



8/∞

8 P R A S E M P R E  
CORP



powered by



# VOCÊ SÓ AVANÇA QUANDO RETORNA.

*Oi, tudo bem!? Eu sou Rosina Cammarota.*

Tenho ouvido histórias de muitas pessoas que sentem medo e desconforto frente às incertezas que momentos como estes nos trazem. Mas lembremos os conceitos introduzidos por Einstein e Napoleon Hill que dizem: Toda adversidade, todo fracasso, toda mágoa traz consigo a semente de um benefício igual ou maior.

Ao longo da minha jornada como Atleta, Empresária, Coach e principalmente com a Meditação, eu aprendi que nossos resultados e a realidade que vivenciamos está muito mais vinculada a como estamos no interior do que a circunstâncias externas.

Neste momento faz muito sentido unir CEPA Mobility Care e Ousia Deep Coaching para ajudar pessoas a encontrarem sua essência e avançarem como seres humanos completos, realizados e prósperos.

*Queremos ajudar milhares de pessoas a restabelecer o equilíbrio interior e manter um mindset positivo, que permita o crescimento e a alta performance*

## Rosina Cammarota



# INTRODUÇÃO

*“Sucesso é a progressiva realização de um objetivo digno.”*

*Earl Nightingale*

Em qualquer aspecto da vida, resultados não acontecem por acaso. O sucesso é um processo que deve ser profundamente compreendido, no qual tudo o que acontece no interior do Ser Humano (campo emocional, subconsciente) é determinante para que ele possa pôr em prática seus conhecimentos, talentos e habilidades.

Para muitas pessoas, o funcionamento da vida é um enigma, um profundo mistério. E por não compreender, muitas vezes nos sentimos vítimas de circunstâncias, situações, pessoas e coisas.

Mistério é outro nome para a ignorância; todas as coisas são misteriosas quando não são compreendidas, mas quando entendemos a vida, já não parece misteriosa.

O homem é uma criatura em constante crescimento, diante de quem se encontra um oceano ilimitado de progresso a ser navegado e conquistado apenas pelo desenvolvimento de seus inerentes poderes.

O aforisma, "Como um homem pensa em seu coração assim ele é," não somente abrange todo o ser de um homem, mas é tão amplo ao ponto de atingir cada condição e circunstância de sua vida. Um homem é literalmente aquilo que ele pensa, sendo seu caráter a soma completa de todos os seus pensamentos.

Assim como a planta brota, e não poderia existir sem a semente, da mesma forma cada ato de um homem brota das sementes ocultas do pensamento, e não poderia ter aparecido sem elas. Isso se aplica igualmente aqueles atos chamados "espontâneos" e "não premeditados" assim como aqueles que são deliberadamente executados.

O ato é o florescer do pensamento, e alegria e sofrimento são seus frutos; deste modo um homem colhe o fruto doce ou amargo de sua própria seara. Pensamento na mente que nos molda. O que nós somos através do pensamento, forjamos e construímos. Se a mente de um homem tem pensamentos maus, dor virá sobre ele assim como vem a carroça atrás dos bois... Se persevera em pureza de pensamento a alegria, o segue como sua própria sombra - com certeza..." Do livro Você é o que você pensa, no seu coração. James Allen

Quero compartilhar com você 8 conceitos que fazem parte de toda caminhada de realização.

# 01

O progresso do indivíduo é amplamente determinado por seu estado mental dominante.

A mente direciona e domina o poder em toda a vida do homem.

O estado mental predominante regulará a ação e direção de todas as forças, faculdades e poderes da pessoa, modelando o que muitos chamam de destino.

O estado de espírito dominante é composto de várias atitudes mentais que o indivíduo adota em relação a coisas, eventos e vida em geral. Se suas atitudes são positivas e otimistas, independente de circunstâncias externas, seu estado mental predominante corresponderá a uma tendência altamente construtiva e progressiva.

Se o seu estado mental dominante é para cima, isto é, harmonioso e positivo, todas as suas forças serão direcionadas para canais construtivos; já se seu estado de espírito é discordante e negativo, quase todas as suas forças serão mal direcionadas.

Mas adotar esta atitude mental requer conhecimentos sobre como funciona nossa mente, como funcionamos emocionalmente, como funciona o universo e principalmente, quão comprometidos estaremos com esta caminhada em direção ao sucesso.

Nós não manifestamos, nem atraímos ou criamos o que queremos, e sim tudo aquilo que esta em harmonia com nosso estado mental.



## 02

Vamos identificar o que você realmente quer, mas também observando e reconhecendo onde você está, e não estou me referindo a onde você está fisicamente, e sim onde você está mentalmente.

*O que você realmente quer e onde você está?*

Quando sua Consciência entende como visualizar o que você deseja do fundo do coração, você começa a se conectar, perceber e atrair todas as coisas que levam a sua realização.

Esta frase simples tem muito conteúdo entre linhas!!!! Requer em primeiro lugar que cada um de nós entenda o que realmente queremos.

*O que você realmente quer do fundo do seu coração?*

*Como você quer viver? Qual é seu porquê, seu propósito?*

Esse é o ponto de partida de uma caminhada de autoconhecimento, onde cada passo constrói o seguinte, e onde existem as regras do jogo da vida (Leis Naturais inalteráveis) que devemos conhecer para realizar nossos sonhos.

A dificuldade não está no que você quer, ela está no seu paradigma atual, que é responsável pelos resultados que você está tendo agora.

Tenho certeza de que você sabe que tem capacidade para realizar muito mais do que está realizando, então por que não consegue? Porque o saber ou acreditar em níveis conscientes, intelectuais, não é suficiente. Os resultados não vêm do intelecto. É necessário acreditar em níveis profundos, no subconsciente onde estão nossas crenças e valores, a imagem de nós mesmos, os medos... É no campo emocional que a mágica acontece. É integrando pensamentos, sentimentos e ações, que começamos a caminhar em direção ao nosso sonho. Vivendo e demonstrando esse "Eu acredito" em cada decisão e pensamento.

**Dedique um tempo para refletir sobre onde você está em cada aspecto da vida, e onde você gostaria de estar:**

*Onde estou?*

*Onde quero estar?*

Família

Saúde

Dinheiro

Realização

Espiritualidade

Vida social

Experiências

Caridade, filantropia

etc.

## 03

Como saber se estamos no caminho certo?

Tomas Edison disse *“Eu sei que este mundo é governado pela inteligência infinita. Tudo o que nos rodeia - tudo o que existe - prova que existem infinitas leis por trás dele. Não há como negar esse fato. É matemático em sua precisão”*.

Bob Proctor, menciona Werner von Braun, Considerado por muitos como o pai do programa espacial. Von Braun disse que as leis naturais deste universo são tão precisas, que não temos nenhuma dificuldade em construir uma espaçonave, mandar pessoas para a lua e podemos cronometrar o pouso com uma precisão de uma fração de segundo”.

A questão é que nós na maioria dos casos não relacionamos o funcionamento do todo, com o funcionamento da nossa vida. Muitas vezes até consideramos que as coisas acontecem por sorte ou azar, sem relação alguma entre o que esta acontecendo dentro de nós com o que estamos vivenciando como realidade manifesta.

Observemos nossos resultados, e observemos aqueles com os quais não estamos satisfeitos. Agora vamos refletir no que pensamos e sentimos com relação a eles. Tenho certeza de que os pensamentos e emoções serão predominantemente negativos. E podemos pensar que esses pensamentos e emoções são por causa dos resultados, mas na verdade é exatamente ao contrário. A realidade e consequência do estado mental-emocional.

Mas não se trata de fazer afirmações, nem de pensar positivo. A mudança é muito mais profunda. Precisamos nos levar a sério nos nossos desejos, nos dar a chance de sonhar, acreditar e realizar. E devemos começar a agir de forma coerente com tudo isso!



# 04

## *O seu Modelo mental está obsoleto?*

Independente do que tenha acontecido na sua vida, independente da circunstância atual, se seus resultados não estão acontecendo de forma satisfatória ou se coisas terríveis ainda estão presentes no seu emocional, existe uma técnica de 3 passos, apresentada por Michael Beckwith, que ajuda a reprogramar sua mente e sua expectativa:

- 1) Precisamos aceitar a situação atual, o que seja que tenha acontecido. Precisamos reconhecer que estamos nessa situação e aceitar, para poder tomar a melhor decisão.
- 2) Precisamos aprender a observar o aprendizado. Qual é a lição que devemos aprender? Dediquemos o tempo necessário para aprender tudo o que precisa ser aprendido.
- 3) Perdoar e deixar ir todo o resto. O perdão a nós mesmos e aos outros é muito poderoso! Aliás uma das ações mais libertadoras. Uma das formas mais eficientes de elevar nossa consciência e sair da situação não desejada é o perdão.

Uma vez realizados os 3 passos, estamos em condições de decidir como vamos a pensar sobre a situação atual e como vamos caminhar em direção ao nosso sonho, agora livres, criando o caminho mais adequado, sem culpas, sem magoas. Com isto automaticamente estaremos em sintonia positiva, com capacidade de conectar com pensamentos positivos e elevados afetando assim a interpretação de tudo e as decisões a tomar.



# 05

*A decisão é sua, a responsabilidade também.*

Existe uma habilidade que, em um instante, pode mudar qualquer cenário ou situação para você. Ela tem o potencial de melhorar quase todas as situações pessoais ou profissionais nas quais você pode se encontrar... e pode, literalmente, empurrá-lo rumo a um caminho de incrível sucesso. Essa habilidade mental tão mágica chama-se DECISÃO.

Decisões, ou a falta delas, determinam o fracasso ou o sucesso de muitas carreiras.

As decisões não afetam somente a sua renda; a sua vida inteira é dominada por esse poder. A sua saúde mental e física, o bem-estar da sua família, a sua vida social, o tipo de relacionamentos que você desenvolve... tudo isso depende da sua capacidade de tomar decisões sólidas.

A maior pedra no caminho que você vai encontrar enquanto estiver tomando decisões importantes na sua vida são as circunstâncias. Deixamos que as circunstâncias nos tirem do nosso rumo quando deveríamos estar dando o nosso máximo. Mais do que qualquer outro fator, é a circunstância que destrói sonhos e acaba com objetivos. Quantas vezes você não se pegou pensando: “Queria fazer ou ter isso, mas não posso porquê...”? O que vem depois do “porque” é a circunstância. As circunstâncias podem causar um desvio na sua vida, mas nunca permita que elas o impeçam de tomar decisões importantes.

George Bernard Shaw afirmou: “As pessoas estão sempre culpando as circunstâncias pelo que elas são. Não acredito em circunstâncias. Os que se dão bem neste mundo são aqueles que saem procurando as circunstâncias que desejam e, se não conseguem encontrá-las, eles as criam”.

Responsabilidade é uma escolha. Ela é como a chave para a liberdade. O seu futuro pode ser tudo o que você já sonhou e ainda mais. Você tem o talento e as ferramentas para vivenciar um lindo dia atrás do outro.

Val Van de Wall escreveu: “Quando uma pessoa se responsabiliza por sua própria vida e pelos resultados que obtém, deixa de culpar os outros pelas consequências. Já que não é possível mudar os outros, culpá-los é inadequado. Culpar os outros faz com que a pessoa fique encarcerada em uma prisão que ela mesma construiu. Quando se assume a responsabilidade, elimina-se a culpa e você fica livre para crescer”.

Aqui vai uma afirmação maravilhosa que você pode verbalizar todas as noites antes de ir dormir ou todas as manhãs antes de sair da cama:

*Sou responsável pela minha vida...*

*Pelos meus sentimentos...*

*Pelo meu crescimento pessoal...*

*E por todos os resultados que eu conseguir...*



## 06

*Pense, imagine, sinta e realize*

Como meu mentor Bob Proctor diz, tudo é criado 2 vezes, primeiro na mente, depois na matéria. Todos nós queremos algo que ainda não conquistamos, é nossa natureza, então vamos praticar? Você deve ser capaz de ver a si mesmo, com seu olho interior, já em posse do bem que você deseja. Visualize-se vivendo isso, observe o que sente. Esteja orgulhoso e grato de ter conseguido. (Não se trata de pensar que o conquistará no futuro, tem que se sentir nesse lugar agora)

*Veja a si mesmo, em sua mente, já em posse do bem que você deseja. Você sabia que é assim que os atletas olímpicos funcionam?*

Eu mesma já utilizei essa técnica muitas vezes, desde meus 16 anos, quando fiz o Método Silva de Controle Mental (Silva Method).

Eu vou pedir para você, pelos próximos quatro ou cinco minutos, sente, relaxe e visualize-se já de posse do bem que deseja.

## 07

*Conte suas bênçãos, agradeça e aprecie sempre*

A Gratidão, assim como saber apreciar e extrair o bom de TUDO, é um hábito!  
E este gesto nos traz muitos benefícios

A prática da gratidão tem efeitos fisiológicos, e faz com que nosso cérebro entenda que merecemos mais.

Ao nos sentirmos gratos estamos conectando com coisas boas e, portanto, revivendo essa vibe, por consequência entramos num loop de criar mais coisas boas.

O hábito de apreciar nos faz crescer permanentemente, é o exercício de educar nossa mente a buscar o lado bom em tudo, sempre.

É através deste hábito que podemos crescer, pois só assim saberemos utilizar cada desafio como um degrau.

Você deve ter alguma referência ou lembrança de situações que pareciam ser o fim, mas se tornaram num novo começo, porque alguém conseguiu enxergar a oportunidade no meio do caos.

# 08

## *A força da persistência e a disciplina*

A persistência, a FORÇA DE VONTADE e a disciplina são mais importantes que circunstâncias. A força de vontade e o desejo, quando devidamente combinados, formam uma dupla irresistível. As pessoas de sucesso têm força de vontade, que combinam com persistência e a aplicam na realização de seus objetivos. Muitas pessoas, porém desistem aos primeiros sinais de dificuldade e contrariedade, às vezes até antes de tentar. Mas aqueles que persistem independente de qualquer coisa são os que chegam ao topo!

A história está cheia de exemplos, alguns famosos são: Ford, Carnegie, Rockefeller e Edison.... Alguns exemplos recentes e mais próximos Usain Bolt, Michael Phelps, se olharmos a dedicação deles não há dúvida de que a força de vontade e persistência foram fatores preponderantes no sucesso deles.

Não há substituto para a persistência! Ela não pode ser suplantada por nenhuma outra qualidade!

E as vezes parece que existe algum mecanismo oculto que não deixa que ninguém desfrute de grandes realizações sem passar no teste da persistência.

*Podemos dizer que a persistência é um estado de espírito e, portanto, pode ser cultivada. Como todo estado de espírito, a persistência é baseada em causas definidas, entre as quais as que estão descritas a seguir:*

- Definição de propósito. Saber o que se quer e entender o porquê é o primeiro e talvez o mais importante, para superar muitas dificuldades.
- Desejo. É relativamente fácil adquirir e manter a persistência na busca do objeto de desejo intenso.
- Autoconfiança. A crença na própria capacidade de realizar um plano encoraja a pessoa a segui-lo com persistência.
- Definição de planos. Planos organizados, mesmo que fracos e totalmente inviáveis, estimulam a persistência. Não importe se não conseguimos visualizar todo o caminho, caminhemos até onde for possível e desde ali enxergaremos melhor.

# 08

- **Cooperação.** Ser solidário, compreender e cooperar harmoniosamente com os outros tende a desenvolver a persistência.
- **Visualização.** O hábito da concentração de pensamento e da visualização da realização do sonho cria a manifestação dessa realidade.
- **Hábito.** A persistência é o resultado direto do hábito. A mente absorve e se torna parte das experiências do dia a dia com as quais se abastece. O medo, o pior de todos os inimigos, deve ser compreendido e transformado em confiança.
- **O bem para todos.** Certifique-se de que seu desejo encaixe dentro do plano maior, da evolução do Ser Humano, do bem-estar de todos e contribuição ao planeta.

*Você pode literalmente aprender como transformar os seus sonhos mais ousados em realidade.*

*Inscreva-se no 8 Para Sempre e reconheça a grandeza que existe dentro de você. Você tem recursos ilimitados de potencial e capacidade esperando para serem desenvolvidos.*

*CEPA Mobility Care e OUSIA oferecem 1 webinar gratuito para que você, sua equipe, e sua família tenham acesso às melhores ferramentas para construir um mindset e heatset que te fortalecerá interiormente, trazendo autoconhecimento, serenidade e a possibilidade de próspera realização.*

**CONTATO@OUSIACONSULTING.COM**

*Clique no site abaixo e se inscreva:*

**WWW.OUSIACONSULTING.COM/8PRASEMPRE**

