

FÁBIO POLÍZIO BOGAJO

REPROGRAMAÇÃO

*O que está rodando em você não foi sua escolha,
mas é seu dever aprender como alterar isso.*

Um guia gratuito sobre os princípios reais da mudança interna.

@fabiobogajo

Antes de começar

Este não é um guia de motivação. Se você está procurando frases para se sentir bem por algumas horas, existe muito material pra isso na internet. Não é o que está aqui.

Este guia existe para te ajudar em uma das coisas mais importantes num processo de reconstrução real: entender como reprogramar a sua mente e se reestruturar por dentro.

Vou me usar como exemplo. Em 2015, saí do meu último emprego CLT. Tinha 22 anos, uma faculdade concluída que não queria mais seguir, e nenhuma clareza sobre o próximo passo. Fui viajar. Sem muito dinheiro, hostels, economia no máximo. Foi nessa época que o inglês apareceu — como necessidade, não como plano.

Quando voltei ao Brasil e comecei a crescer na área, percebi algo incômodo: ao lado de certas pessoas, eu simplesmente me encolhia. Entregava uma autoridade que era minha, como se elas valessem mais do que eu por alguma razão que eu não conseguia nomear.

Foi ali que o questionamento começou.

E aos poucos, entendi: a mudança real não começa com técnica. Começa com o sistema que está rodando por baixo de tudo — a autoimagem, o inconsciente, os padrões que você herdou e nunca questionou.

Este guia mapeia cinco princípios desse sistema. Não para te ensinar a pensar positivo. Para te mostrar o código — e como começar a reescrevê-lo.

Fábio Bogajo

A Autoimagem é o Sistema Operacional

Maxwell Maltz era cirurgião plástico. Passava os dias mudando rostos — reconstruindo narizes, corrigindo cicatrizes, transformando aparências que os pacientes odiavam. Ele esperava que depois da cirurgia as pessoas se sentissem diferentes. Que a vida mudasse.

Na maioria dos casos, não mudava.

Ele tinha um rosto novo. Mas continuava magando, pensando e reagindo exatamente como antes. Maltz passou anos tentando entender isso, até chegar à conclusão que virou o livro *Psicocibernética* — uma das obras mais vendidas sobre comportamento humano do século XX:

"A autoimagem é a chave para a personalidade humana e para o comportamento humano. Mude a autoimagem e você muda a personalidade e o comportamento."

— Maxwell Maltz, *Psicocibernética*

A auto imagem não é o que você pensa de si mesmo quando alguém pergunta 'como você se vê?' Ela está nas micro-decisões. No que você aceita em silêncio. Na velocidade com que desiste de algo que parece grande demais. Na forma como reage quando alguém te trata mal—se você aceita ou reage.

Eu levei tempo para entender isso de verdade. Em 2015, o problema que tive era o de inferioridade a certas pessoas mais experientes. Esse filtro distorcia tudo.

A boa notícia é que a autoimagem não é fixa. É um sistema—e sistemas podem ser reescritos. A má notícia é que reescrever exige mais do que intenção. Exige evidência acumulada. E evidência vem de ação, não de pensamento.

APLICAÇÃO PRÁTICA

Durante os próximos 7 dias, observe o que você aceita sem questionar — nas relações, no trabalho, consigo mesmo. Não para julgar. Para mapear. O padrão que você encontrar é o retrato fiel da sua autoimagem atual. Note como você se sente perto de certas pessoas e situações. Escreva tudo. Ver no papel muda a relação com o que está sendo visto. Depois, separe em duas colunas. O atual, e como você gostaria que fosse.

REFERÊNCIAS DESTE CAPÍTULO

Maxwell Maltz — *Psicocibernética* (1960)

William James — *The Principles of Psychology* (1890)

O Inconsciente Não Discute — Ele Executa

Paramahansa Yogananda ensinava que a mente consciente é como um capitão que dá ordens — mas o inconsciente é o navio inteiro. Você pode querer virar à direita com toda a força da sua vontade consciente. Se o navio está programado para ir reto, ele vai reto.

Isso explica por que afirmações vazias não funcionam.

Você pode repetir 'eu sou bem-sucedido' duzentas vezes enquanto seus padrões de comportamento gritam o oposto. O inconsciente não lê o que você escreve no espelho. Ele lê o que você faz quando ninguém está olhando. O que você aceita. O que você evita. Como você reage sob pressão.

"Sugestão é a ferramenta. O estado que você habita é o campo onde ela planta."

— Neville Goddard

Goddard foi mais direto: não é a afirmação que reprograma. É o estado que você habita de forma consistente. Isso tem implicação prática imediata—você não reprograma pensando diferente. Você reprograma sendo diferente, mesmo que por poucos minutos por dia, mesmo que seja desconfortável, mesmo que pareça artificial no começo.

William James, o pai da psicologia americana, escreveu algo em 1890 que a neurociência levou cem anos para confirmar: aja como se o que você quer já fosse verdade, e isso gradualmente se tornará verdade. Não é misticismo. É neuroplasticidade—o cérebro se reorganiza em torno do que você pratica, não do que você pretende.

Testei isso de forma involuntária em 2015, como mencionei anteriormente.

APLICAÇÃO PRÁTICA

Escolha um estado que você quer habitar — clareza, calma, determinação. Durante 5 minutos antes de dormir, aja fisicamente como esse homem. Postura, respiração, expressão. O inconsciente aprende pelo corpo antes de aprender pela mente. Faça por 7 dias consecutivos antes de avaliar se funciona. Mas importante: não se veja apenas, seja, em primeira pessoa. O cérebro não consegue diferenciar entre realidade e imaginação, então quão mais real for, mais você deixará uma impressão em seu subconsciente.

REFERÊNCIAS DESTE CAPÍTULO

Paramahansa Yogananda — Autobiografia de um Iogue (1946)

Neville Goddard — The Power of Awareness (1952)

William James — The Principles of Psychology (1890)

Você Não Pensa Seus Pensamentos — Eles Pensam Você

Essa foi a que mais me incomodou quando entendi a verdade.

Carl Jung passou décadas mapeando o inconsciente — individual e coletivo. A ideia de que carregamos padrões de pensamento que não são só nossos, mas herdados, culturais, aprendidos. Você não nasceu com medo de parecer arrogante ao se valorizar. Alguém te ensinou que querer muito era errado. Que ser ambicioso era perigoso. Que você devia ser grato pelo que tinha e parar de pedir mais.

"Até você tornar o inconsciente consciente, ele vai dirigir sua vida e você vai chamar isso de destino."

— Carl Jung

Eckhart Tolle simplificou de uma forma que não dá para ignorar:

"Você é o espaço em que os pensamentos acontecem — não os próprios pensamentos."

— Eckhart Tolle, *O Poder do Agora*

A maioria das pessoas nunca fez essa distinção. Acredita que seus pensamentos automáticos são fatos. Que a voz que diz 'você não vai conseguir' é a realidade — não um programa rodando.

O momento em que você percebe que existe um espaço entre você e seus pensamentos é o primeiro instante real de liberdade.

Não estou falando de meditação como escapismo. Estou falando de um ato concreto de observação. Você percebe o pensamento. Nomeia ele. E então decide se quer segui-lo ou não. A maioria das pessoas não faz a primeira parte — perceber — então nunca chega à decisão.

Ramana Maharshi ensinava uma prática simples que chamava de auto-indagação: sempre que um pensamento perturbador aparecer, pergunte 'quem está pensando isso?' Não para responder filosoficamente — mas para interromper a identificação automática. Para criar o gap.

APLICAÇÃO PRÁTICA

Quando um pensamento limitante aparecer hoje, não lute contra ele. Apenas observe: 'Interessante. Esse pensamento está aqui.' Coloque-o em terceira pessoa. Isso cria distância. E distância é poder. Não tente eliminá-lo. Só observe sem se fundir.

REFERÊNCIAS DESTE CAPÍTULO

Carl Jung — *O Eu e o Inconsciente* (1928)

Eckhart Tolle — *O Poder do Agora* (1997)

Ramana Maharshi — *Quem Sou Eu?* (1902)

Ruptura Antes de Reconstrução

Toda reconstrução real exige uma ruptura antes. Não dramática — real.

A ruptura é o momento em que o padrão automático é interrompido. Pode ser forçada — como aconteceu comigo em 2015, quando as circunstâncias retiraram o chão e eu não tive outra opção. Ou pode ser deliberada — como agora, quando escolhi questionar um modelo que ainda funcionava, antes de ele me arrastar junto quando parasse de funcionar.

A ruptura deliberada é mais difícil. Porque ninguém te força. Você tem que acordar e decidir, de novo, que a versão antiga não serve mais—sem drama, sem plateia, sem urgência externa para justificar.

"Enquanto adiares viver, a vida passará."

— Sêneca, *Sobre a Brevidade da Vida*

Sêneca não estava falando de grandes decisões. Estava falando do dia a dia—do homem que acorda e já está no modo automático antes de abrir os olhos. A ruptura que ele propõe não é abandono de tudo. É o ato simples—e raro—de parar por tempo suficiente para perguntar: isso que estou fazendo, quem decidiu que era o certo?

"Entre o estímulo e a resposta existe um espaço. Nesse espaço está nossa liberdade de escolher a resposta. Em nossa resposta estão o nosso crescimento e a nossa liberdade."

— Viktor Frankl, *Em Busca de Sentido*

A ruptura não cria esse espaço magicamente. Mas força você a percebê-lo. Quando o automático para — por escolha ou por colapso — você se vê diante de uma pergunta que normalmente evita: quem sou eu quando não estou seguindo o script?

A resposta a essa pergunta é o começo de tudo.

APLICAÇÃO PRÁTICA

Identifique um automático pequeno que você quer interromper esta semana. Um só — não o maior, o mais acessível. Uma reação que você sabe que não serve mais. Pratique interrompê-lo por 7 dias. Não para substituir ainda. Só para criar o espaço. Lembre-se: ele nada mais é que um padrão antigo, perca a identificação com ele. Você não é sua mente, e este é apenas um padrão antigo que está se reciclando em sua mente novamente. Pratique vê-lo sem identificação. Se ele se tornar muito pessoal, lembre-se: ele ataca apenas a imagem que criou de si, e não você. Quando você entender isso, verá que o pensamento perderá poder instantaneamente.

REFERÊNCIAS DESTE CAPÍTULO

Sêneca — *Sobre a Brevidade da Vida* (49 d.C.)

Viktor Frankl — *Em Busca de Sentido* (1946)

Marcus Aurelius — *Meditações* (180 d.C.)

Identidade é Ação Repetida, Não Intenção

Miyamoto Musashi não se tornou o maior espadachim do Japão porque queria muito. Treinou por décadas. Acordou antes do sol todos os dias que existe registro histórico. Não porque era disciplinado no sentido motivacional da palavra — mas porque havia decidido de forma tão completa que a pergunta 'vou treinar hoje?' simplesmente não existia mais.

Esse é o ponto que o mercado de desenvolvimento pessoal raramente fala com honestidade: identidade não é declaração. É evidência acumulada.

Toda vez que você age de acordo com quem está se tornando — mesmo sem vontade, mesmo que ninguém perceba — você deposita uma prova no banco da nova autoimagem. Toda vez que você cede ao padrão antigo, você faz o depósito contrário. O saldo dessa conta é quem você é.

"Você tem poder sobre sua mente, não sobre os eventos externos. Perceba isso e encontrará força."

— Marco Aurélio, *Meditações*

Marco Aurélio governava o maior império do mundo e ainda assim escrevia para si mesmo toda manhã — não para o mundo ler, mas para se lembrar de quem havia decidido ser. Um imperador que precisava se lembrar disso todo dia.

Nassim Taleb introduziu o conceito de antifrágil—o que não apenas resiste à pressão, mas fica mais forte com ela. Identidade construída sobre ação repetida é antifrágil. Identidade construída sobre intenção é frágil por definição—desmorona quando a motivação passa.

Maxwell Maltz observou que são necessários pelo menos 21 dias de repetição consciente para que um novo comportamento comece a parecer natural. Não para estar concluído—para começar a parecer normal. O cérebro literalmente remonta suas conexões neurais em torno do que você pratica de forma consistente.

Não existe atalho aqui. Não existe técnica que substitua ação repetida. O que existe é clareza sobre quem você está construindo—e a disposição de agir a partir dessa clareza antes de sentir vontade.

APLICAÇÃO PRÁTICA

Escreva uma frase que descreve quem você está se tornando. Não quem você quer ser — quem você está construindo com suas ações desta semana. Coloque onde vai ver todos os dias. Não como afirmação — como lembrete de quem decide. Depois, identifique uma ação concreta que essa pessoa faria hoje que você ainda está adiando.

REFERÊNCIAS DESTE CAPÍTULO

Miyamoto Musashi — *O Livro dos Cinco Anéis* (1643)

Marco Aurélio — *Meditações* (180 d.C.)

Nassim Taleb — *Antifrágil* (2012)

Maxwell Maltz — *Psicocibernética* (1960)

O que você faz com esse espaço agora

Dois momentos de reconstrução me ensinaram a mesma coisa de formas diferentes.

Em 2015, a reprogramação foi forçada. O mundo retirou o chão e eu tive que aprender a ficar de pé em outro lugar. Funcionou — mas levei anos para entender o que havia realmente acontecido por baixo das ações. O sistema estava sendo reescrito sem que eu soubesse o nome do processo.

Hoje, a reprogramação é escolhida. E é mais difícil — não na execução, mas na manutenção. Porque ninguém te empurra. Você tem que acordar e decidir de novo, todos os dias, que a versão antiga não serve mais. Sem plateia. Sem urgência externa. Só você e o espelho.

O que aprendi me leva para a mesma conclusão: a mudança real não acontece quando você decide mudar. Acontece quando a autoimagem interna atualiza. Quando o sistema para de tratar o novo comportamento como ameaça e começa a tratá-lo como normal.

Este guia foi o mapa. Cinco princípios que operam por baixo de tudo que você faz ou deixa de fazer. Reconhecê-los não é suficiente — mas é o começo honesto.

Se esses princípios ressoaram — o Elite21 é o próximo passo.

21 dias. 3 frentes: Corpo (treino), Mente (princípios), Identidade (ruptura com o padrão mediano).

Não é curso. Não tem aula. É protocolo: você recebe os guias, executa por 21 dias, documenta. Quem termina sai com novo baseline. Quem não termina descobre que ainda não estava pronto.

Acesso vitalício.

Por apenas R\$57,00

<https://go.hotmart.com/X105600095I>

Não é para todo mundo. É para quem entendeu que intenção sem estrutura é só mais um pensamento bonito. Aqui, o foco é treinado em outro nível. Caso tenha interesse, basta me enviar uma mensagem.

@fabiobogajo

Fábio Bogajo · elitelearning.com.br

Reconstrução é o novo padrão.
