

Rompendo com as crenças centrais (parte 3) / Sono

Cadu: Dia 16 de outubro, a gente retoma aqui de Dubai, com assunto que certamente vai abrir horizonte, vai modificar por completo a nossa forma de pensar, vai possibilitar que a gente consiga interpretar a vida sobre uma outra ótica. O que eu trago aqui dentro desse momento é a terceira crença central e, obviamente que de mãos dadas, o terceiro atributo ou a terceira verdade maior da vida. A crença central nós denominamos finitude da vida, esse foi o melhor rótulo que a gente encontrou, mas é muito mais do que isso. E o terceiro atributo, ou a terceira verdade que vai na contramão, ou que esclarece essa crença limitante, que revela a verdade, é o fato de que todos nós somos eternos. Observe o que eu tô dizendo: quando eu digo pra você que você é eterno, eu não tô dizendo que talvez você já saiba disso porque você entende que quando a gente morre a gente pode se salvar e a gente vive uma experiência maior do que essa, eu sei que todos nós temos alguma compreensão. Só que muito dessas compreensões ou muitas dessas compreensões elas estão pautadas em premissas que não são a verdade e quando a gente fechou o primeiro bloco, a primeira versão do modelo da CIMT, eu me lembro muito bem de ter conversado com a Amanda, você lembra, né, amor? Cheguei para você e falei assim: amor, tá tudo aqui, a gente precisa lapidar, a gente vai melhorar e esse é um processo que a gente vai fazer com o passar do tempo. Eu tenho certeza de que isso aqui com dez anos vai ser uma coisa infalível, vai ser uma coisa muito poderosa, mas tem uma coisa que eu tenho certeza de que não tá aqui, que deveria estar e essa coisa é o nosso sono. Eu sempre tive muita curiosidade, o sono sempre me despertou muito e eu vou trazer uma grande história para contextualizar vocês o porquê disso. Mas vou trazer também soluções, respostas e pesquisas que a gente conduziu a partir daquele momento. Entendendo que o sono é uma coisa que ocupa muito da nossa vida física, muito do nosso tempo e não são nosso. Lembra da Mel? A Mel também dorme. Toda consciência em algum grau, ela descansa. E isso é uma coisa que precisa despertar a nossa curiosidade. Não dá pra gente discutir o aspecto sono se a gente não entende o que acontece lá dentro.

Então hoje, todos os materiais que a gente acessa, a gente vê claramente o quanto ele se aproxima ou não das verdades que a gente acessou. E isso é muito bom, porque isso possibilita abrir para a gente um horizonte. O que eu tô dizendo pra você é você começar a pensar sobre perspectiva de eternidade, você vai começar a entender o que a mecânica quântica diz que nós não temos nossa experiência na verdade não... na experiência, na verdade não existe tempo-espacão ou seja, na nossa vida não existe tempo espaço como a gente acredita.

O que será que consegue explicar pra gente uma coisa que contraria tanto que os nossos olhos veem? Como isso é possível? Eu me lembro muito de falar pra Amanda assim, eu falei: olha, depois de refletir muito sobre esse negócio que não tem tempo, não tem espaço, eu consegui chegar num exemplo que eu queria compartilhar com vocês que pra mim é muito esclarecedor e muito rico. O nosso pensamento é muito acelerado e muito dinâmico e possibilita que a gente vá ao passado, inclusive crie passados distintos e que a gente vá ao futuro e crie possibilidades para o nosso futuro e depois a gente retorna para o momento presente. Então, como se eu estivesse voltando aqui na gravação de dois dias atrás, eu fosse para o Brasil, depois que a gente sair daqui de Dubai, tudo numa fração de segundos e retornasse pra esse momento e continuasse a gravação desse vídeo. No nosso pensamento, a gente consegue fazer isso. E nesse momento eu rompi com o tempo e eu rompi com o espaço.

Então quando eu começo a entender que a minha vida física é uma desaceleração, que a minha vida física é uma experiência que me possibilita adquirir capacidade de dominar o meu poder acelerado de pensar, eu começo a perceber que realmente, para o meu pensamento, num nível mais elevado que o nível físico, ou seja, num nível não físico, tempo e espaço não existem. E essa é uma informação que quanto mais a gente se debruçar, quanto mais a gente buscar, compreender, mais vai mudar a nossa forma de pensar no dia a dia. Mais vai fazer com que você altere o rumo dos seus projetos, mais vai fazer com que você consiga acessar o que a gente chama de paciência, né amor? Paciência foi um

conceito que a gente testou muito quando a gente comprou aquele apartamento que ia construir em cinco anos, né? Nós falamos: 'Espera aí, nós não estamos sendo pacientes...

Mandi: Nós estamos pausando...

Cadu: ...nós estamos pausando o tempo porque é uma limitação de consciência nossa não conseguir viver isso antes. Então existe a pausa e existe a pressa, quer dizer, a pressa é você querer passar por cima do tempo físico, do tempo que a coisa precisa ser desacelerada. E a pausa é você ficar tolerante demais, esperando que a coisa um dia talvez aconteça e não reconhecendo que você tem que dar o start, que você tem que fazer acontecer. A paciência é o ponto de equilíbrio. É você fazer as coisas no tempo que elas precisam ser feitas e no tempo que elas precisam ganhar equivalência física para serem desaceleradas e se tornarem tridimensionais. Então esse conceito de paciência ele se conecta muito com o aspecto da eternidade. O conceito de tempo-espacço se conecta muito com o aspecto de eternidade. E o outro ponto extremamente relevante que se conecta aqui é o nosso sono.

Por que a gente dorme? Já parou para pensar nisso? Por que você dorme? E por que você dorme tanto? E por que algumas pessoas dormem tão pouco? E por que quando você dorme muito parece que você acorda destruído? Parece que você não tem energia. Por que algumas pessoas têm muito mais energia do que outras? Por que que esse cara consegue gravar aí o viradão inteiro, consegue gravar a imersão inteira esbanjando energia e talvez em outro momento da vida dele ele, putz, em um mês ele não produzia nada.

O que explica essa diferença? O que que explica esse foco, essa concentração, essa disciplina, essa disposição que muitas vezes impede, ou a falta dela, muitas vezes, impede as pessoas de prosperarem, impede as pessoas de fazerem acontecer? E como que eu ganho isso pra minha vida? Como que eu trago essa disposição pra dentro da minha vida, como que eu trago essa energia, essa vitalidade para que eu possa me expressar? Porque às vezes, Cadu, eu escuto você falando que eu tenho que me expressar, mas eu não estou dando conta, eu não consigo sair do sofá aqui, girar e me expressar. E eu entendo isso. Eu entendo.

Então, o que nós vamos apresentar aqui vai esclarecer muitas das suas dúvidas e mais do que isso, vai abrir um horizonte de possibilidade. E eu queria dizer para você que, diferente do entendimento que a gente tem, que depois que a gente morrer, a gente pode salvar, a gente vai viver uma vida e que tudo vai ser lindo, o que eu quero dizer pra você é o seguinte, que nós vamos pro paraíso, né?

Mandi: Ou não, né?

Cadu: O que eu quero dizer pra você é o seguinte... Ou não. O que eu quero dizer é que após se debruçar muito tempo, muito tempo mesmo, com determinada pergunta, a resposta foi acessada e nós temos uma experiência muito grande porque a Amanda por muito tempo estudou o ciclo circadiano e, principalmente dentro da nutrição, né amor? E na área da saúde de forma geral todo mundo estuda o ciclo circadiano e os processos, as fases do sono. Só que algumas coisas eram muito esquisitas pra mim, que sempre fui observador. Eu nunca fui um leitor. Eu nunca estudei coisas através de livros. A não ser que a minha observação me gerasse uma pergunta que me levasse a um determinado livro. Eu sempre trabalhei dessa forma.

Então, a minha característica de observador, usando a minha vida como experiência e a de outras pessoas, me fez questionar o aspecto do sono, a luz do ciclo circadiano.

Porque dentro da minha realidade na Petrobras, eu tinha pilotos de aviação que o sono para eles é um aspecto totalmente crítico. E muitas vezes, eles estavam lá durante o dia dormindo para conseguir fazer um novo voo. Porque se eles não dormissem, aquela aeronave estava em risco. Dentro da Petrobrás também, eu vivi uma realidade em que muitas pessoas trabalham em períodos noturnos, trabalham no... porque a Petrobras opera em regime de 24 horas assim como outras empresas. Então, ué se você ficar acordado à

noite prejudica tanto a sua saúde conforme os estudos mostram, está todo mundo doente lá. Mas não tem ninguém doente lá. Tem alguma coisa muito estranha dentro disso. Eu não estou dizendo que você deve trocar o dia pela noite de forma nenhuma porque essa não é a saída, essa não é a solução. Mas o que eu estou dizendo para você é que a realidade supera a ficção.

E a gente leu agora pouco né, amor? Testado na vida real, num desodorante que a gente comprou aqui em Dubai. E é exatamente isso. A CIMT é testada na vida real. E se você não testar as coisas na vida real, o resultado nunca vai ser revelado pra você. Você nunca vai acessar a verdade.

Aqui dentro a gente não tem receio ou limite nenhum porque a gente sabe que os resultados falam a verdade. E quando você acessa a verdade, quando você acessa o fato de que os resultados falam a verdade você pode testar qualquer coisa. E dentro dessa perspectiva nós viemos testando muitas coisas, nós viemos percebendo que algumas verdades eram falsas verdades, eram premissas assumidas, porque olha só, se você precisa dormir oito horas por dia e se você precisa respeitar o ciclo circadiano pra tudo dar certo, por que tem tanta gente doente? Por que tem tanta gente que faz isso que levanta sem energia nenhuma? Por que eu dormi dez horas por dia e a gente levanta essa energia? O que explica isso? Por que que eu tive experiências, por exemplo, quando eu morava em Niterói e trabalhava em Cabo Frio em que eu dormia fracionado três vezes por dia, por que eu tinha tanta energia e um corpo tão forte, uma libido boa? Por que isso? Por que que em outros momentos isso não acontecia? Essas perguntas não paravam de brotar na minha mente. Principalmente depois que eu defini com a Amanda que a gente precisava explorar o sono. Então isso ficou muito evidente.

Eu tenho alguns históricos na minha vida de viver muitas coisas na madrugada porque é um momento de silêncio, é um momento de reflexão, é um momento que eu realmente gostava de fazer aquilo.

Eu não tô dizendo que isso é o certo, tô dizendo que isso me despertou curiosidade. Depois, passando por momentos mais espaçados, eu me lembro do processo de atração da Amanda. E a gente sempre fala, né, pra você atrair uma pessoa, você tem que se tornar uma nova pessoa. E quando você se torna uma nova pessoa, isso se reflete em todos os aspectos e um dos reflexos que eu consegui observar foi o que aconteceu no meu resultado, no meu corpo físico. Eu nunca tive um corpo físico tão musculoso, tão bem harmônico e tão bem preparado quanto naquele processo de atração da Amanda e aquilo me ajudou muito porque gerava uma atração dentro daquele aspecto. E por que isso acontecia? Eu me lembro que quanto mais eu colocava na minha mente a imagem da pessoa que precisava me tornar pra eu conseguir atraí-la, mais eu colocava pra mim o desafio de transformar o meu corpo num corpo mais bonito, num corpo mais agradável, então eu comecei a me preocupar com as roupas que eu comprava, comecei a comprar roupas que chamassem... que de alguma forma valorizassem o que eu tava apresentando, né? A pessoa que eu era e outro aspecto que eu forcei muito foi o fato do meu resultado na academia e eu comecei a me apaixonar muito por aquele processo porque eu via que ter resultado na academia era um grande desafio tirava de mim o meu melhor porque me levava ao limite. E dentro dessa jornada, muitas vezes mesmo sem conhecer, a gente atrai os caminhos, a gente faz a coisa certa sem ter total compreensão, simplesmente porque nós funcionamos como máquinas de alcançar objetivos, então quando você bota um objetivo é meio que... não é meio que, é um processo intuitivo mesmo. Você pode não perceber, mas os caminhos vão aparecendo pra você. E um caminho que veio pra mim de cara, foi o seguinte: eu não posso ficar indo pro trabalho - eu morava em Niterói - eu não posso ficar indo pro trabalho no Rio do jeito que eu estou indo. Por quê? Eu levantava, me arrumava, saía naquele sol, pegava a barca, atravessava, chegava lá no Rio cansadão, trabalhava o dia inteiro, voltava e ia encontrar Amanda possivelmente na academia. Quem sou eu nessa hora? Ninguém.

Então eu pensei: 'Ué, meu resultado do muscular vai piorar. Eu não vou estar no meu melhor momento, eu quero estar no meu melhor momento naquele horário. Então, como que eu vou estar naquele no meu melhor momento, naquele horário?'. Eu comecei a

pensar: ‘ué, e se eu for de ônibus dormindo? E se eu voltar de ônibus dormindo?’. E quando eu comecei a fazer isso eu comecei a ter um sono na madrugada, um sono indo pro Rio e um sono voltando do Rio. E esse sono fracionado, ele começou, sem que eu percebesse, a transformar o meu resultado, a transformar o meu corpo, mas eu me sentia muito bem e por isso continuava fazendo uma vez após a outra. Raramente eu ia de barca. Só que esse raro não fazia diferença no todo. Pois bem, ali eu consigo colocar um resultado no corpo muito bom. E o que que eu quero que vocês entendam? Resultado do corpo, ele reflete o resultado da mente. Então, alguma coisa muito boa estava acontecendo na minha mente. Eu só não conseguia entender, mas eu estava super empolgada achando que minha alimentação era a melhor possível, que estava tudo calibrado, eu não fugia das calorias etc. É claro que o valor energético que você consome é muito importante, mas o nosso metabolismo ele se ajusta, né? A gente tem um processo de eliminação e a gente tem também um processo de absorção de nutrientes. Então o nosso metabolismo vai se ajustar. É por isso que um fisiculturista consegue comer dez mil calorias e uma pessoa obesa comer dez mil calorias ela só vai crescer porque são metabolismos diferentes. É como se fosse uma fogueira mais quente, ela demanda mais recursos.

Mandi: São sinalizações diferentes.

Cadu: É. São sinalizações diferentes. Enão aquilo ali ficou muito evidente pra mim. E aí eu fui transferido para Cabo Frio, logo quando a gente começou o relacionamento, já contou isso aqui, né, amor? Fui transferido para Cabo Frio. E lá em Cabo Frio, eu falei: ‘cara, eu consigo ir e voltar’. Eu me sentia com tanta energia, com tanta disposição que viesse essas ideias na minha cabeça, sabe? Eu falei, eu consigo ir. Eu vou fazer isso e pô, vai ser muito maneiro, porque a gente vai tá lá, eu não quero que a Amanda agora saia da onde ela tá, eu quero que esse processo aconteça de forma muito boa. E dentro dessa perspectiva, eu fiquei seis meses indo e voltando, indo e voltando, indo e voltando. E esse ir e voltar me possibilita um sono curto na madrugada, um outro sono um pouquinho maior da... logo depois, que é quando eu ia pra estrada né, de Niterói para Cabo Frio, e lá no final do dia um outro sono também maior.

E o meu corpo ele só ia ficando melhor e eu achava que o negócio de estar focado na dieta era a descoberta assim, do mundo, né? Eu falei: ‘cara, eu nunca controlei caloria tão bem... Isso aqui é o resultado, como é que as pessoas não sabem disso? E aí, que ignorância! E eu ia fazendo aquilo. Eu cheguei a ter 5, 6% de gordura, com o corpo muito forte, comendo uma alimentação básica. E eu não percebia o impacto do sono dentro daquele processo. Mas não percebia mesmo. Era uma coisa completamente transparente pra mim. Pra mim isso estava fora da variável, sabia que eu precisava descansar, era só isso que eu sabia. E dentro daquele contexto isso mudou, ou seja, isso foi alterado completamente de forma abrupta no dia que a Amanda virou pra mim e falou assim: ‘amor, eu não aguento mais ver você indo e voltando’. Eu falei: isso não é um sacrifício pra mim. E ela falou: ‘não, não aguento mais cara. Como não é um sacrifício pra você? Está maluco? Eu vou me mudar para Cabo Frio com você. E a gente se mudou. Pois bem, eu dormia três blocos de sono por dia e eu chegava no aeroporto pra trabalhar sete horas da manhã bombando de energia. Quando a gente se mudou, me lembro muito bem, dia 15/01/2017, eu agora posso dormir até mais tarde. Eu posso chegar no aeroporto às oito. Eu posso ter uma vida normal, eu posso

Eu posso almoçar com a Amanda em casa e depois a noite tá ali com ela. Gente, eu não conseguia entender. 08:00 hrs eu não era ninguém, eu não conseguia chegar no aeroporto na hora, nem um dia.

Mandi: Sempre chegava atrasado. Nove horas, dez horas.

Cadu: Amor, eu lembro que teve um dia que eu saí dez horas da manhã, eu não conseguia de jeito nenhum, aí eu mudei, eu comecei treinar de manhã pra tentar dar certo, eu só perdia músculo, só perdia músculo, a alimentação era a mesma. Eu falava: ‘Cara, o que é

isso? O que está acontecendo?'. Eu emagreci absurdamente.

Mandi: Eu tenho várias fotos dessa época.

Cadu: Você tem, né? Eu emagreci absurdamente. Cara, era uma coisa inexplicável assim. Inexplicável, inexplicável. Fui num consultor, não sei o que, todo mundo, nada. A minha libido só foi prejudicando. Falei: 'cara, que que é isso, brother? Eu não consigo entender isso'.

Só que nunca passou pela minha cabeça o sono, só passava alimentação, visão de túnel, sabe? A gente tem muito isso na nossa vida, a gente tem visão de túnel, porque a crença limita o nosso pensamento. Então, como eu acreditava que a caloria e o controle da caloria me levavam até o resultado, eu queria validar isso de forma... eu queria validar isso novamente. Então o que eu fazia? Mudava a dieta, mudava a dieta, mudava a dieta. E o que que eu tinha? Nada de resultado. Eu lembro que depois, nesse meio desse processo, eu comecei a fracionar tanto as refeições e colocar oito refeições que isso fazia com que eu dormisse menos e o meu resultado começou a voltar. Mas eu nunca conectei o fato com o sono. Eu conectava com o número de refeições. O que é uma grande crença. É uma grande limitação. Eu queria exemplificar pra vocês aqui, a alimentação permite muito a gente fazer isso. Algumas pessoas têm resultado com tantos % de carboidrato, outras com tantos % de gordura, então você vê que isso é uma crença, né? Cada metabolismo responde de uma forma diferente. Uma coisa é verdade: o que você consome e o que você gasta sempre vão ser um parâmetro verdadeiro. Por que? Se você ingere mais do que você, do que você consome, naturalmente sobra, se você ingere menos, falta. Só que o seu metabolismo, ele muda. Ele muda.

Mandi: Ele oscila.

Cadu: Isso. Ele oscila. Então você tem que entender isso.

Mandi: Os hormônios oscilam.

Cadu: Os hormônios oscilam, portanto, a eficácia do metabolismo. Então, a gente tem que entender o que é verdade e o que é crença. E ali eu estava pautado em muitas crenças. E isso pode parecer pouco, mas dentro do tempo, no horizonte de seis meses, de oito meses que você vai perdendo seu resultado, isso destrói você.

Pois bem, muitas coisas passaram, muitos contextos aconteceram, a gente foi pra Campos, a gente voltou, a gente colocou essa incógnita do sono e eu comecei a falar pra Amanda. Falei: 'amor, olha, eu me sinto muito bem quando eu tô aqui, eu durmo no horário que eu quero dormir e eu avanço a madrugada, que é a hora que eu consigo produzir, senão não consigo produzir. Lá em Campos, quando eu abri a rede social, eu comecei a ter um...

Mandi: A fracionar...

Cadu: ... um fracionamento também, não tão bem feito, mas conseguia ter um fracionamento e aquilo foi dando uma resposta no meu corpo. Só que aquilo nunca foi uma coisa que eu percebi com clareza. Exceto quando eu comecei a acessar informações pro sono. E aqui foi um ponto muito rico, né, amor? Eu me lembro que um dia, quatro horas da manhã, eu acordei e eu falei: 'gente, duas pessoas me mandaram esse material e esse material não para de me perseguir'. Né? Era um livro, um livro, o livro chama 'Seth fala'. E esse livro ele não parava de me perseguir, cara. Eu falava: 'pô, não tenho tempo pra ler esse livro aqui. Estou todo cheio de coisas pra fazer e esse livro aqui etc. e eu não tenho tempo pra ler isso. Mas por que todo mundo fica me mandando isso? Esse negócio aqui deve ter alguma coisa de rico né? Principalmente porque comecei a entender que a gente atraía as coisas, que as coisas não eram por acaso. Não no nível que eu entendo hoje, mas no nível que de fato as coisas acontecem. Aquilo de alguma forma chamou minha atenção,

acordei quatro horas da manhã com dificuldade pra dormir, eu fui pra sala, liguei a TV e fui pesquisar esse negócio do ‘Seth fala’. Quando eu fui pesquisar, eu caí no capítulo oito. E no capítulo oito, ele falava sobre sono. E ali estava a verdade absoluta. E a Amanda discutia comigo demais porque ela estudava, na área da saúde, o protocolo do ciclo circadiano, oito horas, o acordar com o sol, dormir com a lua, eu falava: ‘meu Deus, não tem mínima chance de ser certo’. Eu falava pra ela, falava: ‘amor, não tem mínima chance. E se for certo, eu não quero nem saber. Eu me sinto mais feliz assim, eu vou ser feliz’.

Uma coisa é fato e isso vocês tem que anotar gente: o sono, qualquer coisa que a gente faça aqui, nada pode sobrepor o bem-estar. E hoje eu vou até apresentar para vocês um protocolo que a gente tem muito resultado com ele, que a gente testou muito, que vai na linha do bem-estar, porque a gente tem um outro protocolo na CIMT que dá muito certo, mas ele, muitas vezes, é um desafio em termos de bem-estar pra gente colocar pra rodar, tá? E se não tiver bem-estar, você não tem resultado, ponto. Bem-estar representa um equilíbrio dos seus pensamentos

Então retomando a história, naquela madrugada um horizonte se abriu pra mim. Porque eu acordei a Amanda lá pelas dez horas da manhã, oito horas da manhã, falei: amor, olha isso aqui cara, olha isso aqui. Isso aqui é a resposta pra minha pergunta ‘o que acontece no sono?’ E Seht é um material que oferece uma coisa que nenhum outro lugar no planeta oferece. E de tudo que a gente comprehende, e que a gente consegue extrair de dentro daquele material do Seth, tudo que a gente comprehende tá correto. Então, existia uma grande chance daquele material ali tá correto. Deixa a Amanda enriquecer um pouco mais essa explicação porque a gente quer contextualizar vocês em cada um dos pontos, pra que vocês tenham a exata informação que nós temos, sabe? Para que a gente consiga realmente avançar e estarmos todos na mesma página.

Mandi: Bom, antes da gente começar a discutir sobre esse material que é extremamente rico em passar pra vocês tudo que a gente sabe sobre sono, eu queria fazer algumas observações e descrever pra vocês com tamanha... com bastante detalhes sobre isso que o Cadu tá falando e o quanto nós somos abertos a estudar vários materiais. A gente não tem nenhum tipo de preconceito, a gente não tem nenhum tipo de bloqueio porque a gente entende que a nossa evolução ela vem através da expansão de consciência, e a gente já percebeu isso. Quer dizer, o que eu estou querendo dizer é que, se você parar pra prestar atenção, o que trouxe a gente até aqui? Foi um processo contínuo de expansão de consciência. Então o Cadu e eu, a gente cada vez que a gente se olha, cada vez que a gente revê materiais que a gente produziu há, sei lá, poucos meses atrás, a gente fala assim: ‘caramba, como que a gente avançou, como a gente fez esse processo acontecer’. E eu olho hoje alguns alguns eventos, até o próprio Viradão e eu falo: ‘cara, como a minha comunicação já mudou, como o meu posicionamento já mudou’. E por que essas mudanças acontecem tanto? Por que vocês visualizam isso? Por que vocês conseguem perceber isso? Justamente porque a gente está sempre expandindo a nossa consciência. Quer dizer, a gente está sempre melhorando, a gente sempre pensando naquela melhoria incremental. Quer dizer, mais um pouquinho, mais um pouquinho, mais um pouquinho, mais um pouquinho.

E por muito tempo na minha vida eu pensei que eu precisasse ter um conhecimento e aquele conhecimento ali ficaria limitado e estava tudo bem, se eu tiver resultado eu já ganhei a vida e está tudo bem e está tudo certo. E hoje eu consigo perceber muito que a gente sempre tem como ir mais, sabe? Hoje eu consigo perceber que se a gente continuar um pouquinho a mais abrindo a nossa mente, expandindo a nossa consciência, a gente vai chegar em patamares que a gente não consegue mensurar.

E esse processo que a gente está fazendo aqui de contar pra vocês um pouco sobre esse material, de trazer muito essa questão da eternidade, ela faz parte, faz parte disso, entende? Então o que eu preciso é que a gente realmente esteja disposta a entender sobre isso.

O Cadu, a gente já avaliou várias vezes, várias pessoas, inúmeras pessoas falam assim pra gente: ‘Mandi, Cadu, faz um material avançado, um grupo de estudo avançado, uma coisa

que vai falar com quem já tá disposto a ouvir mais sobre, que já não tem a cabeça tão fechada, a mente tão fechada' e a gente sempre olha e fala assim: 'cara, esse grupo pra gente, seletivo, que a gente poderia cobrar muito caro pra fazer estudos, rodas, enfim, ele não faz sentido pra gente, esse grupo pra gente é essa CIMT'. Então o que a gente está fazendo aqui nesse material é colocar tudo que a gente já sabe. Porque tudo que a gente já sabe trouxe a gente até aqui e talvez essas questões de sono, de eternidade, de entender esses pontos, seja justamente o que vai fazer diferença no teu resultado. Eu não posso virar e separar esse conhecimento e deixar ele só pra mim. Eu falo com o Cadu assim: 'eu me sinto no dever de levar isso adiante' e vocês também vão sentir isso na vida de vocês.

Porque isso faz com que a gente não sofra na vida física. Por muito tempo eu tive a cabeça fechada nesse aspecto do sono. Então foi como o Cadu disse: Bem, a Amanda vem de dez anos de estudo na área da saúde. Quem é da área da saúde aqui, e tem muita gente da área da saúde aqui, sabe que essa crença ela é ainda mais consolidada no nosso grupo específico, de estudante ou de profissional da área da saúde. É uma crença que está muito instituída. Nós precisamos dormir oito horas por dia, e é isso que acontece, e depois não pode dormir depois do almoço e tem que acordar tal hora. Sim, cada um fala uma coisa em algum aspecto, está todo mundo meio que concordando com isso. Então pra mim foi um desafio que talvez seja maior do que pra todos vocês que estão do outro lado que não fazem parte desse grupo de profissionais da saúde. Por quê? Eu estudei muitos artigos só que depois eu entendi que estudos eles tem N aspectos que precisam ser avaliados. Então eu não posso chegar aqui e fazer um grupo com um estudo... Cara, tem tanta coisa que faz com que uma pessoa fique doente que eu não posso atribuir isso somente ao sono dela, do mesmo jeito que tem tanta coisa que faz uma pessoa ser saudável que eu não posso atribuir a saúde dela ao sono. Então quando eu olho prum grupo, por exemplo, de profissionais de saúde que ficam doentes e aquele aquele estudo afirma que é porque eles dão um plantão noturno, eu estou errando assim, mas eu estou errando por muito. Porque quase eu não consigo conhecer um profissional que seja mais estressado e mais colocado no limite do que o profissional de saúde. Ele está lidando com morte, com vida, com familiar, com...

Então assim. com segundos de diferença, com um remédio de diferença entre a vida e a morte de um paciente. Então esse profissional é um profissional que é colocado sob muito estresse, sob estresse intenso. Então como é que eu posso dizer que esse cara envelheceu e adoeceu porque ele dá um plantão noturno. Então não só isso como todos os outros estudos. Estudos têm N variáveis. E eu demorei muito pra entender isso. Eu era a menina da ciência. Eu era aquela que queria saber ali oh. Eu lia artigos o dia inteiro. Eu venho desse lugar, tá? Eu venho desse lugar e eu passei dez anos, eu fiz uma faculdade federal e dentro dessa faculdade federal o que a gente aprendeu foi interpretar estudo. Ao olhar o tipo de estudo, o grupo, o controle, não sei o que e enfim, todo o resto. Pesquisa é total universidade federal. Então eu era a pessoa que contrariava tudo isso que o Cadu falava e falou a vida inteira. Por quê? Por observação, ele rapidamente conseguiu notar, conseguiu perceber, que ele se sentia bem em determinados momentos. Quer dizer, que a consciência dele estava muito presente, que ele tinha muita clareza de madrugada e eu dizia: 'tudo bem, eu sei, mas isso é porque você é mal adaptado'. E eu vi o Cadu tentar se adaptar por períodos muito longos.

Então não justificava dizer 'ah, porque você não está acostumado ou porque você tem um padrão que é assim a vida toda e agora você quando você fizer esse processo de mudança você vai conseguir realmente se adaptar ao outro tipo de ciclo ou a um outro tipo de sono'. Eu vi o Cadu fazer esse processo durante anos ou tentar fazer esse processo e eu realmente vi que aquilo ali era uma forçação de barra. Então quando o Cadu acessou esse material, me lembro como se fosse hoje. Ele me acordou, ele só não me acordou às quatro da manhã porque eu estava dormindo assim, muito.

Porque quando ele me acordou, ele falou assim: 'amor, eu acordei o material impressionante que confirma tudo aquilo que a gente ensina e tudo aquilo que a gente traz. Só que ele traz uma resposta para uma pergunta que foi presente pra minha vida inteira. O que acontece no sono? Porque...'. Enfim, todos esses questionamentos que ele colocou

aqui.

Então a gente precisa começar a entender que quando a gente está falando de eternidade, quer dizer, que nós somos eternos, a gente não consegue deixar isso segregado do fato da gente dormir todos os dias, da necessidade de sono que a gente tem. Porque essas coisas elas estão completamente interligadas e isso gente, de novo, não tem absolutamente nada a ver com a religião de cada um ou com a crença de cada um. O que a gente precisa fazer aqui é passar essa informação. O que você vai fazer com essa informação é com você, sabe? Então a gente não tem nenhuma... você não tem nenhuma obrigação de fazer o sono da forma como a gente faz. A gente tá te passando uma ferramenta de aceleração. Porque a gente passou a incorporar isso na nossa vida ou passou a ter essa informação e isso mudou tudo pra gente, isso mudou muito. Por quê? A gente consegue tirar um proveito muito maior de uma coisa que ninguém sabe falar. Ao longo desse processo de descoberta, e de pesquisa, e de olhar pra todos esses materiais, a gente acessou um outro material de um cara que treina os maiores, quer dizer, que é um coach do sono, né? Que é um coach que pega e trabalha os maiores atletas do mundo, incluindo Cristiano Ronaldo.

E esse rapaz conseguiu acessar essa verdade de forma parcial. Então no livro dele ele coloca ali: 'olha, eu não sei, nós não sabemos explicar o que acontece no sono. E dentro da medicina, da ciência, e de todo esse compilado de informações, nós não sabemos explicar o que acontece no sono. Então não é só ele que não sabe explicar, nós também não sabemos. Fato é que, intuitivamente, assim como muitos de nós conseguimos fazer várias coisas na nossa vida, intuitivamente ele percebeu que o fracionamento do sono - e aí gente a gente não está falando de sono polifásico no nosso contexto, tá? No material que a gente vai apresentar pra vocês e vai trazer pra vocês. Algumas pessoas trabalham o sono polifásico. O que a gente está trazendo, apesar de ser um sono que, em algum grau, ele é fracionado, ou seja, ele não... a gente não traz em um grande bloco único, a gente não está falando de sono polifásico. Eu acho importante a gente nivelar isso aqui pra que a gente consiga seguir porque às vezes eu vejo gente da CIMT falar: 'Ah, é o sono polifásico'. Não é o sono polifásico. Não é exatamente isso, apesar disso ter alguma fundamentação, tá? - Então esse cara percebeu intuitivamente que os atletas de ponta tem ganhos incrementais quando eles não fazem blocos únicos de sono e isso aconteceu muito por conta da necessidade desses atletas, quer dizer, esses atletas eles viajam eles têm... passam campeonatos, Copa do Mundo, e não sei mais o que, e não sei mais o que, e eles precisavam se movimentar e fazer todo esse processo. E ele começou a trabalhar o sono e testar diferentes abordagens de sono com esses atletas. E ele conseguiu comprovar que existe um benefício muito grande em não fazer um bloco único de sono. 'Ai Mandi, eu posso fazer como ele faz?' Não é isso que a gente vai propor aqui com vocês, principalmente por conta do conhecimento que a gente acessou. O que eu estou querendo dizer pra vocês é que quando a gente está falando de um atleta e aí o próprio Cadu também acessou um atleta de fisiculturismo... Foi o Phil Heath, amor?

Cadu: Phil Heath.

Mandi: Phil Heath. Que também falou um pouco sobre essa questão do sono, de quando ele está em preparação pro campeonato, que ele faz esse fracionamento em algum nível. O que eu estou querendo dizer é o seguinte: quando a gente está falando de um atleta, a gente está falando de um cara que já fez tudo que você possa imaginar pra chegar na melhor performance dele. Então qualquer coisa que você der pra esse atleta que vai gerar um ganho mínimo incremental é justamente o que pode fazer diferença entre ele e o cara que está competindo com ele ali naquele campeonato. Então ele vai aceitar. E mais do que isso, ele vai testar. E esses atletas, assim como o Cristiano Ronaldo, da NFL, atletas de...

Cadu: Real Madrid...

Mandi: Real Madrid, atletas de bike, de ciclismo profissional, todos eles fazem esse processo com esse coach do sono, é um de sono mundial.

Entendendo isso, a gente começa a entrar nesse material.

E aí eu quero de novo frisar que pra gente independe de onde vem. A gente está sempre olhando. Por quê? É justamente esse contraste que traz pra gente a possibilidade de teste. Porque traz a possibilidade de ver o que dá certo e o que não dá. Porque a gente está disposto a isso e esse é o nosso trabalho aqui. O Cadu e eu a gente está aqui pra testar, pra dizer inclusive pra vocês assim: 'Olha, dá errado. Não façam. Isso aqui não é legal'. No dia que a gente fez o processo de atração do dinheiro com o apartamento, a gente tava disposto a chegar pras pessoas e falar assim: 'olha, a gente gastou, sei lá, quinhentos mil, um milhão pra dizer pra vocês que o negócio dá errado'. A gente estava disposto a fazer esse processo.

Assim como a gente está disposto a fazer o processo do sono para ver o que dá certo e o que dá errado. Então nós estamos nessa pesquisa. Nós estamos vivendo essa pesquisa. E vocês tem acesso em tempo real àquilo que faz sentido pra gente, em que em que ponto estamos e é justamente essa a graça e é muito por isso que vocês pagam, né, pra estar aqui dentro. Por quê? Porque a gente acelera a jornada de vocês, tá? Então você não precisa fazer, passar, testar pra você se ferrar ou dar certo. Então quando a gente acessou esse material, a gente viu que esse material falava absolutamente tudo que a gente ensina, num nível muito mais profundo, numa comunicação que excede muitas vezes o nosso entendimento, a nossa capacidade de entendimento, o que mostra que a gente está falando com uma consciência muito elevada, que se trata de uma consciência muito elevada então um material de difícil entendimento que a gente mastiga, que a gente interpreta, que a gente olha, que a gente revê, que a gente mexe, que a gente... que a gente está há mais de um ano olhando pra ele e entendendo o que que ele fala, entendendo a forma como ele traz essas observações. E ali a gente percebeu que a gente não consegue separar a questão da eternidade da questão do sono. Justamente por quê?

Nós vivemos uma experiência física que ela termina. Então é muito difícil eu conseguir notar que eu vivo uma experiência eterna se os meus olhos vêm a pessoa que está do meu lado morrer. Então cara, desculpa, não é eterno. Não tem como ser eterno, ele morreu, ele não está mais aqui. Entende? Ele não está mais do meu lado. Então isso faz com que a gente tenha que entender como que nós somos eternos. Quer dizer, eu preciso de alguém pra me provar e me mostrar que eu vivo uma vida eterna. Que eu vivo uma experiência eterna. E essa experiência eterna, acontece dentro do sono.

Quer dizer, nós temos uma vida física, uma experiência física com matéria, e uma experiência não física. E essa experiência não física, acontece durante o sono. Ali a nossa consciência, quando a gente dorme, essa consciência sai do corpo. E a gente consegue perceber isso. A gente consegue perceber as nossas variações quando a gente retorna do sono, a gente consegue perceber eu entendi que a gente está mais cansado, tem dia que a gente está menos cansado, que muitas vezes isso não está associado ao que a gente fez ao longo do dia. Parece que às vezes eu volto e falo assim: 'caramba, parece que eu trabalhei no sono'. O que são os sonhos? O que está acontecendo ali? Só que a gente, como a gente não tem muito contraste, quer dizer, como a gente já nasce assim, e passa a nossa vida inteira assim, a gente nem se questiona.

É mais ou menos como comer. A gente não se questiona muito. 'Ah, porque que eu tenho que comer?' Não, sei lá, eu acordo e como. 'Por que eu tenho que tomar banho? Sei lá, eu acordo e tomo banho. Sei lá, eu deito e durmo. Então essas coisas a gente começa a abrir para que a gente consiga entender esse ponto da eternidade.

Basicamente a gente sai de uma experiência física e vai viver uma experiência não física. Só que essas duas experiências são extremamente importantes pra gente. Por quê? A gente já sabe que a gente está vivendo aqui pra conseguir aprender a dominar o nosso pensamento.

Olha, se eu venho aqui e percebo que eu crio minha realidade eu estou num step já avançado em algum grau de consciência física, né? De experiência física. Porque eu estou entendendo que eu crio a minha realidade. Quantas pessoas que vocês conhecem, dessas milhares, já entenderam que criam a sua realidade? Muito pouca gente. E quantas dessas internalizaram essa verdade? Pouquíssima gente. O que eu estou querendo dizer é que a

gente vem aqui para lapidar esse poder de pensar, para aprender a lidar com ele. Quando a gente começa a... porque que a gente tem que aprender a lidar com ele? Porque existe uma outra experiência em que esse pensamento se concretiza muito mais rápido, que é justamente o que a gente está falando aqui. Lá, em uma experiência não física - lá não tem espaço tá, gente? 'Lá' é só pra gente conseguir ilustrar - mas lá, onde a gente acha que sei lá que é o céu ou qualquer outra coisa, nessa experiência não física não existe tempo. O que significa que... é basicamente como se imagina só: há um tempão atrás, aqui na vida física, eu virei e falei assim: 'eu quero estar com o Cadu'.

Aí aconteceu um tempão nesse meio e hoje eu estou com o Cadu, certo? Tem alguns anos que separam a gente da primeira vez que eu concebi essa realidade até eu viver essa realidade.

Imagina que agora eu pego e tiro esse tempo. Então eu pensei e concretizei. É basicamente isso. Então nessa experiência não física a gente pensa e concretiza, pensa e concretiza, pensa e concretiza. E a gente vem aqui na experiência física para aprender cada vez mais a lidar com o que eu penso. Consegue fazer esse link? Consegue entender isso que eu estou te dizendo? Então essa experiência física é muito legal porque ela faz com que a nossa consciência, a nossa alma, seja lá como você quiser chamar, ela seja enriquecida.

Então eu aprendo determinadas coisas aqui e eu volto lá pra contar pra essa alma basicamente. E eu enriqueço ela, como se eu chegassem e falassem assim: 'cara, eu descobri isso, isso, isso, isso e aconteceu aquelas... Lembra, não é bem mal, mas ó, aconteceu um negócio 'lá', 'lá', 'lá', 'lá', aconteceu um negócio que me fez entender isso, isso e isso. Então eu levo pra essa alma. E essa alma também me enriquece, por quê? Ela está desdobrada em várias experiências. Entende? É como se ela pegasse e se dividisse em várias experiências.

E nessas experiências ela também aprende um monte de coisas e ela me conta. É exatamente isso que acontece. Obviamente eu estou tentando ilustrar de uma forma didática. Então quando essas duas experiências estão integradas, olha que legal, você volta do seu sono com respostas... Você já viveu isso. Eu tenho certeza disso.

Você volta do seu sono com coisas que você vê. E quanto mais a gente aprender o que acontece no sono, e como a gente vai fazer esse processo, mais a gente tira vantagem disso.

Só que muitas vezes a gente está completamente off. E é como se realmente a gente estivesse rejeitando esse nosso outro lado, esse lado superior. Então eu rejeito e falo: 'olha, eu não quero... não me conta isso. Eu não quero saber disso'. E aí eu não usufruo de todo esse conhecimento rico que existe nessa experiência não física, e eu vivo aqui exatamente quase como um bichinho. Completamente limitado, com uma consciência completamente limitada, voltada somente para experiência física. Nós não somos só experiência física, é um erro muito grotesco, muito grotesco a gente achar que a gente é esse corpo aqui e está aqui dentro desse corpo e fechou esse corpo e nada mais existe além disso tudo aqui, principalmente quando a gente olha...

Cadu: É até triste pensar dessa forma.

Mandi: É triste... principalmente quando a gente olha pra grandiosidade do universo inteiro. Se a gente se dedicar só um pouquinho e falar assim: 'cara, deixa eu esquecer todas as minhas crenças agora. Deixa eu me despir disso tudo aqui que me ensinaram, em escola, em religião, em não sei o que. Deixa eu esquecer. Agora eu venho como se eu fosse uma consciência pura. Eu paro e avalio todos os eventos que acontecem ao redor do mundo, do universo, o que a NASA fala quando ela chega lá no espaço, a grandiosidade que a gente tem, o as partes que a gente ainda nem conseguiu desvendar, não conseguiu nem ver, os eventos que o próprio presidente dos Estados Unidos já se referiu, as coisas que aparecem no céu e desaparecem - tem um monte de vídeos - será que eu não estou muito limitado ao achar que a minha vida, tamanha a grandiosidade, ela é uma coisa que aparece e desaparece daqui e não acontece mais nada?' Então quando a gente começa a entender esse ponto desse desdobramento que acontece da nossa consciência quando ela sai,

quando ela retorna e vários outros eventos a gente começa a se abrir para a grande verdade. Nós somos eternos. Nós não vamos viver essa eternidade quando a gente morrer. Nós já somos eternos. Lembra da frase que o Bob Proctor falava: ‘nós somos seres espirituais que temos uma mente e vivemos uma experiência no plano físico’. E essa experiência no plano físico ela é finita, porém o que é real não acaba. O que é real pode se transformar, o que é real não acaba e isso aqui acaba. Então, portanto, não é tão real quanto a gente acha que é. Principalmente quando a gente começa a entender que a gente cria nossa realidade aí mesmo que você vê que não é real. Você fala: ‘Cara, é uma grande imaginação. Eu projeto, acontece, eu projeto, acontece de uma forma quase que milagrosa e de uma forma que intriga muito a gente. Então, quando a gente começou a entrar nesse estudo de Seth, a gente começou a ver

a necessidade que existe, se a gente quer avançar muito rápido, da gente entender esse desdobramento da nossa consciência pro sono, da gente começar a aprender a lidar com isso, quer dizer, a fazer sugestões, a buscar essa grande verdade, a estar aberto a entender essa grande verdade e aí a gente vê que a gente vai dar um salto muito grande na nossa evolução. Quando a gente internaliza os atributos da vida, saibam, a gente está chegando no que a gente chama de últimos degraus da experiência física. Quer dizer, talvez a gente esteja na pontinha dessa experiência física. Quer dizer, a gente já conseguiu aprender o que muitas pessoas vão levar muito tempo pra conseguir aprender ou muitas existências ou muitas experiências pra conseguir aprender.

Então a gente está subindo um degrau de consciência, que a partir disso aqui a gente não tem mais como retornar. Eu diria. A gente não tem...

Cadu: Que é o fato que a gente cria a nossa realidade.

Mandi: Que é o fato que a gente cria a nossa realidade, que é o fato da gente internalizar que nós estamos vivendo um esforço colaborativo e que nós somos eternos. Então, essa compreensão que a gente tá trazendo aqui pra vocês é uma compreensão que joga a gente e vocês num patamar muito diferente de consciência. Isso que a gente chama de abertura de consciência, de expansão de consciência e é isso que faz com que a gente consiga viver coisas muito diferentes no plano físico. Então quando a gente fala assim: ‘olha, isso aqui traz muito resultado. Isso aqui...’. Cara, o que a gente está fazendo realmente é acelerar a jornada. Quando a gente dorme, a gente hoje já vê o sono de uma forma muito diferente da que a gente via. Então, a gente já entra com outra visão, a gente já faz as sugestões durante o nosso sono, a gente já consegue perceber que muitas experiências de cura acontecem no sono. Então, por exemplo, quando o Cadu e eu a gente está sem voz, a gente dá uma sugestão para recuperação da nossa voz. E a gente sabe que essa alma e essas experiências não físicas, dessa experiência não física, elas vem pra ajudar a gente, quer dizer, pra ajudar pra que essas curas acabem acontecendo de uma forma... da forma como a gente deseja. Mas se a gente não sabe disso, a gente vive como ser um físico a gente retroalimenta o nosso pensamento nossa eu estou doente eu estou com uma dor no pé eu estou com isso eu estou com aquilo e eu não consigo usufruir de absolutamente nada que essa alma pode trazer pra mim mas quando a gente integra o sono, quer dizer, quando a gente diminui um pouco esses blocos, que nós da população fazemos cada vez mais extensos, ou buscamos fazer cada vez de forma maior, mais extensa, quando a gente diminui esses blocos o que a gente tá fazendo? A gente tá integrando. É como se a gente realmente quisesse saber do conhecimento que existe lá pra auxiliar a gente na nossa jornada física aqui. E como se a gente estivesse muito animado para enriquecer essa alma. Entendendo essa alma como uma consciência, enfim, como você queira chamar, de muita criatividade, de muita energia, de muita coisa boa, de que ela tá realmente buscando expansão. Então, ela se desdobra em várias personalidades ali, em diferentes experiências, a gente aqui tá vivendo uma experiência tridimensional, mas em diferentes experiências justamente para que ela vá se expandindo. E a gente tem que buscar a mesma coisa aqui, como seres físicos. Então esse é um primeiro, amor, uma primeira abordagem que eu queria trazer pra gente começar a abrir para discussões aqui sobre sobre o sono.

Cadu: Acho que você abriu pontos importantes que possibilitam a gente avançar um pouco mais e que o nosso compromisso de compartilhar com vocês o melhor que a gente tem sempre com a certeza de que vocês vão poder usufruir de todo o conhecimento, e obviamente que esse conhecimento ele vai sendo internalizado e absorvido aos poucos, e nós vamos sempre atualizando vocês, por isso que a gente faz tanta questão de atualizar o material da CIMT para que a gente consiga comunicar de uma vez cada vez melhor, uma vez cada vez mais assertiva, mas eu quero deixar muito claro que a gente não traz aqui coisa que a gente acha, a gente traz aqui coisa que a gente já pesquisou de forma muito profunda e que a gente já verificou na prática e que a gente tem todo o embasamento, toda segurança pra gente trazer pra vocês como uma coisa que realmente é válida e realmente faz sentido.

Então eu vou só retomar alguns pontos que a Amanda colocou aqui pra vocês terem fonte de pesquisa. Quando a gente começou a olhar a questão do sono, eu comecei a fazer muitos testes e comecei a ver um resultado no meu corpo muito controlado. Então, comecei a ver parâmetros nos exames tendo respostas muito fortes, por exemplo o GF1, que está muito associado ao sono, então ele saiu em momentos que eu tinha o sono tradicional de 80, 90, que é um valor muito baixo, até 200, que é um valor muito alto. Então a gente começa a ver que os resultados falam a verdade, sabe? Uma mudança muito boa no corpo, uma mudança muito boa na libido, uma regulação hormonal muito bem feita, isso a medicina...

Mandi: Disposição, energia...

Cadu: ...a ciência entende isso, né. O nosso corpo, os hormônios são totalmente influenciados pelo sono. O Seth fala, né? 'Nenhuma pílula dispensará de vocês a necessidade do sono'. E hoje a gente não tá mais nesses livros que estão disponíveis na prateleira. A gente tá em livros como Seth, a gente quer entender o que tá escrito em cartas para Cristo, a gente quer entender o que tá dentro de comunicações de seres que, a princípio, vêm apresentados como seres extraterrestres, que fazem contatos com a Terra. A gente sabe que essas coisas existem, a gente sabe que tem muita coisa por trás disso que não é verdade, pessoas indo por caminhos que não são corretos e a gente sabe distinguir muito bem o que está indo na direção da verdade e o que parece não estar indo na direção da verdade uma vez que os resultados possibilitam a gente cruzar essas informações. Então hoje, quando a gente identifica os três atributos da vida trazido para vocês como verdades maiores, nós já cruzamos isso com Seth, nós já cruzamos isso com Bashar, que é uma outra comunicação extraterrestre, nós já cruzamos isso com Cartas pra Cristo, nós já cruzamos isso com...

Mandi: Bíblia.

Cadu: Bíblia... nós já cruzamos isso com os livros que a gente tem como base que a gente leu. Nós já cruzamos isso com a nossa experiência. Então todo esse material, tanto crenças centrais quanto o fato dos atributos da vida, eles vêm com uma robustez muito grande, eles vêm inclusive superando uma compreensão das leis, porque os atributos da vida que a gente apresenta pra vocês aqui vale pra experiência física e não física.

Então, como você vai conseguir entender que uma criança passa por uma experiência de abuso e a gente atrai as coisas se você não conseguir entender que o negócio não nasce ali? Se você não conseguir olhar para um horizonte maior, se você não perceber que a experiência não física, que é a experiência eterna é atemporal, ela simplesmente contém todas as outras experiências, que essa experiência que a gente tá vivendo tá contida na experiência maior da nossa alma, que é a qual a gente vem enriquecer.

Então eu gosto sempre de apresentar uma visão, pelo menos eu diria que conceitual, de como a gente entende esse processo. Você pode perceber: existe uma coisa que eu faço com uma associação muito grande, são os organogramas da empresa, né? Tem todo

mundo no último nível, até que chega um presidente que responde por todo mundo. Então, quando eu olho para o processo nosso e da nossa alma, eu vejo exatamente esse organograma acontecendo. A nossa alma é uma espécie de gestalt. As coisas vão se agregando. Então, o que você pode ter em mente? Simplesmente como um parâmetro pra você ter uma referência. Eu tô longe aqui de querer trazer verdades absolutas, mas eu tô querendo trazer modelos úteis para que a gente consiga se aproximar da verdade. Então, a gente tem uma alma, essa alma se desdobra em tipos de consciência, ou seja, a gente pode evoluir pela consciência física, que é o que nós estamos fazendo aqui, a gente pode evoluir por processos matemáticos e numéricos, por isso que algumas pessoas são aí mirabolantes na matemática, porque elas acessam esses conteúdos da alma delas e a gente pode evoluir também por experiências sonoras, né? Tem músicos, tem pessoas que realmente que já nascem e você olha aquela criancinha e você fala: 'como é que essa criança canta assim, meu Deus?' Por quê? Porque ela tem dentro da alma dela conhecimentos associados à música.

E obviamente que existem outros tipos de experiência que eu não conheço e que eu não consigo trazer para vocês ainda. Mas experiência matemática, experiência sonora, experiência física, eu tenho certeza de que existem. E dentro desse processo, a nossa consciência é especializada em realidade tridimensional, realidade física. Então, ela vem para aprender através do processo de dar forma, desacelerando as coisas, para a gente conseguir adquirir mais compreensão de como o nosso poder de pensar funciona. Da mesma forma que outras consciências estão trabalhando com números, outras consciências tão trabalhando com som, com sons e isso explica muito os conhecimentos ancestrais que o pessoal traz aqui, que é um outro assunto pra gente entrar depois, mas tá conectado...

Mandi: Com a construção das pirâmides do Egito...

Cadu: Com a construção das pirâmides do Egito, tudo o que não tem explicação hoje, aquela cidade lá que acharam lá na Amazônia, um monte de coisa que conecta muito com o trabalho do Gregg Braden, né? O ancestral, muito antes do que a gente acha que as coisas existiam. Enfim, mas isso acontece porque a experiência é muito mais ampla do que a gente imagina.

Então o que a gente tem que perceber é que a gente tá aqui numa experiência riquíssima e uma experiência que possibilita a nossa alma enriquecer e que a gente não morre nunca. Essa personalidade Cadu, a personalidade Mandi e a sua personalidade ela não morre nunca. Ela se agraga a sua alma. E nós temos dentro da gente a possibilidade de acessar todo o conhecimento da nossa alma. E quando você fala: 'ah, mas a ciência não reconhece isso'. Pode ter certeza, se você conseguir interpretar o livro de Seth no detalhe, você vai ver de onde os grandes cientistas da humanidade estão partindo, você vai ver da onde a mecânica quântica tira os insights para ela partir para pesquisar. A mecânica quântica não partiu da física comum, mecânica quântica partiu de documentos como Seth e ali ele tá tentando validar, por quê? Porque Seth traz orientações para esse tipo de cientista, para esse tipo de pessoa. Então a gente vê isso nitidamente. Então o caminho que a mecânica quântica toma está claramente originado ali. Então isso pra gente é muito fácil. Por isso que a gente entende mecânica quântica sem nunca ter estudado. Por quê? Porque a gente já estudou por outras fontes. E ali dentro você tem um material que engrandece qualquer pessoa e que acalma também, porque traz para você uma visão muito mais rica do que a gente realmente é, uma visão muito mais poderosa e muito mais ampla e que faz muito mais sentido. Traz um sentido muito maior para toda a nossa existência, para toda a nossa vida.

Então, eu queria trazer aqui... Você citou, por exemplo, amor, o Phil Heath. O Phil Heath é um fisiculturista que já ganhou, se eu não me engano, oito vezes o Olímpia. Ele é... ele quebrou todos os recordes. E todo fisiculturista acha que tem que dormir muito. Só que ele, em 2014, deu uma declaração que ele dormia quatro ou cinco horas por dia, por noite. E ao longo do dia ele tirava o que ele chamou de naps, né? Que são cochilos. E ele apresentou

um resultado melhor do que todo mundo. O Cristiano Ronaldo, ele dormia cinco vezes por dia, que é um sono altamente fracionado.

Então como esses atletas de ponta têm esses resultados e a gente tem estudos na medicina dizendo que você tem que dormir oito horas por dia e o pessoal está dormindo oito horas por dia está em depressão? Tem alguma coisa muito estranha dentro disso. E nós buscamos aqui uma explicação que engloba todas as outras.

E essa explicação engloba todas as outras. Você simplesmente reconcilia paradoxos. O que a gente tem que entender é o seguinte: nós temos uma experiência física acontecendo e uma experiência não física, que é maior do que a física, acontecendo também. E quando você dorme de forma fracionada, quando você dorme através de um processo em que você interrompe esse sono, você consegue potencializar a comunicação entre o ser físico e o ser não físico, tá? Que é quem realmente detém todo o conhecimento. Então recapitulando aqui, a gente tem uma alma, essa alma tem tipos de consciência tridimensional, matemática e sonora, pelo menos até então, a consciência física né, especializada em realidade tridimensional, realidade física, ela se desdobra em personalidades, tá? Cada uma vivendo em um momento do tempo. Porque o tempo, para o ser não físico, ele não existe. Então quando a gente fala de reencarnação, a gente escuta algumas pessoas falando sobre reencarnação, que está vivendo o karma da vida anterior, eles não sabem o que eles estão falando. Na verdade, eles são tão limitados, a interpretação deles está limitada por uma coisa que não existe, que é o tempo, tá? Dentro de uma experiência não física. Então veja se você consegue entender o que eu tô falando, quando você desdobra a personalidade, a consciência tridimensional em várias personalidades, você tem uma vivendo nesse contexto que a gente tá vivendo, que é o contexto de 2022, enquanto outras estão vivendo em outros contextos da história. E todo mundo no sono se reúne, troca experiência e vão engrandecendo toda a experiência e é por isso que a gente consegue acessar conhecimentos que estão no ponto mais profundo da nossa alma porque no sono a gente tem possibilidade de fazer isso. É muito importante você dar sugestões no sono, porque personalidades que fazem parte da sua alma vem em seu auxílio, vem em sua ajuda. Seja para curar uma doença, seja para trazer resposta para uma pergunta, seja para você conseguir falar uma língua. Quando a gente disparou na CIMT o projeto da CIMT English, o que a gente quer mostrar pra vocês, através de resultado, e a gente desacelera a experiência, é que nós temos conhecimento dentro da nossa alma que a gente desconhece. Então, quando você começar a utilizar a metodologia da CIMT English, da metodologia da CIMT para estudar o inglês e para aprender o inglês, você vai aprender que, dentro do sono, você consegue recrutar muito desse conhecimento. Uma vez, e isso me despertou muito para esse processo, eu vi um cara hipnotizar uma pessoa que não sabia falar nenhuma língua que não fosse português e a mulher começou a falar alemão. E aquilo pra mim bugou minha cabeça. Falei: 'cara, como isso acontece?' E eu era muito novo quando eu vi isso, eu vi no programa do Gugu. E eu fiquei com aquilo na cabeça. E hoje, através do estudo de Seth, para mim tá claro. É óbvio, tá explicado, porque uma personalidade dela que viveu na Alemanha, que sabia falar alemão, veio e estava se comunicando ali, naturalmente falando em alemão. Então a CIMT ela não ignora a realidade. Ela não ignora a verdade. 'Ah Cadu, mas isso contraria a minha religião'. Cara, não estou aqui para contrariar a sua religião, vai. Não é meu objetivo aqui. Eu só não estou aqui para contrariar a verdade, a vida, o que eu vejo, o que meus olhos vêem, porque se eu contrariar isso eu me limito e se eu me limitar eu não expando, eu não cresço. E muito do que a nossa religião, muito do que a gente interpreta da nossa religião, é uma parcial do que a nossa religião sabe, tá? Porque a nossa religião ela está debruçada buscando outras coisas.

Mandi: Talvez uma interpretação nossa de interpretação da religião.

Cadu: Exatamente isso, porque a religião muitas vezes ela tenta proteger as pessoas, a gente sabe por que no nosso Instagram quando a gente comunica uma coisa que a pessoa não entende, o pensamento é muito acelerado, é perigoso você passar uma informação sem um contexto, sem realmente aprofundar. Por isso que nós estamos aqui em Dubai,

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

imerso, pra quê? Cara, a gente precisa falar essas coisas para as pessoas, não dá pra falar ao vivo, num contexto que você não consegue planejar o que você tá falando, que você não consegue ser o mais claro possível, só que a gente tem esse entendimento, por quê?

Porque a gente sabe que o pensamento é acelerado.

Dependendo do que você pegar e da rota que você tomar você vai se perder. Eu sempre repito isso. Então a religião sabe disso. E por saber disso a religião ela limita alguns conhecimentos porque ela nasceu e veio contando uma história numa época que a internet não existia, numa época que não dá para corrigir de hoje pra amanhã o que você falou, tá? Por isso eu sempre converso com a Amanda: 'Amor, vamos sempre atualizar o nosso material. Para quê? Para gente ter a possibilidade de deixar as pessoas sempre na mesma página. E é sempre de um para muitos. A gente não pode deixar um monte de gente sair ensinando CIMT. Por quê? Porque o pessoal vai se perder'. E a perda tem um caminho muito triste, sabe? Um caminho muito...

Mandi: Perigoso.

Cadu: Perigoso. Então a gente tem esse compromisso, a gente tem esse recado muito claro pra gente, nós estamos aqui dedicados 24 horas pra fazer isso, é o nosso sentido de vida. A gente vai fazer e a gente vai comunicar de um para muitos sempre e os resultados vão revelar a verdade, tá? E hoje eles revelam a verdade. A gente tem muitos depoimentos, muitos resultados e a nossa vida é um próprio espelho disso, é um próprio resultado.

Então, tem o Phil Heath, tem os atletas do Real Madrid, tem atletas de outras... de outros times de futebol que trabalharam com esse especialista em sono, que trazem pra gente um questionamento com relação aquele negócio que você tem que dormir oito horas por dia, que você tem que dormir dez horas por dia, que você tem que seguir ciclos circadianos. Os pilotos de aviação não fazem isso, o pessoal que trabalha na Petrobras não faz isso, um monte de gente não faz isso e os resultados eles põem em xeque todos esses estudos e esses estudos eles visam validar as coisas e obviamente que eles não são 100% corretos, não estão 100% prontos. Então esse contexto é importante. O que eu quero que vocês entendam o seguinte: 'ah Cadu, mas como é que o cara fala de reencarnação, de vida, não sei o quê?' As vidas são paralelas, tá? As vidas são paralelas, porque o tempo não existe, está tudo acontecendo no mesmo momento. Lembra que eu expliquei aqui a questão das frequências? Que a gente muda de frequência, de realidade e então vamos mudando as pessoas que a gente se conecta etc. Então, em determinadas frequências nós estamos vivendo em anos anteriores e outras frequências nós estamos vivendo em anos futuros. Por definição do esforço colaborativo de como a gente vive, a gente só tem acesso a experiências passadas, nós não temos acesso a informações de experiências futuras, mas poderia ser diferente, tá? Isso é simplesmente a forma como a gente definiu para a gente conseguir engrandecer a nossa alma e ampliar todo esse nosso conhecimento, esse horizonte porque a alma ela é criativa e ela quer se expandir, ela quer crescer, ela quer aprender, então a gente precisa trazer isso para vocês, pra que vocês falem assim: 'Cara, pera aí. Pô, então essa solução aqui não está só no livro, eu posso me deitar, alinhar o meu pensamento para o que eu quero, encontrar a resposta para o que eu quero. Então eu sou muito mais do que eu acho que eu sou. Então espera aí, então não preciso ficar chorando aqui porque meu pai morreu, pô. Eu posso me conectar com o meu pai'. O dia que o Bob Proctor morreu foi uma grande virada de chave para mim. Por quê? O Bob Proctor para mim, eu tenho o mesmo carinho por ele que eu tenho pelo meu pai. Quando ele morreu, eu falei: 'cara, aqui é um grande desafio de eu entender o princípio da eternidade. O atributo da eternidade que tanto quero ensinar'. Porque o Bob Proctor dizia: olha, você não tem que ficar triste porque alguém morreu. É só uma transição. Porque ele dizia: nós somos seres espirituais, temos uma mente porque a mente ela traduz, e a nossa mente ela é especializada em realidade tridimensional, então ela traduz as coisas para o plano físico. É a nossa consciência, pega a mente, quer dizer, a mente pega a nossa consciência e traduz para materializar as coisas. Esse é o trabalho da nossa mente. E ele dizia: 'nós estamos vivendo uma experiência no plano físico'. Então quando essa experiência termina a gente

precisa entender que a gente pode se conectar ao ser maior que existe. E isso independe de tempo e espaço, tá? Em qualquer lugar, em qualquer momento você se conecta ao seu pai, a sua mãe, ao seu irmão, a seu amigo, da mesma forma que eu me conecto agora a minha mãe e meu pai que estão no Brasil. Simplesmente por quê? Porque nós estamos conectados. É por isso que os diálogos mentais existem e se você não entendeu o atributo da vida, da eternidade, você não vai entender o poder do diálogo mental, você nunca vai conseguir mudar a sua realidade, porque você não vai acreditar, você não vai internalizar, então a gente precisa transferir esses conhecimentos para vocês no maior nível que a gente consegue pelo menos, para que a gente consiga garantir que vocês tenham todas as informações necessárias para relacionamento, dinheiro, saúde e obviamente expandir a criatividade e alcançar o cenário de vida de vocês.

Mandi: Vou fazer uma observação aqui, amor, que é um ponto muito importante da gente falar, a gente então está falando de sono. Um ponto que me deixou muito curiosa dentro do material do Seth e que fez muito sentido na minha vida, e que trouxe ainda mais sentido para o que o Seth dizia, dois pontos importantes. O primeiro ponto é que quando a gente é profissional de saúde e dá plantão noturno é curioso o fato de a gente ter três horas de intervalo para dormir. E para mim, foi um ponto muito... era um ponto de muito questionamento porque realmente quando eu dormia essas três horas eu voltava para assumir o restante do plantão com uma disposição muito grande. Só que acontecia uma coisa dentro do hospital, que era muito curiosa e quando... Parece que a gente quer muito uma coisa para validar aquilo ali, né?

E quando o Cadu me mostrou esse material eu olhei para aquilo e falei: 'cara, não é possível...' e quando eu tive acesso a esse ponto, aquilo ali virou uma chave na minha cabeça que eu falei: 'cara, isso que está aqui...'

Cadu: Bugou...

Mandi: '...isso aqui é realmente verdade'.

E todas as vezes que eu voltava pra assumir o restante do plantão, então de 03:30 basicamente, às 07:00 da manhã, tinha uma coisa que acontecia que era muito curiosa. Todas as paradas cardíacas aconteciam às seis e pouca da manhã. Era impressionante. O CTI apitava a máquina para tudo que era lado. E saía todo mundo correndo para fazer reanimação cardíaca naquele contexto ali. Muitas vezes eram duas, três pessoas ao mesmo tempo. Eu nunca entendi aquilo. Você passava a madrugada inteira e ninguém parava. Quando dava 06:00 da manhã... Aí eu falava assim, a gente falava assim: 'cara, chegou a hora de passar o plantão' e só porque a gente estava passando um plantão parece que todo mundo faz tudo acontecer porque aí que você acabava passando um plantão muito mais tarde né? Por conta daquele caos ali, até você reorganizar tudo para você passar o seu plantão...

E ali a gente vê dentro desse material Seth explicando que, quando a gente tem um corpo doente, é um pouco difícil fazer esse retorno da consciência. Quer dizer, ela tem uma dificuldade de retornar ao corpo quando ele está doente. Esse é um ponto importante. E o segundo ponto importante é o fato da gente tomar, da gente fazer o paciente tomar uma medicação para dormir. Por que que eu estou trazendo isso aqui?

Porque muitos de nós quando tem dificuldade de dormir faz uso desse tipo de medicação. Eu convivia com pessoas que faziam uso desse tipo de medicação a vida toda. É o Rivotrilzinho, é o famoso tarja preta para dormir. E eu também percebi a vida toda que elas relataram que no dia seguinte elas não se sentiam bem. Ou seja, que elas não tinham bem-estar. Elas ficavam lentas, elas ficavam de alguma forma esquisita e dentro dos estudos de medicina em si, eu conseguia ver que essas medicações faziam com que as pessoas não entrassem num sono profundo, numa fase do sono que era crucial para a recuperação. Então a gente fica tentando explicar biologicamente e fisiologicamente o que que está acontecendo ali. Mas o fato é que quando o seu corpo está doente e você ainda adiciona uma medicação para dormir, ou só toma medicação para dormir, essa consciência

ela tem dificuldade de retornar pro corpo e essa dificuldade para retornar pro corpo ela pode ter um custo muito grande na nossa vida, que é justamente a nossa falta de energia, a nossa falta de disposição, a nossa falta de clareza mental, que muitas vezes vai evoluindo num nível que vai se tornando patológico. Que é o que a gente começa a chamar de apatia, que é o que a gente começa a chamar de depressão, que é aquela sensação que talvez todos nós já tenhamos experimentado ao longo da nossa vida. De 'cara, eu não quero sair da cama. Pelos próximos dias se eu pudesse ficar aqui embaixo do edredom igual um casulo, eu gostaria muito de ficar'. Justamente porque a gente está falando de uma virada de consciência para a experiência não física. E a gente começa a querer dar explicação para tudo isso. De diversas formas isso pode acontecer, por inúmeras causas isso pode acontecer. Mas quando a gente vê uma pessoa que está em depressão, a gente classifica, a gente dá o nome de depressão a esse quadro, a gente está é falando de uma consciência que está voltada para a experiência não física e ela talvez prefira estar voltada para a experiência não física porque ela não se identifica tanto com a experiência física.

Então a gente consegue perceber isso por problemas que essa pessoa pode estar passando na experiência física ou apenas por uma preferência da alma. É justamente aquela história assim: 'Talvez eu tenha ido pra festa e não tenha curtido tanto assim a festa, achei que fosse ser legal e não é tão legal'. E muitas vezes a gente tem um desdobramento que, ao nosso ver, não é benéfico. Do tipo tirar a minha vida e sair dessa experiência física. Pode ser realmente somente uma preferência dessa consciência. Olha, eu não me identifico com a experiência que eu estou vivendo e eu quero sair dessa experiência. Mas isso também pode ter muito a ver com o sono. Então a importância da gente trazer esse ponto aqui é muito grande, inclusive dentro desse material Seth fala exatamente disso, olha, muitas neuroses são formadas por conta desse bloco segregado, dessa separação imensa de corpo físico, do tipo durmo dez horas de experiência física, muitas neuroses acontecem por conta dessa forma de dormir como também as pessoas que têm depressão seriam extremamente beneficiadas se elas aprendessem sobre esse tema, sobre o que acontece com o sono delas e conseguissem integrar um pouco mais, ou seja, diminuir um pouco esses blocos de sono para que elas conseguissem fazer essa integração e aí obviamente essa consciência ela tem mais facilidade de retornar.

Porque quando a gente tá falando de um paciente que para, justamente por isso, ó, o corpo tá doente, a consciência tá tentando voltar, ela vai pro sono para tentar curar esse corpo, pedir esse auxílio, ela volta, ela já tem dificuldade de voltar, ainda tem uma medicação que dopa então, muitas vezes ela não consegue voltar e aí esse paciente para e morre na hora do amanhecer. Ou seja, na hora do retorno dessa consciência.

Cara, isso para quem é profissional de saúde, faz muito sentido. Então esse é um primeiro ponto que a gente precisa começar a entender aqui. Essa segregação muito grande não é benéfica para a gente e vamos falar de tempo, quer dizer, quanto tempo é? Que segregação muito grande é essa? Muito claro que, a partir de cinco horas, não é benéfico, quer dizer, com cinco horas de sono você tira todos os benefícios que você poderia tirar da experiência não física. Lembrando que se a gente não dormir, a gente tem graves consequências para nossa saúde.

Eu estava pesquisando hoje qual foi o máximo de dias que uma pessoa conseguiu ficar sem dormir e eu vi que existiu um locutor de rádio que fez 109 horas seguidas de transmissão, de Nova Iorque, se não me engano, 109 horas seguidas, então ele ficou sem dormir e teve um outro que bateu o recorde mundial de onze dias sem sono. Mas nada dispensa a gente dessa necessidade de sono, justamente porque o que faz com que a gente consiga ter energia para viver, o que mantém a nossa energia, que nos mantém vivo é justamente essa experiência não física, que é a única coisa que de fato existe, que é a única coisa que de fato é verdadeira, então essa alimentação ela é fundamental para que a gente consiga dormir então muito por isso que você vai ver que a falta desse sono ele vai realmente caminhar para uma impossibilidade de viver e isso significa que se a gente fizer o retrocesso, quer dizer, quanto mais a gente integrar isso, melhor a gente vai viver, quer dizer, maior vai ser a nossa qualidade de vida, maior vão ser as nossas possibilidades, maior vai ser a nossa energia, clareza mental, a criatividade e existe um ganho substancial

nas nossas habilidades mentais.

E se você conseguir perceber que as habilidades mentais são justamente o ponto de partida, quer dizer, justamente o que faz com que a gente consiga desdobrar uma realidade e criar uma nova realidade, nunca mais você vai hesitar em aprender a dormir até cinco horas, quer dizer, entre três e cinco horas. A gente depois vai passar esse protocolo aqui. Mas nunca passar de cinco horas. Justamente para que eu não crie uma rejeição pela minha vida não física. Que é a coisa mais valiosa que existe, porque foi como o Cadu disse: 'Olha, sua alma está enriquecida, ela tem muito conhecimento.' Se tem alguém que pode te ajudar, não é o amiguinho da esquina, não é o teu marido, não é o teu colega, não é... não. É a tua alma. Aquilo ali sim é um poço de conhecimento, um poço de experiências, um poço de criatividade. Aquilo é o que vai te ajudar. Então quando a gente está falando de doença, quando a gente está falando resultados físicos, de vitalidade, e aí quando a gente está falando de vitalidade, naturalmente a gente está falando de libido, porque uma pessoa que não tem libido ela começa a se retroalimentar negativamente, quando a gente está falando de energia, de poder de expressão, a gente está falando sim desses ganhos e esses ganhos eles vão fazer muita diferença na nossa trajetória e principalmente o fato da gente conseguir entender. Por quê? Existe uma dificuldade muito grande da gente colocar isso tudo em prática. Eu tenho assim, certeza absoluta que existe. Porque nós estamos baseados em uma crença. E essa crença ela literalmente ludibriou, ela realmente ludibriou a gente. É como se ela ludibriasse o nosso corpo, ludibriasse a nossa consciência do tipo 'não, nós precisamos dormir mais e mais e mais e mais'. E por acreditar nisso, de fato, a gente vive isso.

A gente já viu que a gente confirma as nossas crenças na nossa realidade. Se a gente parar para prestar atenção, e trazendo um pouco mais dessa robustez e trazendo um pouco mais de prova de que isso é um fato, os animais dormem assim.

Eles dormem basicamente de uma forma natural, ou seja, quando eles estão com sono.

Cadu: E o bebê.

Mandi: E o bebê, exatamente. A maior dificuldade de uma mãe, e ninguém se questiona, é impressionante como a gente realmente não se questiona, a maior dificuldade de uma mãe quando ela tem um neném é uma só: o sono. Se você for conversar com qualquer puérpera, com qualquer mulher que acabou de ter neném, com qualquer, ela vai dizer para você assim, ó: 'é maravilhoso, é a melhor experiência do mundo. Só tem uma coisa que ferra com tudo: o sono'. E por que essa mulher tem tanta dificuldade? Porque esse bebê ele dorme de uma forma natural. Esse neném ele vem de uma forma não zerada, mas de uma forma inocente para a experiência física, quer dizer, de uma forma livre e ele faz períodos de sono que vão aumentando conforme a idade dele vai aumentando, mas que se a gente deixasse acontecer naturalmente, seria mais ou menos como os animais dormem. Então às vezes algum cochilo ao longo do dia, um período um pouquinho maior à noite, mas esse bebê ele vem assim. Só que o que acontece? Como nós temos uma crença, de que precisamos dormir oito horas, de dez da noite até às seis da manhã, a gente começa num esforço demais que gera sofrimento para a mãe e pro bebê, sem conseguir perceber que isso não é algo natural, e a gente quer inserir essa criança na nossa rotina, na nossa crença. E essa criança ela grita no berço, ela grita para sair, ela grita porque ela não quer ficar ali, ela chora e aí algumas linhas de educação falam assim: 'olha, deixa o seu filho chorar no berço, deixa ele chorando, ele vai aprender. Se você pegar ele toda vez que ele chora ele vai se acostumar'. E aí elas vão ensinando isso e vão passando... vão...

Cadu: Treinando.

Mandi: Vão treinando as mães. Quer dizer, são treinadoras de mães. Então essa mãe ela vai fazendo esse esforço até que depois, sei lá, com dois anos de idade, ela consegue colocar uma criança dentro da rotina dela, finalmente ela consegue fazer esse processo e ela volta a dormir e aí tudo volta ao normal. Então o que a gente precisa começar a

perceber? Que esse não é um processo natural.

Essa alma quando ela vem para a experiência física, ela não está tentando dormir à noite e ficar acordada de dia. E também não é o ideal inverter esse quadro. Só que a gente não se questiona muito também do fato de a gente ter espetáculos noturnos aos quais a gente não tem acesso. E do fato de quando nós éramos homens das cavernas, porque a ciência adora falar do homem das cavernas. Hoje a gente quando vai falar de jejum, quando vai falar de umas coisas, a gente fala do homem das cavernas. Só que a gente esquece que o homem das cavernas não tinha possibilidade de fazer o que a gente faz. Então, para criar uma adaptação, para criar uma possibilidade de sobrevivência, você dormia, acordava ao longo da noite, fazia uma ronda, completamente aceso e com clareza mental, e depois você voltava a dormir. Muitas vezes, enquanto os predadores estavam dormindo, a gente ia lá para caçar esses predadores. O que significa que a gente comia também ao longo da noite, nessas aberturas, quer dizer, nessas voltas. Então você está morrendo de fome porque você não comeu e aí à noite você acha que quando você encontra uma possibilidade de comer você não vai comer? Então a gente passava alguns horários desta noite acordado. A gente dormia em alguns momentos, em outros momentos a gente estava acordado para caçar, para tomar conta da casa, para que a gente não morresse.

Então, a gente precisa começar a perceber todas essas realidades, porque aí a gente para de achar que, com base em nada, a gente tem que dormir oito horas. Quando a gente olha para isso tudo, a gente fala: 'é, realmente, talvez, só talvez, eu não esteja tão certo assim do que eu estou falando'. E essa dificuldade é natural e ela vai existir. Então ela existiu para mim, ela existiu para o Cadu e a gente não está dizendo pra você aqui 'olha, a partir de amanhã, durma quatro horas a noite e mais duas horas de dia, ou tire um cochilo de dia', a gente não está dizendo isso aqui. A gente está dizendo que existe uma coisa que pode acelerar em muito, não o teu resultado de dinheiro, também, mas a gente está falando de um resultado muito maior: do acesso ao seu eu interior. Porque nós estamos aqui voltados para uma sobrevivência unicamente física. E é aquilo que o Cadu sempre fala. Jesus falava disso, né? Pai e filho. Quer dizer, pai é o meu eu superior e filho é o meu eu que está lidando com essa experiência física aqui. Eu preciso estar em conexão. E o que que é? O que são habilidades mentais? Dentre as habilidades mentais que a gente detalha. Intuição. O que é intuição? Acesso ao sono. Milhares de gênios, artistas e de histórias de pessoas que dormiam e acordavam com várias ideias e elas foram dando sequência a isso. Se não me engano, Michelangelo, Nikola Tesla, o próprio Thomas Edison... Eles falavam inclusive que eles entravam numa espécie de standby. É que a gente já faz esse processo, que é um sono em que é aquele sono que parece que você vai superficial, você vai pensando, você tem um processo de sono ali, você faz esse processo. Só que você tem uma troca que acontece de uma forma muito intensa. Porque você realmente vai abrindo a tua consciência. Quer dizer, você vai tirando um pouco da limitação física e é como se você fosse abrindo e ela vai acessando informação, você volta, parece que você nem dormiu, mas você volta com ideias, você volta fazendo todo esse processo. Justamente porque você conseguiu fazer essa transição, você conseguiu acessar sua alma.

Quando a gente está dormindo, a nossa consciência não sai completamente do corpo, tá? Ela, em algum grau, permanece. Por quê? Nossas funções

fisiológicas continuam acontecendo, diferente de quando a gente faz essa transição de partida. Então qual é a diferença entre o fato de eu realmente morrer e de eu não morrer? Bem, a minha consciência não sai completamente do físico. Por isso que quando eu falo com o Cadu, o Cadu retorna. Ele consegue fazer esse processo de retorno. Por quê? As minhas funções fisiológicas continuam acontecendo. Então as recuperações cerebrais vão acontecendo, formações sinápticas vão acontecendo no meu cérebro, o meu intestino continua funcionando, de forma mais lenta e a gente sabe disso, mas não deixam de funcionar justamente porque essa consciência não sai de forma completa. Quando sai de forma completa é realmente a nossa transição ou realmente a nossa morte. Aí a gente vê que o corpo para de funcionar totalmente. Por quê? Porque a consciência saiu completamente e se voltou para o outro lado.

Quando a gente fala também, amor, dessa experiência riquíssima, que é a experiência não

física, a gente também tem a questão dos sexos ou gêneros. Então...

Cadu: Então eu queria só aproveitar, amor...

Mandi: Vai.

Cadu: Antes de você falar isso porque eu acho que é muito importante esse assunto. Eu queria repassar alguns tópicos que você passou aqui, que são tópicos assim...

Mandi: Cruciais.

Cadu: Cruciais e abrem um horizonte muito grande para a gente dar muita ênfase para isso para gente ir para a questão do sexo, que é um outro tópico muito importante também. Então, olha o que a Amanda trouxe aqui, gente. Entenda, vou tentar, vou tentar não, vou conseguir simplificar o que a gente está falando aqui.

Se a gente vive uma experiência física, uma experiência não física, ora a nossa consciência está voltada para não física, ora ela está voltada para a física. E aí a Amanda já disse que a consciência ela não precisa sair completamente, então quando a gente está dormindo a gente tem um pouquinho de consciência, que possibilita a gente ser acordado, possibilita a gente se proteger em caso de alguma coisa, algum barulho, alguma coisa acontecer. Só que se você está conversando com alguém, muitas vezes você nota que parece que você está no mundo da lua, parece que você está em outro lugar. Por quê? Porque você está realmente espalhando ou dispersando a sua consciência, tá?

Então às vezes, eu estava lá no shopping te esperando e eu estava caindo de sono e daqui a pouco eu me desertei e fiquei mais horas acordado. Por quê? Porque minha consciência naquele momento estava deslocada e depois ela retomou e ela ganhou aquela presença de novo para o corpo.

Então o que eu quero que vocês entendam é o seguinte: olha, esse deslocar da consciência, a consciência nunca dorme. Esse deslocamento da consciência, ele é fundamental. Até para você conseguir expandir a sua compreensão em vários aspectos. O que a Amanda trouxe aqui é o seguinte, olha: se você está com a sua consciência totalmente focada aqui no plano físico o tempo todo, esquecendo que existe algo superior, você naturalmente vai se sentir tão pequeno e tão físico que você vai viver uma ansiedade extrema e que nada funciona na sua vida.

Se você se deslocar pro outro caso, para o outro lado, se você se deslocar muito para experiência não física e esquecer da experiência que está vivendo, talvez pra uma rejeição a essa experiência, vai começar a se sentir muito apático e muito depressivo com o passar do tempo. Por quê? Você naturalmente nota que em alguns momentos do dia você é muito improdutivo. Você não consegue fazer nada. Você não consegue, você não quer fazer nada. Você está muito esgotado, muito cansado. E se você dormir dez horas, você vai sentir isso com muita facilidade, mas não precisa só dormir dez horas, em alguns momentos você está meio que caindo de sono, sabe? Isso porque a tua consciência está muito mais lá do que aqui, só que você está se mantendo acordado, você está tentando ficar acordado, mas na verdade a consciência tá muito mais lá do que aqui e isso é um ponto que precisa ser entendido. Porque, se por um lado, você está totalmente voltado para a experiência física e vivendo essa ansiedade que não te possibilita avançar e que te faz se sentir muito pequeno, por outro lado sua consciência está totalmente voltada, ou grande parte dela está voltada para lá, o que faz você se sentir apático e depressivo. E isso mina a sua energia. É por isso que você não tem energia para viver, para fazer as coisas acontecerem. Então o que a gente precisa trabalhar é o pico de consciência, a gente precisa criar uma solução para o sono que ela pode ser sim personalizada, mas que você tenha os momentos em que você nota que você está mais voltado para a experiência não física, e utilize isso ao seu favor, e os outros momentos que você torna o seu corpo ativo. O que você não pode é segregar. Quer dizer, eu só vivo a experiência física, o resto não existe. E aí eu vou vivendo aquela ansiedade extrema e vou ficando pequeno, não consigo nada. Ou então, eu estou

totalmente lá e eu não consigo lidar com a experiência física. Eu vou me sentindo apático e deprimido.

Essa informação que eu estou trazendo para vocês pode chegar a um ponto em que a gente cura a depressão em uma fração de dias. Simplesmente por um ajuste do sono, por uma compreensão maior do que nós estamos fazendo.

Então é por isso que o Seth traz que essas neuroses, a depressão e tudo mais, podem ser curadas através de um processo ajustado de sono. E quando eu falo ajustado de sono, eu estou querendo dizer para você o seguinte, olha: ponto um, antes da gente discutir o como dormir, vamos entender a importância de dormir. Vamos entender a importância do sono. Isso por si só já abre um baita de um horizonte. Aí depois nós vamos avançar. Porque se você não tiver esses conceitos, você não consegue lidar com as variações do seu dia a dia. Não adianta você ter só um roteirinho ali para seguir que você não está entendendo o que você está fazendo. Você não vai tirar proveito, você não vai tirar benefício. Você vai ficar muito perdido e você pode errar de uma forma sutil que pode gerar um grande impacto dentro do resultado final. Então, o que que é importante dentro da experiência física? Você estar 100% aqui, você estar realmente focado e direcionado e você entender o que está acontecendo quando você não está aqui. Não adianta eu querer levantar e gravar esse vídeo, como foi hoje mais cedo, que a gente tinha clareza de que a nossa consciência não estava 100% aqui para gravar, sabe? Então a gente falou: 'cara, agora é hora de a gente voltar a dormir mais um pouco, dormir aí duas, três horas, não sei quanto tempo vai ser e a gente volta totalmente disposto a gravar, se necessário, por dez horas e foi isso que a gente fez. Então a gente naturalmente entende como lidar com isso e você precisa dessas informações para você fazer isso na sua vida.

Às vezes você se acha um fracassado, você acha que você não consegue nada, você acha que você é muito lento, mas na verdade o que está acontecendo é que a tua consciência está voltada para lá. E você não entende isso, então você tem um resultado ruim, aí você acha que você é ruim, aí você vai retroalimentando isso na sua autoimagem e você vai cada vez mais ganhando aquela sensação de incapacidade, que no longo prazo vai fazer com que você tenha resultados ruins. Por quê? Porque você começa a acreditar nisso. Então você tem que entender que o jogo de consciência é importantíssimo. Quando você percebe que ora ela está lá, ora está aqui e ora está dividida isso abre um horizonte, isso abre um horizonte. É como a gente está conversando aqui. Eu estou aqui prestando atenção na Amanda ou então a gente está conversando aqui ou está no mundo da lua. Eu estou cabeça lá na Mel, cabeça lá no meu pai, cabeça aqui na Amanda e outros lugares que eu sequer sei quais são. Simplesmente porque a gente vive uma experiência que ela extrapola em muito essa experiência que a gente que a gente tem conhecimento aqui, sabe? É como se você conseguisse estar em lugares ao mesmo tempo, é como se as coisas... foi o que a Amanda falou, né? A gente as coisas na experiência não física elas ganham forma, exatamente como ganham aqui, mas sem tempo. Então, a coisa é muito rápida. Você forma, você forma os ambientes ao seu redor, sabe? Eu lembro muito do metaverso, ele propõe muito isso. Você forma um ambiente ao teu redor. Tudo a partir do teu pensamento. Tudo a partir das tuas crenças.

Então entender isso é abrir um horizonte para a saúde. E a saúde é a base de tudo dentro da nossa vida. Porque se você não tem libido seu relacionamento vai ficar comprometido, se você não tem disposição a sua capacidade de ganhar dinheiro vai ficar comprometida. Então a gente precisa ter saúde, é isso que a gente quer trazer aqui, conectar com o atributo da vida, a gente precisa ter a saúde como a base que dá sustentação para tudo acontecer. É muito bom, né? Eu vejo o Joe Dispenza, que observa tantas curas acontecendo através da meditação, que ele fala assim: 'Quando a pessoa se apaixona pela vida ela se cura'. E isso é que é o mais poderoso dessa conversa que a gente está tendo aqui, sabe? Quando você se apaixonar pela vida, você vai começar a olhar as coisas sobre uma outra ótica. Quando a gente não se apaixona pela vida, a gente naturalmente rejeita o que está acontecendo.

Então esse desdobramento da consciência e você entender que você precisa ter um protocolo, uma rotina personalizada em que você consegue ter o pico de consciência e

consegue usufruir disso, ou seja, consegue aproveitar esse pico e consegue também resolver os seus problemas ou a encontrar ajuda no conhecimento mais profundo da tua alma no momento que você quiser, e que você estiver pronto para obter, isso muda tudo, isso facilita o meu processo de desenvolver a CIMT, isso facilita a minha capacidade de aprender inglês, isso facilita a minha capacidade de resolver problemas. Você vai ver o seguinte: se você dormir errado, você vai ficar estúpido, você vai ficar ansioso, você vai ficar pra baixo, você vai ver oscilações muito grandes. Quando você dorme certo, a sua clareza mental é absurda. Você simplesmente tá muito de boa, você tá muito de bem com a vida, sabe? Isso são indicadores que você tem que ter. Não adianta porque cada pessoa vai ter uma necessidade de sono diferente e cada dia, em cada dia, a gente precisa de uma quantidade de sono diferente. Lembro que a Amanda trouxe aqui: o bebê e o animal eles dormem de forma muito mais natural. Mas você tem que ter alguns direcionadores. O primeiro é esse: Não passa de cinco horas. Eu me sinto muito bem quando durmo três horas. Se eu acordar com três horas de sono eu acordo igual uma flecha, igual uma bala. Isso é muito bom. E não quer dizer que esse é o único formato. Mas eu sei que mais de cinco horas não funciona. Eu sei que dentro do sono tem um período que é reparação do nosso corpo e naturalmente depois tem um período que a gente acessa muitas informações e muito aprendizado. E depois a gente constrói o que a gente chama de sonhos, tá? E dentro desses sonhos a gente tem muita distorção do que realmente é, mas é uma tentativa de trazer pra gente...

Mandi: De decodificar...

Cadu: ...uma coisa que tenha sentido. De decodificar. Então, qual é a interpretação que você tem que ter do sonho? 'Cara, eu estou sonhando com coisa boa ou com coisa ruim?'. Já é suficiente. Não tenta ficar descobrindo... Pô, eu vi, eu falei isso do viradão, né? O cara querendo interpretar o sonho com batata doce. Você vai ficar pirado. Vai ficar pirado. Por quê? Porque aquilo depende do contexto. Depende de como aquela pessoa está interpretando aquela experiência e do que aquela alma tá tentando trazer praquela pessoa. Como que esse processo aconteceu. Então é importante a gente focar no macro, sabe? Como os meus sonhos estão acontecendo? Será que eu estou sonhando com coisa boa ou com coisa ruim? Essa é uma primeira interpretação

Se você tem essa interpretação, você já está pronto para voar. E aí, entendendo esse contexto, a gente começa a avançar dentro dos processos de saúde. A gente começa a desdobrar tudo.

Agora tenho certeza de que tem pessoas que estão aqui se questionando com relação a saída da consciência do corpo. E aí eu vou trazer um exemplo, dois exemplos na verdade, para que isso fique mais palpável, para quem quiser dar um Google. Primeiro: paralisia do sono. O que é a paralisia do sono? Talvez você já tenha tido ou conhece alguém que já sentiu. A consciência tem dificuldade de retornar para o corpo ou de sair do corpo. Quer dizer, na verdade ela está retornando, ela está saindo. Quando eu estou dormindo e eu acordo e sinto que eu não consigo me mexer, o que que está acontecendo? Minha consciência não voltou ainda para o corpo e por isso as pessoas entram em pânico, porque elas sentem que elas estão acordadas e elas não conseguem se mexer. Isso pode acontecer na hora de dormir, mas normalmente acontece quando a gente acorda, tá? Isso a gente denominou de paralisia do sono. Na verdade, é um processo de retorno da consciência

E o outro processo é o sonambulismo. Você está dormindo, que você está viciado em dormir, você quer dormir mais e o seu corpo, sua consciência ela não aguenta mais, ela já está na hora de voltar, ela volta, ela te levanta sem que você levante, tá? E a gente chama isso de sonambulismo, mas na verdade nada mais é que uma falta de compreensão nossa do que está acontecendo. E aí quando a gente vai para a insônia, é a mesma coisa. O seu corpo está disposto para trabalhar, para viver experiência física, para olhar pra lua, para olhar para as estrelas, para trabalhar, para desenvolver o que ela tem que desenvolver, o que você precisa desenvolver e você está lá brigando tentando dormir tomando remédio.

Mandi e Cadu Treinamentos e Serviços LTDA © Todos os direitos reservados.

É proibido compartilhar esse PDF

Então essa compreensão precisa ser expandida, tá? E quando a gente começa a expandir a gente vai começar a perceber que isso se desdobra no nosso dia a dia de outras formas. A gente começa a falar: 'cara, eu não preciso tanto desses livros da forma como eu acho que eu preciso. Eu posso direcionar o meu pensamento para um cenário de vida e obter os caminhos através de um sono bem-feito. Eu posso direcionar meu pensamento para as minhas preocupações, para os meus medos e utilizá-lo como meu amigo'.

Tudo que nós vamos trabalhar aqui agora, amor, a gente falou da escolha, que é onde eu vou alocar o meu tempo, que é o meu cenário de vida e depois o processo de aprendizado. No processo de aprendizado, a gente vai trabalhar através de saúde, de relacionamento e de dinheiro. Isso que a gente está fazendo aqui é muito abrir base pra isso, sabe? Como que eu aprendo? Eu aprendo me preocupando, eu aprendo olhando para os meus medos e dedicando meu foco, minha atenção para aquilo que eu estou me preocupando naquele momento.

Você só se preocupa com uma coisa porque você sabe que pode dar errado. Você sabe que falta conhecimento para você. É ali que você tem que botar a tua energia. Porque naturalmente você vai encontrar as respostas para o que você precisa. O que eu estou querendo dizer aqui é que esse negócio meio difícil de palpar, da eternidade ou da finitude da vida, ele tem desdobramento prático na sua rotina. Eu preciso me preocupar da forma como eu vou transmitir essa informação para vocês. Por quê? Porque se eu achasse que todo mundo vai entender na primeira etc. eu ia sair falando. Mas na verdade não é bem assim. Na verdade a gente tem uma série de crenças que a gente precisa respeitar e a gente precisa se preocupar com como a gente transmite pra gente conseguir alcançar o objetivo que a gente deseja. Para a gente conseguir de fato chegar no cenário de vida que a gente projetou.

Mandi: Eu queria fazer uma observação e abrir um pouquinho mais... Eu queria abrir um pouquinho mais com vocês essas situações que o Cadu colocou aqui porque eu vivi essas situações na minha, essas condições que a gente muitas vezes denomina como condições patológicas, mas que a gente precisa conseguir entender. Então eu já vivi algumas vezes a paralisia do sono, vivi muitas vezes - meu irmão está aqui assistindo - vivi muitas vezes o sonambulismo e a questão da insônia eu não vivi muito tempo, mas a gente pode conversar um pouco sobre isso também e eu queria basicamente falar um pouco sobre como a gente pode lidar com esses pontos e também a questão dos pesadelos. Primeiro eu queria colocar para vocês que os pesadelos, e hoje para mim fica muito claro, eles foram presentes na minha vida a vida inteira. Eu não me recordo de muitas noites de sono nas quais eu não tive pesadelo. Então eu falava isso para o Cadu e falava pra mim isso é uma incógnita porque a minha vida inteira eu tive pesadelos. E por incrível que pareça, ao longo da minha vida toda eu também dormi muito. A minha mãe chegou a me levar a alguns médicos e especialistas em sono porque eu era uma criança, ou uma adolescente e um adulto que dormia muitas horas. E a gente fazia exame de anemia, a gente fazia exame de várias coisas para tentar descobrir o que eu tinha porque eu era aquela pessoa que só dormia.

Hoje a gente já consegue entender algumas coisas bem importantes relacionadas a isso. Porque se você reparar na tua vida você vai ver que quanto mais você dorme mais você quer dormir. E por que isso acontece? Porque basicamente quando a gente dorme um período muito longo, ou seja, quando a gente dorme dez horas, oito horas etc. a gente está sem energia. Justamente porque a gente fez essa segregação, é como se a gente estivesse ignorando a nossa experiência não física. Então, a gente não tem clareza mental, não tem energia, não tem... E o que que a gente faz? A gente dorme mais.

Muita gente vai identificar isso. 'Ah! Eu começo o final de semana e eu entro num looping de dormir. Então eu passei esse final de semana inteiro dormindo'. Isso é péssimo porque se a gente for parar para pensar, na nossa vida física a gente tem que viver. A gente tem que ser apaixonado pela vida física. E nesse ser apaixonado pela vida física a gente também tem que produzir. Produzir no sentido da gente se expressar, produzir no sentido de a gente ganhar dinheiro, a gente precisa dessa produtividade. E a gente não pode levar isso ao

extremo. Então, a gente tem que aprender a fazer essa... equalizar, balancear essas coisas. Para que a gente consiga realmente viver com energia.

Então essa primeira questão era uma questão importante na minha vida, o fato de dormir muito. E hoje eu percebo que todas as vezes, eu não estou dizendo uma, ou duas ou três. Todas as vezes que eu passo de cinco horas de sono, e eu vou chegando ali na minha sexta, na minha sétima hora de sono, eu tenho pesadelos. Não tem uma vez que eu não tenha pesadelos quando eu passo de cinco, seis horas. E eu podia sim arriscar qualquer coisa na minha vida. Menos isso.

Então o que eu estou querendo te dizer é que talvez o teu pesadelo esteja muito associado a tua forma de dormir. Ou seja, do mesmo jeito que eu tenho pesadelos quando eu passo de cinco, seis horas. Então faça esse teste na sua vida porque você não precisa dizer que funciona, porque eu sei que funciona, porque eu estou aplicando esse ponto.

Um outro ponto importante é essa questão do retorno da consciência para o corpo, que é a questão da paralisia do sono. O que que a gente precisa fazer quando a gente passa por isso? A gente não precisa se desesperar. É só a gente se acalmar, respirar e esperar o tempo de a consciência retornar pro corpo. Quanto mais relaxados estivermos, mais fácil vai ser dessa consciência retornar para o corpo. Quanto mais conscientes a gente tiver de esperar esse processo acontecer porque esse é um processo que causa dor física.