

8 PASSOS PARA A TRANSFORMAÇÃO

JORIS MARENGO

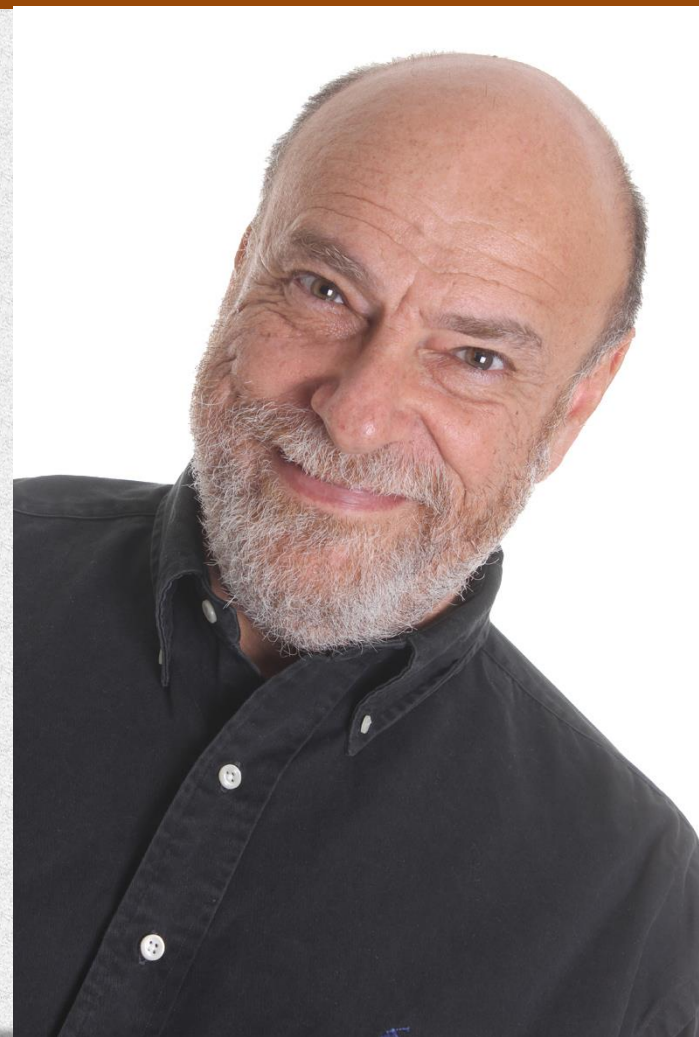


Olá!

Eu sou **Joris Marengo**, autor deste ebook, e felicíssimo em tê-lo como meu leitor.

Antes de iniciar a leitura, considero fundamental chamar sua atenção para os seguintes fatos:

1. Todas as dicas que estou compartilhando aqui vem funcionando comigo há **40 anos**, podendo ajudar você a alcançar outro nível de energia e poder para mudar.
2. **Milhares de pessoas** já experimentaram e puderam comprovar a eficácia destas 8 ações.
3. São ações **100% possíveis** de serem adotadas e você poderá experimentar o mesmo poder que eu experimento no meu cotidiano.



O que é transformação

Transformação significa mudança;
qualquer tipo de alteração que modifica
ou dá uma nova forma.

Todos queremos melhorar.
E cada melhoria envolve sempre uma
transformação, ou seja, mudamos a
nossa forma de ser e, as vezes, até a
forma física!

Por isso, nas tradições orientais, o
discípulo, quando realiza uma
transformação significativa em seus
hábitos, recebe um novo nome,
representando um ser humano,
transformado.

Este manual quer lhe oferecer **8 ações**
que se colocadas imediatamente em
prática, lhe proporcionarão mudanças
positivas imediatas em sua vida.



----- No que quer se transformar? -----

Em um ser humano melhor?
Ou em um profissional mais eficiente?
Um atleta de alto rendimento?
Um cônjuge mais comprometido?
Um cidadão mais integrado e participativo?
Uma pessoa mais lúcida e evoluída?

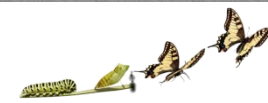
Independentemente da área em que você deseja transformações, o mais importante é você ter as **ferramentas ideais** para realizar as mudanças desejadas, e é o que estamos lhe oferecendo aqui.



O inimigo

O grande inimigo da transformação é o **hábito**.

Definido como ação que se repete com frequência e regularidade; comportamento que alguém aprende e repete frequentemente, o **hábito** sabota nosso desejo de mudança, pois nos condiciona em fazer tudo sempre da mesma maneira, indefinidamente.



Os amigos

Os **grandes aliados** das realizações transformacionais reais e definitivas em nossas vidas, alcançando um outro patamar de auto realização e auto descobrimento são:

Foco: que consiste na capacidade de manter a atenção dirigida naquilo que importa;

Inspiração: estar cercados de pessoas que sirvam de exemplo e o motivem a avançar nas suas metas;

Disciplina: que significa não desistir jamais de qualquer propósito que consideramos prioritário.

São estes elementos que as **8 ações** desenvolverão em você.



1

Tenha uma alimentação potente



Não basta ser saudável. Isto é apenas a metade do caminho. A alimentação deve fornecer energia para você.

Somos aquilo que comemos. Nossos níveis de produtividade, foco, sono e vitalidade, expectativa de vida e imunidade são totalmente afetados pela **qualidade do alimento**.

Podemos escolher usar um combustível de alto ou baixo rendimento. E veremos os resultados através da nossa capacidade para gerar alta performance em tudo que fazemos.

Quarenta anos de experiência me levaram a:

Eliminar: carnes, álcool, drogas, fumo;

Reduzir drasticamente: farináceos, açúcar, sal, laticínios, enlatados, frituras e todos os alimentos com adição de conservantes e derivados, pois envenenam o organismo a longo prazo.

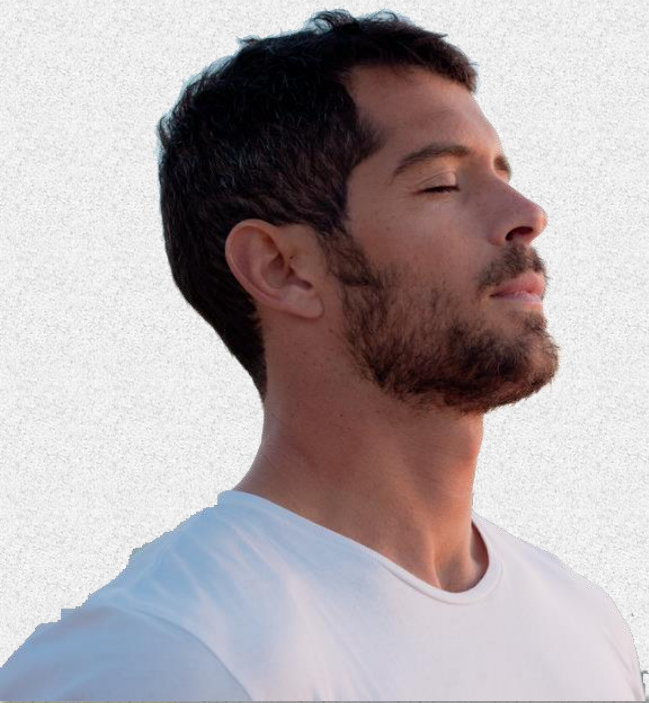
Adotar: alimentos orgânicos, integrais, frutas, verduras e legumes.

Esta simples combinação, já manterá você em um outro padrão de energia e auto conexão. Mas como tudo é individualizável, consulte um nutricionista para afinar a sua alimentação.



2

Reeduque sua respiração e aumente sua capacidade respiratória



A respiração faz parte da primeira linha de defesa do nosso organismo e portanto, muito suscetível as doenças.

Também influencia muito nosso humor, motivação e foco e desta forma, **na saúde, produtividade e na qualidade das relações com as outras pessoas.**

Considero que qualquer busca por reconstruir, transformar hábitos, valores e estilo de vida passa por reeducarmos a respiração, ampliando sua capacidade alveolar.

Há 30 anos, desenvolvi um programa muito eficiente e largamente utilizado por atletas em todo o mundo.

Abaixo vai **uma das técnicas** para você começar já a mudar a sua respiração:

1. Sente em uma cadeira com as costas eretas;
2. Feche os olhos e respire exclusivamente pelas narinas. Tanto na inalação quanto na expiração;
3. Quando inspirar, comece dilatando o abdome, depois as costelas e finalmente o peito;
4. Ao expirar, tire primeiro o ar que está guardado no alto dos pulmões, continue espirando e expulsando o ar da parte média, as costelas, e finalmente , expire o ar da parte baixa dos pulmões, retraindo o abdome.

Faça 5 execuções de forma bem lenta, consciente, silenciosa, nasal, profunda e prazerosa. Lembre-se de repetir por **21 dias** sem faltar. No 22º dia, irá transformar-se em um hábito.



3

Cuide do seu corpo



O seu corpo é o veículo da vida. Sem ele não existe mudança. Portanto, **transformá-lo é fundamental**.

Há algumas décadas adotei um sistema de reeducação corporal fantástico baseado em alguns princípios que considero perfeitos para você também:

- Aumento da flexibilidade articular
- Ampliação da curva do tônus muscular
- Desenvolvimento de força
- Acréscimo de poder mental
- Consciência corporal (o mais importante)

Como o ensino destas técnicas exigem, para sua segurança, um **instrutor competente**, prefiro indicar para você o **Método DeRose**, que foi a metodologia que abracei.

Garanto que você vai surpreender-se com os resultados. Até hoje, lembro da primeira aula, em 1976. Tinha 19 anos e era fumante. Quando a prática terminou, joguei o maço de cigarros fora e nunca mais fumei

Simplesmente assim.

Você irá encantar-se.



4

Conviva com pessoas inspiradoras



Estar cercado de **pessoas medianas** não nos ajuda a crescer, em desenvolver nossos talentos e reconstruir hábitos.

Indivíduos medianos fazem tudo sempre do mesmo jeito, normalmente são resistentes às mudanças e incomodam-se com quem quer mudar, **sabotando** nosso desejo de transformação.

Minha vida seria outra, muito menos emocionante, transformada, realizada e feliz, sem a presença de **pessoas extraordinárias** que me inspiraram à fazer mudanças.

- Quantas pessoas inspiradoras você conhece e convive?
- Quantas pessoas que **transformaram a própria vida** servem de exemplo para que você queira reconstruir a sua existência?

Independentemente da resposta que eu ouviria de você, busque gente que o motive a fazer mudanças.

Particularmente, gosto de pessoas que:

- São dotados para descobrir **novas formas** de fazer as coisas.
- Conseguem **enxergar a floresta**, em vez de se deterem sobre determinada árvore.
- Também têm aptidão para visualizar **conexões entre as partes**.
- São voltados para o futuro e estimuladas por sua **própria inspiração**.



5

Desenvolva concentração



Como somos primatas, temos uma predisposição no DNA para a desatenção. **Nossa mente** é alimentada por estímulos novos. Mantê-la focada sobre uma única coisa é uma tortura para ela.

Concentração consiste em **manter a nossa atenção** sobre qualquer coisa, objeto ou idéia, pelo tempo que desejarmos, sem dispersão.

Falando assim parece fácil, mas na prática a maioria de nós tem muita dificuldade em concentrar-se.

Considero o desenvolvimento da concentração indispensável para nós que **desejamos transformar hábitos**, pois ajuda muitíssimo a mantermo-nos focados nos nossos objetivos, naquilo que queremos reconstruir, mudar.

Existe uma combinação de técnicas que uso há muito tempo e que inclui respiração consciente, corpo confortável, alimentação compatível e mente focada. Funciona muito.

Aqui deixo para você **uma técnica simples**, porém eficiente.

1. Sente-se em uma cadeira com as costas eretas;
2. Faça meia dúzia de respirações profundas e nasais;
3. Em seguida, deixe a sua respiração nasal tão suave, mas tão suave, que não consiga sentir o tato do ar passando pelas narinas ou o som do ar .
4. Mantenha o exercício até conseguir realizar corretamente.



6

Desenvolva a gratidão e a generosidade



Todos os eventos da vida têm mais de uma interpretação, uma maneira diferente de vê-la.

Descobri que nossa mente tem uma **predisposição para a fatalidade**, para o pessimismo, porque há milhares de anos, quando nossas vidas estavam cercadas de predadores, pensar negativamente ajudava a prevenir possíveis ataques à nossa integridade física.

Pensar de forma negativa transformou-se em um **hábito** e milhares de anos depois, ainda que desfrutando uma vida praticamente sem inimigos naturais.

Ou seja: vemos os eventos sempre pelo seu ponto de vista mais negativo e não nos oportunizamos a olhá-los sobre uma outra ótica.

Quando **escolhemos** interpretar os acontecimentos sobre uma percepção, mais positiva, estes promovem geralmente uma sensação muito legal, de **gratidão e oportunidade**. Mesmo os eventos tristes e/ou dolorosos.

Curiosamente, uma visão otimista da realidade e das ocorrências cotidianas, causa uma vontade de compartilhar, contribuir, participar. Uma **percepção de abundância**. É muito legal.



7

Amplie sua cultura



Fui alfabetizado aos 6 anos. Morando pertinho da minha escola, todos os dias fazia o trajeto de ida e volta para casa, a pé.

Um dia, alguns meses depois de iniciar minha alfabetização, ao voltar para casa, de repente notei que eu **podia ler tudo** que estava nas placas de sinalização, luminosos e manchetes dos jornais na banca de revista!

Lembro-me como se fosse hoje da sensação de poder que senti. Foi muito bacana.

E ai nunca mais parei de ler e aprender.

Sempre fui e continuo muitíssimo curioso a respeito de milhares de coisas e o **surgimento da internet** vem multiplicando minha capacidade de investigação e aprendizado.

Livros, viagens, televisão, jornais, palestras, cursos e convivência com gente inteligente ajudam muito para **esgarçarmos os limites do nosso conhecimento**.

É muito prazeroso poder acessar nossos arquivos mentais, localizados na memória para fazer associações com eventos e informações novas, e gerar **ideias novas, inovadoras**. Ideias que você não sabia que sabia! É uma maravilha!



8

Amplie a auto conexão

Fui principiado na **meditação** aos 19 anos pelo **DeRose** e considero esta iniciação um dos eventos mais portentosos da minha vida.

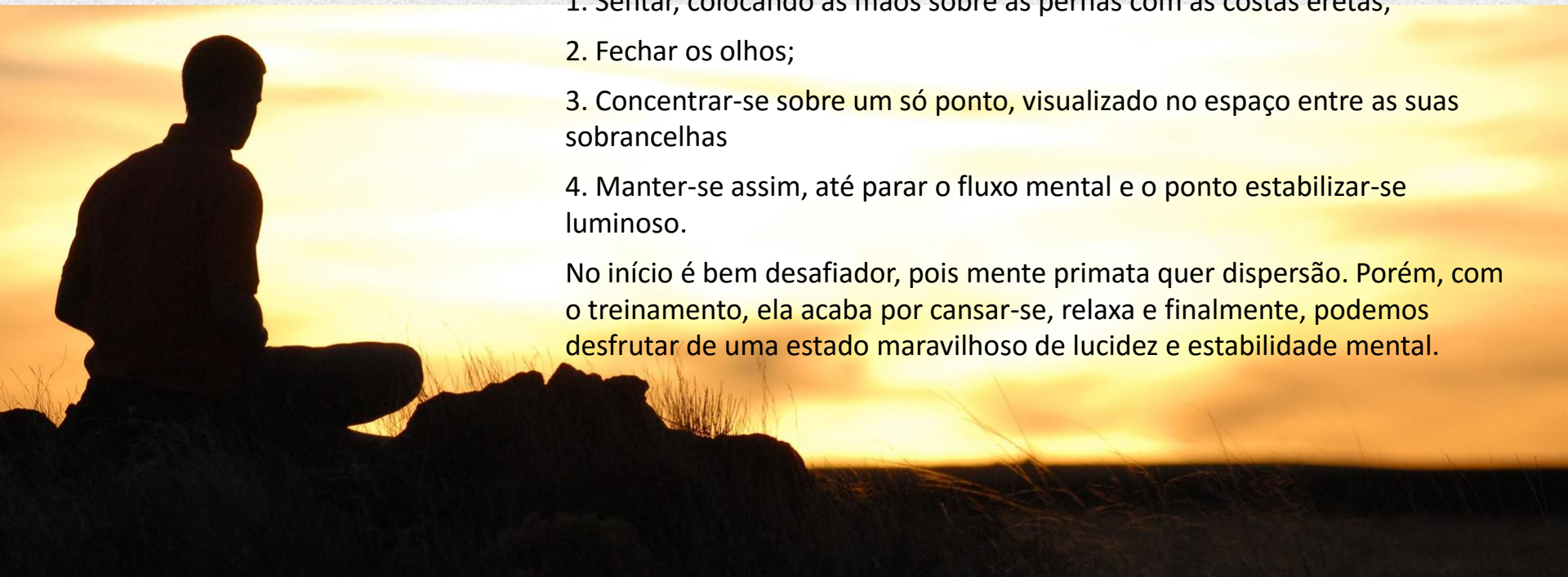
A **meditação** ensinou-me a conectar-me, acessando os aspectos mais íntimos e profundos da minha natureza, e isto mudou totalmente meu entendimento do que é a vida, e o significado de cada momento dentro dela.

Meditar nos liberta, permite-nos distanciarmo-nos dos acontecimentos e observá-los e assim tomar decisões muito mais acertadas a respeito de tudo, com muito mais sabedoria.

Para meditar, basta apenas

1. Sentar, colocando as mãos sobre as pernas com as costas eretas;
2. Fechar os olhos;
3. Concentrar-se sobre um só ponto, visualizado no espaço entre as suas sobrancelhas
4. Manter-se assim, até parar o fluxo mental e o ponto estabilizar-se luminoso.

No início é bem desafiador, pois mente primata quer dispersão. Porém, com o treinamento, ela acaba por cansar-se, relaxa e finalmente, podemos desfrutar de uma estado maravilhoso de lucidez e estabilidade mental.



Espero realmente que o nosso conteúdo ajude-o a avançar no caminho da transformação.

Inicie imediatamente e experimentará imediatamente um outro nível de energia e poder interno.

Para motiva-lo, compartilho com você uma frase de Norman Vicente Peale:

“Enfrente seus obstáculos e faça alguma coisa em relação a eles. Você descobrirá que eles não têm metade da força que você pensava que eles tinham.”

Reconstruir-se, é para mim, a maior aventura que um ser humano pode viver e conte comigo e minha linda equipe para avançar ainda mais nesta trilha rumo a plenitude existencial.

Temos uma escola especializada para ajudá-lo e aguardamos com muita alegria o seu contato.

Um abração.

Joris Marengo

Ministrante com mais de 2200 palestras e cursos no Brasil, América latina e Europa.
Profissional com quarenta anos no mercado de consultorias, treinamentos e palestras.
É consultor especializado na área de mudança de paradigmas e expansão da consciência para executivos. Profissional do Método DeRose
Escritor com vários livros publicados. Artista plástico e ilustrador de livros.

