

**MICHAEL ARRUDA**

**DESBLOQUEIE  
O PODER DA  
SUA  
MENTE**

**PROGRAME O SEU SUBCONSCIENTE PARA  
SE LIBERTAR DAS DORES E INSEGURANÇAS  
E TRANSFORME A SUA VIDA**



**Diretora**

Rosely Boschini

**Gerente Editorial**

Carolina Rocha

**Assistente Editorial**

Juliana Cury Rodrigues

**Controle de Produção**

Fábio Esteves

**Preparação**

Renata del Nero

**Projeto Gráfico, Diagramação  
e Ilustrações do Miolo**

Marcela Badolatto

**Revisão**

Leonardo do Carmo

**Capa e Ilustração**

Marcela Badolatto

**Desenvolvimento de eBook**Loope - design e publicações digitais  
www.loope.com.br

Copyright © 2018 by Michael Arruda  
Todos os direitos desta edição são  
reservados à Editora Gente.  
Rua Wisard, 305 – sala 53  
São Paulo, SP – CEP 05434-080  
Telefone: (11) 3670-2500  
Site: [www.editoragente.com.br](http://www.editoragente.com.br)  
E-mail: [gente@editoragente.com.br](mailto:gente@editoragente.com.br)

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)**

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

---

Arruda, Michael

Desbloqueie o poder da sua mente : programe o seu subconsciente para se libertar das dores e inseguranças e transforme a sua vida / Michael Arruda. - 1ª ed.- São Paulo : Editora Gente, 2018.

Bibliografia

ISBN 9788545202547

1. Hipnose 2. Controle da mente I. Título  
18-0592

CDD 615.8512

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Hipnose

# AGRADECIMENTOS

**A**credito que cada pessoa que passa na nossa vida deixa uma marca. E assim foi comigo. Sou grato a muitas pessoas que passaram na minha vida e deixaram sua marca, um aprendizado que me ajuda a ser quem sou hoje.

Alguns continuam amigos próximos, outros mudam de caminho e ficam mais distantes. Alguns ficam por mais tempo, ajudando-me em conquistas maiores, outros, às vezes, apenas por um dia. O que importa é que cada um teve seu papel, e por isso quero deixar minha gratidão.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer aos meus pais, que infelizmente não estão mais aqui para poderem ler essas palavras. Estou aqui graças a eles, são a origem dos meus valores e da minha inspiração.

Aos meus queridos irmãos, Edmar, Brenda e Bryan, que sempre me apoiaram de todas as formas e acreditaram em mim.

À minha amada esposa e sócia, Rafaela, que sempre esteve ao meu lado, me puxando para cima quando eu mais precisei. Sem ela, eu certamente estaria muito longe de ser a melhor pessoa que posso ser.

A meu sócio, Pedro, e a todos os meus funcionários e parceiros de negócios, que são minha base para fazer os projetos acontecerem. Sem eles, não sei quando este livro aconteceria.

Ao Jerry, meu primeiro e eterno mentor de hipnoterapia, que, além de todos os seus ensinamentos, me motivou falando que eu iria

mais longe do que eu imaginava. Ao Hansruedi, que confiou em mim e me deu a oportunidade de iniciar esse movimento no Brasil.

Aos instrutores da OMNI Brasil, que nos ajudam diretamente a divulgar esta mensagem.

A todos nossos hipnoterapeutas, que uma vez foram alunos, e que me motivam a compartilhar todo esse conhecimento.

Dentre eles, quero fazer um agradecimento especial àqueles que acreditaram, me ajudaram e continuam ajudando na propagação dessa mensagem. Heróis que não usam capas: Bruno Prado, Caio Irie, Carolina Salgado, Clebson Ribeiro, Edson Brandão, Eloisa Vasconcellos, Erika Yumi, Eustáquio Cadeira, Felipe Feliciano, Felipe Pereira, Gabriel de Oliveira, Geraldo Foschaches, Hélio Machado, Ik Joo, Karina Peraçoli, Katherine Meireles, Leandro Flores, Letícia Christianini, Lucy Mari Tabuti, Márcio Ogata, Raqueline Moreira, Samuel Kiss e Tércio Brito.

Sou grato também a Pedro Olivel por ter acreditado em mim e incentivado minha mente no início das minhas empreitadas. A Fagner Borges e Conrado Adolpho, parceiros que se tornaram amigos e mentores de como propagar minha mensagem.

A toda equipe da Editora Gente, em especial a Rosely Boschini, que foi a primeira a se envolver e acreditar no potencial da mensagem desse livro, e também a Carol, Dany, Arthur e Ricardo, que foram aqueles com quem tive a oportunidade de ter mais contato e perceber o carinho e dedicação que tiveram para me ajudar a divulgar minhas palavras.

Infelizmente, é impossível listar aqui o nome de todas as pessoas que já contribuíram de alguma forma comigo. Sou grato a cada uma delas, pelo apoio ou aprendizado que deixou em minha vida. E, se você for uma delas, você sabe como me ajudou, por isso, minha gratidão.

Por fim, e tão importante quanto todos, agradeço a você, leitor, pela confiança em escolher este livro. Que ele possa ser o início de uma vida muito melhor.

A todos vocês, minha eterna gratidão.

# SUMÁRIO

Prefácio

Introdução: Deixe sua mente livre

Capítulo 1: Estamos vivendo como prisioneiros

Capítulo 2: Livre-se das prisões mentais

Capítulo 3: O caminho para o verdadeiro poder

Capítulo 4: O que somos?

Capítulo 5: Quem pensa que está no controle

Capítulo 6: Quem realmente controla sua vida

Capítulo 7: Funcionamento da mente — A vida no piloto automático

Capítulo 8: Hipnoterapia — Seja o condutor de sua vida

Capítulo 9: A porta da mudança

Capítulo 10: Descobrimo a semente de seu problema

Capítulo 11: Arrancando as raízes negativas

Capítulo 12: A felicidade já está disponível — Basta acessá-la

Só temos o agora

Anexo: O que é possível auxiliar com a hipnoterapia?

## Referências bibliográficas



# PREFÁCIO

**A** correria do dia a dia e a falta de tempo têm consumido a alma das pessoas. São tantas decisões a tomar e coisas para fazer que a ansiedade, a insegurança e a indecisão tomam conta da rotina. Diante disso, é como se fosse criado um abismo entre a vida que você tem e a que sonha em ter.

Por que é tão difícil fazer as mudanças que você quer? Porque todas essas angústias fazem com que você se sinta paralisado pelo medo.

Medo do desconhecido, medo de escolher, medo do que pode acontecer caso você tome a decisão errada. São esses medos que impedem que tantas pessoas saiam de relacionamentos tóxicos, empregos sem propósito e, acima de tudo, as impedem de perseguir os seus sonhos.

E o resultado: as pessoas começam a buscar culpados por tudo aquilo que não acontece como elas gostariam. A culpa é do chefe, da família que não entende, da falta de sorte... E o mais triste que acontece com quem se vê nesse ciclo de sofrimento é que a dor da alma se transforma em dor física, e a partir daí começa uma jornada por médicos e medicamentos que possam fazer parar de doer essas feridas tão profundas. Talvez você esteja vivendo isso neste exato momento e esteja se perguntando agora: mas como a gente se livra de tantos medos? Como a gente cura a ferida da alma? Como encontramos a coragem dentro de nós para irmos atrás de um amor perdido, do emprego dos sonhos, de reconstruir as relações quebradas, buscar a verdadeira felicidade?



Quero te contar uma história popular na filosofia zen budista que fala sobre onde mora o nosso medo:

Há muito tempo, existia um casal completamente apaixonado. Eles se casaram e a vida não poderia ser mais feliz. Os jovens, então, prometeram: caso algum deles morresse antes do outro, aquele que ficasse jamais se casaria novamente.

Passados alguns poucos anos, a esposa faleceu ainda muito jovem. O rapaz vivia seu luto até que conheceu outra mulher por quem se apaixonou perdidamente e resolveu começar uma nova vida.

Porém, todas as noites, quando estava deitado com a nova esposa, o espírito de sua ex-mulher aparecia para o rapaz e lhe julgava e ameaçava por ter quebrado a promessa feita.

Sem saber como se libertar dessa perseguição, o jovem rapaz foi procurar um mestre e pedir-lhe um conselho.

– Você tem certeza de que é o espírito de sua ex-esposa que lhe aparece todas as noites? – Perguntou o mestre.

– Sim, e ela sabe de tudo o que fiz, o que comi, como está meu novo relacionamento... não sei o que fazer. – Respondeu o jovem desesperado.

Depois de refletir um pouco, o mestre lhe respondeu:

– Na próxima noite, você vai pegar um balde cheio de grãos de feijão e colocar ao lado de sua cama. Quando o espírito aparecer, sem olhar, você pegará uma porção de grãos com a mão e a fechará. Em seguida, desafie: espírito, se você é mesmo quem diz ser, diga-me quantos grãos de feijão tenho em minha mão.

O jovem voltou para a casa e, quando a noite caiu, fez conforme o mestre havia lhe instruído. No momento em que o espírito apareceu e o jovem lhe fez a pergunta, o espírito sumiu.

O espírito desapareceu porque ele era uma criação da mente do rapaz, que se sentia culpado por viver uma nova história de amor. Assim como qualquer medo que você possa estar sentindo neste momento, o espírito que assombra o jovem da história que lhe contei

era apenas uma ilusão de sua mente. A maneira que sua mente encontrou para projetar aquilo que está guardado dentro de você.

Essa ilusão se transforma numa história apavorante que a mente cria e nos paralisa de tal modo que nos sentimos indefesos e fracos para mudar a nossa realidade. Tudo construído em nosso subconsciente, uma parte mais profunda de nossa mente e responsável pela maior parte de nossas atitudes.

Como você pode acessá-lo? Michael Arruda vai contar tudo para você neste livro sobre como conquistar esse domínio da mente.

Seu método é a hipnoterapia. O resultado: aprender a reprogramar a sua mente, se livrar das amarras que estão dominando você e parar de autossabotar a própria felicidade.

Michael é apaixonado pelo poder da mente desde a adolescência, e em 2016 tornou-se o presidente da OMNI, um dos institutos mais renomados em hipnose no Brasil.

Você vai descobrir como a hipnoterapia é eficaz e poderosa, e vai poder usá-la todos os dias da sua vida. Então, se você quer dar o salto para a vida dos seus sonhos, destravar os seus planos e finalmente assumir o controle de si mesmo e dos seus resultados, este livro é leitura obrigatória. Você não vai mais precisar abrir mão de nenhum segundo sequer da sua vida.

Tenha certeza: tudo começa dentro de você e o que eu mais desejo é que você aprenda a blindar a sua mente, pare de adiar as mudanças que deseja fazer para ser verdadeiramente feliz e nunca mais deixe para depois a realização dos seus sonhos.

Jogue-se de alma nessa experiência.

Forte abraço,

Roberto Shinyashiki  
Psiquiatra e palestrante,  
autor de best-sellers como *Problemas, oba!*,  
*O sucesso é ser feliz e Louco por viver*

# INTRODUÇÃO: DEIXE SUA MENTE LIVRE



**E**la era uma mulher obesa que não conseguia emagrecer de maneira alguma. Sempre atribuía essa dificuldade a um



suposto metabolismo lento. Isso, claro, sem falar na falta de tempo para praticar exercícios e cuidar da alimentação.

A real razão do problema, no entanto, era bem outra. Quando criança, sempre que a mãe estava ausente, pois ia à faculdade, ela ouvia do pai que precisava comer muito “para a mamãe ficar feliz”, se não comesse, a mamãe ficaria triste.

Na adolescência, no meio de uma dieta para tentar eliminar dois quilos, a mãe sofreu um acidente. Foi quando começou um novo processo de engorda. A mente subconsciente entendeu que esta era a melhor forma de evitar qualquer tristeza materna. E, assim, ela não parou de comer compulsivamente; não importasse quais métodos tentasse, não conseguia mudar seu comportamento e, conseqüentemente, não avançava em suas metas. Ela estava sendo dominada pela compulsão criada pela própria mente.

Tudo mudou quando ela compreendeu todos esses processos mentais, esses gatilhos que a aprisionavam em um padrão nocivo à saúde, por meio de uma terapia com hipnose.

E se a hipnose de alguma forma o assusta, saiba que não há nada a temer. Muito pelo contrário. Este é o caminho para entendermos a mente. E para quem decide acessar a parte mais profunda de si mesmo, do próprio cérebro, a tal mente subconsciente, tem como recompensa o controle de sua vida, a solução de muitos problemas, até mesmo de questões graves como depressão, síndrome do pânico, fobias e compulsões. Um caminho feito a partir da hipnoterapia.

Trata-se de um processo poderoso no sentido de reprogramar a mente. Mas, por favor, esqueça aqueles estereótipos do cinema e da TV, com a hipnose feita num palco, com o objetivo de impressionar. A hipnose aqui tratada é uma técnica aplicada por profissionais especializados, que se prepararam para tanto, aptos a ajudar pessoas de forma precisa e segura.

No mundo competitivo, corrido e estressante no qual vivemos, falta tempo para olhar para si mesmo, para cuidar das próprias questões. É aí que entram na vida de muitas pessoas problemas

peçoais, profissionais ou até de saúde. Sem espaço na agenda para cuidarmos de nós mesmos, ou buscar longas terapias que duram anos, muitos recorrem a paliativos como os remédios, tipo de saída que não passa pela solução completa do problema, apenas cria uma válvula de escape que mascara o verdadeiro problema.

Nesse cenário, conhecer o potencial de sua mente e desbloqueá-lo é uma solução rápida e ao mesmo tempo de alcance profundo, abrindo espaço para que seja apresentada a chave para mudar aquilo que o incomoda. Livre, a mente é capaz de esclarecer tudo o que aflige quem precisa de ajuda. E o profissional capacitado a guiá-lo nesse processo é o hipnoterapeuta. A transformação é alcançada na maioria das vezes em uma a três sessões de trabalho. Sim, você não leu errado!

Não há mágica alguma e vou lhe provar isso: já reparou que várias de suas atitudes são muito similares ao modo como seu pai e sua mãe agem? Ou que repetidamente você age e pensa do mesmo jeito, ainda que em situações diferentes? Um exemplo: somos considerados otimistas ou pessimistas, e isso não varia de situação para situação, é um padrão de nosso comportamento.

Isso tudo faz parte de uma programação existente dentro de nós, que foi sendo criada desde que nascemos. Não importa o que saibamos — ou pensemos saber. É essa informação internalizada que guia toda a nossa vida. A moça que comia para agradar a mãe nunca se havia dado conta da origem de sua compulsão, jamais poderia imaginar quão forte tinha sido aquela colocação, da qual ela nem se lembrava mais, do pai na infância. Porém, acessando de modo profundo a própria mente, foi possível buscar a raiz do problema e alterar aquela programação nociva, transformando seus hábitos alimentares e, conseqüentemente, sua vida.

Exemplos não faltam. Outra pessoa que encontrou dentro de si as respostas foi um jovem que era tímido a ponto de não conseguir falar com estranhos. Fosse qual fosse o ambiente, ele travava, se fechava, evitava contato. Orientado durante o processo de descoberta mental,



ele se fixou numa cena familiar na qual um tio o constrangeu enquanto ele conversava com uma prima, criança como ele à época. Esse parente começou a dizer que o garoto casaria com sua companheira de brincadeiras, espécie de piada que ganhou coro com outros familiares. Foi o suficiente para que ele se fechasse para as conversas vida afora. Hoje, depois do trabalho que fez, não tem mais problemas em se comunicar.

Outro caso marcante que eu já pude acompanhar em meu trabalho na área foi o de uma jovem com tendências suicidas que não conseguia se livrar da vontade de acabar consigo mesma. Depois de recorrer à psicologia e à psiquiatria, ela procurou a hipnose como um último recurso. Em sua primeira e única sessão, descobriu que havia sido abusada sexualmente aos seis anos. Tal dor era tão forte a ponto de se transformar no desejo de tirar a própria vida. Era um trauma não trabalhado e que só teve alívio quando ela se permitiu ouvir sua mente subconsciente e desbloquear o que fosse preciso.

É por essas e outras que é importante questionarmos se a maioria dos problemas não está em nossa mente. Quando descobrimos isso, ganhamos o potencial de transformar qualquer aspecto em nossa vida. Só resta saber como, e este é o objetivo deste livro.

**A hipnoterapia é o caminho que nos ensina a entender como podemos assumir o controle de nossa mente e, por consequência, guiar nosso caminho para as conquistas que há tanto tempo desejamos.** Ela pode ser encarada como uma forma rápida e eficaz de resolver questões recorrentes. Algo que vem para ressignificar conflitos, apontar caminhos, libertar. Um trabalho que mostra de onde vêm os problemas. Ninguém tem culpa de ser preguiçoso ou de não conseguir emagrecer, há sempre alguma questão mais profunda envolvida. Há uma marca no subconsciente, um registro que define esse comportamento, na maioria das vezes por acreditar que esta é a resposta para defendê-lo de algum risco.

É o que acontece com aquelas mulheres que dizem ter “dedo podre” para homem, sempre com a famosa queixa: “Não consigo



encontrar um parceiro que preste!”. Mas será que elas são tão desafortunadas a ponto de, entre milhares de solteiros, não achar um que se salve? Ou será que lá nas suas memórias mais distantes está gravado aquele dia, quando ela só tinha 3 anos, e sua mãe se queixava com a irmã dizendo: “Homem é tudo igual, é melhor ficar sozinha!”. Dessa forma, essas mulheres estão simplesmente sendo levadas por aquela parte da mente que não controlam.

Aquelas pessoas que se sabotam no emprego, fazendo algo para prejudicar a si mesmas diante da possibilidade de conseguir uma promoção, muito provavelmente estão seguindo a mesma linha. Devem ter ouvido dos pais que dinheiro é sujo ou que o trabalho é uma fonte de sofrimento, um sacrifício. Por isso não se permitem chegar lá.

Não há como fugir: tudo parte de uma programação mental que você não controla — ainda. E a hipnoterapia age diretamente para retomarmos a direção desse centro que dita nossas atitudes perante a vida, pois entra de fato na mente subconsciente, cuja missão é nos proteger, fazer valer a programação que temos tão bem guardada.

Todos nós temos uma história, somos feitos de memórias ocultas que guiam nossas vidas mesmo que a gente não se dê conta disso. Fomos programados para sermos o que somos, e isso inclui características positivas e negativas. O que você gostaria de mudar em sua vida? Hábito, crença, saúde ou mesmo sua conta bancária? Seja como for, não duvide: essa viagem rumo ao subconsciente certamente vai lhe ajudar.

Lembre-se: você controla apenas 5% de sua mente. Não pense que o controle de sua vida é muito diferente disso. O que eu ofereço nas próximas páginas é a conquista do poder sobre a sua mente.

Mas para que esta jornada traga a transformação almejada, você precisa tomar uma decisão. A de começar e ir até o fim. Durante nossa viagem eu irei quebrar paradigmas, propor reflexões e ensiná-lo a como ter o controle da própria vida. Depois disso, não há volta, você não terá mais desculpas para continuar do jeito que está.

Se é isso o que você realmente quer, então comece assumindo o compromisso de persistir até o fim. Afinal, quantas vezes você já começou algo e não terminou, deixando sua mente controlá-lo mais uma vez? Você está assumindo o compromisso consigo mesmo, e eu confio em você. E isso lhe trará uma grande recompensa!

# CAPÍTULO I

## ESTAMOS VIVENDO COMO PRISIONEIRO



sta afirmação pode parecer dura num primeiro momento, mas você entenderá o que quero dizer. Quantas vezes você não sentiu como se o controle de sua vida não estivesse em suas mãos? **E** Você tenta fazer tudo o que pode, mas parece que as forças acabam antes de chegar lá. Ou pior, você até consegue fazer tudo, com a melhor das intenções, mas o resultado não sai como esperava.

Então você fica insatisfeito. Não consegue viver o relacionamento que sempre sonhou. Não ganha quanto gostaria. Não se sente bem consigo mesmo. E ainda, muitas vezes, surgem fatores para limitá-lo ainda mais, como insegurança, ansiedade, estresse, medo e até depressão.

Tudo isso o deixa desanimado, sem vontade de acordar e sair para mais um dia de trabalho, mais um desafio, sem gana de lutar e buscar aquilo que o realizaria de verdade.

Na maior parte do tempo, estamos insatisfeitos com a situação no trabalho, em relacionamentos, na saúde, na vida como um todo. Então, começamos a nos comparar a outras pessoas, e muitas vezes a grama do vizinho parece estar mais verde. Até que surgem pensamentos de revolta questionando quando isso terá um fim.

Geralmente, quando mais novos, tínhamos muitas metas, desejos e ambições, mas, com o passar do tempo, parece que fomos encontrando grades que nos limitam de ser quem queremos ou mesmo viver felizes como desejamos.

Mas se sabemos que essas grades não existem aí fora, ninguém nos proíbe de buscarmos o que quisermos, onde elas estão? Dentro de nós mesmos, em nossa mente. Ela nos vigia e diz o que é permitido ou não. O que sentimos ou deixamos de sentir. O que vivemos ou deixamos de viver. Nossa mente se torna a voz de nossa angústia.

## **É AQUI QUE ANSIAMOS POR SOLUÇÕES MÁGICAS**

Ninguém gosta de sofrer, e queremos fazer com que o sofrimento vá embora o mais rápido possível. Mas se não sabemos como mudar a



nós mesmos, como parar de sofrer? É quando buscamos desesperadamente soluções mágicas fora de nós, e na maioria das vezes colocamos o problema em algo que simplesmente tentamos tirar de nossa vida.

Se estamos insatisfeitos com o namoro, reclamamos do parceiro até chegar ao ponto de quereremos trocá-lo. Se há problemas com os filhos, já que não podemos trocá-los, queremos forçá-los a ser do jeito que decidimos. A solução é sempre mudar a pessoa ou substituí-la.

E no âmbito profissional não é diferente. Na verdade, parece que o problema é até maior. Uma pesquisa da International Stress Management do Brasil (Isma-BR) realizada com pessoas entre 25 e 60 anos apontou que 76% dos entrevistados se sentem infelizes com a vida profissional.<sup>1</sup>

O problema é o chefe que não o valoriza? A pressão que colocam em você? As regras muito rígidas? Aquele colega de trabalho que não gosta de você? O salário que podia ser maior?

E aí surgem os pensamentos procurando razões e justificativas. A vida seria muito melhor se meu chefe saísse, se mudassem as regras da empresa e, principalmente, se meu salário valesse a pena. Sempre pensamos que mudando algo externo a vida fluiria melhor.

Mas já que não é possível mudar tudo isso, esses elementos continuam nos pressionando por todos os lados, até que realmente perdemos o controle de nossas próprias emoções e, por consequência, nossa saúde.

Ainda segundo a Isma-BR, a chamada síndrome de *burnout*, antigamente chamada de “estafa” — ou nível de estresse devastador, que quem o sente se vê sem saída, a ponto de explodir — atinge 30% dos trabalhadores brasileiros. Vale lembrar que essa síndrome provoca exaustão física e mental, trazendo consigo sérios problemas de convivência e relacionamento no trabalho e em casa.

Se o plano profissional não vai bem, dificilmente a vida pessoal estará adequada.

Então passamos a sentir o problema em nós mesmos, através de sintomas como ansiedade, medo e até depressão. O triste é que esses males estão se tornando cada vez mais “populares”.

## **MALES DO SÉCULO**

O índice de pessoas com depressão aumentou 18,4% entre 2005 e 2015, atingindo 322 milhões de homens e mulheres em todo o mundo. No Brasil, a estimativa é de que 11,5 milhões de habitantes sofra com a doença. Nosso país, aliás, é aquele com a maior incidência de depressão na América Latina, e o segundo considerando as Américas, perdendo apenas para os Estados Unidos. Os dados são da Organização Mundial da Saúde.<sup>2</sup>

No que se refere à ansiedade, o Brasil é recordista mundial. Uma multidão de 18,6 milhões de pessoas sofre desse mal.<sup>3</sup>

Infelizmente, o fim dessa linha de dores emocionais é o suicídio, com mais de 800 mil mortes por ano no mundo, segundo dados da OMS, de 2014, e a segunda maior causa da morte entre jovens de 15 a 29 anos. O Brasil registra uma média de trinta suicídios por dia.<sup>4</sup>

E já que acreditamos que tudo isso veio de fora, de novo buscamos soluções externas, dessa vez em forma de comprimidos. É como se fosse possível empurrar os dilemas para debaixo do tapete e se esconder atrás de remédios que só tratam os sintomas, não as causas reais das dores emocionais. E para piorar, infelizmente vivemos em meio a uma indústria que, cada vez mais, quer que nos mantenhamos anestesiados — ou aprisionados — em relação a nossos problemas. E isso se prova com números.

## **PÍLULAS DA ILUSÃO**

Por exemplo, o analgésico mais popular que conhecemos é um dos medicamentos mais vendidos do Brasil. Para se ter uma ideia do consumo, basta dizer que entre 2013 e 2016 o produto saiu da nona para a quinta posição na lista dos dez mais comercializados, de



acordo com a consultoria IQVIA, líder mundial em informações a respeito de produtos e serviços de saúde. Isso principalmente porque o analgésico tem princípios ativos que agem rapidamente, além de ter todo um projeto de marketing e vendas muito bem organizado nas farmácias, nos principais meios de comunicação e nas redes sociais. Os números falam por si: a página do remédio no Facebook tinha 1,4 milhão de seguidores em fevereiro de 2018. É certamente mais do que conseguiram obter muitos artistas e figuras públicas.<sup>5</sup>

A questão é que, quando não usado de forma direcionada, o medicamento pode acabar mascarando os reais problemas de quem o consome.

Outro exemplo dessa tendência de ter nos remédios uma muleta diz respeito ao uso do clonazepam. Princípio ativo usado no medicamento indicado para o controle de fobia social, distúrbio de pânico e ansiedade de modo geral. Sobre esse medicamento em particular, nosso país se destaca. Os brasileiros são os maiores consumidores mundiais desse fármaco, que depois de ingerido permanece dezoito horas agindo no corpo.<sup>6</sup>

É preciso lembrar que o risco de dependência é alto, o que ocorre muitas vezes em dois ou três meses de medicação. Por isso deveria haver muito mais cautela em relação ao uso. Há até mesmo registros de casos de internação por abstinência. Geralmente não é possível parar de fazer uso de uma hora para outra, sem que seja feito antes um corte lento e programado.

Até o jornalista Pedro Bial, veja só, mesmo com toda sua experiência de trabalho, admitiu, em entrevista para a revista *Playboy*, ter usado esse medicamento algumas vezes para conseguir entrar no ar em seus tempos à frente do Big Brother Brasil.<sup>7</sup> Era uma forma de domar a ansiedade antes de encarar a apresentação do programa, o *reality show* mais popular da Rede Globo.

Em momentos de pressão, tão comuns nos dias de hoje, nosso cérebro precisa trabalhar de forma mais acelerada, o que mexe conosco a ponto de provocar ansiedade. O remédio entra, nesse

*image  
not  
available*

7. ONUBR — Nações Unidas no Brasil. OMS registra aumento de casos de depressão em todo o mundo; no Brasil são 11,5 milhões de pessoas. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de-pessoas/>>. Acesso em: abr. 2018.
8. MAGALHÃES, Aline; WERNECK, Carolina. Nas farmácias, venda de remédio subiu 42% em cinco anos. Disponível em: <<https://www.interfarma.org.br/noticias/1152>>. Acesso em: abr. 2018..

*image  
not  
available*

Mesmo sem reparar em seus pés há momentos atrás, se um inseto o tocasse, você imediatamente o afastaria com a mão, talvez sem pensar nessa ação, como se fosse algo “automático”. Suas funções biológicas, tudo o que organismo faz de forma automática, dizemos que é controlado pela “mente inconsciente”, alocada em um sítio mais primitivo do cérebro, chamado “cérebro reptiliano”.

E mesmo que sua atenção esteja apenas nestas linhas, sua mente está juntando sílabas, palavras, lembrando os significados e conectando tudo para que a frase tenha um sentido, tudo em frações de segundo. Um processo bem complexo, que hoje é feito automaticamente por sua mente sem que você precise pensar. Mas você se lembra de como era difícil quando estava aprendendo a ler e precisava pensar em cada sílaba?

**Essas capacidades mentais automáticas, como os hábitos, assim como sua parte emocional, estão sob o controle de sua “mente subconsciente”.**

## **É IMPOSSÍVEL VENCER UMA GUERRA SEM UM EXÉRCITO**

O problema surge quando você, ou melhor, sua parte consciente tem um desejo, mas seu subconsciente — que é muito mais poderoso — não precisa disso, ou pior, quer o oposto.

Muitas vezes, quando queremos mudar algo em nossa vida, sentimos que estamos travando uma verdadeira guerra interna, e geralmente a perdemos. Isso acontece porque não sabemos como usar o exército que temos dentro de nós.

Imagine que nosso exército é formado por cem soldados. Quando estamos realmente empenhados em realizar algo (consciente), é como se mandássemos nossos cinco melhores soldados para uma guerra.

Porém, se o restante do exército, os outros 95 soldados (subconsciente), não se compadecer e lutar com convicção para o sucesso de nossa missão e, ao contrário, resolver ficar descansando no quartel, a derrota será certa.

Agora imagine se aparecesse um gênio mágico neste momento e falasse: “Escolha uma área, e eu a transformarei em uma bênção”. Qual você escolheria?

Pense na área de sua vida que está mais prejudicada, e qual o principal fator que tem desbalanceado essa área? Essa resposta é sua infelicidade, o desafio que precisa superar. Pode ser:

- Insatisfeito consigo mesmo por estar muito acima do peso?
- Infeliz pelos problemas familiares constantes?
- Desmotivado por não crescer no trabalho ou não fazer o que gosta?
- Sufocado por conta das dívidas?
- Desesperado por não conseguir se livrar dessa depressão?

O gênio mágico é sua mente. E você será responsável por ativá-la para realizar as mudanças que deseja. Portanto, ao longo desta leitura, lembre-se de sua infelicidade ou desafio. Você receberá as ferramentas para operar a mágica em si mesmo.

---

9. BBC. How Big Is the Unconscious Mind? Disponível em: <[www.bbc.co.uk/programmes/p00pyhx2](http://www.bbc.co.uk/programmes/p00pyhx2)>. Acesso em: abr. 2018.



oportunidade de trabalhar numa rádio, e fez carreira como radialista. Depois de alguns anos, chegou ao auge tendo um programa próprio na emissora que o contratara. A atração, transmitida ao vivo e com uma plateia no estúdio, era sobre hobbies estranhos, com convidados apresentando suas atividades.

Um belo dia, eis que surge no roteiro um homem com o passatempo de hipnotizar. Interagindo com a plateia, ele não conseguia ter sucesso. Nada funcionava. Com medo de perder a audiência, o apresentador Elman saiu de sua cadeira e pediu para ajudá-lo. Aí sim o número deu certo. Foi um estouro na audiência.

Uma curiosidade: foi somente depois do episódio que a mulher de Elman ficou sabendo do dom especial do marido. No carro, voltando para casa, ela não deixou barato e quis saber desde quando ele tinha aquele talento e por que ela nunca soube daquilo.

Foi quando ele voltou a fazer shows. E, veja você, muitos médicos pediram para ele ensinar a técnica que dominava, queriam entender como ele conseguia ser tão rápido e eficiente. Ficou popular e famoso a ponto de ter turmas todos os dias, de segunda-feira a sábado, para ensinar apenas médicos como induzir as pessoas em hipnose.

Antes de 1970, ele sozinho já tinha ensinado mais de 10 mil médicos e profissionais da área de saúde a utilizar os métodos de hipnose, que ainda hoje são tão desconhecidos e geram tantos mitos. Esse jovem, chamado Elman, foi o ponto inicial para que milhões de vidas pudessem ser transformadas com a hipnose após seu tempo.

Mas, por volta dessa época, surgiu outra pessoa na história. Um pequeno garoto chamado Jerry. Ainda criança, mas já apaixonado por hipnose, morava perto de seu ídolo. E batia na porta do hipnotista pedindo que ele o ensinasse o que sabia. Elman respondia que só treinava médicos, lembrando que ele era apenas um garoto.

Mas quem disse que o menino desistia? Continuava tocando a campainha e ouvindo “não”. A situação chegou ao ponto de Elman parar de atender a porta. Porém, nem assim o pequeno parou. E

*image  
not  
available*

momento em que percebeu que só era preciso usar as próprias mãos para atingir seus objetivos. Queria restabelecer a energia magnética das pessoas. Depois, Benjamin Franklin, observando seus processos, concluiu que a melhora dos pacientes se dava unicamente pela crença e pela imaginação deles mesmos (hipnose).



### **BARON D'HENIN DE CUVILLERS (1755-1841)**

Foi o primeiro a utilizar o termo “hipnose” em seus trabalhos. Nome derivado de “Hipnos”, deus do sono pela mitologia grega.



### **JAMES ESDAILE (1808-1859)**

Realizou mais de trezentas cirurgias, em um presídio em Calcutá, na Índia, apenas colocando os pacientes em “sono profundo”, sem anestesia. Até amputações eram realizadas.

*image  
not  
available*

*image  
not  
available*



**GERALD KEIN (JERRY) (1939-2017)**

Fundador da OMNI Hypnosis Training Center, organizou, evoluiu e propagou os métodos de Dave Elman.



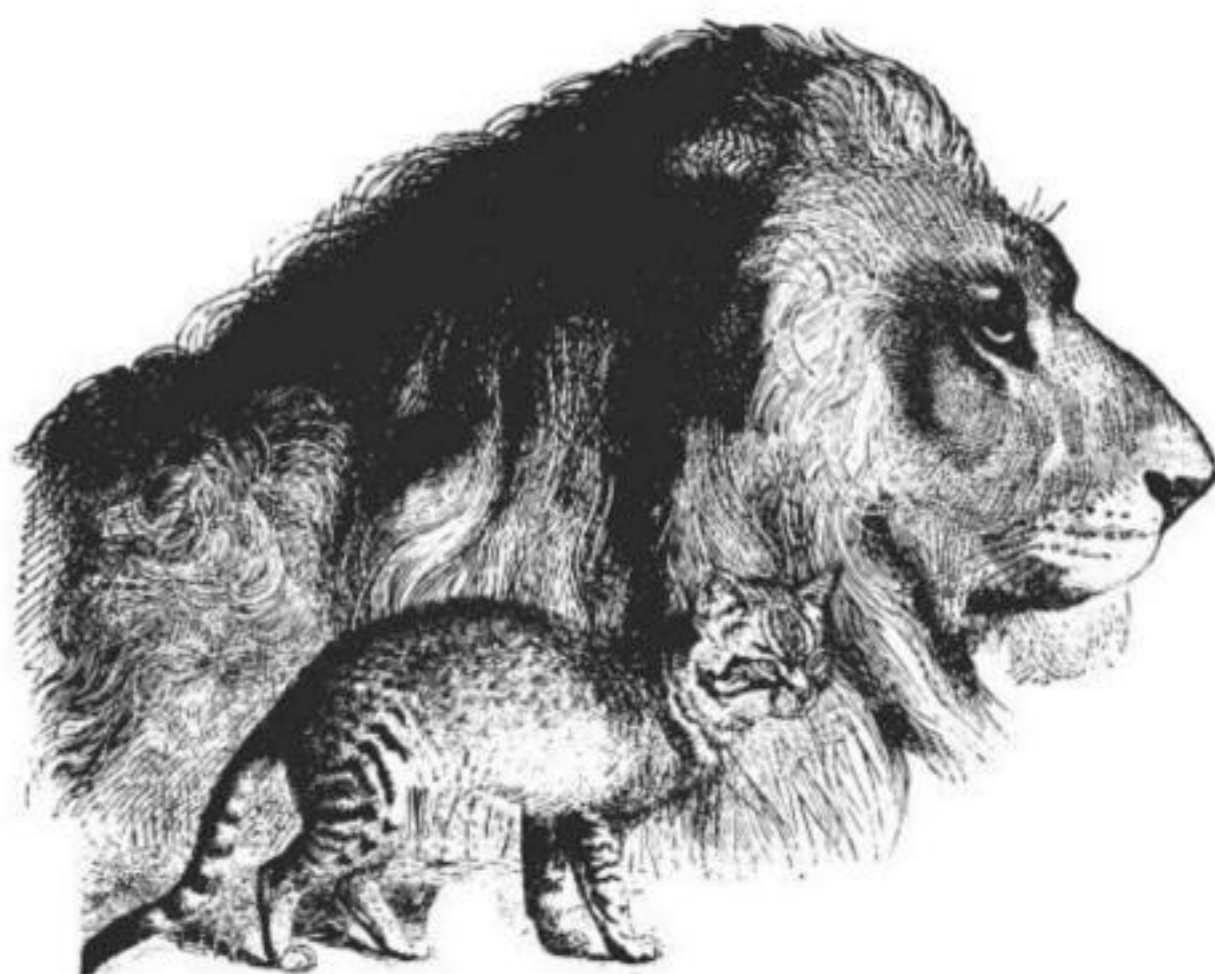
**HANSRUEDI WIPF (1965)**

Sucessor de Gerald Kein e CEO da OMNI Hypnosis Training Center Internacional. Wipf foi responsável por estruturar os métodos terapêuticos da OMNI e obter a primeira certificação ISO 9001 do mundo em um processo de hipnose. Também é responsável pela expansão global da OMNI.



# CAPÍTULO 4

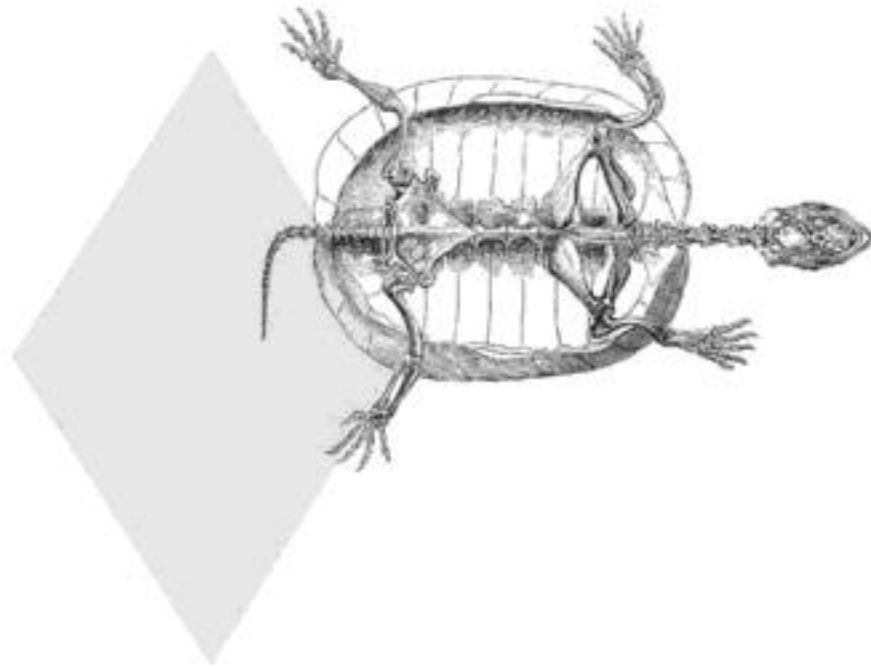
## O QUE SOMOS?



*Certa vez, um monge e seu discípulo caminhavam à beira de um rio quando perceberam um pequeno lagarto afogando-se em meio às águas.*

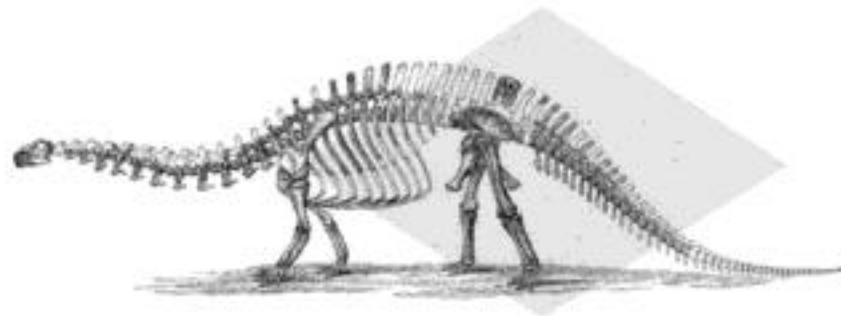
*Em uma ação rápida, o monge jogou sua mochila no chão e pulou no rio para salvar o lagarto, que era um pouco maior que sua mão. Assim que conseguiu agarrá-lo e o estava tirando da água, o monge foi surpreendido com uma mordida em seu dedo. Por causa da dor, acabou largando o bichinho, que caiu na água de novo.*

*Poucos segundos depois, após se recuperar do impacto causado pela dor, o monge mais uma vez agarrou o lagarto para tirá-lo das águas. E de novo, levou outra mordida, agora em seu pulso. Mais uma vez, por conta do susto, ele soltou o lagarto no rio novamente.*



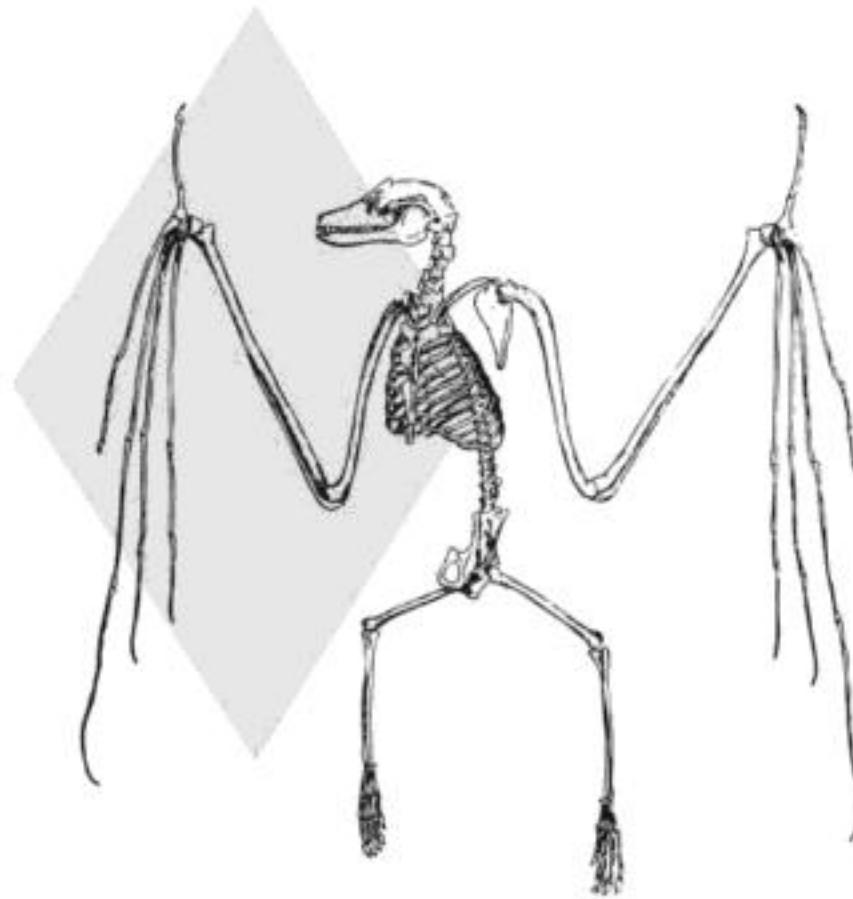
**16 de novembro**

Primeiras criaturas em terra seca (450 milhões de anos atrás)



**7 de dezembro**

Início da era dos dinossauros (240 milhões de anos atrás)



**25 de dezembro**

Extinção dos dinossauros (60 milhões de anos atrás)

## **A HIPNOTERAPIA PODE SALVAR UMA VIDA?**

Gerald Kein, quando presenciou uma das aulas de médicos que Dave Elman ministrava, teve a oportunidade de registrar em áudio Elman contando como um de seus alunos chegou até ele um dia, empolgado, dizendo que acreditava ter salvado uma vida com a hipnose. Todos os médicos da sala começaram a rir.

Elman diz em seguida: “É a primeira vez que ouço alguém fazer uma afirmação como essa. Sou muito sério em relação à hipnose, não permitiria a mim nem a ninguém exagerar sobre o assunto, não admito isso”.

Mas o médico insistiu para contar a história. Foi o caso de um de seus pacientes.

Um paciente cardíaco de 76 anos precisava fazer uma cirurgia na próstata, porém, a anestesia seria um processo arriscado. Então, o médico foi fazer uma visita ao paciente na noite anterior ao procedimento para saber como ele estava e prepará-lo para a cirurgia e sua recuperação.

Contudo, enquanto o médico o motivava, dizendo que ficaria tudo bem, o paciente falou: “Sabe, doutor, já tenho 76 anos, já vivi por muito tempo. Sou um paciente cardíaco. Bem, amanhã eu vou morrer na mesa de cirurgia”.

De imediato, o médico com muita energia replicou algo como: “Você pode até ter cirurgia marcada, mas não tem um cirurgião para executá-la. Estou cancelando agora sua cirurgia. Nunca operei ninguém que tivesse vontade de morrer na mesa. Nunca tive um paciente que morreu durante minha cirurgia e você não será o primeiro. Mas já que desmarcamos a cirurgia, vou lhe mostrar o que perdeu”.

Então, o médico, através da hipnose, criou uma anestesia geral em todo o corpo do paciente. Depois lhe pediu que abrisse os olhos e testasse, beliscando a si mesmo, para realmente ver como não sentia dor alguma e que estava tudo bem.

por sugestão de um amigo, decidiu dar uma chance à hipnoterapia.

Para se ter uma ideia, em suas medições, seu nível de glicose ficava sempre acima de 150 mg/dL, chegando a 300 mg/dL algumas vezes.

Foi em sua sessão, aliás, que as cenas mencionadas lhe foram apresentadas por sua mente subconsciente, a partir das coordenadas dadas pelo hipnoterapeuta, e que ele teve a chance de dar um novo significado a tantas situações de medo e dor. Um processo bem-sucedido graças à disposição de seguir a vida com mais leveza, ao coração aberto para extravasar o que estava guardado primeiro, e depois perdoar o pai pela agressividade e pela rigidez com que educou os herdeiros.

Quer saber o final desta história? Depois de dar um tempo para seu corpo, Samuel fez exames para checar as taxas de glicose e viu que estava com 97 mg/dL, índice considerado normal, e assim continuou.

Além de saudável, Samuel agora é um homem livre. Sem açúcar nem culpa em excesso no sangue. Sem entraves que o impeçam de ser feliz.

Situações assim acontecem sempre? É claro que não. Nada é 100%, pois cada ser humano é único. Podemos comprovar que foi a hipnoterapia? Não ainda. Mas a OMNI, em conjunto com a Universidade de Zurique e o Instituto de Tecnologia Suíço, está realizando diversas pesquisas científicas para mostrar que o potencial da forma que fazemos hipnoterapia vai muito além de controlar dores de pacientes — este é o tema da maior parte das pesquisas acadêmicas atualmente.



## *Memória funcional*

Também chamada de memória a curto prazo, é responsável por armazenar tudo o que é preciso para nos ajudar ao longo do dia. Um exemplo para ficar mais fácil de entender: na memória a curto prazo a gente arquiva desde o que uma pessoa acabou de nos dizer até o caminho para chegar ao trabalho ou o número do telefone de casa.

Ela é chamada de funcional porque precisamos dela para processar e entender as informações, além de executar tarefas no dia a dia.

Leia a frase a seguir:

*... ela é inocente...*

O que você entendeu disso? Provavelmente nada. Quem é inocente? Inocente sobre o que? No mínimo, ficou confuso, não é verdade?

É claro, essa frase, colocada de maneira aleatória e fora de contexto, não nos diz nada. Isso aconteceria em todos os momentos de sua vida se você não tivesse a memória funcional para lembrar as frases anteriores do que está lendo. Agora, leia o parágrafo seguinte:

*Nossa mente subconsciente é poderosa e só quer nos proteger. Porém ela é inocente e muitas vezes nos protege de maneiras que preferiríamos que não o fizesse.*

Agora ficou claro o sentido da frase? Eu a escrevi no capítulo 2. Há tempo demais para que sua memória funcional pudesse guardá-la.

Você só entende o que está lendo — ou o que alguém está falando — porque sua mente está com as ideias “frescas” do que você leu ou ouviu há alguns segundos atrás, e buscando o sentido de como a informação atual se encaixa nelas.

Mas como ela busca o sentido?

Você poderia dizer que são os olhos, o cabelo, o sorriso ou até a forma do rosto. Isso é algo que qualquer pessoa falaria, e faz muito sentido, por isso são as razões que sua mente escolhe.

Porém, segundo uma pesquisa publicada no *Personality and Social Psychology Bulletin*,<sup>17</sup> temos uma tendência de gostar mais de pessoas que são parecidas conosco. O motivo é que achamos que os indivíduos que têm a aparência mais próxima com a nossa também podem ter outras características em comum, segundo Chris Fraley, psicólogo e coautor do estudo.

E esse padrão pode se repetir em qualquer situação. Por exemplo, alguém que diz que não consegue subir na carreira porque o chefe não dá oportunidade. Seria isso ou o subconsciente dele não quer crescer talvez pelo medo da responsabilidade?

Ou aquela mulher de baixa autoestima que diz não conseguir se cuidar melhor, porque o trabalho toma todo seu tempo. Seria isso ou o subconsciente dela tem medo de chamar a atenção porque não se valoriza?

Como você observou na história no início do capítulo, Nasrudin tinha certeza que o caminho tradicional era inadequado, e mesmo que os fatos mostrassem seu erro, a parte racional encontrou uma justificava para ainda assim parecer que ele tomou a melhor decisão, por mais absurda que soe para quem vê de fora.

Veja só como podemos ser enganados pela nossa mente consciente:

### **RENATA NÃO QUERIA IR À PRAIA**

Magra e jovem, aos 32 anos, a arquiteta Renata não conseguia ir à praia. Um desperdício, até porque ela morava numa cidade banhada por um lindo litoral e via nesse tipo de lazer uma possível fonte de alegria e descanso. Afinal, era assim que tantas pessoas conseguiam relaxar e se esquecer dos problemas da vida. Ela queria isso também. Em tese, que



Mais adiante, ao começar um novo relacionamento, a mãe foi traída, e Adriana se lembrou perfeitamente de vê-la no colo de uma irmã chorando e afirmando que — adivinhem — “homem nenhum presta”, concluindo ser melhor viver sozinha.

Aquela revelação caiu como um raio. Com o apoio da hipnoterapia, ela aprendeu a separar aquela dor, que não era sua, da própria história.

Antes de saber por que agia dessa forma, afastando relacionamentos duradouros com homens que realmente quisessem compromisso com ela, Adriana agia de modo a cumprir sua antiga programação mental. Se um homem com potencial para namorado sério se aproximava, a mente subconsciente dela dava um jeito de fazer com que ela acumulasse trabalho, por exemplo, só para não ter tempo de ver o pretendente. E assim a vida seguia seu curso.

Depois da hipnoterapia, ela entendeu que seu caminho poderia ser completamente diferente e que os homens não são todos imprestáveis e indignos de confiança. Era só deixar a porta aberta para o amor entrar, querer um homem bom para que o universo enfim conspirasse a seu favor. Passado algum tempo, conheceu Matheus, um advogado pouco mais velho do que ela e que trabalha perto de seu consultório — ela é dentista. Foi num restaurante nas redondezas, na hora do almoço. Ele era amigo de alguns conhecidos dela. Não demoraram a aparecer as afinidades.

Para resumir, estão juntos há dez meses. E já fazem planos para o futuro, que deve começar com a compra de um apartamento, seguida por uma cerimônia de casamento apenas para os familiares e amigos mais chegados. Adriana finalmente perdeu o medo de ser feliz.

Assim, seja bem-vindo à casa do ego real. É para lá que vamos quando experimentamos a hipnose. Somente assim conseguimos encarar verdadeiramente as questões que nos afligem, a programação mental que pode estar atrapalhando nossos planos.

Imagino que você esteja curioso para entender como funciona a programação mental. Ela está conectada a uma série de fatores que vão desde como nosso cérebro registra certas emoções até a conexão com suas funções mais básicas de autoproteção. Vou explicar esse tópico a seguir.

## **SÃO TANTAS EMOÇÕES**

Quem nunca falou algo em um momento emotivo e se arrependeu logo depois? Ou já se magoou com alguém e depois ouviu: “Desculpa, eu estava nervoso...”. Você desculpou essa pessoa? Se não, talvez deveria, pois quando as emoções chegam, é difícil de controlar.

Emoção é trabalho do subconsciente. Quando recebemos um estímulo que ativa nossas emoções, a mente consciente se fecha e sai de cena. Então, nesse momento, não temos mais a parte analítica para escolher a melhor resposta ou maneira de falar.

Mas as emoções não são as vilãs, elas são fundamentais para qualquer animal, principalmente para aqueles que vivem em sociedade, como nós, seres humanos.

Elas nos ajudam a expressar o que sentimos, a construir laços, a defender quem amamos, a vencer obstáculos e até a evitar os perigos. Por exemplo, se você perder uma oportunidade por não estar capacitado, isso pode causar uma raiva momentânea que vai motivá-lo a se superar e conquistar o que quer.

*Esse é o Medo, ele manda bem no quesito segurança.<sup>18</sup>*

Aposto que você também já ouviu: “Seja racional, não se deixe levar pelas emoções”. Porém, são as emoções que ajudam nossa

mecanismo que existe para nos defender de situações negativas, sejam reais, sejam imaginárias.

As pessoas que sofrem com fobias sociais, por exemplo, são normalmente alvo de repreensões. Ouvem o tempo todo que precisam se acalmar. É preciso ter em conta, no entanto, que o subconsciente delas provoca esse impulso, de sair correndo, porque entende que elas estão de frente para algo realmente prejudicial. Não sabemos o que foi registrado na memória a longo prazo delas, mas para elas o perigo é real.

Nesse caso, para não correr riscos desnecessários, as sinapses — locais de contato entre neurônios onde ocorre a transmissão de impulsos nervosos de uma célula para outra — disparam rapidamente no cérebro e provocam uma reação exagerada. Para interromper essas conexões novamente é necessário um grande esforço. Um empenho que deve ser muito maior do que o gatilho que o disparou.

O que alarma é o número de pessoas que sofrem desse mal. Se considerarmos apenas as chamadas fobias sociais, de acordo com estudo da Universidade da Califórnia, em San Diego, nos Estados Unidos, em média 10% da população do planeta sofrem com algum problema do tipo. Nesses casos, falar em público e encontrar estranhos são os temores mais frequentes.<sup>20</sup>

Porém, há maneiras ainda mais diferentes que o subconsciente usa para nos proteger. Por exemplo, imagine uma menina que, aos 5 anos, foi abusada pelo primo.

Depois, aos seus 15 anos, essa mesma menina presenciou uma cena de seus pais brigando. Seu pai, exaltado, deu um tapa na mãe. Foi a única vez que isso aconteceu, mas a cena ficou registrada na mente daquela jovem. Mais tarde, com 19 anos e completamente apaixonada pelo namorado, ela pegou-o no flagra com outra garota.

Nesse caso, veja o que ficou registrado em seus arquivos de memórias subconscientes:



aceitar a realidade e ponto-final. Ele pensava: “Nem todos dão sorte na vida, não é verdade?”.

Para ele, parecia impossível viver de hipnoterapia, que era o que ele realmente queria fazer. Tanto que não tinha coragem de divulgar suas atividades na área, não se sentia confortável e não investia no consultório que mantinha para fazer alguns poucos atendimentos.

O ponto de virada foi em um evento que eu estava realizando para ensinar hipnoterapia. Em dado momento, Rafael se candidatou a passar por um processo de hipnoterapia comigo.

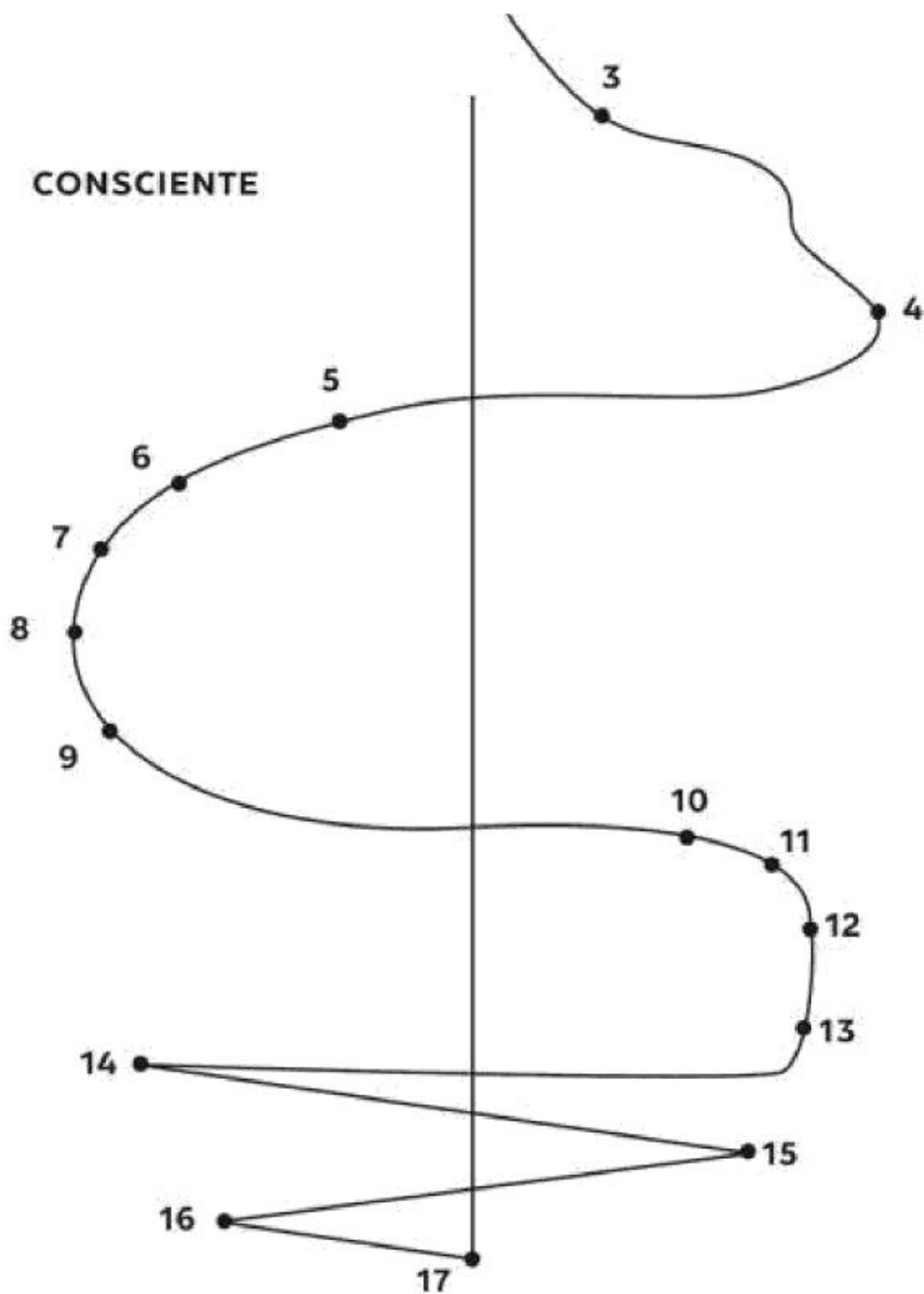
Durante a sessão, identificamos que ele tinha fortes sentimentos de incapacidade e fomos buscar a origem disso. Ainda bebê, na maternidade, ele acordou numa noite e se viu sozinho no berçário. Ficou assustado e quis sair dali, então começou a chorar. Não apareceu ninguém imediatamente e ele se sentiu incapaz, sua mente gravou que ele estava à mercê da vida, que não havia conseguido agir, pedir ajuda.

Agora tudo fazia sentido. Ainda bebê, seu subconsciente aprendeu que ele era incapaz. Afinal, para que se esforçar se não se pode mudar nada?

Quer saber o final dessa história? Após resolver esse entendimento equivocado de que era incapaz, Rafael naturalmente mudou por completo sua atitude diante da vida e passou a assumir 100% da responsabilidade sobre seus resultados.

Tanto que, poucos meses depois, deixou seu cargo público para viver daquilo que gosta: hipnoterapia. Não demorou a se tornar um dos hipnoterapeutas mais renomados do Brasil, com a agenda de atendimentos lotada.





1. Você foi criado para sempre ser uma pessoa aceita; tiraria boas notas e, com isso, faria progresso, ganharia bem, atingiria uma boa posição na sociedade e seria feliz.
2. Externo: a sociedade o influencia a ser bem-sucedido, mostrando que sucesso é igual a felicidade, e que o grupo de pessoas bem-sucedidas é o ideal, que todos deveriam pertencer a ele.

acontece uma atividade elétrica no cérebro e só depois surge o sentimento de querer algo. Através de experimentos, foi possível estimular certas regiões do cérebro de modo que, como consequência, o participante tivesse a vontade de movimentar a mão.

Já o psicólogo Jonathan Haidt, pesquisador da Universidade da Virgínia, nos Estados Unidos, argumenta em seu livro<sup>27</sup> que grande parte dos julgamentos morais também acontece de maneira automática, sob a influência dos sentimentos ligados a certo e errado. Isso sem qualquer racionalização.

O que todos esses estudos querem nos dizer é que estamos sempre seguindo uma programação já instalada dentro da nossa mente. Estamos reagindo de acordo com o que a realidade nos apresenta.

O interessante é observar que tudo isso acontece em dois pontos apenas: o que foi programado na mente (ponto 1) e a experiência atual que você vive e ativa essa programação (ponto 2).

Você não pode mudar a sociedade, as pessoas e os acontecimentos externos. Porém, pode influenciar sua mente. E você está a cada página entendendo melhor como ela funciona, para então modificá-la.

Entretanto, para agir sobre ela, você precisa entender as regras que ela utiliza. Jerry, após décadas de estudo e trabalho no assunto, criou um conjunto de conceitos que nos ajuda a entender como a mente nos afeta na prática.

## **AS SETE REGRAS DA MENTE**

### ***1. Todo pensamento ou ideia causa uma reação física***

Como você está percebendo, corpo e mente estão sempre conectados. No momento que você inicia um pensamento, alguma emoção pode ser ativada e seu organismo imediatamente começa se preparar para lidar com aquilo.

#### *4. Uma vez que um conceito foi aceito pela mente subconsciente, ele permanecerá lá até ser substituído por outro*

Todo mundo tem pontos de vista que não são corretos. Mas como é difícil se livrar deles! E mal acabamos de falar deles na regra anterior. Sabemos qual é o melhor partido político, qual é o melhor time, a melhor religião, a melhor crença... não é verdade?

Então, a partir do momento que você aceita algo como verdade, isso vai se manter até que surja outra ideia mais forte. E podemos acrescentar: quanto mais tempo uma ideia permanece, maior é a dificuldade para trocá-la por uma nova.

Mas não vou me fixar nesses exemplos dados. Estes são assuntos inofensivos na maioria das vezes. Quero é alertá-lo sobre as verdades que você nem chega a pensar que podem ser falsas, como:

- ▷ Qualquer pessoa na minha situação também se sentiria deprimida.
- ▷ É difícil sair de uma depressão.
- ▷ Vou levar anos para mudar minha saúde.
- ▷ Não dá para sair de um vício de uma hora para outra.
- ▷ Preciso sofrer muito para ser alguém na vida.
- ▷ Não sou atraente para outras pessoas.
- ▷ É difícil ser bem-sucedido.

Estas são verdades que você nem pensa em questionar, pois já fazem parte das programações subconscientes. E adivinhe: se você não as questiona e não tenta substituí-las por outras verdades, elas continuarão lá.

E é assim que os hábitos são formados. Os bons e os maus surgem assim, do mesmo jeito. Primeiro a gente pensa, depois age. Pode até parecer óbvio, mas não é: para mudar atitudes e comportamentos, é necessário mexer primeiro em nossos pensamentos.

**Meu objetivo aqui é abalar suas verdades antigas e sugerir novas. Aquelas que o farão vencer seu desafio e transformarão sua vida.** E eu sei o tamanho do potencial disso, pois foi o que fiz para chegar aonde estou hoje.

E assim foi feito. Metade dos participantes ficou com os ratinhos geniais e a outra metade com aqueles, digamos assim, menos favorecidos do ponto de vista intelectual.

Ao final, os ratinhos previamente chamados de inteligentes se saíram melhor rumo ao lado cinza do “T” do que aqueles rotulados de pouco capazes — e você se lembra de que eles eram iguais?

Mais interessante ainda foi a descoberta de que o empenho dos alunos mudou conforme o time de ratos a eles confiado. Esforçaram-se mais para ensinar aqueles que comandaram os animais oficialmente mais espertos. Estes foram mais pacientes e delicados do que os integrantes do outro grupo, com os ratinhos supostamente menos inteligentes.

Nesse experimento ficam bem claras algumas das regras da mente mencionadas nas páginas anteriores. Os estudantes aceitaram a ideia de que um grupo de ratos era intelectualmente superior, assim eles passaram a esperar que esse grupo realmente se saísse melhor. Dessa forma, a mente deles os influenciou fisicamente, ou seja, agiram de modo diferente com relação àquele grupo de animais, e então criaram o resultado.

Se a mente é capaz até de alterar o resultado de outro animal, imagina o que ela não seria capaz de alterar em nós mesmos? Talvez criar ou eliminar aquele medo? Isso fica claro na história do William, que tinha medo de falar em público, um dos medos mais comuns do planeta.

### O PAVOR DE SE APRESENTAR

William tem 22 anos e é secretário financeiro. Levava um problema consigo havia anos: simplesmente não conseguia se apresentar em qualquer lugar em que mais de cinco pessoas estivessem olhando para ele.

Até os joelhos tremiam, ele travava, não conseguia. Se precisasse participar de alguma reunião na empresa em que