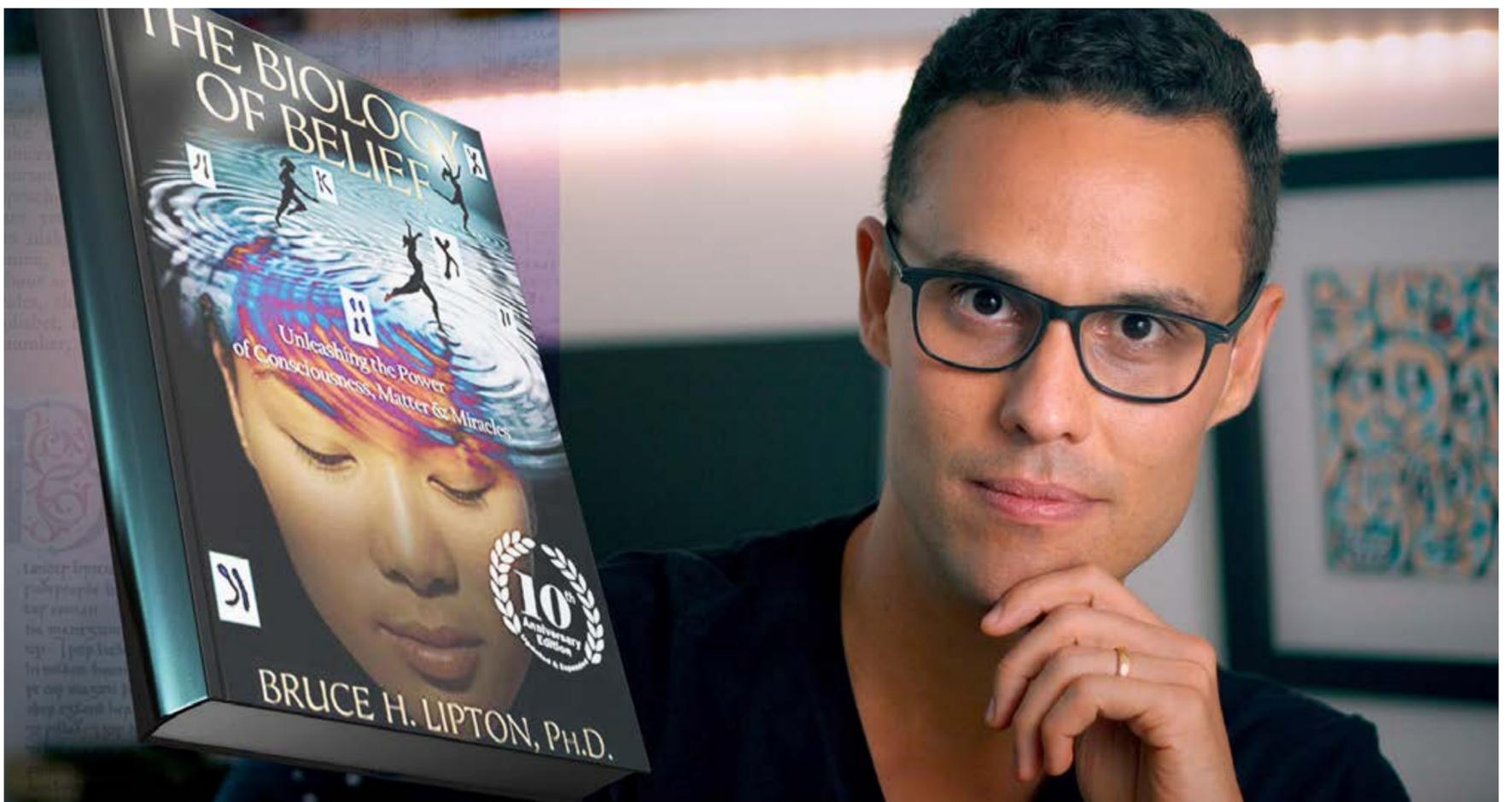


Manual de instruções para uma nova



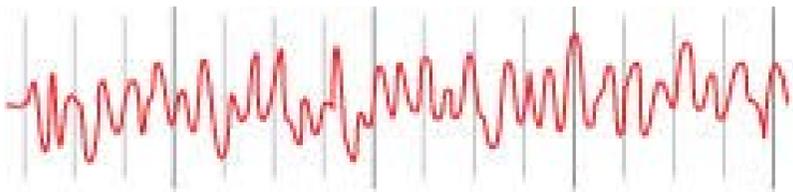


PRONTO PARA ATUALIZAR SUAS CRENÇAS?

Bom, se você caiu de paraquedas aqui sugiro que primeiro assista ao vídeo [A BIOLOGIA DA CRENÇA de Bruce Lipton](#), pois é de lá que tiramos toda a magia... magia nada... toda a ciência para desenvolver essa atualização cerebral. Inclusive, se quiser comprar o livro, e sugiro que você o faça, basta acessar [este link](#).

PRA QUE SERVE O ÁUDIO?

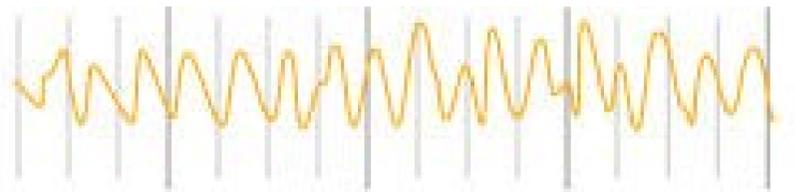
O objetivo do áudio é fazer você surfar nas ondas Theta da sua mente, para então atualizar seu sistema. Então tem que ser naquele momento antes de você dormir. Aquela momento que você ainda ouve e entende as coisas, mas já não sabe se está sonhando ou não. Você deve ouvir esse áudio em um desses três períodos: ou quando acabou de acordar, ou após o almoço naquele cochilo vespertino, ou à noite, logo antes de dormir.



Beta (14-30 Hz)

Concentração, excitação, alerta, cognição

Altos níveis associados com ansiedade, desejo, sensação de separação



Alpha (8 - 13.9 Hz)

Relaxamento, super aprendizado, foco, aumento da produção de serotonina

Pré sono, pré despertar, sonolência, meditação, começo do acesso ao inconsciente

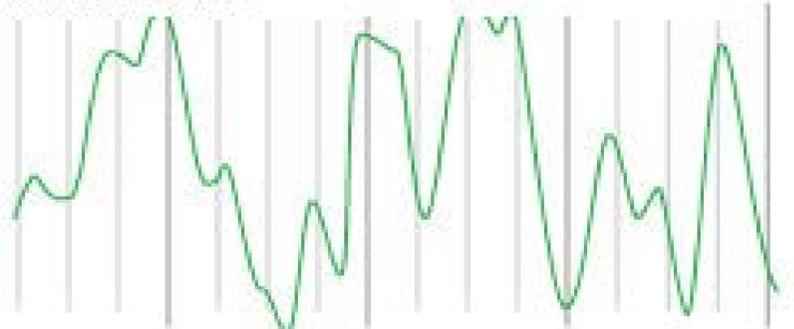


Theta (4-7.9 Hz)

Estado de sonho no sono (REM), aumento da produção de catecolamina (vital para o aprendizado e a memória), aumento da criatividade

Integração, experiências emocionais, potenciais de mudança no comportamento, aumento da retenção do que é aprendido

Transe, meditação profunda, acesso a mente inconsciente



Delta (0.1-3.9 Hz)

Sono sem sonho, liberação do hormônio de crescimento

Transe profundo, estado não-físico, perda da consciência do corpo.

Acesso ao inconsciente e consciente coletivo

O áudio tem 10 minutos e você deve ouvi-lo por pelo menos 7 dias... mas o ideal são 14 mesmo... ou quantas vezes achar necessário.

Mas um alerta!

Esse áudio não é para ser ouvido fazendo alguma atividade que exija atenção, tipo dirigir. O áudio é dividido em duas partes. Na primeira você vai ouvir uma música que está na frequência alfa e ali são dadas algumas instruções de relaxamento... tipo respirar e tal... depois o áudio entra em frequência Theta... que é uma frequência natural de relaxamento... e você... realmente... relaxa, pois este é o objetivo.

O que eu falo no áudio?

O texto é composto de frases afirmativas gerais, algumas frases fazem total sentido para você, o que não tem problema, mas outras vão atacar diretamente suas crenças limitantes e vão atualizar seu software. E para que a atualização seja mais completa, você vai ter que *personalizar a sua experiência*.

Você vai escrever o que você deseja mudar na sua vida, através de frases afirmativas e vai colar este papel no espelho do banheiro. Todos os dias você vai apenas ler as suas frases, pois uma das maneiras de se mudar o hábito é através da repetição.



Então, se por acaso eu não falei algo que você gostaria de mudar, escreva em um papel e cole no espelho do banheiro e leia todos os dias.

Veja a explicação deste manual no vídeo.

MANUAL DE INSTRUÇÕES PARA ATUALIZAÇÃO DO SISTEMA.

Você pode ouvir o áudio ao procurar LER É VERBO em qualquer tocador de podcast.

[Ou clicando neste link.](#)

Espero que goste e que possa mudar sua vida para melhor! Qualquer dúvida, sugestão, crítica ou elogio, entre em contato comigo pelo

fredbraga@lereverbo.com

fred
Braga.

