

VITAMINA M
PARA
CORPO, MENTE E ALMA

**DESPERTE A ENERGIA DORMENTE PARA
CRESCIMENTO FINANCEIRO E PESSOAL**

GURINDER “RICKY” SINGH

VITAMINA M PARA CORPO, MENTE E ALMA

Copyright © de Ricky Singh 2020. Todos os direitos reservados. Impresso nos Estados Unidos da América. Nenhuma parte deste livro pode ser usada ou reproduzida de qualquer maneira sem permissão por escrito, exceto no caso de breves citações incorporadas em artigos críticos e resenhas. Para obter mais informações sobre as ideias discutidas neste livro, entre em contato com Ricky Singh.

LOCAL NA REDE INTERNET

www.ricky-singh.com

Para solicitar cópias adicionais deste livro, visite:

Amazon.com

ou entre em contato com Ricky Singh em:

**E-Mail: 711ricky@gmail.com
302-740-7066**

**Por favor, deixe seu nome e telefone número e o autor entrará em contato
você. Você também pode enviar mensagens de texto.**

**Publicado por: Ricky Singh
Distribuído por: Kindle Direct Publishing**

Copyright © 2020 by: Ricky Singh

All rights reserved.

ISBN:

ÍNDICE

DEDICAÇÃO
15

PREFÁCIO
16

RECONHECIMENTOS
17

PREFÁCIO
19

TRÊS REFLEXÕES PESSOAIS
20

CAPÍTULO 1
INTRODUÇÃO
23 - 61

VITAMINA M - CORE ENERGY – 12 DIMENSÕES –
& CONCEITO TEMÁTICO CENTRAL
24

O QUE É DINHEIRO?
26

A ENERGIA CENTRAL É IDÊNTICA EM CADA PESSOA
27

FIGURA 1
12 DIMENSÕES E VITAMINA M - DIAGRAMA DE ENERGIA CENTRAL
29

TEMA CENTRAL
30

DETECÇÃO DE ENERGIA

31

AVANÇO INTERIOR DA HUMANIDADE

33

O RITMO DA TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

34

O QUE É VITAMINA M?

35

FIGURA 2

MEIOS DE OBTENÇÃO DE DINHEIRO

38

FIGURA 3

IMPACTO DO DINHEIRO

39

FIGURA 4

ENERGIA E DINHEIRO GANHOS

39

A GLÓRIA DA ENERGIA CENTRAL

41

ENERGIA NA MENTE

42

ENERGIA NO DESEJO

42

ENERGIA EM AÇÃO

43

12 DIMENSÕES – ENERGIA CENTRAL – VITAMINA M

43

SAINDO DA ZONA DE CONFORTO

44

PROGRESSÃO E UTILIZAÇÃO DA VITAMINA M

46

LIBERDADE EXTERIOR/INTERIOR E VITAMINA M

49

LOCUS DE CONTROLE E LIVRE ARBITRAGEM

54

CRESCIMENTO FINANCEIRO E EXCELÊNCIA PESSOAL

55

DESPERTANDO A INTELIGÊNCIA ENERGÉTICA

58

CAPÍTULO 2

VISÃO DA VIDA

63 - 86

ESTABELECENDO E ALCANÇANDO METAS

64

OBJETIVOS, DESEMPENHO E AUTOEFICÁCIA

64

TEORIA DO MINDSET DAS FASES DE AÇÃO

66

SALIÊNCIA DE INCENTIVO

67

QUATRO FASES DE BUSCA DE METAS E VITAMINA M

68

HIPÓTESE DE GRADIENTE DE OBJETIVO
69

PERSPECTIVA DA TEORIA DA PROSPECÇÃO
69

PERSISTÊNCIA DE OBJETIVO
71

ANÁLISE SWOT, AJUSTE ESTRATÉGICO E BENCHMARKING
74

REFLEXÕES DE PALAVRAS
76

**O RECONHECIMENTO DA OPORTUNIDADE DESPERTA O PODER
DORMENTE**
76

RECONHECENDO E DESENVOLVENDO AS ZONAS DE CONFORTO
80

COMPROMISSO E SUPERAÇÃO DA RESISTÊNCIA INTERNA/EXTERNA
84

ABRAÇAR O RISCO E A RECOMPENSA CUIDADOSAMENTE
85

FUNDAMENTO DO EQUILÍBRIO PARA A EXCELÊNCIA
85

CAPÍTULO 3
VITAMINA M & FORTALECIMENTO DO CORPO FÍSICO
87 - 90

DEIXANDO O CORPO FÍSICO SAUDÁVEL
88

ENERGIA DENTRO DO CORPO FÍSICO E CRESCIMENTO FINANCEIRO
89

MELHORIA DA SAÚDE FÍSICA E LIMITES DE CRUZAMENTO
89

EQUILÍBRIO DECISIONAL: AUTOEFICÁCIA VS. TENTAÇÃO
90

CAPÍTULO 4
VITAMINA M & FORTALECENDO A MENTE
91 - 113

O QUE É A MENTE?
92

FIGURA 5
QUATRO ASPECTOS DA MENTE E ENERGIA CENTRAL
92

PENSAMENTOS-EMOÇÕES-MEMÓRIAS-DESEJOS E DINHEIRO
94

FIGURA 6
PENSAMENTOS-EMOÇÕES-MEMÓRIAS-DESEJOS E DIAGRAMA DE
ENERGIA
95

FISIOLOGIA DA MENTE E ENERGIA CENTRAL
95

PRECIOSIDADE DO TEMPO
98

FIGURA 7
DIAGRAMA PASSADO – PRESENTE – FUTURO
98

MEMÓRIA, CONVERSA INTERIOR, HORÁRIO DO CALENDÁRIO E DESEJO
100

FIGURA 8
MEMÓRIA, CONVERSA INTERIOR, HORÁRIO DO CALENDÁRIO E DESEJO
DIAGRAMA
100

USO, MAU USO E ABUSO DO DINHEIRO
102

USO, MAU USO E ABUSO DO PODER MENTAL
103

FIGURA 9
ENERGIA CENTRAL, ESTRUTURA MENTAL E VITAMINA M
DIAGRAMA
104

PERSONALIDADE E DESPERTAR ENERGÉTICO
105

QUALIDADES POSITIVAS E GESTÃO DO TEMPO
106

DINHEIRO E DISCIPLINA MENTAL
107

DÍVIDA:
UM DESTRUIDOR DA PAZ INTERIOR E DO SUCESSO EXTERIOR
107

A FILOSOFIA DE: COMPRE AGORA E PAGUE AGORA
108

**GASTAR – ECONOMIZAR – DAR:
UMA FÓRMULA PARA O EQUILÍBRIO MENTAL
109**

**PESQUISA INTERNA E INTELIGÊNCIA ENERGÉTICA
109**

**ESTADOS DE PICO E EUFORIA
111**

**A NECESSIDADE PSICOLÓGICA DA NOVIDADE SEM PREJUIZAR
112**

**CAPÍTULO 5
VITAMINA M E O PODER DA ALMA
115 - 125**

**O QUE É A ENERGIA PRIMAL E A ALMA?
116**

**FRAGMENTAÇÃO PSICOLÓGICA VS. INTEGRAÇÃO ENERGÉTICA
117**

**PRINCIPAIS CAUSAS PSICOLÓGICAS E FINANCEIRAS
FRAGMENTAÇÃO
118**

**FIGURA 10
PRINCIPAIS CAUSAS DE FRAGMENTAÇÃO DE ENERGIA CENTRAL
DIAGRAMA
123**

**RELAÇÃO ENTRE PODER ESPIRITUAL E PODER FINANCEIRO
124**

**CAPÍTULO 6
A MAGNIFICÊNCIA DA ENERGIA
127 - 141**

OPULÊNCIA E VITAMINA M

128

A PRISÃO DOS CONFLITOS HUMANOS

130

FIGURA II

A PRISÃO DOS CONFLITOS HUMANOS

DIAGRAMA

131

FUSÃO ENERGÉTICA DO PODER FINANCEIRO E INTERIOR

131

FIGURA 12

VITAMINA M & METAMORFOSE EM PURA ALEGRIA

DIAGRAMA

133

RAZÃO EXPERIENCIAL E ENERGIA PESSOAL

133

DESEMPENHO E ENERGIA PRIMAL

135

CAPÍTULO 7

**MENTALIDADE CENTRADA EM RESULTADOS VS ORIENTADA EM
PROCESSOS**

143 - 148

**DESINTEGRAÇÃO ENERGÉTICA VS. INTEGRAÇÃO ENERGÉTICA:
UMA ESCOLHA**

144

CAPÍTULO 8

UM NOVO COMEÇO

149

**DIAGRAMAS CONTEMPLATIVOS PARA
AUTO-REFLEXÃO E DISCUSSÃO
151 – 159**

**DIAGRAMA Nº 1
LIBERDADE FINANCEIRA E INTERIOR
152**

**DIAGRAMA Nº 2
RELAÇÃO ENTRE MEDO E INSEGURANÇA
153**

**DIAGRAMA Nº 3
SEGURANÇA FINANCEIRA E TRANQUILIDADE
154**

**DIAGRAMA Nº 4
LIBERDADE FINANCEIRA E O MUNDO MATERIAL
155**

**DIAGRAMA Nº 5
FATORES DE SUCESSO: HABILIDADE – MOTIVAÇÃO – OPORTUNIDADE
156**

**DIAGRAMA Nº 6
PERMANECER NA NOVIDADE DAS EXPERIÊNCIAS DA VIDA DIÁRIA
157**

**DIAGRAMA Nº 7
ENCONTRANDO O EXTRAORDINÁRIO NO COMUM
158**

**DIAGRAMA Nº 8
A IMPORTÂNCIA DA INTROSPECÇÃO
159**

**APÊNDICE
161 - 181**

FIGURA 13
COMPARAÇÃO ENTRE VITAMINA E VITAMINA M
162

FIGURA 14
DIMENSÃO Nº 1
FÍSICO - BEM-ESTAR MENTAL E ENERGIA CENTRAL
- VITAMINA M
163

FIGURA 15
DIMENSÃO Nº 2
FORÇA MENTAL E ENERGIA CENTRAL - VITAMINA M
164

FIGURA 16
DIMENSÃO Nº 3
EQUILÍBRIO EMOCIONAL E ENERGIA CENTRAL - VITAMINA M
165

FIGURA 17
DIMENSÃO Nº 4
EQUILÍBRIO SOCIAL / RELACIONAMENTO E ENERGIA CENTRAL -
VITAMINA M
166

FIGURA 18
DIMENSÃO Nº 5
DESENVOLVIMENTO DE PERSONALIDADE / CARÁTER &
CORE ENERGY - VITAMINA M
167

FIGURA 19
DIMENSÃO Nº 6
HARMONIA FAMILIAR / FLORESCÊNCIA DE AMOR E ENERGIA CENTRAL -
VITAMINA M
168

FIGURA 20
DIMENSÃO Nº 7
INTIMIDADE E ENERGIA CENTRAL - VITAMINA M
169

FIGURA 21
DIMENSÃO Nº 8
SAÚDE FINANCEIRA / CRESCIMENTO E ENERGIA CORE - VITAMINA M
170

FIGURA 22
DIMENSÃO Nº 9
CARREIRA / DESENVOLVIMENTO OCUPACIONAL E ENERGIA CORE -
VITAMINA M
171

FIGURE 23
DIMENSION # 10
QUALITY OF LIFE & CORE ENERGY - VITAMIN M
172

FIGURA 24
DIMENSÃO Nº 11
VIDA RECREACIONAL E ENERGIA CENTRAL - VITAMINA M
173

FIGURA 25
DIMENSÃO Nº 12
ESPIRITUAL – VIDA RELIGIOSA E ENERGIA CENTRAL – VITAMINA M
174

FIGURA 26
PRINCIPAIS FATORES QUE INFLUENCIAM O PROCESSO CENTRAL DE
OPORTUNIDADE
RECONHECIMENTO E DESENVOLVIMENTO
175

FIGURA 27
ENERGIA E ZONAS PRINCIPAIS
176

FIGURA 28
ESTADO DE FLUXO E SAÍDA DA ZONA DE CONFORTO
177

FIGURA 29
DIAGRAMAS DE ESTADOS DE FLUXO
178

FIGURA 30
DIAGRAMA DE COMPROMISSO
179

CONCEITO DE REFERÊNCIA Nº 1
ESTÁGIOS DE MUDANÇA
180

CONCEITO DE REFERÊNCIA Nº 2
VELOCIDADE DO DINHEIRO
181

NOTAS &
REFERÊNCIAS
183

SOBRE O AUTOR
190

DEDICAÇÃO

Este livro é dedicado ao meu pai,
S. Dalbir Singh (1º de fevereiro de 1943 a 30 de agosto de 1996),
que era o Comissário Adjunto da Polícia (Polícia de Delhi).

Seu espírito, sua influência, seu caráter e sua presença silenciosa, mas forte, me guiam
até hoje.



PREFÁCIO

Cada ser humano possui uma energia adormecida inexplorada que percorre o corpo físico e a mente. A vida do Sr. Ricky Singh é uma grande inspiração para o mundo inteiro no que diz respeito a esta energia. Suas realizações são uma prova de ativação, aproveitamento e utilização da energia do núcleo interno para o desenvolvimento pessoal e o cumprimento de grandes objetivos. Ele escalou com sucesso até o topo do Monte Everest fazendo 5 viagens diferentes para o Himalaia, além de correr 50 maratonas em 50 estados. Paralelamente a esses desenvolvimentos pessoais, há desenvolvimentos significativos no mundo dos negócios. Ele conseguiu conectar o desenvolvimento de seus negócios com o desenvolvimento pessoal e, como um serviço à humanidade, escreveu este livro extraordinário que examina o melhor uso possível do dinheiro. Em todo o mundo, o dinheiro é como ocorrem as trocas de bens, produtos e serviços. O dinheiro também é um poder bruto e potente que percorre a mente/cérebro de uma pessoa, tornando possível todas as experiências da vida. Em minha carreira como médico, encontrei inúmeras pessoas que não conseguiram alcançar o melhor equilíbrio possível entre a mente e o corpo. O programa Angel Wing, LLC fornece serviços como meditações, diálogos, apresentações, etc. para facilitar uma maior conexão mente/corpo para a elevação da humanidade. Este livro é um testemunho de qualidades poderosas, como autodomínio, transformação pessoal e elevação humana. A humanidade sofre de inúmeras formas onde questões/problemas financeiros costumam fazer parte desse sofrimento. O conceito de Vitamina M apresentado neste livro é verdadeiramente notável. Se inculcado pelas massas, pode potencialmente transformar a sociedade humana de dentro para fora. Cada ideia apresentada pelo Sr. Singh tem um poder imenso. O despertar deste poder é possível pela aplicação diária dos conceitos/idéias apresentados, centrados na Vitamina M. É com grande alegria que expresso meus melhores votos ao Sr. Ricky Singh e, especialmente, a todos os leitores por um tremendo progresso em todos os aspectos da vida. Chetana Kripalu, MD

RECONHECIMENTOS

Meu mundo está muito melhor graças principalmente às pessoas que dedicaram seu precioso tempo e esforço para me orientar. Eles compartilharam comigo o dom de seu tempo, conhecimento, amor, carinho e me motivaram a fazer o mesmo com os outros. Fui abençoado com muitos mentores ao longo da minha carreira e eles são minha caixa de ressonância para transmitir ideias e obter opiniões não filtradas. Embora seja praticamente impossível nomear todos que me ajudaram a chegar onde estou hoje, alguns nomes surgem em minha mente.

Durante meus dias de faculdade (pré-negócios), meu primeiro e único chefe, Manbir (Mike) Singh, que continua sendo uma grande influência em minha vida. Mike me ensinou o valor do trabalho duro e me orientou e me ensinou praticamente tudo o que sei sobre o negócio da gasolina.

Em 1992, quando aluguei meu posto de gasolina, havia uma garagem (J's Tires) ligada a ele dirigida por um jovem enérgico, Joe Soltow. Joe era um sujeito bastante agradável, mas quieto, que passava todos os dias, o dia todo no trabalho. Naquela época, eu era apenas um empreendedor de olhos arregalados sonhando em ganhar milhões. O único problema era que minha ética de trabalho era preguiçosa e, de alguma forma, pensei que poderia usar meu cérebro para ganhar dinheiro sem realmente trabalhar duro e por longas horas. Joe modelou com suas ações e palavras que o trabalho duro e a consistência sempre vencerão as boas intenções e o talento, especialmente se o talento não trabalhar duro. O tempo que passei observando Joe administrar seu negócio abriu meus olhos para o valor do trabalho chato e repetitivo e até hoje continua sendo possivelmente o melhor investimento que já fiz.

Com o passar do tempo, precisei de um contador e liguei para o Sr. Kaushik Shah, CPA da Shah and Associates. Eu disse a ele que trabalhava em um posto de gasolina de aberto a fechado, então não pude encontrá-lo em seu escritório durante o horário comercial normal. Ele descia ao posto de gasolina para fazer minha contabilidade e conversar comigo enquanto atendia meus clientes. Quantos contadores gastariam seu precioso tempo faturável para encontrar-se com um jovem zé-ninguém e concordar em orientá-lo de graça? Tudo o que sei sobre dinheiro (vitamina M) e investimentos, aprendi com o Sr. Shah. Ele tem, ao longo dos anos, compartilhado comigo seu tempo, conhecimento, contatos e, acima de tudo, sua ética e visão da vida em diversos assuntos. Por isso, serei eternamente grato a ele.

Também gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos ao meu orientador do livro, que deseja permanecer anônimo por motivos pessoais. Sem sua ajuda e orientação com tecnologia e tudo mais, este livro não seria o que é hoje.

Acima de tudo, gostaria de agradecer à minha alma gêmea e minha esposa, Manjeet Kaur. Sem seu inestimável apoio, este livro teria permanecido apenas como um sonho impossível. Sou muito grato por ter você em minha vida e gostaria de aproveitar esta ocasião para agradecer por todas as coisas maravilhosas que você faz por mim e pelas crianças. Eu te amo.

-- Ricky Singh

PREFÁCIO

Bem-vindo! Estamos prestes a iniciar uma jornada extraordinária para o desenvolvimento financeiro e crescimento pessoal. O mundo inteiro gira em torno do dinheiro e o autor pretende apresentar uma variedade de ideias que ressoaram na vida, levando a realizações significativas com um estado geral de aproveitamento de energia e bem-estar. As ideias discutidas neste livro estão todas interligadas, entrelaçadas e interligadas. Portanto, os leitores são convidados a fazer uma leitura sistemática deste livro (ou seja, do começo ao fim) ou começar a ler o livro em qualquer ponto e pular livremente. A ênfase é colocada na interconexão de ideias e conceitos sobre vitamina M e energia central.

Existe apenas UMA energia que assume inúmeras formas. O poder financeiro é a energia primordial que desperta de dentro para fora.

--Ricky Singh

REFLEXÃO PESSOAL Nº 1

**Encontre um lugar tranquilo para se sentar.
Leia a pergunta abaixo.
Feche os olhos e visualize a pergunta.
Guarde as palavras em sua mente e coração.
Observe o que você está pensando e sentindo com os olhos fechados.**

\$ \$ \$ \$ \$

**QUAIS VERDADES
EXISTEM SOBRE
MINHA VIDA
FINANCEIRA QUE
SÓ EU SEI?**

REFLEXÃO PESSOAL Nº 2

**Encontre um lugar tranquilo para se sentar.
Leia a pergunta abaixo.
Feche os olhos e visualize a pergunta.
Guarde as palavras em sua mente e coração.
Observe o que você está pensando e sentindo com os olhos**

\$ \$ \$ \$ \$

**QUAL É A FONTE
DA MINHA ENERGIA
CRIATIVA?**

REFLEXÃO PESSOAL Nº 3

**Encontre um lugar tranquilo para se sentar.
Leia a pergunta abaixo.
Feche os olhos e visualize a pergunta.
Guarde as palavras em sua mente e coração.
Observe o que você está pensando e sentindo com os olhos**

\$ \$ \$ \$ \$

**ONDE E COMO
MEU DINHEIRO
ESTÁ SENDO
USADO?**

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

DEIXE A VIAGEM COMEÇAR!

Os não-ricos gastam seu dinheiro e economizam o que sobra. Os ricos guardam seu dinheiro e gastam o que sobra. Uma é uma filosofia de pobreza e a outra é uma filosofia de riqueza, e apenas uma irá ajudá-lo.

VITAMINA M - CORE ENERGY – 12 DIMENSÕES – & CONCEITO TEMÁTICO CENTRAL

A vida existe devido à presença de energia que estimula a vitalidade e o progresso em todas as facetas da vida. Durante o tempo em que o escritor viveu em nossa magnífica Terra, ocorreram interações com diversos indivíduos por meio de uma variedade de experiências de vida. Há grande apreço por essa diversidade, visto que os indivíduos têm origens, intenções, objetivos e desejos diferentes. As pessoas, quase universalmente, querem o seguinte: mais dinheiro, saúde excelente, bons relacionamentos e alguma forma de autoaperfeiçoamento. Embora a maioria das pessoas queira subir em várias direções (como saúde física, condições econômicas etc.), a maioria das pessoas não sabe como atingir esses objetivos maravilhosos. Lamentavelmente, muitas pessoas ficam presas enquanto tentam progredir, devido à rotação em padrões estagnados. Geralmente são círculos concêntricos que inibem os indivíduos de progredir mais na vida devido à natureza cíclica e repetitiva de ações que não promovem o crescimento a partir da estagnação. Uma das principais intenções ao escrever este livro é compartilhar valores, crenças e ideias com base em experiências pessoais e algumas pesquisas, que podem potencialmente facilitar o despertar de processos internos extraordinários que levam a um progresso notável. Fazer progresso requer, às vezes, recuar para uma reflexão pessoal genuína. Alguns acreditam que a pessoa deve estar excessivamente “carregada” na maior parte do tempo para grandes realizações e pular de um projeto/atividade para outro. Escolher sabiamente onde colocar a energia pessoal e como usá-la de forma mais benéfica requer reflexão pessoal. Durante essa reflexão consciente, a pessoa ganha clareza e sabedoria sobre quais “batalhas” escolher nas circunstâncias atuais. Conseqüentemente, uma das ações mais importantes é “desconectar” repetidamente de suas atividades habituais e dar um passo para trás (das atividades que consomem o máximo de tempo) para reflexão.

Inquestionavelmente, o escritor é positivamente apaixonado por dinheiro. Ganhar dinheiro é indicativo de excelente planejamento, ressonância com as tendências atuais do mercado e despertar energético pessoal. É, portanto, intrinsecamente benéfico distinguir claramente entre perseguir obsessivamente o dinheiro e contemplar conscientemente as etapas da ação que resultam em benefício e progresso pessoais máximos. O foco em como atingir metas ocorre quando a pessoa dá um passo para trás e obtém uma melhor perspectiva de si mesma e das circunstâncias da vida atual. Isso naturalmente reduz a preocupação, o estresse e a tensão acumulada. O desvio em diferentes atividades é benéfico devido ao efeito de reequilíbrio causado por repetidos desvios planejados. Na vida do escritor, isso é feito correndo longas distâncias e ficando totalmente absorvido na beleza de correr sem que outros pensamentos entrem na mente. Ir deliberadamente para as montanhas (incluindo escalar o Monte Everest até o pico), acendeu um modo de sobrevivência interna que ativou imensa energia primal (núcleo). Essa ação deliberada foi tomada, várias vezes, para trazer uma maior consciência do fato de que vivemos em um mundo privilegiado, onde perigos imediatos como predadores e ambientes hostis não são vivenciados regularmente. Geralmente não precisamos nos preocupar com a falta de comida e até o 911 chega até nós em poucos minutos, atendendo a maioria das emergências. Muitos desses confortos são geralmente dados como certos devido à proteção fornecida pelos sistemas sociais existentes. Esses sistemas fornecem proteção enquanto a maioria de nós considera esses privilégios garantidos. O escritor tentou sair da bolha protegida dentro da qual vive a maior parte da humanidade. Tendo vivido nesta bolha protetora, o escritor desafiou-se deliberadamente a sair dela, direta e deliberadamente, para enfrentar circunstâncias/ambientes que não estão dentro da bolha protegida. O autor tentou superar o medo, transcender a ansiedade e retornar à sobrevivência/instintos primitivos correndo em ambientes diversos e, às vezes, únicos. A ativação dos instintos de sobrevivência libera uma variedade de hormônios internos, como a adrenalina, que ativa ainda mais a energia interna, levando, às vezes, a uma profunda experiência de unidade com toda a realidade. Quando esses instintos se tornam ativos, a pessoa se lembra de Deus, pensa na saúde e também há a experiência da dor e do sofrimento, onde a transcendência da dor/sofrimento se torna a prioridade imediata. Também se pensa em outras pessoas, como aquelas que

estão fazendo uma jornada semelhante para alcançar grandes alturas, como atingir o pico do Monte Everest. Há uma ativação natural de empatia e interconexão com os outros que demonstra diretamente a unidade da raça humana quando tais realizações são alcançadas.

O QUE É DINHEIRO?

Essa percepção da interconectividade é aplicável, paralelamente, ao dinheiro. O dinheiro traz a verdade da interconexão ao facilitar a interconvertibilidade de várias formas de energia e poder em todas as outras formas. A sociedade utiliza a energia (poder) presente no dinheiro para atingir diversos objetivos e satisfazer desejos em todos os domínios da vida. Na verdade, a existência da sociedade moderna e o nível de desenvolvimento da cultura e da tecnologia seriam inconcebíveis sem dinheiro. Estamos, então, perguntando, o que exatamente é o dinheiro? De acordo com economistas e cientistas sociais, todos os aspectos a seguir são aspectos do dinheiro:

- a) O dinheiro é um meio de troca de bens e produtos
- b) O dinheiro é uma reserva de valor
- c) A moeda é uma unidade de conta
- d) O dinheiro é uma fonte de destaque e prestígio social
- e) O dinheiro fornece segurança física e psicológica
- f) O dinheiro é um fator de impacto importante para a saúde, segurança e bem-estar humanos em geral
- g) O dinheiro é a base da força militar
- h) O dinheiro fornece a base e o fundamento da influência pública e do poder político
- i) O dinheiro é um símbolo crescente de importância econômica e poder social

Dados esses aspectos do dinheiro, uma compreensão e percepção do dinheiro de diversas maneiras devem ocorrer com reverência e respeito. Ver o dinheiro apenas como um objetivo do desejo implica em satisfazer as demandas do ego e colocar sua energia na gratificação dos instintos egocêntricos. Há uma distinção significativa

entre reverência/respeito pelo dinheiro versus o sentimento de possuí-lo para seu próprio prazer. A gratidão é produzida por respeito, enquanto os motivos egocêntricos tentam controlar, possuir e talvez até causar danos a si mesmo e à sociedade em geral. É tudo uma questão de perspectiva ao ver o dinheiro e sua potencialidade. Quando alguém vê o dinheiro como sua mãe, como alguém que sustentou seu filho e possibilitou muitas experiências importantes na vida, isso causa uma mudança significativa na visão da pessoa sobre a natureza do dinheiro e seu poder real.

A ENERGIA CENTRAL É IDÊNTICA EM CADA PESSOA

Todo ser humano nasce com certas características dadas por Deus (ou naturais) que são diversas, como características físicas, raça, etnia, tamanho do corpo, etc. Apesar dessas diferenças, o núcleo de cada pessoa é fundamentalmente semelhante, se não idêntico. Este núcleo é energia bruta (indiferenciada), fluindo através de culturas, nacionalidades, países e outras diferenças entre as espécies humanas. Cada pessoa tem a capacidade de acessar essa energia central (interna/primal) que leva à satisfação dos desejos, criando ao mesmo tempo uma base para um progresso maior para experimentar uma satisfação ainda maior. Esses desejos de progressão podem produzir um melhor estado de vida com experiências maravilhosas disponíveis no mundo material. É prerrogativa inata de cada indivíduo definir a natureza do seu nível superior ou um estado melhor em termos pessoais, onde as experiências de vida armazenadas na memória individualizada servem como um tremendo guia para o desenvolvimento de um futuro maravilhoso, no presente.

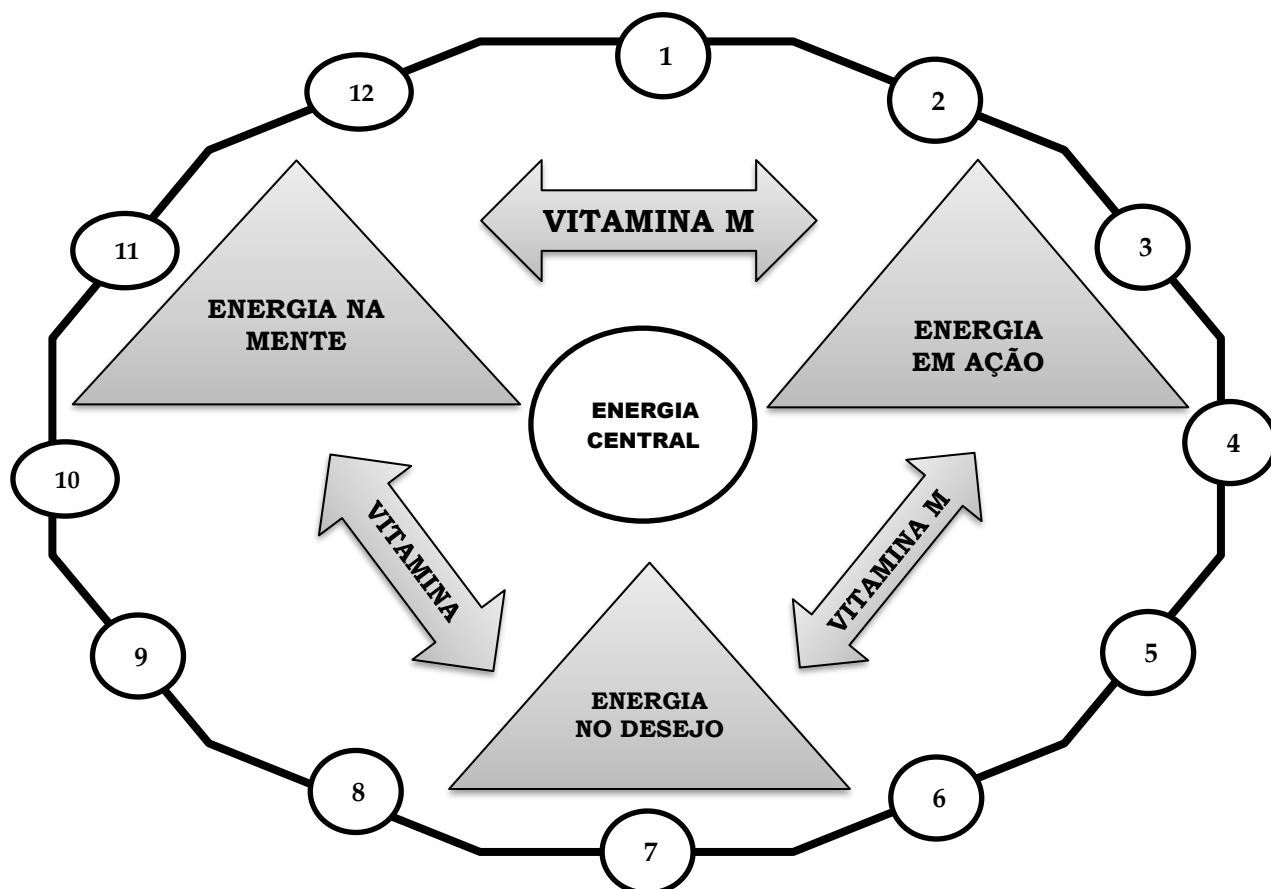
Os desejos de cada pessoa, circunstâncias de vida, antecedentes, genética, educação, condicionamento, etc., são, sem dúvida, diversos. Assim, a energia central de cada pessoa é refletida nos desejos pessoais, levando à realização de atividades em todas as áreas da vida. Dado o fato de que a energia central existe dentro de cada pessoa, o escritor solicita respeitosamente aos leitores que reconheçam essa energia central e a canalizem para a realização de desejos e objetivos sem causar danos a si mesmos ou aos outros. Essa energia central é pura e indiferenciada e assume múltiplas formas, fornecendo a base para todas as experiências de vida. A existência da energia do núcleo e todos os mecanismos

vivificados devido a ela é um testemunho da glória do poder bruto existente como nosso núcleo energético interno. A falta de habilidades adequadas na canalização de energias leva ao “vazamento de energia” onde a regeneração da mesma energia é obstruída. Esse “vazamento” geralmente ocorre devido à busca de “golpes rápidos de experiência” em vez de um acúmulo gradual e alegre, resultando em uma transformação pessoal natural/orgânica. Esse acúmulo gradual de energia aumenta a tenacidade da pessoa em iniciar e manter uma busca genuína pela alegria constante. A descoberta de um estado permanente de alegria é possível com o reconhecimento de que todas as pessoas são manifestações do mesmo poder infinito. Este poder (energia) existe, em uma infinidade de formas e diferentes graus, dentro de cada pessoa, como cada pessoa. Tal reconhecimento leva ao respeito à diversidade com uma visão de consciência energética unitiva.

Assim como cada pessoa tem impressões digitais e individualidade únicas, a energia central se expressa com grande diversidade. Reconhecer a unidade subjacente da energia central leva a viver uma vida livre e enérgica com respeito pela diversidade.

--Ricky Singh

FIGURA 1: 12 DIMENSÕES E VITAMINA M - DIAGRAMA DE ENERGIA CENTRAL



Você tem energia central. Você é a energia central. Essa energia existe como o centro do seu ser, onde todas as energias se combinam. A figura de 12 lados acima representa 12 dimensões da vida de uma pessoa que alcançarão uma função integrada quando as energias existentes no conhecimento, desejo e ação se combinarem. Essas energias são aspectos da energia central bruta de uma pessoa que podem transformar e abrir portas para um sucesso extraordinário. As 12 dimensões da vida de uma pessoa são:

DIMENSÃO # 1: SAÚDE E APTIDÃO GERAL COM BASE NO ESTÁGIO DA VIDA

DIMENSÃO # 2: DESENVOLVIMENTO E AUMENTO DA FORÇA MENTAL

DIMENSÃO Nº 3: EQUILÍBRIO E INTEGRAÇÃO EMOCIONAL

DIMENSÃO Nº 4: EQUILÍBRIO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO DE RELACIONAMENTO

DIMENSÃO Nº 5: DESENVOLVIMENTO DE PERSONALIDADE E CARÁTER

DIMENSÃO Nº 6: HARMONIA FAMILIAR E FLORESCIMENTO DO AMOR

DIMENSÃO Nº 7: RELACIONAMENTOS ÍNTIMOS

DIMENSÃO Nº 8: SAÚDE FINANCEIRA E CRESCIMENTO

DIMENSÃO Nº 9: DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA-OCUPAÇÃO

DIMENSÃO # 10: DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

DIMENSÃO # 11: DESENVOLVIMENTO E MELHORIA DA VIDA RECREACIONAL

DIMENSÃO # 12: ESPIRITUAL - DESENVOLVIMENTO E APRIMORAMENTO DA VIDA RELIGIOSA

TEMA CENTRAL

O tema central deste livro é declarado abaixo:

“A mente e o corpo humanos são talvez os fenômenos mais misteriosos que existem e usam grandes quantidades de energia básica/bruta. Essa energia pode despertar a pessoa para um estado de revitalização, transmutação, conservação e equalização. A melhor utilização possível da energia central de uma pessoa leva à dissolução de conflitos internos/externos, distúrbios e desequilíbrios. Uma vez que a energia central começa a fluir sem perturbação interna devido ao equilíbrio contínuo de todas as 12 dimensões da vida de uma pessoa, a base para a excelência pessoal é desenvolvida. Com uma base tão sólida, portas psicológicas se abrem para possibilidades ilimitadas que levam a uma vida dinâmica, enérgica e vibrante.” - Ricky Singh

Estamos prestes a embarcar em uma jornada extraordinária para desvendar a glória da energia pessoal, o poder do dinheiro como vitamina M e explorar juntos como viver uma vida energética. Um estado de excelência pessoal é uma possibilidade real para cada ser humano, uma vez que uma base de verdadeiro equilíbrio em todas as 12 dimensões (Figura 1) da vida se solidifique. O sofrimento humano existe de inúmeras formas que podem ser aliviadas, em grande medida, se a humanidade compreender o poder da Vitamina M e seu melhor aproveitamento na vida. A melhor utilização do dinheiro como vitamina pode levar à eliminação de muitos problemas humanos. Nossa jornada começa explorando o tema central deste livro (como mostrado acima) para esclarecer a natureza da excelência pessoal e examinar a possibilidade e potencialidade de evoluir para um estado de alegria contínua e ininterrupta.

Nosso mundo interior é um composto de pensamentos, emoções, memórias, desejos e energia central que funcionam juntos, expressando o comportamento externo. Existe uma imensa estrutura energética, responsável pelo funcionamento total do corpo e da mente. Essa estrutura de energia emana da fonte de energia (energia central) que pode se originar de uma dimensão espiritual. Quer alguém

acredite ou não em uma dimensão espiritual (ou seja, Deus, espírito, alma, etc.), ninguém pode negar a existência da energia central que existe como um fundamento comum para toda a humanidade. A mente humana, também um fenômeno comum, é altamente sutil e subjetivamente misteriosa. Investigar a natureza da mente tem sido uma atividade prolongada de múltiplas disciplinas acadêmicas (do ponto de vista da pesquisa) e a mesma investigação pode ocorrer individualmente (subjetivamente) levando à compreensão da complexidade e profundidade da mente. A natureza misteriosa da mente se deve à sua sutileza. A natureza sutil da mente e seus processos internos são conhecidos na reflexão pessoal. Por exemplo, a palavra “pensamento” refere-se a uma atividade/processo que funciona dentro da realidade interna de alguém. Essa atividade interna envolve múltiplos processos neurológicos e neuroquímicos que facilitam a existência e funcionalidade da mente.

DETECÇÃO DE ENERGIA

A medida que uno comienza a percibir su pensamiento, hay una detección directa de la existencia de energía donde existen procesos de pensamiento en un estado de interconexión con emociones, recuerdos y deseos. Tal interconexión genera diversos y variados estados psicológicos. Hay muchos factores causales del pensamiento que mueven la energía a través del sistema mental de uno. Por lo tanto, el concepto de homeostasis (es decir, equilibrio) es fundamental para el funcionamiento saludable de la mente y el cuerpo. El cuerpo humano tiene once sistemas fisiológicos que deben permanecer sincronizados entre sí para mantener una buena salud general. De manera similar, la mente (es decir, pensamientos, emociones, recuerdos, deseos y energía) debe permanecer en la mejor sincronía con todos los sistemas fisiológicos para crear el más alto nivel de bienestar. Solo hay una energía que fluye dentro de la mente/cuerpo, ya que fluye dentro de 12 dimensiones (Figura 1) en la vida de cada persona. Esta energía no suele estar en completa sincronía debido a los conflictos que existen entre la función del cuerpo y la mente. Si uno examina solo un día de su vida, por lo general hay cambios y torsiones considerables en la energía personal, creando desequilibrios en una variedad de formas. Los conflictos entre la

función física del cuerpo y la función mental provocan desequilibrios bioquímicos experimentados como agitaciones/perturbaciones. La palabra “agitación” se refiere al hecho de que algo o alguna sustancia sutil está siendo agitada. El descubrimiento de la estructura interna de la mente de uno, energéticamente, le permite a uno encontrar esta existencia sutil pero muy real de un fenómeno mental intrincado. La mente, por lo tanto, es una sustancia que no es de naturaleza física, es extremadamente sutil y tiene un poder inmenso. Las perturbaciones de varios tipos en la vida se generan interna y/o externamente debido al poder interno que fluye de manera desequilibrada. Por ejemplo, cuando uno recuerda un recuerdo perturbador, la perturbación se experimenta en función de la naturaleza cualitativa percibida de la memoria. Si se mantiene la atención en mantener equilibrada la energía interna de uno, uno puede resolver y tal vez incluso disolver tales perturbaciones. La función energética interna puede mejorarse cuando se reducen todas las perturbaciones personales, conflictos, agitaciones, etc. Los estados de perturbación interna son indicativos de la participación de la memoria en el almacenamiento de eventos (experiencias) relacionados con perturbaciones. La utilización de la memoria puede mejorar las perturbaciones o reducirlas desde dentro. Para examinar esto más a fondo, supongamos que la mente es algún tipo de sustancia sutil conectada al cerebro/cuerpo físico, que está animada por la energía central. Las perturbaciones dentro de la mente (que van desde extremadamente leves hasta severas) son indicativas de un estado potencial de no perturbación en esta sustancia sutil. Si la mente puede ser perturbada, eso en sí mismo es indicativo de una fuerte posibilidad de que la mente alcance un estado de estabilidad, armonía e integración. Dentro de tal estado, resulta un silencio natural y energético, creando un flujo de energía interior que proporciona estabilidad y crecimiento a las 12 dimensiones de la vida. La mente tiene la capacidad innata de producir una gran cantidad de equilibrio dentro del cuerpo físico debido al despertar de la inteligencia innata que normalmente existe en un estado latente. Desde el comienzo mismo de nuestro viaje, el autor alienta a los lectores a permanecer abiertos a la posibilidad de que tal estado de armonía interconectada y estabilidad energética sea posible. El autor sostiene que tal estado de vida y ser es definitivamente posible con conexiones entrelazadas adecuadas de todas las energías internas.

AVANÇO INTERIOR DA HUMANIDADE

El avance interno de la humanidad ocurre cuando las energías se utilizan con un enfoque constructivo en lugar de destructivo. La distinción entre un enfoque constructivo y destructivo se aclara en la mente cuando se pone la atención en la progresión interna real, que tiene ramificaciones en desarrollos beneficiosos dentro del mundo exterior. La humanidad ha progresado científica y tecnológicamente. No obstante, todavía existen muchos aspectos primitivos y tribales dentro de la civilización humana que causan daño a la humanidad. Este daño se debe a conflictos/contradicciones internas que se manifiestan como conflictos/contradicciones externas. A medida que aumentan los conflictos/contradicciones externos, se produce el daño correspondiente a la estabilidad interna. El progreso interno (interior/personal) es posible cuando las 12 dimensiones (aspectos) de la vida de uno entran en armonía energética. La progresión interior está considerablemente limitada en la sociedad humana actual en comparación con la progresión exterior. Los instintos humanos, en el contexto de la progresión general, tienen una importancia tal que la integración adecuada de los deseos instintivos conduce al aprovechamiento de la energía central, lo que conduce a la disolución de conflictos/contradicciones/perturbaciones, todo lo cual conduce a una mejora considerable de la salud y el bienestar general. Las distorsiones del flujo de energía dentro de la mente degradan la salud y la productividad. Es posible disolver los problemas de flujo de energía desde la raíz cuando la vitamina M y las energías relacionadas se conservan para fortalecer la vida de uno en lugar de simplemente intentar controlar superficialmente los problemas de flujo de energía. Darse cuenta de que la mente humana usa una enorme cantidad de energía proporciona un marco fundamental en el proceso de despertar del poder de uno para un mayor desarrollo.

Este libro tiene la intención de ser un viaje colaborativo para examinar diversas ideas sobre el poder del dinero y el desarrollo personal y es la sincera esperanza del escritor que los lectores tengan en cuenta que todas las ideas presentadas son para la reflexión personal, la exploración adicional, el diálogo adicional. sondear y animar las 12 dimensiones de la vida. El autor sostiene que el mero acuerdo o

desacuerdo o variaciones de los mismos pueden ser algo superficiales. Por lo tanto, el autor les pide a los lectores que vean por sí mismos si hay verdad presente al examinar la variedad de ideas con respecto a la energía central y el concepto de vitamina M. La percepción directa de la verdad es mucho mayor y tiene un poder mucho mayor que la aceptación o no aceptación indirecta de las ideas. El autor pide a los lectores que lean el libro detenidamente y con calma, para que las verdades personales despierten y se desarrollen con naturalidad. Este desarrollo requiere tiempo, reflexión y aplicación. Los destellos de perspicacia pueden bendecir a los lectores en cualquier punto del libro si se adoptan actitudes contemplativas/reflexivas.

O RITMO DA TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

El autor también reconoce que el cambio es la única constante en la vida. El filósofo griego Heráclito dijo: "Ningún hombre se mete dos veces en el mismo río, porque no es el mismo río y él no es el mismo hombre. No hay nada permanente excepto el cambio." Este hecho debe ser reconocido para que las verdades personales puedan despertar para iniciar un camino de autodesarrollo y reintegración. Las circunstancias de la vida cambian, las situaciones cambian y los estados de ánimo cambian. La transformación personal ocurre al propio ritmo de cada uno. Algunos cambios ocurren inesperadamente y otros ocurren de forma esperada. La respuesta de uno a ellos puede ser a través de una mente energética integrada o confusión. Por ejemplo, el hecho de que el cuerpo en última instancia envejezca debido al envejecimiento de los genes y otros factores se puede enfrentar con compostura, tenacidad, aceptación y energía central equilibrada. Todos somos conscientes de nuestra mortalidad en una u otra medida. Por lo tanto, el autor está promoviendo la idea de que la vitalidad de uno puede aumentar significativamente en cualquier estado/etapa de la vida cuando la energía central se activa y se usa de manera beneficiosa. Con esto en mente, podemos reconocer que los conflictos son el resultado de cambios dentro de los entornos externo e interno de uno. Los conflictos, desde el punto de vista del autor, son el resultado de la fragmentación de la energía central que se manifiesta de innumerables formas, incluida la inestabilidad financiera. Tenga en cuenta que cada declaración hecha en este libro no se hace en

un sentido autoritativo, se hace para la exploración mutua sobre la naturaleza de la excelencia en el contexto del desarrollo financiero energético. Para realizar una exploración mutua de este tipo, es necesaria una comprensión fundamental sobre la naturaleza de la energía central, las 12 dimensiones y la vitamina M para que nuestro viaje exploratorio llegue a buen término. Por lo tanto, la construcción de una base sólida ocurre sistemáticamente cuando comenzamos a examinar la naturaleza gloriosa y opulenta de nuestro propio poder interior. La activación real del poder personal se puede facilitar mejor cuando estamos en un estado de diálogo exploratorio donde las ideas se comparten sin prejuicios y con una mente abierta. El autor afirma que este libro servirá como base para los diálogos exploratorios que se pueden llevar a cabo en varios escenarios en el futuro.

El enfoque de este libro es considerar de manera muy práctica y aplicable la gloria de la energía central que existe dentro de uno mismo. Para iniciar el proceso de transformación, el reconocimiento de la energía desperdiciada es fundamental y fundacional. Este reconocimiento le permite a uno cambiar las circunstancias internas y externas que están causando daño a la energía de uno. Los procesos reales de buena utilización, revitalización, conservación, igualación y transmutación se describen a lo largo de este libro de múltiples maneras. Así como una oruga se transforma en mariposa, es el deseo más sincero del autor que los lectores se involucren en un viaje de transformación personal, que los lleve a una tremenda libertad, expansión de energía y crecimiento de vitamina M.

O QUE É VITAMINA M?

La civilización humana tiene una variación considerable con respecto a las habilidades personales, las características innatas, el estado familiar y socioeconómico, etc. No obstante, el reconocimiento, la aceptación y el uso consciente de la energía pura y potente pueden conducir a la elevación de la humanidad, desde adentro hacia afuera. La activación, expansión y la mejor utilización posible de la energía interna genera vitamina M. ¿Qué significa exactamente vitamina M? La "M" representa el dinero en su forma pura y potente.

La palabra “vitamina” representa la característica energizante del dinero para el desarrollo personal y financiero. El poder de la vitamina M se genera y almacena interna y psicológicamente debido a la activación de la energía central al ganar dinero, ahorrar dinero y crecer personalmente. Esta energía activada permanece interna y dinámicamente intacta a medida que crece más cuando se ahorra dinero y se usa de la mejor manera posible para animar las 12 dimensiones de la vida de uno simultáneamente. Este crecimiento dinámico y almacenamiento interno de energía, debido a la acumulación y el mejor uso del dinero, es la vitamina M. La humanidad lucha, sufre y se causa un sufrimiento interminable debido a la destrucción de la vitamina M en todos los niveles de la civilización humana. Expansiones de energía interna generación paralela de vitamina M (externa y psicológicamente), lo que conduce a la progresión en múltiples dimensiones de la vida. Para entender claramente el concepto de vitamina M, es esencial examinar la palabra “vitamina” para obtener la perspectiva correcta. La definición del diccionario de la palabra “vitamina” es la siguiente:

“cualquiera de un grupo de sustancias orgánicas esenciales en pequeñas cantidades para el metabolismo normal que se encuentran en cantidades diminutas en los productos alimenticios naturales o, a veces, se producen sintéticamente: las deficiencias de vitaminas producen trastornos específicos.”²

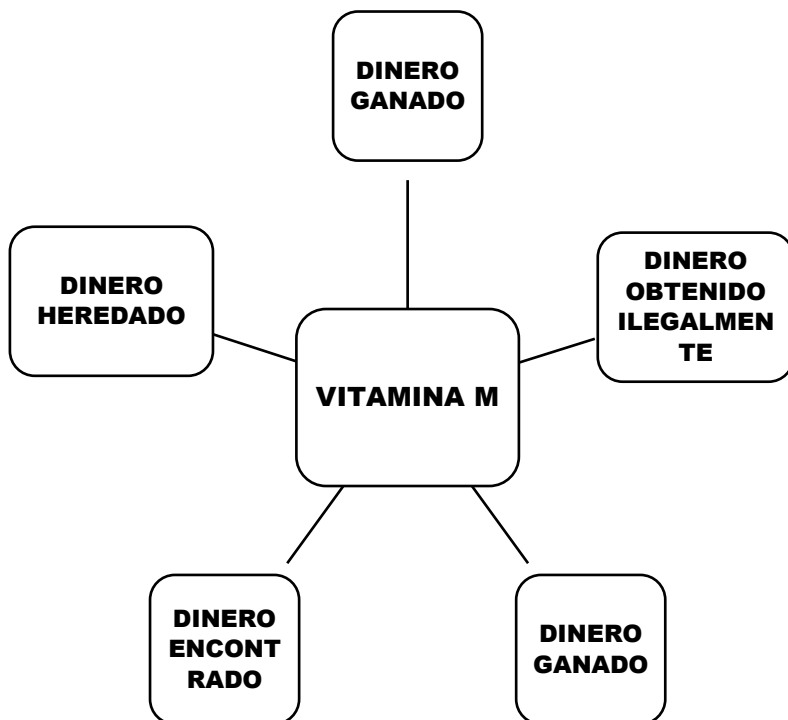
La palabra “vitamina” generalmente se refiere a una pequeña cantidad de un mineral o alguna otra sustancia que tiene la capacidad de facilitar y activar varias reacciones bioquímicas dentro del cuerpo. (Consulte la Figura 13, en el Apéndice). Estas son reacciones fisiológicas responsables de la vida de una persona y la presencia de vitaminas puede mejorar la salud y el bienestar general. Las vitaminas se utilizan generalmente en pequeñas cantidades debido a su potencia. Las vitaminas no son alimentos básicos y no se consumen en grandes cantidades. Así como una píldora de vitamina tiene una gran potencialidad para ayudar a las reacciones fisiológicas dentro del cuerpo (en general) y el cerebro (en particular), de manera similar, la vitamina M es la propiedad del dinero en la vida de uno. Entonces, ¿por qué el dinero es vitamina M y cómo se convierte en vitamina M? El dinero es poder en bruto, energía en bruto, que se ha ganado o ganado de una forma

u otra. Cuando uno está en posesión de un billete de \$ 100, por ejemplo, existe la sensación de que los \$ 100 son "míos". "Existe la sensación de que "estos son mis \$100". Sostener/poseer \$100 es un poder potencial bruto, que existe psicológicamente. Ese poder potencial está dentro de la mente misma. La utilización de \$10 de los \$100 para comprar un producto o alguna experiencia está potencialmente oculta dentro de los \$100. Hay potencial dentro de \$100, proporcionando una amplia gama de experiencias diversas escondidas dentro de \$100. Hay diversas experiencias posibles que se pueden obtener de los \$ 100 en función de la configuración mental, la mentalidad, los deseos, los sentimientos y otras ideas generales dentro de la mente. Ciertamente, y experiencialmente, múltiples factores están presentes con respecto a la utilización de cualquier cantidad de dinero. El dinero utilizado como vitamina (es decir, en cantidades que proporcionen la máxima activación energética), energiza el cuerpo físico, la mente y todas las dimensiones de la vida. La mejor utilización de \$ 100 mejora cada dimensión de la vida de uno al utilizar \$ 100 como vitamina. Las personas que actúan de manera impulsiva o irracional, en función de ciertos deseos, pueden gastar \$ 100 rápidamente por algo deseado y pueden sentir arrepentimiento poco después. Esta sensación interna de arrepentimiento es personal y está directamente relacionada con la degradación de la energía central de uno. La energía central es la esencia de uno mismo y se altera cuando uno se da cuenta de que el dinero se ha gastado de forma incorrecta o que podría haberse gastado de una forma mucho mejor. A medida que uno se da cuenta de que el dinero se gastó de manera inapropiada, o para comprar artículos que realmente no se necesitaban, o simplemente para obtener una cierta experiencia estimulante que dura bastante poco, uno comienza a pasar a un proceso cognitivo/emotivo que resulta en arrepentimiento por haber gastado el dinero. dinero de manera inapropiada. Por lo tanto, el concepto de vitamina M es muy potente con respecto a la necesidad de reconocer y utilizar el poder del dinero de la manera más beneficiosa. El uso inapropiado del dinero daña una vez el poder central, creando un efecto de reverberación en 12 dimensiones de la vida de uno, lo que lleva al estancamiento y/o regresión.

La figura 2 a continuación ilustra ideas clave conectadas con respecto al concepto de vitamina M.

FIGURA 2

MEIOS DE OBTENÇÃO DE DINHEIRO



La Figura 2 (arriba) ilustra la distinción y la diferencia entre varias formas de obtener dinero:

Dinero ganado: dinero obtenido a través del trabajo donde se utiliza la energía personal. Hay almacenamiento positivo de vitamina M dentro de la mente.

Dinero obtenido ilegalmente: dinero obtenido por robo u otra actividad ilícita

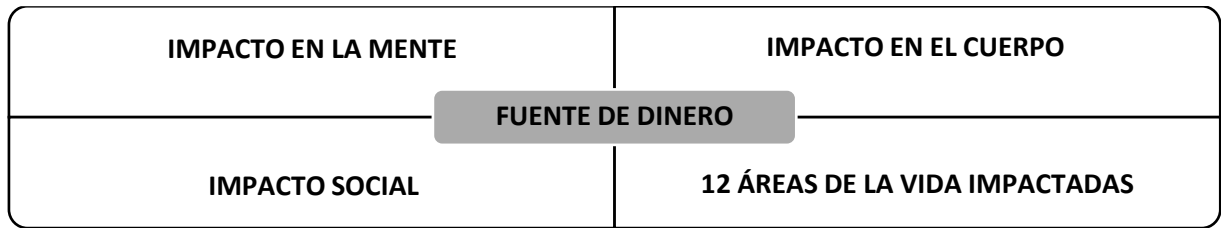
Dinero ganado: dinero ganado apostando

Dinero encontrado: dinero que ha sido encontrado, no obtenido de otra forma

Dinero heredado: dinero obtenido al heredarlo

Estas distinciones impactan a un individuo de múltiples maneras, como se muestra a continuación:

FIGURA 3: IMPACTO DO DINHEIRO



Origen del Dinero: Se refiere al dinero que se obtuvo (Figura 2)

Impacto en la Mente: Se refiere a varias etapas emocionales y cognitivas

Impacto en el cuerpo: se refiere a cambios fisiológicos

Impacto social: se refiere al beneficio o daño a la sociedad en general.

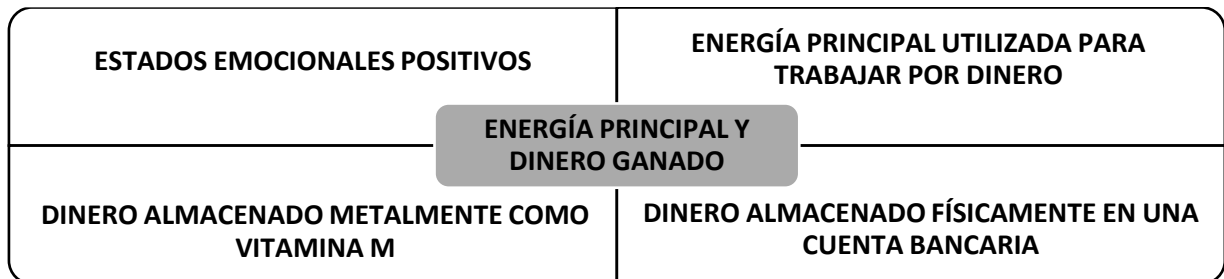
Impacto en 12 áreas de la Vida: Se refiere al poder del dinero en relación a 12 áreas (Figura 1)

La conexión entre la energía central y el dinero ganado se muestra a continuación:

LA FUENTE DE DINERO TIENE UN IMPACTO EXTRAORDINARIO EN LA FORMA EN QUE LA VITAMINA M SE ALMACENA EN LA MENTE. EL ALMACENAMIENTO BENEFICIOSO CONDUCE A LA MEJORA DE LA ENERGÍA CENTRAL. EL ALMACENAMIENTO NOCIVO NO ES VITAMINA M. ¿PUEDES VER LA DIFERENCIA?

-RICKY SINGH

FIGURA 4: ENERGIA PRINCIPAL E DINHEIRO GANHO



Con estos antecedentes, ahora podemos examinar el poder de \$100 con más profundidad. Si un individuo, por ejemplo, gana \$100 cortando el césped, se invierte cierta cantidad de energía en esa actividad para ganar \$100. Cuando se gana dinero,

hay una buena sensación (psicológicamente) de ganar \$100 en lugar de robar dinero o heredar dinero. Estos ciertamente podrían ser estados emocionantes durante cierto período de tiempo, pero la diferencia con el dinero ganado es psicológicamente significativa. En el caso del juego, esa experiencia tiene una singularidad dado su contexto de euforia, evasión, ganar y perder dinero. Los 100 dólares tienen la misma potencialidad independientemente de cómo se hayan obtenido, pero los procesos psicológicos y fisiológicos se ven afectados de formas bastante diferentes debido a cómo se obtuvo el dinero. La forma en que el dinero llega a un individuo tiene implicaciones energéticas. En el caso de trabajar por \$100, se pone cierta cantidad de energía en el acto de trabajar. Esta energía es un poder activado internamente que se utiliza para ganar dinero. Uno puede discernir fácilmente el impacto mental de recibir solo \$90 y no recibir los \$100 completos que se acordaron. Por lo tanto, ganar dinero puede producir emociones positivas, suponiendo que se entregue la cantidad correcta de dinero a la persona que lo gana. Uno puede ver fácilmente los cambios emocionales que ocurren desde el momento en que una persona obtiene un trabajo (es decir, cortar el césped) hasta el final del trabajo cuatro semanas después. Si se van a obtener \$ 100 al final de 4 semanas, hay energía en las emociones, las acciones y la cognición con respecto a la realización del trabajo. Una comprensión de cómo hacer el trabajo debe estar presente antes de que comience cualquier actividad para hacer el trabajo. Entonces, la actividad (trabajo) debe realizarse a satisfacción del empleador. Solo entonces se obtienen los \$100 completos. Tan pronto como uno está en posesión de \$100, la mente tiene una sensación de "esto es bueno... esto se siente bien..." Por lo tanto, hay un proceso energético justo en ese punto. Debemos tener clara la naturaleza de este proceso energético. Es un proceso neuropsicológico que se activa debido a la existencia de un sentido mental (psicológico) de que los \$100 son MÍOS. Este sentimiento de que los \$100 son "míos" surge debido a que uno está en posesión de \$100, que es poder puro. El poder/energía que se gastó en hacer el trabajo de cortar el césped durante 4 semanas fue físico, intelectual y de procedimiento. El dinero ganado es un intercambio de energía en forma de un billete denominacional de \$100. Por lo tanto, cualquiera que sea la energía y el esfuerzo que se hayan puesto para ganar los \$100, la energía ha regresado a un individuo que ha puesto tal esfuerzo, en el contexto del valor de mercado y los acuerdos hechos con el empleador. Los estados de ánimo

son relativamente buenos en esto, lo que generalmente genera pensamientos adicionales sobre cómo se deben gastar \$ 100. También pueden existir pensamientos adicionales con respecto a la tarifa acordada, el deseo de más trabajo, el ímpetu para aprender nuevas habilidades, brindar servicios adicionales, etc. Muchas de estas ideas adicionales surgen mentalmente después de que se han ganado \$100 debido a la mejora del poder que acompaña almacenamiento de \$100 dentro de la cuenta bancaria de uno o de su casa. Este almacenamiento externo promueve y facilita el almacenamiento interno (psicológico) de vitamina M.

En consecuencia, en una mentalidad orientada al proceso (es decir, una mentalidad que mantiene la atención en realizar una actividad por su belleza y excelencia), una persona que realiza una actividad para ganar \$100 está completamente absorta en la actividad para realizarla correctamente, a fondo, y maravillosamente posible. En una mentalidad tan maravillosa, la meta de ganar \$ 100 ciertamente se tiene en cuenta sin cambiar deliberadamente la energía de uno para enfocarse demasiado en la meta, de tal manera que las acciones que se realizan para lograr una meta se realizan adecuadamente y no con mediocridad. . Por lo tanto, en una mentalidad orientada al proceso, una acción realizada por su belleza y excelencia conduce a una mejor comprensión personal de los conflictos y desequilibrios internos que interrumpe el despilfarro y el mal uso del poder financiero. Uno comienza a reconocer que las perturbaciones internas pueden reducirse significativamente con el aprovechamiento adecuado del poder financiero, lo que conduce a la formación natural de un equilibrio interconectado.

A GLÓRIA DA ENERGIA CENTRAL

La energía central (Figura 1) es el poder raíz de uno, la fuerza vital de uno que existe en forma cruda dentro del propio ser y es responsable de todas las actividades en la vida. Esta energía existe y se manifiesta como todas las reacciones bioquímicas dentro del cuerpo y todos los procesos mentales que facilitan toda actividad en el ciclo de 24 horas de cada persona. Sin energía activa, no hay posibilidad de vida. Por lo tanto, la energía central es la fuerza vital de uno que es responsable de todas las experiencias de la vida. La energía es gloriosa ya que proporciona formas adicionales de avanzar hacia mayores experiencias en la vida.

ENERGIA NA MENTE

La energía mental (energía en la mente - Figura 1) es una fuerza dinámica responsable de la existencia de todos los procesos mentales. La manifestación de la energía central como una fuerza dinámica dentro de la mente incluye instintos, impulsos, procesos de búsqueda de gratificación basados en el principio del placer, creatividad, desarrollo de la personalidad y, en un sentido más amplio, la creación de la cultura humana. La energía mental abarca el poder intelectual, el poder contemplativo y reflexivo, la habilidad/capacidad para el razonamiento abstracto y objetivo, y el poder emocional. Esto también incluye la capacidad de adquirir, desarrollar e interconectar ideas y conceptos utilizando la energía central. La energía dentro de la mente es extremadamente preciosa y existe de manera sutil pero bastante real. Reconocer el poder de la naturaleza sutil de la energía mental permite tratarla con gran respeto y reverencia. No hacerlo tiene consecuencias significativas sobre la vitamina M.

ENERGIA NO DESEJO

Todos experimentamos el deseo, con su expresión de multiplicidad, utilizando la energía central. El deseo se puede conceptualizar de la siguiente manera:

El deseo es la emoción de anhelar o esperar por una persona, objeto o resultado. El mismo sentido se expresa con palabras como "craving". Cuando una persona desea algo o a alguien, su sentido de anhelo se excita por el disfrute o el pensamiento del artículo o la persona, y quiere tomar medidas para lograr su objetivo. El aspecto motivacional del deseo ha sido señalado durante mucho tiempo por filósofos (por ejemplo, afirmando que el deseo humano es la motivación fundamental de toda acción humana), así como por científicos. 3

La energía dentro del deseo es la energía central/raíz de uno que crea la experiencia del deseo. El deseo utiliza mucha energía y las acciones posteriores se toman para cumplir los deseos..

ENERGIA EM AÇÃO

Las acciones que se toman para satisfacer los deseos/deseos/necesidades/etc., utilizan la energía central de formas variadas. Cada acción (mental/física) influye en el complejo mente-cuerpo y genera diferentes deseos en función de los niveles de satisfacción. La energía en acción se refiere a la energía que se mueve dinámicamente hacia varios objetivos en las 12 dimensiones de la vida de uno en la búsqueda del equilibrio, la alegría, la felicidad, la reducción del sufrimiento/dolor, etc.

12 DIMENSÕES – ENERGIA CENTRAL – VITAMINA M

Aunque hay muchas vicisitudes (altibajos) y fluctuaciones (altibajos) en muchos aspectos de la vida, el poder de la energía interconectada anima e integra las 12 dimensiones (ver Figura 1) de la vida. (Consulte las Figuras 14 a 25 en el Apéndice para conocer las conexiones detalladas entre las 12 dimensiones, la energía central y la vitamina M).

El concepto de vitamina M puede aclararse aún más (en el contexto de las 12 dimensiones) a medida que comenzamos a comprender que ganar dinero con una mentalidad orientada al proceso puede ocurrir sin resistencia interna junto con la mejora del poder de raíz. Para comprender mejor la expansión y regeneración de la vitamina M, la diferencia entre estancamiento y progresión debe volverse lúcida. Es solo a través de tal lucidez que se hace posible el verdadero progreso en cualquier aspecto de la vida, donde la energía personal se coloca consciente y deliberadamente en direcciones que conducen al progreso interno/externo. Sin duda, cada persona tiene altibajos en la vida y hay momentos en que varios objetivos no necesariamente llegan a buen puerto por muchas razones diferentes. La falta de éxito puede ser causada por no estar en el estado de ánimo correcto al realizar acciones para lograr cualquier objetivo. No obstante, eso no significa que uno simplemente se rinda y se desanime, se deteriore y se frustre emocionalmente y pierda de vista la energía latente que existe en su interior. La autoestima, la imagen propia y la valía personal nunca deben verse dañadas por las circunstancias de la vida. Este daño es esencialmente el daño a la energía central de uno, donde las

emociones negativas y limitantes agotan este poder y potencialmente estancan o incluso paralizan a un individuo. Atraparse en los surcos psicológicos crea impedimentos que aumentan la frustración y la decepción, provocando un mayor enredo y absorción en estados limitados de funcionamiento. Tal absorción provoca la degradación de la autoestima, la autoimagen positiva y la visión positiva de la vida. Siempre que haya contratiempos, uno debe recordar que cualquier contratiempo es meramente temporal y que no debe crear un bloqueo psicológico que conduzca a la detención de una mayor progresión.

Cada vez que uno pone un esfuerzo constante en cualquier dirección, naturalmente habrá algunos contratiempos. Estos contratiempos no significan necesariamente que uno deba rendirse o agotarse o desanimarse psicológicamente. El cambio hacia un mayor desarrollo personal es ciertamente posible y requiere energía para dar un giro positivo internamente. Tal giro lo saca a uno de varios surcos psicológicos, lo que lleva a un mayor progreso con cualidades como la paciencia, donde el esfuerzo correcto y constante facilita la progresión fuera de los surcos internos (mentales). Tal progresión hace que la energía dentro de la mente de uno se desarrolle aún más, lo que conduce a una mayor acumulación de vitamina M.

VEJA ALÉM DA ZONA DE CONFORTO

El crecimiento real de la vitamina M depende del reconocimiento de la zona de confort y la decisión de salir de esa zona para un mayor desarrollo. El reconocimiento de la zona de confort de uno (en cualquier aspecto de la vida y especialmente, el aspecto financiero) inicia varias posibilidades de progresión y pasa al siguiente nivel. Si uno permanece en una zona de confort sin el reconocimiento de la posibilidad de un mayor progreso, el estancamiento persiste inevitablemente. La evolución más allá del funcionamiento actual de uno puede ocurrir en mayor grado empujando cuidadosa, lenta y gradualmente a través de la zona de confort de uno sin generar tensión o resistencia interna. Tal progresión ocurre cuando la atención se mantiene en evitar que las energías de uno se rompan debido a tal tensión y resistencia. La capacidad de empujar a través de cualquier zona de confort aumenta cuando la tensión/resistencia interna está en niveles

mínimos. Pueden ocurrir incertidumbres y circunstancias imprevistas al salir de la zona de confort de uno cuando uno está tratando de moverse en una nueva dirección o mejorar la dirección actual hacia el cumplimiento de los sueños y metas. Intentar tomar acciones que son diferentes de los patrones regulares de uno generalmente no está en la mentalidad de muchas personas y debido a tales mentalidades limitadas, uno se estanca en viejos patrones condicionados, lo que lleva al estancamiento mental. Por lo tanto, la activación de la energía central es esencial para tomar medidas para un mayor desarrollo financiero y personal. Hay momentos en los que uno tiene que dar un paso atrás y evaluar cuidadosamente (así como enérgicamente) las circunstancias de la vida actual para que uno comience a vivir en una progresión natural para alcanzar etapas más altas. La evaluación energética es un proceso meditativo y reflexivo de reunir las propias energías, con calma y mente abierta, para formular un plan de acción que aumente la energía personal, que a su vez puede aumentar la vitamina M. Si la mentalidad de uno es progresar continuamente hacia el siguiente nivel, entonces la energía mental y física permanecerá intacta que proporcionará la fuerza suficiente para dar todos los pasos correctos. Al hacerlo, la energía bruta (núcleo) en sí misma comienza a expandirse más y más. Esta expansión comienza manteniendo la atención en el parloteo interno de uno y haciendo las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué debo hacer para mejorarme a mí mismo?
- 2) ¿Qué significa para mí “ascender” económicamente?
- 3) ¿Cómo puedo hacer mi trabajo actual con más eficiencia y sin pensamientos negativos y emociones restringidas?
- 4) ¿Qué pasos debo seguir para aumentar mi poder interno?
- 5) ¿Cómo hago que todas mis interacciones (es decir, con amigos, familiares, compañeros de trabajo, etc.) sean mucho más atentas y respetuosas?
- 6) ¿Cómo atiendo mejor a mis clientes si estoy en un entorno empresarial?
- 7) ¿Cómo incorporo actividades de superación personal en mi horario diario?
- 8) ¿Qué debo hacer para cambiar mi visión del dinero y percibirlo como vitamina M?
- 9) ¿Cómo cambio mi mentalidad hacia el desarrollo personal donde la acumulación de dinero sigue esta mentalidad, en lugar de perseguir acumular dinero?

Reconocer que acumular dinero por sí mismo sin un desarrollo personal adecuado puede convertirse en una obsesión problemática y dañar muchas áreas de la vida. La utilización del dinero como vitamina M lo está utilizando con gran responsabilidad para obtener beneficios personales, familiares y sociales. Tal utilización consciente activa naturalmente la energía bruta y la transforma en energía positiva. La transformación no es simplemente una cuestión de cambio superficial del “statu quo personal”. Es transformador en esencia debido a la utilización del dinero de la mejor manera posible por parte de personas que tienen intenciones positivas inequívocas. Las intenciones positivas conducen a una mayor realización de la energía existente con positividad, donde dicha realización tiene potencia transformadora. La expansión de la positividad brota desde el interior del individuo y potencialmente puede alcanzar niveles mundiales.

PROGRESSÃO E USO DE VITAMINA M

La progresión hacia el almacenamiento y el mejor uso de la vitamina M puede convertirse en una realidad real en la vida de uno al establecer puntos de referencia específicos para un mayor desarrollo. Por ejemplo, el día de Año Nuevo puede ser un día específico cuando uno evalúa el año anterior y planifica para el próximo año con puntos de referencia específicos. Establecer estos puntos de referencia requiere una reflexión personal, una planificación adecuada, reconocer la importancia de lograr los objetivos establecidos y una evaluación honesta del estado de uno junto con el progreso y/o el retroceso. El nivel de satisfacción de uno en el logro de las metas también se evalúa a medida que uno conceptualiza el siguiente conjunto de metas. Conceptualizar y pensar en los pasos a dar en el futuro inmediato hacia una realización mucho mayor de las metas es un aspecto de progresión interna. Tal progresión ocurre mientras se está en el presente y se utiliza el pasado como guía para obtener una mayor sabiduría, lo que lleva a considerar de manera consciente las posibilidades de un futuro brillante y a dar pasos activos hacia ese futuro. El progreso en el contexto del mundo material puede medirse simplemente en términos de números donde la cantidad de dinero acumulada se convierte en un indicador significativo o barómetro de logro. La progresión financiera se puede

controlar y verificar fácilmente en términos de crecimiento del dinero, relaciones personales, recursos, inversiones, saldos bancarios, etc., donde uno experimenta sentimientos internos de éxito y logro.

La autoindagación cuidadosa sobre el estado actual de los activos y el nivel de progresión de la riqueza general, los activos netos, el patrimonio neto, etc., conduce a una disminución de los pasivos, una mejora en la calidad de las relaciones y la apertura de nuevas posibilidades. Tal auto-indagación agrega un tremendo valor para un mayor crecimiento personal en el presente y tiene una cualidad didáctica sobre el futuro. La progresión tiene muchos aspectos y dimensiones, tales como:

- 1) La continuación del crecimiento educativo de uno crea una evolución de más habilidades cognitivas y emocionales con un mayor flujo energético.
- 2) Cultivar una mayor comprensión de los próximos pasos a seguir a medida que uno avanza.
- 3) Detener algunas actividades actuales y hacer/comenzar algo nuevo.
- 4) Intentar iniciar nuevos proyectos, probar nuevas experiencias y aumentar la conciencia del estado actual de los pensamientos/sentimientos internos.
- 5) Desarrollo de un estado refinado incrementado donde los sentimientos pueden eventualmente transmutarse en estados de alegría.
- 6) Restablecer el termómetro interno de uno, establecer metas diarias y dar pequeños pasos constantes...
- 7) La consistencia es absolutamente esencial para la progresión, sin entrar en estados emocionales negativos prolongados de regresión y abandono.
- 8) La progresión puede ser un cambio constante donde uno no se mueve en una sola dirección, sino que se esfuerza deliberada y decididamente en la exploración e implementación de diferentes actividades. Esto implica detener ciertas actividades e

intentar algo totalmente diferente que uno no haya hecho antes. Este tipo de cambio debe hacerse con cuidado, atención y prudencia para no causarse daño a uno mismo. La novedad de tal cambio crea la posibilidad de experimentar mayores estados de disfrute con una mejora interna simultánea.

9) La comunicación mejorada con la familia de uno ocurre cuando uno comienza a emitir la cualidad energética positiva del desarrollo interior.

10) Las mejores relaciones con los compañeros de trabajo, supervisores, amigos y la sociedad en general ocurren cuando las interacciones de uno se vuelven más respetuosas debido al reconocimiento de las buenas cualidades y fortalezas de los demás. Se mantiene la atención en la energía detrás de las fortalezas de los demás y esto promueve una mejor calidad de las interacciones con todos aquellos que entran en el campo de interacción de uno.

11) En un estado de progresión, la calidad de las interacciones con el mundo externo, en general, mejora donde uno continúa o persigue sus pasiones, sueños y metas. En una mentalidad tan progresista, ocurren nuevas acciones de tal manera que uno tiene mucha confianza y claridad sobre su identidad energética en relación con el mundo.

La progresión ha sido central en la vida del autor como un principio subyacente en torno al cual se lograron grandes objetivos, como llegar a la cima del monte Everest, lo que requirió varios años de entrenamiento y compromiso. La colocación y activación de la energía central (primaria) fueron esenciales para el cumplimiento de este objetivo. Tal logro comienza con una clara conceptualización del valor inherente a la progresión que conduce a grandes estados cumbre. Desear tales estados máximos y lograr metas elevadas requiere invariablemente la mejor visualización posible de la meta final. El significado interno de una meta elevada, así como la gloria de la progresión, deben internalizarse en cada faceta de la vida de uno, lo que permite el florecimiento de las experiencias. Estas experiencias inducen y sostienen el florecimiento y la expansión de pensamientos y emociones de buena calidad. El autor valora la autenticidad y va expresando las ideas presentadas para transmitir verdades que han sido descubiertas directamente en la extraordinaria experiencia que conocemos como vida. Sin autenticidad, la transmisión adecuada

de estas verdades e ideas extraordinarias no puede elevar a la humanidad de un estado de estancamiento a un despertar de progreso. El autor alienta a los lectores a descubrir su autenticidad y, al hacerlo, encender internamente múltiples procesos que iniciarán una verdadera progresión que detenga los ciclos repetitivos que causan estancamiento. La distinción entre estancamiento y progresión debe estar clara en la mente antes de que pueda ocurrir un verdadero progreso. Esta distinción se comprende aún más cuando uno reconoce el atrapamiento dentro de ciclos repetitivos donde uno no está progresando más. El estancamiento, desde la perspectiva del autor, es simplemente estar atrapado en el mismo lugar. Otra forma de pensar en el estancamiento es la repetición de las mismas actividades en las que no se produce progresión, y es como si uno estuviera repitiendo las mismas actividades y esperando resultados diferentes. El estancamiento es cuando uno no es capaz de salir de la caja, psicológicamente o de otra manera, de modo que uno está atascado interna y externamente. Al considerar las habilidades y fortalezas cognitivas, el estancamiento ocurre debido a patrones restrictivos que parecen persistir en el tiempo. Estos patrones se inculcan debido a la educación y el condicionamiento de uno, donde la capacidad de percibir la naturaleza de los patrones de uno permanece disminuida debido a la fuerza de tales patrones repetitivos. Se necesita coraje para reconocer patrones repetitivos y, a partir de ese coraje, intentar diferentes tipos de cambios que puedan romper patrones particularmente dañinos o patrones estancados. Sin duda, hay muchas facetas del coraje. El coraje de experimentar diferentes tipos de actividades, eventos, situaciones, etc. requiere energía para activarse. La energía dentro de la valentía es donde la emoción de la valentía y el poder intelectual detrás de ella se mueven en una dirección hacia las metas de uno, de modo que la energía permanece intacta y no fragmentada. Por lo tanto, no hay desvío de energía que fluya hacia la meta de manera consistente.

LIBERDADE EXTERIOR/INTERIOR E VITAMINA M

La regeneración de la energía central conduce a la libertad exterior e interior en todos los aspectos de la vida, donde la vitamina M aumenta en forma de mayor

fortaleza financiera y su correlación con el desarrollo energético de la fortaleza mental.

Con respecto a obtener una mejor perspectiva con respecto al dinero en general, tenga en cuenta lo siguiente:

1) El dinero ha sufrido una variedad de cambios en muchas formas diferentes durante los últimos 2000 años.

2) El dinero es una representación simbólica de la energía bruta que se produce a partir de la actividad humana.

3) En el pasado, el dinero ha tomado muchas formas diferentes de valor intrínseco, como animales, tabaco, verduras, varios metales, pieles, etc.

4) Se utilizaron objetos de valor ornamental, como los metales preciosos, para dar una representación simbólica del valor que es intrínseco a estos objetos. La estandarización del valor en términos de monedas acuñadas a partir de metales preciosos creó una forma de representar esta energía bruta de manera cuantificable y tangible.

5) A medida que se desarrollaba la civilización humana, la naturaleza simbólica del dinero sirvió como sustituto de los objetos materiales, marcando una etapa significativa de desarrollo sociológico posterior. Este tipo de estandarización creó una impresión psicológica de la representación simbólica del dinero dentro de la mente y, por lo tanto, los procesos emocionales e intelectuales asociados con eso cristalizaron significativamente en el contexto del dinero simbólico donde esta cristalización sirvió como un medio para que la mente encontrara una mayor seguridad.

6) En la historia humana, se crearon varias instituciones emisoras basadas en la confianza donde la riqueza se puede estandarizar y se ha producido el flujo de riqueza a través de un intercambio de bienes y productos. Durante el siglo XIX, miles de bancos emitieron billetes que reflejaban los activos materiales existentes. La utilización y el almacenamiento (ahorros) de dinero evolucionaron aún más para representar la intención futura (tener ciertas experiencias) y la capacidad de compra de bienes y productos. También se desarrolló el concepto de pagaré que indica una intención de pago en el futuro. Esto se convirtió en un poderoso estímulo en el proceso de comercio. Los gobiernos comenzaron a emitir bonos donde dicha emisión de estos bonos ha sido fundamental para el surgimiento de los estados-nación modernos..

Habiendo examinado, hasta cierto punto, la necesidad de la progresión personal y financiera, es necesario admitir y reconocer que el mundo entero busca incansablemente la seguridad y el éxito financiero. Es realmente sorprendente

cuando uno considera cuánto tiempo y energía impulsan la búsqueda y mejora de los logros financieros. Sin duda, el dinero es uno de los mayores poderes de la vida que puede proporcionar diversas experiencias personales, que van desde la mera supervivencia hasta las indulgencias extraordinarias. Para salir de la mera supervivencia y aumentar la solidez financiera, es necesaria la regeneración de la energía central, lo que da como resultado la libertad interior y exterior. La libertad, en un sentido, significa no estar atado por limitaciones y la capacidad de cumplir sueños y metas. Al intentar lograr la libertad interna y externa, deben estar presentes valores, creencias y procesos de pensamiento clave, tales como:

- 1) Despertar del poder intelectual para comprender la diferencia entre limitaciones, ataduras y libertad...
- 2) Armonía entre la mente y el cuerpo donde ambos están en paz...
- 3) Examen y reconocimiento de la relación entre los deseos, la capacidad personal y el ámbito de las posibilidades de interacción, todo lo cual conduce a la acumulación de vitamina M.
- 4) Aceptación de la idea de que generar Vitamina M es un fenómeno energético...
- 5) Detener la disipación de la vitamina M debido a desequilibrios y conflictos internos/externos.
- 6) Reconocimiento de que la vitamina M existe como energía mental (fuerza psicológica) debido al ahorro de grandes cantidades de dinero mientras se utiliza el dinero de la misma manera que se utiliza cualquier vitamina. Esto conduce al disfrute interno máximo debido al uso de la vitamina M de la mejor manera posible, donde se previenen los desequilibrios en 12 áreas de la vida.
- 7) La mente tiene muchos deseos y la libertad para cumplir estos deseos proviene de la acumulación de dinero. El reconocimiento de que la mera búsqueda de dinero sin desarrollo personal no es una solución a los problemas personales y en realidad no puede abrir la puerta a un gozo imperturbable. El dinero en forma de vitamina

M es simplemente un habilitador, ya que es el pegamento que mantendrá todo unido mientras la energía interna de uno sea cohesiva.

8) La verdadera aceptación del hecho de que dañar la energía central dentro de uno mismo provoca la pérdida de vitamina M externa e internamente... Esta pérdida da como resultado una falta de concentración, una disminución de la estabilidad emocional y una reducción general de la energía potente que se necesita para energizar todas las áreas de la vida. .

9) El verdadero poder de la Vitamina M está presente cuando uno entra en un estado de libertad y esa misma libertad genera más paz y tranquilidad desde dentro. La quietud interna es como el océano, donde uno ni siquiera puede juzgar la profundidad del océano simplemente mirándolo. Se experimenta una calma oceánica cuando la vitamina M y la libertad se aprovechan simultáneamente.

10) Las experiencias expansivas del mundo material son posibles con la vitamina M donde la existencia de la libertad se siente experiencialmente como una expansión de la energía personal. Tal expansión vincula el crecimiento/la excelencia personal con el almacenamiento de energía financiera donde la vitamina M facilita y promueve aún más la expansión. A medida que aumentan las finanzas y el saldo bancario de uno, hay una mejora correspondiente de la excelencia energética personal.

Con estos 10 puntos clave en mente, se puede evitar el error de tratar de aumentar el crecimiento financiero sin enfocarse en el autodesarrollo. Percibir que el saldo bancario de uno aumenta cada vez más y más como excelencia personal es un grave error psicológico que, en última instancia, daña las energías centrales internas. El corazón y el alma de la progresión existen en el crecimiento personal con el crecimiento financiero correspondiente que mejora el flujo de energía positiva dentro del cuerpo, la mente y el alma.

La libertad interior está inexorablemente ligada a la capacidad innata y de desarrollo de asumir la responsabilidad total de los propios pensamientos,

sentimientos y todas las acciones. Esta responsabilidad despierta cuando uno toma decisiones conscientes y adaptativas basadas en una visión imparcial de cada aspecto de la vida. La libertad interior es bastante rara en la vida y solo la pueden descubrir las personas que asumen la responsabilidad de la forma en que fluye la energía central en todas las circunstancias y situaciones. El poder de la vitamina M es tal que las necesidades instintivas, emocionales e intelectuales se satisfacen en el contexto de los valores fundamentales que tienen ramificaciones dentro de la esfera de influencia de uno. Cuando estas necesidades se satisfacen adecuadamente, dejan de funcionar como inhibidores de la libertad interior debido a que la energía central se manifiesta externamente como dinero e internamente como vitamina M en forma de poder mental. Todo el proceso de toma de decisiones se energiza con inteligencia, de modo que múltiples formas de responsabilidad, como la personal, familiar, social y espiritual, se absorben naturalmente.

La libertad interior y la responsabilidad personal total están interconectadas donde el nivel de interconexión conduce a acciones adaptativas. Estas acciones son mentales y físicas, y su naturaleza adaptativa se despliega debido a la expresión adecuada de la energía central como libertad experiencial. La libertad es un estado experiencial de toma de decisiones adaptativa, un estado de evolución psicológica natural y un estado de conservación de energía que conduce a la conciencia integrada y la involución en las 12 dimensiones de la vida. Desde un punto de vista filosófico, la involución ocurre cuando un proceso u objeto se "vuelve" ontológicamente sobre sí mismo. Cuando el poder del dinero comienza a "girar dentro de sí mismo", conduce a la conservación de este poder y la concentración sin fragmentación, de modo que la energía refinada en forma de vitamina M comienza a desarrollarse dentro de uno mismo.

LA LIBERTAD EXPERIENCIAL ES UN ESTADO DE ALEGRÍA CRECIENTE.

- RICKY SINGH

LUGAR DE CONTROL E LIVRE ARBITRAGEM

La libertad interior de uno se experimenta cuando uno tiene libertad de pensamiento para sostener y considerar hechos, puntos de vista u otras ideas mientras da la debida consideración y respeto a los demás, pero formulando la propia visión de la libertad personal. La libertad personal implica inherentemente la existencia del libre albedrío y la energía presente en la elección sin trabas entre los posibles cursos de acción. 4 Las acciones elegidas libremente, con una conciencia del flujo de energía central en las acciones, conducen a una comprensión práctica del vínculo entre el libre albedrío y la responsabilidad moral, de modo que el poder financiero se utiliza para el beneficio general. Las acciones de libre voluntad son positivas cuando se realizan permaneciendo en un espacio de libertad interior. Los estados mentales como la persuasión, la deliberación y la prohibición son todos posibles debido a los procesos energéticos que apuntan a acumular dinero y experimentar la libertad obtenida por la posesión del dinero. Al examinar más a fondo el libre albedrío, el lugar de control de uno debe estar en el máximo equilibrio e integración energética, de modo que el libre albedrío funcione para el mayor beneficio de uno. El locus de control se conceptualiza como:

1) "Locus de control es el grado en que las personas creen que ellos, a diferencia de las fuerzas externas (más allá de su influencia), tienen control sobre el resultado de los eventos en sus vidas. El concepto fue desarrollado por Julian B. Rotter en 1954 y desde entonces se ha convertido en un aspecto de la psicología de la personalidad. El "locus" de una persona (plural "loci", en latín significa "lugar" o "ubicación") se conceptualiza como interno (la creencia de que uno puede controlar su propia vida) o externo (la creencia de que la vida está controlada por factores externos que el persona no puede influir, o que el azar o el destino controlan sus vidas)".

2) Las personas con un locus de control interno fuerte creen que los eventos en su vida se derivan principalmente de sus acciones: por ejemplo, cuando reciben los resultados de los exámenes, las personas con un locus de control interno tienden a elogiarse o culparse a sí mismos y a sus habilidades. Las personas con un fuerte locus de control externo tienden a elogiar o culpar a factores externos como el profesor o el examen.

Un locus de control interno fuerte es el resultado del libre albedrío de uno, lo que posiblemente conduce a una reducción significativa del estrés/angustia. Hay características de disposición de los individuos que promueven el estrés, la tensión, la preocupación, la incertidumbre, el miedo, etc. La teoría del lugar de control alienta a los individuos a reconocer que el control del resultado de las acciones personales es posible al reconocer la presencia de un lugar interno y luego desarrollar la acción. pasos hacia un mayor progreso. Un despertar de la energía central aumenta el locus de control interno y externo, reduce los efectos negativos de los eventos estresantes, aumenta los comportamientos de afrontamiento centrados en tareas, aumenta el acceso a recursos multifacéticos (es decir, asistencia en tareas, apoyo emocional, información, etc.), aumenta el efecto amortiguador del estrés del apoyo social, cambia la percepción de los eventos en una dirección positiva y aumenta la autoestima.

CRECIMIENTO FINANCIERO Y EXCELENCIA PERSONAL

El crecimiento financiero es sin duda una faceta importante de la excelencia personal. (Consulte la Figura 21 en el Apéndice). Dicho crecimiento requiere el fomento y el establecimiento de mentalidades dominantes que puedan fomentar el crecimiento financiero. Desde las perspectivas empresariales, la mentalidad orientada al consumidor, el aumento de la productividad conscientemente basado en el estado de la oferta y la demanda, y el despertar sistemático del poder interno, conducen a una mejor calidad de los productos/servicios proporcionados con el correspondiente aumento en la confiabilidad y la consistencia. El aumento del poder mental conduce a la mejora del pensamiento operativo, analítico, sistémico y conceptual. La creación de unidad interna y externa (es decir, el vínculo energético entre la energía personal y la percepción del crecimiento del dinero como crecimiento de la energía), produce un nivel superior de generación de valor para el empresario y los consumidores. Tal conexión interna y externa entre las energías despiertas genera adaptabilidad creativa, productividad sostenida, calidad mejorada de servicios/productos, mayor orientación al cliente y mayor sustentabilidad. Esta conexión mejorada aumenta las ventajas competitivas y

fomenta la expansión y la rentabilidad.

Cualquier proceso de crecimiento, interno y externo, debe ser adaptativo de modo que el proceso en sí sea razonable, comprensible, predecible y manejable, especialmente para uno mismo. Hay estrategias máximas y mínimas donde la complementación y la suplementación están interrelacionadas para un verdadero desarrollo sin dañar el poder interior de uno o el estado financiero actual. Cada individuo que se esfuerza por alcanzar la excelencia necesita comenzar un descubrimiento genuino de la funcionalidad de su inteligencia que conduce a un progreso dinámico. Cada buscador de la excelencia necesita reconocer la necesidad de adaptarse y moverse más allá de los límites limitados. Asegurar y acelerar la generación de resultados requiere un flujo sostenido de energía en direcciones que se visualizan y planifican cuidadosamente.

Las personas que deseen un mayor crecimiento financiero deben reconocer el paradigma actual dentro del cual están funcionando y descubrir nuevos paradigmas que puedan cambiar el enfoque hacia la generación de valor de mercado. Cualidades esenciales como la adaptabilidad y los paradigmas liderados por la orientación al cliente, fomentan la mejora en el contexto de cualquier mercado actual. La determinación de la mejor estructura y función de los procesos de negocio es fundamental para hacer frente a la complejidad. Esta complejidad le permite a un empresario mantenerse al tanto de las causas fundamentales de las funciones comerciales. La construcción y el desarrollo posterior de un marco para administrar las funciones comerciales requieren energía personal para permanecer en un buen desarrollo sincrónico. Una vez que esto ocurre, se produce la adaptabilidad, la velocidad de crecimiento y la mejora de la rentabilidad. También es necesario desarrollar una visión general de las estructuras y funciones sociales/empresariales para que cualquier empresa pueda prosperar teniendo en cuenta el contexto más amplio que existe dentro de ella. Esto se aplica a los dueños de negocios y empleados.

Crecimiento financiero y excelencia personal paralelos a los peldaños de una escalera. Una vez que un individuo comienza a subir un peldaño a la vez, esencialmente toma una acción hacia la excelencia personal y la siguiente acción hacia la libertad personal. Esta analogía es bastante adecuada dado el hecho de que

deben existir y escalarse peldaños alternativos de libertad financiera y excelencia personal. secuencialmente para un desarrollo adecuado y estable a lo largo del tiempo. A algunos les gustaría saltarse uno o dos peldaños a la vez y eso puede crear daños, inestabilidad psicológica, riesgo financiero y la no sostenibilidad de un crecimiento adecuado. La energía gastada para pasar de un peldaño de una escalera a otro peldaño puede volverse difícil con el tiempo según el ritmo del individuo y el espacio entre las carreras. Si las carreras están espaciadas con la distancia adecuada, hay una atención adecuada al entorno inmediato de uno, y el proceso de ascenso también está sincronizado con el posicionamiento de la escalera. Por lo tanto, existe una mayor posibilidad de un mayor progreso hacia la parte superior de la escalera. Uno puede comenzar a dar pasos en cualquier momento de su vida hacia la libertad financiera o el desarrollo personal. La clave es comenzar con cualquiera de los dos en cualquier momento de la vida. Si uno comienza con el desarrollo personal, se produce un gasto adecuado de dinero. Con el punto de partida del desarrollo personal, el escalador debe ser consciente de asegurarse de que los peldaños no estén demasiado separados porque la escalada se volverá más difícil si hay demasiada distancia entre los peldaños. De manera similar, si uno comienza con el desarrollo personal, el desarrollo real de un paso al siguiente debe ser manejable, factible y realizado sin caerse de la escalera del desarrollo personal, además de prevenir la excitación impulsiva de llegar a la cima con un mayor riesgo. Esta analogía es bastante adecuada con respecto al desarrollo financiero dado que a muchas personas les gustaría llegar a la cima financiera con bastante rapidez sin tener las protecciones adecuadas o prestar la atención adecuada en el proceso de ascenso hacia el desarrollo personal/ desarrollo financiero.

Si un individuo comienza a escalar con un desarrollo financiero ya intacto, como en el caso de alguien que nació con dinero, el siguiente peldaño debería ser el desarrollo personal. Alguien nacido en el dinero o la riqueza ya podría tener un crecimiento financiero y podría volverse más inteligente financieramente. La próxima carrera para un individuo así debería ser el desarrollo personal, donde pueden tratar de calmar la mente y obtener una mayor comprensión de sus energías internas para que otras actividades puedan ayudarlos a crecer y convertirse en una mejor persona. Alguien que está comenzando en la vida y no tiene la estabilidad

financiera, el crecimiento y la excelencia personal adecuados, necesita comenzar a trabajar internamente en su desarrollo personal, como ir a la universidad u obtener más educación, aprender varias habilidades y, al hacerlo, puede ganar. una visión más profunda del poder y la energía latentes que existen dentro de ellos. El crecimiento hacia la mejora financiera ocurriría en individuos que han mantenido su atención en el desarrollo personal, como se dijo anteriormente, y este desarrollo se materializa al tomar pasos alternos, tal como subir una escalera. Unir el cuerpo físico y la mente juntos es como los dos lados de una escalera que deben tener la misma longitud, la misma altura y están bien conectados por los peldaños. Imagine una escalera donde hay dos brazos de apoyo donde se conectan las carreras, donde la excelencia personal en el crecimiento financiero y el crecimiento personal se alternan u ocurren simultáneamente. Por lo tanto, esta es una forma de conectar la energía internamente (es decir, en mente/cuerpo/alma) y acumular dinero a medida que se expande la vitamina M como parte de la excelencia personal.

DESPERTANDO A INTELIGÊNCIA ENERGÉTICA

Para lograr mayores estados de desarrollo, personal y económico, se requieren estrategias adecuadas de desarrollo empresarial/laboral y personal que aseguren el logro de los resultados deseados. Un proceso de planificación consciente para lograr objetivos a corto y largo plazo requiere un despertar de la inteligencia energética que subyace/existe como una potencialidad dentro de cada individuo. La expansión de estrategias energéticas puede salvaguardar el desarrollo de modelos comerciales rentables, lo que lleva a la utilización de la inteligencia personal en vías que buscan situaciones en las que todos ganan. El desarrollo de estrategias efectivas, teniendo en cuenta los procesos de adaptación necesarios para una interacción adecuada en diversos entornos, junto con la integración de una variedad de estrategias expansivas dadas un negocio en particular, deben estar conectados de manera preventiva y defensiva para garantizar resultados sin causar daños debido a esfuerzos de alto riesgo. Garantizar resultados adecuados de cualquier tipo de estrategia comercial (o estrategia ocupacional) requiere una evaluación clara de las circunstancias de la vida actual, de modo que la construcción de soluciones

significativas para los desafíos comerciales/ocupacionales pueda ocurrir utilizando el poder dentro de la inteligencia. El poder que existe dentro de la inteligencia puede despertarse reconociendo la conexión entre el desarrollo empresarial (u ocupacional) y la fuerza intelectual. El reconocimiento de las conexiones entre la inteligencia de uno y el mundo natural/económico permite que los enfoques conceptuales/fundamentales eventualmente se conviertan en planes de acción. Tal despertar y fortalecimiento de la inteligencia fortalece sistémicamente el negocio y/u ocupación actual de uno, al alcanzar un estado de amplitud de miras. El despertar de la inteligencia puede ocurrir cuando uno reconoce la importancia de una variedad de tipos de inteligencia, como la inteligencia competitiva, la inteligencia vital y la inteligencia estructural. La inteligencia competitiva despierta cuando uno reconoce la necesidad de obtener perspectivas más amplias con respecto a cualquier negocio o industria en particular, y al hacerlo, el camino hacia una mayor progresión se vuelve más claro. Tal claridad resulta de una comprensión de la estructura general del negocio en el contexto de varios competidores que pueden estar presentes. Este tipo de inteligencia se conoce como inteligencia competitiva, de modo que no se usa de manera dañina para nadie, sino que se usa para mejorar aún más la entrega de bienes y servicios. Esta inteligencia competitiva también es aplicable en entornos de trabajo normales para empleados que trabajan en diversos entornos comerciales. La inteligencia vital se refiere a la fuerza y el vigor dentro de la inteligencia que produce vitalidad personal aplicable, de modo que la estructura comercial competitiva general está dentro del alcance de uno. Esta vitalidad mejora los servicios y productos ofrecidos a la comunidad/consumidores en general para Brindar la mejor calidad en servicio y producto. Tal intención tiene energía vital y tiene un efecto ejemplificador o rebote cuando entra en contacto con los clientes. La calidad de la interacción con ellos, así como con la calidad de los productos/servicios ofrecidos, aumenta la vitalidad y el vigor general. La inteligencia estructural es el poder cognitivo que se coloca en la visión general de cualquier industria en particular y sus interconexiones con otras industrias. Tales interconexiones se perciben a un nivel elevado debido a la presencia de energía despierta/refinada dentro del intelecto de uno. Esta energía presente dentro del intelecto alcanza mayores alturas debido a la atención puesta en el desarrollo físico y psicológico, así como al pasar a un estado de no contradicción interna. (La no

contradicción interna es un estado en el que los pensamientos, las emociones, los recuerdos, los deseos y la energía central de uno están en la mejor alineación posible). El despertar energético dentro de la mente y el cuerpo de uno lleva a reconocer muchas causas fundamentales de innumerables problemas humanos que pueden resolverse por sistemas económicos cohesivos. Las causas profundas de los problemas dentro de la innegable realidad de las necesidades y demandas pueden entenderse con claridad y visión correcta. Esta visión permite el desarrollo de buenos indicadores y predictores de la evolución y progresión de cualquier actividad comercial o laboral en particular. La inteligencia energética permite proyectarse hacia el futuro, en cuanto a la construcción de posibles tendencias y escenarios, en el marco de un determinado negocio/ocupación. Estas tendencias y escenarios se conceptualizan con una mejor comprensión interrelacionada de múltiples sistemas y estructuras comerciales en el contexto de los principios económicos. Esta comprensión interrelacionada es la clave del éxito real en los negocios porque existe una visión mayor y más profunda de la interconexión. El reconocimiento de la interconexión y la aplicación de la inteligencia energética en esa interconexión permite que ocurra una buena toma de decisiones en el desarrollo de cualquier negocio o actividad ocupacional específica. Por lo tanto, como se discutió anteriormente la analogía de la escalera, hay un movimiento de una carrera a otra donde la inteligencia energética continúa evolucionando más y más mientras se tiene en cuenta el marco más amplio en torno al cual se desarrolla cualquier negocio en particular. El contexto de los sistemas sociales en general, los sistemas gubernamentales y otras estructuras comerciales competitivas se mantienen energicamente en la mente, lo que lleva a la mejor toma de decisiones a medida que uno intenta progresar más en las 12 dimensiones de la vida.

A medida que se desarrolla la inteligencia energética, varios indicadores y predictores pueden afectar las posibilidades futuras, donde la ventaja competitiva de la empresa (u ocupación) de uno puede evolucionar hacia una capacidad de encontrar y prevenir diversas amenazas para el desarrollo de la empresa. La capacidad de reconocer las fortalezas y debilidades de la propia empresa (o de la empresa para la que uno trabaja) es una indicación de los indicadores de desempeño. Los indicadores de desempeño se utilizan para obtener una

comprensión más clara del tipo de actividades/acciones que deben realizarse a medida que uno continúa progresando financiera y personalmente. Hay un reconocimiento de las fortalezas y debilidades de la empresa de uno (o de la actividad ocupacional de uno) y esas fortalezas se mejoran aún más cuando las debilidades se perciben como oportunidades para un mayor desarrollo. La inteligencia energética también reconoce la evitación de riesgos e identifica oportunidades internas/externas para un mayor desarrollo en relación con la capacidad o la habilidad de cualquier organización/individuo para volverse resiliente. La resiliencia es otra faceta importante de la resiliencia personal. El concepto de resiliencia es muy poderoso en el sentido de que tiene dentro de su poder rejuvenecedor (energía) que le permite a uno recuperarse de cualquier contratiempo. Los contratiempos se pueden superar mediante la utilización de inteligencia energética con respecto a: a) las operaciones de una empresa; b) flujo de información con respecto a aspectos funcionales; c) aspectos de comportamiento de los empleados y otros; d) competitividad; y e) flujo general de actividades diarias. La eficiencia operativa puede potencialmente expandirse significativamente cuando la inteligencia energética se activa.

EPISÓDIO 2

VISÃO DA VIDA

DEFINIR E ALCANÇAR METAS

Para alcanzar/mantener un estado de excelencia personal y libertad financiera, deben existir procesos significativos y aplicables para establecer y lograr objetivos. Las metas son esencialmente deseos insatisfechos en los que un individuo tiene aspiraciones de ascender a estados superiores de experiencia. Una meta es un estado mental en el que se desea el progreso físico, mental, financiero y espiritual, de modo que sea un estado de experiencia mejor o más alto del estado actual de uno. El establecimiento de metas requiere una comprensión de las circunstancias de la vida actual de uno en 12 dimensiones (consulte la Figura 1) y, a partir de esta comprensión, se pueden establecer metas específicas a corto y largo plazo en la mente de uno. La solidez de las metas sostiene mentalmente un esfuerzo constante hacia un estado experiencial de cumplimiento de la meta, donde uno se mueve hacia un estado superior y mejor. El proceso de toma de decisiones dentro de uno mismo debe ser claro de modo que se resuelvan las contradicciones internas de los deseos. La resolución de tales contradicciones genera energía mental donde los objetivos establecidos se logran debido a un proceso de toma de decisiones plenamente consciente. Por lo tanto, las metas se establecen activamente para uno mismo utilizando un mayor poder mental. Un objetivo no puede ser algo que no sea activo, como mirar televisión u otra actividad pasiva. Cualquier meta beneficiosa genera una actividad superior dentro de la vida de uno y tal actividad despierta una energía cada vez mayor para dar pasos significativos hacia el cumplimiento de los sueños, planes, deseos, etc. de uno. La búsqueda activa de objetivos puede implementarse con éxito debido al crecimiento sostenido del poder interno de uno. y abrazar mayores estados de experiencia.

OBJETIVOS, DESEMPENHO E AUTOEFICÁCIA

Cualquier meta es una idea del resultado futuro o deseado basado en la visualización, la planificación y el compromiso para lograr el cumplimiento. Se hacen esfuerzos para alcanzar los objetivos previstos dentro de un tiempo predeterminado mediante el establecimiento de plazos. El

El concepto de meta es similar al propósito u objetivo de uno donde el resultado anticipado tiene un valor intrínseco y extrínseco. Si las metas son difíciles con una mayor especificidad, existe la posibilidad de un mayor desempeño en función del nivel de compromiso con una meta, junto con la capacidad y el grado de conocimiento de uno para dar pasos productivos. Existe una relación entre las metas y el desempeño de la siguiente manera:

- a) La atención y la concentración de uno están enfocadas y concentradas hacia actividades pertinentes a la meta
- b) El nivel de dificultad de cualquier meta se evalúa mentalmente y también se evalúa objetivamente el deseo de expandir la propia capacidad hacia el logro de una meta.
- c) La persistencia interna aumenta con la concentración de la propia energía.
- d) En ocasiones, se requiere un esfuerzo prolongado en el que romper con los pensamientos autodestructivos se vuelve absolutamente esencial para evitar que se detengan los esfuerzos para lograr un objetivo establecido.
- e) Las metas pueden conducir al despertar de la energía latente donde las acciones tomadas para el logro de las metas pueden conducir a un estado de excitación.
- f) Uno comienza el proceso de descubrir enfoques, estrategias y métodos que podrían ser un descubrimiento novedoso que conduzca a la generación de una mayor fuerza desde adentro.

Una relación positiva entre el establecimiento de metas, el desempeño regular de las acciones y el mejor uso de la energía personal depende de varios factores. En primer lugar, una meta debe considerarse valiosa y tener un significado psicológico que promueva el compromiso. El establecimiento de objetivos se produce cuando cualidades como la claridad, el desafío, el compromiso, la retroalimentación y la complejidad de la tarea se tienen en cuenta en la activación de la energía central.⁷ Con base en el contexto laboral de uno, el establecimiento participativo de objetivos puede ayudar a aumentar el desempeño basado en el flujo de energía interno y el compromiso de uno con el misión del empleador. La autoeficacia también tiene una relación significativa con el compromiso con la meta. La autoeficacia es, según el psicólogo Albert Bandura, quien propuso originalmente el concepto, un juicio personal de "qué tan bien uno puede ejecutar los cursos de acción necesarios para hacer frente a situaciones prospectivas ⁸". Una fuerte creencia y convicción en la

energía central innata de uno aumenta, la apertura de habilidades potenciales y fortalezas cognitivas/emocionales en el contexto de la determinación/perseverancia de uno para superar obstáculos también aumentan. La interferencia con la utilización de la energía central de uno de manera más efectiva disminuye.⁹ Además, las personas puede obtener una buena retroalimentación de los demás con respecto a la progresión buscada hacia metas específicas. También es recomendable establecer objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y acotados en el tiempo) al establecer metas y dar los pasos diarios adecuados. Cabe señalar que el El marco SMART podría considerarse algo limitado debido a que excluye la dificultad de la meta como parte de su criterio: “En la teoría de establecimiento de metas de Locke y Latham, se recomienda elegir metas dentro del percentil 90 de dificultad, con base en el promedio previo. desempeño de aquellos que han realizado la tarea”.

TEORÍA DE LA MENTALIDAD DE LAS FASES DE ACCIÓN

Las metas pueden ser a largo, mediano o corto plazo. La distinción principal es el tiempo requerido para lograrlos en el contexto de la utilización de la energía personal. El período de tiempo requerido para alcanzar las metas se basa en la naturaleza de las metas: corto plazo, mediano plazo, largo plazo. La mentalidad de uno debe estar clara antes de que un individuo pueda emprender para tener éxito en alcanzar cualquier meta. Se necesita un proceso reflexivo para decidir el estado final deseado en función de los propios deseos. La teoría de la mentalidad de las fases de acción de Peter Gollwitzer establece que hay dos fases en el logro de cualquier meta:

Para la primera fase, el individuo seleccionará mentalmente su objetivo especificando los criterios y decidiendo qué objetivo establecerá en función de su compromiso de llevarlo a cabo. La segunda fase es la fase de planificación, en la que ese individuo decidirá qué conjunto de comportamientos están a su disposición y le permitirán alcanzar mejor el estado final o la meta deseados.

DESTAQUE DO INCENTIVO

Ciertos atributos de una meta ayudan a caracterizarla y determinar el incentivo de un individuo para lograr esa meta. La prominencia del incentivo tiene un gran impacto en el establecimiento de metas y el proceso de logro y se define como:

La prominencia del incentivo es un proceso cognitivo que confiere un atributo de "deseo" o "querer", que incluye un componente motivacional, a un estímulo gratificante. Una recompensa es la propiedad atractiva y motivacional de un estímulo que induce un comportamiento apetitivo, también conocido como comportamiento de acercamiento, y un comportamiento consumatorio. El "deseo" de prominencia de incentivo difiere del "agrado" en el sentido de que el agrado es el placer que se obtiene inmediatamente de la adquisición o consumo de un estímulo gratificante; el "deseo" de la prominencia del incentivo sirve a una cualidad de "imán motivacional" de un estímulo gratificante que lo convierte en un objetivo deseable y atractivo, transformándolo de una mera experiencia sensorial en algo que llama la atención, induce el acercamiento y hace que se busque . 12

En el contexto de la prominencia de incentivos, las metas tienen varias características que motivan a los individuos en relación con los valores/características personales que predicen el logro de la meta. Estas características incluyen:

- a) La importancia o el significado que se le da a una meta depende de: el atractivo, la intensidad, la relevancia, la prioridad y el signo de la meta. La importancia puede variar de mayor a menor y la energía central se activa en gradación.
- b) Es necesario comprender el nivel de dificultad cuando la dificultad está determinada por estimaciones generales de la probabilidad de alcanzar los objetivos. El nivel de dificultad de cualquier objetivo debe evaluarse cuidadosamente con la disponibilidad de energía personal.
- c) La especificidad se determina si el objetivo es cualitativo y varía desde vago hasta

enunciado con precisión. Por lo general, un objetivo de nivel superior es más vago que un subobjetivo de nivel inferior; por ejemplo, querer tener una carrera exitosa es más vago que querer obtener una maestría. Una reflexión meditativa sobre la especificidad de cualquier meta trae claridad con respecto a la naturaleza de una meta.

d) La visualización con respecto al rango temporal crea una comprensión de este rango de proximal (inmediato) a distal (retrasado) y tiene un impacto directo en cómo se utiliza la energía de uno. La conciencia suele ser mayor para los objetivos proximales que para los objetivos distales. Cuanto más profunda es la visualización, mayor claridad se manifiesta sobre el logro de todos los objetivos (proximales y distales).

QUATRO FASES DA BUSCA DE META E VITAMINA M

La complejidad de un objetivo está determinada por la cantidad de subobjetivos necesarios para alcanzar el objetivo y cómo se conecta un objetivo con otro. La inteligencia meditativa es crucial para hacer conexiones apropiadas en el contexto del almacenamiento de vitamina M. (La inteligencia meditativa es un aumento del funcionamiento intelectual a través de cualquier cantidad de técnicas de meditación/reflexión). La disponibilidad de dinero y la cantidad de vitamina M deben conocerse claramente para lograr una comprensión lúcida de la complejidad de la meta. Por ejemplo, graduarse de la universidad podría considerarse una meta compleja porque tiene muchas metas secundarias, como obtener buenas calificaciones, y está conectada con otras metas, como obtener un empleo significativo. 17 Si la energía central se activa adecuadamente, la complejidad se puede ver con una mejora del crecimiento personal en lugar de frustración, tensión, baja confianza en sí mismo, etc.

Gollwitzer y Brandstatter (1997) definen cuatro fases de la búsqueda de metas como:

- 1) Predecisivo ("establecer preferencias entre deseos y deseos concurrentes")
- 2) Preaccional ("promover el inicio de acciones dirigidas a objetivos")
- 3) Acción ("llevar las acciones dirigidas a objetivos a un final exitoso")
- 4) Postaccional ("evaluar lo que se ha logrado en comparación con lo que se deseaba")

Reconocer la conexión entre los cuatro aspectos de la búsqueda de objetivos, la vitamina M y las 12 dimensiones le permite a uno utilizar el dinero y el tiempo para su máximo beneficio.

HIPÓTESE DE META GRADIENTE

Al examinar más a fondo el establecimiento de metas, el logro de metas y la motivación, la hipótesis del gradiente de metas denota el hallazgo clásico del conductismo de que los animales se esfuerzan más a medida que se acercan a una recompensa.¹⁹ Clark Leonard Hull fue un psicólogo estadounidense que trató de explicar el aprendizaje y la motivación por leyes científicas del comportamiento. Según Hull:

El progreso de la meta es una medida del avance hacia el logro de una meta. Las percepciones de progreso a menudo afectan la motivación humana para perseguir una meta. Hull desarrolló la hipótesis del gradiente de metas, que postula que la motivación para lograr una meta aumenta monótonamente desde el estado de iniciación de la meta hasta el estado final de la meta. Hull desarrolló la hipótesis del gradiente de objetivos al observar ratas que corrían para recibir una recompensa de comida. Usando sensores para evaluar el movimiento de la rata, Hull observó que el nivel de esfuerzo de la rata aumentaba a medida que disminuía la distancia proximal a la recompensa de comida. La hipótesis del gradiente de objetivos se ha utilizado para predecir el comportamiento humano cuando persigue un objetivo.

TEORIA DA PERSPECTIVA PERSPECTIVA

La perspectiva de la teoría de la perspectiva ²³ afirma que la motivación para perseguir una meta se puede explicar utilizando los principios de la teoría de la perspectiva que enfatiza lo siguiente:

Puntos de referencia

Los objetivos se pueden describir como puntos de referencia. Específicamente, la

meta sirve como punto de referencia por el cual los individuos diferencian psicológicamente entre éxitos y fracasos. Usando la terminología de la Teoría de la Prospectiva, los éxitos están asociados con las ganancias y los fracasos están asociados con las pérdidas. Por ejemplo, si se establece una meta para perder 10 libras, perder 11 libras es un éxito pero perder 9 libras es un fracaso. 24 Los puntos de referencia son extremadamente útiles para mantener la atención sobre cuánta energía central se está utilizando a medida que uno avanza hacia la meta. La actitud con la que se miden los éxitos y los fracasos es importante para mantener activa la motivación.

Aversión a la pérdida

Similar a las decisiones bajo incertidumbre, la aversión a la pérdida se aplica a las metas. Con las metas, la aversión a la pérdida implica que el afecto negativo evocado por desempeñarse peor que la meta de uno supera el afecto positivo asociado con exceder la meta de uno. Por ejemplo, considere a una persona que tiene la meta de perder 10 libras. Si no logra su meta al perder sólo nueve libras, la magnitud de sus emociones negativas sería mayor que la magnitud de sus emociones positivas si excede su meta al perder 11 libras. 25 El afecto negativo (emoción) hace que la energía central se reduzca, creando un ambiente interior problemático. La prevención de la aversión a la pérdida es posible manteniendo la atención en cualquier cantidad de progreso y dedicando más energías a alcanzar las metas establecidas. La aversión a la pérdida puede afectar las 12 dimensiones de la vida de una persona debido a la creación de desequilibrios internos, que van de leves a severos, según la percepción del desempeño.

Disminución de la sensibilidad

La sensibilidad de los individuos al progreso en la búsqueda de metas disminuye a medida que se alejan del punto de referencia de la meta. Por lo tanto, a medida que un individuo se acerca a lograr su objetivo, aumenta el valor percibido del progreso. Por ejemplo, considere una meta para correr 10 millas y una meta separada para correr 20 millas. Si un individuo corre una milla, el valor percibido de este progreso es mayor cuando el punto de referencia de la meta es de 10 millas que cuando el

punto de referencia es de 20 millas.²⁶ La prevención de la "sensibilidad disminuida" es posible manteniendo la energía física/mental un punto de referencia objetivo y reflexionar meditativamente sobre el punto de referencia con regularidad. Tal reflexión estabiliza el poder interior de uno y puede prevenir la disminución de la sensibilidad.

subobjetivos

Usando un enfoque de valores para la búsqueda de metas, es más probable que las metas próximas resulten en resultados exitosos. Cuando una meta es próxima, el valor de cada paso de progreso es mayor que si la meta es distal dada la disminución de la sensibilidad. Una forma de transformar un objetivo distal en un objetivo más próximo es establecer subobjetivos. Establecer subobjetivos es una estrategia efectiva para motivar la búsqueda exitosa de objetivos. ²⁷ La inteligencia para establecer subobjetivos se despierta al ver claramente que establecer y alcanzar subobjetivos es satisfactorio y esencial en una mentalidad orientada al proceso.

PERSISTENCIA DE OBJETIVO

También hay un paradigma para la persistencia en la búsqueda de metas. La importancia de la persistencia se describe a continuación:

La tensión en la búsqueda de un objetivo surge cuando existe una discrepancia entre el estado actual y el estado final del objetivo deseado. La fuerza motivacional para cerrar esta discrepancia y, por lo tanto, eliminar la tensión, conduce a la persistencia. Algunos conceptos equiparan la persistencia con la conservación del impulso (un principio de la física). Una vez que se inicia una meta, los esfuerzos para completar la meta persisten a menos que sean "atenuados por un fuerte estímulo externo o por el despertar de una tendencia alternativa más enérgica dirigida a la meta".²⁸ La persistencia es un estado en el que la motivación energética está presente sin la presencia de Tensión en la búsqueda de la meta Tal estado energético es posible cuando uno deliberadamente coloca energía para

alcanzar un estado de persistencia que es inherentemente gratificante en lugar de crear tensión al mantener la atención en la discrepancia entre el estado actual y la meta deseada (estado final).

Usando estos conceptos, Fox y Hoffman (2002) proponen cuatro mecanismos para la persistencia de metas:

- a) cierre proximal
- b) terminación de la claridad
- c) valencia objetivo
- d) intereses intrínsecos

Cierre proximal

El cierre proximal postula que a medida que disminuye la distancia entre un estado final objetivo y el estado actual de un individuo, aumenta la "fuerza motriz atractiva" para alcanzar el estado final objetivo. La meta se vuelve más deseable y su realización más factible. Además, a medida que se acerca la distancia próxima al estado final de la meta, también aumenta la fuerza motivacional para completar la meta y los objetivos asociados con ella.³⁰ A medida que una meta establecida se vuelve más deseable, la fuerza de motivación interna de uno se energiza aún más mediante la activación de la energía central. El dinero también se utiliza, hasta cierto punto, para comprar artículos/productos/servicios/etc. necesarios. para lograr el objetivo. El mejor uso del dinero con respecto al cierre proximal mejora la vitamina M psicológicamente y promueve la revitalización de la energía central.

Claridad de finalización

La claridad de finalización sugiere que a medida que los pasos para completar una meta se vuelven más claros, aumenta la persistencia para lograr la meta. Cuando el camino para completar una meta es más claro, la meta se percibe como más factible y, posteriormente, aumenta la motivación para completar la meta.³¹ La energía que existe dentro del intelecto de uno se activa cuando la claridad de la finalización

surge dentro de la mente. La claridad tiende a ser rara en la vida de muchas personas y el uso de la energía central se sublima cada vez más con una mayor viabilidad de la consecución de los objetivos junto con una motivación equilibrada.

Valencia del objetivo

Para el mecanismo de valencia de la meta, Fox y Hoffman (2002) describen la valencia como "el grado de atractivo o deseabilidad de la meta". Las metas que se perciben como muy valiosas, definidas como aquellas que satisfacen las necesidades del individuo, son de alta valencia. Los objetivos con una valencia positiva alta no son fácilmente sustituibles, lo que significa que no pueden ser reemplazados fácilmente por otro objetivo. Es más probable que un individuo persista para completar una meta que no puede ser sustituida por otra meta. 32 El atractivo es experiencial ya que la energía personal se utiliza para crear la experiencia del atractivo. La creación de una alta valencia positiva sostiene la colocación de energía que conduce a una mayor persistencia en la consecución de un objetivo. Cuando tal estado mental está presente, otros pensamientos o ideas que distraen se descartan fácilmente de la mente. 33

Intereses intrínsecos

Para el mecanismo de los intereses intrínsecos, Fox y Hoffman (2002) afirman que durante la búsqueda de una meta principal, un individuo puede desarrollar intereses en actividades o experiencias asociadas con la búsqueda de la meta. Por lo tanto, incluso si el interés en la meta principal disminuye, los individuos pueden estar motivados para persistir en la consecución de la meta para que puedan continuar participando en actividades y experiencias asociadas que susciten un afecto positivo. 34 El desarrollo de interés en actividades/experiencias relacionadas con una meta puede mejorar el viaje hacia una meta de tal manera que las obstrucciones como el aburrimiento, la monotonía, el tedio, etc. se reducen significativamente.

ANÁLISE SWOT, AJUSTE ESTRATÉGICO E BENCHMARKING

Además de las ideas discutidas hasta ahora, una persona puede realizar un análisis FODA, que es una técnica de planificación estratégica que se utiliza para ayudar a una persona u organización a identificar fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas relacionadas con la competencia comercial o la planificación de proyectos.³⁵ DAFO supone que las fortalezas y las debilidades son frecuentemente internas, mientras que las oportunidades y amenazas son más comúnmente externas.³⁵ DAFO es un acrónimo de los cuatro parámetros de la técnica:

- 1) Fortalezas: características del negocio o proyecto que le otorgan una ventaja sobre los demás.
- 2) Debilidades: características que colocan al negocio o proyecto en desventaja frente a los demás.
- 3) Oportunidades: elementos del entorno que el negocio o proyecto podría explotar en su beneficio.
- 4) Amenazas: elementos del entorno que podrían causar problemas al negocio o proyecto.

El grado en que el entorno interno de un individuo u organización coincide con el entorno externo se expresa mediante el concepto de ajuste estratégico. La identificación de FODA es importante porque pueden informar los pasos posteriores en la planificación para lograr el objetivo. Primero, los tomadores de decisiones deben considerar si el objetivo es alcanzable, dados los FODA. Si el objetivo no es alcanzable, deben seleccionar un objetivo diferente y repetir el proceso.

En relación con un análisis FODA, la idea de ajuste estratégico está muy relacionada con el logro de objetivos y la mejor utilización de la energía y el dinero personales.

El ajuste estratégico expresa el grado en que un individuo u organización combina sus recursos y capacidades con las oportunidades del entorno externo. El emparejamiento se lleva a cabo a través de la estrategia y, por lo tanto, es vital que la empresa tenga los recursos y capacidades reales para ejecutar y respaldar la estrategia. El ajuste estratégico se puede utilizar activamente para evaluar la

situación estratégica actual de una empresa, así como oportunidades como fusiones y adquisiciones y desinversiones de divisiones organizacionales. El ajuste estratégico está relacionado con la visión de la empresa basada en los recursos, lo que sugiere que la clave de la rentabilidad no es solo el posicionamiento y la selección de la industria, sino un enfoque interno que busca utilizar las características únicas de la cartera de recursos y capacidades de la empresa. Una combinación única de recursos y capacidades puede eventualmente convertirse en una ventaja competitiva de la que la empresa puede beneficiarse. Sin embargo, es importante diferenciar entre recursos y capacidades. Los recursos se relacionan con los insumos para la producción que posee la empresa, mientras que las capacidades describen la acumulación de aprendizaje que posee la empresa.³⁷

La evaluación comparativa también es muy relevante para lograr un progreso adecuado hacia el logro de la meta. Robert Camp³⁸ desarrolló un enfoque de 12 etapas para la evaluación comparativa.

La metodología de 12 etapas consiste en:

- 1) Seleccionar tema
- 2) Definir el proceso
- 3) Identificar socios potenciales
- 4) Identificar las fuentes de datos
- 5) Recopilar datos y seleccionar a todos los socios
- 6) Determinar la brecha
- 7) Establecer diferencias de proceso
- 8) Desempeño futuro objetivo
- 9) Comunicar
- 10) Ajustar objetivo
- 11) Implementar
- 12) Revisar y recalibrar

La energía intelectual se utiliza en la creación de puntos de referencia. Seguir los puntos de referencia requiere paciencia, habilidad enfocada, mantener la mente en un camino progresivo, manejar las dificultades con ecuanimidad y reconocer la gloria de una mentalidad orientada al proceso (consulte el Capítulo 7).

REFLEXÕES DE PALAVRAS

El autor recomienda a los lectores que reflexionen sobre las ideas presentadas hasta ahora leyendo cada palabra a continuación y contemplando brevemente el significado con respecto a las metas. La siguiente cuadrícula muestra conceptos clave relacionados con el establecimiento de objetivos y el logro de objetivos:

ESTABLECIMIENTO DE METAS/PLANIFICACIÓN DE PLAZOS PROPÓSITO/OBJETIVO	ESTABLECIMIENTO DE METAS/PLANIFICACIÓN DE PLAZOS PROPÓSITO/OBJETIVO	ESTABLECIMIENTO DE METAS/PLANIFICACIÓN DE PLAZOS PROPÓSITO/OBJETIVO
RESULTADO ESPERADO VALOR INTRÍNSECO VALOR EXTRÍNSECO	RESULTADO ESPERADO VALOR INTRÍNSECO VALOR EXTRÍNSECO	RESULTADO ESPERADO VALOR INTRÍNSECO VALOR EXTRÍNSECO
ATENCIÓN DIRIGIDA AL OBJETIVO ESFUERZO PERSISTENCIA	ATENCIÓN DIRIGIDA AL OBJETIVO ESFUERZO PERSISTENCIA	ATENCIÓN DIRIGIDA AL OBJETIVO ESFUERZO PERSISTENCIA
MENTALIDAD DE AUTOEFICACIA INTELIGENTE	MENTALIDAD DE AUTOEFICACIA INTELIGENTE	MENTALIDAD DE AUTOEFICACIA INTELIGENTE
IMPORTANCIA NIVEL DE DIFICULTAD ESPECIFICIDAD	IMPORTANCIA NIVEL DE DIFICULTAD ESPECIFICIDAD	IMPORTANCIA NIVEL DE DIFICULTAD ESPECIFICIDAD
RANGO TEMPORAL OBJETIVOS PROXIMALES OBJETIVOS DISTAL	RANGO TEMPORAL OBJETIVOS PROXIMALES OBJETIVOS DISTAL	RANGO TEMPORAL OBJETIVOS PROXIMALES OBJETIVOS DISTAL
COMPLEJIDAD DE LA META BÚSQUEDA DE LA META BIENESTAR SUBJETIVO	COMPLEJIDAD DE LA META BÚSQUEDA DE LA META BIENESTAR SUBJETIVO	COMPLEJIDAD DE LA META BÚSQUEDA DE LA META BIENESTAR SUBJETIVO
GESTIÓN DEL TIEMPO COMPROBACIONES DE VIABILIDAD AJUSTE DE HITOS	GESTIÓN DEL TIEMPO COMPROBACIONES DE VIABILIDAD AJUSTE DE HITOS	GESTIÓN DEL TIEMPO COMPROBACIONES DE VIABILIDAD AJUSTE DE HITOS
ANÁLISIS FODA DE PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DE DESPLAZAMIENTO DE META	ANÁLISIS FODA DE PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DE DESPLAZAMIENTO DE META	ANÁLISIS FODA DE PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DE DESPLAZAMIENTO DE META

O RECONHECIMENTO DE OPORTUNIDADES DESPERTA PODER LATENTE

El reconocimiento de oportunidades es fundamental para progresar en cualquiera de las 12 dimensiones (Figura 1) de la vida. La identificación de oportunidades nuevas y desconocidas ocurre cuando el conocimiento pasado, las experiencias pasadas y las reflexiones actuales permiten que el intelecto de uno identifique posibilidades. Este proceso de identificación utiliza las energías dentro del deseo y la mente, lo que conduce a la mejor utilización de la energía dentro de la acción (Figura 1).

La identificación y selección de las mejores oportunidades para nuevos negocios se encuentran entre las habilidades más importantes de cualquier persona que intente alcanzar el éxito empresarial y/o laboral. Despertar el poder latente requiere

el reconocimiento de oportunidades con una mente abierta e informada. Los siguientes puntos son aspectos del reconocimiento de oportunidades que tienen la potencia de mantener el poder interior de uno en la mejor dirección posible:

- 1) Se necesita energía personal para descubrir oportunidades.
- 2) Es posible el desarrollo creativo de las oportunidades.
- 3) La identificación de oportunidades requiere que se despierte la “energía dentro del deseo”.
- 4) Los empresarios pueden iniciar el proceso de identificación de oportunidades de negocio teniendo en cuenta al consumidor. La creación y entrega de valor a los consumidores crea una mentalidad en la que las oportunidades se crean y no solo se encuentran.
- 5) La investigación prudente y una mayor sensibilidad a las necesidades del mercado permiten que la energía central esté activa, según sea necesario, sin tomar decisiones apresuradas.
- 6) El desarrollo de una oportunidad puede ser posible al reconocer la distribución subóptima de los recursos.
- 7) Existe una distinción significativa entre "reconocimiento de oportunidades" y "desarrollo de oportunidades" y la reflexión sobre esta distinción puede proporcionar nuevas vías para el crecimiento.
- 8) La creación de empresas exitosas sigue un procedimiento exitoso de desarrollo de prospectos. Esto incluye la identificación de una oportunidad, su evaluación y expansión. El proceso de desarrollo es recurrente e iterativo. La realización de evaluaciones promueve una mayor claridad en varias etapas de desarrollo y utiliza capacidades intelectuales reflexivas para
- 9) es probable que un empresario realice evaluaciones varias veces en diferentes etapas de desarrollo; la evaluación también podría conducir al reconocimiento de oportunidades adicionales o ajustes a la visión inicial.

Consulte la Figura 26 en el Apéndice con respecto a:

Factores principales que influyen en el proceso central de reconocimiento y desarrollo de oportunidades

Hay, sin duda, obstáculos internos y externos presentes cuando se intenta progresar en la vida. Cuando consideramos el significado de la palabra “obstáculo”, se refiere a prevalecer a pesar de la adversidad o dificultad, para resolver varios problemas con éxito, para derrotar internamente un pensamiento o emoción opuesta, y para

superar algo que está causando estancamiento y percibirlo de manera diferente. Entonces, cuando uno se enfrenta a desafíos en la vida, muchas mentalidades positivas ayudan a reconocer y superar los obstáculos. Los obstáculos son una oportunidad para reconocer el propio flujo energético y mejorarse aún más porque el obstáculo es una oportunidad para un mayor desarrollo interno y externo. Enfrentar cualquier obstáculo o desafío directamente significa enfrentarlo de frente, significa no quedarse atrapado en un estado de queja y no quedarse atrapado con el obstáculo, sino reconocerlo como algo que desafía enérgicamente a un individuo a activar el poder intelectual y encontrar creatividad. maneras de moverse a través del obstáculo. Este tipo de creatividad creativa requiere un estado positivo de emoción y pensamiento mientras el obstáculo aún está presente. Pasar a un estado de emoción y pensamiento positivo requiere energía, particularmente la energía central para permanecer intacta a pesar de los obstáculos que puedan estar presentes. Por lo tanto, los aspectos realistas a través de los cuales uno ve el obstáculo, la realidad del mismo para verlo como es, mirar varias posibilidades en el reino de las posibilidades de manera realista y no simplemente de una manera fantasiosa, sino percibir las cosas como son es también utilizar el energía de inteligencia que existe dentro de la mente de manera más positiva y creativa donde uno puede mantener la mente extremadamente abierta donde las energías continúan abriéndose mientras los obstáculos o desafíos pueden estar presentes. También tratar de entender la competencia en su marco correcto de la manera correcta sin dañar el poder interno es utilizar la fuerza de la competencia para el beneficio de uno en lugar de la degradación de uno. La competencia es una oportunidad para producir o brindar un mejor tipo de servicio a los consumidores o, si uno es un empleado, brindar el mejor tipo de experiencia laboral o servicio a una organización que eclipsa a los demás. Este tipo de mentalidad competitiva en realidad está aprovechando el desarrollo interno de uno y la gloria del desarrollo interno de uno y está enfocada internamente en lugar de enfocada externamente de una manera que evita mirar desde adentro. Una mentalidad enfocada externamente sin atención al desarrollo interno causará daño energético o provocará un desequilibrio dentro del sistema energético de uno. El reconocimiento también de los aspectos emocionales que están presentes o el flujo de emoción que está presente mientras hay obstáculos es indicativo de estar atento a la energía que usan las

emociones. Las emociones usan una cantidad fenomenal de energía y una vez que usan esta energía, ya sea de manera constructiva o destructiva, uno progresa o retrocede o permanece estancado. Reconocer el flujo positivo de energía y emociones o colocar energía dentro de emociones positivas de manera deliberada, consciente, adecuada y creativa es indicativo de excelencia personal y dominio personal. Además de estas cualidades internas que se desarrollan para adoptar un enfoque muy sistemático para derribar los obstáculos paso a paso, el reconocimiento de los diferentes componentes promueve una comprensión consciente y clara de la forma en que funciona todo. Hay un acrónimo "STOP" que se usa en el entrenamiento de atención plena:

S = PARAR

T = DÉ UN PASO ATRÁS

O = OBSERVAR

P = PROCEDER CON ATENCIÓN

Cuando un obstáculo está presente frente a uno, uno debe detener lo que está haciendo y no actuar de inmediato. La detención de la actividad de uno le permite a uno comprender el panorama general por completo y con cuidado y luego, desde esa etapa desde ese estado, dar un paso atrás y rastrear la serie de eventos que pueden haber llevado a un obstáculo o cómo pudo haber llegado el obstáculo. . Desde dar un paso atrás, la observación clara de la naturaleza del obstáculo en sí mismo, así como de dónde se encuentra uno en la vida de uno en su progresión, así como otros factores corolarios o factores conectados para verlos todos juntos en el contexto de la meta que está intentando. ser el contexto de la meta que uno está tratando de alcanzar, así como en relación con el obstáculo específico presente, entonces uno puede permanecer en el estado de clara observación. Un estado de observación clara eventualmente conducirá a proceder con atención, proceder con mucho cuidado, proceder con mucha cautela sin crear más obstáculos o más dificultades al tratar de lograr un objetivo en particular.

RECONHECER E FLORESCER FORA DAS ZONAS DE CONFORTO

Uno necesita reconocer su zona de confort y reconocer sus limitaciones sobre uno mismo. Esta zona es donde uno se siente cómodo, relajado y capaz de realizar bien ciertas tareas. A pesar de la comodidad física/psicológica y la tranquilidad que se presenta en la zona de confort, es vital desafiarse constantemente a uno mismo para salir de ella. Salir de las zonas de confort requiere energía, especialmente para progresar financieramente. La creatividad y la felicidad pueden estancarse significativamente sin desafiarse a uno mismo a salir de varias zonas de confort, especialmente en lo que respecta al desarrollo financiero. Muchas personas están contentas en un trabajo en particular, llegando al estancamiento financiero/emocional y se sienten estancadas en la rutina. Seguir ciegamente las rutinas se convierte en la norma sin que estas normas brinden satisfacción, enriquecimiento y mayor avance. Salir de las zonas de confort puede ocurrir sin ansiedad ni nerviosismo si se toman medidas cuidadosas todos los días para lograr un progreso constante. Abrirse a nuevas oportunidades y experiencias requiere primero el reconocimiento de estas oportunidades y, posteriormente, tomar medidas directas y activas para perseguirlas. Muchas personas permanecen atrapadas en zonas de confort debido a una variedad de miedos, como el miedo al fracaso, el miedo al éxito, el miedo a nuevas experiencias y el miedo a las percepciones de otras personas. Asumir nuevos desafíos es un punto de referencia importante para aumentar la energía personal, lo que posiblemente conduzca a una mayor cantidad de dinero en la vida de uno. El dinero brinda oportunidades para nuevas experiencias que pueden enriquecer la vida de uno donde el efecto de la vitamina M aumenta con el tiempo. Reconocer y eliminar el diálogo interno negativo también es esencial para tomar medidas de acción para un mayor crecimiento en todas las áreas de la vida. La zona de confort de uno en sí misma es una gran barrera para alcanzar su máximo potencial.

Uno necesita reconocer sus zonas de confort y reconocer genuinamente sus limitaciones. Dentro de estas zonas, uno se siente cómodo, relajado y capaz de realizar bien ciertas tareas. A pesar de la presencia de comodidad y tranquilidad

física/psicológica mientras se está en la zona de confort, es vital desafiarse constantemente a uno mismo para salir de ella. Estirar la zona de confort de uno requiere energía, especialmente para progresar financieramente. La creatividad y la felicidad pueden estancarse significativamente sin desafiarse a uno mismo a salir de varias zonas de confort, especialmente en lo que respecta al desarrollo financiero.

Dado el hecho de que salir de la zona de confort de uno tiende a ser difícil para muchas personas, la pregunta para todos nosotros es sobre la posibilidad de salir de la zona de confort. El concepto de florecimiento se refiere a la apertura de nuevos y futuros desarrollos en la vida de uno sin esfuerzo y con facilidad. Este tipo de desarrollo crea un movimiento adicional en el que se percibe cierto nivel de dificultad, pero ocurre sin esfuerzo, con facilidad, y es la esencia del aprovechamiento de la energía personal. La energía central continúa rejuveneciendo y revitalizándose a medida que sale de las zonas de confort y entra en nuevas zonas para un mayor avance.

Florecer se refiere a progresar aún más utilizando formas orgánicas (es decir, formas sistemáticas, reflexivas, naturales y cuidadosamente planificadas) versus algo que se hace artificialmente o algo que se hace con una gran cantidad de esfuerzo innecesario. Las acciones realizadas tomando atajos finalmente producen daño. El verdadero florecimiento de zonas limitadas es comparable a una flor donde las diferentes fragancias de una flor van de un lugar a otro o cuando los buenos sentimientos se abren dentro de uno mismo. Del mismo modo, salir de las zonas de confort es un movimiento natural y hermoso hacia adelante, aunque habría algunos desafíos naturales. Tenga en cuenta que una zona de confort es un lugar donde uno se siente cómodo, es un lugar donde uno no tiene que esforzarse para realizar una actividad. Hay casi un aspecto automático de permanecer en una zona de confort. La mente y el cuerpo tienden a relajarse en esta zona automática, donde los mecanismos que ocurren física y mentalmente funcionan sin ser desafiados a avanzar. Es esencial desafiarse a sí mismo para avanzar y canalizar la energía central en la dirección elegida. Tal canalización de energía con pasos específicos hacia adelante es un logro importante que tiene impacto en las 12 dimensiones (ver Figura 1) hasta cierto punto. La energía central se refina y mejora de forma natural cuando

se toman medidas para salir de las zonas de confort. A medida que uno se mueve a través de una zona de confort, permite que su energía permanezca fresca y viva en lugar de debilitarse. La pérdida de energía central ocurre cuando uno está estancado en una zona de confort y el flujo dinámico de energía se detiene. Así como un río que fluye cambia dinámicamente y avanza, el flujo dinámico de la energía central tiene una gran fuerza para empujar a través de varias zonas de confort y brindar una mayor experiencia en muchas facetas de la vida. Con el reconocimiento, como el famoso filósofo griego, Heráclito afirmó que nadie puede pisar el mismo río dos veces, el "río que corre" de energía dinámica lo llevará a uno de un lugar a otro, mantendrá la vida fluyendo más y más hacia mayores y mayores desarrollos/logros. Una zona de confort es un lugar donde la mente y el cuerpo están en un cierto estado energético donde hay quietud y que eventualmente disipa la energía almacenada debido al hecho de que hay una disminución de esta energía. Este proceso de disminución ocurre porque no hay una nueva regeneración de energía dentro de una zona de confort. Después de todo, el cuerpo no requiere ninguna energía nueva en esa zona. No hay nada nuevo que esté ocurriendo en la zona de confort porque uno está en un estado de satisfacción saturada. Permanecer en zonas de confort eventualmente comienza a disiparse y a disminuir la energía debido a la falta de regeneración y al estancamiento sostenido. Los intentos de progresar fuera de las zonas de confort colocan al cuerpo y la mente en una realidad posiblemente sacudida según el tipo de objetivos que uno está tratando de lograr. Uno puede incluso generar y activar niveles intensos de energía, especialmente en situaciones extremas donde la supervivencia de uno puede estar en juego. (Este autor ha experimentado intensos niveles de energía mientras escalaba el monte Everest y tiene una comprensión experimental de la energía intensa activada). Por supuesto, la progresión de cada persona generalmente no tiene metas extremadamente difíciles, pero existe una gran posibilidad de alcanzar grandes alturas en vida cuando la energía central se activa significativamente a medida que avanza a través de las zonas de confort. En la vida del autor, ha habido múltiples ocasiones en las que se ha colocado deliberadamente en situaciones extremas en las que la energía central estaba bastante activa debido a que la supervivencia de uno posiblemente estaba en juego. En situaciones tan extremas, el autor experimenta un poder primordial donde se despiertan diversos tipos de energía que se generan

desde el interior del propio cuerpo. Por supuesto, el autor no está recomendando a las personas que se pongan en situaciones extremas necesariamente de esta manera, sin embargo, el autor ha experimentado tal fenómeno en varios esfuerzos diferentes, como escalar el Monte Everest. Existe una comprensión experiencial de la energía intensa activada dentro de las experiencias del autor y es indicativa del hecho de que cada ser humano puede activar este poder, únicamente, según corresponda y desee. Incluso una fracción de este poder, si se activa, tiene un tremendo potencial para animar las 12 dimensiones (Figura 1) y brindarle a la vida una gran claridad y un progreso dinámico que continúa durante toda la vida.

El deseo de avanzar en la vida es necesario para salir de una zona de confort donde ese deseo puede generar nuevas ideas. Si uno se pone a sí mismo en ciertos tipos de esfuerzos difíciles o metas secundarias para alcanzar la meta más grande, entonces hay todas las posibilidades de despertar un tremendo poder de energía central. A partir de ese despertar surgen nuevas ideas y creatividad junto con una visión más amplia del cumplimiento de metas. Esto requiere el desarrollo de una mentalidad orientada al proceso mientras se abandona psicológicamente una mentalidad centrada en los resultados.

En circunstancias en las que uno está rodeado de peligros existenciales o de cierto tipo de adversidad, el cuerpo responde con un enfoque innovador para responder a situaciones extremadamente difíciles. Aparecen nuevas ideas en la mente y la energía se despierta aún más. Ciertamente hay altibajos, particularmente cuando uno intenta salir de su zona de confort. El cuerpo libera varias hormonas y hay muchos tipos diferentes de reacciones, que van desde la euforia hasta el dolor físico/emocional. La clave es salir de la zona de confort de uno y hacerlo de manera segura para que uno pueda obtener la emoción/regocijo y muchas otras buenas experiencias, lo que lleva a un progreso continuo al siguiente nivel en el logro de metas más grandes. Se puede afirmar inequívocamente que la participación en experiencias más allá de la zona de confort de uno necesita la activación de la energía central, en una medida u otra. La ansiedad, la duda y los pensamientos autodestructivos se eliminan mediante la activación de la energía central a medida que uno se mueve hacia una zona de expansión y crecimiento. Cuando uno tiene

éxito en salir aunque sea un poco de la zona de confort, hay una experiencia individualizada de éxito que aumenta el entusiasmo, la motivación y el celo.

Consulte la Figura 27 en el Apéndice - Diagrama de zonas y energía central

Consulte la Figura 28 en el Apéndice - Estado de flujo y salida de la zona de confort

Consulte la Figura 29 en el Apéndice: diagramas de estado de flujo

COMPROMISSO E SUPERAÇÃO DE RESISTÊNCIAS **INTERNAS/EXTERNAS**

La progresión en la vida solo es posible con compromiso. El compromiso permite a un individuo elegir entre una variedad de caminos y posibilidades diferentes, en función de los objetivos y deseos de uno. Permanecer consistente hacia un camino comprometido requiere perseverancia y colocar continuamente la energía en direcciones progresivas. El compromiso es un estado de ánimo que llega a solidificarse debido a la intensidad del propio deseo de alcanzar cualquier meta. La energía central se activa para solidificar el compromiso y restablecer la mente a una mentalidad orientada al proceso (ver capítulo 7). La resistencia interna ocurre cuando uno intenta mantener el compromiso. Reconocer que la energía central puede romper esta resistencia es posible gracias al cultivo cuidadoso y al aprovechamiento de la energía central mediante una acción deliberada. La acción deliberada permite que el proceso de toma de decisiones de uno funcione en consonancia con los objetivos elegidos por uno. La energía sigue naturalmente el camino de la toma de decisiones de uno y eventualmente rompe la resistencia interna.

La resistencia externa se refiere a los obstáculos o dificultades que uno enfrenta. La misma energía central fortalece el cuerpo y la mente para superar estos obstáculos en función de las circunstancias de cada uno. Mantener una visión de 360 grados de las circunstancias de la vida de uno permite dirigir conscientemente la energía de uno para el desarrollo general de uno. Por lo tanto, la resistencia interna y externa disminuye naturalmente y uno puede permanecer en una mentalidad orientada al proceso.

ACEITE O RISCO E A RECOMPENSA CONSCIENTEMENTE

El riesgo y la recompensa son naturalmente parte de la vida. Adoptar ambos con atención requiere una visión clara del daño que puede ocurrir con ciertos riesgos y también reconocer que ciertas recompensas también pueden causar daño. La prevención del daño en las 12 dimensiones (ver Figura 1) de la vida de uno es central para aceptar una variedad de riesgos y experimentar ciertas recompensas. La búsqueda de recompensas que conllevan un mayor riesgo de causar un mayor daño debe dejarse de lado, de manera consciente. Sin dejarlos a un lado conscientemente, uno puede sentirse atraído por ciertas recompensas debido a la potencia de su experiencia, donde la experiencia gratificante puede causar un daño significativo a la energía central. Para no dañar la energía central y conscientemente (cuidadosamente, con cautela) participar en la actividad hacia una mayor progresión conduce al almacenamiento de vitamina M y una paz mental considerable.

*LA UTILIZACIÓN CONSCIENTE DE LA VITAMINA M
MANTENIENDO INTACTOS LOS ALMACENAMIENTOS DE
VITAMINA M REDUCE LOS RIESGOS INNECESARIOS...*

--RICKY SINGH

BASE DE EQUILÍBRIO PARA A EXCELÊNCIA

La excelencia es un estado de funcionamiento que se produce cuando se produce un verdadero equilibrio de las 12 dimensiones de la vida. La energía central funciona para el beneficio de uno en las 12 dimensiones a medida que alcanza un estado de cohesión funcional. En tal estado, cada una de las 12 dimensiones alcanza un estado de funcionamiento interconectado. Uno de los mayores obstáculos para alcanzar este estado son los deseos contradictorios o conflictivos. El mejor uso del dinero en las 12 dimensiones traerá naturalmente el fin de muchos conflictos y contradicciones en la vida de uno. El dinero, cuando se usa respetuosamente, crea

una gran base sobre la cual se desarrolla un estado de excelencia. Seguir la pasión de uno en la vida permite refinar la energía para que puedan ocurrir mayores experiencias en la diversidad de la vida sin dañar los cimientos de uno. La solidificación de los cimientos de uno es la clave para desarrollar, mantener y mejorar el estado de excelencia de uno. El almacenamiento de vitamina M (psicológicamente) brinda potencia para experimentar la vida de tal manera que la base de uno no se dañe. La civilización humana está afligida por dañar el poder mental de uno al no desarrollar una base energética sólida y al usar el dinero impulsivamente.

CAPÍTULO 3

VITAMINA M E FORTALECIMENTO DO CORPO FÍSICO

DEIXANDO O CORPO FÍSICO SAUDÁVEL

Un cuerpo sano es la base de la vida. Sin un cuerpo sano, la progresión es difícil, si no casi imposible. La conexión entre la salud del cuerpo físico y la vitamina M puede entenderse reconociendo que mantener el cuerpo saludable tiene muchos requisitos. La dieta correcta, los tipos correctos de ejercicio y movimiento, etc., son todos necesarios para el mejor funcionamiento del cuerpo físico.

Los beneficios de un cuerpo sano en relación con la vitamina M son los siguientes:

- a) Un cuerpo físico saludable permite trabajar en un trabajo o negocio y ganar dinero. El dinero ganado se puede ahorrar física y psicológicamente como vitamina M.
- b) Diversas experiencias en la vida son posibles a través de un cuerpo saludable, tales como viajes, vacaciones, etc. Todas las experiencias en el mundo material son posibles debido a un cuerpo físico saludable. Una mejor salud proporciona experiencias mejoradas en el contexto general de las finanzas de uno.
- c) Hacerse cargo de la propia vida y sentirse bien con las decisiones tomadas con respecto al almacenamiento de vitamina M es cada vez más posible a medida que mejora la salud.
- d) Aumentar la energía y experimentar una mayor condición física se conectan directamente con el poder de la vitamina M dentro de la mente.
- e) La posibilidad de ser un buen modelo a seguir para la familia y amigos en cuanto al mejor uso del dinero, tiempo y energía tiene mayor potencialidad con un cuerpo saludable.

Mantener una visión realista y equilibrada del dinero es una forma natural y enérgica de hacer que el cuerpo esté sano. La indulgencia excesiva en la comida, la bebida, los placeres de los sentidos, los vicios, etc., hace que el cuerpo físico se salga del equilibrio natural, lo que resulta en el uso de más dinero para reparar el daño causado por el mal uso del dinero. Esto se convierte en un círculo vicioso que puede romperse al darse cuenta de que el dinero debe ser respetado como energía y su mal uso/abuso posiblemente generará círculos viciosos.

ENERGIA DO CORPO FÍSICO E CRESCIMENTO FINANCEIRO

El cuerpo físico de uno tiene energía y está directamente conectado con el crecimiento financiero de uno. Cada una de las siguientes ideas que se muestran a continuación analiza esta conexión:

- a) El cuerpo físico es un medio para lograr los objetivos de uno mediante la utilización del dinero y el desarrollo de un cuerpo sano de la mejor manera posible.
- b) Un cuerpo sano es un medio para mejorar el estado emocional/mental de uno para llegar a un nivel superior en la vida.
- c) Cuidar el propio cuerpo permite experimentar la vida de múltiples maneras...
- d) Un cuerpo saludable permite mantener ciclos regulares de sueño y otros patrones que funcionan mejor cuando hay una mayor acumulación de vitamina M psicológicamente.
- e) Trabajar por dinero puede generar confianza y enorgullecerse del propio trabajo. El dinero ganado produce impactos positivos dentro de la mente y aumenta la autoestima y la autoimagen. Trabajar requiere un cuerpo sano y la energía dentro de dicho cuerpo promueve el crecimiento financiero.

MELHORANDO A SAÚDE FÍSICA E CRUZANDO OS LIMITES

La mejora de la salud física está muy relacionada con el cruce de umbrales de varias maneras, como se indica a continuación:

- a) Cruzar umbrales es muy similar a salir de la zona de confort que requiere el deseo de cruzar un umbral.
- b) Desarrollar un cuerpo físico más saludable requiere ejercicio/movimiento de buena calidad, una buena dieta y una mente estable. A medida que uno aumenta la actividad física (según las recomendaciones médicas y los deseos personales), se produce una variedad de cambios en el cuerpo donde se utiliza la energía central para impulsar estos cambios.

- c) Se requiere dinero, en una medida u otra, para mejorar la salud física. Detener el uso indebido y el abuso del dinero permite que las finanzas de uno se utilicen para desarrollar la salud física.
- d) Hay una gran conexión entre el cuerpo y la mente. Decidir cruzar ciertos umbrales con respecto a la salud física requiere el mejor uso del poder mental en tal actividad sostenida.
- e) Cruzar los umbrales promueve la confianza en uno mismo, especialmente cuando el dinero de uno se usa para actividades que tienen buenos efectos positivos en la salud en general.
- f) La mejora de la salud física proporciona energía adicional a las 12 dimensiones de la vida de una persona, donde la vitamina M se acumula aún más y se gasta cuidadosamente sin causar daño en ninguna área de la vida de una persona.

ESCALA DECISIONAL: AUTOEFICÁCIA VS. TENTAÇÃO

A vida é cheia de decisões a cada passo. Tomar as decisões corretas para um maior desenvolvimento exige que examinemos a autoeficácia versus a tentação. A autoeficácia é um conceito psicológico sobre o quão bem alguém pode seguir um curso de ação e lidar com diversas situações que podem desviar alguém de um curso escolhido. A tentação também é um estado psicológico que desvia a pessoa do curso de ação escolhido e pode causar muitos problemas. Quem está atento ao desenvolvimento da Vitamina M pode permanecer em um estado de autoeficácia e continuar a progressão dinâmica, sem tentação. A tentação ocorre devido à falta de satisfação na vida de alguém, especialmente quando se está tentando progredir no caminho escolhido. A autoeficácia é a percepção da capacidade pessoal de atingir qualquer objetivo específico e leva a um aumento da autoestima, autoestima e autoconfiança, e a autoavaliações centrais positivas. O aumento das autoavaliações básicas resulta em maior locus de controle, resultados positivos no trabalho, melhor satisfação no trabalho e melhor desempenho no trabalho. O efeito geral é o acúmulo de Vitamina M, tendo um efeito energético em todas as áreas da vida.

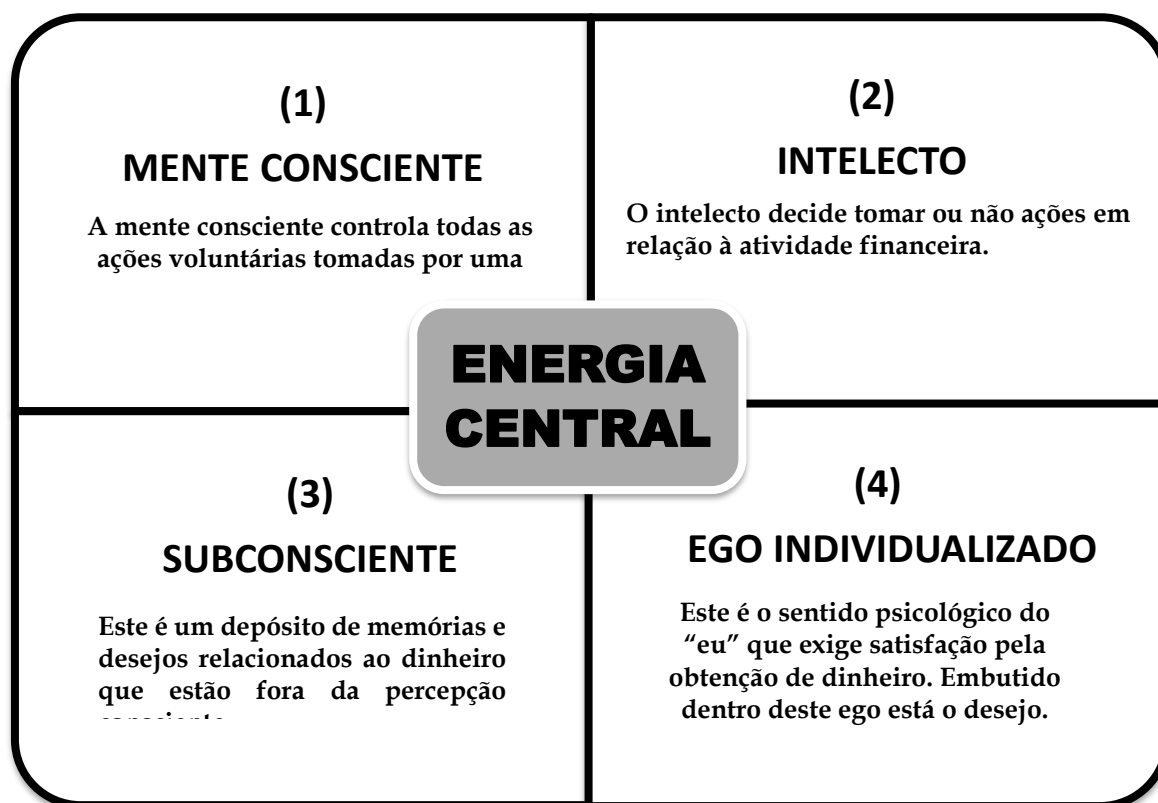
CAPÍTULO 4

**VITAMINA M &
FORTALECENDO A MENTE**

O QUE É A MENTE?

Em nossa discussão sobre a mente, deve-se admitir que talvez não haja mistério maior na vida do que a própria mente. A “mente é o conjunto de faculdades cognitivas que possibilita a consciência, a percepção, o pensamento, o julgamento e a memória. Está presente em cada ser humano.⁶⁹” Cada um de nós tem consciência de nossa mente, que produz uma variedade de pensamentos, emoções, sentimentos e desejos. A Figura 5 mostrada abaixo descreve quatro aspectos interconectados do que é conhecido como “mente” e também mostra que a energia central existe dentro de cada aspecto dela.

FIGURA 5
QUATRO ASPECTOS DA MENTE E ENERGIA CENTRAL



A energia central anima a mente consciente, o intelecto, a mente subconsciente e o ego, conforme representado na figura acima (Figura 5). Para entender isso com

maior clareza, aqui estão alguns exemplos que ilustram como essa energia central é utilizada pelos quatro aspectos da mente.:

1) A mente consciente controla todas as ações voluntárias. A energia necessária para mover o corpo, contrair os músculos, mover os ossos, etc., é a energia neuropsicológica, a energia muscular e, de um modo geral, toda a energia fisiológica. Essa energia tem sua fonte, em última análise, do sol. A energia do sol é transmitida para os alimentos que ingerimos e nossos corpos quebram os alimentos em moléculas mais simples. Essas moléculas têm energia que é então transformada em energia central (manifestada como energia financeira), que é uma forma refinada da energia que é armazenada nos alimentos que foram consumidos.

2) O intelecto decide agir ou não, inclusive na atividade financeira. A capacidade de tomada de decisão dentro do cérebro humano usa energia. A energia conservada da Vitamina M (através de técnicas de conservação ou sublimação natural) dá grande poder ao intelecto. Na maioria das pessoas, há confusão sobre muitas decisões que devem ser tomadas na vida. O intelecto impregnado de energia mental refinada aumentou a capacidade de pensar sobre múltiplas opções, visualizar prós e contras e tomar decisões com uma visão ampla.

3) A mente subconsciente é um depósito de memórias e desejos que se acumulam desde o nascimento. Experiências passadas de prazer colocam pressão sobre a mente consciente para reexperimentar o mesmo prazer em relação a vários prazeres. A mente subconsciente opera em segundo plano e não está na percepção consciente. Durante o estado de sonho, o conteúdo da mente subconsciente emergirá. A energia necessária para criar o mundo dos sonhos é a energia neuropsicológica. Se esta energia em uma forma refinada (ou seja, transmutação da energia central) for conservada, tal conservação tem a capacidade de eventualmente levar a pessoa a um estado de sono reparador sem sonhos excessivos. Sonhar utiliza grandes quantidades de energia. Se o sonho diminui, há maior calma na mente devido ao fato de a mente ter maior energia. Essa energia é principalmente fragmentada e distorcida no estado de sonho. A concentração de fragmentos ocorre na criação do mundo dos sonhos. A criação do mundo dos sonhos usa uma grande quantidade de energia que é desperdiçada devido a conflitos e confusões profundamente arraigados que destroem a energia central para criar o mundo dos sonhos. Os meditadores avançados têm a capacidade de “limpar” o estado de sonho, resultando na qualidade dos sonhos tornando-se positiva e, eventualmente, a quantidade de sonhos diminui substancialmente em um estado conhecido como “yoga Nidra”. Este é um estado onde

todos os efeitos de fragmentação de energia terminaram, e o estado de sonho foi transformado em um estado profundamente restaurador. Este nível de paz profunda durante a noite (Yog Nidra) é possível através da conservação da Vitamina M.

4) O ego individualizado é o sentido psicológico do “eu” que demanda a satisfação dos desejos relacionados ao dinheiro. Embutido dentro deste ego está o desejo. Este “eu” é a identidade psicológica de alguém que usa grande energia para satisfazer desejos. O desejo está intimamente associado ao “eu” e a pressão do desejo exige alívio onde o “eu” e os “impulsos do desejo” são essencialmente um. O ego trabalha com o intelecto, a mente consciente e a mente subconsciente para satisfazer os desejos.

O ego é o fator divisor na vida. Desejo e ego estão intimamente conectados. A meditação permite ver a diferença entre desejo e ego, e essa diferença leva à liberdade interior. Nessa liberdade, a energia central é utilizada pela inteligência de uma pessoa para um crescimento fabuloso em sua vida externa e interna.

--Ricky Singh

Quando alguém decide progredir mais na vida, essa decisão gera vínculos maravilhosos entre a energia central e os quatro aspectos da mente. Quando ações conscientes são tomadas por meio dessa interconexão, o poder da vitamina M se fortalece mentalmente devido à interrupção do uso indevido/abuso do dinheiro.

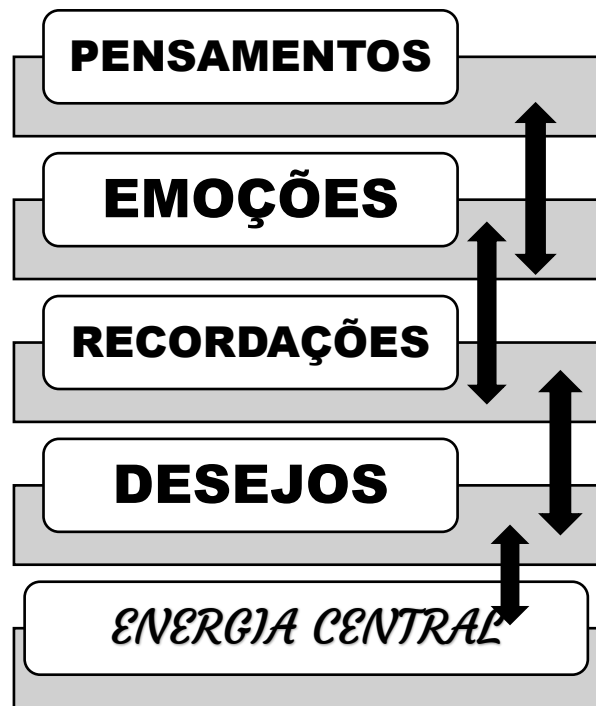
--Ricky Singh

PENSAMENTOS-EMOÇÕES-MEMÓRIAS-DESEJOS E DINHEIRO

A Figura 6 (abaixo) ilustra o fluxo de energia dentro da estrutura interconectada de pensamentos, emoções, memória e desejo. Estamos conscientes de nosso mundo interior que é um composto de pensamentos, emoções, memórias e desejos. A energia que flui através deste mundo interior é a energia central da pessoa. Criar

um fluxo equilibrado dessa energia está no cerne do desenvolvimento e crescimento pessoal. O desejo de desenvolvimento em 12 dimensões da vida de uma pessoa permite utilizar a energia central da melhor maneira possível para trazer positividade e harmonia com a composição de pensamentos, emoções, memórias e desejos.

FIGURA 6
PENSAMENTOS-EMOÇÕES-MEMÓRIAS-DESEJOS E DIAGRAMA
DE ENERGIA



FISIOLOGIA DA MENTE E ENERGIA CENTRAL

Existe uma conexão direta entre a mente de uma pessoa, a fisiologia do corpo físico e a energia central de uma pessoa. A interconexão entre a vitamina M e a conexão mente-corpo-energia é a seguinte:

1) A mente humana é, sem dúvida, um dos processos mais misteriosos que existem. Ele pode armazenar vitamina M com base na visão de dinheiro economizado. Este armazenamento mental de vitamina M tem efeitos positivos diretos sobre a função do corpo. A perda de vitamina M, especialmente a perda rápida devido a más decisões, tem o potencial de desestabilizar a fisiologia do corpo.

2) A energia flui através de todos os 11 sistemas fisiológicos do corpo. Estes incluem o sistema tegumentar, sistema esquelético, sistema muscular, sistema linfático, sistema respiratório, sistema digestivo, sistema nervoso, sistema endócrino, sistema cardiovascular, sistema urinário e sistemas reprodutivos.⁶³ O corpo e a mente utilizam a mesma energia e a falta de integração adequada de energia impede um indivíduo e impede a humanidade (em geral) de atingir um estado de equilíbrio total. A vitamina M é um poder sutil, mas muito real, existente na mente de uma pessoa, conectada a todos os 11 sistemas fisiológicos.

3) A necessidade de equilíbrio e aumento da energia central é essencial na civilização humana para fazer um verdadeiro progresso interno e externo. Um verdadeiro equilíbrio mente-corpo deve incluir a integração financeira dentro deste equilíbrio. Um estado equilibrado não pode existir sem esta integração.

4) Quando o poder interior de alguém deixa de ser desperdiçado devido a conflitos/contradições internas e externas que ocorrem devido a uma variedade de circunstâncias da vida, a conservação e revitalização do poder pessoal acontecem naturalmente. Essa revitalização ocorre pelo reconhecimento de que o corpo e a mente podem ser prejudicados por conflitos/contradições. O melhor uso da vitamina M pode ajudar a corrigir esses danos.

5) Uma vez que o desperdício de energia é detectado e, em seguida, interrompido, pode-se utilizar essa energia a qualquer momento, de forma saudável e adequada, para um maior desenvolvimento enquanto aumenta o equilíbrio homeostático.

6) A distinção entre uso benéfico e uso prejudicial de energia deve ser clara. Sem essa clareza, danos à energia central, especialmente ao poder financeiro, são inevitáveis.

7) Emoções negativas (ou seja, raiva, preocupação, tensão, medo, etc.) criam mudanças físicas correspondentes no corpo, impactando a fisiologia do corpo. Muitos aspectos etiológicos (causativos) de doenças crônicas ou de longo prazo podem ser evitados com base na qualidade do fluxo interno de energia da pessoa.

8) A ativação da energia central positiva pode facilitar a cura de vários tipos de danos que podem ter ocorrido em todas as 12 dimensões da vida de uma pessoa.

9) Desperdício considerável de energia ocorre psicologicamente, mentalmente, internamente e externamente porque o mundo interior da pessoa está em um estado de confusão, conflito, indecisão, incerteza, etc.

10) Pensamentos e emoções estão interligados e se movem em várias direções. O reconhecimento do dano no início do processo em qualquer direção permite reverter processos prejudiciais e colocar a mente em um caminho de progressão benéfica, levando aos melhores resultados.

11) O domínio dos pensamentos e emoções requer consciência do próprio condicionamento. A verdadeira maestria leva a energia a atingir um estado de funcionamento sagrado. A energia, em tal funcionamento, atinge um estado sagrado. A palavra “sagrado” pode ser usada em sentido religioso ou não religioso com base nas inclinações e crenças de cada um. Está sendo usado pelo autor para se referir a desenvolvimentos extraordinários na vida porque a própria energia é a base de todos os processos físicos e mentais que causam atividade na vida.

12) A vida requer energia. Quando a energia se dissipa completamente e atinge um estado de não funcionalidade (um estado zero de energia), isso pode ser chamado de morte física. A energia vital (energia central) é extremamente preciosa, pois se manifesta por meio de inúmeras reações químicas que ocorrem no corpo e na mente.

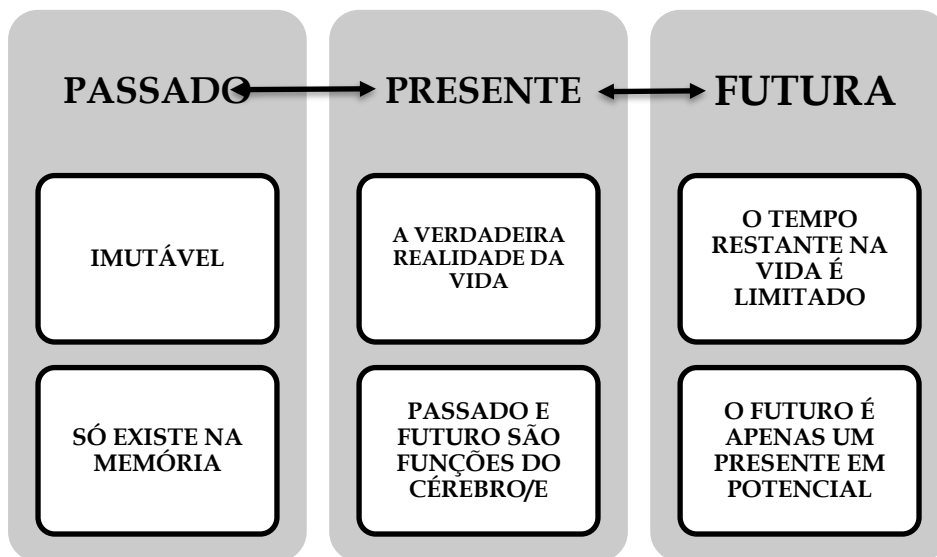
13) O corpo humano pode ser conceituado como uma reação química altamente complexa. Existe um número incrível de reações bioquímicas ocorrendo no corpo, responsáveis pelas experiências de vida de uma pessoa. A posse, utilização, ganho e perda de dinheiro em diversos contextos impactam diretamente na transferência/uso/perda/etc. bioquímico de energia fisiológica/psicológica.

14) A capacidade de manter o próprio poder equilibrado e em bom estado de armazenamento promove maior potencialidade para permanecer na presente experiência de vida, em vez de mudar para preocupações futuras e/ou arrependimentos passados.

Fortalecer a mente é uma parte essencial do desenvolvimento e conservação da Vitamina M. As Figuras 7, 8 e 9 ilustram a relação entre a Vitamina M, o fortalecimento da mente e a energia central.

PRECIOSIDADE DO TEMPO

FIGURA 7
PASSADO PRESENTE FUTURO



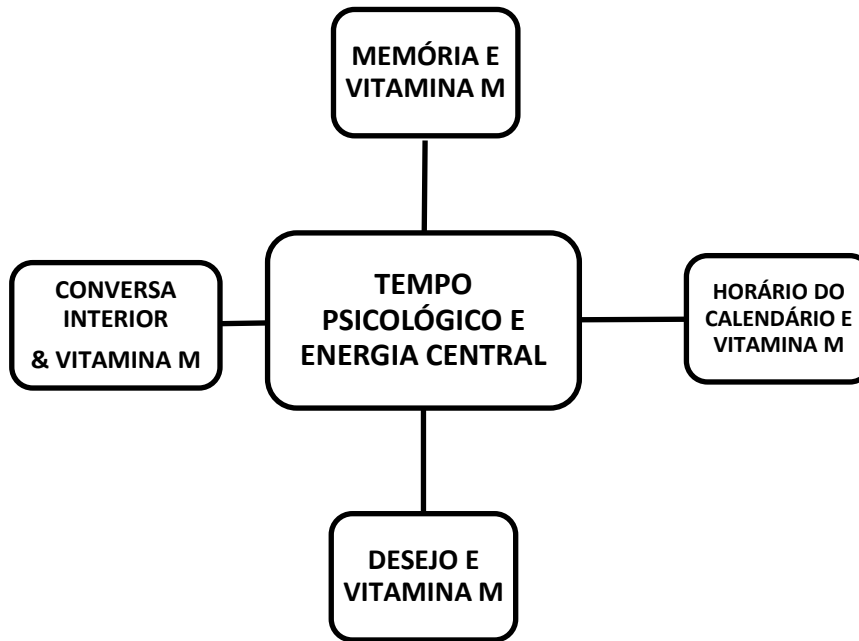
O tempo restante na vida de uma pessoa é extremamente precioso devido ao fato de que, uma vez que o tempo passa, ele nunca mais volta. A Figura 7 acima ilustra o tempo do calendário e o tempo psicológico. O tempo do calendário é o ciclo de 24 horas e o tempo psicológico é o passado, presente e futuro que é gerado dentro da mente. A seguir, observações sobre o tempo em relação ao poder da vitamina M:

- 1) O tempo restante na vida está diminuindo cada dinheiro e para visualizar claramente esse fato, aceitá-lo e honrá-lo, permita o armazenamento e o uso da Vitamina M da melhor maneira possível no presente.
- 2) Cada ação realizada diariamente pode promover progressão, regressão ou estagnação. O acúmulo de vitamina M ocorre por meio de progressão. A regressão da vitamina M ocorre por mau uso e abuso de dinheiro. A estagnação da vitamina M ocorre devido à interrupção do fluxo de energia dinâmica dentro da mente.
- 3) Reconhecer de forma clara e meditativa a preciosidade do tempo permite usar a Vitamina M para criar o máximo benefício em todas as 12 dimensões (Figura 1) da vida.
- 4) Dinheiro e tempo são extremamente preciosos. A qualquer momento, apenas uma quantidade limitada está presente. O reconhecimento do tempo e do dinheiro como limitados permite que a pessoa coloque a atenção no desenvolvimento pessoal, utilizando a energia central. Não se pode possuir uma quantidade infinita de dinheiro e, portanto, a posse de dinheiro é limitada. Conseqüentemente, alguém pode começar atividades meditativas, religiosas e/ou espirituais devido a uma percepção absoluta de que o tempo restante na vida de alguém está diminuindo a cada segundo e não se sabe quanto tempo resta.
- 5) O dinheiro é uma modalidade transacional de poder bruto e possuí-lo aumenta diretamente a Vitamina M. Se alguém perceber que o tempo está diminuindo a cada segundo, a Vitamina M também pode crescer para levar alguém a um estado extraordinário de viver uma vida plena, sem repetir velhos e ciclos nocivos que consomem tempo e drenam energia.

MEMÓRIA, CONVERSA INTERIOR, HORÁRIO DO CALENDÁRIO E DESEJO

FIGURA 8

MEMÓRIA, CONVERSA INTERIOR, HORÁRIO DO CALENDÁRIO E DESEJO



A Figura 8 mostrada acima ilustra quatro principais aspectos de conexão da realidade interna e externa com o tempo psicológico. A memória, o desejo, a tagarelice interior e o tempo do calendário estão todos ligados ao tempo psicológico. A consciência da preciosidade do tempo (como afirmado anteriormente) aumenta a vitamina M, desperta a energia central e promove a melhor tomada de decisão na vida de alguém. A tagarelice interior é a conversa interna responsável pela utilização da vitamina M. Cada pessoa tem memórias sobre eventos passados que podem servir como um guia significativo ou escravizá-la no passado.

O tempo psicológico é uma criação da mente humana onde a mente geralmente salta entre o passado e o futuro, sem estar totalmente no presente. O desejo é uma força poderosa que motiva cada pessoa a realizar ações no mundo. O desejo usa imensa energia para se realizar e usa o intelecto para encontrar maneiras de se satisfazer. O depósito de energia dentro do desejo pode ser transmutado em

expansão da imaginação, aumento da criatividade, melhoria da autoconfiança e desfrute de prazeres mais refinados. Aquele que tem um forte desejo por dinheiro está buscando gratificação e experiências aprimoradas no mundo material. O dinheiro é uma das forças motrizes mais poderosas da mente. A experiência aprimorada por meio da utilização de dinheiro pode ser verdadeiramente atraente. É possível aproveitar e redirecionar conscientemente a energia central, o poder financeiro e o poder mental para muitas forças criativas. Pode-se usar essa energia de várias maneiras que podem elevar alguém de um funcionamento psicológico limitado a alturas extraordinárias na vida. Quando a vitamina M é conservada, a pessoa naturalmente começa a permanecer mais no momento presente e a não ser afligida pelo tormento do tempo psicológico. Existe a possibilidade de acúmulo de riqueza interna e externa prodigiosa devido à conservação e transmutação da Vitamina M (ou seja, aumento do armazenamento de Vitamina M em uma forma refinada). A energia sempre requer saídas e, se essas saídas forem o poder da Vitamina M, pode-se realmente alcançar alturas extraordinárias.

Não há nada mais precioso na vida do que o tempo. Uma vez que se foi, nunca mais volta. A ativação da vitamina M lança a pessoa no momento presente. Misturar meditação com vitamina M mantém a pessoa no momento presente. A transmutação da energia central é viver uma vida extática em total equilíbrio.

--Ricky Singh

A tagarelice interna (isto é, conversa interna) diminui quando o acúmulo de vitamina M começa. O domínio da energia central reduz a frequência da tagarelice interna, resultando na conservação de energia. Essa conservação fortalece a mente devido à cristalização da energia, onde a mente é meramente usada como uma ferramenta e não constantemente ligada. Você é a mente ou é diferente da mente? Se você é diferente de sua mente, então você é o mestre e a mente é sua ferramenta. O uso inteligente e benéfico desta ferramenta é possível quando a energia se cristaliza dentro de si.

--Ricky Singh

USO, MAU USO E ABUSO DO DINHEIRO

Pode-se ver que a força mental é necessária para manter a clareza sobre as diferenças entre uso, mau uso e abuso do dinheiro no contexto da Vitamina M. A Vitamina M é uma energia que pode ser usada para benefício e desenvolvimento futuro e também pode ser abusado e até abusado. Dadas essas três distinções, é possível utilizar o poder financeiro, seja qual for a extensão que se possa ter, de forma a desenvolver e ativar ainda mais a energia do núcleo interior. O maior desenvolvimento e ativação da energia do núcleo interno é o melhor uso possível do dinheiro. Quando o dinheiro é utilizado no desenvolvimento da energia central de uma pessoa em relação ou no contexto das 12 dimensões de sua vida, existe a possibilidade de animar cada uma das 12 dimensões de sua vida por cada dólar gasto. A utilização consciente de cada dólar aumenta a ativação da energia central e cria o melhor ambiente psicológico possível para a utilização da vitamina M. A vitamina M é uma forma concentrada de energia psicológica que deve ser usada com cuidado onde (idealmente) não há desequilíbrio ou dano criado em qualquer uma das 12 áreas. A capacidade de distinguir entre o melhor uso possível do dinheiro e o uso indevido e abuso faz parte do poder intelectual ou do poder intelectual energético. O poder intelectual, o poder racional e o poder consciente permitem que um indivíduo dê um passo para trás e não simplesmente aja por impulso, onde o uso indevido e o abuso podem acontecer.

Quando consideramos o significado da palavra “mau uso”, ela se refere à maneira errada de tentar atingir um determinado objetivo ou um propósito errado. também pode se referir ao fato de que há má aplicação de energia e uso indevido de dinheiro. Assim, o uso indevido é diferente do melhor uso possível do dinheiro. Os usos indevidos têm muitos aspectos, como usar o dinheiro para criar uma experiência ou comprar um produto que não é necessário. Pode-se querer comprar itens que danificam a vitamina M por uso indevido. Parar o uso indevido da Vitamina M psicologicamente e, claro, fisicamente, com relação ao dinheiro, restabelece o melhor uso adequado. Quando consideramos a palavra abuso, ela se refere ao uso de dinheiro para prejudicar, para prejudicar deliberadamente outra pessoa ou até a si mesmo. Mesmo que às vezes a intenção não seja prejudicial, mas pode resultar em

danos. Situações abusivas com utilização de dinheiro ocorrem quando o dinheiro é usado para causar destruição a outros, a si mesmo, a seus familiares, membros da sociedade, etc. alívio temporário de emoções fortes.

USO, MAU USO E ABUSO DO PODER MENTAL

Existe, paralelamente ao dinheiro, o melhor uso, mau uso e abuso do poder mental. Normalmente, as pessoas que abusam de qualquer faceta de sua vida abusarão de outras facetas. Se alguém não respeita o próprio corpo, dinheiro, recursos, etc., as chances são de que respeitar os outros também diminua. O dinheiro tem grande poder, pois a vitamina M é um facilitador que depende diretamente do poder mental e da melhor forma de usá-lo. Reconhecer a conexão entre poder mental, armazenamento de vitamina M e tomar a melhor decisão para não desperdiçar o poder mental é essencial para a progressão geral em todas as 12 dimensões da vida. (Veja a Figura 15 no Apêndice). O processo de tomada de decisão afeta os padrões de pensamento, as experiências emocionais, o armazenamento de experiências na memória e o desejo. A qualidade, a quantidade e a direção do pensamento, emoção, memória e desejo são todos afetados por como a energia central é usada dentro da estrutura da mente. Essa estrutura é ilustrada abaixo (Figura 9):

FIGURA 9

ENERGIA CENTRAL, ESTRUTURA MENTAL E VITAMINA M



Observe as seguintes interconexões:

- a) Pensamentos e emoções funcionam juntos em conexão com a Vitamina M.
- b) A autorregulação emocional é prejudicada pelo uso indevido e abuso da Vitamina M.
- c) A capacidade de responder às demandas contínuas da experiência na vida aumenta o armazenamento de vitamina M e auxilia na regulação emocional.
- d) A flexibilidade da mente permite as melhores reações aos desafios em diversas circunstâncias.
- e) As emoções são estados biológicos associados ao sistema nervoso que são significativamente afetados pela situação financeira geral de uma pessoa.
- f) As emoções estão interligadas com humor, temperamento, personalidade, disposição, criatividade e motivação com base no melhor uso, mau uso e abuso do dinheiro.

A energia flui nas emoções com base no armazenamento de vitamina M, melhor uso, mau uso e/ou abuso, nas emoções mostradas abaixo:

Aceitação – Afeto – Diversão – Raiva – Angst – Angústia – Irritação – Antecipação – Ansiedade – Apatia –
Excitação – Awe – Tédio – Confiança – Desprezo – Contentamento – Coragem – Curiosidade – Depressão –
Desejo – Desespero – Decepção – Nojo – Desconfiança – Dúvida – Êxtase – Constrangimento – Empatia –
Entusiasmo – Inveja – Euforia – Fé – Medo – Frustração – Gratificação – Gratidão – Ganância – Tristeza –
Culpa – Felicidade – Ódio – Esperança – Horror – Hostilidade – Humilhação – Interesse – Ciúme –
Alegria – Bondade – Solidão – Amor – Luxúria – Nostalgia – Outrage – Pânico – Paixão – Piedade –
Prazer – Orgulho – Raiva – Arrependimento – Rejeição – Remorso – Ressentimento – Tristeza – Auto –
confiança – Autopiedade – Vergonha – Choque – Timidez – Conexão social – Tristeza – Sofrimento –
Surpresa – Confiança – Maravilha – Preocupação

O desenvolvimento da energia mental é reforçado pelo desenvolvimento das seguintes qualidades:

Práticas de atenção plena na respiração

Desenvolvimento de relaxamento

Estabilidade interna

Nitidez

Evitar a hiperatividade

Evitar a frouxidão de atenção

Estados de fluxo de atenção absorvida (Csikszentmihalyi, 1988)

A energia mental é extremamente preciosa. Perceber como armazená-lo e usá-lo com sabedoria pode aumentar a força financeira e permitir o desenvolvimento de uma visão mais ampla da vida.

--Ricky Singh

PERSONALIDADE E DESPERTAR ENERGÉTICO

A força mental está muito ligada ao desenvolvimento da identidade pessoal de uma pessoa em conexão com o armazenamento de vitamina M. Existe uma maneira energética de refletir sobre a personalidade de alguém que leva ao aprimoramento da identidade de alguém, colocando energia no desenvolvimento da identidade. O senso de “eu” é desenvolvido positivamente com aumento da auto-estima, auto-estima, assertividade, redução do crítico interno, diminuição da avaliação negativa,

diminuição do efeito de excesso de confiança e muitas outras qualidades de autodesenvolvimento relacionadas.

QUALIDADES POSITIVAS E GESTÃO DO TEMPO

À medida que as qualidades positivas se desenvolvem, as disciplinas mentais também aumentam naturalmente. Discriminar o poder do melhor uso versus uso indevido/abuso do dinheiro faz parte da disciplina interior de cada um que visa atingir suas metas e objetivos. Autodisciplina é criar novos hábitos de pensamento, ação e fala para melhorar a si mesmo e alcançar objetivos pessoais e/ou institucionais. A autodisciplina é como nosso autocontrole é obtido e a maneira como nossa esperança é mantida. "A esperança segue o desejo. O vigor de nossas esperanças é afetado pelo calor de nossos desejos. O calor de nossos desejos em relação ao futuro depende em grande parte do afastamento de nossos desejos do presente.

A gestão do tempo é resultado de uma boa disciplina e é conceituada da seguinte forma:

A gestão do tempo é o processo de planejar e exercer o controle consciente do tempo gasto em atividades específicas, especialmente para aumentar a eficácia, eficiência e produtividade. Envolve um ato de malabarismo de várias demandas sobre uma pessoa em relação ao trabalho, vida social, família, hobbies, interesses pessoais e compromissos com a finitude do tempo. Usar o tempo efetivamente dá à pessoa "escolha" sobre gastar ou gerenciar atividades em seu próprio tempo e conveniência. O gerenciamento do tempo pode ser auxiliado por uma variedade de habilidades, ferramentas e técnicas usadas para gerenciar o tempo ao realizar tarefas, projetos e metas específicas dentro de um prazo. Inicialmente, o gerenciamento do tempo se referia apenas a atividades de negócios ou de trabalho, mas, eventualmente, o termo foi ampliado para incluir também atividades pessoais. Um sistema de gerenciamento de tempo é uma combinação projetada de processos, ferramentas, técnicas e métodos.

DINHEIRO E DISCIPLINA MENTAL

A disciplina mental é necessária para todos os aspectos da vida de uma pessoa, especialmente no que diz respeito ao dinheiro. As faculdades mentais são fortalecidas através do exercício dessas faculdades com base nos desejos, motivos e objetivos da pessoa. Aquilo que é disciplinado ou treinado é principalmente a substância da mente. Considerar a mente como uma substância significa simplesmente que a mente é tão real quanto qualquer coisa física e pode ser disciplinada com relação a ganhar, economizar e gastar dinheiro. O cultivo natural da energia pessoal leva à disciplina mental quando o dinheiro se alinha com a visão de vida de alguém. A percepção dos objetivos de alguém e do funcionamento do ego está intrinsecamente ligada à visão do dinheiro de maneira altamente disciplinada. O insight se desenvolve devido à percepção de que o dinheiro deve ser utilizado com respeito e uma mentalidade orientada para o processo à medida que a vida avança. Isso cria uma disciplina diária sobre a obtenção orgânica (natural) de dinheiro por meio do trabalho e do orgulho de seu trabalho, em vez de tentar encontrar atalhos que inerentemente os prejudicam. A verdadeira disciplina permanece naturalmente quando a pessoa mantém a atenção no cultivo da energia pessoal na forma de ganhar dinheiro.

DÍVIDA:

UM DESTRUIDOR DA PAZ INTERIOR E DO SUCESSO EXTERIOR

“A família americana média carrega \$ 8.158 em dívidas de cartão de crédito. Com a renda familiar mediana antes dos impostos situando-se em cerca de US\$ 4.920/mês, a maioria desses saldos não está sendo paga integralmente a cada ciclo de faturamento.⁶⁸” O problema da dívida é enorme na sociedade hoje e é uma grande barreira no desenvolvimento de todas as 12 dimensões da vida de uma pessoa. Alcançar realizações mais elevadas pode aumentar a paz interior e o sucesso externo. Uma das grandes questões financeiras que afligem a humanidade é a dívida. A dívida causa inércia e estagnação junto com um estado contraído de energia pessoal. A independência financeira e emocional também é impedida pelas dívidas. As pessoas endividadas estão psicologicamente presas em uma gaiola onde

a pressão constante sobre a dívida permanece mentalmente. A dívida é diametralmente oposta ao armazenamento de vitamina M na mente. A paz interior é necessária na vida, apenas para experimentar a glória e a magnificência da vida. A dívida destrói a paz interior e o sucesso exterior no seguinte foi:

- a) A dívida alta pode criar uma pontuação de crédito baixa que afeta a capacidade de obter taxas baixas nos empréstimos necessários. O pagamento de juros mais altos sobre empréstimos afeta o fluxo de caixa disponível.
- b) As preocupações com o pagamento da dívida permanecem na mente e impactam negativamente a energia central.
- c) O medo e a incerteza assumem o controle à medida que a dívida se acumula, pois permanece no fundo da mente nas atividades diárias. Isso faz com que a energia pessoal não flua da melhor maneira possível ao longo do dia.
- d) Níveis elevados de hormônios do estresse afetam a saúde do corpo e da mente.
- e) Decisões impulsivas e de alto risco são mais prováveis quando há maior endividamento.
- f) A experiência de prazeres simples é afetada pela dívida, levando a uma maior possibilidade de adoção de comportamentos aditivos.

A FILOSOFIA DE: COMPRE AGORA E PAGUE AGORA

A filosofia de “compre agora e pague agora” é mais um modo de vida do que algo muito abstrato. Na verdade, é bastante simples e pode ser declarado da seguinte forma:

- 1) Adquirir bens/produtos sem acumular dívidas e pagar com o dinheiro disponível.
- 2) Se não for necessário comprar ou adquirir itens/serviços/etc., neste momento, utilize sua energia interna para NÃO se envolver em tais gastos. Assim, a vitamina M é fortalecida dentro de si. Manter a atenção em aumentar a vitamina M naturalmente e com alegria evita dívidas.
- 3) Conscientizar-se de que sua mente (ou seja, pensamentos, emoções, etc.) é atraída pela compra de itens/serviços/luxos/etc., devido à experiência instantânea de fazer tal compra. Essa experiência pode ter um custo financeiro desnecessário, pode aumentar a

dívida e a mente joga um jogo complicado onde predomina o pensamento “compre agora, pague depois”. Tornar-se consciente dessa ideia errada e transformá-la internamente em “compre agora, pague agora” aumenta a paz de espírito e promove o equilíbrio geral entre as 12 dimensões da vida de uma pessoa.

GASTAR – ECONOMIZAR – DAR: UMA FÓRMULA PARA O EQUILÍBRIO MENTAL

À medida que se avança na aplicação do aprimoramento da energia básica e do crescimento financeiro, uma fórmula prática é a “FÓRMULA GASTAR-ECONOMIZAR-DAR”. Esta fórmula cria equilíbrio mental e permite a melhor utilização possível do dinheiro de uma maneira altamente benéfica em todas as 12 dimensões da vida de uma pessoa. Uma vez que a poupança aumenta, pode-se experimentar uma maior novidade na vida sem danos devido ao fato de que a novidade em todas as 12 dimensões da vida de uma pessoa se torna possível. A mente humana busca novidades para permanecer fresca, viva, dinâmica e vibrante. A novidade energética é buscar e experimentar a novidade sem prejudicar a si mesmo ou aos outros. Funções cerebrais superiores estão envolvidas na geração de novas ideias que podem levar a novas experiências. Experimentar a alegria natural, orgânica e orientada para o processo é essencial para experimentar a novidade quando a satisfação sustentada naturalmente permanece.

PESQUISA INTERNA E INTELIGÊNCIA ENERGÉTICA

A pesquisa interior é necessária para progredir em direção a uma maior coesão interior de energia. Carl Jung, um grande psicólogo, disse o seguinte:

“Sua visão ficará clara somente quando você puder olhar para dentro de seu próprio coração. Quem olha para fora, sonha; quem olha para dentro, desperta2.” – Carl Jung

O despertar referido por Carl Jung tem ingredientes-chave de resiliência, vida positiva, prevenção de problemas financeiros, emoções positivas, boa saúde física, relacionamentos satisfatórios, flexibilidade psicológica e sabedoria interior. A

pesquisa interior está simplesmente se tornando cada vez mais consciente da energia central e de como ela funciona. Essa consciência leva ao desenvolvimento interior e ao verdadeiro despertar, permitindo cruzar limiares, reduzir a insegurança, reduzir o medo, aumentar a autoconfiança e a transmutação (refinamento) da energia central em Vitamina M. A liberdade de experimentar o mundo material só é possível com aumento financeiro força. A sabotagem dessa liberdade ocorre por meio de dívidas, decisões precipitadas, gastos impulsivos de dinheiro, jogo problemático e vários comportamentos viciantes. A verdadeira liberdade é reconhecer o poder do dinheiro da Vitamina M e não, de forma alguma, abusar do dinheiro para comprar produtos ou experiências prejudiciais à mente, ao corpo e ao espírito. Feito isso, a liberdade interna e a expansão da mente ocorrem naturalmente. Os fatores de sucesso são mantidos vivos, como despertar as habilidades, aumentar a motivação e aproveitar as oportunidades. O atrito interno e a resistência são eliminados devido ao despertar da inteligência energética que fornece uma visão expansiva do dinheiro, da energia central e do desenvolvimento futuro.

A inteligência energética inicia, sustenta e expande emoções de alta qualidade, proporcionando a melhor qualidade possível de experiências na vida. Essa vida é aquela em que pensamentos, emoções, memórias, desejos e energia central funcionam juntos para preservar e proteger a vitamina M. Nessa proteção, pequenos prazeres se expandem para estados maiores de prazer/alegria, sem danos. Isso leva a uma perfeita compreensão e aplicação do cultivo de energia:

- a) O envolvimento de energia deliberada e conscientemente em direção a objetivos benéficos é feito por meio do livre arbítrio e do processo de tomada de decisão.
- b) Energia divertida refere-se ao uso magistral da energia central de uma pessoa para grande prazer na vida.
- c) Equipar a energia refere-se a colocar a energia em 12 dimensões para o melhor desenvolvimento possível.

- d) Equalizar a energia refere-se a manter o equilíbrio, firmeza, consideração e paciência.
- e) Terminar em Energia refere-se à conservação de energia como Vitamina M.

ESTADOS DE PICO E EUFORIA

Com o aproveitamento da energia, a pessoa experimenta estados de pico que geralmente são bastante eufóricos e, muitas vezes, procurados repetidamente. Existem várias possibilidades em relação à relação entre estados de pico e alegria sustentada. Antes de examinarmos essas possibilidades, uma compreensão mais aprofundada da euforia definirá o estado para examinar as possíveis relações entre euforia e alegria. A seguir estão as principais conceituações sobre euforia:

1) Euforia é a experiência (ou afeto) de prazer ou excitação e intensa sensação de bem-estar e felicidade. Certas recompensas naturais e atividades sociais, como exercícios aeróbicos, rir, ouvir ou fazer música e dançar, podem induzir um estado de euforia. A euforia também é um sintoma de certos distúrbios neurológicos ou neuropsiquiátricos, como a mania. O amor romântico e os componentes do ciclo de resposta sexual humana também estão associados à indução da euforia. Certas drogas, muitas delas viciantes, podem causar euforia, o que motiva, pelo menos em parte, seu uso recreativo.

2) Os hotspots hedônicos - ou seja, os centros de prazer do cérebro - estão funcionalmente ligados. A ativação de um hotspot resulta no recrutamento dos outros. A inibição de um ponto de acesso resulta no embotamento dos efeitos da ativação de outro ponto de acesso. Portanto, acredita-se que a ativação simultânea de cada ponto de acesso hedônico dentro do sistema de recompensa seja necessária para gerar a sensação de intensa euforia.⁴² A ativação e a utilização da energia central podem estar em níveis elevados quando os pontos de acesso hedônicos são ativados.

3) Euforia Induzida pelo Exercício - O exercício físico contínuo, particularmente o exercício aeróbico, pode induzir um estado de euforia; por exemplo, a corrida de longa distância é frequentemente associada a um "alto do corredor", que é um estado pronunciado de euforia induzida pelo exercício. Sabe-se que o exercício afeta a sinalização da dopamina no núcleo accumbens, produzindo euforia como resultado, por meio do aumento da biossíntese de três neuroquímicos específicos: anandamida (um endocanabinóide), β -endorfina (um opióide endógeno) e fenetilamina (uma amina residual e análogo da anfetamina).

4) Euforia induzida pela música - A euforia pode ocorrer como resultado de dançar música, fazer música e ouvir música emocionalmente excitante. Estudos de neuroimagem demonstraram que o sistema de recompensa desempenha um papel central na mediação do prazer induzido pela música. Música prazerosa e emocionalmente estimulante aumenta fortemente a neurotransmissão de dopamina nas vias dopaminérgicas que se projetam para o estriado (ou seja, a via mesolímbica e a via nigroestriatal). Aproximadamente 5% da população experimenta um fenômeno denominado "anedonia musical", no qual os indivíduos não sentem prazer em ouvir música emocionalmente excitante, apesar de terem a capacidade de perceber a emoção pretendida que é transmitida nas passagens da música.

5) Euforia induzida pela cópula - Os vários estágios da cópula também podem ser descritos como indutores de euforia em algumas pessoas. Vários analistas descreveram todo o ato da cópula, os momentos que levam ao orgasmo, ou o próprio orgasmo como o ápice do prazer ou da euforia humana.

6) Euforia induzida por drogas - Um eufórico é um tipo de droga psicoativa que tende a induzir euforia. A maioria dos eufóricos são drogas viciantes devido às suas propriedades de reforço e capacidade de ativar o sistema de recompensa do cérebro.

Existe uma relação entre alegria e euforia? Eles estão separados e relacionados de alguma forma? Essas perguntas precisam ser respondidas pessoalmente onde o autor recomenda a utilização do poder da Vitamina M de uma forma que não crie danos, como no caso da euforia induzida por drogas. A posse de dinheiro é poder bruto e pode ser usada para criar experiências eufóricas. Existe a possibilidade de que a alegria seja bem diferente da euforia.

A NECESSIDADE PSICOLÓGICA DA NOVIDADE SEM PREJUIZAR

A busca por novidades (ou busca por sensações) é um traço de personalidade que se refere à tendência de buscar novas experiências com intensas sensações emocionais. É uma construção comportamental multifacetada que inclui busca por emoção, preferência por novidades, tomada de riscos, evitação de danos e dependência de recompensa. 69

Cada ser humano busca a novidade em todas as 12 dimensões de sua vida devido à necessidade psicológica dela. A mente humana busca novidades para permanecer fresca, viva, dinâmica e vibrante. A novidade energética é a busca e a experiência da novidade sem prejudicar a si mesmo ou aos outros, onde a energia é usada com entusiasmo para maior prazer sem prejudicar. Funções cerebrais superiores estão envolvidas na geração de novas ideias que podem levar a novas experiências. Manter a mente fresca, saudável e vigorosamente viva é possível experimentando deliberadamente a novidade sem danos. Para atingir tal estado, deve-se ter clareza sobre a distinção entre dano e benefício, como afirmado anteriormente. Uma vez que essa diferença é clara e a pessoa realiza ações com essa clareza, ela evolui para um estado de viver em novas experiências sem danos.

CAPÍTULO 5

VITAMINA M E O PODER DA ALMA

O QUE É A ENERGIA PRIMAL E A ALMA?

A energia primordial é a energia do núcleo/raiz, conforme discutido anteriormente. A palavra “primal” refere-se a algo primitivo, antigo e inato. É a energia bruta que cada pessoa carrega dentro de si que está adormecida e pode ser canalizada de muitas maneiras diferentes. Se essa energia permanecer inexplorada, ela pode simplesmente enfraquecer e ser perdida. O abuso dessa energia também ocorre ao maltratar o corpo/mente. A interrupção desse abuso ocorre quando a pessoa percebe que a energia primordial é a base sobre a qual todas as energias são construídas e todos os empreendimentos na vida são possíveis. Canalizar a energia primordial para outros empreendimentos, como esportes, desenvolvimento financeiro, filantropia, desenvolvimento educacional, desenvolvimento de relacionamentos, etc., permite que a pessoa desperte sua “vocação na vida” levando à excelência pessoal.

A palavra “alma” é usada pelo autor para se referir ao núcleo do ser. Com base nas próprias crenças, tradições religiosas e/ou outras ideias, as ideias da alma são bastante diversas, cabendo a cada um tirar suas conclusões a respeito. O autor apresenta a palavra “alma” como o eu mais íntimo de uma pessoa, onde reside a energia primordial com sua potencialidade bruta. Atingir isso é possível quando se mantém uma atenção consistente no desenvolvimento pessoal, experimentando a palavra material em diversos dias e utilizando o poder da Vitamina M com sabedoria. Seguir o chamado ou bem-aventurança é possível quando o núcleo/poder bruto segue o caminho de menor resistência interna devido à alegria de despertar esse poder e utilizá-lo para uma maior progressão em 12 dimensions

A alma é um grande mistério na vida. O aproveitamento e o cultivo da energia pessoal são uma grande porta de entrada para uma possível dimensão espiritual do ser.

--Ricky Singh

FRAGMENTAÇÃO PSICOLÓGICA VS. INTEGRAÇÃO ENERGÉTICA

A fragmentação psicológica refere-se a um estado de vida em que a pessoa não é inteira e não vive harmoniosamente a vida embelezada em todas as 12 dimensões. Esse estado ocorre porque os indivíduos não vivem uma vida unificada, onde a alegria permanece oculta devido a uma mistura de atitudes, perspectivas e respostas comportamentais que não estão alinhadas com o fluxo de energia central. A integração energética resulta de um estado de alinhamento que leva ao início do uso da energia da pessoa da melhor maneira possível por meio desse alinhamento. À medida que esse processo começa, a pessoa começa a sentir muito mais energia fluindo pelos sistemas físico e psicológico. Um estado de integração energética leva à consciência do reservatório de energia existente dentro de si e isso pode ser chamado de energia da alma. Desenvolvimentos e realizações extraordinárias são possíveis quando se acessa esse reservatório. Na vida do autor, por exemplo, chegar ao topo do Monte Everest e terminar 50 maratonas em 50 estados é um exemplo de desbloqueio desse grande reservatório... de forma sistemática, cuidadosa, consciente e energética. Esse desbloqueio consistente culmina na integração energética. Esse estado de integração é um verdadeiro alinhamento do poder financeiro e espiritual de uma pessoa, levando à descoberta da bem-aventurança em qualquer estágio ou estado da vida.

Concentração focada, consciência sustentada e esforço consistente levam ao seguinte com relação à conexão entre poder financeiro e espiritual:

- 1) Pode-se permanecer absorto em atividades escolhidas sem criar um desequilíbrio...
- 2) Um estado de consciência onde danos são evitados...
- 3) Um fluxo saudável de toda a energia mental e emocional na vida diária...
- 4) Apreciação e gratidão por tudo que está indo bem em 12 dimensões...
- 5) Preocupação, ansiedade, tensão, medo e insegurança diminuem substancialmente...
- 6) Práticas meditativas, religiosas e espirituais podem ser altamente aprimoradas, se desejado

7) A autoeficácia é aumentada e as tentações nocivas são reduzidas, se não totalmente eliminadas.

A fragmentação é o principal problema dentro da mente. Diferentes pedaços de pensamentos, emoções, memórias e desejos existem como fragmentos inter-relacionados e interconectados que são internamente contraditórios. Essa contradição destrói a energia central.

- ***-Ricky Singh***

PRINCIPAIS CAUSAS PSICOLÓGICAS E FINANCEIRAS **FRAGMENTAÇÃO**

Existem pelo menos 14 causas principais de fragmentação da energia central. Antes de examinar essas áreas em detalhes, o significado de fragmentação precisa ser entendido claramente. A fragmentação refere-se ao fato de que a vida da maioria das pessoas é dividida psicologicamente quando várias partes fragmentadas entram em conflito umas com as outras. Existem pelo menos 14 causas principais de fragmentação psicológica, conforme representado na Figura 10. Abaixo está uma descrição de cada causa e como ela fragmenta a energia central:

1) Desejo Financeiro Insatisfeito

Desejo, por definição, é a falta de satisfação ou realização. Quando o desejo financeiro permanece insatisfeito ou não é satisfeito da maneira que se deseja, então surge a frustração, resultando na destruição da energia emocional. A energia emocional está intrinsecamente ligada ao fluxo de desejos dentro de si mesmo. A energia emocional é um aspecto da energia central de uma pessoa. Se houver frustrações emocionais devido à presença constante de desejos não realizados, essas frustrações fragmentam a energia. A energia fragmentada fica ainda mais dividida devido a um foco maior na falta de satisfação emocional.

2) Dificuldade em Atrair Sucesso Financeiro

Muitos indivíduos têm dificuldade em atrair sucesso financeiro devido a pensamentos e emoções que permanecem focados em tudo o que falta na vida de alguém. Isso pode causar profunda insatisfação interna, bem como um sentimento de baixa auto-estima. Esses estados emocionais negativos podem fragmentar ainda mais a energia e causar muita autocrítica e outros problemas internos.

3) Ganância hiperfocada

Algumas pessoas têm aumentos frequentes ou repentinos no desejo por dinheiro. Isso pode ser considerado como ganância hiperfocada. Isso pode ocorrer por vários motivos, geralmente devido a tentativas rápidas de recuperar perdas ou tentar ganhar dinheiro rapidamente usando riscos maiores. Em um sentido mais genérico, a ganância hiperfocada é um tipo de superestimulação dentro do cérebro/mente que faz com que a energia central se fragmente, levando a uma fixação mais profunda e possivelmente envolvendo maiores riscos.

4) Fantasias não realizadas sobre o sucesso financeiro

A fantasia é uma grande parte de querer a “vida rica” dentro das mentes de inúmeras pessoas. As fantasias financeiras precisam se transformar em realidades financeiras com base nos princípios da ativação da energia do núcleo pessoal e dar passos em direção ao progresso. Quando as fantasias não são satisfeitas ou parcialmente satisfeitas, isso cria fragmentação da energia central, levando a novas tentativas de alcançar um estado totalmente satisfeito, muitas vezes sem preparação básica adequada.

5) Percepções negativas da situação financeira de alguém

A autoimagem, o valor próprio e a autoestima estão todos relacionados e contidos na percepção de suas finanças. Quando há uma autopercepção negativa, ocorre uma sensação interna de “não estar bem consigo mesmo”, o que causa distúrbios na estrutura da identidade da pessoa, levando à fragmentação da energia.

6) Baixa Autoestima

A autoestima é uma avaliação emocional da autopercepção de uma pessoa. Baixos níveis de auto-estima podem resultar em uma diminuição da energia geral. Uma diminuição na energia também pode levar à baixa auto-estima e danos aos níveis de energia. Diminuições na energia total podem afetar os níveis de energia da vitamina M e não permitir ações saudáveis (benéficas) em relação às finanças. A autoestima está relacionada ao desempenho acadêmico, à satisfação no casamento e à realização de muitos outros objetivos na vida. Os efeitos da fragmentação energética da baixa auto-estima podem fazer com que a vitamina M não flua adequadamente. Quando a fragmentação de energia cessa, há uma grande coesão de auto-estima, auto-respeito e auto-integridade.

7) Desequilíbrios Homeostáticos

Desequilíbrios na saúde física e mental de uma pessoa podem causar uma destruição considerável da energia central. Homeostase refere-se a um estado de equilíbrio físico e neuropsicológico geral que o corpo/mente está constantemente tentando manter.

8) Problemas no Caminho Espiritual de Alguém

Dificuldades no caminho religioso/espiritual podem causar frustração e levar ao distúrbio da Vitamina M. Esses distúrbios no caminho espiritual de alguém podem levar à supressão auto-imposta ou indulgência severa. O efeito pêndulo entre repressão e indulgência é um problema fundamental para muitos que seguem um caminho religioso ou espiritual. O puxar para frente e para trás da vitamina M por meio de indulgência e supressão fragmenta-a e pode fazer com que a pessoa se afaste do caminho religioso/espiritual escolhido.

9) Busca de novidades na utilização do dinheiro até o ponto de saturação

A saturação da novidade ocorre devido a uma sensação de repetição do(s) mesmo(s) tipo(s) de estimulação. O problema da repetição é grave porque a busca excessiva pela novidade leva à saturação. A saturação é o estado em que um desejo adicional de estimulação não está presente ou há tédio excessivo, apesar de experimentar uma ampla gama de novas experiências no mundo material. O efeito de fragmentação é solidificado quando isso ocorre e tem o potencial de prejudicar o desejo de acúmulo de vitamina M.

10) Problemas com outras pessoas significativas

Os conflitos nos relacionamentos podem causar perturbações consideráveis na estrutura energética de uma pessoa. Os relacionamentos podem se tornar tóxicos devido ao aumento de conflitos e mal-entendidos. Distúrbios na intimidade podem romper os laços internos do apego saudável que afetam o fluxo de emoções e a saúde geral. Sempre que alguém escolhe entrar em um relacionamento íntimo com outra pessoa, um “cordão de energia” é criado com a pessoa. Este cordão de energia é uma conexão de energia entre os parceiros e as perturbações nessa conexão causam a fragmentação da energia central. A conexão íntima com outra pessoa tem profundidade quando a energia é ativada e conectada durante a formação da experiência de prazer. O compartilhamento de energia íntima tem efeitos profundos no corpo e na mente. Várias impressões são formadas na mente da pessoa que tem contato íntimo porque há uma troca de energias. O efeito de fragmentação causado por um desequilíbrio na intimidade precisa ser eliminado física e emocionalmente. Combinar o poder da Vitamina M com a intimidade é um caminho para eliminar os desequilíbrios energéticos. Se alguém estiver envolvido em múltiplos relacionamentos, a transferência de energia pode ser ainda mais complexa. Mais uma vez, o uso consciente da vitamina M é altamente benéfico para eliminar os distúrbios. A energia pode ser negativa ou positiva, com base na vibração do parceiro e na vibração de cada um. É possível que os pensamentos, sentimentos, emoções não resolvidas e outros distúrbios do parceiro se misturem com a vida psicológica da pessoa. Se esse entrelaçamento tiver negatividade dentro de si, pode causar maior desintegração da energia psicológica. Em vez de a energia central ser revitalizada naturalmente, ela fica hiperestimulada e pode causar mais danos. Como resultado, os problemas com o outro significativo podem piorar se o álcool, drogas ilícitas, jogos de azar e/ou outros comportamentos viciantes forem usados excessivamente onde a vitamina M é destruída.

11) Memórias negativas sobre experiências financeiras passadas

Se houver memórias negativas sobre experiências financeiras passadas, essas memórias podem fragmentar ainda mais a energia central. Isso ocorre quando alguém está tentando engajar/ativar o núcleo em várias atividades, memórias negativas podem contaminar seus esforços. Essa contaminação é um aspecto da fragmentação.

12) Álcool, Tabaco, Outras Drogas e Jogos de Azar (ATOD & G)

O uso de substâncias como álcool, tabaco e outras drogas (por exemplo, heroína, cocaína, etc.) e/ou jogos de azar irão fragmentar ainda mais o fluxo natural da energia central.

Essas substâncias podem, às vezes, satisfazer temporariamente desejos potentes e, eventualmente, levar à degradação da energia central devido à estimulação excessiva do circuito de recompensa no cérebro. O uso de álcool, drogas ilícitas e jogos de azar (como relacionado à vitamina M) diminuirá ainda mais a energia positiva e possivelmente abrirá a porta para níveis mais baixos de consciência. Isto é especialmente quando o cérebro é hiperestimulado. A qualidade da energia central pode ser poluída por uma mistura nociva de álcool e/ou outras substâncias ilícitas.

13) Problemas de saúde mental

Problemas com depressão, ansiedade, transtorno bipolar, etc., podem fragmentar a energia natural do núcleo. Por exemplo, a depressão crônica pode afetar a potência da vitamina M, e isso faz com que a energia central se fragmente. Os problemas de saúde mental, em geral, podem afetar o desejo, causar dificuldade em alcançar alturas financeiras e no desenvolvimento pessoal geral.

14) Emoções negativas ou dolorosas

Emoções negativas ou emoções dolorosas atuais/passadas irão fragmentar a energia central. As emoções negativas utilizam grandes quantidades de energia que deveriam estar disponíveis para as atividades normais da vida, incluindo a geração de vitamina M. Aqui está uma lista de emoções negativas e qualidades mentais que podem facilmente fragmentar a energia central e degradá-la ainda mais:

Abusivo - Controlador - Agressivo - Covarde - Ganancioso - Irritado - Crítico - Triste - Irritado - Cruel - Ódio - Antagônico - Derrotado - Desesperado - Ansioso - Iludido - Ignorante - Arrogante Exigente - Impaciente - Envergonhado - Dependente - Empobrecido - Belligerante - Deprimido - Impulsivo - Amargo - Desesperado - Indiferente Entediado - Desamparado - Inerte - Quebrado - Destrutivo - Inseguro - Intimidado - Distanciado - Insensível - Caótico - Desconectado - Irresponsável Frio - Desanimado - Irritado - Comandante - Desgostoso - Isolado - Competitivo Dominado - Ciumento Reclamante - Dominador - Julgado - Presunçoso - Egocêntrico Julgador - Condenado - Egoísta - Preguiçoso - Conflituoso - Invejosos - Solitário - Confuso - Errático - Perdido - Conservador - Assustado - Louco - Controlado - Frustrado - Manipulado - Manipulativo - Ridículo - Infeliz - Miserável - Justo - Insensível - Moody - Implacável - Desconfiado - Moral - Triste - Vaidoso Negativo - Sádico - Vingança - Secreto - Vicioso - Obcecado - Autocondenável Vitimizado Em pânico - Autodestrutivo - Violento - Paranóico - Autodestrutivo - Sábio Passivo - Auto-ódio Perfeccionista - Auto-obcecado - lamentável - autopiedade - pobre - auto-sabotagem - possessivo - egoísta - preocupado - envergonhado - procrastinação - desligado - punido - tímido - punindo - desculpe -

raiva - atingido - reacionário - viciado - recluso - teimoso - rejeitado - Superior - Reprimido - Birras - Ressentido Tímido - Resignado - Despreocupado - Responsável - Implacável

FIGURA 10
PRINCIPAIS CAUSAS DE FRAGMENTAÇÃO DE ENERGIA CENTRAL



O “estado total” de CORE ENERGY tem capacidade quase ilimitada para abrir possibilidades fantásticas na vida de alguém. Quando a ENERGIA CORE/PRIMAL não está mais fragmentada, ela se torna energia sagrada.

--Ricky Singh

RELAÇÃO ENTRE PODER ESPIRITUAL E PODER FINANCEIRO

Uma mentalidade de abundância financeira pode ser desenvolvida utilizando o poder espiritual de alguém. Fundamental para este processo de desenvolvimento é não permitir que a ganância ultrapasse o processo de tomada de decisão. Tomar ações diárias que aumentam a entrada de dinheiro na vida de alguém, juntamente com o foco mental/emocional na abundância em vez da escassez, permite que a energia central de alguém se alinhe com a abundância. Isso requer o desmantelamento de crenças limitadas, visualização da conclusão do objetivo e redefinição da frequência das emoções para ressoar com abundância. Sair de um estado interno de resistência (ou seja, sentir-se tenso, estressado, frustrado, irritado, desesperado, etc.) e realinhar-se com o próprio poder espiritual traz um estado natural de calma, relaxamento, harmonia, alegria, etc. realizando práticas religiosas/espirituais/meditativas, um dos principais efeitos de tais práticas é a vida florescer com poder espiritual despertado que ressoa com abundância financeira. Nessa ressonância, ações corretas são tomadas para que a abundância financeira se torne uma realidade na vida de cada um. Alguns passos práticos são mostrados abaixo para alinhar-se com a abundância:

- 1) Observe quaisquer pensamentos/sentimentos negativos sobre dinheiro e abandone-os conscientemente por meio de práticas de meditação/visualização.
- 2) Respire fundo e obtenha uma visão clara/realista da situação financeira geral.
- 3) Alinhe os pensamentos com: “Felicidade é apreciar o que você tem, em vez de se sentir infeliz com o que não tem”. Com esse realinhamento, dê passos diários em direção a uma maior progressão enquanto permanece espiritualmente coeso.
- 4) Considere o dinheiro como um poder espiritual. Abandone a crença de que dinheiro e espiritualidade não se misturam.
- 5) Abandone a ideia de que alguém não é espiritual que surge devido a querer e ver o dinheiro de forma negativa.
- 6) Reconheça que o dinheiro é energético e deliberadamente criado e utilizado por nós e se mistura bem com o despertar espiritual.
- 7) O poder espiritual (alma) de alguém é infinitamente abundante se considerarmos a si mesmo como um ser espiritual. Se houver a identificação de si mesmo como um ser espiritual, naturalmente haverá grande abundância nessa identificação. As qualidades

espirituais de uma pessoa, como amor, paz, realização, bem-aventurança, verdade, contemplação, generosidade, etc., são uma indicação de abundância espiritual. Quando alguém se apega a essas qualidades e as conecta com a abundância financeira, ocorre um estado de ressonância que muda a pessoa para uma mentalidade orientada para o processo.

8) O dinheiro é neutro em relação a ser uma forma de energia. A energia por trás do dinheiro é significativa e essa energia é a energia central da pessoa quando se tem dinheiro.

9) Reconheça que o crescimento espiritual e financeiro são expansivos. A realização leva ao melhor uso das energias mentais/físicas para gerar ressonância com expansividade.

Um estado de vida expansivo é o fluxo do poder da Vitamina M, a cada hora da vida de uma pessoa. A vida contraída é diretamente experimentada quando o poder da vitamina M diminui.

-Ricky Singh

CAPÍTULO 6

A MAGNIFICÊNCIA DA ENERGIA

OPULÊNCIA E VITAMINA M

A progressão é o desenvolvimento pessoal de uma pessoa, é possível quando se tem respeito fundamental ou central pela energia enquanto se abraça a glória da energia. Qualquer tipo ou qualquer forma de desrespeito ao próprio poder dissipará energia e obstruirá a glória e a opulência desse poder central fundamental que todos nós possuímos. A capacidade de perceber a opulência e a glória da própria energia se desenvolve ainda mais e é aprimorada quando a pessoa abraça genuinamente a glória desse poder. Assim como alguém abraça o sucesso de ter grandes quantias de dinheiro, da mesma forma pode abraçar a glória da Vitamina M quando o dinheiro se acumula na forma de energia, que é deliberadamente usada para animar todas as 12 dimensões da vida de uma pessoa (veja a Figura 1). O desrespeito à vitamina M ocorre quando alguém a usa para o mal e quando busca o dinheiro pelo dinheiro sem criar grande harmonia e progressão em todas as 12 dimensões. O dinheiro buscado por si só pode ter consequências deletérias se a atenção não for colocada no aprimoramento da energia central. Existem incontáveis exemplos de indivíduos que causaram graves danos às suas vidas pessoais ao buscar o dinheiro por si só e depois fazer mau uso/abuso dele. Quando alguém vê a opulência da riqueza exterior e da riqueza interior, a vida se torna uma sinfonia de experiências alegres. Em tais estados alegres, a palavra “magnificência” tem uma conotação considerável em relação à vitamina M, porque a magnificência está muito além de uma simples experiência muito boa. Refere-se à glória de grandes conquistas por meio de uma mentalidade orientada para o processo. Magnificência tem opulência e também é o reconhecimento da opulência em 12 dimensões por meio da conservação e melhor utilização da vitamina M. Por exemplo, quando o Monte Everest é percebido pela primeira vez com os próprios olhos, é uma experiência de magnificência, há uma experiência alucinante com a visão incrível da montanha mais alta do mundo. A experiência é muito diferente de ler sobre isso, assistir a filmes sobre isso, assistir a vídeos sobre isso ou ver fotos sobre isso. O verdadeiro deleite na glória da energia opulenta ocorre quando a pessoa está em contato experiencial e energético direto. A percepção direta, por exemplo, do Monte Everest é uma questão completamente diferente comparada a qualquer outra percepção indireta dele.

Quando alguém está se aquecendo na glória da energia magnífica existente em múltiplas experiências, o poder dentro de si culmina em um estado de opulência com grande apreciação por se manifestar psicologicamente (ou seja, dentro da experiência direta de alguém). A vitamina M pode atingir um estado de opulência internamente quando a pessoa começa a apreciar verdadeiramente a experiência proporcionada pela utilização do dinheiro. Qualquer experiência proporcionada por qualquer quantia de utilização de dinheiro pode ser considerada uma experiência opulenta quando alguém acessa diretamente a Vitamina M através da seguinte verdade: o poder do dinheiro é armazenado mentalmente, emocionalmente, intelectualmente e espiritualmente como Vitamina M dentro do neurofisiológico (ou seja, , cérebro/corpo) e sistema neuropsicológico (ou seja, cérebro/mente). Por exemplo, quando alguém compra mantimentos, a experiência de comprá-los pode ser opulenta quando cada dólar é usado para energizar 12 dimensões, devido à utilização de energia dentro do alimento sendo convertida em energia central dentro do sistema. Essa percepção permite experimentar o poder da Vitamina M em transações monetárias comuns devido à melhor conservação, utilização e revitalização da Vitamina M. A seguir, são pontos-chave em relação à opulência e ao dinheiro:

- 1) Há um desenvolvimento paralelo da Vitamina M, economizando dinheiro e elevando-se em 12 dimensões.
- 2) Quando alguém entra em uma vida opulenta, isso afeta os outros ao seu redor de maneira extremamente positiva e edificante.
- 3) A elevação energética é opulenta quando a mente, o corpo e a alma estão em coesão por meio de uma mentalidade orientada para o processo.
- 4) A palavra opulência evoca vastidão, uma visão de beleza, uma obra de arte, algo que é tão enorme, algo que é tão abrangente, que energia e vitamina M se combinam lindamente nessa vastidão.
- 5) A verdadeira beleza se manifesta emocionalmente, intelectualmente, relacionalmente,

etc., em todos os estados opulentos que se movem dinamicamente de uma experiência para outra. Isso só é possível se a vitamina M estiver presente.

6) O poder da vitamina M abre inúmeras portas que podem proporcionar experiências magníficas quando se reconhece a glória de sua energia interna. As portas para abrir o poder financeiro se manifestam devido à valorização da energia interna/central.

7) Os melhores usos possíveis do dinheiro ocorrem devido ao desenvolvimento da mais alta compreensão da utilização da Vitamina M para o benefício e desenvolvimento adicional. Isso é claramente diferente de usar dinheiro para causar dano, dano, degradação ou correr atrás de prazeres sensoriais maiores que têm efeitos posteriores prejudiciais. A capacidade de manter a atenção no aprimoramento e na integração energética pessoal mantém essa distinção clara e viva dentro de si.

8) Manter a atenção no desenvolvimento diário da Vitamina M leva a uma abertura de vastas possibilidades, que transcendem o condicionamento limitado da mente. Experiências que não foram consideradas no âmbito da experiência de alguém, podem se tornar acessíveis no devido tempo.

9) Existe uma conexão energética entre opulência e alegria. A energia existente na alegria permite um verdadeiro florescimento das paixões, desejos e dinamismo saudáveis.

A PRISÃO DOS CONFLITOS HUMANOS

A verdadeira opulência é possível quando a humanidade reconhece a necessidade de sair da prisão dos conflitos humanos. O dinheiro é certamente uma das principais causas de conflitos. A prisão dos conflitos humanos, como mostra a figura 11 (abaixo), é de natureza circular e a transmissão desses conflitos ocorre devido a problemas de armazenamento e uso da Vitamina M, que vão do individual ao global. Uma vez iniciada a transformação pessoal, a humanidade pode possivelmente encontrar uma saída para esses conflitos ao perceber que o desperdício do poder da Vitamina M gera conflitos internos nos indivíduos, levando a conflitos globais, conforme mostrado na figura 11.

FIGURA 11

A PRISÃO DOS CONFLITOS HUMANOS



FUSÃO ENERGÉTICA DO PODER FINANCEIRO E INTERIOR

Assim como uma lagarta passa por uma metamorfose e se torna uma linda borboleta, a fusão energética do poder financeiro e interior pode criar a metamorfose em pura alegria, conforme mostra a figura 12, e é explicada a seguir:

- 1) “Inteligência despertada pela transmutação do dinheiro” refere-se à criação e armazenamento do poder mental pela posse do dinheiro.
- 2) “Harmonia emocional devido à plena aceitação do próprio potencial financeiro” refere-se à vitamina M conectando-se constantemente com as emoções.

3) “A relação com os consumidores é o espelho do sucesso energético de cada um” refere-se à melhor oferta possível e genuína de bens/serviços aos consumidores, conduzindo ao sucesso financeiro e acumulação de Vitamina M.

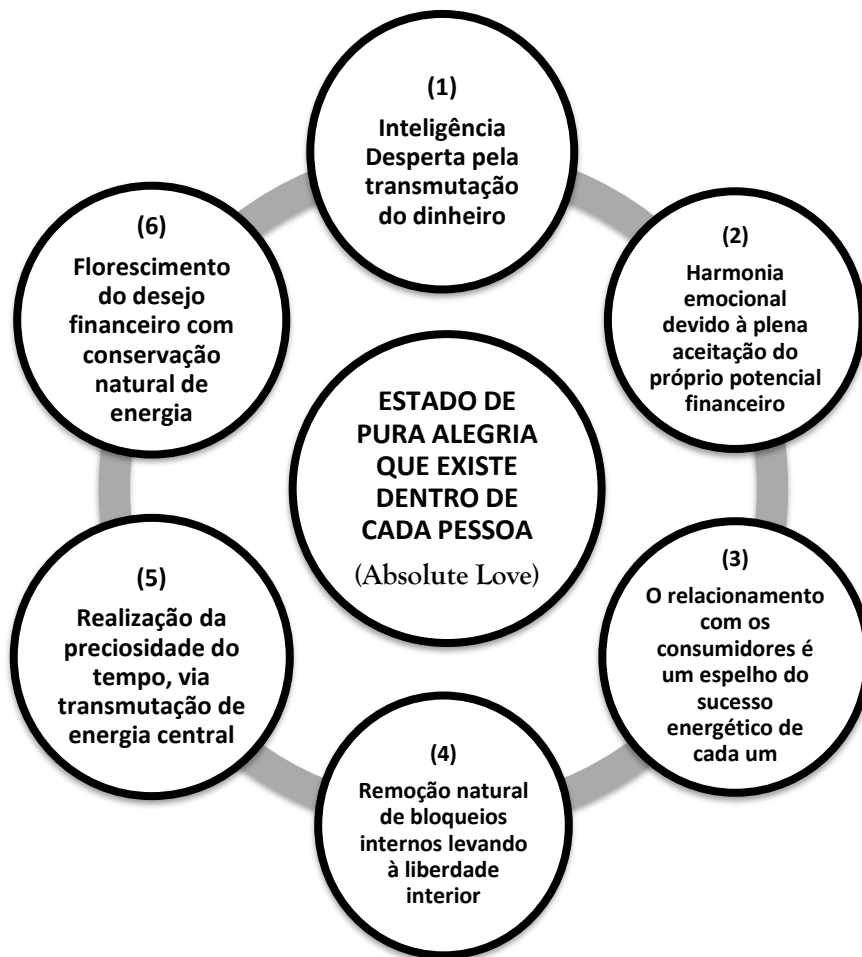
4) “Remoção natural de bloqueios internos levando à liberdade interior” refere-se ao uso da energia central para aprimoramento físico/mental por meio do equilíbrio de todas as 12 dimensões usando vitamina M.

5) “Realização da preciosidade do tempo, por meio da transmutação da energia central” refere-se à utilização de tempo e energia para elevar-se em 12 dimensões, onde o dinheiro é usado como combustível para a elevação pessoal. Transmutação refere-se a uma metamorfose de um estado limitado e vinculado a um estado expansivo de energia e dinheiro.

Manter o desejo financeiro ativo requer conservação de Vitamina M. O uso indevido/abuso do poder da Vitamina M pode destruir desejos construtivos e gerar desejos destrutivos. Grande parte do sofrimento humano pode terminar quando os desejos destrutivos se transformam em desejos construtivos.

--Ricky Singh

FIGURA 12
VITAMINA M E METAMORFOSE EM PURA ALEGRIA



RAZÃO EXPERIENCIAL E ENERGIA PESSOAL

A verdadeira magnificência é experiencial. Com a capacidade aprimorada de utilizar os poderes intelectuais nos níveis mais altos, a glória da energia pessoal é percebida experimentalmente. O raciocínio experiencial refere-se à capacidade de pensamento de alguém para utilizar a lógica na resolução de problemas, superando obstáculos e usando a racionalidade para progredir ainda mais. Muitas relações de causa e efeito precisam ser percebidas com cuidado, energia e opulência para que o respeito pelo poder intelectual de alguém aumente exponencialmente. Este

aumento no poder intelectual/cognitivo/contemplativo é um magnífico estado de vida onde a Vitamina M é usada como combustível para tal crescimento exponencial. Com tal crescimento de um intelecto através do raciocínio experiencial, 12 dimensões da vida de uma pessoa são avivadas e começam a funcionar em um estado de magnificência onde cada dia da vida de uma pessoa é opulento. Para chegar a tal estado, a conexão entre raciocínio experiencial e energia pessoal pode ser entendida da seguinte forma:

O raciocínio experiencial começa com experiências de vida diretas que estão ligadas a problemas e situações do mundo real. A facilitação da aprendizagem direta ocorre examinando reflexivamente as experiências de alguém e ganhando sabedoria internamente com essa reflexão.

2) Fazer perguntas, investigar, experimentar, aumentar a curiosidade, aumentar a criatividade, construir significado e perceber como o poder pessoal é utilizado em todas essas atividades mentais aprimora as habilidades de raciocínio experiencial.

3) Reflexão, análise crítica e síntese de informações com base em eventos/experiências/conhecimento permitem que as habilidades intelectuais utilizem maiores energias centrais e aumentem a capacidade de raciocínio.

4) A tentativa de obter clareza interior ocorre quando se conecta força intelectual, força emocional, com a experiência geral no contexto de 12 dimensões. A utilização constante e reflexiva da capacidade de raciocínio permite que as energias internas (pessoais) aumentem as habilidades intelectuais que, por sua vez, aumentam a possibilidade de acúmulo de vitamina M por meio da obtenção, economia e utilização de dinheiro para o benefício máximo em todas as 12 dimensões.

5) Determinar a quantidade e a qualidade das experiências disponíveis através da utilização do dinheiro requer reflexão constante e raciocínio sobre quanta Vitamina M deve ser utilizada para obter tal experiência.

6) A fusão energética ocorre quando uma decisão experiencial é tomada para NÃO desperdiçar nenhuma quantidade de Vitamina M. Este é um estado de alegria, não de limitação contraída.

DESEMPENHO E ENERGIA PRIMAL

A melhoria do desempenho está intrinsecamente ligada à ativação, ao crescimento e ao refinamento da energia primordial (central). As ideias a seguir são essenciais para melhorar o desempenho para alcançar objetivos, experimentar estados maiores de prazer e opulência e acumular vitamina M:

- 1) Construir habilidades mentais, resistência mental, foco, autoconfiança, determinação e permanecer em um estado de controle de suas energias ocorre quando um objetivo é mantido em mente e o dinheiro é usado como Vitamina M, com cautela.
- 2) A pressão interna para realizar diminui e a alegria natural aumenta. Isso resulta no desdobramento natural da energia primordial.
- 3) Existe um limite de excelência humana em todas as facetas da vida. Reconhecer esse limite permite mirar alto e sentir a glória e a opulência desse limite.
- 4) O diálogo interno positivo aumenta o desempenho e permite manter um ponto de vista otimista enquanto tenta progredir ainda mais.
- 5) A melhoria do desempenho ocorre à medida que a Vitamina M é acumulada psicologicamente, tendo impactos em todas as 12 dimensões. O desejo de melhorar o desempenho deve estar presente antes que o aprimoramento do desempenho se desenvolva. A energia dentro do desejo (veja a figura 1) desperta com o reconhecimento da natureza dinâmica do desejo.
- 6) A coragem de dar passos éticos no desenvolvimento pessoal evolui devido à percepção da energia opulenta despertada por uma vida ética.
- 7) A urgência de dar os passos certos, diariamente e com firmeza, se desenvolve à medida que a pessoa experimenta a opulência interior ao progredir ainda mais em direção à realização do objetivo.
- 8) Fortes crenças se desenvolvem em relação à realização de metas estabelecidas.

9) A mente da pessoa rotula comportamentos e atitudes positivas conforme a pessoa continua a utilizar técnicas de visualização.

10) O treinamento mental torna-se parte integrante do desenvolvimento e armazenamento da vitamina M. Isso leva ao desempenho máximo e aos estados de fluxo.

11) Identificar-se com estados de excelência leva a um desempenho superior.

12) O gerenciamento da excitação (excitação), o aumento da atenção, a motivação e o estabelecimento de metas realistas são todos experimentados como estados opulentos. O dinheiro é usado para experimentar e aprimorar esses estados.

13) A pessoa começa a desenvolver, estabelecer e manter altos padrões com foco no autodomínio.

14) A motivação é cultivada e a busca pela excelência ocorre sem cair no perfeccionismo obsessivo.

15) A pessoa se concentra no processo e não nos resultados e isso leva a experimentar a jornada em direção a uma meta como opulenta. Claro, a realização de qualquer objetivo é gratificante e leva a um novo desejo por outros objetivos. Portanto, um fluxo dinâmico continua a ocorrer na vida, em vez de estagnação.

16) A prática deliberada leva ao desenvolvimento de expertise e à descoberta da alegria em uma mentalidade orientada para o processo. O crescimento na atenção focada, a adaptabilidade e o desempenho aprimorado ocorrem naturalmente.

17) O “como” da prática de alguém para atingir os objetivos é mais significativo do que a quantidade de tempo ou esforço investido. Uma mentalidade energética permite que o “como” de qualquer prática alcance um estado de fluxo, onde a quantidade de tempo gasto na prática intencional é naturalmente a “quantidade certa de tempo”.

18) A pessoa reconhece como criar seu próprio potencial com base no reino das possibilidades em sua vida.

19) As representações mentais do sucesso de alguém tornam-se programadas na mente de alguém. a energia é utilizada dando todos os passos certos para trazer essas representações à fruição.

20) A pessoa percebe a importância do feedback e corrige ainda mais os erros em sua progressão. A prática refina ainda mais e gera melhores representações mentais que levam à melhoria sistemática.

21) A motivação natural de dentro irrompe quando a opulência é experimentada e a pessoa é retirada de sua zona de conforto para progredir ainda mais.

O desempenho da mais alta qualidade requer comprometimento “não importa o quê”. O compromisso surge dentro de si mesmo quando há energia colocada em intenções que se movem em direção a direções que carregam um propósito significativo. O comprometimento é essencial para o sucesso e perceber que a energia pessoal pode refinar ainda mais por meio da dedicação, fornece o ímpeto para permanecer comprometido em realizar com o melhor de sua capacidade uma ação realizada. Há uma pergunta comum, “o quanto você quer isso?” A resposta a esta pergunta vem de dentro do espaço interior do desejo e da quantidade de energia que se está disposto a colocar para satisfazer os desejos. Quando é tomada a decisão de que desistir não é uma opção, uma decisão tão intensa aumenta substancialmente os níveis de energia interna, enquanto o movimento em direção à conclusão do objetivo torna-se altamente focado. Qualidades como agilidade mental e física, conhecimento, etc. são todas necessárias para que alguém esteja totalmente comprometido com a realização do objetivo. O compromisso também está relacionado à atenção plena e à aceitação de seu estado atual e à decisão de avançar com a aceitação. Aceitação não implica estagnação. Pelo contrário, a aceitação implica o desenvolvimento de uma nova visão com uma compreensão clara do seu estado atual. A pessoa se torna consciente de suas experiências internas e inicia um processo de interação com essas experiências que fortalece o compromisso e a ativação da energia primordial. A seguir estão os pontos-chave em relação ao compromisso, energia primal e vitamina M:

A intensidade do compromisso pode aproximar ou afastar os objetivos, valores, ética, moralidade e o melhor uso do dinheiro.

2) Realizar ações na direção certa, especialmente quando não se sente vontade de realizá-las, permite redefinir o fluxo de energia central nas emoções e fortalecer a determinação.

3) Compromisso tem aspectos motivacionais onde a motivação permanece sustentada ao invés de apenas uma explosão de alta emoção devido à excitação.

4) O desempenho ideal resulta da ação correta, pensamento correto, sentimento correto, melhor visualização e segurança interna devido ao armazenamento de vitamina M.

5) Uma mente que não vacila se desenvolve por meio de passos sistemáticos tomados diariamente por meio do compromisso.

6) As emoções têm uma energia considerável e podem flutuar de várias maneiras que podem destruir o compromisso de alguém. A força do compromisso aumenta quando as emoções permanecem equilibradas por meio da integração de pensamentos-emoções-memórias-e-desejos.

7) As tarefas de desempenho tornam-se mais fáceis de executar em uma mentalidade orientada para o processo, pois a resistência na execução de ações repetitivas diminui. Muitos objetivos exigem ações repetitivas e o tédio pode facilmente garantir. Sair desses estados requer força para enfrentar as dificuldades e desafios sem perder a tenacidade para alcançar os objetivos.

Como podemos ver, o desempenho e a energia primordial estão intrinsecamente ligados, complementam-se e permitem alcançar um estado de autodomínio quando um esforço consistente é feito. O desenvolvimento de habilidades é um aspecto crítico do desempenho aprimorado e a energia é necessária para esse desenvolvimento. O reconhecimento da importância de colocar energia no desenvolvimento de habilidades permite que a pessoa utilize efetivamente o tempo para aprender novas habilidades e desenvolver uma perspectiva progressiva. Problemas internos como confusão, descompromisso, cansaço, mudança de metas

a ponto de não conseguir nada, etc., podem gerar baixa auto-estima e dispersão de energia. Assim, é fundamental dedicar tempo adequado à prática deliberada, consciente, planejada e intencional. Na vida do autor, correr maratonas em todos os 50 estados é um exemplo vivo de prática deliberada com esforço consistente e a experiência de alegria que acompanha a realização de metas. O sacrifício de tempo, energia e muitas outras experiências pode ser necessário com base na altura de um objetivo. Quanto maior o objetivo, maior o sacrifício de tempo e energia. O sacrifício de energia é o refinamento da energia à medida que a pessoa se move para alcançar objetivos elevados. A disposição de estabelecer padrões pessoais de excelência determina o nível de sucesso. A atenção plena ao estado diário de alguém leva a tomar as decisões corretas no caminho escolhido. Consistentemente (diariamente) tomar e implementar as decisões certas em direção a um objetivo escolhido leva ao desenvolvimento de níveis mais altos de comprometimento, o que, por sua vez, leva a uma melhor decisão, etc. Torna-se um ciclo de feedback positivo e a pessoa começa a se destacar. Os objetivos podem variar do comum ao elevado. Independentemente da natureza dos objetivos escolhidos e seu nível de dificuldade, a utilização da Vitamina M deve ser para benefício total sem usar qualquer poder da Vitamina M de uma forma que distraia dos objetivos escolhidos. O dinheiro se torna um combustível para perceber verdades extraordinárias e ganhar diretamente diversas experiências proporcionadas no mundo material.

Os valores também são críticos no estabelecimento de metas. Dar passos de acordo com os valores de alguém reflete em seu comportamento/ações. Se os valores não são refletidos nas ações de uma pessoa, eles existem apenas superficialmente na mente e não carregam muita força. A verdadeira força dos valores decorre de sua manifestação nas ações de alguém. Essas ações impactam todas as 12 dimensões (veja a Figura 1) com uma poderosa energia ética. Os valores de uma pessoa, existindo como fonte de suas ações, são naturalmente detectados e apreciados pelos outros.

Além dos valores pessoais, a comunicação com os mentores e outras pessoas é essencial para uma maior progressão porque a orientação e o feedback honesto de outras pessoas são necessários para um maior crescimento. Além disso, por meio

dessa orientação, fazer esforços conscientes para se manter em uma mentalidade positiva permitirá que as emoções usem energia de boa qualidade. Emoções como frustração, raiva, desânimo, etc., podem ser alteradas por meio de bons relacionamentos com colegas e mentores. Pode-se facilmente afundar em emoções negativas e drenantes de energia e perder de vista seus objetivos. A prevenção desse desvio é possível quando se detecta o início desse processo negativo e o desvia deliberadamente para um estado de espírito positivo. Essa maestria vem quando o poder da vitamina M é usado de forma consistente e consciente em todas as instâncias da vida. Para entender esta verdade, é preciso experimentá-la praticando-a diariamente. A prática consistente nem sempre é confortável no que diz respeito ao melhor uso da vitamina M. O poder da vitamina M é altamente individualizado com base nas circunstâncias gerais da vida em 12 dimensões, e o uso consciente desse poder nem sempre é confortável e certamente não é o cumprimento instantâneo de qualquer e todos os desejos. O dinheiro usado como uma vitamina para energizar o desempenho é um dos melhores usos do dinheiro que desperta a percepção interior de como a energia flui na vida de alguém.

A importância do livre-arbítrio também é enfatizada pelo autor, que utilizou o livre-arbítrio para progredir constantemente na conquista de objetivos elevados, como alcançar o topo do Monte Everest em meio a dificuldades extraordinárias. A ativação da energia primordial foi experimentada pelo autor durante este esforço e é indicativo do fato de que cada pessoa tem sua energia primordial em forma adormecida. Utilizar práticas diárias para atingir os objetivos escolhidos é uma escolha e vem da energia bruta disponível na vontade de alguém que é livre para escolher. O livre-arbítrio e os processos de decisão permitem que a pessoa reorienta com base nas mudanças que ocorrem na tentativa de alcançar metas. Reorientar requer paciência para não agir impulsivamente e correr riscos maiores, vendo as dificuldades de múltiplas perspectivas, e requer inteligência enérgica para tomar as melhores decisões sobre os próximos passos. A capacidade de ver de forma realista o nível de dificuldade em alcançar metas e, em seguida, comprometer-se com elas de forma consistente faz parte da inteligência energética. A utilização do poder da vitamina M e a experiência de estados extáticos sem danos resultam naturalmente em tal compromisso. À medida que a dificuldade da tarefa aumenta, a pessoa utiliza

maiores quantidades de energia central, o que afeta o comprometimento. Uma visão reflexiva sobre a dificuldade de cumprimento de metas permite dar um passo atrás e reavaliar os próximos passos ou mesmo modificar metas. Tudo isso é uma jornada pessoal e requer reflexão constante.

A ATIVAÇÃO DA ENERGIA PRIMAL É POSSÍVEL QUANDO EXISTE UM FOCO ÚNICO PARA A REALIZAÇÃO DO OBJETIVO. QUANTO MAIOR A DIFICULDADE DE UM OBJETIVO, MAIOR O FOCO E A ATIVAÇÃO DA ENERGIA PRIMAL. A ENERGIA PRIMAL, UMA VEZ ATIVADA, REGENERA-SE E REJUVENESCE-SE, COMO UMA CONTA BANCÁRIA DE MULTIMILHÕES DE DÓLARES QUE ACUMULA CADA VEZ MAIS JUROS. A VITAMINA M É A ENERGIA CENTRAL REFINADA QUE PODE ILUMINAR A VIDA DE UMA PESSOA, INDEPENDENTEMENTE DE QUANTO DINHEIRO HÁ NA CONTA BANCÁRIA. À MEDIDA QUE A VITAMINA M CRESCE, O DINHEIRO CRESCE...COMO O DINHEIRO CRESCE, USÁ-LO COMO VITAMINA CAUSA ILUMINAÇÃO NA VIDA.

- RICKY SINGH

CAPÍTULO 7

CENTRADA EM RESULTADOS VS. MENTALIDADE ORIENTADA AO PROCESSO

“Deve-se abordar todas as atividades e situações com a mesma sinceridade, a mesma intensidade e a mesma consciência que se tem com arco e flecha na mão.”

– Kenneth Kushner, Uma Flecha, Uma Vida

DESINTEGRAÇÃO ENERGÉTICA VS. INTEGRAÇÃO ENERGÉTICA: **UMA ESCOLHA**

Para convergir para o presente, deve-se renunciar, pelo menos brevemente, ao apego mental ao objetivo desejado, permitindo o aproveitamento do poder interior em tal convergência. Para estar totalmente no presente, os pensamentos não podem ser desviados para um resultado futuro enquanto diminui o poder no presente. A pressão interna para alcançar um objetivo diminui e pode até se dissipar completamente quando a arte de ser absorvido em uma mentalidade orientada para o processo é dominada. Desviar a atenção de uma meta pré-definida e tornar o processo de alcançar a meta pré-definida como uma meta resulta em toda a tensão interna, pressão, preocupação, ansiedade, fricção interna, conflito interno, etc., para diminuir e se dissipar totalmente. Quando o objetivo de alguém é colocar o poder interior nas ações que está realizando, em vez de desperdiçar poder mental concentrando-se em um objetivo orientado para o futuro, uma grande vitalidade desperta, criando saltos maravilhosos de progresso. A alegria intrínseca irrompe e permanece firmemente dentro de seu espaço interior devido à alegria não adiada, tendo em mente a glória de sua jornada em direção a um objetivo pré-definido. A não demora da alegria está inerentemente presente em uma mentalidade orientada para o processo e é fundamental para o armazenamento e melhor utilização da vitamina M. Existe grande sutileza em fazer uma mudança tão transformadora na abordagem de alguém em relação a metas fixas que transformam a atitude e a abordagem com no que diz respeito ao desempenho de todas as ações na vida.

Quando alguém permanece em um estado de consciência contínua de sua atividade, grandes sentimentos de estabilidade e harmonia permanecem naturalmente. A presença desses sentimentos gera ativação de energia e permite maior crescimento e desenvolvimento devido ao fluxo energético interconectado. Há uma diminuição considerável na conversa interna e na tagarelice interior quando a pessoa realmente chega à atividade centrada no presente em uma mentalidade orientada para o processo. a desaceleração

A parte inferior da mente está, na verdade, energizando-a ainda mais, mantendo a energia dentro da própria atividade, em vez de dividi-la entre a atividade atual e os

pensamentos sobre os objetivos predefinidos. Concentrar seus poderes mentais em uma mentalidade orientada para o processo permite que um indivíduo lide com muitas atividades ao longo do dia com muita alegria, satisfação, integração energética inerente e eliminando a reatividade prejudicial. Geralmente, a mente tenta administrar longas listas de atividades que precisam ser feitas no futuro, levando ao desenvolvimento de tensão. Em uma mentalidade orientada para o processo, há também temporariamente deixar de lado a obsessão da mente por resultados. Uma mentalidade centrada em resultados atrasa a alegria e cria uma drenagem desnecessária de energia necessária para realizar a atividade da melhor maneira possível no presente. Quando se está realmente em um mindset processual, cada ação ocorre sem resistência intrapsíquica, remetendo a um grande fluxo de energia onde há reduções e possíveis destruições da frustração e impaciência. No entanto, é preciso estar ciente de sua capacidade de manter um ponto de vista realista de uma mentalidade orientada para o processo, de modo que não acabe criando expectativas inatingíveis. Reconhecer a glória de uma mentalidade orientada para o processo é o começo da percepção de que é possível permanecer no presente e evitar que a mente seja perturbada ou distraída, alternando entre o passado e o futuro.

O desejo de permanecer no presente cria a mentalidade de colocar energia no que está sendo feito agora. As ações que são realizadas no presente são realizadas porque se deseja realizá-las no presente sem dissipação energética. Todas as energias presentes fisiologicamente e psicologicamente são colocadas na ação que está sendo realizada para que o movimento em direção ao alcance de um objetivo ocorra sem impaciência, frustração e inquietação, com uma clara percepção de que a vida ocorre apenas no presente.

À medida que a pessoa se torna mais consciente das ideias discutidas até agora, o desenvolvimento de uma mentalidade orientada para o processo e o afastamento de uma mentalidade centrada nos resultados leva à realização da atividade da maneira mais completa e maravilhosa possível, sem resistência interna.

Kenneth Kushner, em seu livro “One Arrow, One Life” afirmou: “Deve-se abordar todas as atividades e situações com a mesma sinceridade, a mesma intensidade e a mesma consciência que se tem com arco e flecha na mão.”⁴⁷ Com tal concentração, evita-se a desintegração de energia que ocorre em uma mentalidade centrada em resultados. A convergência para o presente ocorre em uma mentalidade orientada para o processo, onde é preciso abandonar, pelo menos brevemente, o apego mental ao objetivo desejado, como afirmado anteriormente. Aproveita o poder interior em tal convergência torna-se possível ao reconhecer que a ativação da energia central é mais possível em permanecer verdadeiramente no presente e realizar cada atividade da maneira mais correta e completa possível.

As conexões entre uma mentalidade orientada para o processo e o poder da vitamina M são mostradas abaixo:

- 1) Permaneça totalmente no presente, não permitindo que seus pensamentos se desviem para um fluxo de pensamentos centrado em resultados. A vitamina M diminui quando ocorre uma mentalidade centrada nos resultados devido à energia necessária no presente sendo desviada para o foco no resultado.
- 2) A consciência da pressão interna para alcançar um objetivo leva a interromper a dissipação de energia em uma mentalidade centrada em resultados. Parar com essa dissipação de energia é uma arte.
- 3) Perceber que tensão interna, pressão, preocupação, ansiedade, fricção interna, conflito interno etc. através dessa visão. Fazer isso não atrasa a alegria e leva a um maior domínio da mente. Isso leva ao armazenamento de vitamina M.
- 4) A vitalidade desperta pelas alegrias intrínsecas de permanecer no presente enquanto se caminha rumo aos objetivos. Manter a mente na glória da própria jornada permite uma mudança transformadora na atitude, na abordagem e na apreciação da jornada em si. Existe grande sutileza em fazer uma mudança tão transformadora na abordagem de alguém em relação a objetivos fixos.

- 5) A conversa interna negativa e a tagarelice interna desnecessária diminuem à medida que a pessoa permanece ativamente engajada no presente por meio de uma abordagem centrada no presente.
- 6) A mente de uma pessoa realmente desacelera e se energiza mantendo a energia intacta em vez de dividi-la, como ocorre em uma abordagem centrada em resultados. Essa divisão é entre a atividade atual de uma pessoa em direção a um objetivo e o foco excessivo no próprio objetivo.
- 7) Programar os hábitos de vida e ver a conexão da energia central, mesmo em pequenos hábitos, aumenta a capacidade de permanecer no presente.
- 8) Reconhecer os padrões de comportamento atuais e transformá-los em uma abordagem orientada para o processo, começando com pequenos objetivos. O domínio dessa abordagem com objetivos pequenos aumentará a confiança e a compreensão de como utilizar a mesma abordagem com objetivos muito maiores.
- 9) Atenha-se à sua programação, mesmo nas pequenas coisas. Isso permitirá utilizar o tempo e a energia da melhor maneira possível, com a percepção de que o tempo é precioso e, uma vez que se foi, não volta mais. Isso promove o uso e armazenamento de vitamina M.
- 10) Identifique uma pessoa ou várias pessoas que podem aumentar a responsabilidade. Isso permite um maior foco nas etapas corretas a serem tomadas diariamente.
- 11) Concentre-se no que é possível, em vez de estabelecer metas irrealistas e fantasiosas.
- 12) Examine de perto o ambiente e redesenhá-lo para o sucesso.
- 13) Ao final de cada dia de trabalho, anote as realizações.
- 14) Estabeleça conscientemente prioridades para o que deve ser feito diariamente.
- 15) Reconheça a energia presente em se concentrar em uma tarefa e mantê-la equilibrada por meio de uma mentalidade orientada para o processo.

16) Todas as tarefas inacabadas precisam ser anotadas e concluídas por meio de uma abordagem orientada ao processo, para que a tensão sobre essas tarefas não se acumule.

À medida que uma mentalidade orientada para o processo se consolida como parte da aplicação das ideias apresentadas, a vida extática torna-se possível devido à conservação e melhor utilização da Vitamina M.

A utilização construtiva da energia leva ao progresso geral, enquanto a utilização destrutiva da energia destrói a capacidade de perceber a vida comum com uma visão extraordinária.

– Ricky Singh

CAPÍTULO 8

UM NOVO COMEÇO

Fizemos uma viagem extraordinária ao poder do dinheiro e esperamos perceber o impacto do dinheiro em todos os aspectos da vida de uma pessoa. O conceito de dinheiro como uma vitamina, se verdadeiramente internalizado, pode resultar em uma vida cheia de alegria com base no equilíbrio. A mente humana, em muitos aspectos, é viciada em atividades de busca de sensações que exigem grandes quantias de dinheiro. Se a ideia da Vitamina M for realmente compreendida, como espera o autor, a vida de cada leitor poderá ser verdadeiramente transformada pela evolução de uma visão totalmente nova do dinheiro.

Embora tenhamos chegado ao fim deste livro, estamos apenas no início da aplicação das ideias apresentadas. O verdadeiro poder existe na aplicação de ideias e na visão direta de sua verdade, em vez de meramente concordar ou discordar. A aplicação e a experimentação de como economizar e usar melhor o dinheiro podem resultar em maior domínio da mente. O autodomínio no que diz respeito ao desenvolvimento financeiro é crítico em todos os aspectos das civilizações humanas e tem grandes implicações nas decisões tomadas no dia a dia.

Objetivos de curto prazo, longo prazo e objetivos finais devem ser desenvolvidos para que a vida tenha significado e propósito. O autor tentou apresentar o poder de uma mentalidade orientada para o processo que permite permanecer na beleza do presente, realizando ações da forma mais enérgica e estável possível, sem dissipar energia ao desviar a atenção para os resultados desejados. É claro que é necessário ter metas em mente, mas, uma vez definidas as metas, manter a atenção no processo de alcançá-las com muita estabilidade emocional e integração é possível e desejável. Se os leitores realmente abraçarem essas ideias e tentarem aplicá-las na vida diária, o propósito deste livro será cumprido. (Por favor, leia os diagramas contemplativos à vontade, pois isso dará aos leitores uma oportunidade de refletir, discutir e aplicar as ideias apresentadas neste livro.)

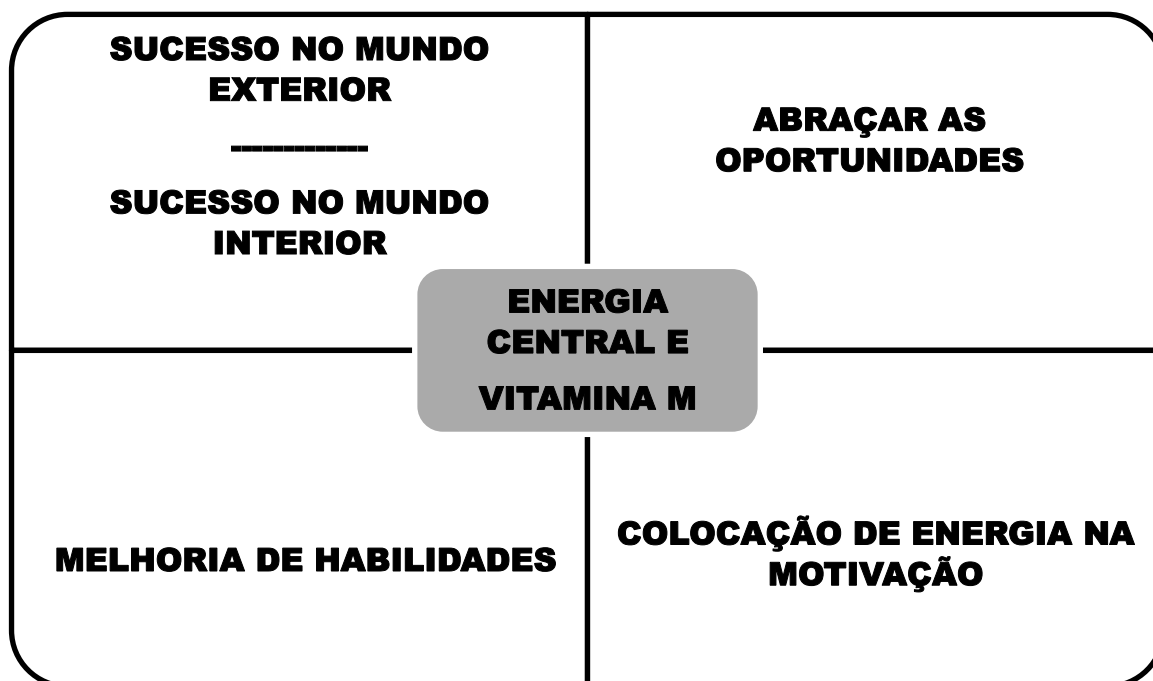
Muitas vezes, os conflitos humanos são causados por problemas financeiros, muitos dos quais são resultado de más decisões, uso impulsivo do dinheiro e riscos desnecessários. Quando a humanidade perceber que o dinheiro é energia e é armazenado psicologicamente como uma Vitamina na mente, uma energia extraordinária pode despertar na civilização humana. Assim que isso ocorrer, nós, como toda a raça humana, estaremos prontos para um novo começo.

DIAGRAMAS CONTEMPLATIVOS PARA AUTO-REFLEXÃO E DISCUSSÃO

DIAGRAMA Nº 1

LIBERDADE FINANCEIRA E INTERIOR

A figura abaixo ilustra a utilização da energia central e da Vitamina M em relação à liberdade financeira e liberdade interior. Sente-se calmamente em um lugar e faça a si mesmo a seguinte pergunta e depois discuta com os outros: Qual é a interconexão entre todas as caixas com relação à energia central e à vitamina M?



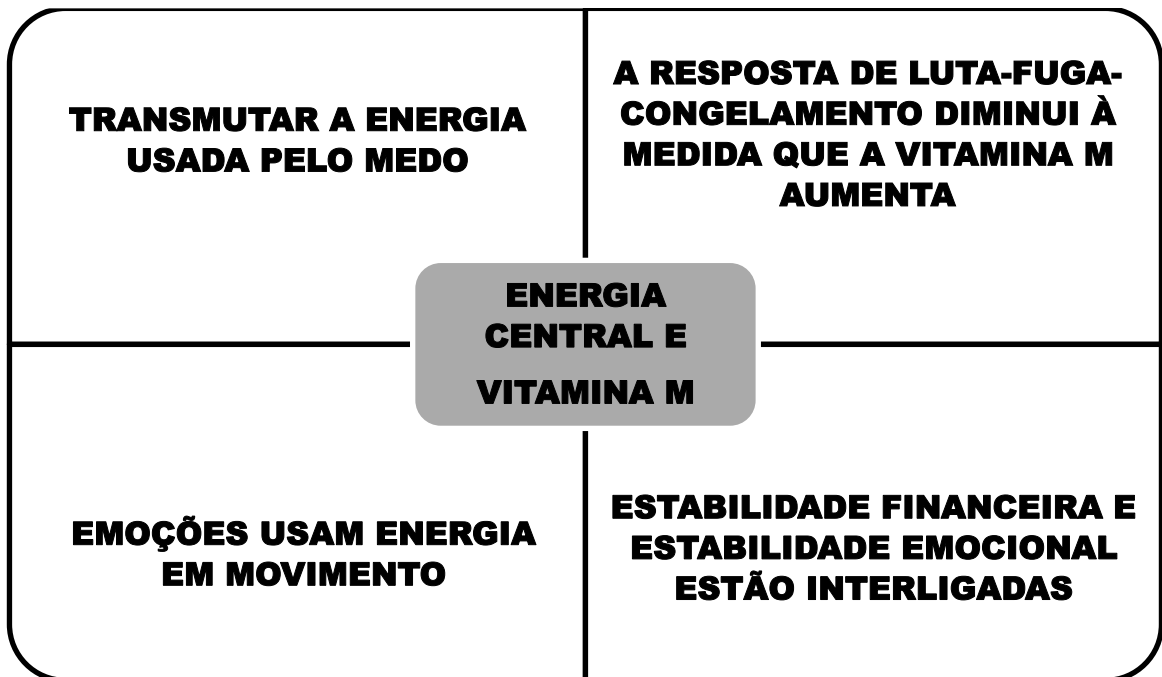
PARA SUA REFERÊNCIA:

Na teoria microeconômica, custo de oportunidade, ou custo alternativo, é a perda de ganho potencial de outras alternativas quando uma alternativa particular é escolhida em detrimento de outras. Em termos simples, o custo de oportunidade é a perda do benefício que poderia ter sido usufruído se determinada escolha não tivesse sido feita.

DIAGRAMA N° 2

RELAÇÃO ENTRE MEDO E INSEGURANÇA

A figura abaixo ilustra a utilização da energia central e da Vitamina M em relação ao medo e à insegurança. Sente-se calmamente em um lugar e faça a si mesmo a seguinte pergunta e depois discuta com os outros: Qual é a interconexão entre todas as caixas com relação à energia central e à vitamina M?



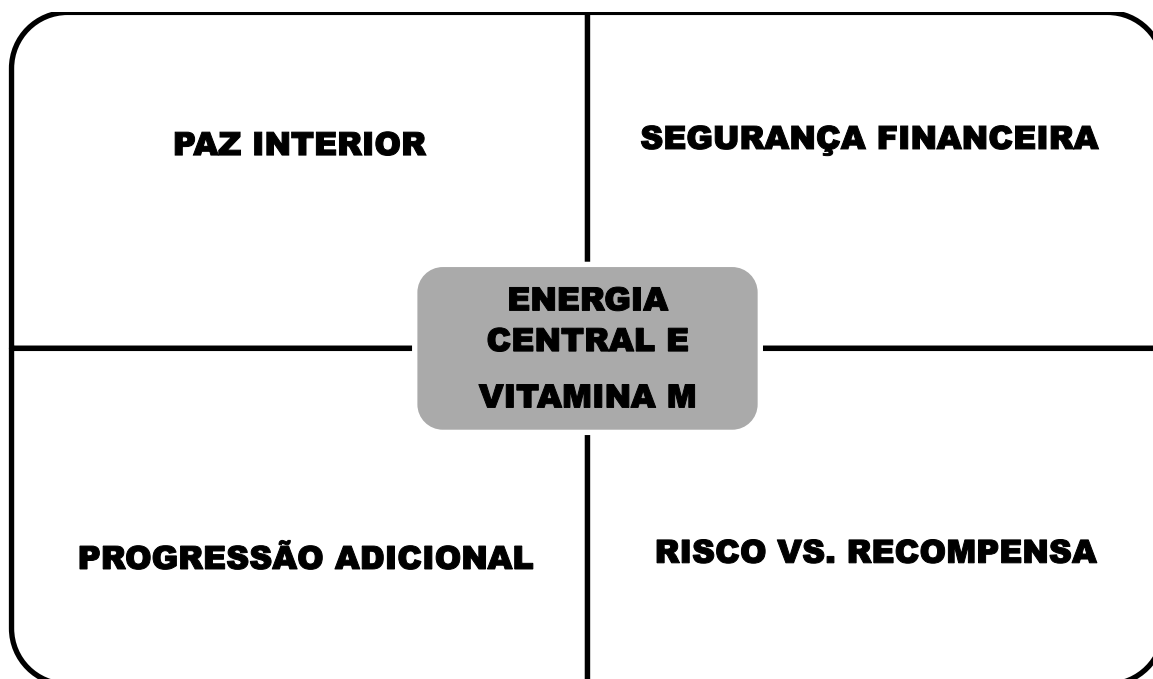
PARA SUA REFERÊNCIA:

O medo é uma emoção induzida pela percepção de perigo ou ameaça, que causa alterações fisiológicas e, finalmente, alterações comportamentais, como fugir, se esconder ou congelar de eventos traumáticos percebidos. O medo no ser humano pode ocorrer em resposta a um determinado estímulo ocorrido no presente, ou em antecipação ou expectativa de uma ameaça futura percebida como um risco para si mesmo. A resposta de medo surge da percepção do perigo levando a um confronto ou fuga/evitação da ameaça (também conhecida como resposta de luta ou fuga), que em casos extremos de medo (horror e terror) pode ser uma resposta de congelamento ou paralisia.⁶⁴ A segurança emocional é a medida da estabilidade do estado emocional de um indivíduo. A insegurança emocional ou simplesmente insegurança é um sentimento de mal-estar ou nervosismo geral que pode ser desencadeado pela percepção de si mesmo como vulnerável ou inferior de alguma forma ou por uma sensação de vulnerabilidade ou instabilidade que ameaça a autoimagem ou o ego de alguém.

DIAGRAMA Nº 3

SEGURANÇA FINANCEIRA E TRANQUILIDADE

A figura abaixo ilustra a utilização da energia central e da Vitamina M em relação à segurança financeira e tranquilidade. Sente-se calmamente em um lugar e faça a si mesmo a seguinte pergunta e depois discuta com os outros: Qual é a interconexão entre todas as caixas com relação à energia central e à vitamina M?



PARA SUA REFERÊNCIA:

A paz interior (ou paz de espírito) refere-se a um estado deliberado de calma psicológica ou espiritual, apesar da presença potencial de estressores, como o fardo decorrente de fingir ser outra pessoa que pode interromper a paz interior. Estar "em paz" é considerado por muitos como saudável (homeostase) e o oposto de estar estressado ou ansioso e é considerado um estado em que nossa mente funciona em um nível ideal com um resultado positivo. A paz de espírito é, portanto, geralmente associada à bem-aventurança, felicidade e contentamento.

DIAGRAMA N° 4

LIBERDADE FINANCEIRA E O MUNDO MATERIAL

A figura abaixo ilustra a utilização da energia central e da Vitamina M em relação à liberdade financeira e ao mundo material. Sente-se calmamente em um lugar e faça a si mesmo a seguinte pergunta e depois discuta com os outros: Qual é a interconexão entre todas as caixas com relação à energia central e à vitamina M?



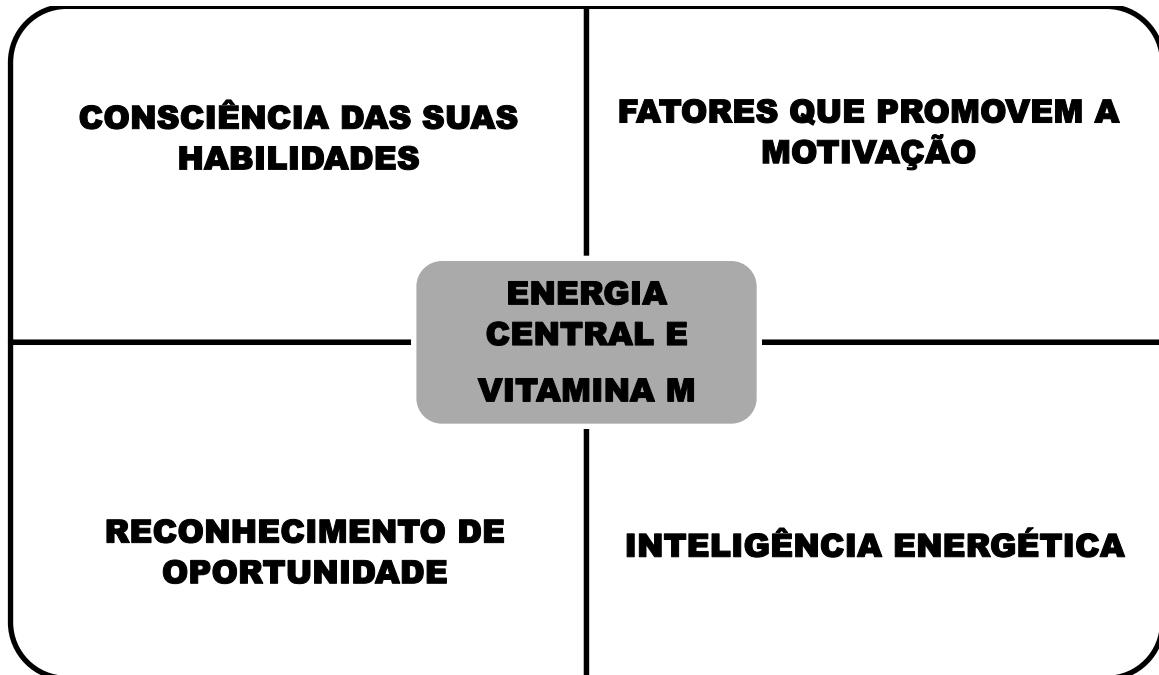
PARA SUA REFERÊNCIA:

A independência financeira é o status de ter renda suficiente para pagar as despesas de subsistência pelo resto da vida sem ter que ser empregado ou dependente de outros. A renda obtida sem ter que trabalhar é comumente chamada de renda passiva. Existem muitas estratégias para alcançar a independência financeira, cada uma com suas próprias vantagens e desvantagens. Alguém que deseja alcançar a independência financeira pode achar útil ter um plano financeiro e um orçamento para ter uma visão clara de suas receitas e despesas atuais e poder identificar e escolher estratégias adequadas para atingir seus objetivos financeiros. Um plano financeiro aborda todos os aspectos das finanças de uma pessoa.

DIAGRAMA Nº 5

FATORES DE SUCESSO: HABILIDADE – MOTIVAÇÃO – OPORTUNIDADE

A figura abaixo ilustra a utilização da energia central e da Vitamina M em relação aos fatores de sucesso. Sente-se calmamente em um lugar e faça a si mesmo a seguinte pergunta e depois discuta com os outros: Qual é a interconexão entre todas as caixas com relação à energia central e à vitamina M?

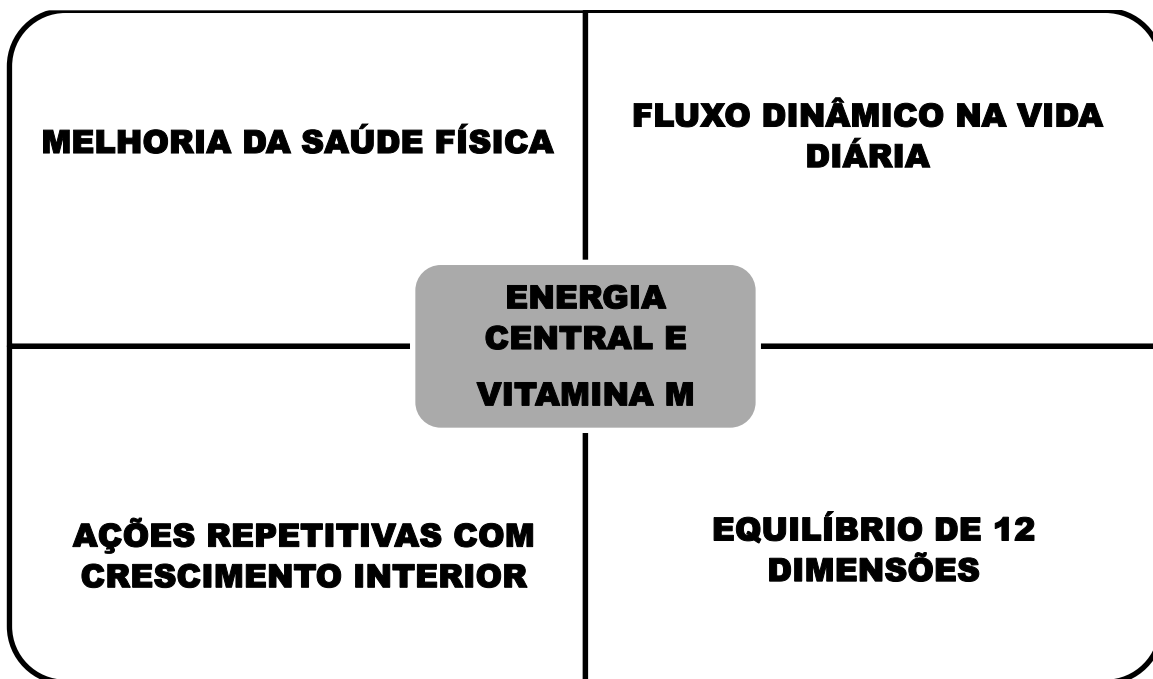


PARA SUA REFERÊNCIA:

Motivação é uma razão para ações, vontade e objetivos. Motivação é derivada da palavra motivo ou uma necessidade que requer satisfação. Essas necessidades, vontades ou desejos podem ser adquiridos por influência da cultura, sociedade, estilo de vida ou talvez inatos. A motivação de um indivíduo pode ser inspirada por forças externas (motivação extrínseca) ou por si mesmo (motivação intrínseca). A motivação tem sido considerada uma das razões mais importantes para seguir em frente. A motivação resulta da interação de fatores conscientes e inconscientes. Dominar a motivação para permitir a prática sustentada e deliberada é fundamental para altos níveis de realização, por exemplo, em esportes de elite, medicina ou música. A motivação governa as escolhas entre formas alternativas de atividade voluntária.

DIAGRAMA Nº 6
PERMANECER NA NOVIDADE DAS EXPERIÊNCIAS DA VIDA DIÁRIA

A figura abaixo ilustra a utilização da energia central e da Vitamina M em relação à novidade das experiências da vida diária. Sente-se calmamente em um lugar e faça a si mesmo a seguinte pergunta e depois discuta com os outros: Qual é a interconexão entre todas as caixas com relação à energia central e à vitamina M?



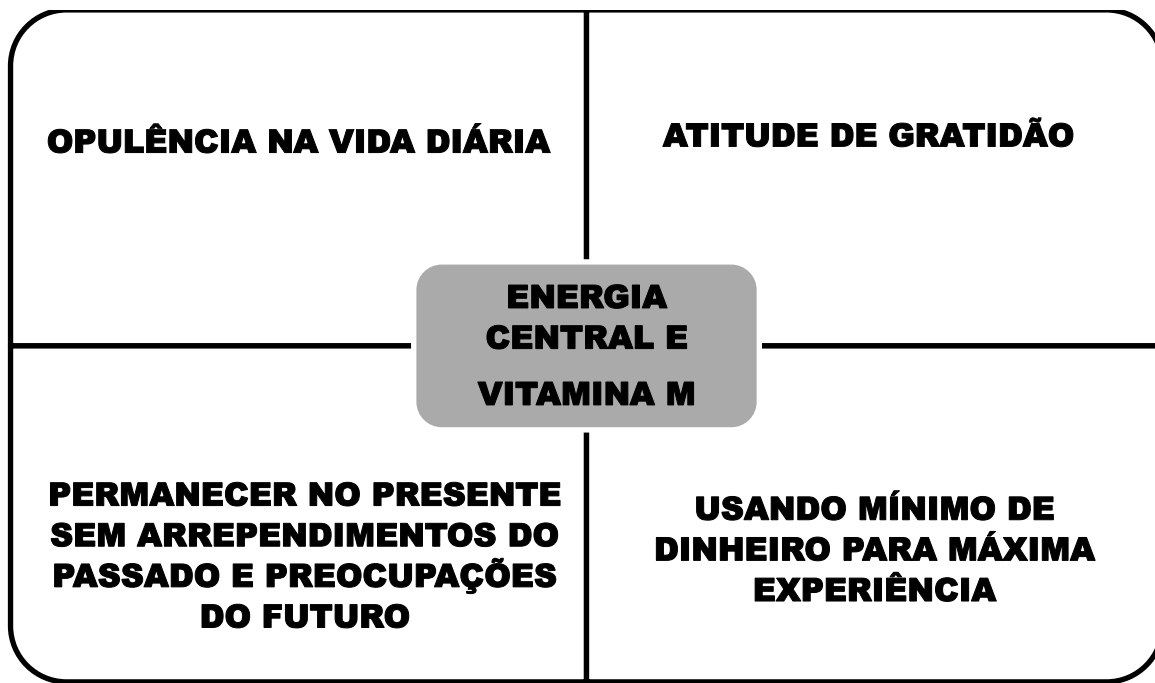
PARA SUA REFERÊNCIA:

A inovação é comumente definida como a "realização de novas combinações" que incluem "a introdução de novos bens, ... novos métodos de produção, ... a abertura de novos mercados, ... a conquista de novas fontes de abastecimento . . . e a realização de uma nova organização de qualquer indústria."

DIAGRAMA Nº 7

ENCONTRANDO O EXTRAORDINÁRIO NO COMUM

A figura abaixo ilustra a utilização da energia central e da Vitamina M relacionada a uma visão extraordinária das experiências diárias. Sente-se calmamente em um lugar e faça a si mesmo a seguinte pergunta e depois discuta com os outros: Qual é a interconexão entre todas as caixas com relação à energia central e à vitamina M?



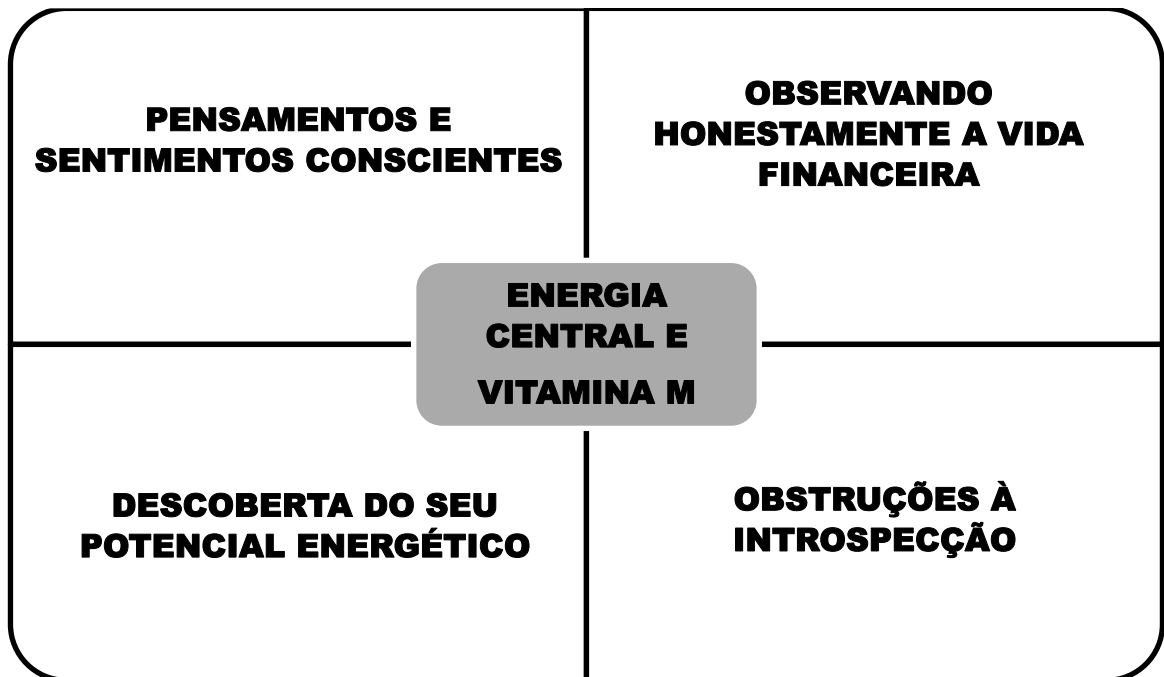
PARA SUA REFERÊNCIA:

As pessoas vivem em um ambiente dinâmico em constante mudança. Nosso ambiente interno também é dinâmico e é caracterizado por processos biológicos e mentais que estão em constante fluxo. Sem essas mudanças nos ambientes externo e interno, a vida na Terra não existiria. A dimensão ao longo da qual todas essas mudanças ocorrem é chamada de “tempo”. Sem insistir em sua natureza exata, o “tempo” pode ser representado por um relógio e é uma noção útil que fornece uma boa explicação para fenômenos físicos em nosso ambiente externo. Como outros organismos, os humanos devem ser capazes de se relacionar com o “tempo” para sobreviver e se ajustar ao ambiente externo. Isso pressupõe que a informação sobre o “tempo” seja transmitida e percebida. Como nenhum sistema perceptivo humano conhecido é dedicado ao “tempo”, as experiências temporais subjetivas provavelmente compensarão essa falta. Especificamente, essas experiências subjetivas podem ser baseadas em mudanças internas em eventos refletidas por relógios internos ou processos de memória. Essas mudanças são monotonicamente correlacionadas com o “tempo” e, portanto, podem fornecer informações úteis sobre sua passagem. O tempo psicológico é um sentimento subjetivo que está relacionado com experiências temporais.

DIAGRAMA N° 8

A IMPORTÂNCIA DA INTROSPECÇÃO

A figura abaixo ilustra a utilização da energia central e da Vitamina M em relação à introspecção. Sente-se calmamente em um lugar e faça a si mesmo a seguinte pergunta e depois discuta com os outros: Qual é a interconexão entre todas as caixas com relação à energia central e à vitamina M?



PARA SUA REFERÊNCIA:

A introspecção é o exame dos pensamentos e sentimentos conscientes de uma pessoa. Na psicologia, o processo de introspecção depende da observação do estado mental de alguém, enquanto no contexto espiritual pode se referir ao exame de sua alma. A introspecção está intimamente relacionada à autorreflexão e à autodescoberta humana e é contrastada com a observação externa.

APÊNDICE

FIGURA 13
COMPARAÇÃO ENTRE VITAMINA E VITAMINA M

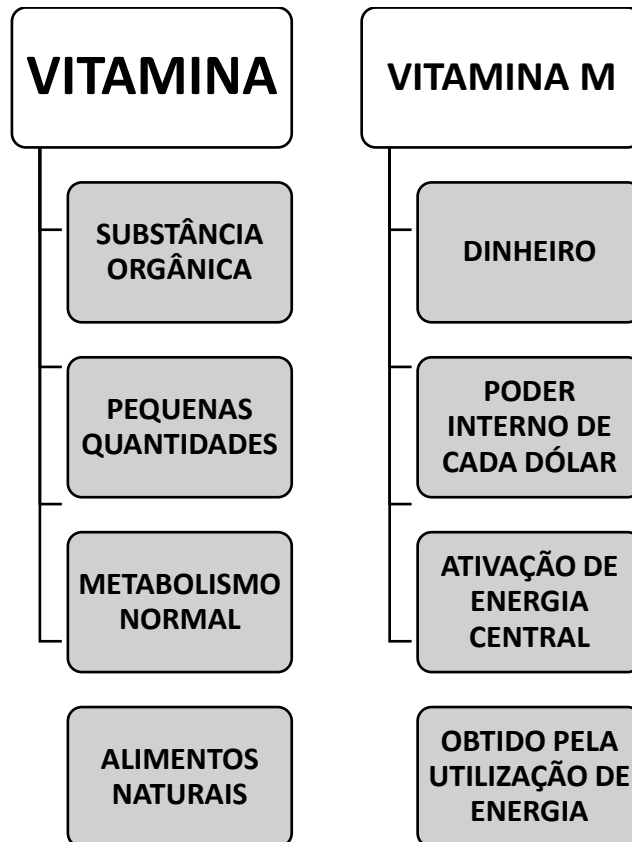
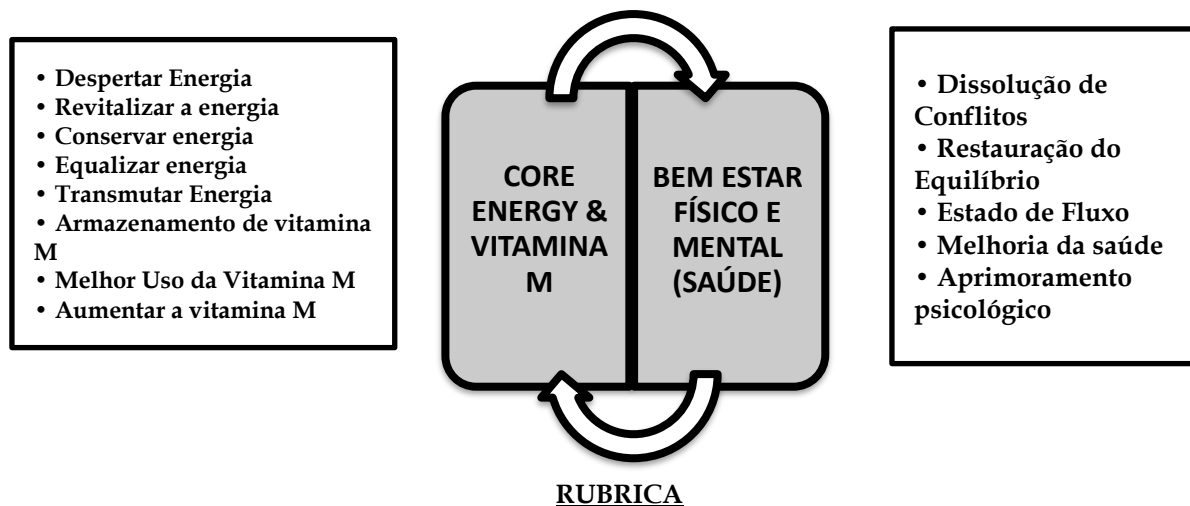


FIGURA 14 - DIMENSÃO #1

SAÚDE / FITNESS GERAL E ENERGIA CORE - VITAMINA M



12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto.

Desperte a energia: envolva-se na ativação da energia central em conexão com o corpo físico e a mente

Revitalize a energia: regenere a energia ativada, repetidamente, por meio da atenção colocada na conexão mente-corpo

Conservar energia: Armazenamento de energia ativada e regenerada em relação às energias corpo-mente

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia por meio de uma mentalidade orientada para o processo em relação aos movimentos do corpo e à atividade mental

Transmutar energia: refinamento da energia central em opulência na vida de alguém, reconhecendo a necessidade da melhor saúde

Armazenamento de vitamina M: economia de dinheiro, levando ao acúmulo de vitamina M na mente

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizando o dinheiro para produzir o máximo de benefícios em 12 dimensões da vida, especialmente para uma melhor saúde geral

Melhore a vitamina M: aumente o armazenamento e melhor uso do dinheiro com experiências cada vez mais opulentas

Dissolução de Conflitos: Desequilíbrios e conflitos mente-corpo começam a se dissolver devido à ativação da energia raiz

Restauração do Equilíbrio: Todas as 12 dimensões começam a se equilibrar e atingem um estado de equilíbrio completo

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa realizando alguma atividade está totalmente imersa em um sentimento de foco energizado, envolvimento total e prazer no processo da atividade

Melhoria da saúde: Melhoria da saúde física e mental devido à energia central e ao poder da vitamina M

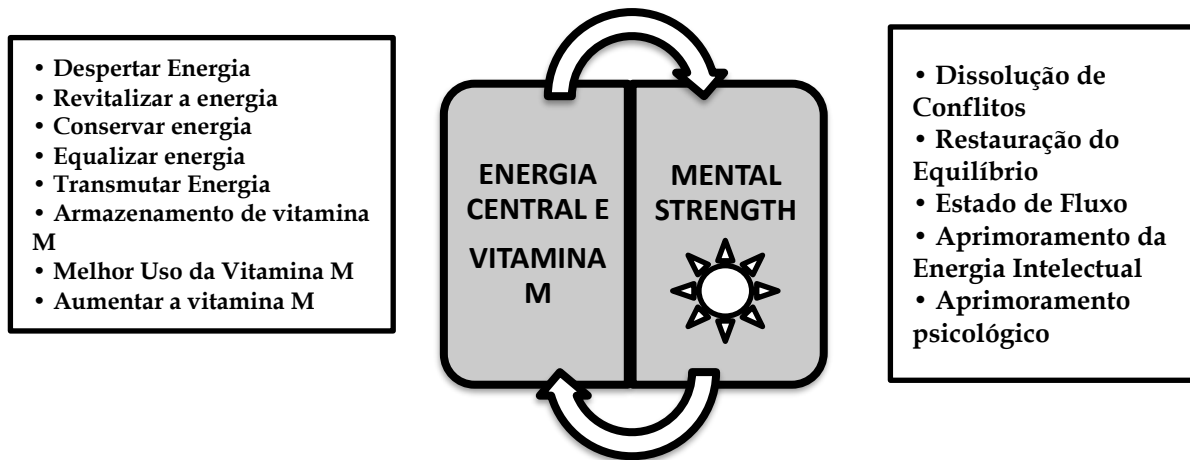
Aprimoramento psicológico: interconexão aprimorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e armazenamento e uso de vitamina M.

Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? Qual o significado de “saúde e condicionamento físico geral” em sua vida?

FIGURA 15 - DIMENSÃO # 2

FORÇA MENTAL E ENERGIA CORE - VITAMINA M



RUBRICA

12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto.

Desperte a energia: envolva-se na ativação da energia central

Revitalize a energia: regenere a energia ativada, de novo e de novo

Conserve Energy: Armazenamento de energia ativada e regenerada

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia por meio de uma mentalidade orientada para o processo

Transmutar energia: refinamento da energia central em opulência na vida de alguém

Armazenamento de vitamina M: economia de dinheiro, levando ao acúmulo de vitamina M na mente

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizando o dinheiro para produzir o máximo de benefícios em 12 dimensões da vida de uma pessoa

Melhore a vitamina M: aumente o armazenamento e melhor uso do dinheiro com experiências cada vez mais opulentas

Dissolução de Conflitos: Os conflitos internos e externos diminuem devido ao aumento do poder mental

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido à contemplação intelectual aprimorada da vida de alguém

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa realizando uma atividade intelectual está totalmente imersa em um sentimento de foco energizado, envolvimento total e prazer no processo da atividade

Aprimoramento da Energia Intelectual: Melhoria do poder cognitivo devido à energia central e ao poder da vitamina M como resultado da energia intelectual ativada utilizada para melhores decisões em todas as 12 dimensões

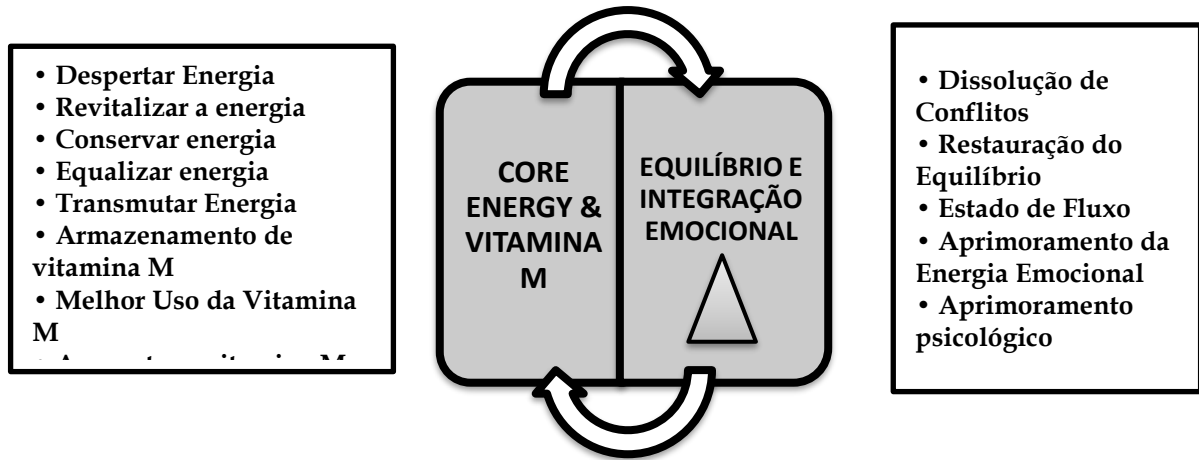
Aperfeiçoamento Psicológico: Interconexão aprimorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e armazenamento e uso de Vitamina M, devido ao aumento do poder intelectual.

Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? Que significado tem a "força mental" em sua vida?

FIGURA 16 - DIMENSÃO #3

EQUILÍBRIO EMOCIONAL e ENERGIA CORE - VITAMINA M



RUBRICA

12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto.

Despertar Energia: Envolve-se na ativação da energia central dentro das emoções

Revitalize a energia: regenere a energia ativada, repetidamente, dentro das emoções

Conservar energia: armazenamento de energia emocional ativada e regenerada

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia emocional por meio de uma mentalidade orientada para o processo

Transmutar energia: refinamento da energia central em emoções opulentas na vida de alguém

Armazenamento de vitamina M: Economizando dinheiro devido a emoções equilibradas, levando ao acúmulo de vitamina M na mente

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizar o dinheiro para produzir o máximo de benefícios dentro do sistema emocional em 12 dimensões da vida

Melhore a vitamina M: aumente o armazenamento e melhor uso do dinheiro com experiências cada vez mais opulentas

Dissolução de Conflitos: Conflitos internos e externos diminuem devido a emoções equilibradas e integradas

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido a emoções integradas aprimoradas na vida de alguém

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa ativa a atividade emocional e está totalmente imersa com foco energizado. Grande prazer ocorre na atividade escolhida.

Aprimoramento da energia emocional: Melhoria da saúde emocional devido à energia central e ao poder da vitamina M. A energia emocional ativada pode ser utilizada para experiências refinadas em todas as 12 dimensões

Aperfeiçoamento psicológico: interconexão aprimorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e Armazenamento e utilização da vitamina M, devido ao equilíbrio e integração das emoções.

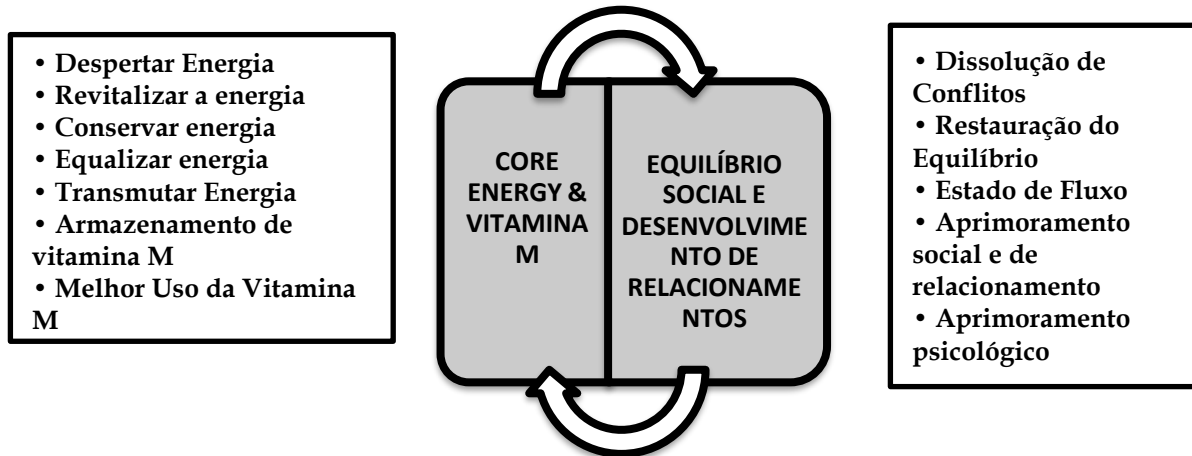
Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? Que importância tem o “equilíbrio emocional” na sua vida?

FIGURA 17 - DIMENSÕES Nº 4

EQUILÍBRIO SOCIAL/RELACIONAMENTO e CORE ENERGY -

VITAMINA M



RUBRICA

12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto.

Desperte a energia: envolva-se na ativação da energia central para ser usada nas relações sociais

Revitalize a energia: regenere a energia ativada, repetidamente, em conexões sociais

Conserve Energy: Armazenamento de energia central ativada e regenerada, aplicada no desenvolvimento social

Equalize a energia: Equilibre o fluxo de energia nas relações sociais por meio de uma mentalidade orientada para o processo

Transmutar energia: refinamento da energia central em relacionamentos opulentos na vida de alguém

Armazenamento de vitamina M: Economizando dinheiro devido a relacionamentos equilibrados, levando ao acúmulo de vitamina M na mente

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizar o dinheiro para produzir o máximo de benefícios nas relações sociais em 12 dimensões da vida

Melhore a vitamina M: aumente o armazenamento e melhor uso do dinheiro com relações sociais cada vez mais opulentas

Dissolução de Conflitos: Conflitos internos e externos diminuem devido a emoções equilibradas e integradas

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido a emoções integradas aprimoradas na vida de alguém

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa ativa a atividade emocional e está totalmente imersa com foco energizado. Grande prazer ocorre na atividade escolhida.

Aprimoramento do relacionamento social: Melhoria das relações sociais devido à energia central e ao poder da vitamina M. Relações sociais aprimoradas ativam a energia a ser utilizada para experiências refinadas em todas as 12 dimensões

Aperfeiçoamento psicológico: interconexão aprimorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e Armazenamento e utilização da vitamina M, devido ao equilíbrio e integração das relações sociais.

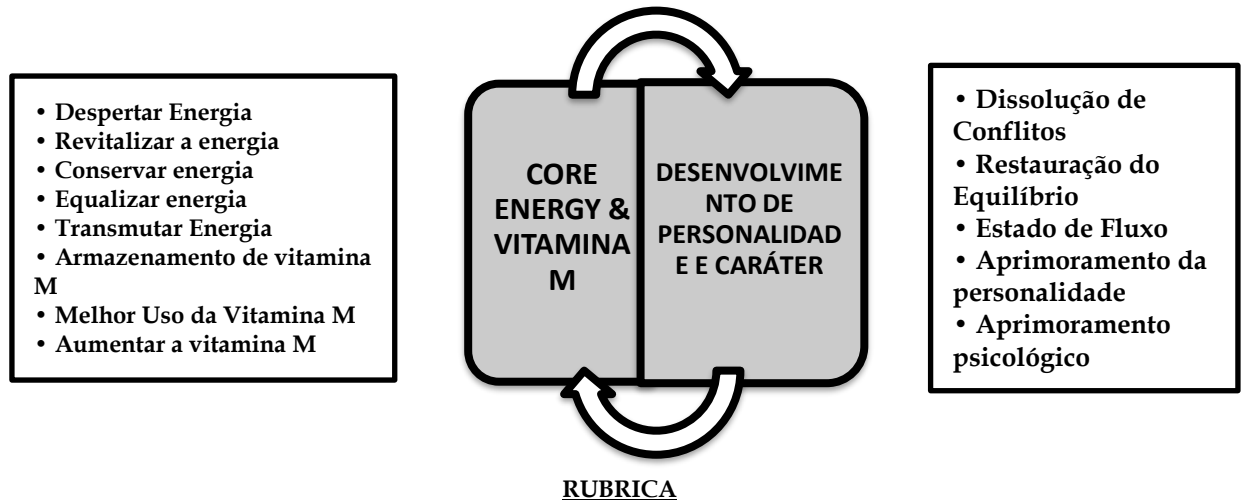
Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? Que importância tem o "equilíbrio social" na sua vida?

FIGURA 18 - DIMENSÃO # 5

PERSONALIDADE / DESENVOLVIMENTO DO CARÁTER E

ENERGIA CENTRAL - VITAMINA M



12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto.

Desperte a energia: envolva-se na ativação da energia central para a coesão da identidade pessoal

Revitalize a energia: regenere a energia ativada, repetidamente, para aumentar os valores pessoais

Conservar energia: armazenamento de energia ativada e regenerada aplicada ao crescimento da personalidade

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia nos traços de personalidade por meio de uma mentalidade orientada para o processo

Transmutar energia: refinamento da energia central em opulento aprimoramento da identidade

Armazenamento de Vitamina M: Economizando dinheiro devido à integração da personalidade, levando ao acúmulo de poder de Vitamina M

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizando o dinheiro com o melhor temperamento em 12 dimensões da vida

Melhore a vitamina M: Aumente o armazenamento e melhor uso do dinheiro com o desenvolvimento do personagem.

Dissolução de Conflitos: Os conflitos internos e externos diminuem devido à personalidade aprimorada

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido à disposição aprimorada e integrada

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa ativa a energia central para criar grande harmonia dentro de sua persona.

Aperfeiçoamento da Personalidade: A maior interconexão de traços devido à melhor utilização da energia central e do poder da vitamina M

Aperfeiçoamento psicológico: interconexão aprimorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e armazenamento e uso de vitamina M, devido ao equilíbrio e integração de toda a estrutura de identidade de uma pessoa.

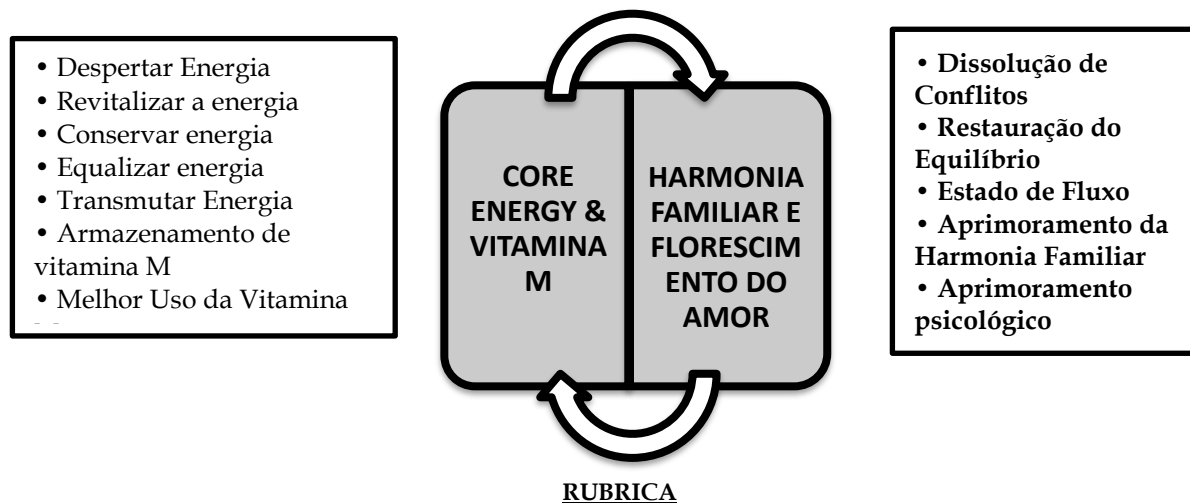
Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? O que significa a palavra "personalidade" para você?

FIGURA 19 - DIMENSÃO Nº 6

HARMONIA FAMILIAR / FLORESCÊNCIA DE AMOR E ENERGIA

CENTRAL - VITAMINA M



12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto.

Despertar Energia: Envolver-se na ativação da energia central para ser usada positivamente dentro da família

Revitalize a energia: regenere a energia ativada, repetidamente, em atividades familiares

Conserve Energy: Armazenamento de energia ativada e regenerada, aplicada no ambiente familiar

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia nas relações familiares por meio de uma mentalidade orientada para o processo

Transmutar energia: refinamento da energia central em relacionamentos familiares opulentos

Armazenamento de vitamina M: Economizando dinheiro devido a relacionamentos familiares equilibrados, levando ao acúmulo de vitamina M nas mentes de cada membro da família

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizando o dinheiro para produzir o máximo de benefícios dentro da família em 12 dimensões da vida

Aumente a vitamina M: aumente o armazenamento e o melhor uso do dinheiro com relações familiares cada vez mais opulentas.

Dissolução de Conflitos: Conflitos internos e externos diminuem devido a famílias equilibradas e integradas.

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido a relacionamentos aprimorados e integrados dentro das famílias

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa ativa a energia central para criar grande harmonia dentro da família

Melhoria da Harmonia Familiar: Melhoria das relações sociais devido à energia central e ao poder da vitamina M.

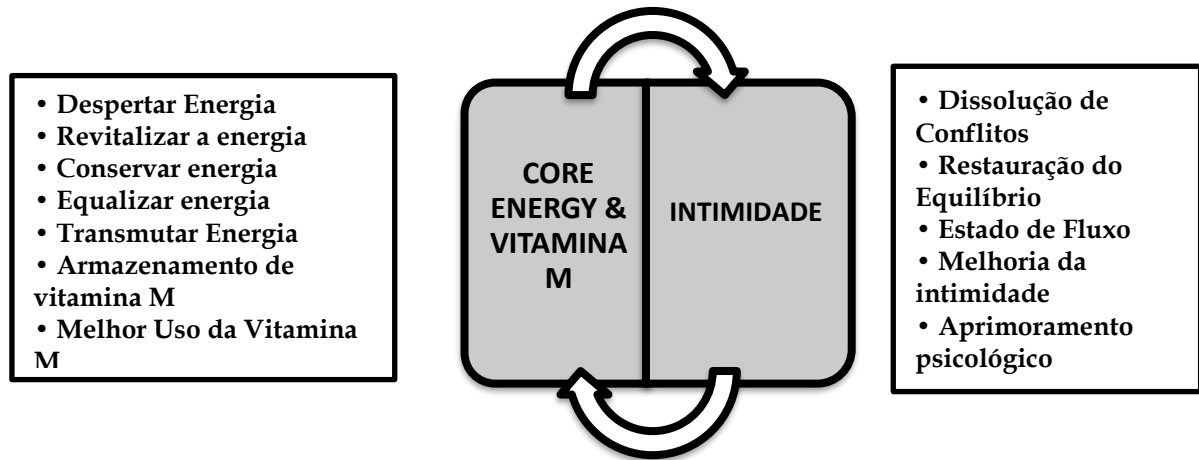
Relações sociais aprimoradas ativam a energia a ser utilizada para experiências refinadas em todas as 12 dimensões

Aprimoramento psicológico: Melhor interconexão entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e armazenamento e uso de Vitamina M, devido ao equilíbrio e integração das relações familiares.

Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? Por que a “harmonia familiar” é importante em sua vida?

FIGURA 20 - DIMENSÃO Nº 7 **INTIMIDADE E ENERGIA CENTRAL - VITAMINA M**



RUBRICA

12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto.

Desperte a energia: envolva-se na ativação da energia central na intimidade

Revitalize a energia: regenere a energia ativada, repetidamente, para construir e manter relacionamentos íntimos

Conservar energia: armazenamento de energia central ativada e regenerada na intimidade

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia central por meio de uma mentalidade orientada para o processo no desenvolvimento e manutenção da intimidade

Transmutar energia: refinamento da energia central em intimidade cheia de opulência

Armazenamento de vitamina M: Economizando dinheiro devido à intimidade energética, levando ao acúmulo de vitamina M na mente

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizando o dinheiro para produzir o máximo de benefícios na intimidade em 12 dimensões da vida de alguém

Melhore a vitamina M: aumente o armazenamento e melhor uso do dinheiro com experiências íntimas cada vez mais ricas

Dissolução de Conflitos: Os conflitos nos relacionamentos íntimos diminuem devido ao equilíbrio e integração da energia central

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido à intimidade integrada aprimorada na vida de alguém

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa fortalece a intimidade e está totalmente imersa com foco energizado. Grande prazer ocorre em todos os aspectos da intimidade

Aprimoramento da intimidade: Melhoria da conexão íntima devido à energia central e ao poder da vitamina M. A energia ativada leva a experiências refinadas em todas as 12 dimensões

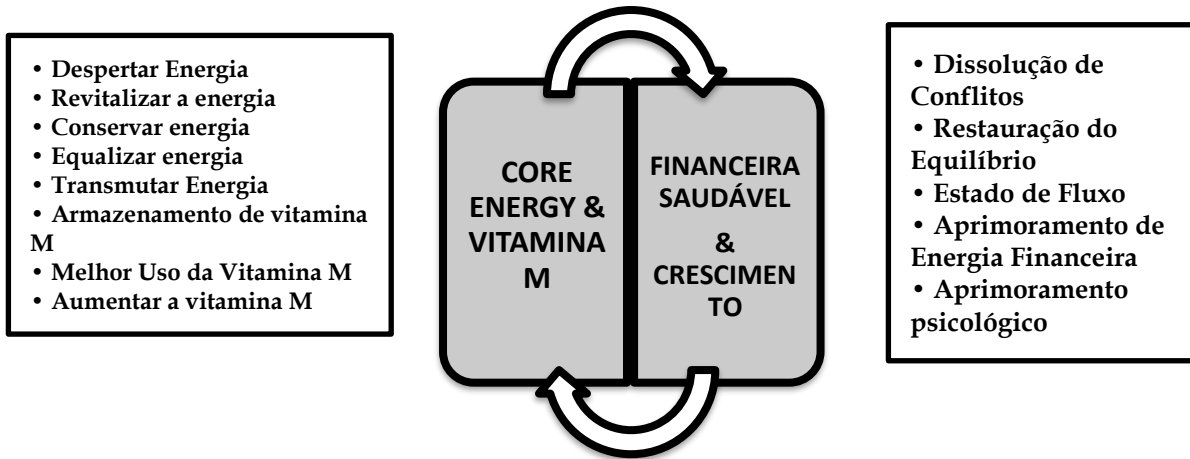
Aperfeiçoamento psicológico: interconexão aprimorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e Armazenamento/uso de vitamina M, devido a relações íntimas equilibradas e integradas

Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? Que significado tem a "intimidade" na sua vida?

FIGURA 21 - DIMENSÃO Nº 8

SAÚDE FINANCEIRA / CRESCIMENTO E ENERGIA CORE - VITAMINA M



RUBRICA

12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto

Desperte a energia: envolva-se na ativação da energia central ganhando dinheiro

Revitalize a energia: regenere a energia ativada no trabalho, repetidamente, por meio de uma mentalidade orientada para o processo

Conservar energia: armazenamento de energia ativada e regenerada como vitamina M

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia por meio de uma mentalidade orientada para o processo e equalização da vitamina M

Transmutar energia: refinamento da energia central em opulência na vida de alguém por meio do refinamento da vitamina M

Armazenamento de vitamina M: economia de dinheiro, levando ao acúmulo de vitamina M na mente

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizando o dinheiro para produzir o máximo de benefícios em 12 dimensões da vida de uma pessoa

Melhore a vitamina M: aumente o armazenamento e melhor uso do dinheiro com experiências cada vez mais opulentas

Dissolução de Conflitos: Os conflitos internos e externos diminuem devido à melhoria das finanças

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido ao maior armazenamento de vitamina M na mente

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa realizando uma atividade intelectual está totalmente imersa em uma sensação de foco energizado, envolvimento total e prazer no processo da atividade devido ao armazenamento de Vitamina M

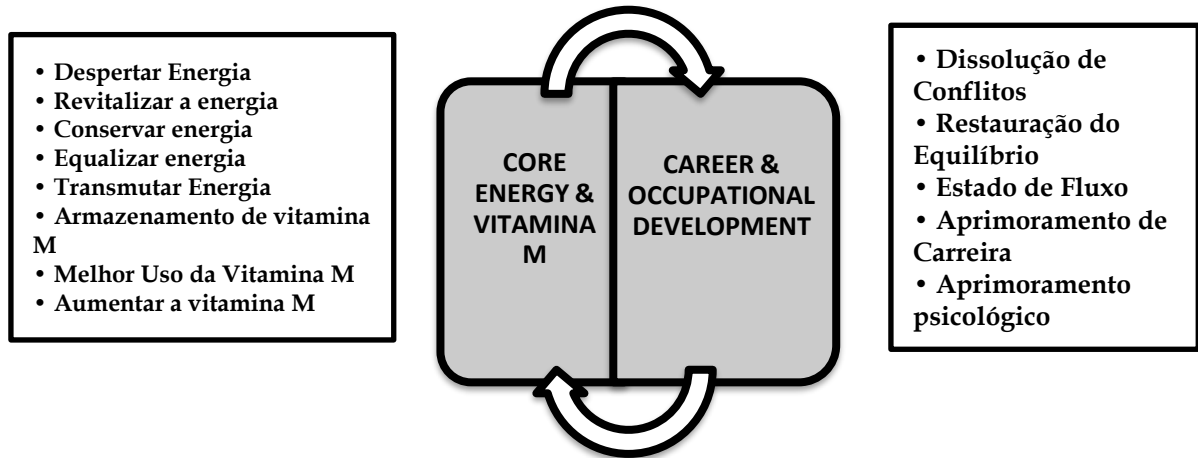
Aprimoramento da energia financeira: aumento da energia central e do poder da vitamina M como resultado das energias ativadas utilizadas para melhores decisões em todas as 12 dimensões

Aprimoramento psicológico: interconexão aprimorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e armazenamento e uso de vitamina M, devido ao aumento do poder da vitamina M.

Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? Qual o significado do “dinheiro” em sua vida?

FIGURA 22 - DIMENSÃO Nº 9
CARREIRA / DESENVOLVIMENTO OCUPACIONAL E ENERGIA
CORE - VITAMINA M



RUBRICA

12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto

Desperte a energia: envolva-se na ativação da energia central para o desenvolvimento da carreira

Revitalize a energia: regenere a energia ativada, repetidamente, para melhorar a carreira

Economize energia: o armazenamento de energia ativada e regenerada resulta em satisfação profissional

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia por meio de uma mentalidade orientada para o processo para trabalhar em um trabalho sem resistência

Transmutar energia: refinamento da energia central em opulência na vida ocupacional

Armazenamento de vitamina M: economia de dinheiro, levando ao acúmulo de vitamina M, levando ao crescimento na carreira

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizando o dinheiro para produzir o máximo de benefícios em 12 dimensões da vida de uma pessoa

Melhore a vitamina M: aumente o armazenamento e o melhor uso do dinheiro com experiências cada vez mais opulentas na carreira

Dissolução de Conflitos: Os conflitos internos e externos diminuem devido ao progresso na carreira

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido a experiências aprimoradas na ocupação

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa realizando uma atividade intelectual está totalmente imersa em um sentimento de foco energizado, envolvimento total e prazer no processo da atividade dentro de sua carreira

Aperfeiçoamento de Carreira: Aumento da carreira devido à energia central e ao poder da vitamina M como resultado da energia ativada utilizada para melhores decisões em todas as 12 dimensões

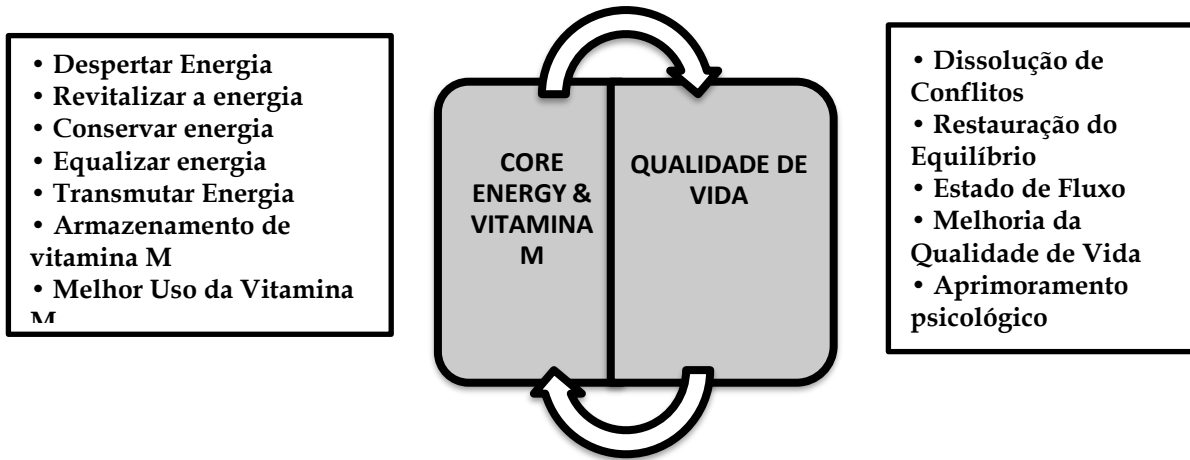
Aperfeiçoamento Psicológico: Interconexão aprimorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e armazenamento e uso de Vitamina M, devido ao aumento do poder intelectual.

Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? Que significado tem o "crescimento na carreira" na sua vida?

FIGURA 23 - DIMENSÃO # 10

QUALIDADE DE VIDA E ENERGIA CENTRAL - VITAMINA M



RUBRICA

12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto

Despertar Energia: Envolver-se na ativação da energia central que aumenta a qualidade de vida

Revitalize a energia: regenere a energia ativada para melhorar as experiências da vida

Conservar energia: armazenamento de energia ativada e regenerada para melhoria da qualidade de vida através da vitamina M

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia por meio de uma mentalidade orientada para o processo, para aproveitar a jornada da vida

Transmutar energia: refinamento da energia do núcleo em melhores experiências opulentas possíveis

Armazenamento de vitamina M: economia de dinheiro, levando ao acúmulo de vitamina M para melhorar a qualidade de vida

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizando o dinheiro para produzir o máximo de benefícios em 12 dimensões da vida de uma pessoa

Melhore a vitamina M: aumente o armazenamento e melhor uso do dinheiro com experiências cada vez mais ricas

Dissolução de Conflitos: Os conflitos internos e externos diminuem devido à melhoria da qualidade das experiências

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido a experiências qualitativas aprimoradas

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa realizando uma variedade de atividades está totalmente imersa em uma sensação de foco energizado, envolvimento total e prazer

Melhoria da qualidade de vida: Melhoria das experiências diárias devido à energia central e ao poder da vitamina M devido à energia ativada utilizada para melhores decisões em todas as 12 dimensões

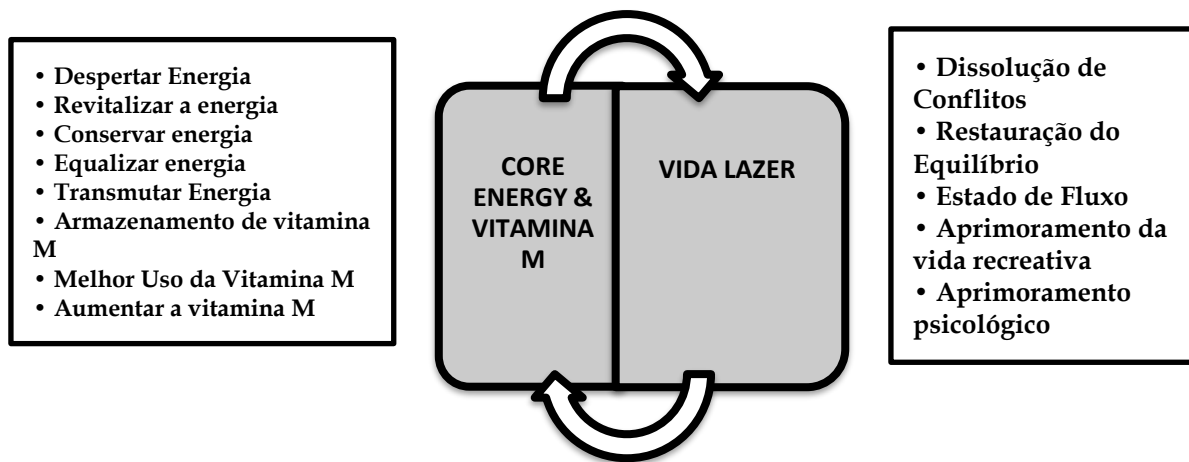
Aperfeiçoamento psicológico: interconexão aprimorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e armazenamento e uso de vitamina M, devido a experiências de maior qualidade na vida diária

Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? O que significa "qualidade de vida" para você?

FIGURA 24 - DIMENSÃO N° 11

VIDA RECREACIONAL E ENERGIA CENTRAL - VITAMINA M



RUBRICA

12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto

Desperte a energia: envolva-se na ativação da energia central para uma melhor vida recreativa

Revitalize a energia: regenere a energia ativada para enriquecer as atividades recreativas

Conservar energia: armazenamento de energia ativada e regenerada para uso em empreendimentos recreativos

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia por meio de uma mentalidade orientada para o processo para desfrutar de atividades totalmente recreativas

Transmutar energia: refinamento da energia central em recreação opulenta

Armazenamento de vitamina M: economia de dinheiro, levando ao acúmulo de vitamina M, para recreação

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizando o dinheiro para produzir o máximo de benefícios em 12 dimensões da vida de uma pessoa

Melhorar a vitamina M: aumentar o armazenamento e melhor uso do dinheiro para melhorar as atividades recreativas

Dissolução de Conflitos: Os conflitos internos e externos diminuem devido à melhoria das atividades divertidas

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido à recreação aprimorada

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa realizando uma atividade intelectual está totalmente imersa em uma sensação de foco energizado, envolvimento total e prazer no processo de atividade recreativa

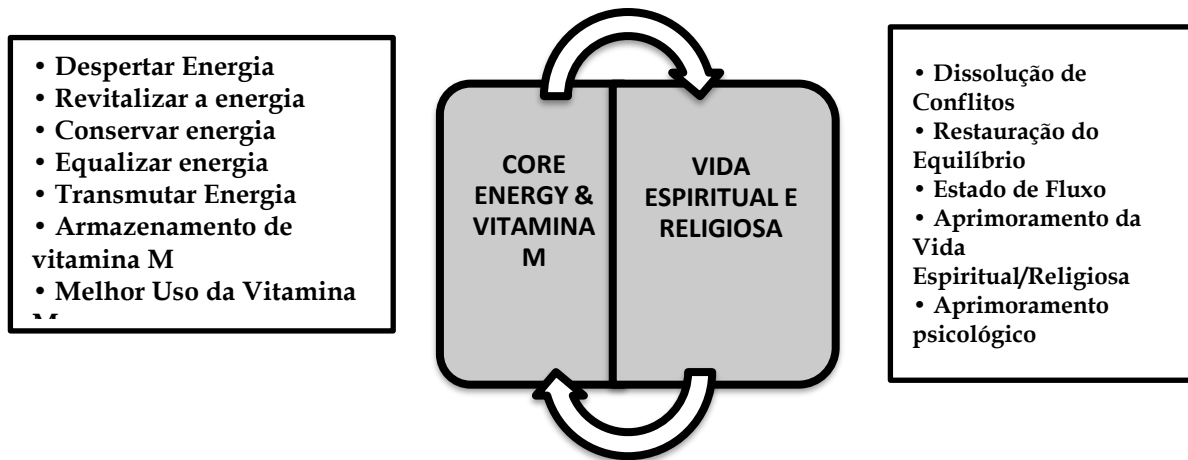
Aprimoramento da vida recreativa: maior prazer em atividades recreativas devido à energia central e ao poder da vitamina M como resultado da energia intelectual ativada utilizada para melhores decisões em todas as 12 dimensões

Aperfeiçoamento psicológico: Interconexão melhorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e armazenamento e uso de Vitamina M, devido a um aumento na qualidade da recreação

Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? Por que a "vida recreativa" é importante para você?

FIGURA 25 - DIMENSÃO Nº 12
ESPIRITUAL – VIDA RELIGIOSA E ENERGIA CENTRAL – VITAMINA M



RUBRICA

12 Dimensões: Todas as dimensões são afetadas positivamente de acordo com cada ponto

Desperte a energia: envolva-se na ativação da energia central por meio de práticas espirituais/religiosas

Revitalize a energia: regenere a energia ativada por meio de métodos espirituais/religiosos

Conservar energia: armazenamento de energia ativada e regenerada via contemplação espiritual/religiosa

Equalize a energia: equilibre o fluxo de energia por meio de uma mentalidade orientada para o processo em esforços espirituais/religiosos

Transmutar energia: refinamento da energia central em opulência na vida espiritual/religiosa

Armazenamento de vitamina M: economia de dinheiro, levando ao acúmulo de vitamina M no contexto da espiritualidade e religião

Melhor Uso da Vitamina M: Utilizando o dinheiro para produzir o máximo de benefícios espirituais/religiosos em 12 dimensões

Melhor a vitamina M: aumente o armazenamento e melhor uso do dinheiro com experiências cada vez mais opulentas

Dissolução de Conflitos: Conflitos internos e externos diminuem devido ao aumento do poder espiritual/religioso

Restauração do equilíbrio: equilíbrio de 12 dimensões devido à contemplação espiritual/religiosa aprimorada

Estados de Fluxo: Início de estados mentais nos quais uma pessoa realizando atividade espiritual/religiosa está totalmente imersa em um sentimento de foco energizado, envolvimento total e prazer no processo de uma atividade

Aprimoramento da energia espiritual/religiosa: Melhoria do poder espiritual devido à energia central e ao poder da vitamina M como resultado da energia religiosa/espiritual ativada utilizada para melhores decisões em todas as 12 dimensões

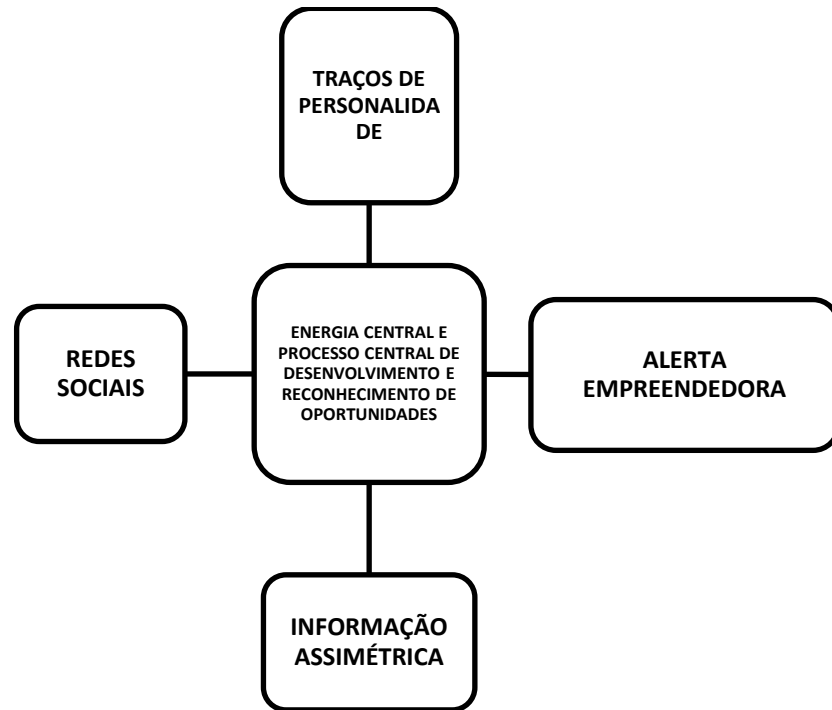
Aperfeiçoamento psicológico: interconexão aprimorada entre pensamentos, emoções, memórias, desejos, energia e armazenamento e uso de vitamina M, devido ao aumento do poder espiritual/religioso.

Perguntas reflexivas

Qual é a conexão entre energia central, vitamina M, força mental, 12 dimensões e cada ponto? Que significado tem a “espiritualidade/religião” na sua vida?

FIGURA 26

PRINCIPAIS FATORES QUE INFLUENCIAM O PROCESSO CENTRAL DE OPORTUNIDADE RECONHECIMENTO E DESENVOLVIMENTO



RUBRICA:

- Energia central: o poder interno (primário) de uma pessoa
- Processo Central: Refere-se a energia no desejo, energia na mente e energia em ação
- Desenvolvimento de Oportunidades: Utilizando o poder pessoal para criar oportunidades
- Reconhecimento de oportunidades: manter a mente aberta para novas possibilidades
- Assimetria de Informação: refere-se ao estudo das decisões em transações onde uma das partes possui mais ou melhor informação que a outra. Resolver essa assimetria aumenta as oportunidades e o poder intelectual.
- Redes Sociais: refere-se a redes de interações sociais e relacionamentos pessoais
- Prontidão Empreendedora: Manter a atenção em novos negócios/possibilidades de emprego
- Traços de Personalidade (Otimismo/Autoeficácia/Criatividade): Traços pessoais positivos permitem que uma boa qualidade de energia seja despertada e utilizada em todas as interações interpessoais.

FIGURA 27
ENERGIA E ZONAS PRINCIPAIS

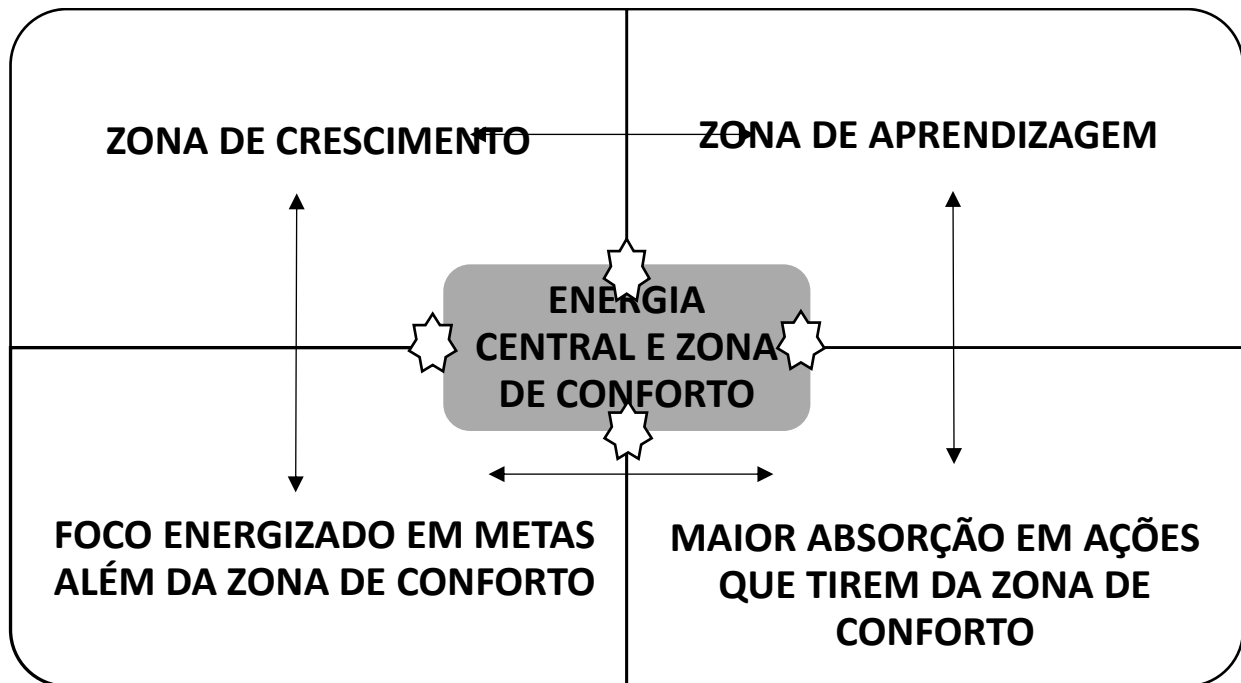


FIGURA 28
ESTADO DE FLUXO E SAÍDA DA ZONA DE CONFORTO 48

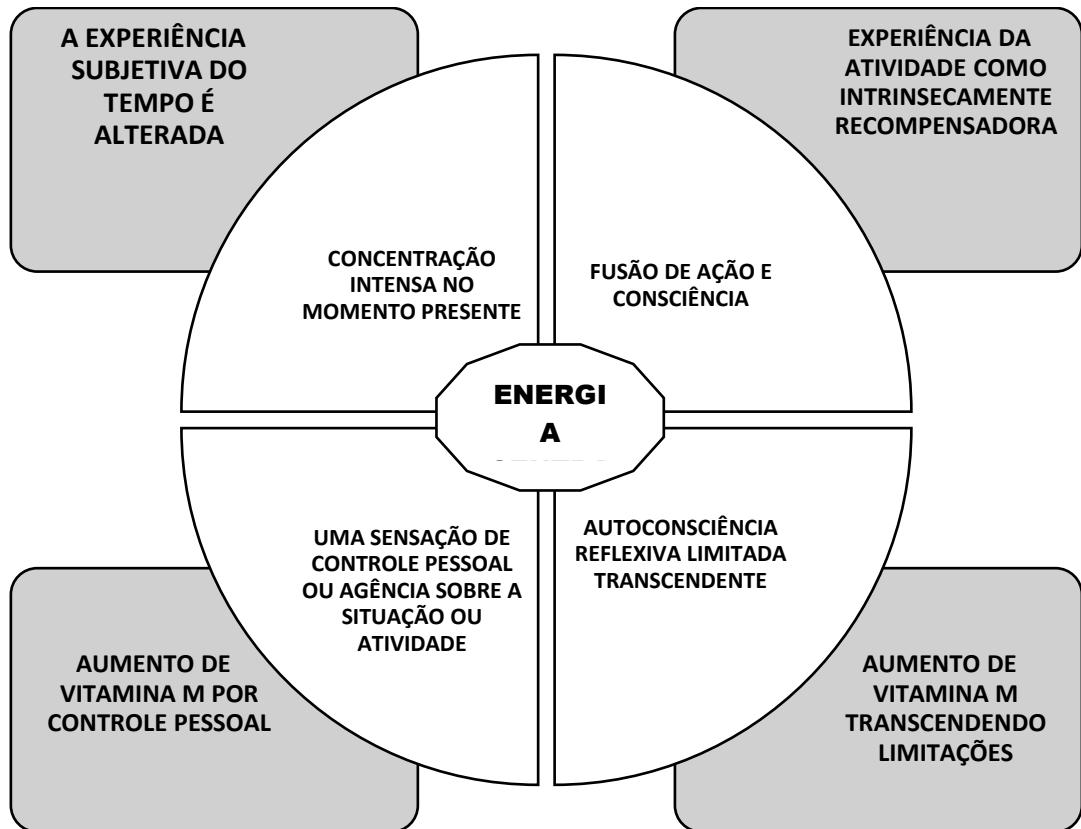


FIGURA 29
DIAGRAMAS DE ESTADOS DE FLUXO 49

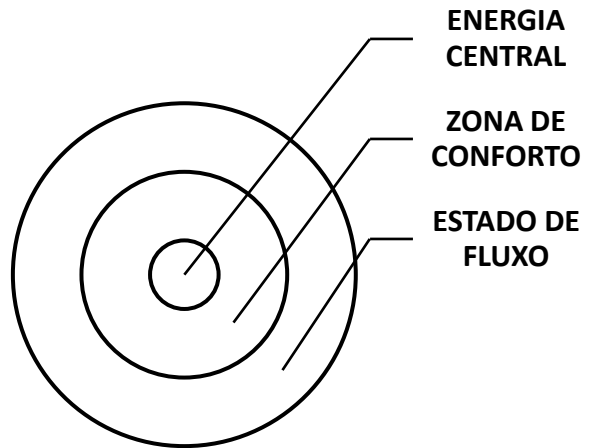
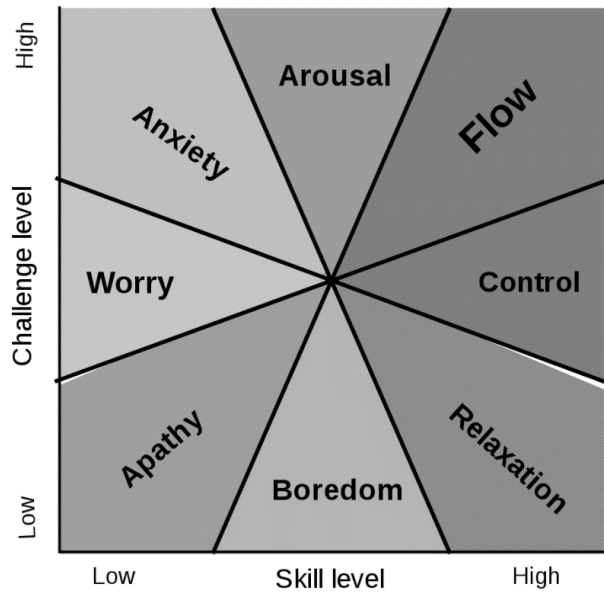


FIGURA 30
DIAGRAMA DE COMPROMISSO



CONCEITO DE REFERÊNCIA Nº 1 **ESTÁGIOS DE MUDANÇA**

Esse construto refere-se à dimensão temporal da mudança comportamental. No modelo transteórico, a mudança é um "processo que envolve o progresso através de uma série de estágios":

Pré-contemplação ("não está pronto") - "As pessoas não pretendem agir no futuro previsível e podem não saber que seu comportamento é problemático."

Contemplação ("se preparando") - "As pessoas estão começando a reconhecer que seu comportamento é problemático e começam a olhar para os prós e contras de suas ações contínuas."

Preparação ("pronto") - "As pessoas pretendem agir no futuro imediato e podem começar a dar pequenos passos em direção à mudança de comportamento."

Ação - "As pessoas fizeram modificações explícitas específicas na modificação de seu comportamento problemático ou na aquisição de novos comportamentos saudáveis."

Manutenção - "As pessoas conseguiram sustentar uma ação por pelo menos seis meses e estão trabalhando para prevenir a recaída."

Rescisão - "Os indivíduos têm zero tentação e têm certeza de que não retornarão ao seu antigo hábito doentio como forma de enfrentamento."

Existe uma relação entre ESTÁGIOS DE MUDANÇA e conservação/melhor aproveitamento da Vitamina M. O autor pede aos leitores que reflitam sobre essa relação.

CONCEITO DE REFERÊNCIA Nº 2 **VELOCIDADE DO DINHEIRO 77**

A velocidade do dinheiro (ou a velocidade de circulação do dinheiro) é uma medida do número de vezes que a unidade monetária média é usada para comprar bens e serviços em um determinado período de tempo. O conceito relaciona-se com o tamanho da atividade econômica para uma dada oferta monetária e a velocidade da troca monetária é uma das variáveis que determinam a inflação. A medida da velocidade do dinheiro é geralmente a relação entre o produto nacional bruto (PNB) e a oferta monetária de um país. Se a velocidade do dinheiro está aumentando, as transações estão ocorrendo entre indivíduos com mais frequência. A velocidade do dinheiro muda ao longo do tempo e é influenciada por uma variedade de fatores.

A velocidade do dinheiro fornece outra perspectiva sobre a demanda por dinheiro. Dado o fluxo nominal de transações usando dinheiro, se a taxa de juros sobre ativos financeiros alternativos for alta, as pessoas não vão querer manter muito dinheiro em relação à quantidade de suas transações - elas tentam trocá-lo rapidamente por bens ou outros ativos financeiros, e diz-se que o dinheiro "faz um buraco no bolso" e a velocidade é alta. Esta situação é precisamente uma das quais a demanda por moeda está baixa. Por outro lado, com um baixo custo de oportunidade, a velocidade é baixa e a demanda por dinheiro é alta. No equilíbrio do mercado monetário, algumas variáveis econômicas (taxas de juros, renda ou nível de preços) se ajustaram para igualar a demanda e a oferta de moeda.

A relação quantitativa entre velocidade e demanda por moeda é dada por $\text{Velocidade} = \frac{\text{Transações Nominais (qualquer que seja a definição)}}{\text{Demanda por Moeda Nominal}}$.

*Existe uma relação entre a VELOCIDADE DO DINHEIRO e
Vitamina M. O autor pede aos leitores que reflitam sobre essa relação.*

NOTAS e **REFERÊNCIAS**

- ¹ <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- ² <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- ³ Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- ⁴ Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- ⁵ Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1): 1–28. doi:10.1037/h0092976. PMID 5340840. S2CID 15355866.
- ⁶ Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- ⁷ <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- ⁸ Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- ⁹ Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- ¹⁰ (Reference: Locke, E. A., Chah, D., Harrison, S. & Lustgarten, N. (1989). "Separating the effects of goal specificity from goal level". *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 43 (2): 270–287. doi:10.1016/0749-5978(89)90053-8.) (Reference: Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (September 2002) [2002]. "Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey". *American Psychologist*. 57 (9): 705–717. CiteSeerX 10.1.1.126.9922. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705. PMID 12237980.
- ¹¹ (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- ¹² Berridge KC (April 2012). "From prediction error to incentive salience: mesolimbic computation of reward motivation". *Eur. J. Neurosci*. 35 (7): 1124–1143. doi:10.1111/j.1460-9568.2012.07990.x. PMC 3325516. PMID 22487042.
- ¹³ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ^{14, 15, 16} Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁷ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁸ Gollwitzer and Brandstatter (1997). "Implementation intentions and effective goal pursuit". *Journal of Personality and Social Psychology*. 73 (1): 186–199. CiteSeerX 10.1.1.730.7918. doi:10.1037/0022-3514.73.1.186.
- ¹⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ¹⁹ http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf
- ¹⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁰ Amir, O., & Ariely, D. (2008). "Resting on laurels: The effects of discrete progress markers as subgoals on task performance and preferences". *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 34 (5): 1158–1171. doi:10.1037/a0012857. PMC 2597002. PMID 18763898.
- ²¹ Bonezzi, A., Brendl, C. M., & De Angelis, M (2011). "Stuck in the Middle The Psychophysics of Goal Pursuit". *Psychological Science*. 22 (5): 607–612. doi:10.1177/0956797611404899. PMID 21474842. S2CID 13063977.
- ²² Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- ²³ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁴ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁵ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁶ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁷ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.

- ²⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁸ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ²⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³¹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³² Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³² https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³³ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁴ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁵ "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". www.mindtools.com. 2016. Retrieved 23 November 2020
- ³⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁷ Strategic fit. (2020). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693
- ³⁸ Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- ³⁹ "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". www.biblehub.com.
- ³⁹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- ⁴⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ "Key DSM-IV Mental Status Exam Phrases". Gateway Psychiatric Services. Mood and Affect. Archived from the original on 13 November 2013. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴¹ Cohen EE, Ejsmond-Frey R, Knight N, Dunbar RI (2010). "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds". *Biol. Lett.* 6 (1): 106–8. doi:10.1098/rsbl.2009.0670. PMC 2817271. PMID 19755532
- ⁴¹ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274.
- ⁴¹ Georgiadis JR, Kringelbach ML (July 2012). "The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures" (PDF). *Prog. Neurobiol.* 98 (1): 49–81. doi:10.1016/j.pneurobio.2012.05.004. PMID 22609047. S2CID 3793929
- ⁴¹ Blum K, Werner T, Carnes S, Carnes P, Bowirrat A, Giordano J, Oscar-Berman M, Gold M (March 2012). "Sex, drugs, and rock 'n' roll: hypothesizing common mesolimbic activation as a function of reward gene polymorphisms". *Journal of Psychoactive Drugs*. 44 (1): 38–55. doi:10.1080/02791072.2012.662112. PMC 4040958. PMID 22641964

- ⁴¹ Ankowiak, William; Paladino, Thomas (2013). "Chapter 1. Desiring Sex, Longing for Love: A Tripartite Conundrum". In Jankowiak, William R. (ed.). *Intimacies: Love and Sex Across Cultures*. Columbia University Press. p. 13. ISBN 9780231508766.
- ⁴¹ Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- ⁴¹ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴² Berridge KC, Kringelbach ML (May 2015). "Pleasure systems in the brain". *Neuron*. 86 (3): 646–664. doi:10.1016/j.neuron.2015.02.018. PMC 4425246. PMID 25950633
- ⁴² Castro, DC; Berridge, KC (24 October 2017). "Opioid and orexin hedonic hotspots in rat orbitofrontal cortex and insula". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 114 (43): E9125–E9134.
- ⁴² Kringelbach ML, Berridge KC (2012). "The Joyful Mind" (PDF). *Scientific American*. 307 (2): 44–45. Bibcode:2012SciAm.307b..40K. doi:10.1038/scientificamerican0812-40. PMID 22844850. Archived from the original (PDF) on 29 March 2017.
- ⁴² Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Tantimonaco M, Ceci R, Sabatini S, Catani MV, Rossi A, Gasperi V, Maccarrone M (2014). "Physical activity and the endocannabinoid system: an overview". *Cell. Mol. Life Sci*. 71 (14): 2681–2698. doi:10.1007/s00018-014-1575-6. PMID 24526057. S2CID 14531019
- ⁴³ Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD (2011). "Effects of exercise and physical activity on depression". *Ir J Med Sci*. 180 (2): 319–325. doi:10.1007/s11845-010-0633-9. PMID 21076975. S2CID 40951545
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: Mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁵ Goldstein A, Hansteen RW (1977). "Evidence against involvement of endorphins in sexual arousal and orgasm in man". *Archives of General Psychiatry*. 34 (10): 1179–1180. doi:10.1001/archpsyc.1977.01770220061006. PMID 199128
- ⁴⁶ "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴⁶ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274
- ⁴⁷ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁴⁸ Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (20 December 2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206. ISBN 978-0-19-803094-2. Retrieved 20 November 2013.
- ⁴⁹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)#cite_note-Finding_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- ⁴⁹ Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- ⁴⁹ Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- ⁵⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone
- ⁵¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- ⁵² "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- ⁵³ Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- ⁵⁴ Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- ⁵⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- ⁵⁵ Karl Anders Ericsson (1996), *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, ISBN 978-0-8058-2231-1

- ⁵⁶ <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- ⁵⁷ Sharma, Arvind (2008). *Philosophy of religion and Advaita Vedanta: a comparative study in religion and reason*. Pennsylvania State University Press. ISBN 978-0271028323. OCLC 759574543.
- ⁵⁸ Gordon., Betts, J. *Anatomy, and physiology*. DeSaix, Peter., Johnson, Eddie., Johnson, Jody E., Korol, Oksana., Kruse, Dean H., Poe, Brandon. Houston, Texas. p. 9. ISBN 9781947172043. OCLC 1001472383
- ⁵⁹ Schacter, Daniel L. (2011). *Psychology Second Edition*. 41 Madison Avenue, New York, NY 10010: Worth Publishers. pp. 482–483. ISBN 978-1-4292-3719-2.
- ⁶⁰ <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- ⁶¹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- ⁶² Wong DW, Hall KR, Justice CA, Wong L (2014). *Counseling Individuals Through the Lifespan*. Sage Publications. p. 326. ISBN 978-1483322032. Intimacy: As an intimate relationship is an interpersonal relationship that involves physical or emotional intimacy. Physical intimacy is characterized by romantic or passionate attachment or sexual activity. In, https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship
- ⁶³ <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- ⁶⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- ⁶⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security
- ⁶⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience
- ⁶⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace
- ⁶⁷ Stevenson, Angus; Lindberg, Christine A. (2011). "opportunity cost". Oxford University Press. ISBN 978-0-19-539288-3. Also, https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost
- ⁶⁸ <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- ⁶⁹ Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- ⁶⁹ Arenas M.C., Manzanedo C. (2016) *Novelty Seeking*. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1
- ⁷⁰ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁷¹ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4. Also, "psychology | Origin and meaning of psychology by Online Etymology Dictionary". Also, www.etymonline.com. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- ⁷¹ https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4
- ⁷² Schumpeter, Joseph A., 1883–1950 (1983). *The theory of economic development: an inquiry into profits, capital, credit, interest, and the business cycle*. Opie, Redvers, Elliott, John E. New Brunswick, New Jersey. ISBN 0-87855-698-2. OCLC 8493721
- ⁷³ Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology*. 25 (1): 54–67. CiteSeerX 10.1.1.318.808. doi:10.1006/ceps.1999.1020. PMID 10620381. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Motivation>
- ⁷⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence
- ⁷⁵ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4.
- ⁷⁶ Prochaska, James O.; DiClemente, Carlo C. (2005). "The transtheoretical approach". In Norcross, John C.; Goldfried, Marvin R. (eds.). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford series in clinical psychology (2nd ed.). Oxford; New York: Oxford University Press. pp. 147–171. ISBN 978-0195165791. OCLC 54803644
- ⁷⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity_of_money
- * Please note that all Wikipedia references have been double-checked with source material that is accessible via references within Wikipedia articles.

INDEX

- 12 Dimensions 38
- Abuse of Money 39, 115
- ATOD & G 134
- Attracting Financial Success 132
- Awakened Intelligence 145, 146
- Benchmarking 85
- Blossoming 91
- Buy Now & Pay Now 122
- Central Theme 39
- Clarity of Completion 83
- Comfort Zone 54
- Commitment 58
- Competitive Intelligence 69
- Conflicts 44
- Conscious Mind 106
- Conservation 63
- Copulation-Induced Euphoria 125
- Core Energy 51
- Core Energy Diagram 38
- Core Energy Fragmentation 131
- Current Status 56
- Deliberate Practice 149
- Desire 52
- Detecting Energy 40
- Diminishing Sensitivity 81
- Distal Goals 79
- Drug-Induced Euphoria 126
- Emotional Energy 131
- Ending in Energy 124
- Energetic Activation 154
- Energetic Fusion 144
- Energetic Integration 130
- Energetic Intelligence 124
- Energetic Novelty 122
- Energetic Success 145
- Energy 38
- Energy in Action 52
- Energy in Action 52
- Energy in Desire 52
- Energy in the Mind 51
- Engaging Energy 123
- Entertaining Energy 124
- Equalizing Energy 124
- Equipping Energy 124
- Ethical Energy 152
- Euphoria 124
- Exercise-Induced Euphoria 125
- Experiential Freedom 63
- Experiential Reasoning 146
- Financial Growth 100
- Financial Potential 145
- Goal Pursuit 82
- Goal Setting 77
- Goal Valence 83
- Goal-Gradient Hypothesis 80
- Goals 75
- Gratitude 130
- Healthy Body 99
- Hedonic Hotspots 125
- Heraclitus 43
- Homeostatic Imbalances 133
- Hyper-Focused Greed 132
- Incentive Salience 78
- Individualized Ego 105, 107
- Inner Opulence 148
- Inner Research 123
- Inner World 110, 169
- Intellect 105
- Internal Non-Contradiction 69
- Internal Significance 58

Intrinsic Interests 83
Locus of Control
Loss Aversion 81
Low Self-Esteem 136, 152
Meditative Intelligence 79
Mental Discipline 120
Mental Health Problems 135
Mental Powers 157
Mind 105
Mindset Theory of Action 77
Misuse of Money 115
Money 59
Money as a Vitamin 165
Money Earned 49
Money Found 48
Money Inherited 48
Money Stolen 48
Money Won 48
Money's Impact 48
Mt. Everest 21
Music-Induced Euphoria 125
Negative Emotions 135
Negative Memories 134
Negative Perceptions 132
Novelty Saturation 133
Novelty Seeking 126
Obstacles 87
Opportunity Recognition 86
Opulence 141
Painful Emotions 135
Peak States 58
Performance Enhancement 148
Performance Indicators 70
Persistence 86
Personal Identity 119
Personality 119
Physiological Systems 109

Physiology 109
Point of Saturation 133
Primal Energy 129
Prison of Human Conflicts 143
Problem Gambling 123
Process-Oriented Mindset 157
Psychological Time 112
Progression 42, 53
Prospect Theory Perspective 80
Proximal Closure 82
Proximal Goals 79
Psychological Fragmentation 130
Psychological Time 112
Reference Points 80
Regression 42
Revitalization 109
Reward 78
Risk 95
Sacred State 110
Sacrifice of Energy 152
Self-Efficacy 101
Significant Other 133
Skill Development 151
SMART Objectives 77
Spend-Save-Give 122
Spiritual Path 133
Stagnation 53
STOP Acronym 89
Strategic Fit 84
Structural Intelligence 69
Subconscious Mind 106
Subgoals 93
Survival Instincts 34
SWOT Analysis 84
Temptation 131, 197
Time Management 119, 120
Transformation 44

SOBRE O AUTOR



O Sr. Ricky Singh nasceu em Nova Delhi, Índia, em 28 de julho de 1969, como o mais velho de três filhos (ou seja, duas irmãs e Ricky). Imigrou para os Estados Unidos em 1988, Ricky comprou seu primeiro negócio em 1992 e não olhou para trás desde então. Ele tem diversas experiências e conhecimento em negócios, administrando lojas de conveniência, postos de gasolina, 7-Elevens, tabacarias, startups de tecnologia, restaurantes, delicatessens e outros estabelecimentos alimentícios. As realizações incluem o seguinte:

- a) Empreendedor serial de sucesso
- b) Proprietário de todos os postos de gasolina Speedy em Delaware
- c) Completou 52 maratonas em 50 estados
- d) Atleta de ultra-resistência, correndo várias distâncias, variando de 5K a 135 milhas
- e) Escalou vários picos, incluindo o Monte Manasalu (8º ponto mais alto) e o Monte Everest.
- f) Segundo indiano-americano e primeiro sikh americano a escalar o Monte Everest
- g) Filantropo apaixonado, interessado na elevação humana
- h) Palestrante motivacional em ambientes diversos

O Sr. Singh é um pai amoroso com dois filhos, dedicado à vida de casado com sua esposa e acredita firmemente em cuidar de seus pais. Sua mãe mora com ele em sua casa em Wilmington Delaware.