

## **O Princípio dos 21 dias - Estratégia par otimizar seus objetivos**

2ª. parte

Na semana passada, falamos sobre este princípio, como um grande aliado para a realização dos seus objetivos.

Demos ênfase a uma das linguagens que o nosso cérebro inconsciente entende, que é a repetição.

Hoje, falaremos dos outros aspectos, para que você, caro leitor, possa entender melhor o funcionamento do seu cérebro, usando-o a favor do sucesso e felicidade.

Para que a sua compreensão seja maior, relembremos o que é vital ter em mente sobre o assunto:

- O nosso cérebro tem duas partes: uma consciente, que equivale a 5% e a inconsciente que corresponde a 95%.

Já sabemos que para adquirir um novo comportamento, temos que mudar no inconsciente, porque é nele que estão as nossas crenças, hábitos de toda a nossa história de vida.

A linguagem captada pelo consciente e inconsciente são diferentes. E, normalmente, só aprendemos a lidar com o consciente, que é a parte que é usada para ler, pensar, trabalhar, etc.

Então, mãos à obra!

Além da repetição, outra forma que o inconsciente entende é a emoção forte, positiva ou negativa.

No seu arquivo pessoal, todas as emoções fortes estão registradas, mesmo que tenham ocorrido há muitos anos. O cérebro inconsciente é atemporal. E reconhece, instantaneamente, o fato vivido com forte emoção, com um simples acionamento. Se eu pedir para você se recordar do natal mais bonito da sua vida, com certeza, a cena virá imediatamente à memória. Da mesma forma, se eu solicitar o fato mais triste da sua infância ou adolescência, ele também entrará instantaneamente no circuito.

O que esse fato tem a ver com os objetivos?

Tudo que você escolher com emoção, paixão e total motivação ativará o cérebro inconsciente e ajudará a quebrar o círculo "vicioso" dos comportamentos automáticos e iniciará a formação do círculo "virtuoso", que é o caminho direto para as suas conquistas.

Isso significa que a nossa lista de objetivos não pode ser feita apenas para cumprir um ritual.

Precisa sair da alma e realmente representar o que emociona e ativa o melhor em você

Aliada à emoção, mais um ingrediente ajuda o seu cérebro a potencializar a força das realizações: a visualização.

A técnica da visualização é poderosa e simples. Basta que você “veja” o seu objetivo, com todas as formas e cores. Essa técnica pode e deve ser utilizada, de forma casada com a anterior, ou seja, com emoção. Visualize o seu objetivo com todos os detalhes e já sinta a emoção de ter conseguido.

Na próxima semana, falarei e compartilharei com você uma técnica muito útil, para aplicação conjunta de todas as linguagens do cérebro inconsciente: a Roda da Fortuna.

Você deve estar sentindo falta de algum comentário sobre o lado lúdico, que também é favorável para o entendimento do inconsciente. Esse lado será explicado e utilizado na elaboração da sua Roda da Fortuna.

Agora, a sua lição de casa é reler o artigo da semana passada, observar e ficar atento ao que falamos hoje e preparar-se para fazer a sua Roda da Fortuna

Sucesso!

José Rubens D`Elia

Preparador psicofísico Robert Sheidt

Fábrica de Campeões

[www.jrdelia.com.br](http://www.jrdelia.com.br)