



Os Sete Pilares da Iluminação

Alinhamento

Alinhamento Básico de Vida



Os Sete Pilares
da Iluminação

Os Mini-Cursos Avatar

por Harry Palmer

Um mini-curso do Os Sete Pilares da Iluminação do Harry Palmer

Os MINI-CURSOS AVATAR

Os Mini-Cursos Avatar são uma oportunidade para se ver e sentir como os exercícios Avatar são realmente fáceis e fortalecedores. Aproveite esta oportunidade para aprender mais sobre a vida e como você a vive – experimente alguns dos exercícios Avatar.

O Valor de um “Debrief”

O “Debriefing” é uma técnica de alinhamento. É uma resposta oral ou escrita à três perguntas: 1) O que você se propôs a fazer? 2) O que você realmente fez? 3) O que realmente aconteceu?

O valor de um “debrief” é que, ao tornar claras as suas intenções e ações e seus resultados, você não está confiando na avaliação de outra pessoa a respeito do seu desempenho (trabalho, projeto, tarefa, etc.) e perceberá se o exercício está completo ou não, se foi feito corretamente, ou se foi adequado para o que você está tentando alcançar. Se a sua intenção ao fazer o exercício é remover um bloqueio emocional e o que acontece realmente é que você continua bloqueado, então o exercício ou foi incompleto ou foi feito incorretamente ou foi inadequado para o que você estava tentando alcançar.

Atenção Educadores:

A Star's Edge convida vocês à usarem este Mini-Curso Avatar® como um módulo de ensino para seus alunos.



Declaração de Missão

A missão do Avatar no mundo é catalisar a integração dos sistemas de crença. Quando percebermos que a única diferença entre nós são nossas crenças e que crenças podem ser criadas ou descriadas com facilidade, o jogo do certo e errado será varrido e um jogo criado conjuntamente se desenvolverá, e como resultado haverá paz mundial.

©2010 por Harry Palmer. Todos os direitos reservados.

Avatar®, ReSurfacing®, Enlightened Planetary Civilization® e Star's Edge International® são marcas de serviço registradas licenciadas para a Star's Edge, Inc. EPCsm e Love Precious Humanitysm são marcas de serviço licenciadas para a Star's Edge, Inc.



Os Sete Pilares da Iluminação

Alinhamento

Alinhamento Básico de Vida



Checklist do Alinhamento Básico de Vida

OBJETIVO:

Explorar a relação entre atenção, motivação e estabelecimento de objetivos com a intenção de se alinhar com seu propósito de vida.

RESULTADOS ESPERADOS:

Descobertas, uma recuperação de propósito e autodeterminação, reconhecimento e alinhamento com seu propósito de vida.

INSTRUÇÕES:

Complete o checklist abaixo.

- 1 Ler: Inspiração: Parte I _____
- 2 Ler: Comportamento da Atenção _____
- 3 Ex. 1: Atenção Pegajosa _____
- 4 Ler: O que são Vetores? _____
- 5 Ex. 2: Experimentação com Vetores _____
- 6 Ler: O que é Motivação? _____
- 7 Ler: Libertando Atenção e Descobertas _____
- 8 Ex. 3: Priorize por Importância _____
- 9 Ler: Alinhamento: Vivendo Deliberadamente _____
- 10 Ex. 4: Descobrimo um Vetor de Propósito de Vida _____
- 11 Ex. 5: Encontrando um Objetivo CPV em Alinhamento com Seu Propósito de Vida _____
- 12 Ex. 6: Programa de Alinhamento de Vida _____
- 13 Ler: Inspiração: Parte II _____
- 14 "Debrief" do Mini-Curso _____
Em uma folha de papel separada responda o seguinte:
 - a. O que você se propôs a fazer neste mini-curso?
 - b. O que você realmente fez?
 - c. O que realmente aconteceu?

Nós convidamos você a enviar o seu "debrief" por e-mail para avatar@avatarhq.com, ou por fax para +1 407-788-1052, ou por carta para Star's Edge International, 237 N Westmonte Dr, Altamonte Springs, FL 32714

Mini-Curso:

Alinhamento Básico de Vida

Garanta o Sucesso — alinhe-se com seu propósito de vida.

Encontrar esse alinhamento é o que leva pessoas comuns a se tornarem pessoas extraordinárias.

Este Mini-curso, explora a relação entre atenção, motivação e estabelecimento de objetivos com a intenção de se alinhar com seu propósito de vida.

Inspiração: Parte I

Do Manual do Master Avatar

De uma palestra dada por Harry Palmer no Grande Hotel, em Gardone Riviera, Itália em 19 de abril de 1997.

Algo é razoável contanto que se ajuste com o modo como você estrutura sua consciência. Isto é muito importante. Isto é a coisa mais importante que eu vou dizer hoje à noite. Algo é razoável contanto que se ajuste com o modo como você estrutura sua consciência.

Este é um princípio que é explorado a fundo no Curso Wizard.

A consciência é estruturada pelas suposições que você faz, pelas crenças que você aceita sem questionar e pelas decisões que você toma.

Uma mesma ideia pode parecer razoável para uma pessoa ou pode não parecer razoável para outra pessoa. Isto depende de como a ideia se ajusta na estrutura da consciência de quem está vendo. Você poderia chamar esta estrutura de suposições, crenças e decisões de uma mente.

Algumas pessoas olham uma ideia e dizem: "Oh, isso é muito razoável." Por que? Porque ela se ajusta à estrutura da consciência da qual elas estão pensando.

Outras pessoas olham a mesma ideia e dizem: "Isso é completamente maluco." Por que? Porque isto não se ajusta à estrutura da consciência da qual elas estão pensando.

Mas é a mesma ideia.

Quando você muda a estrutura da consciência, que é exatamente o que você faz quando você cria uma primária ou descreve uma crença ou impressão, a questão de uma ideia ser razoável ou não, pode mudar.

Os treinadores deparam com isso o tempo todo. Alguém vem fazer o Curso Master e dentro da estrutura de consciência que eles trazem, parece irrazoável para eles que um dia eles irão ensinar Avatar. Ou talvez pareça irrazoável para eles, que algum dia eles possam fazer o Curso Wizard. Ou talvez pareça irrazoável para eles, que eles estejam participando na criação de uma civilização planetária iluminada. Então eles fazem o Curso

O que você pensa ser um sonho impossível, pode ser razoável se você pensar de maneira diferente.

**primária: uma criação ou comunicação investida com intenção e esforço suficientes para criar uma realidade.*



Inspirar é despertar um ponto de vista que percebe que algo que parecia impossível pode na verdade ser feito.

Master e de repente essas ideias não parecem mais tão irrazoáveis.

Alguém faz o Avatar com você e começa o curso com alguma limitação que para ele é completamente razoável. "Ah! Eu não posso fazer isso. Eu não posso me fazer feliz." E o que acontece? Depois do curso, a mesma limitação que ele tinha quando começou, agora parece inteiramente irrazoável. Você já viu isto? Houve uma mudança na mente.

Talvez você esteja se perguntando: "Há alguma coisa que eu considere além de minha habilidade, que de fato seja razoável dentro de minha habilidade?" Bem, existe? O que você vê como um sonho impossível pode ser razoável se você pensasse de maneira diferente.

Vamos olhar a ideia de criar uma civilização planetária iluminada.

Você sabia que algumas das catedrais neste país levaram mais de oito séculos para serem construídas? Oitocentos anos!

Algumas criações levam muito tempo. Elas levam até mais tempo, se você contar os anos que as pessoas sonharam em construir uma catedral, mas ainda pensavam que era uma ideia impossível. Quantos anos elas gastaram dizendo? "Bem, algum dia..."

Algumas criações levam mais tempo do que o necessário porque as pessoas se desencorajam quando pensam quanto tempo elas vão levar e desistem. "Oitocentos anos para terminar esta catedral? Ah, esqueça isto."

Essa espécie de desencorajamento pode contagiar uma geração inteira. Ninguém coloca nenhum tijolo durante anos. A ideia da catedral que tinha começado como uma possibilidade razoável é considerada agora um sonho impossível. A consciência foi mudada pelas correntes da vida.

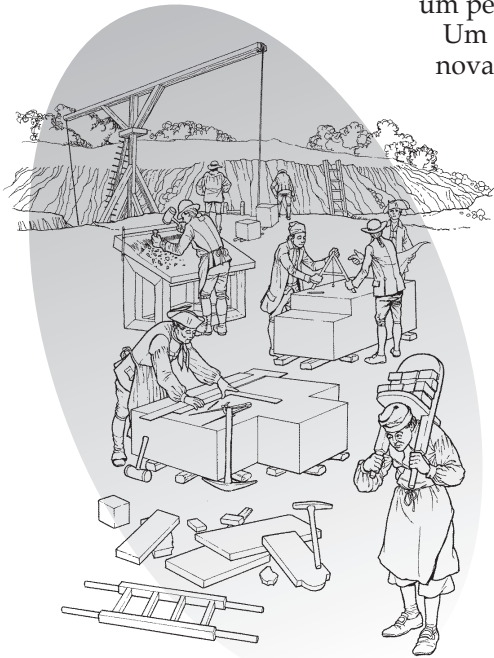
Mas encorajamento também é contagioso. A Renascença Italiana foi um período de encorajamento contagioso.

Um dia alguém aparece e a ideia de completar a catedral é levantada novamente. Talvez a pessoa que aparece seja um sonhador ou um visionário. Talvez ela esteja seguindo uma agenda escondida para vender qualquer outra coisa aos trabalhadores. De qualquer maneira, ela tem alguma capacidade de persuasão e o trabalho começa novamente. O que é um atraso de vinte anos num projeto que leva oito séculos?

Então, a ideia é abraçada por outros poucos e o trabalho começa novamente. Lentamente a princípio. Talvez essas pessoas sejam sonhadoras ou visionárias, ou talvez elas tenham uma agenda escondida. Mas o trabalho começa. Talvez somente um pequeno trabalho. Talvez só alguns tijolos sejam movidos e um plano é escolhido. Talvez o único compromisso seja se juntar aos domingos e passar algum tempo trabalhando juntos. Compartilhar um piquenique e desfrutar o sol.

Mas com toda pedra que é colocada, com cada balde de concreto, a possibilidade de criar uma catedral, de fato, começa a se tornar mais real. As pessoas acreditam nisto. Esta crença reestrutura a consciência. Uma ideia maluca se torna novamente um projeto razoável. Trabalhadores talentosos começam a aparecer. Arquitetos e pedreiros, artistas e engenheiros. Pessoas se comprometem com a ideia. Talvez, antes elas estivessem só

comprometidas em ter um bom tempo, mas de repente a estrutura de consciência, através das quais elas estão olhando, muda. Ao invés de ocupar o tempo ocioso nasce a ideia de propósito. Nosso propósito é construir uma catedral.



Comportamento da Atenção

No mini-curso Básico de Manejo da Atenção lhe foi pedido que deslocasse sua atenção ao redor da sala e notasse como ela se prendia por alguns instantes em algumas coisas e deslizava em outras. Se você colocasse um jornal, um teclado e uma pilha de notas de cem dólares numa mesa e pedisse às pessoas para olharem para essas coisas sem tocá-las, a maioria das pessoas iria passar mais tempo olhando para as notas de cem dólares do que para o jornal ou o teclado. E se você substituísse o teclado por uma cobra cascavel e o jornal por um revólver carregado? Isso pode mudar o foco das pessoas.

Agências de publicidade têm gasto milhões de dólares estudando quais itens e eventos prendem a atenção das pessoas por mais tempo, dando a oportunidade aos anunciantes de promoverem seus produtos. Curiosidade e interesse atraem a atenção de uma pessoa, mas o que a faz ela se prender? Duas coisas: desejo (gosto) e resistência (aversão). Uma pessoa irá olhar por mais tempo para algo que ela gosta, ou algo que ela não gosta, e depois para algo sobre o qual ela não tem nenhuma opinião. E é claro, nem todos gostam ou desgostam das mesmas coisas, portanto anunciantes devem conhecer seu público.



EXERCÍCIO 1: ATENÇÃO PEGAJOSA

Objetivo: Explorar o comportamento de sua própria atenção.

Resultados Esperados: Descobertas, alguma recuperação de autodeterminação.

Instruções:

Por um minuto, feche seus olhos e reveja os eventos da semana passada. Perceba como sua atenção se prende em certas coisas.

Perguntas de auto-exame:

1. Houve alguma **realização** (desafio) ou **emoção negativa** (raiva, medo, pesar) associada às memórias nas quais você ficou preso por mais tempo?
2. Que efeito, se algum, as memórias que prendem sua atenção têm em sua sensação presente de ambição (motivação)?

O que são Vetores?

Um vetor é uma força ou influência que consiste de direção e magnitude, existente por certo período de tempo; ele pode ser físico, mental ou espiritual. Vetores são comumente representados por setas. A direção da seta indica a direção de algum movimento e a espessura ou comprimento da seta indica a magnitude ou força do movimento. Uma seta curta apontando para a direita pode representar um pequeno e leve empurrão para a direita. Uma longa e pesada seta apontando para a esquerda pode representar um longo e firme empurrão para a esquerda.



Uma seta-vetor pode ser usada para representar sua atenção (ao que ela está dirigida) e sua concentração (a quantidade de atenção que você investe).

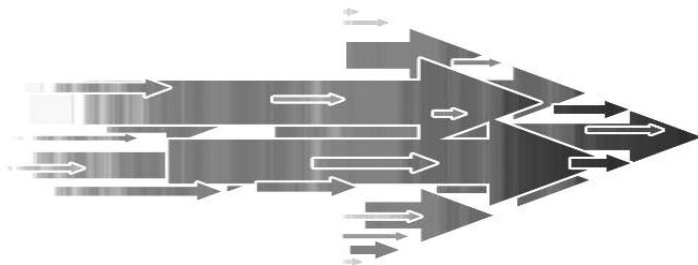
Nossos olhos nem sempre estão na mesma coisa na qual está nossa atenção.



Uma seta-vetor pode também representar intenção (direção) e esforço (magnitude) por um período de tempo.



Vetores podem influenciar uns aos outros.
Eles podem apontar na mesma direção e reforçar uns aos outros—
magnitude é aumentada.

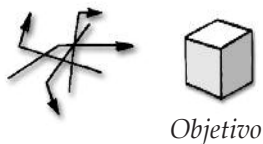


Ou eles podem apontar em direções opostas e se oporem uns aos outros—
magnitude é diminuída.

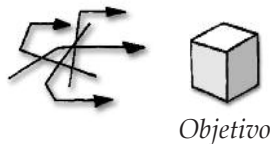


Ou eles podem apontar em direções diferentes e modificar a direção
resultante — direção é mudada e magnitude é diminuída.

Para alcançar um objetivo, vetores devem ser alinhados.

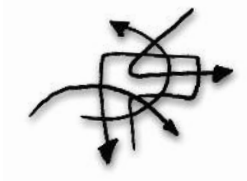


Parcialmente Alinhado
*Alguma atividade,
sucesso limitado*

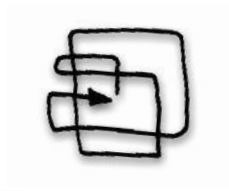


Alinhado
*comprometimento,
alta probabilidade de sucesso*

Aqui estão alguns outros conceitos que podem ser representados com vetores:



Confusão



Indecisão



Artes Marciais



Problema



Preocupação



EXERCÍCIO 2: EXPERIMENTAÇÃO COM VETORES

No espaço abaixo, ilustre com setas-vetor os efeitos que gostos e aversões têm na atenção.



O que é Motivação?

Os vetores-energia que colocam sua vida (física e/ou mental) em movimento podem ser chamados de motivação. Para examinar a motivação, você precisa apenas perguntar: Por que estou fazendo isto?

Sua resposta dependerá do que você está fazendo e como você está experimentando o "Eu" no momento da pergunta. Você pode analisar seus vetores-motivação desenhando uma flecha na direção daquilo que você está buscando atingir (direção) e fazendo a flecha mais clara ou mais escura (magnitude), dependendo de quão vigorosamente você deseja atingir isso. A qualquer momento, vários diferentes vetores motivacionais podem afetar seu comportamento e estado mental.

Na próxima página você encontra uma tabela que mostra vários níveis do "Eu" definido e as principais motivações (internas ou externas) que podem influenciar você a agir, pensar ou decidir.

Cada um desses fatores motivacionais pode ser representados como um vetor tendo alguma influência sobre outros vetores motivacionais, seu comportamento com um todo e seu estado mental.

Libertando a Atenção e Descobertas

Tudo flui — definitivamente. Quando a atenção vem misturada com importância e julgamento, torna-se emocional e se prende às coisas. Na verdade, de uma forma de onda não-física ela se transforma em partículas físicas muito pequenas que criam pensamentos com atração gravitacional. Certas ideias, objetos, ações ou até áreas podem acumular tantos pensamentos, que assumem vida própria. É assim que a identidade é criada. É assim que os amuletos e rituais são criados. É assim que os lugares sagrados são criados. É provavelmente assim que o universo é criado.

Certas ideias, objetos, ações e áreas estão carregadas com grande importância. Quanto mais importância é dada a alguma coisa, mais atenção ela atrai. Atenção direciona atenção. Pare no meio da rua e olhe para o céu. Logo outras pessoas estarão olhando para o céu. Faça algo se tornar suficientemente importante e isso consumirá todo o suprimento de atenção das pessoas. Elas não vão pensar em mais nada.

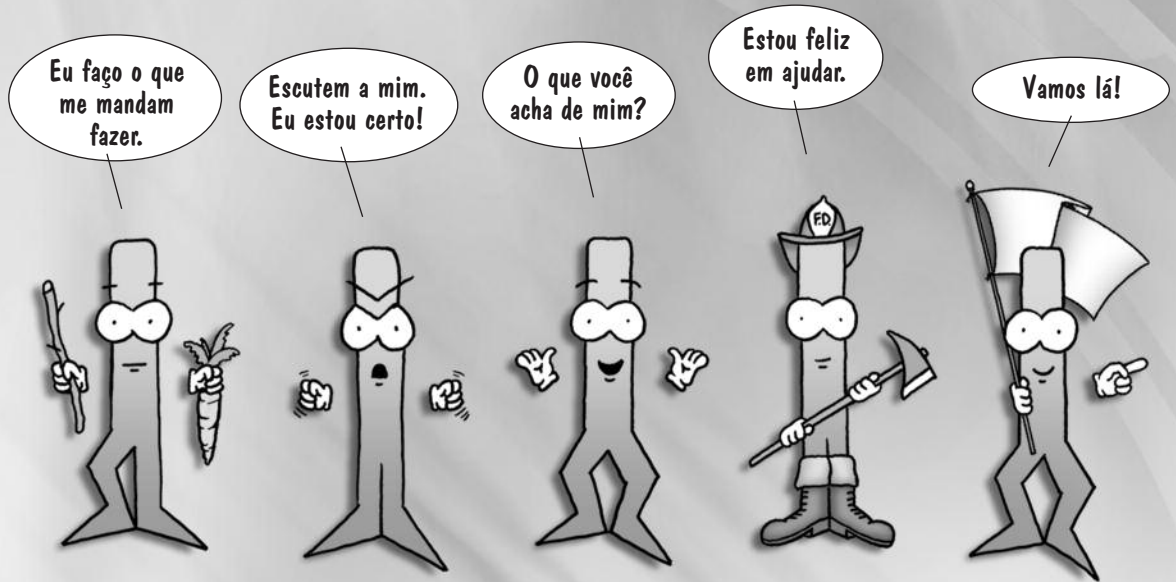
Quando a atenção de uma pessoa está se aproximando da exaustão, um inventário deve ser feito: O que é realmente importante aqui? O que não é realmente importante aqui? Com um pouco de sorte haverá alguns bocejos e espreguiçadas enquanto a importância e os julgamentos se separam da partícula de atenção e retornam à sua forma de energia neutra e fluida.

Um interessante processo para esclarecer certas coisas é perguntar o que é realmente importante para alguém, e depois ajustar ainda mais o foco perguntando o que é realmente importante sobre isso. Esse processo vai restaurar o propósito a uma organização e a autodeterminação a um indivíduo.

Para saber mais sobre como controlar a sua atenção veja o Mini-Curso Básico Avatar do Manejo da Atenção.



Níveis de Motivação



"Eu" definido como:	Um organismo biológico (um corpo)	Um ponto de vista (uma impressão de mim não examinada)	Identidades (como as pessoas definem a si mesmas)	Um papel (categoria social, por exemplo, estudante, doutor, bombeiro, professor, etc.)	Um líder (alguém com um plano)
----------------------------	-----------------------------------	--	---	--	--------------------------------

Principais fatores motivacionais (internos):	Instintos, necessidades insatisfeitas, dor e prazer	Doutrinação, necessidade de estar certo, aversões, ilusões	Desejos	Serviço ao outro, responsabilidade	Propósito de vida, objetivos, inspiração
---	---	--	---------	------------------------------------	--

Principais fatores motivacionais (externos):	Punições e recompensas	Reconhecimento e criticismo	Aprovação e desaprovação	Valor para o grupo, status social	Propósito
---	------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------------------	-----------

Ajuda o alinhamento:	Instintos grupais	Convicção pessoal	Honestidade	Desejo de contribuir	Liderança compassiva
-----------------------------	-------------------	-------------------	-------------	----------------------	----------------------

Impede o alinhamento:	Pânico grupal	Intolerância, fanatismo	Fingimento	Tentação de trair	Tirania
------------------------------	---------------	-------------------------	------------	-------------------	---------





EXERCÍCIO 3: PRIORIZE POR IMPORTÂNCIA

(Baseado no Exercício 10 do livro de exercícios *ReSurfacing*)

Objetivo: Determinar o que é mais importante para você.

Resultados Esperados: Descobertas, maior bem estar, recuperação de propósito.

Instruções:

Faça uma lista de dez projetos ou tarefas nas quais você está trabalhando ou planeja fazer. Preencha cada coluna da seguinte forma.

Exemplo

1	2	3	4
Projetos	Tipo de Motivação: Interna ou Externa	Que nível de definição do "Eu"	Pontuação em Importância 5 (muito importante) 1 (não importante)
1. limpar a garagem	interna	um papel	3-importância média
2. iniciar rotina de exercícios	interna	biológica organismo	5-muito importante
3.			

Alinhamento: Vivendo Deliberadamente

Do livro de exercícios *ReSurfacing*

Alinhamento pessoal significa estar em concordância com um objetivo e trabalhar em direção a ele.

Quando as pessoas estão incertas de sua direção ou objetivos, tendem a agir de modo desalinhado. Elas divagam, um passo para frente, um passo para trás, e geralmente não saem do lugar. A fim de realizar algo, elas precisam de constante direção externa: Ei, faça isto. Vá por aqui.

O desalinhamento pessoal provém de objetivos incertos ou conflitantes.

A maioria das pessoas aprende que é importante estabelecer objetivos, mas poucas reconhecem que há objetivos certos e errados, bem como maneiras próprias e impróprias de estabelecer objetivos.

Algumas pessoas têm múltiplos objetivos que estão desalinhados ou em contradição uns com os outros. Querem ir ao cinema, mas não desejam ir sozinhas. Querem ter relacionamentos e famílias, porém não desejam sacrificar nada. Querem ganhar dinheiro, mas, não desejam trabalhar. Querem emagrecer, mas, não abrem mão de alimentos altamente calóricos. Querem frequentar uma escola, mas não desejam estudar. Pessoas desalinhadas provocam confusão na própria vida. A

Seus objetivos pessoais e profissionais estão alinhados com seu propósito de vida?

confusão se torna tão insuportável que elas terminam não fazendo nada. O resultado do desalinhamento é realização limitada, sucesso limitado, saúde precária e infelicidade.

Como um passo em direção a viver deliberadamente, você precisa definir seus objetivos de vida. É verdade que estes podem mudar à medida que você for progredindo, porém a experiência adquirida ao estabelecer e perseguir um objetivo é o verdadeiro prêmio.

Escolher um objetivo não é algo arbitrário. Não se faz jogando uma moeda para o alto ou devido a uma reviravolta oportunista dos fatos. Não se faz para agradar outra pessoa.

Que objetivos fazem sua vida valer a pena?

Estabelecer um objetivo Certo-Para-Você (objetivo CPV) se faz utilizando o seu melhor raciocínio temperado com a sua intuição. É razoável porque você sente sinceramente que pode consegui-lo. É intuitivo porque parece certo. Um objetivo CPV o estimula quando você pensa nele. Fortalece você. Traz você para a vida. Solta faíscas! Fornece à você energia criativa para a sua própria realização e um pouco mais. Um objetivo CPV é como uma memória pegajosa que você coloca no futuro.

Só imaginar como seria atingir um objetivo CPV, põe você em contato com a coragem e a determinação para consegui-lo.

Se você quer saber se os seus objetivos escolhidos são objetivos CPV, observe como se sente quando está buscando atingi-los. A atividade dispensada na busca de um objetivo CPV é agradável e envolvente. O tempo é esquecido. O trabalho é prazeroso. A perseguição de um objetivo CPV é a própria recompensa.

Um objetivo não-CPV é algo que você tem que fazer enquanto espera conseguir o que você quer fazer. Você se torna exausto e o tempo se arrasta. Trabalhar é estafante. O pagamento pela busca de alcançar um objetivo não-CPV é o estresse.

Alguns têm especulado que a razão pela qual um objetivo CPV é empolgante e o porque de algumas pessoas serem facilmente bem sucedidas enquanto outras falham mesmo após se esforçarem, é porque o objetivo CPV está em alinhamento com o propósito de vida da pessoa.

Você tem uma razão central para estar vivo? Há alguma intenção básica que reforça, se opõe ou modela todos os outros vetores motivacionais em sua vida? Algum vetor que o move em direção a algo que você precisa experimentar?

Estão seus objetivos pessoais e profissionais alinhados com seu propósito de vida?



EXERCÍCIO 4: DESCOBRINDO UM VETOR DE PROPÓSITO DE VIDA

Há um conceito que nós chamamos de propósito de vida. Para algumas pessoas isto é muito real e para outros é insensatez — você é livre para decidir.

Por definição, propósito de vida é uma intenção incorporada que parece dirigir sua vida — um vetor. Talvez ela venha de uma combinação aleatória de fatores: a cor de seu berço, alguma experiência, etc., ou talvez venha de uma soma de suas ações passadas, ou até de karma de vidas passadas.

Parece ser um caminho sinuoso de realizações e desafios, rodeado por tédio e outras emoções negativas.

• *exercício continua*

Alguns dizem que quando se está nele, a sensação é de estar numa corrente e não num riacho que flui lentamente. Quando você chega bem perto dele, você começa a se mover mais rápido, realizar mais. A sensação é de estar no caminho certo, algo para o qual você nasceu, para fazer e aprender com isso.

Alguns o tem descrito como "estar no astral" ou "velejar macio". É um lugar onde você pode seguramente confiar em si mesmo para tomar decisões corretas e os outros podem confiar em você. Quando você (intencionalmente ou acidentalmente) se afasta desta correnteza do propósito de vida, a tendência é que você dê de cara com tédio e depois à uma hierarquia descendente de emoções negativas **crônicas**: raiva, medo, pesar, apatia. Estas emoções **crônicas** são sinais de que você desviou-se do caminho.

No exercício seguinte, você irá criar uma lista de memórias pegajosas. Com alguma contemplação e ordenação dessas memórias pegajosas (realizações e desafios rodeadas por tédio e emoções negativas) você poderá ser capaz de extrapolar um vetor de propósito de vida.

• • • •

Objetivo: Criar uma lista de memórias pegajosas.

Resultados Esperados: Revelar um vetor de propósito de vida.

Instruções:

Divida sua vida em sete fases e faça o seguinte:

<i>Capítulo</i>	<i>Idade Aproximada</i>
Pré-escola	1-6
Escola Primária	6-12
Escola Ginásial	12-14
Escola Secundária	14-18
Adulto jovem	18-21
Adulto maduro	21-50
Senhor	50+

Passo 1: Uma a uma, imagine espalhar as memórias pegajosas de cada um dessas fases de sua vida em uma mesa. Escolha uma, ou duas, de cada fase, que mais prende sua atenção. Adicione-a a sua lista de memórias pegajosas. Anote se elas são realizações (R), desafios (D) ou emoções negativas, aversões (EN).

Passo 2: Contemple sua lista de memórias pegajosas como vetores de direção para sua vida e veja se você pode extrapolar respostas satisfatórias para o seguinte:

Meu propósito de vida é:

Aprender a ___(habilidade)___
 e ser mais ___(característica)___
 e ser menos ___(característica)___
 para que eu possa ser um(a) melhor ___(papel)___.

É um lugar onde você pode seguramente confiar em si mesmo para tomar decisões corretas e os outros podem confiar em você.





EXERCÍCIO 5: ENCONTRANDO UM OBJETIVO CPV EM ALINHAMENTO COM SEU PROPÓSITO DE VIDA

Objetivo: Determinar um Objetivo Certo-Para-Você

Resultado Esperado: Um plano de vida que você pode começar a seguir deliberadamente.

Instruções:

PASSO 1

Numa folha de papel em branco, faça uma lista de objetivos. Essa lista contém objetivos que você já está buscando ou pensou em perseguir, ou que sejam estimulados pelas seguintes questões:

1. O que você quer conseguir no ano que vem?
2. O que você quer ter no final do ano que vem?
3. O que você gostaria de fazer até o final do ano que vem?
4. O que mais entusiasma você?
5. O que você teria que ser para fazer o que quer?
6. Onde gostaria de estar em dois anos?
7. Onde gostaria de estar em cinco anos?
8. Onde gostaria de estar em dez anos?
9. Onde gostaria de estar em vinte anos?
10. Onde gostaria de estar em cinquenta anos?
11. Onde gostaria de estar em cem anos?
12. Onde gostaria de estar em mil anos?
13. De quais objetivos você desistiu?
14. O que você realmente gostaria de fazer?
15. Se soubesse que não falharia, o que tentaria?
16. Quando você fica mais feliz?
17. O que fazem as pessoas que você mais admira?
18. Quais eram seus objetivos quando você era mais jovem?
19. O que você gostaria de fazer simplesmente por prazer?
20. O que você considera ser muito tarde para começar?
21. Se não fosse por _____, o que você faria?
22. O que poderia não ser impossível?

• *exercício continua*

PASSO 2

Na sua lista, classifique os objetivos que mais lhe interessam de acordo com os sete critérios seguintes:

Classificação: (1) muito duvidoso a (5) muito certo.

1. O objetivo chama a sua atenção e interesse. Pensar nele renova as suas forças.

1 2 3 4 5

2. Buscar esse objetivo produz algo de valor para você.

1 2 3 4 5

3. O objetivo beneficia outros tanto quanto a você.

1 2 3 4 5

4. O objetivo dá oportunidade para o autodesenvolvimento (mais competência, compreensão ou responsabilidade).

1 2 3 4 5

5. O objetivo está em alinhamento com um objetivo mais amplo do grupo, e com um objetivo ainda maior para a humanidade.

1 2 3 4 5

6. O objetivo permite criatividade pessoal e um certo grau de autogerenciamento.

1 2 3 4 5

7. O objetivo apresenta oportunidade de reconhecimento pessoal e de receber alguma admiração dos outros.

1 2 3 4 5

Some o total de pontos de cada objetivo (35 é a pontuação perfeita).

Se um objetivo se encontra entre 25 a 35, provavelmente é um objetivo CPV. Se você tem vários objetivos entre 25 e 35, veja se pode descobrir um objetivo maior, mais expansivo, que englobe e alinhe todas os seus objetivos CPV.

Se você tiver apenas objetivos que se encontram entre 15 e 25, veja se pode modificar algum deles para alcançar uma pontuação maior.

Se todos seus objetivos obtiveram pontuação abaixo de 15, você deveria dar um passeio e, então, repetir o exercício.



EXERCISE 6: PROGRAMA DE ALINHAMENTO DE VIDA

Objetivo: Começar a alinhar seus vetores de atenção e energia em direção ao objetivo que você deseja alcançar.

Resultado Esperado: O reconhecimento que há um caminho para o sucesso.

Instruções:

Determinar seu objetivo, ou objetivos, é o primeiro passo. O próximo passo é alinhar sua vida e ações em direção ao objetivo.

Passo 1. Faça uma lista de suas atividades semanais.

Ao lado de cada atividade, anote se ela é útil (U) ou obstrutiva (O) para seu alinhamento com seu Objetivo CPV.

Passo 2. Faça uma lista de suas maiores despesas.

Ao lado de cada despesa, anote se ela é útil (U) ou obstrutiva (O) para seu alinhamento com seu Objetivo CPV.

Passo 3. Faça uma lista de suas crenças em relação a este objetivo.

Ao lado de cada crença, anote se ela é útil (U) ou obstrutiva (O) para seu alinhamento com seu Objetivo CPV.

Passo 4. Releia a lista que você escreveu no *Exercício 3: Priorize por Importância* e ao lado de cada projeto, anote se ele é útil (U) ou obstrutivo (O) para seu alinhamento com seu Objetivo CPV.

alinhamento: um ajuste de energias, ideias ou intenções em direção a um objetivo pessoal ou coletivo.

Inspiração: Parte II

Do Manual do Master Avatar

Eu vou te contar uma história. Há três cortadores de pedra, e eles estão todos cortando pedras. Alguém pergunta ao primeiro cortador de pedras: "O que você está fazendo?"

Ele responde furiosamente: "Eu estou cortando pedras como qualquer idiota pode ver."

Ele está bravo, porque todo o dia é a mesma coisa. Ele se levanta e corta pedras. A vida dele não tem nenhum propósito que ele possa enxergar, e ele está infeliz.

Alguém pergunta ao segundo cortador de pedras: "O que você está fazendo? Ele está irritado. "Eu estou cortando pedras assim eu posso sustentar a família e posso comprar uma boa casa." Ele morrerá infeliz, um homem egoísta em uma boa casa. Ele só serviu a ele mesmo.

Alguém pergunta ao terceiro cortador de pedras: "E o que você está fazendo?"

Ele está feliz. "Eu estou cortando as pedras para uma grande catedral que dará conforto a milhares de pessoas. "A vida dele tem propósito e o propósito o alimenta e alimenta a sua família e o faz sentir-se bem.

O Propósito do Avatar

A vida tem trabalhado na direção da ideia de uma civilização iluminada, desde que a primeira criatura apareceu neste planeta.

Se você lançou uma flecha, parou durante o vôo e olhou ao longo da seta, você viu onde ela estava indo. Se você pára a vida em vôo e olha ao longo dela, você verá que ela está indo em direção a uma civilização planetária iluminada. É como construir uma grande catedral, só que confortará a todos.

Em 1987 a ocasião favorecia uma mente preparada e a rota para a iluminação foi desenvolvida num caminho onde todos poderiam viajar facilmente. As rotas prévias para iluminação eram vividas com grande sofrimento e sacrifício. Em comparação, Avatar é fácil.

Havia muitos elementos que deviam ser tratados antes que a verdadeira proposta da tecnologia de Avatar fosse vista como criadora de uma civilização planetária iluminada. Havia muitas decisões a serem tomadas. Um caminho tinha que ser encontrado para manter os trabalhadores alimentados. Habilidades tiveram que ser aprendidas.

Companheiros e ajudantes tiveram que ser encontrados. Alguns contribuíram por algumas semanas ou meses e se ficaram desencorajados pelo tamanho do trabalho, mas alguns ficaram. Alguns perceberam que somente viver para coletar bens materiais não era realmente satisfatório. Eles precisavam de um propósito.

Logo haviam Avatars, haviam Masters, haviam Wizards e haviam os Trainers da Star's Edge.

Criar uma civilização planetária iluminada não é mais um sonho impossível.

Eventualmente todo indivíduo tem que decidir onde ele ou ela está em relação a ideia de uma civilização planetária iluminada. É razoável a você?



Treinadores da Star's Edge :
(da esquerda para direita,
atrás) Ilu, Pieta, Shona,
Audrey, and Kathy. (frente)
Susan, Della, and Tonny.

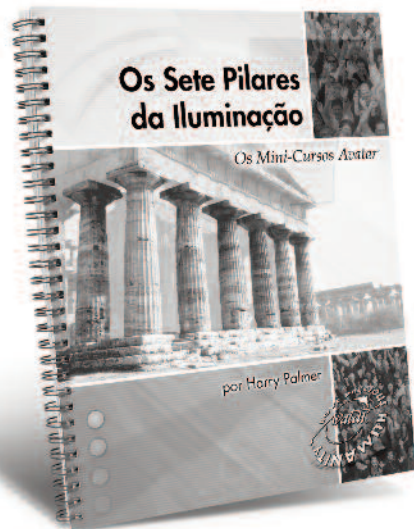
O PRÓXIMO PASSO

Quando você estiver pronto para explorar as profundezas de sua própria consciência e se familiarizar com a criação que você considera como eu...

EXPLORE OS OUTROS SEIS PILARES

OS MINI-CURSOS AVATAR

Este livro é o manual para estudo em casa com sete mini-cursos Avatar. Estes mini-cursos são a sua oportunidade de ver e sentir quão fortalecedores e fáceis os exercícios Avatar realmente são. Aproveite esta oportunidade para aprender mais sobre a vida e como vivê-la - experiencie alguns exercícios Avatar por você mesmo.



Os mini-cursos disponíveis no manual Os Sete Pilares da Iluminação exploram as facetas princípio da iluminação:

1. "Awareness": Básico de Manejo da Atenção
2. Insight: Manejo das Crenças
3. Determinação: Básico da Vontade
4. Perspectiva: Criando Definição
5. Compaixão: A Opção do Perdão
6. Integridade: Integridade Pessoal
7. Alinhamento: Básico de Alinhamento da Vida

PARA ENCOMENDAR

Entre em contato com o seu Master Avatar local, visite a www.AvatarBookstore.com, envie e-mail para Avatar@AvatarHQ.com ou ligue para +1 (407) 788-3090



THEAVATARTIMES.COM

EXPLORE E COMPREENDA A RELAÇÃO
ENTRE SUAS CRENÇAS E SUAS EXPERIÊNCIAS.

Harry Palmer, autor dos Materiais Avatar, criou uma série de 26 e-mails semanais grátis explorando temas como: Melhorar a sua capacidade de gerenciar a vida, Experimentando a verdadeira felicidade e alegria, Duas abordagens básicas para reduzir o stress, e muito mais. Os boletins informativos são traduzidos em muitos idiomas diferentes.

Comece sua subscrição **GRÁTIS** do **TheAvatarTimes.com**

AVATARRESULTS.COM

HISTÓRIAS PESSOAIS & INSIGHTS DE ESTUDANTES AVATAR

Depois de cada curso a Star's Edge recebe muitas cartas em que os alunos Avatar partilham os seus insights, amor, agradecimento, gratidão e apoio.

Uma pequena fração de mais de 500.000 cartas que a Star's Edge recebeu de nossos alunos estão disponíveis neste site.

THEAVATARCOURSE.COM

SUA FONTE PARA EXPLORAR O MAIS PODEROSO
PROGRAMA DE AUTO-DESENVOLVIMENTO DISPONÍVEL

Quer saber mais sobre o caminho do Avatar? Este site é o lugar para começar. Você pode baixar artigos do Harry, assistir vídeos do Avatar, fazer sua subscrição para o Boletim grátis Os Tempos Avatar, conectar-se com um Avatar Master local, fazer sua subscrição para o Jornal Avatar e muito mais.

AVATARJOURNAL.COM

INSIGHTS & FERRAMENTAS PARA A EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA

O Jornal Avatar é uma publicação online gratuita com notícias e artigos de todo o mundo Avatar. Visite para as boas notícias.

AVATAREPC.COM

CONTRIBUINDO PARA A CRIAÇÃO
DE UMA CIVILIZAÇÃO PLANETÁRIA ILUMINADA

Neste site você encontrará informações sobre a Star's Edge Internacional, a empresa que administra os Cursos Avatar, bem como links para outros Avatar sites.

AVATARBOOKSTORE.COM

O LUGAR PARA AS PUBLICAÇÕES & PRODUTOS AVATAR

Quer uma cópia do Vivendo Deliberadamente e ReSurfacing para compartilhar com um amigo? Está procurando pela palestra em DVD do Harry Desafios da Vida? Ou Está interessado em uma camiseta Love Precious Humanity? Este é o site para publicações e produtos Avatar.

WWW.AVATAR





ENCONTRE UM MASTER AVATAR LOCAL

Você gostaria de saber mais sobre você mesmo e sobre o mundo em que você vive? Você gostaria de explorar mais profundamente a criação que você chama de eu? Então peça para um Master Avatar contatar você. Com milhares de Mestres Avatar em todo o mundo com certeza existe um perto de você. Mande seu nome, endereço e número de telefone para:



Star's Edge International
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714 USA

tel: +1 (407) 788-3090 or 800-589-3767

fax: +1 (407) 788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com

Informe-nos qual o melhor horário e meio para contatarmos você e nós teremos um Master Avatar licenciado entrando em contato com você.



QUEM É HARRY PALMER?

Escritor, professor, palestrante, programador, ambientalista, homem de negócios, líder espiritual, explorador — Harry Palmer é realmente um homem de amplos conhecimentos. Por mais de trinta anos, Harry tem tido um proeminente papel no campo da evolução de consciência. Seu bestseller, *Vivendo Deliberadamente* (atualmente disponível em 19 idiomas), relatando sua descoberta pessoal da iluminação, lançou o tão estimado workshop mundial chamado O Curso Avatar. Seu eminente objetivo, contribuir para a criação de uma civilização planetária iluminada, tem sido adotado por milhares de pessoas.

A intenção básica de Palmer é ensinar às pessoas técnicas eficazes para melhorarem suas vidas de acordo com seus próprios planos.

Hoje, poucos que honestamente estudam as técnicas de Harry Palmer podem duvidar do profundo efeito que seus escritos estão tendo na consciência coletiva do mundo.



Avatar®



Star's Edge International®
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714 USA

tel: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com