

## **Painel I**

### **Pontos sugeridos para reflexão e discussão:**



(Não tenha medo de trocar experiências, chorar e contar suas dificuldades.)

- 1 - Precisamos conhecer os papéis da memória para ter ferramentas para proteger a caixa de segredo da nossa personalidade e filtrar os estímulos estressantes. Que papel da memória mais impressionou você?
- 2 - O registro da memória é automático, realizado pelo fenômeno RAM. Tudo que se passa no palco da nossa mente é registrado automaticamente. Todos os dias, plantamos flores ou acumulamos entulhos em nossa memória. Você sabia disso? Você tem se preocupado com o que é registrado em sua memória?
- 3 - A emoção determina a qualidade do registro. As experiências com maior volume de tensão são registradas privilegiadamente. Você procura trabalhar sua ira, raiva, ansiedade, frustração, para proteger sua memória?
- 4 - A memória não pode ser deletada, só reeditada. Você duvida dos pensamentos negativos, critica suas reações ansiosas e determina ser livre para reeditar o filme do inconsciente? Ou espera passivamente suas crises passarem?
- 5 - O Mestre do amor nunca desistiu de ninguém. Deu todas as chances às pessoas que erraram, falharam, traíram, negaram e desprezaram sua qualidade de vida. Você dá novas chances para si mesmo? Sabe começar tudo de novo? Aposta nas pessoas que o desapontam?

## **Painel II**

### **Exercícios para prática diária:**

- 1 - Faça um relatório das características da lei "Trabalhar os Papéis da Memória", a partir do que você se lembra do nosso último encontro.
- 2 - Faça um relatório registrando se você filtra os estímulos estressantes, se protege sua memória ou permite que pequenas coisas lhe causem perturbações, angústias, ansiedade.
- 3 - Lembre-se de que uma lei da qualidade de vida depende da outra: contemple o belo, liberte a criatividade, gerencie os pensamentos e emoções; enfim, pratique essas leis para trabalhar adequadamente os papéis da memória.
- 4 - Atue nos traumas, conflitos, dificuldades internas, dos quais você tem consciência usando a técnica do DCD e reedite o filme do inconsciente. Abra as janelas saudáveis da sua memória.
- 5 - Não seja passivo diante das ideias e reações emocionais que @ perturbam. Enfrente e repense sua ansiedade, preocupação social excessiva, excesso de atividades, imagens mentais e pensamentos doentios. Seja autor/a da sua história. Eis sua grande meta!

☒ Faça um relatório dos exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?