



INSTITUTO DE FORMAÇÃO
DE TREINADORES

DINÂMICA MEDITAÇÃO SINTÔNICA EMOTIZAÇÃO

www.ifttreinamentos.com.br



DINÂMICA: MEDITAÇÃO SINTÔNICA EMOTIZAÇÃO

MATERIAIS:

APRESENTAÇÃO DE SLIDES

FILTRO:

1. Explicação do Ó como inspiração oriental, enquadramento preventivo: não é mantra.
2. Apresentação slides e explicação das Ondas Cerebrais e Emotologia

OBJETIVO:

1. Potencializar a memória de futuro.

DEBRIEFING:

1. Recolher percepções e sentimentos.

O que foi que aconteceu, o que você sentiu e como foi a sua memória de futuro?

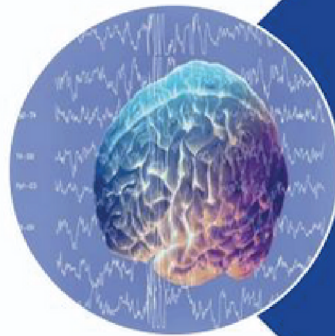
ENQUADRAMENTO:

1. Não se economizar e dar permissão ao processo.
2. Cada um sente de um jeito.
3. Desmistificar o transe.
4. Não questionar o que aparecer durante o transe.



INSTITUTO DE
FORMAÇÃO DE
TREINADORES

Ondas Cerebrais



GAMA – 30Hz

BETA – 17Hz

ALPHA – 13 Hz

THETA – 05Hz

DELTA – 0.5 Hz



INSTITUTO DE
FORMAÇÃO DE
TREINADORES

EMOTOLOGIA

Etimologia, origem:

- **E (latim) = para fora**
- **MOTUS (latim) = movimento**
- **LOGOS (grego) = estudo de**



MÚSICAS:

1_Abraham'S Theme	Indução de relaxamento
2_Emanations Of Buddha	Tocar durante a meditação (DUAS MUSICAS AO MESMO TEMPO)
2_Cosmic Energy_Editado	Tocar durante a meditação (DUAS MUSICAS AO MESMO TEMPO)
3_Mani Padme Hung Om (108	Tocar durante a meditação
4_Titans	Memória de futuro
5_Now We Are Free	Integração ao momento presente

DEMONSTRAÇÃO:

1. Mão direita, olhar para a testa... a mão vai se atraindo como um campo magnético para a testa e quando chegar na testa você dorme...
2. Vai aprofundando e durma profundamente... bem profundo...
3. Agora você vai voltar trazendo todos os seus recursos se sentindo bem melhor... 5...4... 3...2...1
4. Despertando sentindo -se muito bem.

PRIMEIRA MEMÓRIA DE FUTURO:

1. Luzes do salão apagadas.
2. Mão direita para cima olhando para a testa.
3. O campo magnético da testa é maior que o da mão e vai atraindo...
4. Pense agora nas pessoas que você mais ama... como se você pudesse projetar em uma tela de cinema no seu coração cada uma delas.
5. Envie uma mensagem de amor, gratidão ou saudades... envie uma mensagem para cada uma delas....
6. Perceba que você também é muito amada por elas... e que faria uma falta muito grande se não estivesse aqui...
7. Comece agora o Ó (10 minutos)
8. Encerrar o Ó: Deixa uir agora uma memória de futuro...

Algo que vai acontecer na sua vida... sua missão.

Deixe fluir a sua missão nesse mundo... fazendo a diferença nesse mundo... tocando o coração das pessoas...



MÚSICA: Now we are free

Até agora você estava no 5... venha voltando para o 4...3...2...1... olhos abertos.

DEBRIEFING

SEGUNDA MEMÓRIA DE FUTURO:

1. Concentre-se nos seus pés como se eles estivessem pesados e depois relaxa.
2. Concentre-se nas suas pernas como se eles estivessem pesados e depois relaxa.
3. Concentre-se em todo seu corpo e faça de conta como se estivesse pesado e depois relaxe
4. Leve a sua atenção agora para o topo da sua cabeça e se houver alguma tensão emita o comando... relaxar... relaxar...
5. Concentre-se agora nos seus olhos, nos músculos que circundam os seus olhos e relaxe...
6. Vá agora com a sua atenção para os seus lábios, umedeça seus lábios e relaxe todos os músculos...
7. Vá agora com a sua atenção para as suas mãos e relaxe...
8. Vá aprofundando cada vez mais...
9. Vá agora para o seu pescoço, e relaxe totalmente seu pescoço... relaxe profundamente..
10. Aprofunde ainda mais:
 - Nível 1... relaxe
 - Nível 2... relaxe
 - Nível 3...
 - Nível 4... aprofunde
 - Nível 5... sentindo sua respiração como se tivesse lenta... mantendo sua consciência alerta mas relaxando profundamente...

Sem sair do transe... vá voltando sua posição na cadeira.

Desligue seu self 1, inspire profundamente e ao expirar faça o som Ó...



MÚSICA: simultâneas: emanções de Buda e Om Mani Padme Hum

Aumente a intensidade do Ó

Após 2min com o Ó intensificado, diminui a música e retoma a indução:

Respirar.

Agora, visualize o ambiente de treinamento que lhe é reservado, o ambiente ou os ambientes.

Agora veja, ouça você, sinta você, em seu comportamento como treinador, treinadora nesse ambiente.

Da sua forma, demonstrando aqui de forma proativa, confiante, seguro, determinado, no seu ambiente de treinador.

Pense agora em todas as formações que você já fez, todos os treinamentos os quais você já passou e se concentre em tudo que esteja acontecendo com você aqui, nesse treinamento, novas habilidades, novos conhecimentos, novas crenças e se apropriando de todo conteúdo aqui.

Vá agora para seus valores, que irão lhe guiar, valores como ética, respeito humano, paciência, tolerância e amor. Valor genuíno de fazer a diferença.

Vá para suas crenças, crenças que também lhe guiam, possibilitadoras, de que você não está nesse mundo por acaso.

Lhe foi dada uma missão de fazer a diferença nesse mundo, a crença de que você está aqui para deixar a sua marca nesse mundo.

Vá agora para sua identidade, nesse plano você acredita em si, valoriza a si como EU SOU... e sinta isso na sua estrutura até com orgulho de poder ser na sua identidade um(a)....

E eleve agora para seu nível espiritual, não na sua religiosidade, mas na grandeza da sua missão, na sua grandeza como pessoa, e a quem mais você serve nesse mundo.

Com todos esses níveis neurológicos alçados, inspire profundamente agora, e FAÇA UMA MEMÓRIA DE FUTURO se deixando fluir em todos os níveis.

Faça agora sua memória de futuro deixando fluir todos os níveis neurológicos.

MÚSICA: Titans para memória do futuro.



Vá expandindo a sua memória de futuro, vendo ouvindo seu Coração e sentindo em seu corpo a sua memória de futuro. EXPANDA, EXPANDA. (Aumenta a música).
Eleve suas mãos para cima, recebendo toda a sua memória de futuro e inserindo merecimento. Coloque agora merecimento.
Diminui a música.

MÚSICA: So Many Things

Agora concentre-se na sua memória de futuro e tudo que ela flui através de você.
Agora no número 5, vá voltando para se acostumar.

Nível 4

Nível 3, sentindo-se em harmonia com você mesmo.

Nível 2

Nível 1 e desperta, sentindo seu corpo, abrindo seus olhos, se acostumando novamente com esse ambiente.

MÚSICA: Gladiador para retomada

O que aprendi com esta Dinâmica:

Como posso adaptar esta Dinâmica para meu Treinamento:
