

# ***REPROGRAME SUA MENTE PARA EMAGRECER***

COMUNIDADE DO  
**MONTANHA**

**Comunidade do Montanha**  
**www.comunidadedomontanha.com**  
**Brasil**

#### **Isenção de responsabilidade**

**Todas as informações contidas neste livro são fornecidas sem responsabilidade. Nem os autores nem os editores assumirão responsabilidade por danos ou prejuízos resultantes das informações fornecidas neste documento.**

**Mantenha o foco na sua saúde sempre!**

**Copyright © Comunidade do Montanha,**  
**Todos os direitos reservados. Primeira**  
**Edição, 2022**

#### **Observação**

**Todos os direitos reservados e**  
**protegidos pela Lei 9.610 de**  
**19/02/1998.**

**Nenhuma parte desse livro poderá ser**  
**reproduzida ou transmitida sem**  
**autorização prévia por escrito do autor,**  
**independentemente de quais meios**  
**forem utilizados (eletrônicos,**  
**mecânicos, fotográficos, gravação ou**  
**quaisquer outros).**

**COMUNIDADE DO**  
**MONTANHA**



## A técnica da nuvem

A **técnica da nuvem** é particularmente útil porque você pode usá-la sozinho e em qualquer lugar. E logo que se acostume com ela, poderá escolher qualquer estado de recursos em segundos.

Vou te dar um exemplo. Durante um tempo eu trabalhei com uma cliente que queria muito treinar na academia de musculação, mas ela estava morrendo de vergonha de voltar para a academia, afinal tinha passado mal em um dos seus primeiros treinos e vomitado no chão ao lado de uma das máquinas. Sempre que eu pedia para ela imaginar o ambiente da academia, ela tremia e sentia enjoo e vontade de chorar. Foi nesse momento que eu resolvi mostrar para ela que a escolha das emoções que ela sentia estava sob o controle dela.

Comecei explicando que todas as emoções que ela sentia foi ela mesma que gerou anteriormente. Ao pedir para ela imaginar que estava no meio de uma sala de musculação; nesse momento seu rosto ficou pálido e a sua respiração travou, foi nesse momento que eu disse a ela para imaginar a sensação que ela estava sentindo como se fosse uma nuvem ao redor dela. Pedi para que ela me falasse a cor, o tamanho e o movimento que essa nuvem tem. Na mente dela essa nuvem parecia com óleo, escura, pesada e fedorenta. Após alguns poucos instantes vivenciando as sensações que a nuvem produzia, pedi então para que ela desse um passo, saindo dessa nuvem e se visualizasse olhando ao redor.

Foi então que eu disse para ela: "Esse é um momento importante e precisamos trabalhar rápido, afinal, sem você lá dentro a nuvem vai desaparecer muito rápido."

Eu também perguntei: "Sabendo o que você deseja alcançar, as emoções que você sentiu servem para ajudar ou atrapalhar no seu caminho do sucesso?" "Não ajudam em nada!" ela disse. Foi então que eu disse a ela que aproveitasse que a nuvem estava desaparecendo e então a soprasse para longe, dissolvendo-a completamente.

Mudamos de posição na sala e eu a fiz imaginar como seria sentir um outro tipo de emoção, que fosse útil para o objetivo dela. Ela decidiu que a melhor opção era sentir confiança.

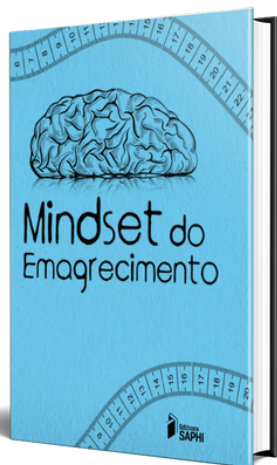
Eu então pedi que ela, com olhos fechados, ativasse a sensação de confiança, tanto através de posturas (de forma a ativar a fisiologia de uma posição confiante), quanto através da imaginação (relembrando momentos em que ela já sentiu a emoção).

No momento em que ela se percebeu completamente confiante em si mesma, pedi que imaginasse uma nuvem ao redor dela e logo em seguida se imaginasse na sala de musculação. Ela estava respirando com muita facilidade, estava agora com uma postura relaxada e disse que conseguia se imaginar andando pelo espaço da academia sem nenhum problema. (A cara de surpresa que ela apresentou quando percebeu como tinha sido fácil mudar a emoção já me fez ganhar o dia.)

Essa é uma mudança surpreendente, especialmente levando em consideração que o processo inteiro levou menos de 2 minutos para acontecer! Mas nós não tínhamos terminado ainda. Meu objetivo era que ela vivenciasse uma experiência mais rica da escolha emocional. Por isso trabalhamos mais três emoções: bem-estar, resiliência e "sentindo-se maior do que a situação". Cada nova emoção trabalhada permitiu a ela vivenciar as etapas do treinamento na academia de uma maneira diferente e particular – e o mais importante, ela adquiriu prática em perceber, avaliar a influência das emoções e em trocar entre elas, de maneira rápida e fácil. Com isso, o trabalho de traçar a estratégia para a mudança de crença que se seguiu foi algo muito fácil e muito produtivo, afinal ela já estava convencida do próprio poder pessoal.

Você pode usar essa técnica expositiva sempre que se sentir sem recursos e incapaz de lidar com a situação. Sua crença em si mesmo é fundamental para o seu sucesso e, mesmo que em algum momento você utiliza essa técnica e não consiga mudar o seu estado emocional, não fique triste. Muitas vezes é necessário respeitar o tempo que algumas mudanças precisam para acontecerem de maneira integrada e ecológica.

# CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



## Mude sua mente, mude seu corpo.

Descubra, nesse livro físico, os segredos para conquistar saúde e desempenho por meio de um emagrecimento leve e duradouro. Você está a um passo de reprogramar as suas crenças!

**[CLIQUE AQUI!](#)**



## Reprogramando o seu mindset!

Esse ebook é uma ferramenta completa de coaching, que tem o objetivo de te ajudar com um Insight diário por 75 dias. **[CLIQUE AQUI!](#)**



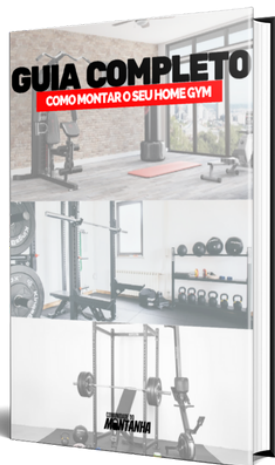
## 24h queimando gordura, quem não quer?

E se eu te disser que você poderia queimar gordura 24h por dia? E que se você combinasse esta queima de gordura diária com o tipo perfeito de cardio e treinamento resistido você iria, maximizando o seu metabolismo? **[CLIQUE AQUI!](#)**

COMUNIDADE DO  
**MONTANHA**

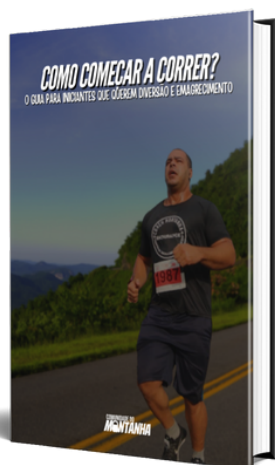


# CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



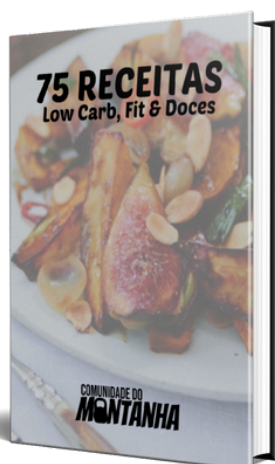
## Uma academia na sua casa. Já pensou?

Se você já canso de pagar a academia e não ir treinar, seja por falta de tempo ou disposição, esse guia é para você. Vou te ensinar um passo-a-passo do que fazer para ter, em casa, tudo o que você precisa para construir o corpo que você sempre sonhou. **CLIQUE AQUI!**



## Do sofá para as corridas de rua.

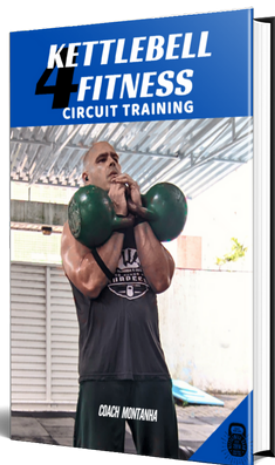
Você conhece os benefícios que a corrida pode trazer? Emagrecimento, capacidade cardio, mais energia e disposição no dia-a-dia. Tudo isso está ao seu acesso nesse ebook, que em poucas semanas tornará você uma pessoa apaixonada pelas corridas! **CLIQUE AQUI!**



## Você pode comer bem e ser feliz.

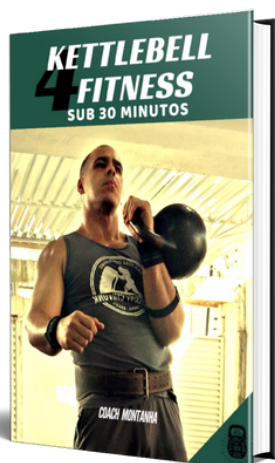
Quem foi que disse que para emagrecer você deve comer comidas sem graça? Nesse meu livro de receitas eu apresento 25 receitas Low Carb, 25 receitas fit e 25 receitas doces que irão te deixar com água na boca! **CLIQUE AQUI!**

# CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



## Derreta gordura com o Circuit Training!

Quer condicionamento e emagrecimento ao mesmo tempo? No Circuit Training você utilizará exercícios aeróbicos de alta intensidade para modelar e condicionar o seu corpo. Sessões curtas, intensas e direto ao ponto. **CLIQUE AQUI!**



## Mude seu corpo com apenas 30' por dia.

Chega de ter que passar horas na academia. Se você tem pouco tempo para treinar, tem um kettlebell e quer alcançar o corpo dos sonhos, esse é o seu programa de treinamento ideal. **CLIQUE AQUI!**



## Treine em qualquer lugar!

Se você quer os mesmos resultados que são conquistados em academias, mas não tem tempo nem disposição para pegar trânsito, esse ebook é para você. Treine em qualquer lugar utilizando apenas o seu peso corporal. **CLIQUE AQUI!**