



## CONTROLE DETERMINADO

- Este é um exercício poderoso para se aprender a operar a partir do ponto de vista da vontade consciente/transcendente.
- Pode ser que você o faça várias vezes até que a habilidade se manifeste sem esforço.
- Este exercício usa uma aproximação gradual que pode ser usada para dissecar associações e comportamentos habituais e reduzir a influência dos domínios inferiores da vontade.

### Objetivo

- Colocar o comportamento sob o controle da vontade consciente e transcendente.

### Resultados Esperados

- Reconhecimento de suas próprias forças motivadoras e suas associações, e a habilidade de desligá-las e ligá-las.

### Instruções

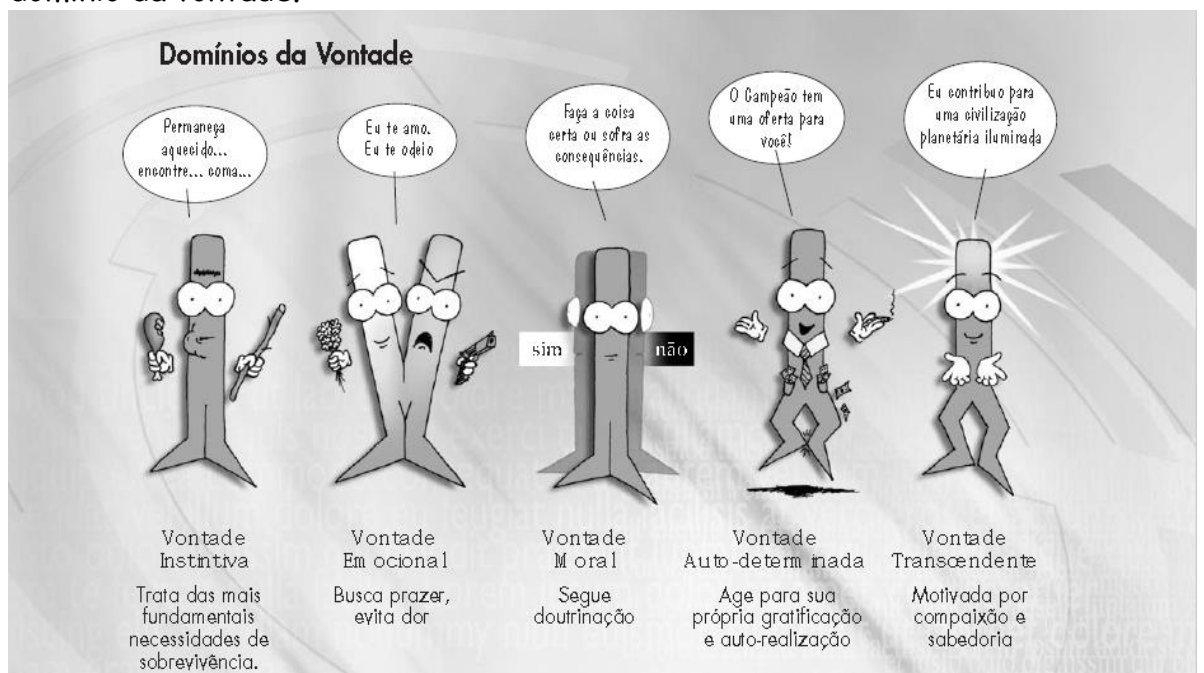
- O exercício é feito a cada vez durante cinco minutos e começa com o aluno sentado ou em pé, parado. (Um monitor é útil, porém não é necessário);
- Após iniciar você pode permanecer imóvel ou mover-se para qualquer lugar, pode fazer ou não fazer qualquer coisa, pode pensar ou não pensar sobre qualquer coisa, pode sentir ou não sentir qualquer coisa, desde que deliberadamente origine (mental ou oralmente) a decisão de agir antes de fazê-lo.
- Quaisquer pensamentos, sentimentos ou ações involuntários (piloto automático) descobertos devem ser:
  - 1) interrompidos completamente,
  - 2) reproduzidos e originados e, então,
  - 3) a partir do ponto de vista da fonte(você é a fonte), continuados deliberadamente ou desligados.
- O propósito deste exercício é para VOCÊ, agindo como vontade consciente e transcendente, controlar deliberadamente todos os pensamentos, sentimentos e ações;



- Qualquer confusão, hesitação, emoção, distração ou sobrecarga é provavelmente uma força motivadora desalinhada (piloto automático) surgindo de um domínio inferior da vontade.
- E apesar destas forças motivadoras desalinhadas poderem inicialmente parecer muito fortes, interrompê-las completamente, reproduzi-las deliberadamente e repeti-las irá enfraquecê-las.

## Exemplo

1. Você começa ficando em pé.
2. (Decisão Originada): "Vou andar até aquela parede".
3. (Movimento involuntário): Você se percebe coçando o lado esquerdo da cabeça. (Para, percebe em si um impulso emocional de incerteza.)
4. (Reproduz o movimento involuntário e origina uma nova decisão) "Vou coçar o lado esquerdo da cabeça e me sentir incerto". (Repete isso até que a ação esteja sob o controle da vontade consciente/transcendente.)
5. (Origina nova decisão): "Vou parar de coçar o lado esquerdo da cabeça". (Faz isso)
6. (Origina nova decisão): "Vou olhar pela janela". (Faz isso)
7. Opção: você pode expandir este exercício para um nível ainda mais avançado percebendo se o conjunto de comportamentos involuntários (pilotos automático) são reações, impulsos emocionais, críticas ou esforços.
8. Uma vez que isto esteja definido, recorre à tabela dos Domínios da Vontade para determinar que esforços irão despertar o próximo domínio da vontade.



Fonte: extraído do mini-curso manejo da vontade da metodologia do Curso Avatar