

COMO FAZER SEU CÉREBRO TRABALHAR A FAVOR DA SUA AUTO IMAGEM



Rosângela Godo

Terapeuta Biofísica



Instituto 
Monte
Saudável

COMO FAZER SEU CÉREBRO TRABALHAR A FAVOR DA SUA AUTO IMAGEM

Você manifesta sua auto imagem através de várias áreas em sua vida, veja as principais:

- 1 - SAÚDE
- 2 - FAMÍLIAR
- 3 - FINANCEIRA
- 4 - PROFISSIONAL
- 5 - SOCIAL



Dê uma nota de 0 a 10 para cada uma:
siga alguns exemplos.



1 - SAÚDE - fase terminal de câncer nota 0;
10 - Sou saudável (ser saudável não significa não ter doença, você pode ir ao médico fazer exames e não detectar doenças, mas não ser saudável. Ser saudável é ter energia para fazer tudo o que você quer;

2 - FAMILIAR - Pais, filhos, marido, mulher, irmãos, você se relaciona bem com todos ? Se sente bem com todos ? Os vê frequentemente ?

3 - FINANCEIRA - Se você não consegue pagar suas contas em dia todos os meses nota 1. Se parasse de trabalhar hoje e vivesse até 100 anos mantendo seu padrão de vida com o que já ganhou , sua nota é 10;



4 - PROFISSIONAL - Se conta as horas para terminar o dia e ir embora ou conta os dias para aposentadoria, sua nota é 1 (você não gosta do que faz);

5- SOCIAL - observe suas amizades , o número de amigos e a profundidade de cada amizade. Você pode ter muitos conhecidos e poucos amigos, se morresse hoje quem iria ao seu enterro amanhã?

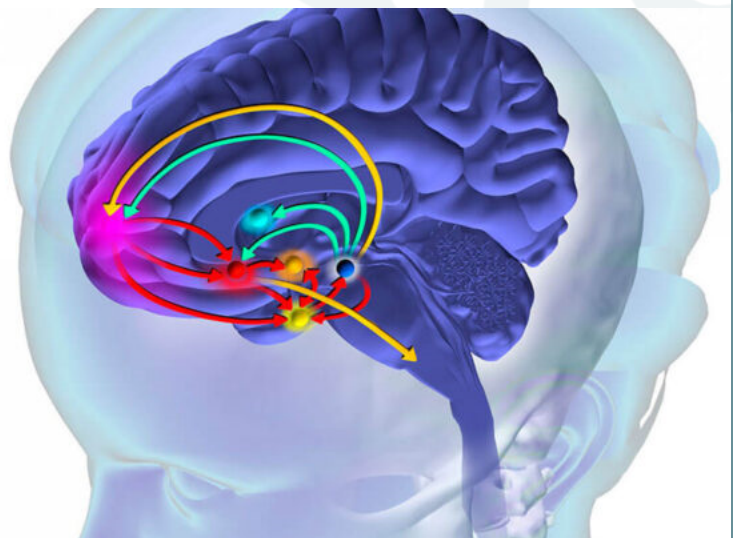
- Some todas as notas e multiplique por 2. Se fosse 7 para cada área por exemplo, o resultado seria 70, significa que você opera em 70% o potencial da sua auto estima.
- Uma pequena diferença de desempenho pode fazer uma diferença enorme no resultado



- Se melhorar sua auto imagem de 70 para 75% pode fazer a diferença entre fracasso e sucesso.
- A auto imagem é codificada pelo Sistema Límbico, o anterior PENSA muito e o posterior FAZ muito.

Você codifica linguisticamente sua auto estima(auto imagem) com sua história de vida, e cria a base do cérebro (SARA - substância reticular ativadora ascendente), esse sistema é:

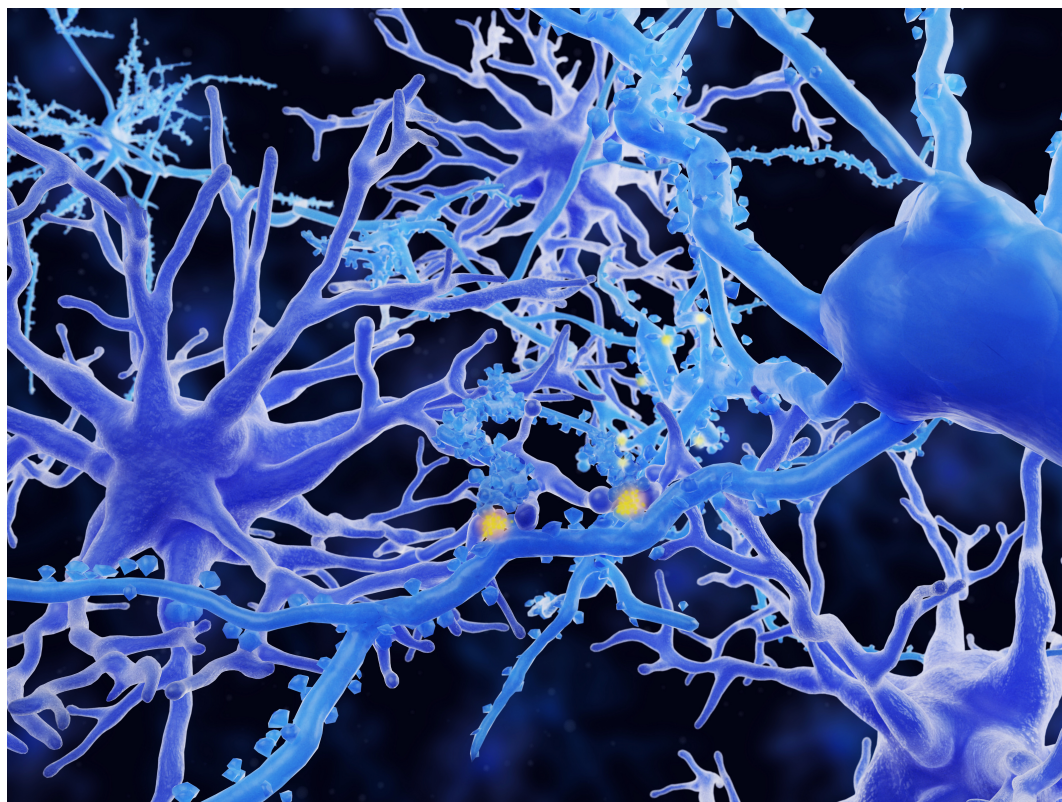
- 1 - Porteiro da consciência
- 2 - Centelha da mente
- 3 - Pântano neuronal



- Como esse sistema: quando você levanta o braço precisa de mais energia, a energia que não foi usada é canalizada e estimula o sistema SARA, que estimula seu cérebro a estimular você, e te manter no estado de vigila(acordado), que é uma das funções do SARA.
- Outra função é ser secretária executiva de seu cérebro, isso porque seu cérebro não consegue manusear mais do que 5 a 9 informações de cada vez.
- Preste atenção ao dedão do seu pé, nem na ponta de seu nariz ou ponta da orelha, você não estava prestando atenção em nada disso até eu chamar sua atenção para isso, agora você colocou atenção nisso tudo, o seu cérebro determina o que é importante.



- O cérebro fala para o SARA o que ele quer ou não quer ficar sabendo, isso funciona como um filtro e suas crenças determinam esse filtro.
- Se uma menina foi abusada quando criança e acredita que homem não presta, ela só vai atrair homens que não prestam, porque SARA vai bloquear.



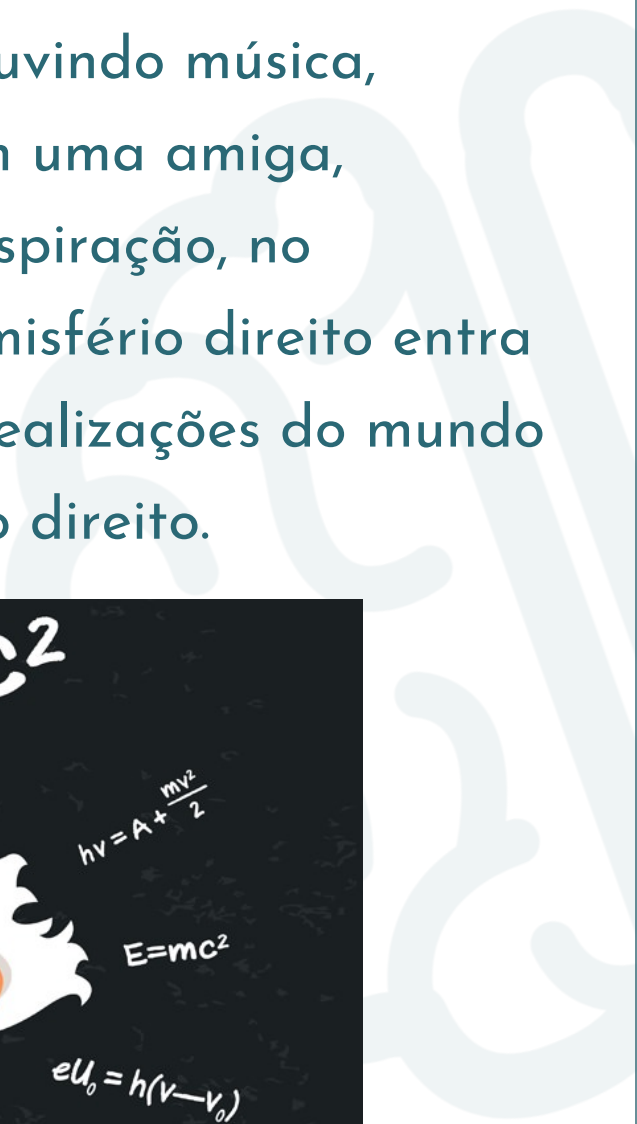
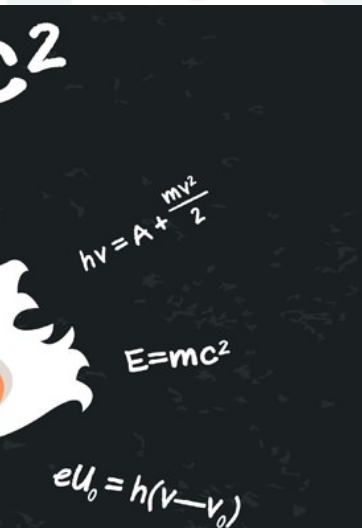


COMO DESBLOQUEAR AS CRENÇAS QUE BLOQUEIAM O SARA

1 - Desenvolver sua capacidade de visualizar, é provado cientificamente que o cérebro não sabe a diferença do que é real ou sonho. Ex: se terá uma reunião no dia seguinte visualize como você quer que ela aconteça e termine, quando você chegar na reunião no dia seguinte, seu cérebro já viveu ela, você estará pela segunda vez.

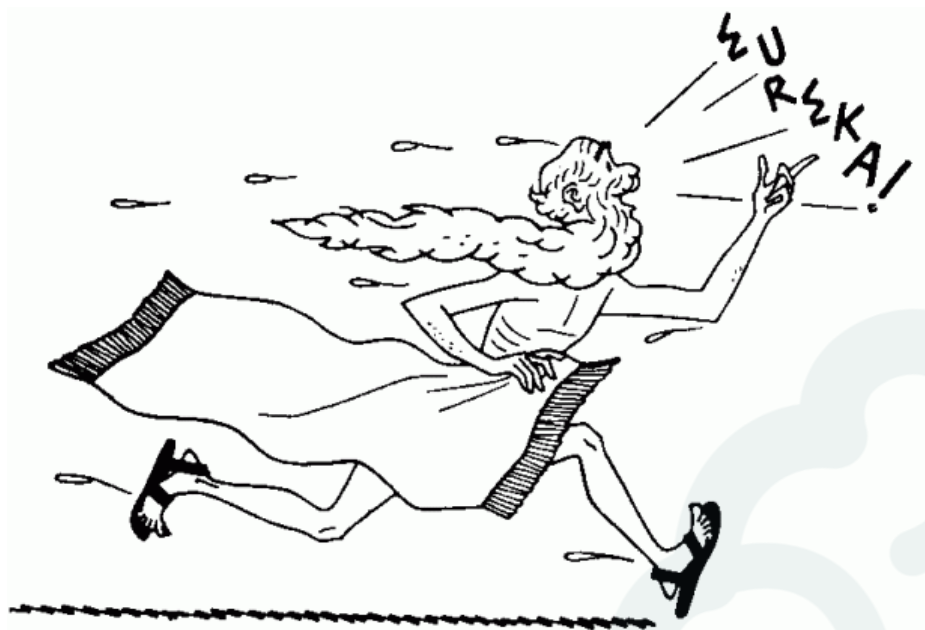


ouvindo música,
com uma amiga,
inspiração, no
hemisfério direito entra
realizações do mundo
no direito.



teoria da
ede no fundo do
va num raio de luz".





"Arquimedes quando descobriu o segredo da coroa do rei de Siracusa, estava tomando banho e saiu correndo na rua gritando EUREKA".

Você precisa relaxar para acessar sua parte emocional, quando seus músculos estão contraídos o hemisfério direito não entra em ação, por isso é essencial relaxar.



3 - Precisa entender que SEMELHANTE ATRAI SEMELHANTE, da torneira sai água que vai para o esgoto , que vai para os rios e mares.

*****O dinheiro que circula no universo vai para onde (o que você acha, vai para quem é pobre?), não, vai para quem tem dinheiro, e assim tudo no universo, amor para quem tem amor, ódio para quem tem ódio, sucesso para quem tem sucesso.



MOMENTO REFLEXÃO

O que já fez em sua vida até hoje? Seu passado te colocou na situação que está hoje, quais foram seus grandes sucessos ? Quando você buscar por sucesso, seu cérebro chamará mais sucesso.

Sorria mais, toda vez que você sorri, mesmo forçado, libera hormônios anti stress, a beta endorfina, as mulheres toleram mais stress por isso sorriem mais que os homens, as mulheres vivem de 8 a 9 anos a mais que os homens, existem mais viúvas do que viúvos.



Eu sou Rosângela Godo e posso te ajudar nesse processo.

Sou fundadora do Instituto Mente Saudável, que tem ajudado a transformar a vida de muitas pessoas, usando ferramentas que curam, libertam e limpam a mente para que possam encontrar a paz mesmo em meio ao caos.

Espero que esteja disposto a começar um processo de transformação em sua vida.

Se gostou desse material, recomende a seus parentes e amigos, para que possam também se beneficiar .

Envie o link para download desse exercício :

[FAÇA O DOWNLOAD AQUI](#)

