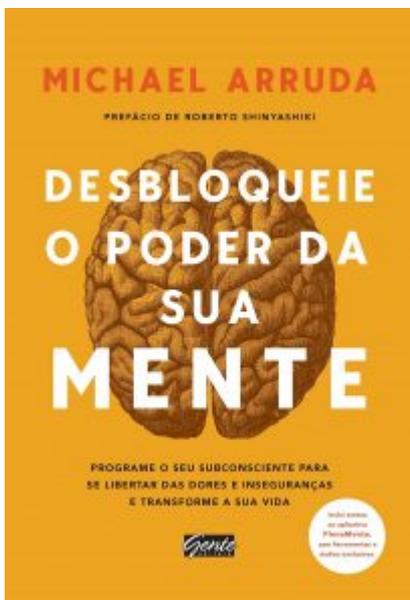


# Resumo do Livro Desbloqueie o Poder da Sua Mente, de Michael Arruda

Tem muita gente que se sente como se estivesse em uma prisão, dotada de aptidões físicas para sair correndo, mas incapaz de fazê-lo. Se você faz parte desse grupo, então, o livro [Desbloqueie o Poder da Sua Mente](#) será um grande aliado seu para melhorar sua vida e suas experiências.



Você vai aprender que a felicidade está disponível, basta acessá-la. Mas como encontrar essa porta da mudança? O autor Michael Arruda revela o caminho, de uma forma bem simples.

Além de escritor, Michael Arruda é palestrante, proprietário de um canal no YouTube e empresário. Ele é também o criador do HypnoFlash, ou seja, uma técnica de hipnose emergencial, usada por hipnoterapeutas em situações específicas.

## Desbloqueie o Poder da Sua Mente

São comuns os debates sobre o funcionamento da nossa mente, como por exemplo, como ter mais atenção ao que se faz, maior

dedicação e [meditações](#) etc. Mas, de acordo com Arruda, o subconsciente fica sempre em segundo plano.

No livro *Desbloqueie o Poder da Sua Mente*, o autor explica que muito do nosso poder de processamento cerebral se passa pelo nosso subconsciente. Ou seja, nossa mente está sempre presa a amarras abertas nesse incompreendido lado da nossa psique.

Apesar dos estereótipos desenharem o nosso subconsciente como algo mágico, na realidade, não é bem assim, explica Arruda. E, hoje, o estudo do subconsciente é um dos mais importantes do [ramo da neurociência](#).

A hipnoterapia, por exemplo, é capaz de mostrar o caminho para controlarmos nossa mente e, portanto, guiar nosso caminho para as conquistas que tanto desejamos, garante.

## Prisioneiros e infelizes



O autor de *Desbloqueie o Poder da Sua Mente* afirma que, na maior parte do tempo, nós acordamos sem a energia que gostaríamos. Além disso, [não produzimos tudo o que desejamos](#) e, para piorar, não ganhamos tanto como precisamos.

Arruda sustenta suas afirmações em pesquisas. Elas apontam que 76% dos brasileiros em idade laboral estão insatisfeitas com suas vidas profissionais.

Mas a nossa prisão não se origina apenas em estímulos externos. Pelo contrário, [a depressão, a ansiedade](#) e os [transtornos psíquicos de pensamento acelerado](#) têm aumentado exponencialmente em nossa sociedade. E, infelizmente, essas dores emocionais podem levar a suicídios.

E junto com tudo isso vem um novo problema: o uso desenfreado de analgésico. Segundo Arrudas, no Brasil, ele é o quinto medicamento mais comercializado no país.

O autor chama esses analgésicos de pílulas da ilusão, porque mascaram e domam levemente os problemas. Muitos trabalhadores tornam-se dependentes do medicamento, criando assim uma ideia de que tudo tem solução em prateleiras, não em nosso interior.

## **Livrando-se das prisões mentais**

Nossa mente é mais inteligente que nós mesmos, explica o livro *Desbloqueie o Poder da Sua Mente*. Ela cria estratégias para nos proteger e, por desconhecermos os seus mecanismos, fazemos uma leitura errada da situação, ou seja, achamos que ela está nos atrapalhando.

Mas a [nossa mente subconsciente](#) é poderosa e só quer nos proteger. Ainda que ela cause situações que preferíamos que não o fizesse, ela só procura gerar sentimentos que mantêm nossa sobrevivência, como por exemplo, sentimentos de afeição, carinho e apego.

# O poder da hipnose

Arruda explica que a hipnose é um dos ofícios mais antigos do mundo. Surgiu no Egito Antigo e era utilizada nos Templos do Sono. As pessoas se dirigiam ao local, dormiam e acreditavam que, ao acordar, estavam curadas.

Mas o termo hipnose é derivado de Hipnos, Deus do sono. Freud, Dave Elman, Hansruedi Wipf e muitos outros grandes cientistas e terapeutas foram evoluindo esse método ao longo do tempo.

Hoje, o autor de Desbloqueie o Poder da Sua Mente afirma que a hipnose é vista como uma pedra bem lapidada, capaz de nos permitir responder questões para as quais supostamente não tínhamos solução. Por exemplo: Quem sou eu? Qual o meu propósito?

## Antes de mergulhar, saiba onde está pulando

Nosso cérebro como conhecemos hoje vem passando por evoluções desde os [tempos reptilianos](#). Assim, as estruturas de nosso cérebro passaram por uma infinidade de situações, já fugiram de uma série de predadores e já compreenderam uma vasta gama de formações sociais.

A mente hoje analisa tudo, o tempo todo, e passa pelos filtros existentes em seu “código” central. Ter controle de nossa mente é algo difícil, mas conquistável.

## Nosso subconsciente controla nossa vida



O subconsciente foi responsável pela sobrevivência de todos os nossos ancestrais e foi capaz de nos fazer chegar até aqui. Ainda que hoje estejamos imersos em sociedade, nosso cérebro ainda procura nos proteger de doenças, inimigos, predadores e afins.

Segundo o livro *Desbloqueie o Poder da Sua Mente*, isso explica medos aleatórios, ansiedade em falar com alguém que pode nos dar uma notícia ruim, entre outros receios relativamente injustificados.

**A mente, para funcionar, segue algumas regras:**

- Todo pensamento ou ideia pode causar reações físicas;
- O que é esperado tende a ser realizado;
- A imaginação é mais poderosa que o conhecimento, quando lidamos com a própria mente;
- Uma vez que o conceito é aceito pelo subconsciente, ele

- permanecerá lá até ser substituído por outro;
- Cada sugestão aceita cria menos oposição às próximas sugestões;
  - Ao lidar com o subconsciente e suas funções, quanto maior o esforço consciente, menor a resposta subconsciente.

Agindo dessa forma, vemos que o subconsciente é como uma espécie de água, que escorre por entre nossos dedos.

A partir dessa metáfora, Arruda afirma que nossa mente é um navio, a parte consciente é a cabine de controle do navio, os mares são como a vida. E onde encontro o manual de controle desse navio? Na hipnose, assegura o livro *Desbloqueie o Poder da Sua Mente*.

## Hipnose e sua aplicação



A hipnose é quando você permite a um profissional qualificado depositar uma sugestão que realmente entrará em seu

subconsciente. Mas muita gente tem medo de não “voltar” ou mesmo que a técnica não funcione. Se esse é o seu caso, Arruda garante que a hipnose é completamente segura!

Aliás, explica o autor de *Desbloqueie o Poder da Sua Mente*, a hipnose é algo que você já vivencia no dia a dia. Afinal, muitas mensagens passam direto pelo seu fator crítico e se instalam no seu subconsciente. Isso explica porque, quando criança, recebemos informações e conceitos muito mais facilmente.

Na infância, o nosso senso crítico não está bem formado e os pais conseguem moldar nossos subconscientes de uma forma muito mais fácil. Porém, quando crescemos, a hipnologia vem consertar os erros e nos alinhar à convivência social.

## **Desbloqueie o Poder da Sua Mente e a autossugestão**

Quantas vezes você já pensou “não vai dar certo”. De acordo com Arruda, esse é um tipo de autossugestão e a sua repetição é uma auto-hipnose. Quando repetindo, você força o fator crítico a sair do caminho. Assim, já que a sugestão já faz parte de sua forma de pensar, ela é bem recebida pelo subconsciente.

## **4 passos para mudar os padrões comportamentais**

### **1. Encontre sua motivação**

Nenhuma máquina funciona sem combustível. Entretanto, cada uma funciona à base de uma fonte de energia, quer seja a elétrica, eólica, diesel ou outras. Encontre o que te motiva e foque nisso.

## 2. Planeje a mudança

Passar por mudanças, ainda as desejáveis, pode não ser algo tão tranquilo e calmo como se espera. Assim, prepare-se para o que vem pela frente. Outro ponto a se pensar é: você está preparado para trocar sua forma de ver o mundo?

## 3. Comece

Não perdendo [o foco](#), acesse o aplicativo [PlenaMente](#) e direcione sua atenção para a meditação de forma online.

## 4. Celebre

Ao [alcançar seus objetivos](#), quer sejam centrais ou intermediários, celebre e curta seu sucesso!

Se você encontrar bloqueios em seu progresso, pode ser que os mecanismos que impedem seu sucesso estejam arraigados de uma forma muito forte em seu ser. Nesse caso, o livro *Desbloqueie o Poder da Sua Mente* alerta que talvez seja necessário buscar o evento causador do trauma e tentar remediar as consequências.

Lembre-se: não é possível fechar uma ferida na hipnotização sem deixar para trás o que nos machucou. Perdoar não é seguir amarrado ao passado.

# A felicidade já está disponível, basta acessá-la



felicidade

Arrancando os males pela raiz e limpando sua mente de tudo que pode lhe afligir, seu caminho está livre para o sucesso e para a felicidade. Então, o próximo passo é mudar o seu interior,

buscar a transformação desejada e agir de acordo com o que se pretende alcançar.

Essa pode ser uma das partes mais chatas, porque infelizmente, por conta de nosso subconsciente, tendemos a afundar nossa mente em reclamações e sofrimentos. No entanto, não somos um produto, cada ser humano é único e você pode se esforçar ao máximo para sair desse padrão que nos faz mal.

## Seja persistente

Sua trajetória pode ser difícil, mas ter comportamentos e atitudes positivas é o tipo de coisa que trará transformações certas em sua vida. Assim, o foco principal de seu treinamento deve ser a persistência.

O autor de *Desbloqueie o Poder da Sua Mente* lembra que todo guerreiro tem medo de entrar em combate e já perdeu a fé no futuro. E quando a guerra é travada contra algo que pode ser reconhecido como uma parte de si, essa batalha tende a ser ainda mais difícil de se focar.

Entretanto, aplicando as dicas acima, o sucesso será garantido e você com certeza será capaz de causar grandes influências em sua programação de subconsciente.

## Continue aprendendo

Como você já sabe, o [12min](#) tem um vasto e rico acervo de microbooks. Então, vai aqui outra dica da nossa equipe para você continuar investindo no seu crescimento pessoal. Pegue aí!

### [Propósito](#) – Sri Prem Baba



Você já se questionou sobre o que veio fazer no mundo? Com esse livro, você vai aprender a pensar sobre o assunto e sobre

os fatos da sua vida que podem estar impedindo-o de seguir o seu caminho.

Segundo o autor, a fundação da nossa personalidade acontece nos sete primeiros anos de vida. Assim, as crenças instaladas nesse período vão nos influenciar pelo resto dos nossos dias. Imperdível!

## **Boa leitura e ótimos aprendizados!**

Então, você curtiu o resumo do livro *Desbloqueie o Poder da Sua Mente*, grátis? Deixe aqui os seus comentários. E lembre-se de compartilhar esse post em sua rede social!