

ReProGame O Sistema – Jogo De RPG para nossa evolução

Esse é o jogo de ReProgramação que funciona para otimizar seu tempo, aumentar sua produtividade e equilibrar a sua vida. Ele tem sempre a duração de 21 dias (esse é o tempo necessário para reprogramar nosso subconsciente, diante de alguns estudos da psicologia contemporânea), com missões a serem cumpridas e feedbacks a serem compartilhados. E não quero canalizar esse "sistema operacional" sozinho, e conto com a co-criação de todos vcs. De cara, já aviso que é um jogo de ganha-ganha... pois todos nós que nos doarmos incondicionalmente ao processo estaremos ganhando... só precisamos colocar nossa fé e energia positiva nessa jogada, acreditando que essa transformação é possível, e que nos transformando, estaremos transformando o Mundo.

Faremos a etapa elementUm, que serão 4 ciclos de 21 dias cada uma para cada elemento, conectando com uma direção, um animal de poder, uma cor e um propósito, ao todo serão 84 dias.

Nome do jogo; ReProGame
Missão Geral; RepróAmar o Sistema
Elemento; Fogo
Animal; Águia
Cor; Amarelo
Propósito Principal Dessa Etapa; co-criar a comunidade
Período do Primeiro; 13/05/13 - 01/06/13 (21 dias)

Qual Período? 11/08/13 a 31/08/13

O que é?

Um jogo de RPG para reprogramar nosso "sistema", hackeando nosso subconsciente, utilizando diferentes softwares para quebrar ou implementar padrões, paradigmas e condicionamentos, que recebemos pela nossa cultura, família, sistema educacional, traumas, e etc.

O que precisa?

Na verdade, só sua fé e disciplina, mas algumas ferramentas podem ajudar;

Um caderno (de preferência verde, por ser a cor da esperança e da floresta)... Pode ser um que tenha em casa, se tiver bastante folhas. Bloquinhos de "post it", ou qualquer papelzinho que cole (pode ser num segundo momento)

Primeiro Dia, Etapa e Missões (pode ser adaptado por cada um)

Reflito sobre o processo ao longo da vida pessoal e profissional.... assim como os processos espirituais que estão ajudando e travando a re-evolução de minha alma. Analiso o que está fluindo na minha vida e o que não está, faço uma meditação rapidamente a respeito de todo esse processo e agradeço por tudo que aconteceu comigo e ao meu redor para chegar até aqui,... e registro no meu corpo de alguma forma o que eu quero que flua para mim a partir desse eterno agora.

Hoje vou pegar minha agenda e anotar o que tenho que executar, realizar e materializar (metas e sonhos/projetos) até o fim do ano, do mês, do período de 21 dias, da semana e por último irei dividir essas pendências por dia... a cada sexta-feira, dou um visto no que foi realizado na semana e refaço a agenda da próxima semana na própria sexta, no sábado ou no máximo no domingo. Importante eu escrever alguns detalhes do que precisa fazer para realizar essas pendências. Quanto mais específico o caminho, mais próximo fico de chegar até ele.

Pego o caderninho que chamo de Diário de Bordo do ReProGame e anoto(os exemplos são ilustrativos, alguns aplico no meu jogo e outros não)

No máximo 9 coisas que quero liberar num nível físico

ex; Eu libero meu vício em cigarro, café, drogas; Eu libero minha desorganização; Eu libero minha indisciplina, bagunça, etc

No máximo 9 coisas que quero liberar num nível emocional ou comportamento

ex; Eu libero a raiva, Eu libero o medo; Eu libero a Insegurança; Eu libero a dúvida, Eu libero a tristeza, Eu libero a falta de atenção, Eu libero a falta de motivação, de foco e de atenção

No máximo 9 coisas que você quer liberar como padrão(principalmente da mente)

Ex; Eu libero meu padrão de fazer dramas, Eu libero meu padrão de deixar tudo para depois; Eu libero a minha rotina de acordar tarde, dormir tarde, chegar atrasado etc

No máximo 9 coisas que você quer ativar num nível físico

Eu ativo uma alimentação saudável, Eu ativo exercício físicos todas as manhãs, Eu ativo a meditação na minha vida, Eu ativo fazer práticas de meditação e respiração todos os dias,... etc

No máximo 9 coisas que eu quero ativar num nível emocional ou de comportamento;

Eu ativo o amor incondicional, a paz, a paciência, a compaixão, o perdão, a felicidade, a alergia, a compaixão, a harmonia com tudo e com todos, a perseverança, a verdade, a devoção, a gratidão, a fé, a atenção plena

No máximo 9 coisas que quero ativar como padrão

Eu ativo o padrão de acordar cedo, alimentação saudável, exercícios físicos, disciplina, 2 horas diárias e focadas no facebook promovendo a luz e a expansão da consciência, a co-criação e o consumo consciente, ser pontual nos meus compromissos, passar fio dental, dançar semanalmente, disciplina com sexo e masturbação(celibato por 40 dias), focar 2 horas do meu dia a meu lado artístico. Responder os e-mail e assuntos pendentes logo no começo do dia.

No máximo 9 coisas que quero materializar no plano material (visualizo ao ler)Eu materializo o projeto "XXXXXX", o projeto Y, a idéia tal, um carro X, eu materializo o computador da marca,.. o telefone modelo tal,

No máximo 9 coisas que quero visualizar como visão planetária;

Eu visualizo a paz mundial, rios limpos, florestas verdes, equidade social, iluminação, 5adimensão; unidade, ascensão planetária, fraternidade entre todos os povos, verdade, aceitação, abundância para as presentes e futuras gerações, muita luz, etc...

Outras ferramentas que complementam o meu jogo;

Posso fazer um desenho, storyteller, storyboard, uma mandala, uma árvore, um mapa mental, ou "mapa do tesouro" expressando tudo citado aqui,.. para ficar sempre visualizando, posso escrever em postix o que acho mais importantes de estar vibrando e lembrando, colo na mesa de trabalho, no monitor do computador, no laptop, no espelho do banheiro, no carro, etc...

Leio o meu "Diário de Bordo do ReProGame" a cada manhã após a prática matinal, ao longo do dia vou analisando os avanços, as recaídas e os padrões que estão gravados no meu subconsciente, vigio meus pensamentos e emoções, faço anotações no meu Diário de Bordo e a cada noite antes de dormir por 21 dias,.. analiso a minha evolução em cada aspecto e as missões que tenho que realizar a cada dia, colocando uma pontuação de 1 a 5, se a média após 21 dias for maior que 80 no total(somando a nota de cada dia), posso riscar aquele aspecto do Meu Diário de Bordo no próximo, caso contrário mantenho nos meus desafios, a pontuação e classificação é a seguinte;

1= muito ruim2= ruim

3= regular

4= bom

5= muito bom

por exemplo; Quero acordar cedo, e programei para as 8, se acordo na hora dou um 5, se acordo as 8:30 um 4, as 9:00 um 3, se acordo as 10 dou um 2(ops, rs), as 11 dou 1. O mesmo posso analisar se chego atrasado num lugar, se estou controlando alguma emoção que quero liberar e o quanto controlei, se estou tendo avanços positivos nos meus sonhos, comportamentos e emoções... etc. Analiso minha abundância e como tudo tem fluído. Tudo vai de acordo com meu bom senso, sem me auto-sabotar, sabendo que quanto mais transparente eu for, mais verdadeiramente irei evoluir. Pontuo tb se realizei o que me propus de manhã, em relação a trabalho.

Uma técnica que uso para registrar um padrão ou comportamento positivo ou negativo; Posso usar um gesto, som ou ação para registrar meus erros, acertos e insights. Por ex; Estalar os dedos; Apertar as 2 próprias mãos; dar um beslicão; fechar o punho e ficar apertando por 10 segundos e processando; colocar a mão no coração quando for algo positivo; dar uma "taluda" atrás da própria cabeça quando for um padrão negativo.

Nesses 21 dias, escolho algo para mudar na minha rotina e vou mudar algo também na minha aparência,... para me tirar a identidade e apego a quem eu penso que eu sou e também para trazer mais controle ao meu ser e instinto. Vou fazer o máximo de esportes que eu puder!

*Você pode ou não, escolher ser um arquétipo para ser o seu personagem de RPG que vai se conectar mais com seu propósito naquele período... tipo um Anjo da Luz, um Avatar, O Cristo, Um Super-Herói, um Agente Secreto(tipo 007), Um Shaman, Um Alienígena, Um Cientista, Um Cavaleiro do Zodíaco, um Jedi, o Neo do Matric...e por ai vai.... dê asas a sua imaginação,...

Antes de dormir no primeiro dia do ReProGame, dou uma meditada e um co-mando a minha Alma; "Hoje morri, renasci e a partir de agora vou sou o co-mandante de minha mente e emoções. E peço aos meus Guias que me enviem através de sonhos, sinais e intuições,... todas as instruções para que a luz e a sabedoria suprema flua através de mim."

Abaixo o que estou fazendo para mim nos outros dias, as vezes aparece uma missão ou outra nova,.. monte o seu jogo próprio jogo ou se inspire ou se empodere desse! (parece muita coisa, mas ao ler, verá que não é, é apenas uma prática matinal e noturna).

DIA 2- Esse é o formato para todos os outros dias, do ciclo de 21 dias.

*Logo quando acordo, tomo consciência da minha respiração, dou uma profunda inspiração e expiração consciente e anoto no meu "Diário de Sonhos"(pode ser um caderno ou uma agenda) o que eu sonhei, caso não me lembre de tudo, anoto apenas os detalhes que lembro, mas tente detalhar o máximo que puder.

*Faço uma rápida oração pessoal e invocação à Deus Pai-Mãe, Meus Guias, Anjo da Guarda, Animal de Poder e Seres que Me Acompanham. (cada um pode fazer baseado no que acredita, podendo invocar apenas sua Consciência ou a Atenção Plena). Na sequencia, converso rapidamente com meu Eu Divino e meus Guias, deixo claro a intenção do que estou buscando e agradeço por todas as oportunidades, dificuldades, aprendizados e abundância que venho recebendo.(Posso agradecer também por algo que estou buscando, num nível profissional, material ou pessoal,... o ato de agradecer por algo, mesmo que ainda não tenha ele presente, fortalece muito o poder de materialização.) Finalizo pedindo a meus Guias e Anjo da Guarda para me proteger e abrir os caminhos durante todo o meu dia.

*Na seqüência, faço uma meditação de 10 a 15 minutos, dependendo do nível de profundidade e de tempo que tenho fico um pouco mais... (Se já tem sua prática de meditação, pode pular o próximo tópico. A prática que uso normalmente são 2, que são similares, a primeira é a Zazen, que consiste basicamente em sentar-se em uma posição confortável num almofada ou travesseiro, com a coluna ereta, com os olhos semi-abertos, 45º graus pro chão para me manter mais atento e acabar não dando mais sono ou viajar muito nas asas da imaginação(sendo que alguns dias faço de olho fechando) e sigo até o final respirando conscientemente, buscando manter a Mente no Vazio e a respiração ajuda muito nisso. Mesmo assim, a Mente dá uma navegada para fora do meu centro, meu ponto zero,.. e nesse

momento observo os pensamentos e sensações que surgem, sem buscar reprimi-los, alimenta-los ou julgá-los. Quando a mente está voando muito, conto o ciclo completo de respiração, 1 inspiração e 1 expiração, e ao completar 10 ciclos retorno ao 1 como contagem. A outra técnica de meditação, é de contar a respiração até ter um pensamento e quando tenho, recomeço do Zero. Algo que é muito válido em qualquer hora do dia se quero parar de pensar em algo, ou se quero dormir e não estou conseguindo. Mas qualquer tipo de meditação é bem vindo aqui, faça a que te deixa bem e o mais importante é você fazer algo que não te faça resistir muito, ou lutar contra... relaxe, mas não tanto para não cair no sono. Não é o ideal, mas se preferir colocar uma música ou sons da natureza, pode ser bom pra te ajudar no dialogo interno.)

*Logo após a meditação, faço no mínimo 9 afirmações positivas e quânticas para o meu dia, de preferencia 3 pro corpo físico(saúde), 3 de auto-confiança e 3 de atração de oportunidades e abundância . E repito 3 vezes cada uma delas. Algumas das que falo são;"As minhas células, os meus órgãos e as minhas glândulas estão agora em perfeito funcionamento."

"Eu tenho saúde perfeita e radiante"

"Meu corpo fisico manifesta agora a saúde e a força da Fonte Infinita""Todos os dias, de todas as formas, torno-me cada vez mais... (saudável, humilde, iluminado, feliz, melhor, conectado, focado, atento, etc...)

"Eu ativo agora minha Força Mental,Física, Espiritual e Emocional."

"Eu Sou o co-mandante da minha vida."

"Eu atraio para meu dia, todas as soluções, inspirações e oportunidades que necessito"

"Eu pedi e sei que estou recebendo"

"A partir de agora, eu tenho o controle absoluto, total e supremo sobre minha" (realidade, vida, mente, emoções, ações, reações, etc)

"Posso perder algumas batalhas, mas vou vencer a Guerra contra meu ego"(caso não entenda qual é essa Guerra, leia o segundo post, 13/12/11).

Sendo que o foco maior pode ser aonde cada um esteja precisando mais.

*Após fazer esses decretos, projeto com a força do pensamento e da visualização o que quero para o meu dia e também uma visão planetária(paz, verde na floresta, harmonia, etc), não tenho facilidade para visualizar, mas tento fazer da maneira mais real possível,... emitindo apenas os pensamentos que associam a aquela imagem.

*Depois das afirmações e visualizações,... dou uma relaxada de um minuto!

*Faço um alogamento(ou yoga) seguido de um exercício aeróbico de no mínimo 15 minutos, de preferência ao ar livre e pela manhã,... algo que me faça suar, purificar e liberar endorfinas no meu cérebro e corpo.*Para cada dia eu coloco uma nova missão para aquele dia no meu Diario, Caderno do ReProGame ou num arquivo de notas do meu celular, como; o que tenho que realizar no trabalho ou na minha vida pessoal, ou missões como; dizer que ama alguém incondicionalmente antes de dizer "Oi", fazer algo que me dá medo, que eu não gosto ou que me incomoda, procurar alguém que precisa me perdoar em algo, fazer a quantia de R\$ "xxxx" naquele dia e se não consigo num dia, tenho que conseguir no dia seguinte ou até conseguir, procurar alguém e aplicar uma cura sem ela saber, fazer o bem ou servir a alguém como um anjo sem a pessoa saber, diversas missões ligadas ao trabalho.... E no futuro teremos missões coletivas, como limpar praça, ações na praia, pintar um muro e etc...

*Durante o dia uso umas técnicas de visualização, oração, afirmação e meditação, caso seja necessário, são como "ferramentas" para realizar a missão do meu jogo e vencer alguns desafios.

*A noite antes de dormir dou uma meditada de 5 a 10 minutos, agradeço ao meu dia, analiso os avanços no Diário de Bordo(como citado acima), peço que meus guias estejam comigo durante os meus sonhos me enviando mensagens, que eu descanse profundamente e acorde totalmente revigorado e recarregado na próxima manhã... posso fazer mais uns decretos, afirmações e visualizações.

Como essa é uma prática do meu ReProGame, não vou ficar voltando aqui para postar a não ser quando tiver um grande insight ou uma necessidade postar algo! Caso queira, monte você também a sua prática

WWW.S🌍SGAIA.EU/SOUCRISTO

do ReProGame, e me envie para analisar, dar dicas, tirar dúvidas e aprender com a sua forma de reprogramar a sua vida de forma divertida;)

Enfim, esse é só um dos modelos... em breve iremos interagir com outros jogos,... aguardem e embarquem nessa! Parece complicado, mas basicamente estamos falando de uma nova prática matinal,..e um fechamento no fim do dia!Muito bom saber que essa brincadeira está só recomeçando... gAMEMOs!

WWW.S🌍SGAIA.EU/SOUCRISTO