reação de nossos músculos está na base do funcionamento do polígrafo ou da máquina da verdade.

Todos os músculos recebem o mesmo sinal energético, o que nos permite ter muitos testes musculares diferentes à nossa disposição.

Dentre todos os testes musculares, o **teste de balanço** que explico abaixo apresenta vantagens importantes, pois a maioria das pessoas podem obter respostas desde o primeiro momento, sem experiência prévia.

Ao praticá-lo, faça-o de maneira relaxada e concentrando-se no que está fazendo, aberto a qualquer resposta que lhe der.

Para realizar esse teste muscular, fique de pé, certificando-se de que está confortável. Onde você está deve ser tranquilo e livre de distrações.

Em seguida, fique parado, com os pés afastados, paralelos um ao outro, na mesma distância aproximada dos ombros e com as mãos penduradas ao lado do corpo, sem tensão. Respire fundo várias vezes, deixando de lado todas as suas preocupações, relaxando o corpo e concentrando a atenção nas solas dos pés. Feche os olhos se tiver pessoas ao seu redor, se você se sentir mais confortável ou se isso o ajudar a se concentrar.

Em alguns segundos, você notará que é quase impossível permanecer completamente imóvel. Seu corpo mudará continuamente sua posição suavemente em diferentes direções, enquanto seus músculos trabalham para manter a posição vertical. Você notará que esses movimentos são suaves e não estão sob seu controle consciente

Quando você faz uma afirmação positiva, verdadeira ou congruente, ou quando pensa em algo agradável, seu corpo balançará em alguma direção, para a frente, para trás, para o lado ou apenas fica parado. A resposta é geralmente bastante rápida, alguns segundos são suficientes.

Por outro lado, se você faz uma afirmação negativa, falsa ou incongruente, ou quando pensa em algo desagradável, seu corpo balança na direção oposta ou faz um movimento diferente.

A maioria das pessoas relata a resposta afirmativa com um movimento para frente e o negativo com um movimento para trás, mas qualquer tipo de movimento pode ocorrer. Mesmo a resposta a um dos estímulos (positivos ou negativos) pode ser não se mover.

No começo, é normal ter certas dúvidas sobre se somos nós que estamos gerando as respostas com base em nossas expectativas. À medida que você o vai utilizando, e principalmente quando surgem respostas que te surpreende, essas dúvidas desaparecem.

A velocidade e a intensidade quando ocorre o movimento do corpo são diferentes para cada pessoa e podem até ser diferentes dependendo do estímulo recebido. Portanto, devemos estar abertos a qualquer resposta possível, com calma e confiança.

Também é importante que você mantenha a boca úmida o tempo todo. Uma leve desidratação na boca pode interferir no impulso eletromagnético gerado pelo seu subconsciente, impedindo a reação muscular.

Em caso de dificuldade para observar o movimento, tente juntar os pés, saindo da sua posição de equilíbrio natural. Isso ajudará seu corpo a se mover mais facilmente.

O teste muscular, como no polígrafo, sempre exige a execução de algumas perguntas de controle para saber qual é

o movimento correspondente às respostas sim e o que é obtido com as respostas não. Isso é chamado de calibração.

A seguir estão alguns testes que permitirão realizar a calibração facilmente:

- Diga, meu nome é XXX, primeiro usando seu nome verdadeiro e depois outro falso.
- Pense em alguém que você ama e depois em alguém que você odeia, teme ou por quem sinta ressentimento.
- Peça ao seu subconsciente que lhe dê uma resposta SIM e faça o mesmo com NÃO.
- Diga, hoje é (dia correto da semana) e faça-o com outro dia incorreto.

Você pode provar com qualquer outra afirmação ou estímulo físico ou emocional que lhe ocorra. À medida que você obtém respostas, você começará a identificar o verdadeiro potencial dessa ferramenta.

***

Caso você nunca tenha usado nenhum teste muscular, recomendo que você dedique o tempo necessário para se familiarizar com ele.

Se você quiser experimentar outros testes musculares, no livro Método INTEGRA, você encontrará vários. Todos eles do tipo auto teste. Além disso, no YouTube, você encontrará vídeos tutoriais de Ricardo Eiriz nos quais explico vários testes musculares.

https://bit.ly/Primeiros_Socorros_Emocionais

Com o teste muscular de balanço, o habitual é ter respostas claras de maneira fácil e rápida. Simplesmente confie nas suas respostas e lembre-se de que a prática leva à perfeição. Quanto mais você praticar, independentemente da resposta que você recebe a cada pergunta, mais sensibilidade terá na identificação das respostas.

O teste muscular permitirá que você saiba onde está o tempo todo e qual é o caminho a seguir para alcançar seu objetivo. É, sem dúvida, a peça chave para progredir corretamente em sua transformação.

A partir de agora, toda vez que me refiro ao teste muscular, faço-o colocando TM.

Se, por algum motivo, você não conseguiu obter respostas confiáveis com a TM, continue igualmente com o processo. Simplesmente siga as instruções indicadas neste capítulo e nos seguintes, pulando as consultas feitas mediante o TM. Dessa forma, você realizará as transformações necessárias, com a exceção de que não poderá identificar a necessidade ou não de executar cada parte do processo, nem terá a confirmação final da transformação realizada.

Em seguida, você aprenderá a identificar e liberar traumas e bloqueios emocionais. Se trata dos dois disparadores de emoções mais importantes.

A aplicação das técnicas de liberação do trauma e bloqueios emocionais que você verá abaixo sem ter verificado previamente a existência ou não delas, não representa nenhum risco. Nesses casos, a intenção que deve dirigir o processo é a de "liberar o que deve ser liberado para atingir o objetivo".

As duas técnicas que você aprenderá a seguir são tremendamente simples, rápidas e eficazes e não o levarão a se conectar com a dor e o sofrimento dos eventos vividos.

2.2. Liberação de traumas emocionais

Os traumas emocionais são um tipo de bloqueio energético que gera naqueles que o sofrem o que poderíamos chamar de um *curto-circuito emocional*.

Energeticamente, se estabelece uma armadura ou escudo protetor, que nós inconscientemente colocamos e protege nosso coração do sofrimento que encontraríamos ao viver intensamente as vicissitudes do dia a dia.

Quem tem um trauma emocional mantém boa parte de seus sentimentos adormecidos, o que pode ter efeitos em qualquer área de sua vida, incluindo saúde, estados emocionais, relacionamentos ou estados mentais.

As crenças inconscientes que temos no momento de viver a experiência traumática são as verdadeiras responsáveis pela geração do trauma.

Às vezes, os traumas emocionais são facilmente identificáveis a simples vista, pela incapacidade que ele se torna para quem o sofre, enquanto em outros casos pode afetar seletivamente áreas específicas da vida de uma pessoa.

De qualquer forma, não vamos identificar o trauma através dos sintomas, mas perguntando diretamente ao seu subconsciente.

Os traumas são caracterizados por ter ativada permanente uma rede neural, que também mantém ativada de forma permanente determinada resposta emocional. Daí o termo *curto-circuito emocional.*

A liberação de traumas que você aprenderá a seguir permite desconectar esse curto-circuito, desativando ponto a ponto a rede neural que se mantinha ativa.

O **PROCESSO DE LIBERAÇÃO DE TRAUMAS** que vamos usar é uma técnica exclusiva do Método INTEGRA, criada por Ricardo Eiriz, que nasceu como resposta à necessidade de liberar traumas de uma maneira fácil e rápida.

É uma técnica fácil de aplicar, que não requer acompanhamento e que não o levará a recordar de nenhum evento doloroso do passado que às vezes leva a abrir a porta para outros tipos de conflitos emocionais e relacionais.

Para aplicá-la, você só precisa ter um local calmo e reservado, sem lâmpadas intensas à sua frente ou ao seu lado, que possam gerar confusão, e ter um imã de geladeira à mão.

Antes de aplicá-la pela primeira vez, é aconselhável ler todas as etapas para entender completamente o processo.

Essa técnica baseia-se no fato de que cada local em que orientamos nosso olhar gera uma determinada conexão a nível cerebral. Movendo lentamente os olhos, como indicaremos abaixo, temos a capacidade de detectar os pontos do cérebro que estão ativados pelo trauma.

A desativação de um por um de todos esses pontos nos levará a desfazer a rede neural que permite que o trauma se manifeste a nível emocional. Uma vez que todos os pontos são desativados, como por arte de mágica, o trauma desaparece permanentemente.

O tempo necessário para realizar esse processo depende de cada pessoa e do trauma que é liberado. Às vezes, pode demorar menos de cinco minutos, enquanto em outros, pode durar até mais de uma hora. De qualquer forma, é um investimento em tempo mínimo, considerando o resultado desejado.

Atenção: **aplique essa técnica sempre trabalhando com objetivos específicos e não de maneira geral para liberar todos os traumas que você possa ter, ao mesmo tempo.**

O **PROCESSO DE LIBERAÇÃO DE TRAUMAS** consiste no seguinte:

PASSO 1. CALIBRAR SIM/NÃO

A primeira coisa que você deve fazer é identificar claramente as respostas **sim** e **não** obtidas pelo teste muscular. O método mais simples é realizar esse teste com

a frase: "Meu nome é.....", dizendo em uma ocasião seu nome correto e em outra ocasião um nome falso. Você também pode tentar qualquer outro estímulo identificado anteriormente e que ofereça a possibilidade de diferenciar claramente as respostas.

PASSO 2. SABER SE EXISTE UM TRAUMA EMOCIONAL

Tendo definido previamente a área em que você deseja trabalhar (o objetivo), você deve perguntar através do TM se existe algum trauma emocional.

TM: *Tenho algum trauma emocional em qualquer nível que me impede de alcançar esse objetivo?*

Em caso de obter uma resposta afirmativa, deverá continuar com a próxima etapa.

PASSO 3. OBTER A PERMISSÃO PARA LIBERAR

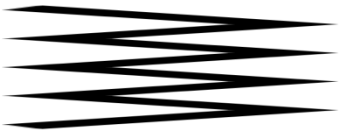
Será o seu subconsciente quem indica o momento certo para liberar o trauma. Para descobrir se você pode ou não fazê-lo agora, pergunte usando o TM.

TM: Posso liberar esse trauma agora, com o processo de liberação do trauma?

Em caso de não poder liberá-lo agora, pode ser devido à falta de tempo ou tranquilidade necessária.

PASSO 4. PROCESSO DE LIBERAÇÃO

Depois de ter a autorização para prosseguir com a liberação, você identificará e desativará um a um os diferentes pontos, a nível cerebral, de que a rede neural do trauma permanece ativada. Para fazer isso, faça o seguinte:



Com as pálpebras fechadas, mova muito lentamente os olhos de um lado para o outro, fazendo um movimento em ziguezague, que começa no nível superior e vai baixando pouco a pouco. Você vai varrer de um lado até o outro, com o objetivo de percorrer lentamente todo o campo visual em busca dos pontos de ativação do trauma que vão aparecendo.

Você identificará os pontos de ativação percebendo nos olhos qualquer sinal dos seguintes tipos:

- Mudanças no movimento lento, linear e suave. Por exemplo, que os olhos parem, pulem ou notem uma força que os impede de alcançar uma determinada área.

- Aparecimento de cores, luzes, imagens ou texturas diferentes.

- Reações físicas em qualquer parte do corpo, como tensão em alguns músculos, dor, piscar de olhos, etc.

- Reações a nível emocional. Nesses casos, é muito importante que você não se apegue à emoção. Apenas use-a para identificar o ponto e concentre sua atenção na liberação que você está fazendo.

No momento em que você perceber qualquer um desses sinais, mantenha o olhar nesse lugar, enquanto repete mentalmente "***Desativo esse trauma emocional***", enquanto você passa um ímã da sobrancelha até a nuca, três vezes.

Então continua lentamente movendo os olhos em busca de algum outro ponto de ativação. Libere cada ponto que aparecer e continue assim até que faça o percurso completo do campo visual, e não apareça mais nenhum ponto de ativação.

PASSO 5. VERIFICAR A LIBERAÇÃO

Uma vez tenha feito o percurso completo por todo o campo visual sem identificar nenhum ponto de ativação, você verifica por meio do TM se o trauma foi totalmente liberado.

TM: *O trauma emocional foi totalmente liberado?*

Em caso de não haver sido totalmente liberado, volte ao ponto anterior e continue até que nenhum novo ponto de ativação apareça.

Uma vez que o trauma foi totalmente liberado, parabéns, você já se desfez de um freio importante em sua vida.

***

Muito importante: enquanto realiza esse processo, você não deve procurar lembranças ou emoções de qualquer tipo. Você deve por toda a atenção na busca dos pontos e na desativação de trauma. A recordação do evento que originou o trauma, você não deve se importar, pois pode ser contraproducente acessá-lo neste momento.

Preste atenção que o movimento dos olhos seja muito lento. Quanto mais lento, mais fácil você perceberá os pontos de ativação.

O número de pontos a serem identificados depende de cada pessoa e do trauma a ser liberado.

É normal perceber uma certa dor ou desconforto nos olhos após vários minutos realizando o processo. É porque você está ativando os músculos oculares de uma maneira diferente da que está acostumado. É suficiente se hidratar bem e descansar por alguns minutos, para que o desconforto desapareça.

Se você não tiver respostas com o TM, execute a etapa 4 do processo diretamente, até não encontrar novos pontos de ativação. Para garantir que você tenha liberado completamente o trauma nessas circunstâncias, conclua o percurso completo pelo menos algumas vezes sem que nenhum novo ponto de ativação apareça.

***

Como complemento à explicação anterior, você pode ver o seguinte vídeo no Youtube.

https://youtu.be/BgQKI5IoyAY ou

https://bit.ly/Primeiros_Socorros_Emocionais

Para praticar com essa técnica, recomendo que você realize o processo com o objetivo de *tirar o máximo proveio deste livro*.

2.3. Liberação de bloqueios emocionais

Em maior ou menor grau, praticamente todo mundo tem bloqueios emocionais. O simples fato de viver nos leva a experimentar situações em nosso dia-a-dia que desencadeiam em nós estados emocionais variados, causando às vezes a subsequente geração de memórias celulares a nível emocional, na forma de bloqueios.

A nível emocional, os bloqueios são ativados apenas ocasionalmente, quando encontramos em nosso caminho alguma experiência que ressoa energicamente com o referido bloqueio. Nessas situações, a ativação do bloqueio nos conecta automaticamente com a emoção, limitando nossas capacidades de pensar e raciocinar.

O tempo durante o qual os bloqueios emocionais não se encontram ativados, somos emocionalmente livres, sendo capazes de nos conectar com todos os tipos de emoções.

Uma boa parte das patologias físicas e emocionais que sofremos tem sua origem em bloqueios emocionais, daí a importância de nos livrarmos deles prontamente e de

gerenciar corretamente as emoções que sentimos para evitar a geração de novos bloqueios.

O **RESET EMOCIONAL** é uma técnica exclusiva do Método INTEGRA, que nasceu como resposta ao meu objetivo pessoal de poder realizar desbloqueios emoncionais a nível de grupo, nos cursos de transformação que realizamos no Método INTEGRA ou em qualquer outro evento com grande número de pessoas.

Por meio do RESET EMOCIONAL, liberaremos todas as emoções latentes que carregamos e que estão relacionadas com o objetivo perseguido, sem precisar identificar uma a uma as emoções que compõem cada bloqueio, e muito menos ter que nos aprofundar em sua origem.

Cada lugar em que fixamos o olhar durante o processo nos permite acessar a determinadas frequências energéticas e liberar um determinado grupo de emoções. Fazer isso sequencialmente, fixando o olhar em diferentes pontos, nos permite gradualmente liberar boa parte das emoções presas que carregamos.

Os resultados ao liberar bloqueios emocionais podem ser percebidos instantaneamente, principalmente quando existe algum tipo de desconforto físico ou emocional causado pelo bloqueio liberado, embora na maioria dos casos os efeitos

sejam mais sutis e são observados com o passar das horas ou dias.

Apesar de sua simplicidade, se trata de uma técnica com efeitos profundos e duradouros, que você pode usar para liberar bloqueios emocionais de todos os tipos, independentemente dos efeitos que eles causaram a você.

Antes de aplicar esta técnica pela primeira vez, é recomendável ler todas as etapas para entender completamente o processo.

O processo a ser seguido para executar o **RESET EMOCIONAL** do Método INTEGRA é o seguinte:

PASSO 1. CALIBRAR SIM/NÃO

A primeira coisa que você deve fazer é identificar claramente as respostas **sim** e **não** obtidas pelo teste muscular. O método mais simples é realizar esse teste com a frase: "Meu nome é.....", dizendo em uma ocasião seu nome correto e em outra ocasião um nome falso. Você também pode tentar qualquer outro estímulo identificado anteriormente e que ofereça a possibilidade de diferenciar claramente as respostas.

PASSO 2. SABER SE EXISTE UM BLOQUEIO EMOCIONAL

Tendo definido previamente a área em que você deseja trabalhar (o objetivo), você deve perguntar através do TM se existe algum bloqueio emocional.

TM: *Existe algum bloqueio emocional que me impede de alcançar esse objetivo?*

No caso de você obter uma resposta afirmativa, deverá continuar com a próxima etapa.

PASSO 3. OBTER A PERMISSÃO PARA LIBERAR

Consulte através do TM:

TM: *Posso liberá-lo agora com o RESET EMOCIONAL?*

Se sim, continue com a liberação.

No caso de você obter um *não* como resposta, precisará usar outra técnica para realizar a liberação. Nesse caso, você pode escrever para info@metodointegra.com e enviaremos instruções sobre como proceder.

PASSO 4. LIBERAÇÃO

Com os olhos fechados, fixe o olhar sequencialmente nos pontos 1 a 9. Em cada ponto, repita mentalmente a intenção de liberar esse bloqueio emocional ("deixo partir esse bloqueio emocional") e deslize o ímã três vezes da sobrancelha até a nuca.

Para fixar o seu olhar nos nove pontos, imagine que você tem uma tela enorme à sua frente e, com o seu olhar, procure os seguintes lugares:

Ponto 1: olhe para cima a esquerda.

Ponto 2: olhe para cima.

Ponto 3: olhe para cima a direita.

Ponto 4: olhe para a direita.

Ponto 5: olhe para a frente.

Ponto 6: olhe para a esquerda.

Ponto 7: olhe para baixo a esquerda.

Ponto 8: olhe para baixo.

Ponto 9: olhe para baixo a direita.

PASSO 5. VERIFICAR A LIBERAÇÃO

Verifique com a TM se o bloqueio emocional foi liberado com sucesso:

TM: O bloqueio emocional foi liberado com sucesso?

Se você receber uma resposta *não*, repita o processo a partir do ponto anterior (liberação).

Com esse processo, você liberará tudo o que seu subconsciente permite que você libere neste momento. Em alguns casos, parte do bloqueio pode permanecer para ser liberada posteriormente, como você verá abaixo.

PASSO 6. VERIFICAR A EXISTÊNCIA DE ALGUM BLOQUEIO ADICIONAL

Com o TM, verifique se existe algum outro bloqueio emocional que devem ser liberados em outro momento:

TM: *Existe um bloqueio emocional que deva ser liberado em outro momento?*

No caso de existir esse bloqueio, não seria realmente um novo bloqueio, mas parte do bloqueio emocional inicial, que não pôde ser liberado naquele momento.

Cada bloqueio emocional que liberamos total ou parcialmente, gera uma mudança vibracional em nós e, às vezes, para evitar impactos muito fortes, é preferível realizar uma liberação gradual.

O subconsciente nos guia o tempo todo pelo processo mais seguro para nós, de modo que pode nos levar a realizar a liberação total em uma ou várias sessões. De qualquer forma, seguindo suas instruções, o processo será totalmente seguro.

No caso de existir um bloqueio pendente, repita o RESET EMOCIONAL no dia seguinte. Ao fazê-lo, vá direto ao ponto 3 e substitua a pergunta indicada lá pelo seguinte: *"Posso liberar agora o bloqueio emocional pendente relacionado com o objetivo ...?"*

No caso de não ter respostas com o TM, execute diretamente a etapa 4 do processo umas duas vezes e, para garantir que nada fique pendente, faça-a novamente no dia seguinte com a intenção de terminar de liberar o bloqueio emocional para o mesmo objetivo.

***

Como complemento à explicação anterior, você pode ver o seguinte vídeo no YouTube.

https://youtu.be/U-98VidlkTM ou

https://bit.ly/Primeiros_Socorros_Emocionais

Geralmente, os bloqueios emocionais liberados desaparecem para sempre. Isso não impede que outros bloqueios semelhantes apareçam no futuro como resultado de novas experiências.

Para praticar com essa técnica, recomendo que você realize o processo com o objetivo de: *Tirar o máximo proveito deste livro.*

2.4. Gravação de crenças

A terceira peça básica da programação subconsciente são as crenças, ou o que é o mesmo, a maneira como temos de nos ver a nós mesmos, de ver o mundo ao nosso redor e a maneira de nos relacionarmos com esse mundo.

Existem muitos os caminhos que nos levam a interiorizar crenças. O caminho tradicional é o da repetição contínua dessa crença que desejamos interiorizar. Por isso, nos dizem que, repetindo uma ação por 21 dias, nos programamos para torná-la um hábito. Mas esse caminho é tremendamente ineficiente, pois requer uma longa dedicação de nossa atenção consciente a essa mudança na programação.

Felizmente, atualmente, temos outras técnicas mais sutis que, trabalhando a níveis energéticos, permitem internalizar crenças praticamente de imediato e mudar de hábitos em questão de horas.

O modo de gravar as crenças que você usará para realizar os exercícios deste livro é diferente daquele que ensinamos nos cursos do Método INTEGRA, mas, ao mesmo tempo, é mais fácil. Pois bem, esses são processos guiados pelos quais

você diminuirá sua frequência cerebral para internalizar as crenças trabalhadas.

Os processos estão disponíveis em nosso site www.metodointegra.com para download em formato de áudio. Conforme os usamos, indicarei o link exato pelo qual você pode acessar o áudio.

Em qualquer uma das páginas, você terá a opção de baixar o áudio específico para o exercício em que está trabalhando e também pode baixá-los todos juntos, se desejar.

De qualquer forma, antes de realizar a gravação de crenças através de cada áudio, você deve executar uma ativação cerebral. Para fazer isso, faça o seguinte:

ATIVAÇÃO CEREBRAL

Antes de prosseguir com a gravação de cada conjunto de crenças, certifique-se de ativar todo o seu cérebro. Caso contrário, pode ser difícil registrar qualquer uma das crenças.

Para realizar a ativação cerebral, se usa o *Passo Cruzado*, que facilita o transporte de energia entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro, produzindo a ativação conjunta ou sincronização dos dois hemisférios.

O *Passo Cruzado* é tão fácil quanto caminhar sem avançar e consiste no seguinte:

1. De pé, levante a perna esquerda e leve a mão direita ao joelho.

2. Ao abaixá-los, levante a perna direita e toque o joelho com a mão esquerda.

3. Continue esse movimento alternando os pontos anteriores por pelo menos um minuto. Ao fazer isso, respire fundo, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Se você também colocar a intenção "Ativo todo o meu cérebro para as crenças que vou gravar a seguir", você estará executando uma ativação seletiva, totalmente focada no objetivo que estamos perseguindo.

4. Verifique com o TM se você tem todo o seu cérebro ativado para registrar crenças.

TM: *Tenho todo o meu cérebro ativado para gravar as crenças deste exercício?*

No caso de você receber uma resposta *NÃO*, repita o passo cruzado até que a resposta seja afirmativa.

Se você tiver algum impedimento para executar este exercício em pé, você pode fazê-lo sentado. Para fazer isso, levante o joelho direito e toque-o com a mão esquerda. Em seguida, abaixe-os, levante a perna esquerda e toque-a com a mão direita. Continue repetindo esse movimento enquanto respira profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Caso você não tenha respostas com o TM, pule o ponto 4 do processo de ativação cerebral.

https://bit.ly/Primeiros_Socorros_Emocionais

***

Saber como se comunicar com seu subconsciente e reprogramar, abre portas para você assumir a responsabilidade por sua própria vida, reorientá-la se você não gostar de algum aspecto e realmente se tornar a pessoa que você deseja ser.

O que você aprendeu neste capítulo são as ferramentas mais básicas e simples para acessar seu subconsciente de maneira consciente e controlada. Você aprendeu a usar o que se tornaria, no mundo das ferramentas manuais, o equivalente a martelo, chave de fenda e chave inglesa.

Além disso, quando você se senta à mesa para comer, geralmente tem uma colher, um garfo e uma faca na sua frente. Obviamente, você não usa a faca ou o garfo para tomar a sopa, mas usa a colher. Cada ferramenta possui uma

função específica e foi projetada para ser eficiente na execução da função que foi atribuída.

Como e quando usar cada uma dessas ferramentas, eu te indicarei nos próximos capítulos, à medida que trabalhamos em cada um dos objetivos.

Obviamente, no Método INTEGRA, incluímos muitas outras peças no quebra-cabeça do subconsciente e, é claro, ensinamos mais ferramentas, tanto para as peças que você acabou de ver quanto para as demais peças do quebra-cabeça. Mas, com isso que você acabou de aprender, e seguindo as indicações que eu darei a você, as mudanças que você pode conseguir em sua vida são enormes.

Nos capítulos seguintes, você trabalhará em vários objetivos, o que permitirá transformar os momentos difíceis em que está passando em uma oportunidade de transformar sua vida em algo muito mais agradável.

Aproveite o processo!

3
ELIMINE O MEDO À DOENÇA E AO SOFRIMENTO

O sofrimento descobre o pote de criatividade. Felizmente, não é a única maneira de fazê-lo.

Um dos medos que vimos cada vez mais fortes como resultado da pandemia de 2020 é o medo às doenças, ao sofrimento e até a dor.

Quando a mídia começou a ecoar o que estava acontecendo na China com o vírus, certas crenças começaram a se estabelecer na população mundial que desencadeou uma determinada resposta de medo.

Com o tempo, ao se tornar uma realidade presente em praticamente todos os países, nos tornamos observadores diretos dos enormes efeitos que o vírus provocava na saúde, especialmente no agravamento de patologias anteriores que cada pessoa poderia sofrer e no colapso sanitário que foi gerada como resultado de tudo isso.

Naquele momento, começaram a surgir outros tipos de memórias emocionais, que amplificaram e permitiram manter no tempo o medo de doenças e o sofrimento.

As mensagens alarmistas e catastróficas que geralmente recebemos pela mídia levaram muitos a internalizar crenças nas quais o vírus está associado a um nível de perigo muito maior do que realmente tem, gerando um enorme medo ao contágio e desenvolvimento da doença.

É evidente que existe um fator de risco, como ocorre com todas as doenças, mas basta observar os números para perceber que o fator realmente diferencial está no contágio rápido, que associado ao agravamento de patologias anteriores gera colapso nos sistemas de saúde, especialmente em unidades de terapia intensiva (UTI).

Evitar o contágio é importante, é claro, mas principalmente porque a maioria das pessoas não apresenta sintomas quando infectada. Não estar ciente de que você é portador do vírus, associado à facilidade de contágio, torna a propagação da doença muito rápida. Daí a importância de evitar o contágio.

Estamos acostumados a ver o contágio e o desenvolvimento de doenças como uma coisa ruim, que devemos evitar a todo custo, quando na verdade é a maneira natural pela qual nosso corpo é fortalecido e desenvolve capacidades de imunidade contra vírus, bactérias e todos os tipos de agentes patógenos.

Viver em uma bolha, evitando a exposição aos patógenos ao nosso redor, nos impede de desenvolver por nós mesmos a capacidade de combatê-los.

Por outro lado, superar uma doença que consideramos grave é um exemplo de superação pessoal. A aplicação das crenças corretas nos fortalece a nível mental e emocional.

Ficar doente não é realmente o problema, o problema está na associação inconsciente que fazemos com a doença. Em alguns casos, associamos isso ao sofrimento, em outros à dor e, nos casos mais extremos, à morte.

Outra crença amplamente difundida é que o sofrimento é o único caminho para o verdadeiro crescimento interior e a transformação do ser. Talvez essa crença derive da famosa *noite escura da alma*, o momento em que a expressão máxima do sofrimento ocorre, e isso nos foi mostrado ao longo da história da psicologia como o ponto de virada perfeito para gerar uma mudança verdadeiramente profunda.

Como você pode ver por si mesmo através dos exercícios deste livro, felizmente hoje temos caminhos alternativos, que eliminam a necessidade de sofrer para fazer mudanças profundas e duradouras na psique humana.

Às vezes, a dor é necessária para identificar os danos e impedir que eles cresçam. Um corte, queimadura, ruptura muscular ou qualquer outra lesão não identificada a tempo com certeza nos levaria a danos muito maiores.

A dor é um sinal de alerta. Uma vez que a função é executada, conscientizando-nos dos danos, a dor não é mais

necessária. É então quando podemos agir para controlá-la ou eliminá-la, sem aprofundar o sofrimento.

Finalmente, existem aqueles que ativam o medo às doenças, devido às possíveis consequências que eles poderiam ter se sofressem essa doença. Conectamos neste caso a um futuro hipotético duplamente incerto, pois, para chegar a esse ponto, devemos primeiro ficar doentes e, mais tarde, que a evolução da doença nos leve a desenvolver essas sequelas.

O medo baseia-se em focar nossa atenção em um futuro hipotético, privando-nos de conectar e aproveitar o presente.

Mãos a obra!

Para eliminar o medo da doença e ao sofrimento, a primeira coisa que você deve fazer é identificar se você tem alguma memória emocional dos dois tipos que aprendeu a liberar, traumas emocionais e bloqueios emocionais, que o impedem de se libertar desses medos e, se necessário, em caso de existir, você os liberará.

Mais tarde, você internalizará todas as crenças que projetamos para ajudá-lo a se conectar com a confiança e a segurança necessárias que lhe permitem viver sem esse tipo de medo.

Você pode concluir o processo de transformação incluído neste capítulo em um só dia, se desejar. Se você não tiver tempo suficiente, não há problema em fazê-lo em dois ou três dias.

Depois de fazer a transformação, darei algumas indicações adicionais que permitirão nos próximos dias reforçar a gravação das crenças que você fez.

Siga as instruções abaixo passo a passo, na ordem estabelecida, para realizar a transformação necessária.

1. IDENTIFICAR E LIBERAR O TRAUMA EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum trauma emocional que o impede de se liberar desse medo.

> TM: *Tenho um trauma emocional, em qualquer nível, que me impede de me liberar do medo à doença e ao sofrimento?*

Se sim, vá para a seção correspondente à LIBERAÇÃO DE TRAUMAS EMOCIONAIS, no Capítulo 2 (seção 2.2), e libere-o. A pergunta que você acabou de fazer usando o TM substitui a incluída no ponto 1 do processo.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá diretamente para o próximo ponto.

Se não houver respostas com o TM, execute o exercício de liberação do trauma, indo diretamente para a etapa 4 do processo de liberação, até que você não consiga detectar novos pontos de ativação. Para garantir que você tenha liberado completamente o trauma nessas circunstâncias, realiza o percurso completo pelo menos algumas vezes sem que nenhum novo ponto de ativação apareça.

Depois que o trauma emocional for liberado, continue com a liberação do bloqueio emocional no próximo ponto.

2. IDENTIFIQUE E LIBERE O BLOQUEIO EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum bloqueio emocional que o impeça de se liberar desse medo.

> TM: *Tenho algum bloqueio emocional que me impede de me liberar do medo à doença e ao sofrimento?*

Se sim, vá para a seção correspondente à Liberação de bloqueios emocionais no capítulo 2 (seção 2.3) e libere-o com o reset EMOCIONAL.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá para o próximo ponto.

No caso de não ter respostas com o TM, faça o RESET EMOCIONAL, acessando diretamente a etapa 4 do processo e repita duas vezes, e para garantir que nada fique pendente, faça-a novamente no dia seguinte com a intenção de terminar de liberar o bloqueio emocional para mesmo objetivo.

Uma vez liberado o bloqueio emocional, continue com a interiorizacão das crenças no seguinte ponto.

3. INTERIORIZE AS NOVAS CRENÇAS

Nesta terceira etapa da transformação, você vai gravar as crenças que lhe permitem ver a vida com uma perspectiva totalmente diferente, desconectando-se do medo de adoecer e sofrer.

Todos os conceitos que abordamos neste capítulo você vai leva-los ao seu subconsciente, no formato de crenças. Para fa zer isso, baixe o áudio que o guiará no processo de gravação de crenças no seguinte link:

https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/elimina-el-miedo-a-enfermar/pt ou

https://bit.ly/Primeiros_Socorros_Emocionais

Antes de prosseguir com o exercício, lembre-se de fazer a ativação cerebral de acordo com as instruções na seção 2.3 do capítulo 2.

Abaixo, detalho as crenças que permitirão que você se desconecte do medo de adoecer e sofrer.

Crenças para desconectar do medo a adoecer e a sofrer

1. *Mereço viver livre de medos e sofrimentos.*
2. *Mereço me sentir capaz de superar qualquer doença.*
3. *Eu mereço me manter saudável em todos os níveis e dimensões.*
4. *Tenho a capacidade de curar qualquer dano físico, mental ou emocional.*
5. *Decido agora e para sempre estar saudável.*
6. *Confio na minha capacidade de superar qualquer doença.*
7. *Tenho total confiança no meu sistema imunológico.*
8. *Me permito crescer física, mental e emocionalmente, superando qualquer doença.*
9. *Aceito a exposição aos agentes patógenos como forma de desenvolver meu sistema imunológico.*
10. *Eliminar o medo me dá confiança e segurança em mim mesmo.*
11. *Superar o medo da doença me permite viver em harmonia e equilíbrio.*
12. *Permito estar saudável e desfrutar da minha saúde o tempo todo.*
13. *Me recupero totalmente e de forma rápida e eficaz de qualquer dano físico, mental ou emocional.*

14. *Eu posso me manter totalmente saudável em ambientes tóxicos.*
15. *Manter hábitos saudáveis fortalece meu sistema imunológico.*
16. *Cuidar da minha alimentação e me exercitar regularmente me ajuda a estar saudável.*
17. *Mantenho constantemente níveis vibracionais que impedem o desenvolvimento de qualquer doença.*
18. *Tenho a capacidade de superar qualquer infecção sem desenvolver sintomas.*
19. *Me permito viver com plenitude minha liberdade emocional.*
20. *Meu estado natural é estar saudável.*
21. *Confio em mim e em minhas capacidades.*
22. *Estou otimista o tempo todo.*
23. *Posso estar saudável apesar de ter sido exposto.*
24. *Eu tenho o poder de controlar minha saúde através da minha mente.*
25. *Renuncio a todos os tipos de medos e sofrimentos.*
26. *Tenho a capacidade de estar saudável, independentemente do que os outros pensem ou digam.*
27. *Sou livre para escolher como viver minha vida independentemente dos outros.*
28. *Tenho plena consciência de que o medo enfraquece e me expõe.*
29. *Eu renuncio me deixar levar pelo pânico.*
30. *Evito todo tipo de pensamentos e visões catastróficas.*
31. *Escolho manifestar uma realidade benevolente e vivê-la com liberdade e responsabilidade.*
32. *Sou capaz de construir minha vida independentemente do que os outros pensem ou digam.*
33. *Renuncio ouvir notícias tóxicas.*
34. *Sinto-me seguro o tempo todo.*
35. *Eu me mantenho livre de pensamentos e emoções que me enfraquecem.*
36. *Decido agora e para sempre viver livre de todo sofrimento.*
37. *Sou capaz de ser feliz e viver coerentemente com empatia e compaixão.*
38. *Eu renuncio a ressonar com o sofrimento dos outros.*

39. *Eu sei que a dor é um sistema de proteção natural e uma porta para o crescimento interior.*
40. *Tenho a capacidade de sentir a dor de maneira controlada, sem gerar sofrimento.*
41. *Mereço me libertar da dor com facilidade e rapidez.*
42. *Conhecer o significado vital da dor me permite agir sem me conectar com o sofrimento.*
43. *Consigo observar a dor consciente do seu significado e desconectada do medo.*
44. *Viver sem medo da dor me permite recuperar sem sequelas.*
45. *Renuncio ao sofrimento como meu único caminho de crescimento interior.*
46. *Me permito crescer e evoluir através da felicidade.*
47. *Tenho a força interior necessária para superar qualquer dificuldade.*
48. *Permito-me viver uma vida plena e feliz.*
49. *Sou capaz de curar minha alma sem sofrimento.*
50. *Confio na divindade como uma fonte infinita de saúde.*

4. REGRAVA AS CRENÇAS

Regravar crenças que já internalizamos permite reforçar as redes neurais associadas a essas crenças. É por isso que é recomendável fazê-lo em alguns casos.

Para facilitar esse processo, recomendo que você use o mesmo áudio usado para gravar as crenças, fazendo o exercício **pelo menos duas vezes por semana durante as próximas três semanas.**

4
ELIMINE O MEDO DA MORTE

Viva profunda e intensamente e a morte nunca será uma preocupação.

O medo da morte é um dos medos mais incapacitantes, limitando até o gozo da vida de uma maneira generalizada.

Ir a um funeral, testemunhar um acidente, saber que alguém próximo a você está gravemente doente ou a simples ideia de morrer é normal que gere um certo desconforto. Quando esse desconforto se transforma em ataques de pânico, ansiedade ou qualquer outra reação emocional que condiciona nossas vidas, devemos começar a trabalhar, e não deixar passar, confiando que a passagem do tempo a diluirá.

A morte faz parte do ciclo vital de todo ser vivo; no entanto, continua sendo um assunto tabu em nossa sociedade, sendo um dos eventos que mais assusta a grande maioria das pessoas.

A cultura ocidental desenvolveu uma imagem da morte como algo a ser temido, difícil de aceitar e consequentemente que tem que evitar. A consequência direta dessas crenças tem sido a não aceitação da morte, tornando as pessoas cada vez mais vulneráveis a esse acontecimento.

Que um dia morreremos é a única coisa que temos garantido no momento do nascimento. Nós e as pessoas ao nosso redor alcançaremos em algum momento esse ponto de retorno que nos impossibilitará continuar usando esse corpo físico. Aceitar essa realidade inevitável é a chave para eliminar o medo da morte.

Aceitar a morte nos permite desfrutar a vida e também nos permite concentrar nossa atenção nas coisas maravilhosas que estão ao nosso alcance.

Diante dessa realidade incerta, na qual a morte chegará um dia, um gerenciamento inteligente da vida envolve desfrutar e saborear cada dia como se fosse o último. É por isso que você deve concentrar sua atenção no momento presente e, aproveitá-lo como realmente é, o único momento que você tem.

Duas circunstâncias muito diferentes se reúnem com medo da morte. A própria morte e a morte dos outros.

Às vezes, a morte de si mesmo gera medo devido à situação de desamparo em que pensamos que nossos entes queridos podem ficar. Se não confiamos em suas habilidades e possibilidades de avançar sem nós, ou se eles vivem em total dependência de nós, é fácil que apenas pensar na possibilidade de morrer nos gerar um medo atroz, ou até nos levar a sentir-nos culpados.

Quando o apego é extremo, torna-se possessão e, diante desse pensamento, a morte aparece como uma perda, talvez insuportável.

As crenças religiosas que nos ameaçam com um julgamento final quando morremos, também se tornam um obstáculo difícil de superar. Quando nossa vida não é exemplar de acordo com os supostos padrões estabelecidos por Deus, a ameaça do inferno ou do purgatório paira sobre nós, e apenas pensar na morte gera medo.

A incerteza sobre o que acontecerá após a morte, bem como a crença de que a morte é o fim e que não há nada por trás disso, é um freio para muitos que os impede de ver a morte com naturalidade.

O sofrimento, que às vezes está ligado ao processo da morte, também está na origem de muitos medos da morte.

Confiar nos outros e em suas capacidades, entender que a morte não é o fim e confiar que não haverá julgamento algum a que você será submetido, permitirá que você supere o medo de sua própria morte e dê sentido à vida.

Quando o medo está relacionado à morte de outras pessoas, as crenças que nos levam a ativar o medo são diferentes daquelas que encontramos ao ativar o medo de nossa própria morte.

Se eu sou uma pessoa dependente, se não me valorizo o suficiente para ter iniciativa e confiança em mim mesmo, ou se simplesmente me sinto incapaz de avançar sozinho, o pensamento de perder a pessoa que me apoia será tremendamente doloroso.

Há pessoas que dedicaram suas vidas à família, que são tudo para elas, sendo incapazes de considerar o futuro sem tê-las ao seu lado. Nesses casos, a possibilidade de perder algum de seus entes queridos se torna uma ameaça de tal magnitude que poderia os levar a perder o sentido de sua vida.

A culpabilidade também pode estar por trás do medo da morte. Quando fizemos algo que poderia levar à morte de outras pessoas, ou quando consideramos que temos uma dívida pendente, que devemos pagar antes de deixar a pessoa com quem estamos em dívida, aparece facilmente o medo de que essas pessoas possam morrer e nos fique essa culpa dentro de nós para sempre.

Ter uma elevada autoestima, com confiança e segurança em nós mesmos, estando conectado com a nossa missão de vida e sempre agir em coerência com nossas crenças e valores mais profundos permitirá que vivamos a ameaça de morte de outras pessoas com integridade e equilíbrio interior.

Mãos à obra!

Para eliminar o medo da doença e ao sofrimento, a primeira coisa que você deve fazer é identificar se você tem alguma memória emocional dos dois tipos que aprendeu a liberar, traumas emocionais e bloqueios emocionais, que o impedem de se libertar desses medos e, se necessário, em caso de existir, você os liberará.

Mais tarde, você internalizará todas as crenças que projetamos para ajudá-lo a se conectar com a vida e viver focado no momento presente.

Você pode concluir o processo de transformação incluído neste capítulo em um só dia, se desejar. Se você não tiver tempo suficiente, não há problema em fazê-lo em dois ou três dias.

Depois de fazer a transformação, darei algumas indicações adicionais que permitirão nos próximos dias reforçar a gravação das crenças que você fez.

Siga as instruções abaixo passo a passo, na ordem estabelecida, para realizar a transformação necessária.

1. IDENTIFICAR E LIBERAR O TRAUMA EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum trauma emocional que o impede de se liberar desse medo.

> TM: *Tenho um trauma emocional, em qualquer nível, que me impede de me liberar do medo à morte?*

Se sim, vá para a seção correspondente à LIBERAÇÃO DE TRAUMAS EMOCIONAIS, no Capítulo 2 (seção 2.2), e libere-o. A pergunta que você acabou de fazer usando o TM substitui a incluída no ponto 1 do processo.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá diretamente para o próximo ponto.

Se não houver respostas com o TM, execute o exercício de liberação do trauma, indo diretamente para a etapa 4 do processo de liberação, até que você não consiga detectar novos pontos de ativação. Para garantir que você tenha liberado completamente o trauma nessas circunstâncias, realiza o

percurso completo pelo menos algumas vezes sem que nenhum novo ponto de ativação apareça.

Depois que o trauma emocional for liberado, continue com a liberação do bloqueio emocional no próximo ponto.

2. IDENTIFIQUE E LIBERE O BLOQUEIO EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum bloqueio emocional que o impeça de se liberar desse medo.

> TM: *Tenho algum bloqueio emocional que me impede de me liberar do medo da morte?*

Se sim, vá para a seção correspondente à Liberação de bloqueios emocionais no capítulo 2 (seção 2.3) e libere-o com o RESET EMOCIONAL.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá para o próximo ponto.

No caso de não ter respostas com o TM, faça o RESET EMOCIONAL, acessando diretamente a etapa 4 do processo e repita duas vezes, e para garantir que nada fique pendente, faça-a novamente no dia seguinte com a intenção de terminar de liberar o bloqueio emocional para mesmo objetivo.

Uma vez liberado o bloqueio emocional, continue com a interiorizacão das crenças no seguinte ponto.

3. INTERIORIZE AS NOVAS CRENÇAS

Nesta terceira etapa da transformação, você vai gravar as crenças que lhe permitem ver a vida com uma perspectiva totalmente diferente, desconectando-se do medo da morte.

Todos os conceitos que abordamos neste capítulo, você vai leva-los ao seu subconsciente, no formato de crenças. Para fazer isso, baixe o áudio que o guiará no processo de gravação de crenças no seguinte link:

https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/elimina-el-miedo-a-la-muerte/pt

ou

https://bit.ly/Primeiros_Socorros_Emocionais

Antes de prosseguir com o exercício, lembre-se de fazer a ativação cerebral de acordo com as instruções na seção 2.3 do capítulo 2.

Abaixo, detalho as crenças que permitirão que você se desconecte do medo da morte.

CRENÇAS PARA DESCONECTAR DO MEDO DA MORTE

1. *Eu mereço viver em paz.*
2. *Eu mereço viver livre de medos.*
3. *Decido ser mental e emocionalmente livre.*
4. *Estou claro que a vida continua além da morte.*
5. *Eu tenho o poder de controlar meus estados emocionais através da minha mente.*

6. *Me permito viver com paz interior a morte de meus entes queridos.*
7. *Sinto gratidão e amor pelos meus entes queridos quando eles falecem.*
8. *Entendo e agradeço com amor a maneira e o momento em que meus entes queridos decidem nascer e morrer.*
9. *Eu sei que depois da morte, todos seguimos vivos.*
10. *Sinto-me feliz e agradecido pelo tempo e pelas experiências compartilhadas com as pessoas que amei, amo e que amarei.*
11. *Permito que meus entes queridos transcendam livremente quando falecem.*
12. *Aceito a morte com paz e amor quando chega.*
13. *Sei que a morte é um momento importante e necessário da vida, assim como o nascimento.*
14. *Aceitar e superar a morte de meus entes queridos me ajuda a ser livre e responsável.*
15. *Sinto amor e gratidão quando penso nas pessoas que faleceram.*
16. *Confio nos meus entes queridos e na capacidade deles de superar quaisquer dificuldades que surjam em seus caminhos.*
17. *Eu sei que meus entes queridos superarão minha morte quando esta chegar.*
18. *Confio em ter uma morte agradável quando chegar a hora.*
19. *Estou determinado a me libertar do medo da morte agora e para sempre.*
20. *Renuncio a sentir mais medo.*
21. *Me concentro em viver intensamente e aproveitar o momento presente.*
22. *Renuncio a me preocupar com pudera chegar a acontecer.*
23. *Eu sei que todos nós vamos morrer, e eu aceito.*
24. *A morte é mais um passo na evolução de cada ser humano.*
25. *Decido aproveitar a vida em qualquer circunstância.*
26. *Sou livre para viver minha própria vida, independentemente da vida dos outros.*
27. *Tenho a capacidade de superar a morte de qualquer ente querido.*

28. *Aceito meus erros como parte do meu processo evolutivo.*
29. *Me perdoo pelos erros cometidos e me liberto de toda culpa.*
30. *Renuncio a conectar com emoções que me enfraquecem quando penso na morte.*
31. *Decido me libertar de todos os tipos de apegos quando falecer.*
32. *Minha vida tem sentido, independentemente das pessoas que eu tenha ao meu lado.*
33. *Decido aproveitar cada dia como se fosse o último dia que tenho.*
34. *Sinto-me com sorte e agradecido por estar vivo.*
35. *Sou digno da infinita misericórdia divina.*
36. *Confio em mim e em minhas capacidades para superar todos os meus medos.*
37. *Mereço poder morrer em paz e transcender livremente, independentemente das circunstâncias.*
38. *Chegado o momento de partir, escolho morrer em paz e livre de sofrimento.*
39. *Concentro meus pensamentos no que está sob meu controle.*
40. *Identifico e deixo de lado com facilidade e rapidez os pensamentos que me enfraquecem.*
41. *Elimino qualquer véu que me impede de perceber claramente meu poder interior.*
42. *Confio na sabedoria da minha alma para decidir o momento ideal para partir.*
43. *Aceito partir quando minha alma decida, independentemente de minhas circunstâncias.*
44. *Viver com desapego me permite uma visão serena da morte.*
45. *Confio plenamente que o bem sempre guia meu caminho.*
46. *Confio na total pureza da minha alma.*
47. *Abençoo todos os dias da minha vida.*
48. *Eu me abro para desfrutar plenamente de minha grandeza e poder interior.*

49. *Sou um ser divino vivendo uma experiência humana.*
50. *Eu me abro para o amor incondicional e deixo que ele me guie o tempo todo.*

4. REGRAVE AS CRENÇAS

Regravar crenças que já internalizamos permite reforçar as redes neurais associadas a essas crenças. É por isso que é recomendável fazê-lo em alguns casos.

Para facilitar esse processo, recomendo que você use o mesmo áudio usado para gravar as crenças, fazendo o exercício **pelo menos duas vezes por semana durante as próximas três semanas.**

7
SUPERE O LUTO

A vida não finaliza com a morte.

A morte de um ente querido é algo tremendamente doloroso e, para muitos, difícil de digerir por anos.

Neste capítulo, focaremos esse tipo de perda, a dos entes queridos, incluindo até os animais de estimação.

Quando quem nos deixa é um de nossos pais ou, pior ainda, se é um filho que abandona esse plano antes de nós, se produz um rasgo em nossos corações, que pode até nos levar a perder totalmente a esperança de viver.

O parceiro (a) também é um dos nossos pilares fundamentais. Sua morte leva muitas pessoas a perder completamente a motivação e o sentido da vida, às vezes até desejando morrer para acompanhá-las.

É normal sentir-se triste quando um ente querido morre, mas esses sentimentos devem ser temporários, não durando mais além que alguns dias.

A não aceitação da perda bloqueia totalmente sua superação, impedindo que a dor saia e se conecte novamente com o momento presente.

A perda em si, também desencadeia outras emoções, como raiva, sentimentos de injustiça, culpa, negação, medo, irritabilidade, solidão, abandono, insegurança, etc., e às vezes leva a renunciar crenças religiosas profundamente enraizadas de toda uma vida.

Tonturas, taquicardia, dores de cabeça, fadiga, náusea, falta de ar, aperto na garganta ou dor no peito são respostas físicas que frequentemente aparecem nesses casos.

Há quem afirme que o luto é uma resposta normal e saudável, que deve ser aceito e vivido em suas diferentes fases: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação. Pessoalmente, não concordo com essa afirmação.

A experiência me mostrou que o luto pode ser superado com facilidade e rapidez, alterando nossa programação subconsciente.

O luto é uma resposta inconsciente, gerada como consequência da interpretação que fazemos quando ocorre uma perda. Como qualquer outra resposta inconsciente, depende da programação que adquirimos anteriormente. Nossas crenças, assim como o restante das memórias emocionais que estivemos internalizando, determinam nossa resposta.

O apego que temos com as pessoas nos leva a sofrer por sua perda. E não fazemos isso por eles, mas por nós mesmos. É a nós que dói, o não termos mais ao nosso lado aquelas pessoas maravilhosas com quem compartilhamos tanto.

Há lugares no mundo onde a morte é motivo de celebração. A despedida desse ente querido se torna uma conexão de todos

com gratidão por tudo o que essa pessoa compartilhou conosco.

A partir da segurança e confiança de que a morte não é o fim e que, após a morte, ainda há um caminho a percorrer, devemos facilitar que o falecido siga esse caminho, impedindo que a dor daqueles que permanecem neste plano dificulte seu trânsito para o mais além.

Chorar continuamente ao falecido, pedindo que ele, por favor, não nos abandone, uma vez que já morreram, ou transmitindo nossas inseguranças e falta de confiança em seguir em frente sem ele, supõe uma chantagem emocional, o que o impede de transcender, mantendo-o ligado a esse plano e atrasando a evolução de sua alma.

Chorar em maior ou menor grau por um ente querido que já faleceu não tem nada a ver com a quantidade ou intensidade de nosso amor por ele.

São nossas crenças sobre nós mesmos e nossa maneira de entender a vida e a morte que determinam nossa dor, sofrimento e dificuldade em superar o luto.

São essas mesmas crenças que nos levam a gerar traumas e bloqueios emocionais quando experimentamos a perda de um ente querido.

Ter crenças que nos levem a entender a vida de maneira ampla, além do momento em que deixarmos esse corpo físico, não apenas facilitará a superação do luto pelas pessoas que já

faleceram, mas nos permitirá viver futuras perdas com maior integridade, conectando-se com gratidão e amor incondicional.

A falta de perdão em relação a si mesmo ou ao falecido também dificulta a superação da sua perda. Perdoar é um ato que libera quem perdoa, não a pessoa perdoada, de modo que se mantemos essa falta de perdão, assim como a culpa ou o rancor, que às vezes vão associados, nos mantém ancorados no passado.

Não podemos mudar o passado. Tanto as coisas que fizemos e as que não fizemos não podem ser alteradas; portanto, devemos aceitá-las para poder superá-las.

Quando um ente querido se vai, é normal sentir o vazio que nos deixa, mas não devemos perder de vista o fato de que outros entes queridos ainda estão aqui. Colocar nossa atenção exclusivamente nos que partem, significa renunciar a desfrutar com os que ficam, o que é um castigo tanto para nós como para eles.

Superar o luto significa voltar ao momento presente, para focar no aqui e agora. Conectar-se com gratidão e amor incondicional por nossos entes queridos sempre facilita a jornada.

Desenvolver a confiança e a segurança em nós mesmos, com base na aceitação e na valorização, tanto de nós mesmos quanto de nossas capacidades, nos coloca no ponto de partida perfeito para acabar com a dor da perda e superar o luto.

Mãos a obra!

Para superar o luto pela morte de um ser querido, a primeira coisa que você deve fazer é identificar se você tem alguma memória emocional dos dois tipos que aprendeu a liberar, traumas emocionais e bloqueios emocionais, que o impedem de se libertar desses medos e, se necessário, em caso de existir, você os liberará.

Mais tarde, você internalizará todas as crenças que projetamos para ajudá-lo a se conectar com o momento presente e permitirá que você viva livremente e desfrute a vida novamente.

Você pode concluir o processo de transformação incluído neste capítulo em um só dia, se desejar. Se você não tiver tempo suficiente, não há problema em fazê-lo em dois ou três dias.

Depois de fazer a transformação, darei algumas indicações adicionais que permitirão nos próximos dias reforçar a gravação das crenças que você fez.

Siga as instruções abaixo passo a passo, na ordem estabelecida, para realizar a transformação necessária.

1. IDENTIFICAR E LIBERAR O TRAUMA EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum trauma emocional que o impede de superar a dor, liberando-se assim da dor da perda de seus entes queridos.

TM: *Tenho um trauma emocional, em qualquer nível, que me impede de superar o luto?*

Se sim, vá para a seção correspondente à LIBERAÇÃO DE TRAUMAS EMOCIONAIS, no Capítulo 2 (seção 2.2), e libere-o. A pergunta que você acabou de fazer usando o TM substitui a incluída no ponto 1 do processo.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá diretamente para o próximo ponto.

Se não houver respostas com o TM, execute o exercício de liberação do trauma, indo diretamente para a etapa 4 do processo de liberação, até que você não consiga detectar novos pontos de ativação. Para garantir que você tenha liberado completamente o trauma nessas circunstâncias, realiza o percurso completo pelo menos algumas vezes sem que nenhum novo ponto de ativação apareça.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el ejercicio de liberación del trauma, accediendo directamente al paso 4 del proceso del proceso de liberación, hasta que seas incapaz de detectar nuevos puntos de activación. Para asegurarte de haber liberado completamente el trauma en estas circunstancias, realiza como mínimo en un par de ocasiones el recorrido completo sin que aparezcan nuevos puntos de activación.

Depois que o trauma emocional for liberado, continue com a liberação do bloqueio emocional no próximo ponto.

2. IDENTIFIQUE E LIBERE O BLOQUEIO EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum bloqueio emocional que o impeça de se liberar desse medo.

> TM: *Tenho algum bloqueio emocional que me impede superar o luto?*

Se sim, vá para a seção correspondente à Liberação de bloqueios emocionais no capítulo 2 (seção 2.3) e libere-o com o RESET EMOCIONAL.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá para o próximo ponto.

No caso de não ter respostas com o TM, faça o RESET EMOCIONAL, acessando diretamente a etapa 4 do processo e repita duas vezes, e para garantir que nada fique pendente, faça-a novamente no dia seguinte com a intenção de terminar de liberar o bloqueio emocional para mesmo objetivo.

Uma vez liberado o bloqueio emocional, continue com a interiorizacão das crenças no seguinte ponto.

3. INTERIORIZE AS NOVAS CRENÇAS

Nesta terceira etapa de transformação, você gravará as crenças que permitem superar a dor e o sofrimento pela perda de seus entes queridos, concentrando-se novamente no momento presente e recuperando a capacidade de aproveitar a vida, independentemente das circunstâncias.

Todos os conceitos que abordamos neste capítulo, você vai leva-los ao seu subconsciente, no formato de crenças. Para

fazer isso, baixe o áudio que o guiará no processo de gravação de crenças no seguinte link:

https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/supera-el-duelo-con-facilidad/pt

Ou

https://bit.ly/Primeiros_Socorros_Emocionais

Antes de prosseguir com o exercício, lembre-se de fazer a ativação cerebral de acordo com as instruções na seção 2.3 do capítulo 2.

Abaixo, detalho as crenças que permitirão que você se desconecte do medo da morte.

Crenças para superar o luto

1. *Eu mereço viver em paz.*
2. *Eu mereço viver livre de medos.*
3. *Eu mereço ser livre para viver minha própria vida.*
4. *Me libero do apego aos meus entes queridos já falecidos.*
5. *Escolho ser livre mental e emocionalmente.*
6. *Estou certo que a vida continua mais além da morte.*
7. *Tenho o poder de controlar meus estados emocionais através da minha mente.*
8. *Permito-me viver com paz interior a morte de meus entes queridos.*
9. *Eu sei que após a morte, todos seguimos vivos.*
10. *Aceito com amor e confiança a morte de meus entes queridos.*
11. *Sinto-me feliz e agradecido pelo tempo e pelas experiências compartilhadas com as pessoas que amei, amo e amarei.*
12. *Aceito a morte com paz e amor quando chega.*

13. *Sei que a morte é um momento importante e necessário da vida, assim como o nascimento.*
14. *Aceitar e superar a morte de meus entes queridos me ajuda a ser livre e responsável.*
15. *Sinto amor e gratidão quando penso em pessoas que já faleceram.*
16. *Concentro-me em viver intensamente e aproveitar o momento presente.*
17. *Eu sei que todos nós vamos morrer, e eu aceito.*
18. *A morte é mais um passo na evolução de cada ser humano.*
19. *Entendo e agradeço com amor a maneira e o momento em que meus entes queridos decidiram partir.*
20. *Eu libero meus entes queridos para transcender.*
21. *Tenho muita sorte de ter tido todos os meus entes queridos em minha vida.*
22. *Eu sei que mesmo que eles se foram, eles ainda estão presentes.*
23. *Eu sei que meus entes queridos falecidos estão bem onde quer que estejam.*
24. *Decido aproveitar a vida em qualquer circunstância.*
25. *Sou livre para viver minha própria vida, independentemente da vida dos outros.*
26. *Tenho a capacidade de superar a morte de qualquer ente querido.*
27. *Aceito meus erros como parte do meu processo evolutivo.*
28. *Me perdoo pelos erros cometidos e me liberto de toda culpa.*
29. *Minha vida tem sentido, independentemente das pessoas que eu tenha ao meu lado.*
30. *Sinto-me com sorte e agradecido por estar vivo.*
31. *Sou responsável pela minha vida e assumo com alegria essa responsabilidade.*
32. *Tenho o direito de desfrutar da minha vida, mesmo que alguns de meus entes queridos tenham partido.*
33. *Sinto gratidão e amor pelos meus entes queridos falecidos.*

34. *Pensar no que eu gostaria de ter feito com meus entes queridos falecidos apenas me enfraquece.*
35. *Eu renuncio a ter pensamentos que me enfraquecem.*
36. *Decido demonstrar diariamente meu amor a meus entes queridos, com quem tenho a sorte de continuar compartilhando.*
37. *Decido que minhas palavras sempre refletem o amor que sinto por meus entes queridos.*
38. *Concentro minha atenção em desfrutar com as pessoas com quem tenho a sorte de continuar compartilhando neste plano.*
39. *Me permito viver e aproveitar a vida sem os entes queridos que já foram embora.*
40. *Minha vida continua e tenho o direito de aproveitá-la, mesmo que alguns de meus entes queridos tenham falecido.*
41. *Sou capaz de superar qualquer dificuldade que surja no meu caminho.*
42. *Confio em mim mesmo e em minhas capacidades.*
43. *Tenho certeza de que vou seguir em frente.*
44. *Sou forte, corajoso e determinado.*
45. *Me libero de todo rancor e perdoo de coração àqueles que me machucaram em algum momento.*
46. *Sinto gratidão por todas as pessoas que se cruzaram em algum momento da minha vida.*
47. *Toda pessoa que cruzou minha vida me ajudou a crescer e evoluir.*
48. *Confio na sabedoria de cada alma para decidir o momento ideal para partir.*
49. *Sou um ser divino vivendo uma experiência humana.*
50. *Me abro para o amor incondicional e deixo que ele me guie o tempo todo.*

4. REGRAVE AS CRENÇAS

Regravar crenças que já internalizamos permite reforçar as redes neurais associadas a essas crenças. É por isso que é recomendável fazê-lo em alguns casos.

Para facilitar esse processo, recomendo que você use o mesmo áudio usado para gravar as crenças, fazendo o exercício **pelo menos duas vezes por semana durante as próximas três semanas.**

5
ELIMINE O ESTRESSE E A TENSÃO DO CONFINAMENTO

Jamais nos poderão privar da liberdade interior
para decidir como vivemos cada experiência.

O confinamento, ao qual vimos submetidos a metade da população mundial durante semanas, ou até meses, nos levou a enfrentar uma realidade nunca antes vivida.

São mais de quatro bilhões de pessoas privadas de liberdade para sair de suas casas, trabalhar, praticar esportes e até socializar com suas famílias e amigos. Todos e cada um de nós temos nossas próprias experiências a esse respeito, uma vez que a vivemos em primeira pessoa.

Com o passar das semanas, a convivência 24 horas por dia com nosso ambiente familiar mais próximo, ou a extrema solidão daqueles que geralmente moram sozinhos, tem levado muitos a situações extremas, despertando todo tipo de emoções.

De fato, a maioria de nós nunca sentiu a sensação física de estar trancado ou privado de liberdade antes, a que se acrescenta a impotência de saber que não está em suas mãos mudar a situação e a incerteza de não ter uma data final previamente estabelecida.

A convivência forçada durante semanas, em muitos casos em espaços reduzidos, impede a intimidade, algo necessário para a higiene mental e emocional. Nem mesmo durante as férias, levamos a convivência a tal extremo.

Viver sem a possibilidade de desconectar, ou de ter tempo e espaço para si mesmo, gera desgaste contínuo, o que esgota as pessoas e as leva ao limite da convivência. Diante dessa situação aparecem com mais frequência, a intransigência, a irritabilidade, a raiva e as discussões.

Realizar um correto gerenciamento emocional própria facilita a convivência. E o aceitar e entender as emoções dos outros, permite que os relacionamentos fluam com harmonia e cordialidade.

Viver juntos em casa também nos levou a assumir novas responsabilidades e, em muitos casos, a distribuir responsabilidades de maneira mais equitativa.

Também fomos forçados a lidar com a separação física de alguns de nossos entes queridos, ficando longe deles por muito mais tempo do que o desejado.

A impossibilidade de sair de casa dia após dia também gera falta de interesse e apatia em muitas pessoas.

O relaxamento, ou mesmo a resistência interior à realização de um mínimo de cuidados pessoais, também aparece em um bom número de pessoas.

Para muitos, a maneira como se vestem é completamente diferente quando estão confortavelmente em casa do que quando saem e socializam. Ficar permanentemente em casa leva todas essas pessoas à monotonia e o desgaste mental.

Ver atores e cantores aparecerem na televisão, sendo entrevistados ao vivo por videoconferência, afirmando que eles abandonaram seu "uniforme habitual" (agasalho e chinelo de ficar em casa) para aparecer na televisão, nos leva a estar conscientes de como a maioria das pessoas se comporta sobre este tópico específico.

O tédio e a preguiça ganham força na mente de muitos, prolongando as horas sem fazer nada produtivo, simplesmente estirados na cama ou no sofá, deixando as horas passarem. Quando existe apatia e relutância, torna-se cada vez mais difícil ter iniciativa e ser proativo.

O tempo tornou-se algo que, para muitos, deveria desaparecer rapidamente, quando na verdade é o bem mais precioso que temos. Devemos valorizá-lo e apreciá-lo em sua justa medida.

Você pode tirar um grande proveito desse tempo tão valioso que possui, pois oferece a oportunidade de se preparar, formar e crescer internamente, como você provavelmente nunca teve antes. Se você acrescentar a isso uma organização correta do seu tempo, a preguiça, a apatia e o tédio desaparecerão imediatamente.

Ser privado de liberdade para sair e interagir, torna impossível realizar uma série de atividades que muitos precisam para se sentir bem e encontrar equilíbrio em sua vida diária. Exercitar, conectar-se com a natureza, viajar, ir ao cinema,

jantar em um restaurante, visitar a família ou simplesmente socializar com amigos e conhecidos são algumas das muitas atividades que vimos praticamente desaparecem drasticamente.

Se também houver crianças envolvidas, certamente haverá também exaustão física e mental. As crianças requerem dedicação intensiva. Como pais, nossos recursos físicos e mentais são amplamente dedicados a nossos filhos quando estamos com eles. A convivência contínua com crianças produz um enorme desgaste energético, agravado por não ter a capacidade de desconectar para nos recuperar adequadamente.

Se você tem filhos, deve ser capaz de encontrar o equilíbrio mental e emocional necessário para desfrutar a convivência com eles.

Se adicionarmos à exaustão física e mental a necessidade de assumir uma certa responsabilidade sobre sua educação, para a qual a maioria dos pais não estava preparada, abrimos a porta para o aparecimento de outras emoções totalmente diferentes. A vergonha, culpa, remorso, frustração ou a impotência podem aparecer a qualquer momento.

Felizmente, quando há interesse, vontade e desejo de avançar, a falta de conhecimento não supõe uma limitação.

O isolamento social distorce a percepção da realidade, aumentando a sensação de perigo. Se adicionarmos as mensagens alarmistas e derrotistas que frequentemente recebemos pela mídia, é como adicionar lenha ao fogo, causando o aparecimento em muitas pessoas de uma certa

psicose, o que as leva a desenvolver o medo do contato físico com outras pessoas, inclusive com as pessoas com as quais convivem.

A maioria de nossos projetos seja em nível profissional, familiar ou de lazer, foram interrompida, forçando-nos a aceitar as mudanças e a repensá-las em base as novas circunstâncias.

Tenho amigos que tiveram que adiar ou suspender seus casamentos, outros que foram forçados a cancelar suas viagens planejadas e outros que viram sua renda desaparecer.

Eu mesmo fui forçado a cancelar todos os cursos presenciais que havia agendado e nos quais, é claro, havia um investimento significativo feito anteriormente. Mas isso não me impediu de me concentrar desde o primeiro dia em promover a formação on-line, continuando assim minha missão de transformar o mundo para torná-lo um lugar mais feliz.

Este livro também nasce como consequência da adaptação às circunstâncias, mantendo esse mesmo alinhamento com a minha missão pessoal. Este livro não existiria se outros projetos pessoais e profissionais não tivessem sido truncados.

Ser capaz de manter uma correta higiene mental e emocional em qualquer circunstância é essencial para passar com sucesso nessa prova do destino que tivemos que viver e para explorar todo o nosso potencial.

Conectar-se com a confiança, a segurança, a paciência, a tolerância e o amor, levará você a transformar a falta de liberdade física, em liberdade interior. Os planos bloqueados, em oportunidades para desenvolver novos projetos, o tempo disponível como uma oportunidade única de crescer e estar

mais preparado para o futuro e a convivência forçada como um presente para fortalecer o vínculo familiar.

Mãos a obra!

Para eliminar o medo da doença e ao sofrimento, a primeira coisa que você deve fazer é identificar se você tem alguma memória emocional dos dois tipos que aprendeu a liberar, traumas emocionais e bloqueios emocionais, que o impedem de se libertar desses medos e, se necessário, em caso de existir, você os liberará.

Mais tarde, você internalizará todas as crenças que projetamos para ajudá-lo a se conectar com seu poder interior para viver em paz e equilíbrio.

Você pode concluir o processo de transformação incluído neste capítulo em um só dia, se desejar. Se você não tiver tempo suficiente, não há problema em fazê-lo em dois ou três dias.

Depois de fazer a transformação, darei algumas indicações adicionais que permitirão nos próximos dias reforçar a gravação das crenças que você fez.

Siga as instruções abaixo passo a passo, na ordem estabelecida, para realizar a transformação necessária.

1. IDENTIFICAR E LIBERAR O TRAUMA EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum trauma emocional que o impede de se liberar desse estado emocional.

> TM: *Tenho um trauma emocional, em qualquer nível, que me impede de me liberar do estresse e a tensão do confinamento?*

Se sim, vá para a seção correspondente à LIBERAÇÃO DE TRAUMAS EMOCIONAIS, no Capítulo 2 (seção 2.2), e libere-o. A pergunta que você acabou de fazer usando o TM substitui a incluída no ponto 1 do processo.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá diretamente para o próximo ponto.

Se não houver respostas com o TM, execute o exercício de liberação do trauma, indo diretamente para a etapa 4 do processo de liberação, até que você não consiga detectar novos pontos de ativação. Para garantir que você tenha liberado completamente o trauma nessas circunstâncias, realiza o percurso completo pelo menos algumas vezes sem que nenhum novo ponto de ativação apareça.

Depois que o trauma emocional for liberado, continue com a liberação do bloqueio emocional no próximo ponto.

2. IDENTIFIQUE E LIBERE O BLOQUEIO EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum bloqueio emocional que o impeça de se liberar do estresse e da tensão que está vivendo.

> TM: *Tenho algum bloqueio emocional que me impede de me liberar do estresse e a tensão do confinamento?*

Se sim, vá para a seção correspondente à Liberação de bloqueios emocionais no capítulo 2 (seção 2.3) e libere-o com o reset EMOCIONAL.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá para o próximo ponto.

No caso de não ter respostas com o TM, faça o RESET EMOCIONAL, acessando diretamente a etapa 4 do processo e repita duas vezes, e para garantir que nada fique pendente, faça-a novamente no dia seguinte com a intenção de terminar de liberar o bloqueio emocional para mesmo objetivo.

Uma vez liberado o bloqueio emocional, continue com a interiorização das crenças no seguinte ponto.

3. INTERIORIZE AS NOVAS CRENÇAS

Nesta terceira etapa de transformação, você gravará as crenças que lhe permitirão ver a vida com uma perspectiva totalmente diferente, encontrando em você a paz e o equilíbrio necessários para viver da maneira que deseja a convivência com seus entes queridos.

Todos os conceitos que abordamos neste capítulo você vai leva-los ao seu subconsciente, no formato de crenças. Nesse caso, os âmbitos a serem tratados são tão amplos que você internalizar nada menos que cem crenças.

Faça o download do áudio que o guiará no processo de gravação de crenças no seguinte link:

https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/elimina-el-estres-y-la-tension-del-confinamiento/pt

Ou

https://bit.ly/Primeiros_Socorros_Emocionais

Antes de prosseguir com o exercício, lembre-se de fazer a ativação cerebral de acordo com as instruções na seção 2.3 do capítulo 2.

Abaixo, detalho as crenças que permitirão que você se desconecte do estrese e da tensão causados pelo confinamento.

Crenças para eliminar o estresse e a tensão do confinamento

1. *Mereço viver com plenitude, independentemente das circunstâncias.*
2. *Mereço me sentir feliz o tempo todo.*
3. *Mereço ser e me sentir livre.*
4. *Mereço dar o melhor de mim mesmo em todos os momentos.*
5. *Conecto com minha grandeza e meu poder interior para enfrentar qualquer dificuldade.*
6. *Decido ver as dificuldades da vida como grandes oportunidades de crescimento e desenvolvimento pessoal.*
7. *Vejo a situação atual como uma oportunidade de crescimento pessoal.*
8. *Aceito a situação que estou vivendo.*
9. *Eu escolho viver essa experiência a partir do amor incondicional.*
10. *Dou o meu melhor de mim mesmo em todos os momentos.*
11. *Tenho a capacidade para me adaptar e superar os desafios que surgem no meu caminho.*
12. *Sou resiliente.*
13. *Sempre concentro minha atenção nas coisas positivas.*
14. *Sou otimista o tempo todo.*
15. *Escolho ser feliz, independentemente das circunstâncias.*
16. *Mereço me sentir confortável e motivado diante das mudanças.*
17. *Estou totalmente determinado a ver o lado positivo da realidade em que vivo.*

18. *Decido ver as dificuldades da vida como grandes oportunidades de crescimento e desenvolvimento pessoal.*
19. *Acredito que é o momento ideal para harmonizar e fortalecer meus laços familiares.*
20. *Mereço ser respeitado em minha intimidade.*
21. *Mereço desfrutar do meu próprio tempo e espaço.*
22. *Mereço viver a situação atual com integridade e equilíbrio.*
23. *Mereço viver com tolerância e respeito.*
24. *Coloco minha atenção na cooperação, na tolerância e no respeito.*
25. *É fácil para mim apaziguar os ânimos e tranquilizar as pessoas ao meu redor.*
26. *Eu crio uma atmosfera agradável e alegre o tempo todo.*
27. *Me sinto agradecido ajudando meus entes queridos.*
28. *É fácil para eu identificar o melhor de cada pessoa.*
29. *Atendo às necessidades e preocupações de meus entes queridos com alegria e serenidade.*
30. *Renuncio às críticas e à raiva.*
31. *Respeito o estado emocional das pessoas ao meu redor sem ressonar com elas.*
32. *Supero qualquer frustração com facilidade e rapidez.*
33. *Disfruto dando o melhor de mim mesmo.*
34. *Manter a calma na família ajuda jovens e idosos.*
35. *Me permito ser gentil e amável o tempo todo.*
36. *Mantenho estados de consciência elevado o tempo todo.*
37. *Sou capaz de conectar com pensamentos positivos o tempo todo.*
38. *Sentir alegria e serenidade mantém a harmonia no meu lar.*
39. *Concentro minha atenção em minhas responsabilidades atuais, com confiança e segurança.*
40. *Eu escolho viver sem julgar.*
41. *Confio em mim mesmo para enfrentar a situação que estou enfrentando.*

42. *Me sinto seguro o tempo todo.*
43. *Tenho a capacidade de me manter em equilíbrio em situações adversas.*
44. *Mantenho a calma em situações conflitivas.*
45. *Agradeço e valorizo o apoio de meus entes queridos, independentemente da distância ou das circunstâncias.*
46. *Estou totalmente determinado a me superar diante das adversidades.*
47. *Sou paciente e constante.*
48. *Aceito com amor a distância física com meus entes queridos.*
49. *Sou solidário e compreensivo.*
50. *Me sinto orgulhoso da minha tolerância e serenidade.*
51. *Admiro minha capacidade de adaptação às circunstâncias.*
52. *Mereço estar e me sentir saudável o tempo todo.*
53. *Eu mereço viver livre de medos.*
54. *Gero e mantenho estados emocionais de elevada vibração.*
55. *Confio plenamente no meu sistema imunológico.*
56. *Compreendo e aceito emoções negativas com compaixão, deixando-as ir rapidamente.*
57. *Mantenho o equilíbrio e a harmonia interior de maneira constante e total.*
58. *Estou confiante em minhas capacidades físicas, mentais e emocionais para gerenciar com sucesso qualquer situação.*
59. *Me manter conectado com emoções positivas ajuda a todos nós.*
60. *Renuncio de me deixar levar por pensamentos e emoções negativas.*
61. *Confio em tudo que faço para proteger a mim e a meus entes queridos.*
62. *Faço o que for necessário para proteger a mim e a meus entes queridos.*
63. *Mereço me sentir realizado e satisfeito com minha vida.*
64. *Eu sei que momentos de crise são grandes oportunidades.*

65. *Tenho tempo necessário para refletir e identificar minhas maiores qualidades.*
66. *É um momento ideal para descobrir e desenvolver novas capacidades.*
67. *Sou capaz de realizar uma rotina diária que me permite manter em equilíbrio as diferentes áreas da minha vida.*
68. *Organizo meu tempo para equilibrar todas as facetas da minha vida.*
69. *Filtro a informação que me chega e me conecto apenas àquela que é útil para eu ter paz interior.*
70. *Relaxo minha mente e corpo diariamente para encontrar equilíbrio e paz interior.*
71. *Mantenho uma comunicação fluida com meus entes queridos.*
72. *Conversar regularmente com meu pessoal de confiança me permite sentir-me seguro.*
73. *Sinto-me seguro, independentemente das pessoas com quem vivo.*
74. *Aproveito as circunstâncias para recuperar horas de descanso.*
75. *Evito transmitir minhas preocupações aos meus filhos.*
76. *Sou livre para decidir como vivo cada experiência.*
77. *Eu sempre tenho liberdade interior para decidir minha atitude.*
78. *Decido viver com atitude positiva, por mim e pelos meus entes queridos.*
79. *Acho fácil encontrar motivação para dar o melhor de mim em todos os momentos.*
80. *Entendo a convivência como uma grande oportunidade para criar maior coesão familiar.*
81. *Estou totalmente determinado a me cuidar, amar e me valorizar.*
82. *Decido cuidar de mim e de meus entes queridos.*
83. *Me amo incondicionalmente.*
84. *Amo minha família.*
85. *Compreendo a importância de ter organizados o tempo e as tarefas.*
86. *A organização do tempo e a distribuição de responsabilidades facilitam a convivência.*

87. *Sei que as situações difíceis passam rapidamente.*
88. *Posso desfrutar e me permito fazer estando em casa.*
89. *Encontro facilmente atividades que me permitem aproveitar o tempo.*
90. *Decido aproveitar o tempo para crescer e melhorar a nível mental, intelectual e até fisicamente.*
91. *Me permito liderar minha família criando um ambiente de paz e harmonia.*
92. *Assumo com alegria as novas responsabilidades.*
93. *Decido ver o tédio como uma oportunidade para desenvolver a criatividade.*
94. *Mereço estar permanentemente conectado com minha grandeza e sabedoria interior.*
95. *Desfruto da minha liberdade mental, emocional e espiritual.*
96. *Me permito fluir com a vida em perfeita harmonia.*
97. *Sou digno de amar e ser amado.*
98. *Minha vida tem sentido.*
99. *Confio em um futuro benevolente.*
100. *Sou um canal de amor divino.*

4. REGRAVE AS CRENÇAS

Regravar crenças que já internalizamos permite reforçar as redes neurais associadas a essas crenças. É por isso que é recomendável fazê-lo em alguns casos.

Para facilitar esse processo, recomendo que você use o mesmo áudio usado para gravar as crenças, fazendo o exercício **pelo menos duas vezes por semana durante as próximas três semanas.**

6
ELIMINAR O MEDO E A INSEGURANÇA EM RELAÇÃO AO FUTURO

É provável que você esteja enfrentando uma crise pessoal e profissional. !!
Parabéns!!

Tudo na vida está mudando constantemente. Desde que nascemos, nos vemos conscientes de que não há nada que permaneça inalterado.

A passagem do tempo nos leva a nos separar de nossos pais, em algum momento até mesmo definitivamente. Os filhos, que parecem ser nossos quando nascem, também têm vida própria; chegando em um momento que voam do nosso lado. De uma perspectiva profissional, as mudanças também estão presentes ao longo de nossas vidas.

Aceitar a realidade, por mais dolorosa que seja, não significa resignar e continuar vivendo da mesma maneira. Pelo contrário, a aceitação é o primeiro passo para mudar. A negação, ao contrário, supõe um freio total para avançar e sair do atoleiro em que você se encontra.

Querer que as coisas não mudem é ir contra a própria natureza desta vida.

Resistir e não aceitar as circunstâncias tal como se apresentam é como remar rio acima em um rio que jamais deixará de ter água.

Consciente dessa realidade em mudança e sabendo que as emoções limitam nossas capacidades mentais e intelectuais, é muito imprudente e pouco prático dar-se ao luxo de renunciar parte de suas capacidades nos momentos em que você provavelmente mais precisa delas.

Ninguém pode negar que as circunstâncias são o que são. Que a atividade econômica sofreu uma queda sem precedentes. Que uma alta porcentagem da população perdeu o emprego. Que boa parte da população viu sua renda diminuir significativamente ou até desaparecer completamente. E que mais e mais pessoas precisam de ajuda caritativa para poder comer.

Essas são as circunstâncias que tivemos que viver. Como cada um de nós as vive é uma decisão pessoal.

Os julgamentos, a culpa ou sentimento de injustiça podem aparecer em muitos de nós. É evidente que as coisas sempre poderiam ter sido gerenciadas de maneira diferente, que as decisões sempre poderiam ser outras e que as consequências dessas realidades alternativas nos levariam a viver um presente diferente. Mas o passado não pode ser mudado. A única coisa em que podemos é agir sobre o presente.

O futuro é incerto. Essa também é uma realidade inegável que afeta toda a população mundial. A perspectiva global deve

nos ajudar a parar de olhar para o nosso umbigo. Existe vida além da pandemia.

O mundo e a sociedade continuam e continuarão a existir, embora obviamente com mudanças importantes. Cada um de nós deve encontrar nosso lugar neste novo mundo, e devemos fazê-lo a partir do momento presente.

A palavra preocupação mostra o que realmente está por trás. "Pré-ocupar" significa ocupar-se com antecedência, ou o que é o mesmo, ocupar-se antes que realmente deva fazê-lo.

Se você quiser ocupar-se antes, aja a partir da prevenção, ou seja, naquilo que você realmente pode influenciar. Não faça isso concentrando sua atenção no que poderia chegar a acontecer, sem que isso realmente tivesse acontecido.

Talvez você esteja em uma crise pessoal e profissional. Se for esse o caso, ver a crise de uma perspectiva positiva o ajudará.

As crises são oportunidades que nos permitem alcançar níveis mais altos de excelência. Não fosse a crise, a maioria das pessoas não mexeria a bunda da cadeira, não se enfrentaria a novos desafios e não descobriria as reais capacidades que ainda têm para descobrir e usar.

Uma crise é uma oportunidade maravilhosa para descobrir a nós mesmos, crescer internamente e evoluir para níveis jamais imaginados.

É comum sentir inicialmente uma certa preguiça quando somos forçados a agir para começar de novo. Mas, ao mesmo tempo, a necessidade desperta criatividade, iniciativa e

motivação. O único freio real está em você mesmo e, em particular, no medo e a resignação.

Todos nós temos a capacidade de nos libertar desses pensamentos de desesperança, vazio, frustração ou impotência que podem nos acompanhar nos momentos mais difíceis. A chave está em alinhar nosso subconsciente com uma maneira alternativa de julgar a realidade que temos diante de nós.

Internalizar a aceitação da perda, valorizar o que você tem e seu potencial, permitir-se ser ajudado, desenvolver paciência, bom senso e temperança e confiar totalmente em si mesmo e em suas habilidades, o levará a ver o futuro com esperança e otimismo.

Saber gerenciar seus recursos internos, ou o que é o mesmo, colocar seu subconsciente para trabalhar na construção da realidade que você deseja viver, é a chave para parar de combater e lutar.

Talvez você deva recomeçar em nível profissional, como certamente já fez em algum momento anterior da sua vida. Adicionando sua experiência, aproveitando o tempo que você tem atualmente para se preparar e capacitar, certamente suas oportunidades serão maiores do que no passado.

Todas as experiências vividas supõem uma preparação para o futuro. Podemos extrair grandes aprendizados da pandemia, entre os quais destacaria a grande resiliência que as pessoas têm e a capacidade de dar o melhor de nós mesmos em situações

extremas, como o pessoal da saúde nos mostrou, e boa parte da população através de solidariedade.

Estar ciente de que boa parte de nossas necessidades materiais são totalmente dispensável, nos dá liberdade para visualizar o futuro que queremos construir.

Um aspecto extremamente importante nesses tempos em que devemos estabelecer as bases para uma nova vida é a conexão que muitos de nós fizemos com os valores que devem guiar nosso caminho. Se trata de valores que nos facilitam a conexão com a nossa missão de vida com maior clareza e prazer.

Colocar as bases do nosso futuro no amor, compaixão, solidariedade, colaboração, responsabilidade social e, é claro, na família como espinha dorsal de nossas vidas, nos levará a criar uma realidade benevolente, alinhada com a vida que sempre desejamos ter.

Mãos a obra!

Para eliminar o medo e a insegurança em relação ao futuro, a primeira coisa que você deve fazer é identificar se você tem alguma memória emocional dos dois tipos que aprendeu a liberar, trauma emocional e bloqueios emocionais, que impedem que você se liberte desse medo e, no caso, para existir, você os libertará.

Mais tarde, você internalizará todas as crenças que projetamos para ajudá-lo a se conectar com sua capacidade de ver a vida e o futuro com esperança, confiança e segurança.

Você pode concluir o processo de transformação incluído neste capítulo em um dia, se desejar. Se você não tiver tempo suficiente, não há problema em fazê-lo em dois ou três dias.

Depois de realizar a transformação, darei a você algumas indicações adicionais que permitirão reforçar a gravação de crenças que você fez nos próximos dias.

Siga as instruções abaixo passo a passo, na ordem estabelecida, para realizar a transformação necessária.

1. IDENTIFICAR E LIBERAR O TRAUMA EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum trauma emocional que o impede de se liberar desse estado emocional derivado da incerteza em relação ao futuro.

> TM: *Tenho um trauma emocional, em qualquer nível, que me impede de me liberar do estado emocional derivado da incerteza em relação ao futuro?*

Se sim, vá para a seção correspondente à LIBERAÇÃO DE TRAUMAS EMOCIONAIS, no Capítulo 2 (seção 2.2), e libere-o. A pergunta que você acabou de fazer usando o TM substitui a incluída no ponto 1 do processo.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá diretamente para o próximo ponto.

Se não houver respostas com o TM, execute o exercício de liberação do trauma, indo diretamente para a etapa 4 do processo de liberação, até que você não consiga detectar novos pontos de ativação. Para garantir que você tenha liberado completamente o trauma nessas circunstâncias, realiza o

percurso completo pelo menos algumas vezes sem que nenhum novo ponto de ativação apareça.

Depois que o trauma emocional for liberado, continue com a liberação do bloqueio emocional no próximo ponto.

2. IDENTIFIQUE E LIBERE O BLOQUEIO EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum bloqueio emocional que o impede de se liberar desse estado emocional derivado da incerteza em relação ao futuro.

> TM: *Tenho algum bloqueio emocional que me impede de me liberar do estado emocional derivado da incerteza em relação ao futuro?*
>
> Se sim, vá para a seção correspondente à Liberação de bloqueios emocionais no capítulo 2 (seção 2.3) e libere-o com o reset EMOCIONAL.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá para o próximo ponto.

No caso de não ter respostas com o TM, faça o RESET EMOCIONAL, acessando diretamente a etapa 4 do processo e repita duas vezes, e para garantir que nada fique pendente, faça-a novamente no dia seguinte com a intenção de terminar de liberar o bloqueio emocional para mesmo objetivo.

Uma vez liberado o bloqueio emocional, continue com a interiorizacão das crenças no seguinte ponto.

3. INTERIORIZE AS NOVAS CRENÇAS

Nesta terceira etapa de transformação, você gravará as crenças que lhe permitirão ver a vida com uma perspectiva totalmente diferente, a partir da aceitação, confiança e segurança em relação ao futuro por vir.

Todos os conceitos que abordamos neste capítulo você vai leva-los ao seu subconsciente, no formato de crenças.

Faça o download do áudio que o guiará no processo de gravação de crenças no seguinte link:

https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/elimina-el-miedo-al-futuro/pt

Ou

https://bit.ly/Primeiros_Socorros_Emocionais

Antes de prosseguir com o exercício, lembre-se de fazer a ativação cerebral de acordo com as instruções na seção 2.3 do capítulo 2.

Abaixo, detalho as crenças que permitirão que você se desconecte do medo e da insegurança sobre o futuro.

CRENÇAS PARA DESCONECTAR DO MEDO E A INSEGURANÇA EM RELAÇÃO AO FUTURO

1. *Sou digno de um futuro benevolente.*
2. *Mereço viver livre de medos.*
3. *Começar de novo é uma oportunidade para criar a vida que desejo.*
4. *Visualizo um futuro cheio de oportunidades.*

5. *Renuncio a me conectar com a frustração, o desamparo e a desesperança.*
6. *Sinto-me seguro e confiante diante do desconhecido.*
7. *Crio um futuro de harmonia e plenitude em todos os níveis.*
8. *Identifico facilmente os caminhos que me levam a gerar abundância e prosperidade.*
9. *Concebo o desconhecido como uma oportunidade.*
10. *Sempre saio fortalecido diante das adversidades da vida.*
11. *Mereço viver alinhado com a minha missão de vida.*
12. *Acho fácil identificar e conectar-me à minha missão de vida.*
13. *Enfrento as mudanças no mundo conhecido com uma mente aberta e cheia de entusiasmo.*
14. *Sei que a incerteza me permite tirar o melhor de mim mesmo.*
15. *Me abro às infinitas possibilidades de plenitude total.*
16. *Supero com total eficiência e rapidez todos os tipos de crises.*
17. *Me sinto confortável diante das mudanças.*
18. *Mereço confiar em mim mesmo e em minhas capacidades.*
19. *Mereço me desenvolver plenamente em todas as áreas da minha vida.*
20. *Confio em todas as minhas capacidades para criar minha vida ao meu gosto.*
21. *Confio em minha criatividade para identificar oportunidades profissionais satisfatórias.*
22. *Tenho visão e determinação para alcançar meus objetivos.*
23. *Estou totalmente capacitado para enfrentar a incerteza com total eficácia.*
24. *Me permito realizar meus sonhos.*
25. *Sou capaz de manifestar as circunstâncias apropriadas para alcançar meus objetivos.*
26. *Acredito que a todo momento existem alternativas e sou capaz de visualizá-las.*
27. *Sempre saio beneficiado com as mudanças.*

28. *Me concentro nas coisas sobre as que tenho a capacidade de agir.*
29. *Tiro o melhor de mim mesmo diante das adversidades.*
30. *Construo o futuro que eu desejo.*
31. *Me sinto fortalecido e motivado superando os desafios da vida.*
32. *Tenho a capacidade de formar e desenvolver meus talentos para viver plenamente.*
33. *Assumir o controle do meu subconsciente me permite superar qualquer desafio na vida.*
34. *Tenho o poder de criar a vida dos meus sonhos.*
35. *Me sinto feliz e motivado visualizando planos futuros em coerência com meus objetivos.*
36. *Vivo alinhado com a minha missão.*
37. *Me permito alcançar a vida que desejo.*
38. *Uso minha iniciativa para desenvolver oportunidades úteis para mim e meu entorno.*
39. *Aproveito para aprender novas maneiras de viver em paz e harmonia.*
40. *Decido me capacitar e me preparar para gerar abundância e prosperidade.*
41. *Adquiro os conhecimentos necessários para criar uma vida cheia de prosperidade e bem-estar.*
42. *Mantenho minha imaginação e criatividade ativas o tempo todo para encontrar soluções ideais para as dificuldades.*
43. *Me conecto automaticamente com emoções positivas quando penso no futuro.*
44. *Respondo com total entusiasmo e motivação diante das situações de incerteza.*
45. *Ajo com iniciativa abrindo novos caminhos para o sucesso total em qualquer situação.*
46. *Me sinto confiante e sereno diante dos cenários incertos do futuro.*
47. *Sair da minha zona de conforto me permite fazer coisas extraordinárias.*

48. *Desenvolvo de forma rápida e fácil novas oportunidades para criar um futuro cheio de felicidade.*
49. *Me sinto seguro cooperando por um mundo feliz, justo e equilibrado.*
50. *Me concentro em construir o que quero para minha vida.*
51. *Me permito receber ajuda do Universo e das pessoas ao meu redor.*
52. *Sempre vivo com alegria todas as situações em coerência com o meu projeto de vida.*

4. REGRAVE AS CRENÇAS

Regravar crenças que já internalizamos permite reforçar as redes neurais associadas a essas crenças. É por isso que é recomendável fazê-lo em alguns casos.

Para facilitar esse processo, recomendo que você use o mesmo áudio usado para gravar as crenças, fazendo o exercício **pelo menos duas vezes por semana durante as próximas três semanas.**

8
DESFRUTA DO MOMENTO PRESENTE

Assuma o controle e renuncie a ser escravo de si mesmo.

Na estrutura inicial deste livro, este último capítulo pretendia ser o capítulo típico de encerramento ou despedida. Um capítulo de compilação de conceitos, no qual destacar as ideias fundamentais e focar as ações para o futuro.

Enquanto escrevia o livro, tomei consciência da necessidade de mudar a ideia original, de transformar este capítulo em algo com conteúdo significativo próprio.

A transformação realizada nos capítulos anteriores procura curar feridas, e certamente é realizada de uma maneira tremendamente eficiente. Não vou dizer que não pode ser alcançado com outras técnicas, mas sem dúvida a rapidez, facilidade e autonomia com que pode ser alcançado com o Método INTEGRA é dificilmente superável.

A cura emocional que você realizou é parte do que seria um gerenciamento emocional correto e eficiente, baseado na autonomia do indivíduo como criador de sua própria realidade mental e

emocional. Se trata de uma abordagem prática e eficaz que permite recuperar a liberdade, multiplicando as possibilidades de interpretar cada experiência que vivemos.

As feridas existentes nas áreas abordadas neste livro serão encerradas com os exercícios dos capítulos anteriores, mas por que não ir mais além? Por que não aproveitar esse momento de cura emocional para também se conectar ao prazer, ao desfrutar? Por que não agir de uma forma preventiva?

Foi essa reflexão que me levou a focar neste último capítulo, a partir da transformação, não para curar nenhuma ferida, mas para proteger as feridas já curadas.

É por isso que, independentemente das feridas que você trabalhou nos capítulos anteriores, cada vez que usar este manual de primeiros socorros emocionais, sempre termine de aplicar a transformação incluída neste capítulo.

Se durante a leitura do livro você executou os exercícios de vários ou de todos os capítulos anteriores, não é necessário aplicar este capítulo a cada um deles. Basta aplicá-lo uma única vez como conclusão ao processo de cura emocional.

Suas crenças determinam a forma como você tem de ver a vida e ver a si mesmo. Também determinam seu nível de otimismo, sua felicidade, a confiança em você mesmo, ou a motivação que o empurra para seguir adiante.

Em seguida, você internalizará um conjunto de crenças projetadas precisamente para se conectar como o momento presente, para desfrutar do aqui e agora, para se permitir ser feliz independentemente das circunstâncias e para assumir a responsabilidade por sua própria vida.

Mãos a obra!

Você se conectará agora com sua capacidade para desfrutar o aqui e agora, independentemente das circunstâncias ao seu redor.

Você pode concluir o processo de transformação incluído neste capítulo em um dia, se desejar. Se você não tiver tempo suficiente, não há problema em fazê-lo em dois ou três dias.

Siga as instruções abaixo passo a passo, na ordem estabelecida, para realizar a transformação necessária.

1. IDENTIFIQUE E LIBERE O TRAUMA EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum trauma emocional que o impede de desfrutar do momento presente.

> TM: *Tenho algum trauma emocional, em qualquer nível, que me impede de desfrutar do momento presente?*

Se sim, vá para a seção correspondente à LIBERAÇÃO DE TRAUMAS EMOCIONAIS, no Capítulo 2 (seção 2.2), e libere-o. A pergunta que você acabou de fazer usando o TM substitui a incluída no ponto 1 do processo.

En caso afirmativo, ve al apartado correspondiente a la LIBERACIÓN DE TRAUMAS EMOCIONALES, en el capítulo 2 (apartado 2.2), y libéralo. La pregunta que acabas de realizar usando el TM reemplaza a la incluida en el punto 1 del proceso.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá diretamente para o próximo ponto.

Si la respuesta obtenida con el TM a la pregunta anterior fuera negativa, pasa directamente al siguiente punto.

Se não houver respostas com o TM, execute o exercício de liberação do trauma, indo diretamente para a etapa 4 do processo de liberação, até que você não consiga detectar novos pontos de ativação. Para garantir que você tenha liberado completamente o trauma nessas circunstâncias, realiza o percurso completo pelo menos algumas vezes sem que nenhum novo ponto de ativação apareça.

En caso de no tener respuestas con el TM, realiza el ejercicio de liberación del trauma, accediendo directamente al paso 4 del proceso del proceso de liberación, hasta que seas incapaz de detectar nuevos puntos de activación. Para asegurarte de haber liberado completamente el trauma en estas circunstancias, realiza como mínimo en un par de ocasiones el recorrido completo sin que aparezcan nuevos puntos de activación.

Depois que o trauma emocional for liberado, continue com a liberação do bloqueio emocional no próximo ponto.

Una vez liberado el trauma emocional, continúa con la liberación del bloqueo emocional en el siguiente punto.

2. IDENTIFIQUE E LIBERE O BLOQUEIO EMOCIONAL

Use o TM para verificar se você tem algum bloqueio emocional que o impede de desfrutar do momento presente.

> TM: *Tenho algum bloqueio emocional que me impede de desfrutar do momento presente?*
>
> Se sim, vá para a seção correspondente à Liberação de bloqueios emocionais no capítulo 2 (seção 2.3) e libere-o com o RESET EMOCIONAL.

Se a resposta obtida com o TM à pergunta anterior foi negativa, vá para o próximo ponto.

No caso de não ter respostas com o TM, faça o RESET EMOCIONAL, acessando diretamente a etapa 4 do processo e repita duas vezes, e para garantir que nada fique pendente, faça-a novamente no dia seguinte com a intenção de terminar de liberar o bloqueio emocional para mesmo objetivo.

Uma vez liberado o bloqueio emocional, continue com a interiorizacão das crenças no seguinte ponto.

3. INTERIORIZE AS NOVAS CRENÇAS

Nesta terceira etapa da transformação, você gravará as crenças que lhe permitem se conectar com o momento presente e desfrutá-lo.

Faça o download do áudio que o guiará no processo de gravação de crenças no seguinte link:

https://www.metodointegra.com/ejercicios-de-autoayuda/disfruta-del-momento-presente/pt

ou

https://bit.ly/Primeiros_Socorros_Emocionais

Antes de prosseguir com o exercício, lembre-se de fazer a ativação cerebral, de acordo com as instruções na seção 2.3 do capítulo 2.

Abaixo, detalho as crenças que permitirão que você desfrute o momento presente.

Crenças para desfrutar do momento presente

1. *Mereço viver e aproveitar minha própria com liberdade.*
2. *Escolho viver e desfrutar da vida.*
3. *Acordo todos os dias cheio de esperança e alegria pela vida.*
4. *Vou dormir todos os dias cheio de gratidão e satisfação por existir.*
5. *Me sinto feliz pelo privilégio de viver momentos históricos da humanidade.*
6. *Aceito o mundo como ele é.*
7. *Valorizo e aprecio o presente sem adiá-lo.*
8. *Aprendo com todas as experiências da vida, incluindo as difíceis e as dolorosas.*
9. *Todos os dias desenvolvo cada vez mais minha força e sabedoria interior.*
10. *Confio que o maior bem para a humanidade sempre se manifesta.*
11. *Tenho a firme determinação de desfrutar plenamente o momento presente.*
12. *Alinhar meu subconsciente com a pessoa que eu quero ser me permite viver em um estado de graça constante.*
13. *Tenho a firme determinação de programar meu subconsciente para aproveitar a vida o tempo todo.*
14. *Sou capaz de escolher como viver internamente qualquer situação.*

15. *Elimino facilmente os estados emocionais que me impedem de ser feliz.*
16. *Desfruto do momento presente como um presente único e irrepetível.*
17. *Concordo em viver esse momento tal como ele é.*
18. *O Universo é um lugar acolhedor e me fornece tudo o que preciso.*
19. *Me Permito confiar em mim mesmo e nas pessoas ao meu redor.*
20. *Sou o protagonista principal da vida que quero viver.*
21. *Penso positivo de forma automática.*
22. *Ajo para criar a vida que eu desejo.*
23. *Tenho clareza mental o tempo todo.*
24. *Gosto de ser quem eu sou.*
25. *Mereço ser feliz e aproveitar a vida.*
26. *Sou digno de amar e ser amado.*
27. *Mereço todo o amor e tudo de bom que a vida tem para me oferecer.*
28. *Minha vida tem sentido e gosto de vivê-la com amor e alegria.*
29. *Concentro meus pensamentos no que eu quero e é produtivo.*
30. *Tenho a capacidade de desfrutar me concentrando naquilo que faço.*
31. *Confio em mim mesmo e em minhas decisões.*
32. *Sou uma pessoa integra e coerente.*
33. *Me permito ser feliz.*
34. *Mereço me amar.*
35. *Me amo incondicionalmente.*
36. *Gosto de ser único e irrepetível.*
37. *Sou uma boa pessoa.*
38. *Sou um ser divino cheio de amor.*
39. *Sou totalmente feliz.*
40. *Desfruto plenamente dos meus relacionamentos.*
41. *Sou capaz de amar e me sinto livre para manifestá-lo.*
42. *Me sinto cheio de energia e capaz de alcançar tudo o que me proponho.*
43. *Sempre procuro gerar um impacto positivo em mim mesmo e nos outros.*

44. *Concentro minha atenção nas coisas que me fazem sentir feliz e agradecido.*
45. *Me sinto conectado ao bem supremo em todos os momentos.*
46. *Me permito aceitar todo o bem que a vida me oferece.*
47. *Me sinto abençoado pela vida.*
48. *Escolho definir e alcançar meus objetivos centrados no amor e no bem maior.*
49. *Mantenho total coerência entre o coração e a mente.*
50. *Experimento a luz e amor em toda a minha existência.*

4. REGRAVA AS CRENÇAS

Regravar crenças que já internalizamos permite reforçar as redes neurais associadas a essas crenças. É por isso que é recomendável fazê-lo em alguns casos.

Para facilitar esse processo, recomendo que você use o mesmo áudio usado para gravar as crenças, fazendo o exercício **pelo menos duas vezes por semana durante as próximas três semanas.**

***

Chegamos ao final…

Se você chegou a esse ponto fazendo todos os exercícios do livro, parabéns. Tenho certeza de que você será testemunho de mudanças importantes em sua vida, especialmente a nível mental e emocional.

Sua maneira de pensar e olhar para o mundo provavelmente seja diferente daquela que você teve algumas horas ou alguns dias atrás. Também é provável que você tenha recuperado a

força, a determinação, a esperança, a confiança ou fé para avançar e construir uma realidade mais benevolente.

O que você fez durante as horas que se dedicou a ler e praticar neste livro o conectou com a força de vontade, a perseverança, a dedicação, a motivação e uma longa lista de qualidades que você possui. Nunca esqueça nunca, pois são qualidades que devem continuar a acompanhá-lo em sua jornada.

Se você está consciente ou não, você é uma referência para algumas pessoas ao seu redor. Encorajo você a se tornar um modelo para eles, a dar um exemplo para eles, para que eles também possam adquirir o conhecimento que lhes permite realizar um gerenciamento emocional eficiente.

Com o que aprendeu neste livro, você também pode ajudar outras pessoas, mas não esqueça que saber como usar as ferramentas básicas de primeiros socorros não o torna um profissional. A facilidade de uso das ferramentas aprendidas, juntamente com a velocidade com que elas geralmente têm resultados, podem nos levar a acreditar erroneamente que isso é suficiente para resolver qualquer conflito.

O nível de profundidade e conhecimento necessário para ajudar profissionalmente outras pessoas vai muito além do que é aprendido neste livro. Mas, ao mesmo tempo, é um conhecimento facilmente assimilável por qualquer pessoa e que não requer um longo processo de aprendizado.

Se você estiver realmente disposto a assumir a responsabilidade que você tem sobre a manifestação da vida que deseja, convido você a continuar avançando em sua preparação. A chave está em você mesmo, no seu subconsciente.

Entender o funcionamento do subconsciente e aprender a programá-lo com todas as suas peças é como ter o manual de instruções para programar teu piloto automático.

Passar a vida surfando nas ondas e até curtindo o mar agitado ou, pelo contrário, sofrendo e colidindo de novo e de novo com cada onda que se aproxima depende exclusivamente de você.

Neste livro, você aprendeu uma pequena parte, embora importante, das diferentes técnicas que usamos no Método INTEGRA para realizar um gerenciamento emocional eficiente. Obviamente, existem muitos outros elementos relevantes que você poderá conhecer se acessar a capacitação como facilitador do Método INTEGRA.

Os outros cursos e workshops que ministramos guiam você diretamente em sua transformação para alinhar seu subconsciente com o objetivo definido em cada caso.

Com ***Apunta Alto***, você alinhará seu subconsciente aos 7 hábitos das pessoas altamente eficazes, para que não lute contra si mesmo para levar sua própria vida e saber como liderar os outros.

Recupera Tu Poder Personal o levará a se reconectar novamente com a capacidade de criar sua vida ao seu gosto, sabendo como gerenciar as emoções, através da aceitação, valorização, confiança e segurança em você mesmo.

No workshop do ***Curso de Felicidad***, iremos acompanhá-lo a alcançar o ponto de equilíbrio e paz interior que é a felicidade e que é baseado em viver a partir da coerência.

No curso ***Comunica con Éxito***, você desenvolve a capacidade de se conectar consigo mesmo e com os outros,

para alcançar que sua mensagem chegue de maneira eficiente, podendo desse modo gerar impacto.

O curso ***Alma de la Salud*** ajudará você a desenvolver precisamente esses hábitos saudáveis, cuja importância nos tem tornado tão conscientes como consequência da pandemia.

Em nosso site www.metodointegra.com, você pode encontrar informações sobre os diferentes cursos e certificações que ministramos.

Se, com a orientação deste livro, você experimentou mudanças significativas em si mesmo, imagine como poderia ser sua vida se decidir se aprofundar o suficiente para não ter que reagir reativamente às feridas emocionais que vão aparecendo, mas evitar de forma proativa que essas feridas não cheguem a produzir-se em nenhum momento.

Como você viu, o foco deste livro é totalmente prático. Em todos os momentos, procuro capacitá-lo, fornecendo as ferramentas necessárias para que você mesmo seja capaz de gerenciar sua vida.

Com esse mesmo foco, escrevi meus livros publicados anteriormente; portanto, se você gostou deste livro, convido você a continuar transformando sua vida a partir dos meus outros livros. Na bibliografia ao final deste livro, incluí uma referência a cada livro.

***

A ajuda que procurei oferecer a você com este livro, desejo levar um pouco mais longe. É por esse motivo que desejo convidá-lo para o programa **#Transfórmate**, que também oferecemos gratuitamente no Método INTEGRA.

Este é um dos nossos projetos de solidariedade, que busca orientar todas as pessoas inscritas, em processos de transformação gradual, dedicando apenas alguns segundos por dia. Ao se inscrever, você recebe diariamente uma mensagem com uma ação a realizar, direcionada à sua transformação subconsciente.

Inscreva-se no programa **#Transfórmate** no seguinte link https://www.metodointegra.com/transformate/.

***

Assim como ocorre com lesões físicas, às vezes precisamos de ajuda profissional. Se, com os exercícios deste livro, você não conseguiu curar as feridas emocionais em que estamos trabalhando especificamente, ou se suas feridas o afetam em outras áreas, recomendo que entre em contato com um facilitador do Método INTEGRA. Em nosso site, você pode encontrar os detalhes de contato de muitos deles.

https://www.metodointegra.com/facilitadores/

Em particular, este livro é uma realidade em português, graças a um deles, Clovis Michels clovismichels@hotmail.com.

***

Lembro-lhe que este livro foi concebido como um presente, para ajudar quanto mais pessoas melhor a superar os momentos difíceis. Agora que você leu e experimentou em primeira pessoa, se considerar que outras pessoas que você conhece podem se beneficiar deste *Manual De Primeiros Socorros Emocionais*, deixe-se guiar pelo amor e compartilhá-lo com eles. Não esqueça que é e deve continuar a ser um presente.

Não se esqueça de manter este livro em um local fácil de lembrar, pois poderá ser útil novamente no futuro, para você ou para os outros.

A partir de agora, lembre-se sempre de que você e mais ninguém além de você, tem o poder de decidir a maneira como vive a sua vida, a maneira como interpreta cada evento que acontece e a maneira como você se sente a cada momento.

Nunca renuncie a esse poder, nem permita que seu subconsciente converta você em um escravo da programação que ele adquiriu espontaneamente.

Quando descobri o poder do subconsciente e como é fácil acessá-lo, decidi passar essas informações para milhões de pessoas, para que elas pudessem se beneficiar por si mesmas. Foi assim que nasceu o Método INTEGRA.

Além de uma metodologia de transformação a nível subconsciente, o Método INTEGRA é uma organização composta por centenas de instrutores em todo o mundo, que trabalham para

Elevar o nível de consciência do planeta, através do amor, respeito e a colaboração.

O caminho que decidimos seguir é acompanhar as pessoas que desejam em seus processos de transformação, bem como capacita-las para que cada uma possa realizar a transformação que deseja em suas vidas. Esses são dois caminhos paralelos e complementares, especificados nos dois tipos de cursos que ministramos no Método INTEGRA:

• Cursos que visam aprender como funciona e assumir o controle de nossa mente subconsciente. Este ensino está estruturado em diferentes níveis, e todos têm no nome do curso Método INTEGRA (básico, intermediário e superior).

• Cursos e workshops que orientam os participantes em processos de transformação específicos, para alcançar determinados objetivos. Utilizando a própria metodologia de transformação, cada um desses cursos e workshops busca objetivos de transformação diferentes. *Comunica con Éxito,*

Apunta Alto, Recupera tu Poder Personal e *Curso de Felicidad*, são alguns dos cursos e workshops que oferecemos com esse foco.

Em nosso site, você encontrará informações sobre os diferentes cursos e workshops que ministramos, além de detalhes de contato de muitos de nossos instrutores.

www.metodointegra.com

Chegar a milhões de pessoas exclusivamente por meio de cursos apresenta um certo grau de dificuldade; portanto, desde o primeiro momento, optei por outras maneiras de facilitar o empoderamento das pessoas.

Os *livros*, assim como os *vídeos* disponíveis gratuitamente no YouTube, são caminhos perfeitos para fazer chegar as informações para muitas pessoas, e é por isso que explico abertamente como usar muitas das técnicas incluídas no Método INTEGRA.

Mesmo com títulos idênticos, o conteúdo dos cursos e livros apresenta diferenças importantes. Os cursos e workshops são dinâmicos e, além da transformação, realizamos atividades adicionais que nos permitem vivenciar a experiência em maior grau.

Os *projetos solidários* que, por meio dos instrutores, realizamos em diferentes países, são mais um caminho de cumprir nossa missão de elevar o nível de consciência do planeta.

Convido você a continuar dando a si mesmo a oportunidade de experimentar e conhecer em primeira mão tudo o que você pode conseguir quando você alinha seu subconsciente com a vida que deseja ter.

Informações de Contato
Ricardo Eiriz e Método INTEGRA

Ricardo Eiriz

info@metodointegra.com

Para participar de cursos e workshops, ou para organizar um curso em sua área, escreva-nos para

cursos@metodointegra.com

ou consulte a programação dos cursos em nosso site

www.metodointegra.com

Para descobrir sobre sessões privadas com um facilitador,

visite nosso Diretório de instrutores e facilitadores em

www.metodointegra.com

o escríbenos a

info@metodointegra.com

Lembro que este livro é uma realidade em português, graças a um de nossos instrutores, Clovis Michels

clovismichels@hotmail.com

BIBLIOGRAFÍA

Se você deseja livros que o conduza nos processos de desenvolvimento pessoal e transformação interior, a melhor recomendação que posso fazer são meus livros anteriores. Todos eles disponíveis em espanhol e alguns em inglês.

- ***Comunica con Éxito***, Editorial Sirio.

  Este livro o levará a se comunicar com sucesso em qualquer circunstância e lugar, permitindo que seja seu subconsciente que se conecte ao subconsciente de seus interlocutores, livre de todo medo e insegurança.

- ***Recupera tu Poder Personal***, Editorial Sirio, escrito com Sandra Parés.

  São três, as chaves para se reconectar com seu poder interior: 1. Realizar um gerenciamento emocional eficiente. 2. Ter uma visão de si mesmo na qual você se aceite, valorize, confie em si mesmo e se sinta seguro; e 3. Manter-se alinhado com sua missão de vida. Você trabalhará tudo isso com as indicações deste livro.

- ***El alma de la salud***, Editorial Sirio.

  A chave para a saúde não é perdê-la, e para isso é necessário ter hábitos saudáveis nos níveis físico, mental, emocional e espiritual. Este livro o guiará para que, no seu dia a dia, você viva gerando saúde e não doenças.

- ***Apunta alto***, Editorial Sirio.

  Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes, que Stephen Covey tão magistralmente projetou, são realmente úteis quando emanam do subconsciente. Com as instruções deste livro, você mesmo o fará.

- ***Un curso de felicidad*,** Editorial Sirio.

  Se você quer se sentir bem consigo mesmo e com os outros, viver no momento presente, definir sua vida com objetivos e metas e, é claro, não abrir mão do poder de ser feliz, independentemente dos outros ou das circunstâncias, este é o seu livro.

Se você quiser saber mais sobre o subconsciente e os caminhos que o levam a reprogramar,

- ***Método INTEGRA***, Editorial Sirio.

  Aprenda como a mente humana funciona, de uma perspectiva totalmente prática, na qual todos temos o poder de mudar a maneira de como pensar, sentir e reagir quando queremos.

- ***Escoge tu camino a la felicidad y el éxito***, Editorial Sirio.

  Minha descoberta do mundo energético em que vivemos, da mente e do subconsciente, se reflete totalmente no que foi meu primeiro livro escrito e publicado. Este livro, anterior a criação do método INTEGRA, inclui a referência a dezenas de técnicas que nos permitem realizar algum tipo de transformação mental e energética.