$2.95USD



Aprenda a Viver Deliberadamente

Conteúdo:

- O que você realmente quer da vida?
- Mente Quieta: Encontrando seu caminho de casa
- Estresse, Atitude, & Concentração
- O Caminho para Felicidade
- e mais...

Avatar®

O curso Avatar® foi incrível. Ele me habilitou a desobstruir espaços que eu não havia sequer identificado como bloqueados! —B. G., South Carolina



É tão bom ver claramente o que está acontecendo em minha mente e então ser capaz de deixar isso ir embora. — R. E., Germany

Avatar me ajudou muito com a minha vida. Palavras não descrevem o quanto me sinto bem depois de concluir este curso. Abriu tantas portas, sinto que não há nada que eu não consiga alcançar. — J. W., Louisiana



No meu curso, eu tive fogos de artifício de realizações, vindas uma após a outra, e finalmente encontrei o desalinhamento em mim! Estou muito agradecida. É um presente e sinto que o tempo e o dinheiro gastos são bem recompensados! — E. S., Switzerland

Avatar me deu coragem e poder para realmente viver. O mundo ficou lindo novamente! — L. N., Korea



Obrigado por me dar as ferramentas que eu preciso para me libertar de todas as coisas do meu passado que estavam me segurando, e me mostrar como criar o futuro que eu quero! — J. D., Austrália

Eu vivi nove dias que foram absolutamente fantásticos. Eles foram preenchidos com coisas novas, novas explorações, emoções, amor e insights. Este curso é tão GRANDE! Avatar mudou minha vida para sempre. Eu me sinto feliz. Eu sou feliz. —M. B., France



Este curso é bem desenhado e entregue ... 500 pessoas em uma sala, e todos sendo tratados com respeito e cuidado; falando muitas línguas diferentes, e todas trabalhando na sua própria velocidade. Eu me senti muito bem cuidado ... e os Masters Avatar foram tão solidários e amorosos. —A. A., USA

Eu me sinto calma, como nunca senti antes, e tão EU! Obrigado por me acordar para ser eu, tal como eu sou! — D. V., Brazil



Minha mente está muito, muito quieta e acolhedora. Tudo é infinito e possível. — Y. W., Japan

Eu fui de alguém que usa a sua posição de vítima para permanecer pequena e garantir que ninguém tenha um ganho, para um Ser Fonte pronta para qualquer coisa! ... sinto que me encontrei novamente e me lembrei do porquê que estou aqui . — M. W., United Kingdom



Uma Nota do Editor

Obrigado por escolher *Aprenda a Viver Deliberadamente* e dar uma lida. Nas páginas desta publicação, você encontrará artigos criados para lhe dar uma ideia do que é Avatar e como sua mente funciona. Se o que você ler ressoar com você, se você sente um desejo de explorar o funcionamento mais profundo de sua própria consciência e se familiarizar com a criação que você considera como eu, então o Curso Avatar é para você. Comece hoje a viver deliberadamente.

Com apreciação,
Star's Edge

O Segredo da Atratividade do Avatar

Uma das coisas mais incríveis sobre Avatar é a diversidade de pessoas que estudam e ensinam o curso. Não é incomum encontrar pessoas de mais de trinta países, muitas culturas diferentes, estilos de vida e fé estudando e praticando juntos para adquirir uma licença para ministrar o Curso Avatar. No editorial a seguir, Harry Palmer, o autor dos materiais Avatar, responde à pergunta: "Por que Avatar tem uma atratividade tão ampla?"

Um dos objetivos em escrever os materiais do Avatar era criar uma metodologia que contornasse qualquer doutrinação ou invalidação de crença. Isso exigiu, tanto quanto possível, uma abordagem antisséptica. O foco tinha que estar no COMO a consciência humana operava, não no conteúdo da consciência. Com qualquer discussão de conteúdo, sempre havia o risco de ser atraído para algum sistema de crença ou sucumbir ao impulso intelectual de dizer: "É assim que é. É isso que significa."

O Avatar ensina às pessoas uma maneira eficaz de configurar suas consciências sem entrar em com o que elas devem configurar. É isso que quero dizer com uma abordagem antisséptica.

• • • •

"Não haverá esforço para doutriná-lo com qualquer crença ou verdade. O que você acredita é o que você acredita, e a verdade que você descobre é a sua verdade." —ReSurfacing®

Índice

2 O Que Você Realmente Quer Da Vida?
4 Mente Quieta: Encontrando seu Caminho de Casa
8 Mude Seu Canal
10 A Habilidade de Criar o Eu
12 Vivendo Deliberadamente
13 Exercício do ReSurfacing: *Estabelecendo Metas*
14 Como Avatar Cria Iluminação
16 Perguntas Frequentes
18 Estresse, Atitude, & Concentração
22 Histórias de Sucesso
24 Papai Noel e Coelhinho da Páscoa
26 O Caminho para a Felicidade
28 Ordens dos Sistemas de Crenças
31 Exercício do ReSurfacing: *Crenças Transparentes*
32 Informações do Curso Avatar

Declaração de missão

A missão do Avatar no mundo é catalisar a integração dos sistemas de crenças. Quando percebemos que a única diferença entre nós são nossas crenças e que as crenças podem ser criadas ou descriadas com facilidade, o jogo certo e errado acabará, um jogo de co-criação se desdobrará e a paz mundial acontecerá

Avatar®, ReSurfacing®, Enlightened Planetary Civilization®, e Star's Edge International® são marcas de serviço registradas da Star's Edge Inc. Civilização Planetária Iluminada℠ e EPC℠ é uma marca de serviços licenciada para Star's Edge Inc. Todos os direitos reservados. ©2019 Star's Edge International.

Star's Edge International, 237 N. Westmonte Drive, Altamonte Springs, Florida 32714 USA
Tel: +1 (407) 788-3090, E-mail: avatar@avatarhq.com

facebook.com/AvatarCourse
youtube.com/SEIvideo
twitter.com/AvatarCourse
instagram.com/avatar.resurfacing

O que você realmente quer da vida?



por Harry Palmer

"O que eu realmente quero da vida?" É a pergunta bônus para o sucesso desencorajado. Ela espera na escuridão por seu indício - um momento de auto honestidade - e então desliza através das cortinas da consciência e rouba o show. Surge no dia em que o carro novo perde o lustre ou o aplauso perde seu significado ou o ashram perde seu brilho. Ela espreita nas primeiras horas da manhã dos dorminhocos indecisos. *O que eu realmente quero da vida?*

Você já desejou alguma coisa - um objeto, um reconhecimento ou um relacionamento especial - e descobriu que o prazer de realmente conseguir isso foi decepcionante? Este é um tipo especial de decepção. Você não está desapontado por falhar em conseguir seu desejo; você está desapontado com o prêmio.

A maioria das pessoas se consola estabelecendo o objetivo um pouco mais elevado. Elas dizem para si mesmas: "Não era um Porsche que eu realmente queria. O que eu *realmente* queria era um Lamborghini." "Não era um milhão de dólares, eram dez milhões de dólares." "Não era um iate de quinze metros; era um iate de trinta metros." Isso leva à sabedoria distorcida: *quanto seria necessário para me fazer feliz?*

A resposta: *um pouco mais.*

Um pouco mais - é uma resposta sedativa. Ela acalma a decepção e reafirma a antiga culpa de que não estamos nos esforçando o suficiente ou não estamos vivendo o potencial de cada um. Uma sociedade enlouquecida oferece consolo: "Tente mais. Você vai fazer melhor da próxima vez.

Isso planta a semente de ansiedade em sua mente, e a "próxima vez" é um lembrete de que o tempo está se esgotando. A pressão está ligada. Você precisa conseguir e conseguir logo. Mas o que? Não isso, não aquilo. Talvez poder. Talvez se você fosse presidente da sua própria empresa ...

Você consegue sentir o pânico? Trabalhe mais. Aumente suas estatísticas. Mantenha-se motivado. Imite o rico. Apaixone-se. Permaneça focado; aprenda a ignorar as distrações. Estude Marketing. Crie demanda. Destrua a concorrência; negócio é negócio. Uma noite você acorda com o *ring-ring*. Não é o telefone. É a sua campainha de auto honestidade. *Isso é realmente o que eu quero da vida?*

Você precisa de uma resposta e precisa dela agora. Onde você se apoia?

Verdadeira satisfação... não pode ser alcançada por conquistas ou posses. Verdadeira satisfação... não pode ser adquirida por abraçar uma doutrina de renúncia.



"Eu sinto sua dor", oferece um guru da nova era que lhe oferece o conselho: renúncia total, desistir de tudo, não querer nada. Confiar. Então você luta com a mente pela quietude. Você se entrega. Ame todo mundo. Você sofre a morte do ego. ESTEJA AQUI AGORA. A dor vai embora, mas também o seu bom senso. Enquanto você confia serenamente, você é roubado, seu cão é envenenado e sua casa é queimada. Enquanto você está amando a todos, seu cônjuge se prepara para um divórcio.

Ah, mas você entende, deve ser o seu karma - um teste da sua fé. Ah-ahã, pessoa estúpida falando. Você alcança a sabedoria espiritual - para quem? Quanto tempo você pode jogar paciência? Por quanto tempo você pode racionalizar o sofrimento da humanidade? Então você espalha a palavra, é assim que é, honra seu guru, salve o mundo, ansiedade, ansiedade, ansiedade. A campainha da honestidade toca novamente. *Isso é realmente o que eu quero da vida?*

A ideia de que a vida é sobre adquirir bens leva ao desapontamento. A verdadeira satisfação (apesar dos comerciais de TV) não pode ser adquirida por conquistas ou posses. A ideia de que a vida é sobre entregar-se a seus desejos leva à decepção. A verdadeira satisfação (apesar da insistência justificada do seu guru) não pode ser alcançada abraçando uma doutrina de renúncia.

Teste-as, somente se for obrigado.

A conquista te puxa para um lado; A rendição te puxa para o outro. Seu coração e mente se dividem. Conflito. Então você chega a um meio-termo.

A palavra para este compromisso é *infeliz.* O prognóstico é um aprofundamento da depressão mental que termina em inconsciência socialmente adaptada. Sem brincadeira, você enlouquece. Publicidade e livros sagrados medicam a sua contradição com falsas promessas até ... *ring-ring.* (É para você.)

Avatar não é anti-conquista nem anti-espiritual nem anti--compromisso, mas ele elimina as ilusões de que qualquer um destes é um caminho para a verdadeira satisfação.

O caminho para alcançar a verdadeira satisfação na vida é uma exploração honesta e alerta do seu estado de ser e das crenças a partir das quais surgem suas dúvidas e respostas. Quem você é e em que você acredita?

O prêmio - e ele é simples e singular - é acordar para quem você realmente é e aprender a viver deliberadamente. Quando você **sabe**, a resposta é: *não há dúvida.*

Totalmente vivo, totalmente desperto, *isto é o que eu realmente quero da vida.*

Isso é Avatar. Se isto não for o número um na sua lista de desejos, ...*ring, ring.*

Avatar não oferece respostas a você; Oferece-lhe as ferramentas para encontrar as suas respostas

Mente Quieta

Encontrando seu caminho de casa

por Harry Palmer

De O Caminho Avatar: De Onde viemos, capítulo 21, Não Falemos Falsamente.

Qual é a maior conquista pessoal? Não é qualquer forma de riqueza material. Não é qualquer qualidade de fama. Não é nenhum grau de poder. O que, então?

A maior conquista pessoal é a paz de espírito.

A maioria das pessoas não sabe muito sobre paz de espírito. Elas imaginam que é conforto, ou lazer, um momento sem estresse, talvez uma noite de sono tranquila, mas é mais do que alívio. Muito mais. A paz de espírito é um estado mental quieto que possibilita a experiência de "apenas ser". Essa é uma consciência sem esforço, sem perturbações por pensamento ou julgamento, dor ou prazer, ganho ou perda.

Alcançar paz de espírito é o motivo arquetípico da atividade humana. Examine qualquer escola de princípios e crenças e você descobrirá que o objetivo final de sua instrução é (ou foi) alcançar paz de espírito. Existem muitas abordagens para lidar com a mente: habituação, revelação, distração, negação, submissão e subjugação, para não mencionar drogas, cirurgia e tratamentos de choque. Algumas conseguem e algumas falham.

Aquelas que têm sucesso agiram como um lembrete, como uma chave, ou como uma combinação para uma força autorregulada que estava adormecida internamente. As escolas de sucesso despertam e capacitam o ser. (Muitos se referem a este ser como *espírito*.)

As abordagens que fracassam, o fazem porque capacitam o pensamento e confiam em métodos de doutrinação e controle - geralmente recompensas e punições. Muitas vezes eles promovem atividades que prometem prazer imediato, mas com o tempo geram estresse, ansiedade, dependência e, finalmente, depressão.

Se o treinamento Avatar adicionou alguma coisa aos cânones de instrução espiritual e treinamento da mente, é a descoberta de que certas combinações deliberadas de processos mentais (um procedimento de desligamento) resultam em paz de espírito e abrem as portas para uma experiência de espírito.

Consciência tem habilidades que nos permitem processar e lidar com o universo físico. Todos estão mais ou menos conscientes dessas habilidades. Em geral, eles estão imaginando, pensando e lembrando. Estes são aspectos da mente.

Apenas algumas pessoas estão conscientes de que a consciência tem uma natureza intrínseca muito mais ampla, acima e além da mente. Essa natureza intrínseca é a ponte para o ser. Quando ela é inserida, o que antes era considerado importante imaginando, pensando e lembrando é provável que se torne totalmente irrelevante. A partir deste reino sutil, todos os eventos e experiências da consciência habitual acordada, são satisfatoriamente englobados pela expressão curiosamente sábia: "Isso é alguma coisa".

Assumindo que as pessoas sobrevivem ao nascimento e caem dentro dos parâmetros normais de mutação genética, elas são congenitamente equipadas com os tipos de consciência de pensamento, imaginação e lembrança - uma mente. Na verdade, elas dificilmente estão equipadas com qualquer outra coisa. O resultado é que o Ser cresce com sua atenção focada nas recompensas e dificuldades de sobreviver em uma realidade física definida. Celebração e luta. Qualquer indício de que outras realidades existam (ou possam ser criadas), que possam oferecer jogos mais interessantes do que variações do paradigma de

... certas combinações deliberadas de processos mentais resultam em paz de espírito e abrem as portas para uma experiência de espírito



prazer-dor são relegadas à fantasia ou à ficção científica.

Para a maioria dos seres, a primeira identidade real é uma definição consciente construída às pressas: "Eu sou o bebê". Essa é uma afirmação de ancoragem em um corpo de carne.

A parte triste é que o Ser passa o resto da sua vida ancorado. Sua energia é gasta remendando e sobrepondo a afirmação original do dia do nascimento com conclusões e experiências elaboradas a partir de percepções e julgamentos sobre a realidade física.

É uma armadilha confundir o reino da existência com o universo físico.

Por fim, o Ser chega ao final de seus dias de vida física, ainda ancorado nas definições da mente. Você poderia chamar a mente de águas rasas da consciência. Do que o Ser sentiu falta? A maravilha da vida? O temor da criação? O êxtase do divino? Essencialmente, ele perdeu qualquer experiência de despertar profundo. Sua única experiência real é a sensação de ter sido infelizmente identificado com uma definição complexa que exigia manutenção sem fim. É isto o que se diz ser uma vida sensata na realidade física.

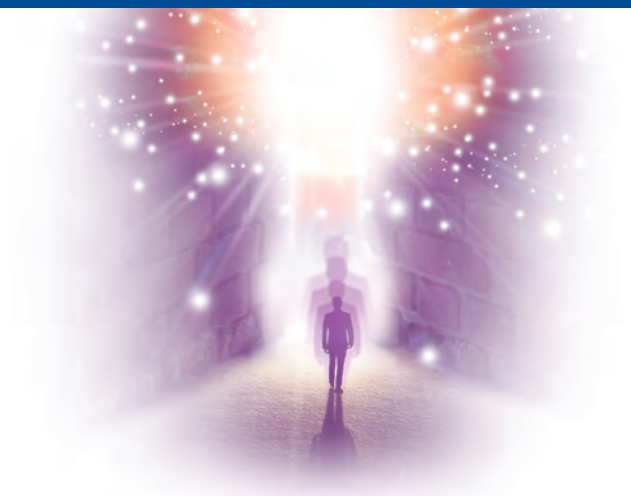
O Ser afasta o corpo e sacode a amnésia das definições. "Bem", diz, "isso é algo", referindo-se às definições físicas mentais e decadentes que sonhavam ser eu. Há um reconhecimento tardio de que a consciência que pensa-imagina-lembra é severamente limitante. Ela ancora a vida em um só lugar. Então o Ser recebe a primeira lição de Avatar, mas sem obter nenhuma das ferramentas. Mas levou uma vida inteira! Isso é muito lento. Você pode imaginar quantas vidas levará para reconhecer que o que está experimentando pode ter algo a ver com o que está criando? Lento!

O que é necessário é um caminho para o Ser levantar a âncora das definições do eu, sem morrer, e partir para os reinos eternos além da mente. Voltar, ir para casa. Como exatamente ensinar alguém a fazer isso tem sido o desafio de toda prática espiritual. Você vê, quanto mais o Ser trabalha (imagina, pensa, lembra) para levantar essa âncora, mais pesada a âncora fica. A mente pode ser um paradoxo aprisionador.

Mas espere. Agora o Ser vê todos esses Avatares navegando por aí tendo fantásticas aventuras de vida e ainda em contato com algo mais permanente do que um salário. Intuitivamente, o Ser sabe que o direito à iluminação e à felicidade é mais do que um acidente de nascimento. O Ser sabe que deve haver uma maneira de escapar da âncora da mente.

Como você levanta a âncora? O segredo é não fazer nada deliberadamente. Como um Ser não faz nada deliberadamente? Essa é uma lição de mundo fundamen-

• *continua*



Mente Quieta

• *continuação*

tal. Sem as ferramentas Avatar, não fazer nada deliberadamente não é fácil de aprender. É uma experiência difícil de explicar.

Há momentos ocasionais na vida quando o pensamento para e, entre outras coisas, um Ser se torna plenamente consciente das circunstâncias de sua própria encarnação física sem qualquer reação a ela.

Pelo menos deveria haver tais momentos - períodos em que a atenção se move além do alcance das preocupações diárias. O eu comum adormece e um eu extraordinário desperta. Esse eu extraordinário, eu superior, tem uma qualidade não encontrada no eu comum. Essa qualidade é o ponto de vista da mente quieta. A mente quieta é independente do tempo e não reage nem cria deliberadamente. A âncora de "eu sou isto, não aquilo" desaparece. Consciência acordada que está além de qualquer construção definidora. Este é verdadeiramente um momento de iluminação.

Alcançar esse estado de mente quieta, mesmo que por um momento, é uma realização profunda. Uma conquista ainda maior é manter esse estado. É uma realização tão incomum que, quando você diz a um Ser que o estado de mente quieta é um resultado esperado do treinamento Avatar, você é geralmente recebido com descrença.

A mente pensante-imaginadora-lembradora é uma criadora inquieta. Ela vasculha por motivos no passado como um urso faminto em uma pilha de lixo. Ela projeta intenções em outras pessoas. Projeta felicidade e perigo no futuro. Cria cenários imaginários, calcula e traça planos estratégicos, prediz indiretamente e sofre consequências que nunca ocorrem. Ela escreve diálogos imaginários que nunca são falados. Ela se preocupa. Canta a mesma música repetidamente. Ela se analisa, repreende e elogia de acordo com algum roteiro esquecido. Analisa freneticamente o significado oculto, mesmo no comentário mais inocente, sempre explicando a si mesma.

Ocasionalmente, em algum lugar entre a alegria e o desespero, o Ser se pergunta: "Sobre o que é a vida?" E então ele alerta a si mesmo para ser realista. Ele se pergunta um pouco mais sobre aquietar-se. "Mente quieta? Ah, sim, eu sei bastante sobre esse estado. Quando eu estava na Índia...

A experiência de mente quieta é tão extraordinariamente bela que muitas das pessoas que momentaneamente a experimentaram passam o resto de suas vidas falando sobre isso. É assim que as religiões nascem: tentando descrever uma experiência com uma qualidade fundamental sem descrição. Este momento indescritível de experiência se torna um santuário de memória sagrado na mente. Imagens mentais esculpidas! Ainda assim, pode ser uma memória benéfica em termos de lidar com o estresse e o desânimo da vida. É um amuleto mental de esperança.

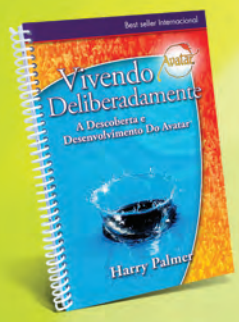
É amplamente considerado que a experiência de mente quieta só pode ser alcançada após uma prática longa e difícil (ou talvez temporariamente induzida pela magia de um xamã). É considerada uma experiência tão frágil que até uma respiração não intencional pode destrui-la. Então é uma surpresa que Avatar possa ensinar uma pessoa a produzir deliberadamente esse estado em questão de dias. Uma surpresa agradável!

Já não é necessário se retirar do mundo, ou viver uma vida de abnegação, ou arriscar sua saúde mental para alcançar um estado de mente quieta

O que é ainda mais incrível, mas provavelmente verdade, é saber que desde a introdução de Avatar em 1987, mais Seres alcançaram estavelmente o estado de mente quieta do que em todas as eras antes de Avatar. Já não é necessário se retirar do mundo, ou viver uma vida de autonegação, ou arriscar sua saúde mental para alcançar um estado de mente quieta. Apenas faça Avatar.

Pronto para melhorar sua vida?

Comece com esses livros



Vivendo Deliberadamente: A Descoberta e Desenvolvimento de Avatar

Em 1987, Harry delineou uma série intrigante de procedimentos mentais. Quando aplicados corretamente, esses procedimentos desvendam muitos dos mais profundos mistérios da consciência humana. Este livro narra a descoberta e o desenvolvimento do Avatar e prepara o terreno para os alunos fazendo o Curso Avatar. *Atualmente disponível em 22 idiomas. $15.00USD / R$60,00*



ReSurfacing: Técnicas para Explorar a Consciência

ReSurfacing refere-se à ação de desvencilhar-se de antigas criações e ressurgir de volta à consciência. Os 30 exercícios do livro ReSurfacing são um guia para explorar o funcionamento interno de sua própria consciência. *Atualmente disponível em 24 idiomas. $15.00USD / R$60,00*



O Caminho Avatar: De Onde Viemos

O Caminho Avatar é o oitavo livro de Harry Palmer, autor dos materiais Avatar. Mais do que uma coleção de histórias e perspectivas, este é um processo complexo de auto evolução que irá transformar a maneira como você pensa. E VOCÊ, aquele explorador inefável, começará a despertar como um Ser Fonte. Nossa garantia: Ler este livro vai mudar sua vida. *Atualmente disponível em 17 idiomas. $16.95USD / R$70,00*



O Caminho Avatar 2: Lições Privadas

Lições Privadas são extrapoladas dos Materiais Avatar avançados. Elas têm a intenção de serem fatias contemplativas de assuntos, ao invés de explicações completas. A sequência é de sutil a inexistente. Algumas fatias são juntas, por exemplo, as seções sobre estudo criativo, domínios do ser e relacionamentos. Outras fatias são peças únicas que você terá que costurar ao todo. *Atualmente disponível em 16 idiomas. $21.95USD / R$90,00*

Para pedidos:

Visite **AvatarBookstore.com**, ou **avatarepc.com.br/livrosexplore.html** contate seu Master Avatar (veja na página 32), ligue +1-407-788-3090, ou +55 84 98701.3066.

Mude o seu canal

por Richard Brenckman

Uma crença é um filtro. É um mecanismo de sintonia na consciência. Quando você observa ou interage com a vida por meio de um determinado filtro de crenças, apenas certas informações chegam até você - as informações alinhadas com a crença através da qual você está olhando.

Aqui está uma boa analogia: quando você tem sua TV sintonizada na CNN, não vai assistir nenhum programa na HBO. Não importa o quanto você tente. Você pode ir à terapia, participar de um grupo de apoio, fazer um treinamento de assertividade, até comprar uma antena parabólica multicanal de alta tecnologia. Mas não importa o que você faça, se você não mudar de canal, ainda assistirá à CNN. A HBO não se manifestará em seu universo.

O mecanismo de ajuste e filtragem na sua TV não permite mais nenhuma informação na tela do que o canal em que você está sintonizado. A única maneira de você ver qualquer outra coisa é mudar o canal. Bastante óbvio com a TV, mas e o restante da vida?

Bem, se o seu filtro de crenças está sintonizado em uma certa frequência, digamos, a crença de que a vida é difícil, você simplesmente não vai se divertir muito na vida - não importa o quanto você tente - porque seu mecanismo de filtragem não permite muitas experiências agradáveis na tela de sua consciência.

Na verdade, se você tem a crença de que a vida é difícil, você pode ter outras crenças que a apoiem e a mantenha trancada no lugar. Crenças como, eu nunca faço pausas, ou é difícil se divertir. Entenderam? O filtro de crenças deixa entrar apenas informações que estejam alinhadas com as crenças que você está sintonizado.

Você pode ir para a terapia, você pode participar de um grupo de apoio...

Então, estamos presos às nossas crenças? Não se tivermos alguma maneira de mudar nosso próprio canal na consciência. E isso é uma das coisas que as pessoas aprendem no Avatar - como melhorar sua recepção e escolher uma imagem da qual gostem mais. Você também pode.

Mas, mais do que isso, você aprenderá a criar crenças de maneira deliberada para que o programa que está assistindo em sua tela de vida seja do jeito que você deseja. Você vai escrever e produzir shows que você gosta. Você vai assumir a rede de transmissão inteira!

... quando você observa ou interage com a vida através de um determinado filtro de crenças, apenas certas informações chegam até você...

Aqui está um exercício divertido que você pode fazer para explorar o poder dos filtros de crenças e fazer algumas mudanças de canal. Eu gostaria que você adotasse dois pontos de vista diferentes, um de cada vez, e percebesse se a vida parece um pouco diferente.

O ponto de vista nº1 é este, eu sou muito diferente de você. Vá em frente e adote essa ideia, realmente acredite nela - ou pelo menos imagine-a. Agora, dê uma olhada em alguém que você conhece através desse filtro. Perceba o que você observa. Perceba como você se sente. Perceba os pensamentos e julgamentos que você tem. Perceba seu próprio comentário mental.

Agora dê um pequeno passeio com o mesmo filtro de crenças, eu sou muito diferente de você. Realmente examine as pessoas que você vê. E apenas note o que você observa.

Agora você deve ter alguma noção de como é esse ponto de vista.

Quando estiver pronto, deixe aquele ir porque você vai mudar de marcha e assumir uma nova visão. O ponto de vista nº2 é, nós somos muito parecidos. Agora adote essa ideia, realmente acredite nela. Agora, dê uma olhada em alguém que você conhece através desse filtro. Perceba o que você observa. Perceba como você se sente. Perceba os pensamentos e julgamentos que você tem. Perceba o comentário mental agora. Ok?

Agora, dê um pequeno passeio com o mesmo filtro. Nós somos muito parecidos. Realmente examine as pessoas ao seu redor. E perceba o que você observa.

A vida pareceu um pouco diferente quando você deliberadamente trocou os pontos de vista?

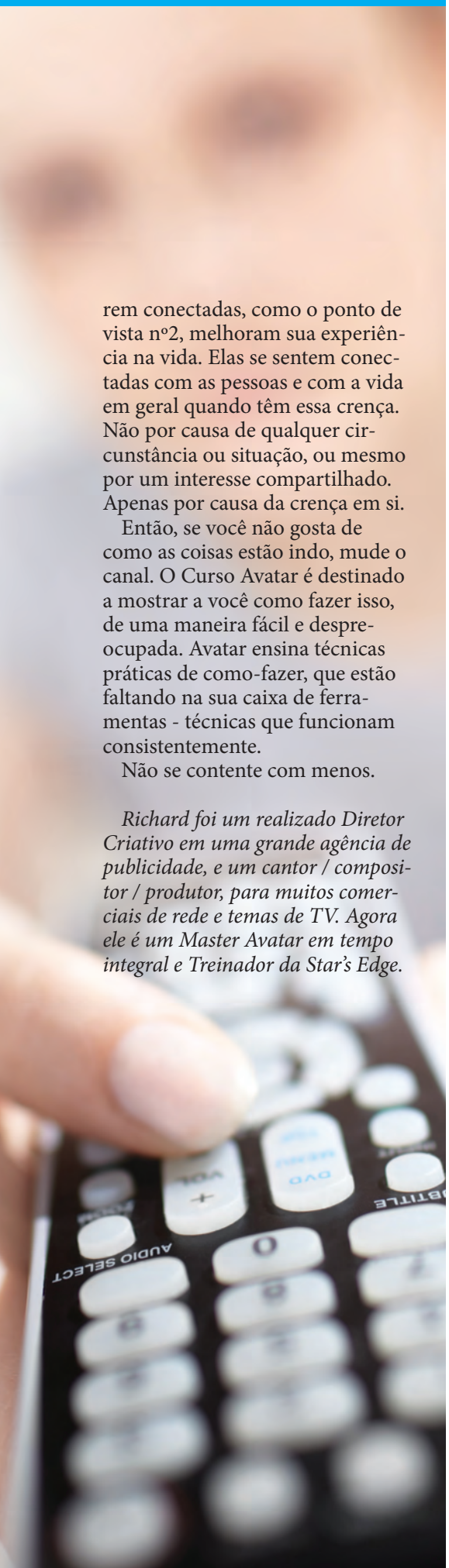
Muitas pessoas acham que as crenças que as levam a se senti-

rem conectadas, como o ponto de vista nº2, melhoram sua experiência na vida. Elas se sentem conectadas com as pessoas e com a vida em geral quando têm essa crença. Não por causa de qualquer circunstância ou situação, ou mesmo por um interesse compartilhado. Apenas por causa da crença em si.

Então, se você não gosta de como as coisas estão indo, mude o canal. O Curso Avatar é destinado a mostrar a você como fazer isso, de uma maneira fácil e despreocupada. Avatar ensina técnicas práticas de como-fazer, que estão faltando na sua caixa de ferramentas - técnicas que funcionam consistentemente.

Não se contente com menos.

Richard foi um realizado Diretor Criativo em uma grande agência de publicidade, e um cantor / compositor / produtor, para muitos comerciais de rede e temas de TV. Agora ele é um Master Avatar em tempo integral e Treinador da Star's Edge.





Decida-se

O que significa acreditar em alguma coisa? Por que algumas verdades são difíceis de acreditar e algumas mentiras são fáceis de acreditar? Sua mente está controlando você ou você a está controlando? Quem realmente decide em que você acredita?

Neste vídeo, Harry discute estas questões e mais ao examinar os quatro tipos de sistemas de crença e as intenções por trás de cada um deles.

Vá além da evolução linear e dê um passo lateral para explorar e entender a relação entre suas crenças e suas experiências.

— assista essa palestra em AvatarEPCmedia.com

Desafios da Vida

Tentação e circunstância apenas moldam sua vida se você escolher deixá-las. E sempre haverá tentação e circunstâncias pelas quais você terá que passar, mas você não precisa deixá-las arruinar sua vida. Tempos difíceis - todo mundo tem que lidar com alguns. Estes são os desafios da vida, você escolherá deliberadamente, ou deixará a tentação e as circunstâncias fazerem a escolha por você?

— assista essa palestra em AvatarEPCmedia.com

Gerenciando Mudanças

A prece favorita de Abraham Lincoln era: "Conceda-me a coragem de mudar as coisas que posso, e a serenidade de aceitar as coisas que não posso mudar, e a sabedoria para conhecer a diferença."

Nesta palestra, Harry examina a parte da sabedoria. Ele discute como o movimento de causa e efeito pode às vezes ser moldado pelo reconhecimento e ação quando a escolha está presente. Ele também explora quatro práticas que você pode usar para aumentar seu poder de escolha.

— assista essa palestra em AvatarEPCmedia.com

Os vídeos de Harry estão disponíveis com legendas em vários idiomas diferentes. Assista estas palestras, e muitas outras gratuitamente em:

AvatarEPCmedia.com

a habilidade para **Criar Eu**

por Harry Palmer

Todos nós já tivemos a experiência de ler um bom livro ou assistir a um bom drama e, por algum tempo, assumir algum aspecto de um dos personagens. Talvez adotemos uma nova expressão ou uma nova maneira de se vestir; talvez adotemos um estilo ou uma opinião intrigante. É bom explorar o novo ponto de vista.

Em nossos corações, sabemos que é apenas uma representação e logo nosso verdadeiro eu reaparece, mas e se ...?

tando uma criança como alguém uma vez nos tratou ou expressando uma opinião cuja única base é que nós resistimos a ela quando ouvimos alguém expressá-la.

Ainda mais alarmante, podemos descobrir que temos a mesma doença ou enfermidade do corpo que alguma outra pessoa que conhecemos teve - algum outro eu que talvez não tenhamos tratado tão bem como deveríamos. E, por mais que tentemos reprimir esse aspecto resistido, ele reaparece, mas e se ...?

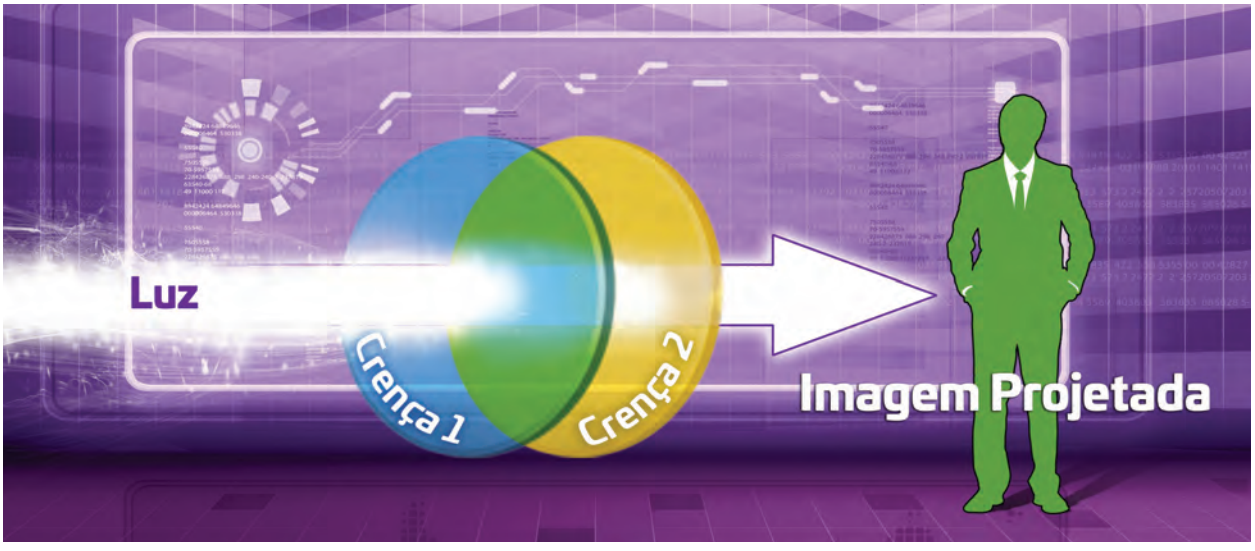
... quem daria as costas quando o presente de estar no comando do leme da vida é oferecido?

Do lado negativo, a maioria de nós já teve a experiência de reconhecer algum aspecto - de alguém que particularmente não admiramos - como parte do nosso eu. Talvez nos flagremos tra-

Quando começamos a estudar o que se sabe sobre a estrutura do eu, descobrimos que ele consiste em preferências (crenças) e uma localização relativa no tempo-espaço a partir da qual as preferências são afirmadas. As preferências são como as sobreposições semitransparentes que transformam a luz branca de um projetor em uma imagem em uma tela. Algumas das sobreposições não podem ser removidas facilmente porque contêm uma gravação esquecida de eventos que afirmam automaticamente a sobreposição como a ÚNICA escolha. A imagem projetada através dessas sobreposições na tela é percebida como: "Aqui estou eu, este sou eu."

A maior parte disso é fil-ligião-ologia (FIL-osofia, reLIGIÃO, psic-OLOGIA) e é compreendida pela maioria das escolas mais astutas.

Mas como cada escola está sujeita às suas próprias sobreposições de crenças, existem grandes discordâncias quanto a quais sobreposições são preferíveis. Um denominador comum é que quase todas as escolas vão argumentar em favor de algumas e contra outras.



O objetivo de instalar, remover ou modificar as sobreposições é a principal tarefa abordada pela maioria das doutrinas, escrituras ou tecnologias geradas por essas escolas. Os meios diferem (assim como quais sobreposições devem ser abordadas), mas a determinação de mudar alguma coisa é notavelmente semelhante.

O meio mais básico de modificar uma sobreposição, e provavelmente o menos perigoso, consiste em reapresentar o indivíduo com as gravações dos eventos esquecidos que o estão fazendo afirmar a sobreposição. A esperança é que ele tire novas conclusões e altere sua própria sobreposição, conseguindo assim uma mudança em si mesmo.

A maior dificuldade com tal abordagem é ilustrada pelo fato de que quando a luz branca é projetada através de uma sobreposição azul e uma sobreposição amarela, ela aparecerá na tela como verde. Se determinarmos eliminar a luz verde, provavelmente iremos procurar uma sobreposição verde que, neste caso, não existe. Se a luz verde representar uma doença psicossomática ou um estado de depressão ou um comportamento inaceitável, nós poderíamos ter alguma dificuldade em localizar a combinação exata de sobreposições que é responsável pela criação da condição.

Este obstáculo deixou muitos de nós desejando que pudéssemos remover todas as sobreposições, garantindo que a condição seja eliminada. Então, em uma tela em branco, poderíamos substituir as sobreposições selecionadas para gerar o eu que interessaria às pessoas que desejamos atrair, ou para gerar o eu que se alinharia com o que queremos alcançar – deliberadamente criando a nós mesmos.

E literalmente, é isso que o Curso Avatar nos permite fazer.

Um dos resultados que experimentamos no Avatar é a habilidade de abordar de perto a identidade sem identidade. Em outras palavras, experimentar um eu sem aspecto ou localização. Esse estado é o verdadeiro eu, o AVATAR. É uma habilidade iluminadora, a cada momento, de fazer qualquer escolha ou nenhuma, para selecionar nossas próprias sobreposições.

Avatar nos oferece a oportunidade de criar a imagem da vida que preferimos.

A primeira tarefa que enfrentamos como novos Avatares é integrar os esforços que antes obstruíam nossas escolhas. O mundo gentilmente os apresenta. Para muitos de nós, essa integração é um desafio ainda maior do que os exercícios no curso, mas quem daria as costas quando o presente de estar no comando do leme da vida é oferecido?

ReSurfacing®
WORKSHOP

Quem sou eu? Por que eu estou aqui? Para onde estou indo?

ReSurfacing é uma nova abordagem para essas antigas questões.
Você encontrará suas respostas explorando a estrutura subjacente de sua própria consciência. É mais fácil e divertido do que você imagina.

ReSurfacings são realizados todos os fins de semana em todo o mundo. Para mais informações ou para se inscrever, ligue para o seu Master Avatar local (consulte a página 32) ou contate +1-407-788-3090 ou avatar@avatarhq.com / +55 84 98701.3066 ou contato@avatarepc.com.br

Vivendo Deliberadamente

por Harry Palmer

Alinhamento pessoal significa estar de acordo com e trabalhar em direção a alguma meta.

Quando as pessoas estão incertas sobre sua direção ou metas, elas tendem a agir de maneira desalinhada. Eles andam por aí, um passo para frente, um passo para trás e, em geral, bloqueiam seu próprio caminho. Para realizar qualquer coisa, eles precisam de direção externa contínua: *Aqui, faça isso. Vá por este caminho.*

O desalinhamento pessoal vem de metas incertas ou conflitantes.

A maioria das pessoas aprendeu que é importante definir metas, mas poucas reconhecem que *existem metas certas e erradas, assim como formas apropriadas e inapropriadas para estabelecer metas.*

Algumas pessoas têm múltiplas metas que estão desalinhadas ou em contradição entre si. Eles querem ir ao cinema, mas não querem ir sozinhos. Eles querem ter relacionamentos e famílias, mas não querem sacrificar nada. Eles querem ganhar dinheiro, mas não querem trabalhar. Eles querem perder peso, mas não querem desistir de comer alimentos de alto teor calórico. Eles querem ir para a escola, mas não querem estudar. As pessoas que estão desalinhadas criam confusão em suas vidas. A confusão se torna tão esmagadora que eles acabam não fazendo nada. O resultado do desalinhamento é realização limitada, sucesso limitado, saúde debilitada e infelicidade.

Como um passo em direção a viver deliberadamente, você deve decidir sobre suas metas de vida. Com certeza, elas podem mudar conforme você avança, mas a experiência adquirida ao definir e perseguir a meta é o verdadeiro prêmio.

Escolher uma meta não é algo arbitrário. Não é feito com cara ou coroa ou por uma virada oportunista de eventos. Não é feito para agradar a outra pessoa.

Definir uma Meta Certa para Você (meta CPV) é feito usando seu melhor raciocínio generosamente temperado com sua intuição. É razoável, porque você sente sinceramente que pode alcançá-la. É intuitiva, porque parece certa. Uma meta CPV te entusiasma quando você pensa sobre ela. Ela fortalece você. Ela te traz à vida. Eletriza! Ela fornece a energia criativa para sua própria realização e um pouco mais além.

Apenas imaginar como seria alcançar a meta CPV vai conectar a coragem e determinação para realizá-la.

Se você se perguntar se suas metas escolhidas são metas CPV, observe como se sente quando as persegue. A atividade gasta na busca de uma meta CPV é agradável e absorvente. O tempo é esquecido. O trabalho é prazeroso. A busca de uma meta CPV é a sua própria recompensa.

Uma meta não-CPV é algo que você precisa fazer enquanto espera para chegar ao que deseja fazer. Você fica exausto e o tempo se arrasta. O trabalho é cansativo. A recompensa pela busca de uma meta CPV é o estresse.

Quais metas fazem sua vida valer a pena?

Sentindo-se um pouco estressado? Quer encontrar suas metas CPV? Nós encorajamos você a passar algum tempo com o exercício Estabelecendo Metas do ReSurfacing na próxima página.

Visite AvatarBookstore.com ou avatarepc.com.br/livrosexplore.html



ReSurfacing: Exercício 27

Definindo Metas

Individual

Objetivo: Determinar uma meta certa para você.
Resultado Esperado: Um plano de vida que você pode começar a seguir deliberadamente.
Instruções:
Passo 1: Em uma folha de papel em branco, faça uma lista de metas. Esta lista contém metas que você já está buscando ou pensou em buscar ou que são estimuladas pelas seguintes perguntas:

1. O que você deseja alcançar no próximo ano?
2. O que você quer possuir até o final do próximo ano?
3. O que você gostaria de fazer até o final do próximo ano?
4. O que mais lhe empolga?
5. O que você teria que se tornar para fazer o que você quer?
6. Onde você gostaria de estar daqui a dois anos?
7. Onde você gostaria de estar daqui a cinco anos?
8. Onde você gostaria de estar daqui a dez anos?
9. Onde você gostaria de estar em vinte anos?
10. Onde você gostaria de estar em cinquenta anos?
11. Onde você gostaria de estar em cem anos?
12. Onde você gostaria de estar em mil anos?
13. De quais objetivos você desistiu?
14. O que você realmente gostaria de fazer?
15. Se você soubesse que não poderia falhar, o que você tentaria?
16. Quando você está mais feliz?
17. O que as pessoas que você mais admira fazem?
18. Quais foram seus objetivos quando você era mais jovem?
19. O que você gostaria de fazer simplesmente por prazer?
20. O que você considera tarde demais para começar?
21. Se não fosse por _____, o que você faria?
22. O que pode não ser impossível?

Passo 2: Na sua lista, avalie as metas que mais lhe interessam, de acordo com os sete critérios a seguir: Classificação: (1) muito duvidoso até (5) muito certo.

1. A meta convida sua atenção e interesse. Pensar nisso renova sua força.
2. A busca pela meta produz algo de valor para você.
3. A meta oferece benefícios para os outros iguais aos seus.
4. A meta apresenta uma oportunidade para o autodesenvolvimento (maior competência, compreensão ou responsabilidade).
5. A meta está em alinhamento com um objetivo de grupo mais amplo e um objetivo ainda mais amplo da humanidade.
6. A meta permite criatividade pessoal e algum grau de autogerenciamento.
7. A meta apresenta a oportunidade de reconhecimento pessoal e algum recebimento de admiração dos outros.

Passo 3: Adicione a pontuação total para cada meta (35 é uma pontuação perfeita).

Se uma meta tiver pontuação entre 25 e 35, provavelmente é uma meta CPV. Se você tem várias metas que pontuaram entre 25 e 35, veja se você pode criar uma meta maior e mais abrangente que englobe e alinhe todas as suas metas CPV.

Se você teve apenas metas pontuadas entre 15 e 25, veja se você pode modificar uma das metas para obter uma pontuação mais alta.

Se todas as suas metas tiverem menos de 15 pontos, você deve dar um passeio e repetir este exercício.

Também recomendado: Exercício 28: Programa de Alinhamento de Vida

Visite AvatarBookstore.com ou avatarepc.com.br/livrosexplore.html



como Avatar cria Iluminação

por Harry Palmer

Há quanto tempo começou o seu interesse por maior conscientização? Sua resposta revelará o quanto de truques mágicos espirituais você teve que separar para chegar a Avatar. Os anos 70 eram repletos de mágicas espirituais bem-intencionadas, mas totalmente bizarras. Muitas pessoas, em sua busca pela iluminação, se submeteram a "mestres espirituais" que buscavam credibilidade para suas próprias obsessões mentais com comportamentos ultrajantes de busca por atenção. Em alguns círculos, esse comportamento tipo bolo de festa foi confundido como o caminho para a iluminação.

Alguns caminhos espirituais eram toxicamente autodestrutivos; outros foram prejudiciais à família. Alguns caminhos espirituais eram realmente apenas o empreendimento financeiro privado de alguém. E alguns caminhos espirituais eram simplesmente uma doutrinação completa em um sistema de crenças de gerações passadas - muito gratificante para o ego em termos de concordância e status de grupo, mas pessoalmente incapacitante. Todos esses caminhos espirituais eram becos sem saída. Esperança e pretensão substituíram a verdadeira iluminação. No final, decepção e traição.

O resultado foi que a busca pela iluminação espiritual começou a ser incluída nas mesmas categorias excêntricas que as abduções por ÓVNIs, as conspirações globais e as canalizações espirituais. A mensagem clara era: *talvez possível, mas improvável.* O ceticismo dominou o período. A popularidade dos buscadores espirituais despencou. A venda de ternos para negócios disparou. O insulto final foi a sugestão de que a iluminação espiritual pode, na verdade, ser uma condição psicológica causada por um desequilíbrio hormonal.

Em suma, isso descreve muito bem a cena social do final dos anos 80. Ainda havia algumas implicações espirituais no movimento do potencial humano, mas a maioria dos facilitadores das principais correntes tentou minimizá-las com terminologia psicológica. A ideia de se ajustar e se estabelecer estava mais em voga do que a ideia de iluminação.

Quando se observa a consciência humana de um ponto de vista iluminado, as possibilidades aparecem.

Mas por trás dos bastidores do salário mensal, alguns de vocês ainda estavam no rastro da iluminação espiritual, sempre procurando uma chave para aquela porta que leva à experiência inebriante da consciência indefinida além da consciência - aquele espaço-não-consciência que finalmente e irrefutavelmente responde à pergunta, "Quem sou eu?" Encontrar essa chave foi a gênese do Avatar. Os detalhes estão no livro *Vivendo Deliberadamente: A Descoberta e Desenvolvimento de Avatar*.

Então, como o Avatar funciona? Avatar é um conjunto de ferramentas que permite que as pessoas, em um curto espaço de tempo, identifiquem e modifiquem suas conclusões, decisões e acordos subconscientes - aquelas coisas que estão moldando suas vidas. Você poderia dizer que é uma técnica de edição mental. Existem muitas maneiras de descrever essas ferramentas, mas o mais importante é que elas funcionam. Elas funcionam muito bem. As pessoas ficam surpresas com o quão eficiente é Avatar. Quando as pessoas encontram uma ferramenta que funciona, elas a usam.

Após o espanto inicial, os alunos Avatar se acalmam e sistematicamente começam a mudar as atitudes, limitações auto impostas e hostilidades que estão azedando sua experiência de vida.

Primeiro, eles removem as obstruções aos seus desejos mais



queridos. E então eles criam a oportunidade e motivação pessoal para alcançar seus sonhos. Em alguns casos, eles reestruturam não apenas sua própria consciência, mas literalmente reformulam a realidade física.

Antes que Avatar possa funcionar, as pessoas têm que ouvir sobre ele e testar. Portanto, os sucessos anteriores dos graduados Avatar, amplamente divulgados de boca em boca, perpetuam a expansão de Avatar. Para quem se sente bloqueado em alcançar ou experimentar ou criar seu sonho e ouve essas histórias, aprender a usar as ferramentas Avatar é uma decisão racional. Muito sábio. Prático. Nenhuma bobagem sobre salvação. Realmente não importa se a pessoa tem um desejo de iluminação ou não, porque existe uma razão muito prática para aprender a usar as ferramentas Avatar - *o sucesso*. Todo mundo quer ter sucesso em alguma coisa. Avatar mostra a uma pessoa como ter sucesso.

Você poderia simplesmente parar de ler agora e fazer Avatar, mas ainda há mais nessa história. Há algo mais sutil que está acontecendo com o graduado Avatar - transformação. Para alguns isso acontece em questão de dias; para outros leva consideravelmente mais tempo, anos.

A transformação começa de duas maneiras. O primeiro caminho poderia ser descrito como saciedade. Saciedade significa satisfazer plenamente um desejo.

Quando alguém é *deliberadamente* capaz de ter, experimentar ou criar o objeto de seu desejo, o resultado não é obsessão ou vício; o resultado é saciedade. Esse é um conceito que é totalmente compreendido apenas pelos bem-sucedidos. Quantas cerejas cobertas de chocolate você pode comer? Quanto tempo você pode se sentir o melhor que já se sentiu? Quanto dinheiro é suficiente? Quanto sucesso é suficiente? A resposta da piada é "um pouco mais". Mas realmente há um ponto de saciedade. (A má notícia é: sem Avatar, suas chances de chegar a esse ponto são pequenas.)

A segunda maneira pela qual a transformação começa é que os graduados Avatar se tornam tão hábeis em usar as ferramentas que começam a descobrir as conclusões, decisões e acordos que estão criando seus desejos. A percepção do iniciado é que, com o Avatar, você pode criar ou descriar qualquer coisa que quiser, *incluindo o querer*.

Ali começa uma transformação que torna o realizador, o buscador, o dominador, o torcedor em um explorador iluminado.

Este é o ponto em que os graduados Avatar começam a acessar suas consciências no nível profundo dos valores transpessoais. Quem eles estavam sendo acaba por se revelar apenas mais uma construção mental de conclusões, decisões e acordos. Uma visão cada vez mais ampla da vida se abre. Quando se observa a consciência humana de um ponto de vista iluminado, as possibilidades aparecem. Valores mudam. A apreciação substitui o julgamento. A alegria de ajudar substitui a concorrência. A compaixão substitui o antagonismo. Aprendizagem e evolução substituem a intolerância.

Em última análise, você se faz as perguntas-chave, as perguntas que todo ser em processo de despertar espiritual pergunta: "O que estou fazendo aqui? Sobre o que é isso realmente? Por que estou participando dessa criação da vida?"

E o Avatar sabe a resposta - *sabe* como um ténue impulso intuitivo que não surge de alguma doutrinação social ou identidade egocêntrica esquecida (ténue porque a intuição não interfere em seu livre-arbítrio, mas espera por um momento de rendição voluntária). O Avatar *sente* e é sustentado por sua graça maravilhosa - contribuir para a criação de uma Civilização Planetária Iluminada®.

PMFs

Perguntas mais frequentes

O que é Avatar?

Avatar é um treinamento de auto capacitação de nove dias ministrado por um Master Avatar. As ferramentas Avatar são uma sinergia de exercícios, práticas e procedimentos que, quando adequadamente compreendidos e usados, aumentam sua capacidade de viver deliberadamente. Elas são ferramentas notavelmente eficazes e eficientes para assumir o controle de sua vida. Se você precisa identificar e resolver uma crença ou comportamento auto sabotador, as ferramentas Avatar podem ajudar. Se você quer criar um relacionamento harmonioso, ou alcançar o sucesso, ou apenas alcançar um estado agradável de alegria e contentamento, as ferramentas Avatar podem ajudá-lo. Elas também são eficazes para remover a tristeza e o estresse de sua vida, restaurar a saúde e alcançar a paz de espírito.

Como o Avatar funciona?

Avatar trabalha por meio do gerenciamento de crenças. Você pode usar suas ferramentas para reestruturar deliberadamente as crenças que formam o padrão de sua vida.

Suas próprias crenças são, na verdade, as forças mais poderosas que influenciam sua existência. Elas determinam o que você percebe e como você percebe; elas influenciam seus pensamentos, suas expectativas e suas ações. Elas moldam sua personalidade. Elas até mesmo afetam o resultado de suas ações e o modo como os outros percebem e respondem a você.

Avatar ajuda você a explorar "os bastidores" de sua existência e descobrir as crenças não inspecionadas, inconscientemente mantidas, que estão fazendo com que sua vida seja como é.

O que posso esperar do Avatar?

O objetivo do curso de três seções é guiá-lo em uma exploração do seu próprio sistema de crenças e equipá-lo com as ferramentas para modificar as coisas que você deseja mudar. O Curso Avatar abre uma janela para o funcionamento interno de sua própria consciência.

Quem faz o curso Avatar?

Os estudantes vêm de todas as esferas da vida - de monges a altos cargos de finanças - e de uma ampla gama de sistemas de crenças - de fundamentalistas a ateus. A maioria descobre que Avatar intensifica sua compreensão da vida e aumenta sua tolerância e compaixão pelos outros.

Avatar é uma religião?

Avatar não é uma religião. Não há membros. Graduados do Curso Avatar pertencem a todas as religiões e não há esforço para converter as crenças de ninguém em qualquer outra coisa. O Curso Avatar é um curso de auto-desenvolvimento sincero que vem não sobrecarregado por crenças, associações de seitas ou quaisquer ritos quase religiosos. Seus graduados são rápidos em concordar: "É o mais poderoso e mais puro programa de auto-desenvolvimento disponível a qualquer preço".

O que faz o Avatar diferente?

Em vez de apresentá-lo com outro conjunto de crenças para viver, Avatar o desperta para uma habilidade natural que você já possui de criar e descriar crenças. Com essa habilidade, você pode reestruturar sua vida de acordo com o projeto que você determina.

Qual é o papel do Star's Edge?

A Star's Edge International, a corporação com fins lucrativos fundada por Harry em 1986, foi criada para gerenciar e apresentar programas de desenvolvimento pessoal que excederam as expectativas das pessoas.



Avatar lhe diz em que acreditar?

Não. Exatamente o oposto. Avatar não faz lavagem cerebral nas pessoas, ele ajuda as pessoas a reconhecerem crenças limitantes que podem não ter aceitado voluntariamente ou podem nem mesmo estar conscientes delas. Avatar mostra a elas como mudar suas crenças, **se elas escolherem**. Avatar não diz às pessoas em que acreditar nem levar adiante crenças como crenças verdadeiras. Avatar apenas ajuda as pessoas a fazer uma conexão entre as consequências que elas estão experimentando na vida e as crenças que elas sustentam. Avatar ensina responsabilidade pessoal.

O que é responsabilidade pessoal?

Responsabilidade pessoal é a capacidade de determinar as próprias decisões, escolhas e ações. Em Avatar, isso é chamado de fonte. Um resultado natural de aumentar essa capacidade é que as pessoas descobrem áreas em suas vidas que não estão controlando.

A ênfase de Avatar no aumento da responsabilidade pessoal contribui diretamente para a criação de uma Civilização Planetária Iluminada.

De onde veio Avatar?

Um educador, Harry Palmer, criou o Avatar em 1986. Ele queria apresentar um programa de treinamento que as pessoas considerariam valioso. "Nossa intenção", ele afirma em seu livro *ReSurfacing*, "é que as pessoas que treinamos e licenciamos para entregar o Curso Avatar cobrem dinheiro (não adoração, nem homenagem, nem admiração ...) por seu valioso serviço, e cobrem o suficiente para que Avatar continue a se expandir ...

Por 40 anos, as ideias visionárias por trás dos Materiais Avatar foram incubadas na mente de Harry Palmer. Como muitos de nós, Harry tinha vislumbres ocasionais dentro dos padrões que a criação parecia seguir, mas para ele um vislumbre não era suficiente. Em 1976, Harry renunciou a seu cargo de professor titular e iniciou o que viria a ser uma década de estudo e investigação sobre como funciona a consciência.

Hoje, poucos que estudam de maneira imparcial as técnicas de Harry Palmer podem duvidar do profundo efeito que seus escritos estão tendo sobre a consciência coletiva do mundo. Os escritos de Harry foram traduzidos para mais de 20 idiomas e seu modelo de negócios teve um grande impacto na indústria de seminários de desenvolvimento pessoal.

É como meditação?

Sim e não. Produz o mesmo tipo de quietude mental que a meditação produz, mas o faz de maneira interessante e muito mais rápida. É como a meditação no que consiste em ganhar o domínio da mente - permitindo que a mente se aquiete -, mas Avatar faz isso divertidamente sem esforço ou confrontação. É a diferença entre abrir um cofre tentando forçar a porta ou usando a combinação. Avatar é a combinação.

Por que eu preciso do Avatar?

Sem o treinamento Avatar, a vida das pessoas é conduzida pelo impulso de suas mais profundas e mais resistidas crenças transparentes. Imagine que as pessoas que você tem mais medo, de que menos gosta, e é sobrecarregado por elas, estão automaticamente condicionando 90% ou mais de suas decisões. Essa é a vida sem Avatar.

O Curso Avatar produz um profundo aumento na autoconsciência. Isso permite que os graduados façam mudanças em seus valores e objetivos. Essas mudanças são autodeterminadas e não resultam de influências ou persuasões.

Estresse, Atitude & Concentração

por Harry Palmer

É muito legal vir aqui e conversar com você, porque eu posso realmente deixar ir. Se eu estou muito feliz no mundo, as pessoas pensam que estou usando alguma coisa. Mas eu não deixo isso me derrubar. Eu apenas sigo em frente e sorrio. Depois de algum tempo as pessoas relaxam e a felicidade se torna contagiante. A atitude que é reafirmada mais vezes é a atitude que vence. Isso é realmente um axioma auto evidente, e isso é verdade para a sua própria vida, bem como para a sociedade.

Existem três coisas que exercem uma forte influência na consciência: atitude, capacidade de relaxar e capacidade de concentrar. Destes três, atitude é a mais óbvia.

Suponho que alguém pode dizer que essa atitude é opcional quando você está trabalhando. O importante sobre o trabalho é terminá-lo. Claro, o trabalho é muito mais divertido e muito menos estressante se você tiver uma atitude positiva. As atitudes negativas geralmente se refletem na qualidade do trabalho de uma pessoa. Eu acho que se você pedisse a mesma comida de dois restaurantes diferentes, um chef com uma atitude negativa e um chef com uma atitude positiva, você poderia notar a diferença de atitudes.

Mas uma boa atitude é importante por outro motivo. Qual é o verdadeiro trabalho a ser feito neste planeta? O que precisa ser feito em nossa sociedade? É tornar as pessoas mais conscientes, lembrar as pessoas de que a natureza essencial delas é um ser espiritual não-violento e aumentar a quantidade de compaixão e cooperação no planeta. Como você é pago para fazer isso? Como você paga o aluguel, compra comida, coloca combustível no tanque? Bem, você pode se tornar um Master Avatar, ou se as pessoas que você conhece não acharem que pagar por uma maior consciência não valha a pena, você ainda pode encontrar algo para fazer que eles considerem valioso. E enquanto você está fazendo isso, você pode usar sua atitude para aumentar a consciência. Cada momento que você é feliz é um presente para o resto do mundo.

Eu trabalhei em até três empregos apenas para pagar as contas, mas cada trabalho que fiz tinha um subproduto importante que não tinha nada a ver com o meu pagamento, mas tinha tudo a ver com o verdadeiro trabalho a ser feito. Qual era? Eu despertei a consciência das pessoas com minha atitude em relação ao trabalho que estava fazendo. Mesmo quando eu estava enterrando cabos na chuva, molhado e miserável, eu aumentava a minha determinação em mostrar uma atitude positiva, porque eu sabia que uma atitude positiva estava ajudando o verdadeiro trabalho a ser feito. O cabo era instalado e eu era pago. Mas ainda mais, as pessoas que me pagaram foram positivamente influenciadas pela minha atitude. A oportunidade de fazer o verdadeiro trabalho, em você e nos outros, existe 24 horas



Qual é o verdadeiro trabalho a ser feito neste planeta?

As pessoas que dizem que não têm tempo para trabalhar em si mesmas não entendem como isso é fácil ...

por dia. As pessoas que dizem que não têm tempo para trabalhar em si mesmas não entendem como isso é fácil - seja feliz.

Você já percebeu como algumas pessoas têm muito tempo e outras parecem não ter tempo algum? Isso é estranho. Quer dizer, existem 60 minutos em uma hora e 24 horas em um dia para todo mundo. Mas algumas pessoas passam as 24 horas felizes e relaxadas, e algumas pessoas passam as 24 horas sérias e estressadas. Relaxamento e estresse determinam a consideração de quanto tempo você tem. Realmente estamos falando sobre atenção livre.

Se você pedir a uma pessoa estressante para fazer algo, ela dirá: "Oh, eu não posso fazer isso. Eu não tenho tempo." No entanto, do ponto de vista deles, o tempo parece passar em um ritmo agonizantemente lento. Outra pessoa, mais relaxada, pode dizer: "Ok, vou trabalhar isso esta tarde. Sem problema." No entanto, do ponto de vista deles, o tempo está passando. Isso não parece contraditório? Para a pessoa que vê o tempo passando devagar, não parece haver muito tempo, mas para a pessoa que perde a noção do tempo, parece haver muito dele. Na verdade, o tempo passa na mesma velocidade para os dois. O que é diferente é a capacidade de se concentrar. Concentração requer atenção livre.

De maneira geral, se você comparar as pessoas que estão relaxadas com as pessoas que estão estressadas, você encontrará algumas diferenças interessantes. As pessoas que estão relaxadas têm muito mais autocontrole de sua atenção. Eles olham, ouvem e sentem o que querem, quando querem. Eles têm uma atitude positiva. Eles se concentram em uma coisa de cada vez e terminam ou programam o tempo para terminá-la antes de ir para outra coisa. A capacidade de concentrar a atenção determina quanto trabalho pode ser feito em um determinado período de tempo. E em que eles se concentram afeta sua atitude. Isso é realmente a que uma atitude equivale. É uma consideração que você tem sobre onde você tem sua atenção.

Você descobrirá que as pessoas que têm uma boa atitude são mais relaxadas, são capazes de se concentrar e são mais capazes de reconhecer oportunidades de realizar o verdadeiro trabalho. A consciência deles é maior.

As pessoas que estão estressadas têm dificuldade em controlar sua atenção. Normalmente a atenção deles está fixada em alguma coisa. E é alguma coisa que chama a atenção deles em vez de eles colocarem deliberadamente sua atenção em algo. Você vê a diferença? Em um caso você está controlando sua atenção e, no outro caso, algo está controlando sua atenção. O estresse resulta de algo diferente de você controlar sua atenção.

Você poderia dizer que as pessoas que têm dificuldade em concentrar sua atenção não têm sua atenção sob controle. Suas mentes estão fora de controle. Eles se sentem estressados. E o estresse faz com que eles se alternem entre identidades e percam a continuidade do propósito.

Esse é um dos subprodutos do estresse. Ele faz com que as pessoas se redefinam, ajam de maneira diferente e mudem de identidade. O problema é que cada identidade tem um propósito diferente. Então eles começam as coisas e não terminam. Por quê? Porque no percurso do projeto, o estresse se acumula e sua atitude muda. Logo eles estão cercados por projetos inacabados. O novo estresse do projeto inacabado pode até motivá-los a resistir à identidade que uma vez pensou naquele projeto como uma boa ideia. Essa é uma má ideia. Agora há uma nova batalha acontecendo em suas cabeças. A identidade resistida é projetada no ambiente como uma fantasia para outra pessoa usar. E toda vez que a outra pessoa aparece,

É tornar as pessoas mais conscientes, lembrar as pessoas de que a natureza essencial delas é um ser espiritual não-violento e aumentar a quantidade de compaixão e cooperação no planeta.

• *continua*

Estresse, Atitude & Concentração

• *continuação*

ele ou ela aciona a identidade que resiste a essa fantasia. E o estresse se acumula. O estresse causa estresse. Ele se multiplica como um vírus. Está muito agitado em suas cabeças, e não há tempo suficiente. Na verdade, não há atenção livre suficiente. O ser fica submerso em suas atitudes negativas. É um baita dilema.

É claro que, quando sua atenção está dispersa e você se sente estressado, sente falta das oportunidades da vida para realizar o verdadeiro trabalho. A aparência é que você é azarado. Se tudo isso faz com seu mundo parece precisar de um pequeno ajuste, apenas perceba que sua consciência está surgindo. Entender é, na verdade, uma forma de relaxamento. Confusão produz estresse.



As pessoas sem tempo, olham para todos os projetos inacabados e pensam: "Eu simplesmente não tenho tempo suficiente". Esse é o sentimento que você tem quando sua atenção está dispersa - sem tempo. Esse sentimento afeta sua atitude. E sua atitude realmente cria a realidade pessoal que você experimenta. A atitude é a consideração que você tem sobre as coisas nas quais está sua atenção.

Se você melhorar qualquer uma dessas três coisas, atitude, capacidade de relaxar ou capacidade de concentrar, as outras duas coisas também vão melhorar. Elas reforçam uma à outra. Juntas, elas se somam à consciência. Melhore sua atitude e sua capacidade de relaxar e se concentrar vão melhorar. E sim, também acontece o contrário. Perca a capacidade de relaxar e isso afetará sua atitude e sua capacidade de concentração. Um susto momentâneo pode alertá-lo, mas o estresse contínuo reduzirá sua consciência.

Você pode restaurar sua capacidade de relaxar aprendendo a se concentrar. Concentração, sob as condições certas, realmente acalma a mente. Isso amplia tempo. Cria um estado relaxado e restaura uma atitude confiante.

Mas quais são as condições certas? A resposta é determinada por aquilo em que você se concentra. Se você se concentrar em um problema que não tem informações suficientes para resolver, isso é preocupante. A preocupação não acalma a mente. Intensifica a confusão. Se você se concentrar em um rancor, você desenvolve uma atitude de raiva e sente estresse. Se você se concentrar em um erro que foi cometido contra você, você desenvolve uma atitude de vítima e tem problemas para relaxar. Se você se concentra apenas em satisfazer seus próprios desejos, desenvolve uma atitude egoísta. Uma atitude egoísta é realmente um sentimento de que está faltando alguma coisa a você ou que não há o suficiente de alguma coisa. Então, o estresse também é o resultado de uma atitude egoísta.

Se você concentra sua atenção nas coisas erradas, você as perde. Isso lhe dá alguma ideia de por que há tanto estresse no mundo?

Os temas de meditação e oração, antes que os egoístas os profanassem, estavam preocupados em ensinar as pessoas a se concentrarem em coisas que desenvolvessem uma atitude relaxada e altruísta - o bem-estar de qualquer vida, paciência, compaixão, generosidade, perdão, reverência ao criador. Coisas como estas, o verdadeiro trabalho. A calma, o relaxamento e o aumento da consciência eram bônus por desenvolver uma atitude altruísta.

Passe cinco minutos se concentrando em aprofundar sua compaixão por qualquer vida. Em seguida, passe cinco minutos se concentrando no novo carro que você deseja. Não produz a mesma atitude. Um assunto faz com que você relaxe e realmente gera poder de cura. O outro assunto causa doenças e estresse.

Uma maneira simples de restaurar o tempo e a atenção é

Concentração, sob as condições certas, realmente acalma a mente. Isso amplia tempo. Cria um estado relaxado e restaura uma atitude confiante.

convencer as pessoas a priorizar seus projetos e então decidir finalizá-los ou abortá-los. Naturalmente, os piores casos estão sob tal estresse que eles não têm ideia do que querem, não há metas além do desejo momentâneo de alguma identidade que eles estão sendo, então pedir a eles que priorizem apenas adicionará mais um projeto incompleto às suas vidas. Essas pessoas devem apenas aprender a relaxar.

Então, aqui chegamos novamente à importância da atitude. As pessoas que estão em boa forma podem apenas decidir assumir uma atitude positiva e desinteressada e gerar a determinação para criá-la. Sua consciência se expandirá. O estresse se transformará, magicamente, em uma oportunidade de fazer o verdadeiro trabalho. Experimente a atitude: "Estou contribuindo para a criação de uma civilização planetária iluminada". As pessoas que têm dificuldade em criar uma atitude positiva podem praticar o relaxamento e se concentrar em algo positivo.

Concentrar-se em um objetivo que é mais amplo que o desejo momentâneo desta ou daquela identidade motivará você a comandar sua atenção. Os problemas e tensões da vida autocentrada desaparecem. Uma atitude espiritual se desenvolve.

Atitude determina se você está sintonizado no retorno negativo ou positivo. Se uma pessoa tem atitudes negativas, tais como: "Eu não posso mudar", "As coisas sempre dão errado", "É difícil seguir em frente", "As pessoas não vão permitir você", e assim por diante, elas vão se concentrar em retorno negativo. Por outro lado, se elas têm atitudes positivas como: "O mundo está melhorando", "Eu posso fazer uma diferença", "A bondade é importante", elas se concentram no retorno positivo.

Qualquer um que veja práticas altruístas como um sacrifício de sua felicidade, e não como um caminho que leva à verdadeira felicidade, está simplesmente preso a alguma identidade.

Exercícios para ajudar com estresse, atitude e concentração

Os seguintes exercícios são de *Dez Ações que você pode fazer hoje para começar a retomar sua Vida*. São aplicações especializadas de procedimentos do Curso Avatar para não-graduados Avatar.

Ação: Dê um passeio, observe algo e decida como você o descreveria.
Tempo: 10+ minutos
Resultados Esperados: calma, aumento de energia

• • •

Ação: Escolha uma preocupação frequente e descreva a sequência de pensamentos que levam a essa preocupação. Pense deliberadamente os pensamentos em sequência até que a preocupação desapareça.
Tempo: 5+ minutos
Resultados Esperados: energia recuperada

• • •

Ação: Faça uma lista de todos os projetos incompletos que você tem. Priorize a lista.
Tempo: 30+ minutos
Resultados Esperados: recuperação de atenção

Ação: Suba um ou mais lances de escada e antes de cada passo sussurre algo pelo qual você é grato.
Tempo: 30+ minutos
Resultados Esperados: sensação de estado de graça

• • •

Ação: Deliberadamente faça uma boa ação para alguém sem ser descoberto.
Tempo: 30+ minutos
Resultados Esperados: aumento do senso de auto respeito

Histórias de Sucesso

Eu Estou Inteiro Novamente

Eu não sei quando e onde e por que, mas um dia eu devo ter decidido esconder meus sentimentos por trás de alguns muros muito altos.

Minha capacidade de sentir tinha desaparecido e eu vivi minha vida usando minha cabeça mais do que meus sentimentos.

Graças a Avatar, recuperei a capacidade de sentir novamente, e o que sinto é que estou inteiro novamente. Inteiro como uma criação é para ser. O último exercício que fiz hoje foi ótimo. Eu senti meu poder. Eu me senti como um humano renascido.

Sei que há muito trabalho a ser feito para me tornar cada vez mais esclarecido, mas estou convencido de que dei o primeiro passo, e eu já o fiz bem.

Estou muito grato pelo fato de meu destino ter me levado ao Avatar e, com gratidão, ajudarei a criar uma civilização planetária iluminada.

Muito obrigado a todos vocês, Harry e os treinadores.

U. M., Alemanha

Profunda Simplicidade

Estou tão maravilhada! Isso tudo é tão simples, mas tão profundo. Eu descriei crenças e problemas em minha vida que me atormentaram durante anos. Então, eu apreciei completamente me sentir alegremente em paz, apenas estando presente e desfrutando ser fonte. Eu experimentei algumas realizações importantes e integrei minhas experiências e o uso das ferramentas Avatar em minha vida. Eu sinto o incrível amor que todos nós temos e compartilhamos, a conexão entre nós, todos nós somos amigos. Eu amo criar minha vida do jeito que eu escolho. A criação surge da quietude na fonte. Eu sinto um amor profundo, poderoso, calmo, gentil e ilimitado.

Muito obrigado pelo seu presente de me ensinar a me dar o presente de eu mesma. Estou ansiosa para compartilhar os presentes para criar um mundo maravilhoso.

P. S., West Virginia

Paz Interior

Eu procurei por toda a minha vida, 42 anos, para encontrar a paz interior. Agora eu a encontrei e é ótima. Os últimos dias foram uma grande jornada de exploração. Eu descobri coisas sobre mim que me deram muito poder e muita energia.

H. K., The Netherlands

As Ferramentas

Para aqueles que intelectualizam, entendem a teoria e os princípios, mas estão lutando com o "como", como eu estava. Aqui estão as ferramentas, o *saber como*.

C. T., Utah

Quem sou Eu

O Curso Avatar literalmente abriu meus olhos para uma visão interna de quem eu realmente sou. Foi inestimável descobrir minhas crenças limitantes e aprender maneiras de deixá-las. Deixo este curso com um novo discernimento sobre os acontecimentos diários da minha vida.

C. V., Canada

Ideias que Eu Criei

Durante meu Curso Avatar, eu obtive novas perspectivas sobre como os inúmeros pensamentos e sentimentos em minha mente são, afinal de contas, minhas próprias criações e que posso descria-las. As memórias passadas do que sofri são apenas ideias que criei. Percebi que não deveria deixá-las me influenciar no momento presente.

Eu aprendi várias vezes, de várias práticas, estar no aqui e agora. Mas com o Avatar isso se torna claro de uma maneira diferente.

Este tem sido um momento muito bom para revisitar e limpar coisas negativas em mim. Agradeço a todas as pessoas que me ajudaram.

K. S., Korea

Indefinidamente

Avatar é o poder de ser indefinidamente feliz, pacífico e bem-sucedido. Eu me sinto muito melhor agora. Obrigado.

S. K., Iran

Amor & Apreciação

Na semana passada, visitei minha mãe por quatro dias. Esta foi a minha primeira visita a ela em dois anos. Os últimos 20-25 anos eu passei resistindo às criações da minha mãe, mas na semana passada eu finalmente consegui amá-la e apreciá-la como ela é, sem julgamento. Foi fantástico. Eu costumava resistir a ser como ela, mas na semana passada eu podia rir e dizer: "Eu sou como você" ou "Você é como eu".

Eu sou realmente grato por ter tido essa experiência com ela. Esta vitória valeu tudo para mim. Ela está ficando mais velha, e não tenho certeza de quantos anos nos restam.

Obrigado pelas ferramentas Avatar. Elas valem o tempo, esforço e dinheiro investidos.

J. G., Washington

Calorosa & mais estável

Uma identidade que eu estava resistindo começou a aparecer na sala de aula. Com a ajuda gentil, mas insistente de um instrutor, outros na equipe, as ferramentas Avatar e uma intenção de "pular" a identidade, eu cheguei a um lugar de realmente sentir ela.

Eu pude examinar minha criação(ções) de vários pontos de vista e trabalhar nelas com os exercícios Avatar.

Então eu experimentei uma incrível sensação de paz e uma liberação de tensão.

As pessoas estão me vendo mais calorosa e mais estável. A tagarelice mental e os julgamentos cessaram e o sentimento de amor pela humanidade é imenso. A sensação de alívio é fenomenal.

L. K., New Zealand

Procurando

Por quarenta anos venho procurando algo ou alguém para me ajudar. Eu estive em tantos psiquiatras e cursos de autoajuda que perdi a conta.

Em uma semana com Avatar eu consegui algo que eu tenho procurado por todo esse tempo - paz interior e um conhecimento de quem eu sou.

J. I., Australia

Meu Presente

Tudo que eu sempre quis foi ser feliz e me amar. Esse presente aconteceu comigo antes mesmo de eu completar a Seção II. Por favor, saibam que minha doutrinação era que a vida não era nada além de um véu de lágrimas, para ser marcada apenas pela dor, trabalho penoso, luta e desesperança. Eu tentei todos os outros caminhos em direção a essa meta de amor, felicidade, serviço e despertar espiritual - nenhum deles forneceu os meios para alcançar o que Avatar fornece com tanta simplicidade.

J. S., Texas

Sentindo-se tão leve

É o final do meu curso ReSurfacing. Eu posso ver minhas Crenças Transparentes tão claramente e eu entendo como minha vida foi controlada por elas.

Com o exercício da Caminhada da Reconciliação, posso liberar minha culpa e me sentir leve. Eu posso pensar nos meus inimigos com felicidade! Estes são ótimos resultados.

M. H., Japan

Eu Fiz

Aqui está uma perspectiva de tirar o fôlego sobre a experiência do curso Avatar de uma jovem de 17 anos que recentemente fez o curso.

"Avatar não resolveu meus problemas. Eu o fiz. Avatar não me mostrou a mim mesmo. Eu o fiz. Avatar não me assustou sobre o que eu iria descobrir sobre mim mesmo. Eu o fiz. Avatar não me obrigou a nenhum esforço ou luta. Eu o fiz. Avatar não me livrou das minhas preocupações. Eu as deixei ir. Avatar não me ensinou como amar. Ele me lembrou que eu já sabia.

Avatar me mostrou a porta. Eu tive que atravessá-la. Espero que muito mais pessoas deem os passos que eu dei. Não há nada a temer. Lembre-se de que você faz isso e ninguém mais. Você vai amar isso do outro lado da porta. Não tentarei descrevê-lo, porque isso seria impossível. Mas você saberá e reconhecerá quando você atravessar a entrada. É um lugar que você já esteve antes.

Bem-vindo ao lar. Você o fez."

I. E., USA

Muito mais sucessos podem ser encontrados em AvatarResults.com
Disponivel em Inglês e Japonês.

Por que eu esperei cinco anos
para fazer o curso Avatar

Papai Noel e o Coelhinho da Páscoa

por George Thompson, MD

Lembra-se dos feriados quando você era criança? Meus favoritos eram o Natal e a Páscoa. Minha família ia à igreja, mas naquela época a grande emoção era abrir presentes e caçar ovos coloridos. Papai Noel e o Coelhinho da Páscoa eram os melhores. Eles trouxeram um sentimento maravilhoso e inocente de bondade imbuído de possibilidade, aconchego e carinho.

Eu tinha cerca de seis anos quando descobri que Papai Noel não era real. Lembro-me de estar na frente da minha casa enquanto um garoto grande da rua me introduziu a essa pegadinha toda . Ainda posso sentir a decepção, uma leve náusea, como se alguma coisa preciosa tivesse morrido. Concluí que *algumas coisas são boas demais para ser verdade*. Então, em 1993, quando meu melhor amigo de infância me contou sobre um curso incrível que ele tinha feito, Avatar, eu já estava de alerta.

Embora eu amasse e respeitasse meu amigo, fico triste em dizer que rejeitei sua recomendação com um tipo de atitude "legal". Eu frequentara a faculdade de medicina e treinara em um prestigiado programa de psiquiatria. Ele era um artista. Presumi que eu sabia mais sobre crescimento pessoal do que ele. Na minha cabeça, eu era o garoto grande e ele acreditava no Papai Noel.

Minha irmã Teal não era presunçosa como eu era, então quando meu amigo falou com ela, ela fez o Curso Avatar imediatamente. Ela me disse a mesma coisa que ele: "É uma exploração poderosa – direto até o seu beco." Mais uma vez, estou triste em dizer, eu descartei sua recomendação também.

Cinco anos se passaram. Eu era agora o diretor do programa de psiquiatria onde eu treinei. Eu estava tendo sucesso em minha carreira, era casado e tinha uma boa casa. No entanto, senti que algo significativo estava faltando. Àquela altura, Teal estava se divertindo: ouvindo suas músicas passando na TV, fazendo dublagem para documentários franceses, vivendo em um lugar muito legal. Sua vida era mágica.

Comparar suas excitantes aventuras com o meu sentimento de "algo está faltando" finalmente me deixou humilde o suficiente para relaxar minha identidade de especialista - pelo menos por alguns minutos. Então eu liguei para ela e perguntei qual seu segredo. Acontece que não era um segredo. Ela disse: "É esse Curso Avatar que tenho falado para você nos últimos cinco anos". Ooopa!

Eu havia passado mais de 10 anos aprendendo teorias biológicas e psicológicas que diziam: "Mudar é difícil!" Mas a experiência da Teal foi na contramão disso. Ela me deu uma gravação de Harry Palmer descrevendo seu curso, e escutei algo em sua voz que eu não havia encontrado antes - uma confiança silenciosa que não se vangloriava ou era convencida. Ele falou simplesmente da sua experiência de um sentimento de SABER. Ouça o áudio * e veja se consegue escutar por si mesmo.

Algum botão deve ter disparado em meu cérebro, porque eu não podia esperar para chegar ao Avatar.

Existem mundos dentro de você esperando para serem explorados, se você tiver a coragem de olhar.





O Curso Avatar me trouxe a um novo lugar, abriu uma nova consciência. Eu poderia mudar meu senso de "é assim que eu sou. É assim que o mundo é." Com cada novo "É assim…", eu senti o mesmo SABER que eu havia notado em Harry. Eu criei as verdades que experimentei. Eu poderia descartar elas. É um sentimento que Harry chama de "ser fonte"".

Nada em meu treinamento científico me preparou para essa capacidade de SABER, que aprendi em cerca de uma semana. Eu era a fonte das minhas próprias dúvidas e a fonte da minha confiança. Eu poderia criar fé completa em mim mesmo se quisesse. Ser *fonte*, é um superpoder oculto que o Avatar me ajudou a redescobrir. Acontece que, com as ferramentas certas, temos a capacidade de experimentar e criar o que quisermos.

Se, como eu, você está buscando por algo mais, Avatar lhe dará respostas para perguntas que você nem sabia que estava perguntando. Às vezes pego alguns minutos apenas para sentir o que está acontecendo na sala do Curso Avatar: jovens e idosos, pessoas de diferentes países, estão todos trabalhando para aprender como remover dúvidas, acreditar em si mesmos, se reconectar com a bondade de seus corações. É uma sensação de *vivacidade*. É por isso que eu dedico tempo de minha prática médica para ensinar Avatar.

Algumas pessoas com quem falo suspeitam que fazer Avatar é como acreditar no Coelhinho da Páscoa ou no Papai Noel. Eles podem sentir como Avatar os conecta com a grandeza de seu potencial, mas eles não querem que um garoto grande venha e diga que foi tudo uma pegadinha. Eu acho que mais pessoas fariam Avatar se eu dissesse a elas que é um "programa muito bom" que ajuda você a fazer mudanças em um ano ou dois. Isso seria mais confiável.

Mas o negócio é o seguinte: Existem mundos dentro de você esperando para serem explorados, se você tiver a coragem de olhar. Sinta aí dentro para ver se você é mais do que tem pensado. Então, inscreva-se no próximo Curso Avatar disponível, onde quer que seja. Descubra a grandeza de quem você realmente é.

George é um Master Avatar do Kansas. Ele também é professor associado de psiquiatria em uma escola de medicina em Kansas City. Seu trabalho ensinando estudantes de medicina sobre o valor das virtudes na relação médico-paciente ganhou vários prêmios.

** www.avatarepcmedia.com/Audio/1987-west-coast-tour.html*
Áudio é em Inglês.

O caminho para Felicidade

por Harry Palmer

Você gostaria de ser feliz?

Pense sobre a meta—*Eu quero ser feliz*. Esta é uma meta comum que muitas pessoas compartilham.

A pergunta que quero lhe fazer é por quê? Por que você quer ser feliz?

Vamos ver isso logicamente. Você passa por uma loja de doces e, de repente, deseja entrar na loja de doces e comer um doce. Por quê? Porque você sabe que é gostoso. Você já experimentou isso. Você sabe como é o sabor do doce.

Agora volte para *Eu quero ser feliz*. Por quê? Porque é bom, e você sabe que é bom porque já esteve lá antes.

Então por que você saiu?

Você provavelmente dirá: "Bem, tomei algumas más decisões. Eu fiz algumas coisas que eu não deveria ter feito e agi de maneiras que eu não deveria ter agido, e aqui estou eu."

Por um momento, imagine-se como o divino "EU" segurando o mundo em sua mão e olhando para ele. Pense: "TUDO BEM. Está realmente TUDO BEM." Então você está feliz. Este é o estado natural. Você está fora do mundo, o mundo está bem e você está feliz. Quando o mundo não está bem, você não está feliz.

Então algo acontece no mundo. Você entra no mundo e vai lá para ver o que está acontecendo. "Como eu posso tornar ele TUDO BEM?"

"Eu?"

Não é mais o mesmo "eu". Não o "eu" feliz. Agora é o "eu" buscador. Você acha que Deus quis nos confundir experimentando cada criação como "eu"?

Você entra no mundo como "eu". Você começa a se definir: "Eu sou um homem branco. Eu sou americano. Eu sou loira. Eu sou um graduado em faculdade. Eu crio cachorros. Eu dirijo um Corvette. Mais e mais definições. Quanto mais definições, mais você se afunda dentro do mundo.

Um dia você diz: "Eu quero ser feliz". De certa forma, está dizendo: "Eu quero ser inteiro", mas geralmente não entendemos isso, então dizemos: "Quero ser feliz"".

Em algum lugar você parece lembrar que confiança é parte de ser feliz. Então você começa a confiar, e a primeira coisa que você vê é um anúncio em uma revista que diz: "Seja bem-sucedido, seja feliz! Dirija um Rolls Royce!"

"Seja feliz." Isso era o que você queria, certo? Você está confiando. Isso era o que você queria também.

Então, um Rolls Royce, esse é o segredo. Então você realmente guarda isso. Você define a sua falta de um Rolls Royce como infelicidade. Você começa a criar: "Eu realmente preciso de um Rolls Royce! Eu preciso de um Rolls Royce para ser feliz." Você trabalha por alguns anos – vários anos - o tempo todo definindo a si mesmo como "infelizmente sem um Rolls Royce" e pensando: "Quando eu tiver um Rolls Royce, eu serei feliz."

Finalmente, você tem dinheiro suficiente para ir ao concessionário Rolls Royce. Mais uma vez você pratica seu caminho espiritual - você confia no vendedor. Você entrega seu dinheiro, e entra no seu Rolls Royce. É um momento de felicidade. "Então é isso que significa ser feliz."

Você sai do showroom e imediatamente percebe que há outros carros na rua que podem acabar com o seu Rolls Royce. Você quer protegê-lo. O que você precisa é de uma garagem. Se você tivesse uma garagem, isso te faria feliz. Ah, e um segurança para proteger a garagem. E talvez outro segurança para vigiar o primeiro segurança. De algum modo, você não se lembra de felicidade dando esse trabalho todo.

Preocupação. O que aconteceu com sua felicidade? Você a coleta

Perseguir, possuir ou proteger qualquer "coisa" para fazer você feliz não funciona ... Busque a felicidade onde você a perdeu.



e depois a protege. Estes andam juntos - coletar, proteger. Quando você está protegendo, você não está feliz. Talvez você tenha pego maus conselhos. Talvez você tenha procurado a felicidade na direção errada.

Você sabe o que vai te fazer feliz no mundo?

Nada. Perseguir, possuir ou proteger qualquer "coisa" para fazer você feliz não funciona. Você está infeliz até conseguir aquilo e, depois de conseguir, fica infeliz quando pensa que pode perdê-la. Tem certeza de que quer ser feliz? Tem certeza de que não vai se contentar em ser rico e famoso? Eu sei o que você está pensando: "Bem, se eu vou ser infeliz de qualquer maneira ..." Não, não. Procure a felicidade primeiro. Ser rico pode ser suportável quando você está feliz, mas se você é rico e mesmo assim infeliz - que sofrimento insuportável.

Felicidade requer que você restaure paz interior. Você não pode ser feliz sem paz interior. Não há alegria sem paz interior. Se você tem algum tipo de perturbação ou falta de paz interior, não poderá ser feliz. Apegos corroem a sua paz interior. Expectativas perturbam a sua paz interior.

Você espera que algo aconteça e isso não acontece. Você experimenta decepção. Você está perturbado e perde a paz interior. Você é varrido para longe no redemoinho do mundo. Algumas pessoas, em vez de perceberem que criaram a expectativa que levou à decepção, culpam alguém por perturbar sua paz interior. "Você não fez o que eu esperava que você fizesse. Você devia se envergonhar."

Depois de bastante sofrimento - vidas, na maioria dos casos - você finalmente decide: "Talvez eu deva procurar a felicidade onde a perdi". Uma lâmpada acende! Que ideia brilhante! Busque a felicidade onde você a perdeu.

Então você começa a largar as definições: "Eu não sou um motorista de Corvette. Eu não sou um criador de cães." Estas são apenas definições. "Eu não sou americano. Eu não sou um homem branco." Estas são definições. "Eu não preciso de um Rolls Royce para ser feliz." Não há expectativas. Nada tem que acontecer ou não acontecer para te fazer feliz. Você volta ao ponto de vista onde você olha para o mundo e TUDO BEM.

Este é o **ReSurfacing**. A pequena busca do "eu" pela felicidade é realmente um anseio de retornar ao ponto de vista do "eu" divino. (Isto não é curioso? Marketing e propaganda funcionam, porque eles apelam para um desejo espiritual despercebido.)

Isso é um ensinamento de caminho espiritual bastante tradicional. Os ensinamentos de círculo restrito vão um passo além disso. Eles dizem que, se você tiver sabedoria e habilidade suficientes para administrar seus desejos e medos, poderá participar do mundo e torná-lo melhor sem ficar preso ou infeliz.

Agora, isso é Avatar. Você pode começar por não definir tanto a si mesmo ao ponto que você afunde.

Ordens Dos Sistemas de Crenças

Do Minicurso de Gerenciamento de Crenças
por Harry Palmer

Sistema de Crenças Tipo Um

Os sistemas de crenças do Tipo Um dependem de um apelo emocional ao medo, simpatia, desconfiança ou ódio. "É melhor você acreditar, senão." A fidelidade aos sistemas de crenças Tipo Um é geralmente mantida pela introdução de alguma forma das seguintes crenças:

É falta de fé ou honra se você duvida da verdade do seu próprio sistema de crenças.

Se outro questiona suas crenças, é um ato hostil motivado pelo mal.

Os sistemas de crenças do Tipo Um prejudicam intencionalmente as habilidades dos crentes de observar, discernir ou raciocinar. Os membros que têm dúvidas são obrigados a fazer reparações através de atos de arrependimento ou sacrifício.

Todos, exceto os mais dependentes emocionalmente, acabam desenvolvendo uma indiferença pelo medo manipulador e apelo emocional dos sistemas Tipo Um. A maioria se afasta, muitas vezes com vergonha e arrependimento por sua conduta anterior e sua própria ingenuidade.

Sistema de Crenças Tipo Dois

Os sistemas de crenças do Tipo Dois obtêm apoio apelando às necessidades e inseguranças das pessoas. Eles são as curas para tigre ou soluções de crenças mencionadas anteriormente. Aqui se encontra a lógica por trás dos costumes sociais de um povo, o conhecimento comum que se passa sem questionamento, os amplos acordos coletivos do que é verdade. Os sistemas Tipo Dois geralmente contêm crenças estoicas sobre a inevitabilidade do sofrimento.

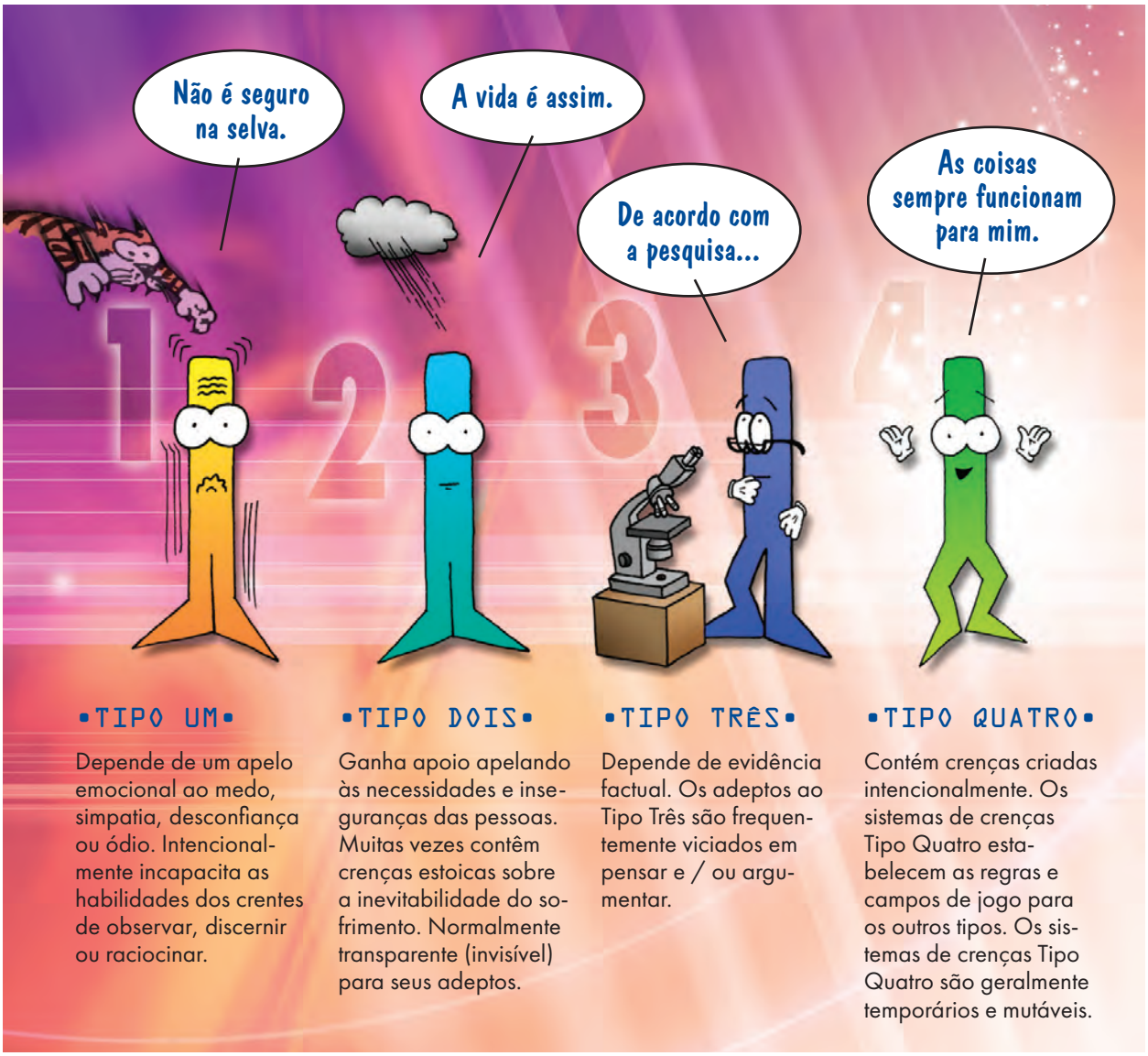
Os sistemas Tipo Dois são geralmente transparentes (invisíveis) para seus adeptos. As crenças sobre as quais eles repousam raramente são questionadas. Os acordos dos membros formam uma doutrina invisível, possivelmente até de natureza telepática, que é experimentada como fato. Aqueles que questionam os acordos são mais propensos a serem socialmente excluídos ou considerados insanos, em vez de acadêmicos ou hostis.

É comum, pelo menos no último século, para os descendentes daqueles que detêm o sistema de crenças do Tipo Dois, afirmarem sua independência rebelando-se contra as crenças de senso comum dos seus pais. Infelizmente, isso muitas vezes os torna emocionalmente suscetíveis a cultos zelosos promovendo sistemas de crença Tipo Um.

Sistema de Crenças Tipo Três

Os sistemas de crença do Tipo Três dependem de evidências factuais. Os crentes dos sistemas Tipo Três geralmente se opõem à noção de que estão envolvidos com um sistema de crenças e preferem chamar seus sistemas

Os sistemas de crenças Tipo Um, Tipo Dois e Tipo Três são vários graus de inconsciência da existência dos sistemas de crenças Tipo Quatro. Os sistemas de crenças Tipo Quatro estabelecem as regras e campos de jogo para os outros tipos.



de crenças de ciências, tecnologias ou acervos de fatos objetivamente sólidos.

Os adeptos do Tipo Três são frequentemente viciados em pensar e / ou argumentar. Para poderem até mesmo considerar um ponto de vista fora de seu paradigma particular, muitos deles exigem um ambiente onde os julgamentos são suspensos, e uma disciplina extenuante é imposta para aquietar processos mentais.

Os adeptos mais aptos do Tipo Três, que forneceram os modelos para estudantes aspirantes que buscam escapar das estruturas Tipo Um e Tipo Dois, são extremamente persuasivos e podem citar muitos fatos para apoiar a verdade de seus sistemas de crenças "objetivos". Crentes do Tipo Três discutem a verdade de suas crenças por uma forte confiança em impacto sensorial (particularmente a dor), evidências do passado e suposições lógicas.

Sua verdade, quando examinada, é nada mais do que a convicção de que certos fatores têm uma maior repetibilidade previsível do que certos outros fatores. Sua suposição básica é que comportamentos consistentes, sejam de pessoas ou materiais, demonstram alguma verdade.

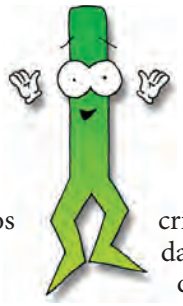
Ocasionalmente, um crente Tipo Três experimenta uma remissão de sua insistência de retidão e, de uma nova perspectiva, começa a ver que certos fatos não são nada mais do que as crenças fundamentais de uma única esfera da realidade que flutua em todas as possibilidades. É um momento em que eles realmente compreendem paradigmas.

Isso frequentemente acontece com indivíduos que fazem o Curso Avatar.

• *continua*

Ordens Dos Sistemas de Crenças

• *continuação*



Sistema de Crenças Tipo Quatro

Os sistemas de crença Tipo Quatro contêm crenças criadas intencionalmente. Elas são criadas para que seus criadores possam adquirir experiências, novas perspectivas e, por fim, assegurar a si mesmos de sua própria fonte ilimitada. Este é o sistema de crenças dos deuses. Avatar é um sistema de crenças Tipo Quatro.

Os sistemas de crenças Tipo Um, Tipo Dois e Tipo Três são vários graus de inconsciência da existência dos sistemas de crenças Tipo Quatro. Os sistemas de crenças Tipo Quatro estabelecem as regras e campos de jogos para os outros tipos.

Os sistemas de crenças Tipo Quatro são geralmente temporários e mutáveis, uma vez que não existe uma dura realidade que eles pretendam refletir. Os materiais Avatar contêm instruções e ferramentas que podem ser usadas para criar, gerenciar e experimentar, de maneira deliberada, as muitas variações de crenças Tipo Quatro.

Os adeptos dos sistemas Tipo Quatro consideram suas crenças, assim como as dos outros, como os planos para a realidade experiencial. Os crentes Tipo Quatro empregam crenças para criar conscientemente no meio da experiência. Eles acreditam com o propósito de experimentar. Eles tendem a ser apreciativos e respeitosos de diferentes sistemas de crença, mas raramente defenderão qualquer um. Eles frequentemente mudam suas crenças para explorar novas possibilidades e novas facetas da experiência.

Que experiência você gostaria de explorar?

Para um download gratuito do Minicurso de Gerenciamento de Crenças, acesse AvatarMiniCourses.com/pt (este website está disponível em Espanhol e 15 outros idiomas.)

Fortaleça a si mesmo

Com os Minicursos Avatar

Os sete minicursos Avatar são a sua oportunidade de ver e sentir como os exercícios Avatar são realmente poderosos e fáceis. Aproveite esta oportunidade para aprender mais sobre a vida e como você a vive - experimente alguns dos exercícios Avatar...

Os cursos são:
1. Awareness: Gerenciamento Básico da Atenção
2. Insight: Gerenciamento de Crenças
3. Determinação: Vontade Básica
4. Perspectiva: Criando Definição
5. Compaixão: A Opção do Perdão
6. Integridade: Integridade Pessoal
7. Alinhamento: Alinhamento Básico de Vida



Os minicursos estão disponíveis com seu Avatar Master local (veja a página 32) ou podem ser baixados de **AvatarMiniCourses.com/pt** sem nenhum custo. Eles estão disponíveis atualmente em 16 idiomas.

ReSurfacing: Exercício 23

Crenças Transparentes


Parceiro


Grupo

Uma crença é transparente quando você está operando através da crença sem percebê-la. Crenças transparentes raramente são úteis e, na verdade, podem ser fatalmente debilitantes. A maioria é auto sabotadora, adotada em um momento em que você foi alguma coisa menos do que racional.

A primeira impressão que você tem de uma crença transparente é que ela é inquestionavelmente verdadeira. É assim que a vida é. É assim que eu sou. Aqui está a prova! Mas então algo engraçado acontece: você descobre que a prova para manter a crença é na verdade produzida pela própria crença. Um padrão começa a se revelar.

Crenças transparentes são descobertas quando você engana a si mesmo ao expressá-las, e, então recua e olha para o que você disse. Crenças transparentes estão frequentemente escondidas por baixo do desejo de estar certo, então descobrir crenças transparentes requer um grau de vulnerabilidade.

Objetivo: Descobrir Crenças Transparentes.
Resultados Esperados: Insights, transformação pessoal.
Instruções: Descobrir crenças transparentes é feito com um companheiro ou como um trabalho de equipe. O exercício pode ser repetido muitas vezes.

PASSO 1: O guia ou líder do grupo pergunta: "O que você gostaria de mudar?" Até que uma situação seja revelada.

PASSO 2: Uma vez que a situação tenha sido identificada, o guia ou líder do grupo vai à busca:

- das crenças que estão criando a situação
- das experiências que estão reforçando as crenças, ou seja, criando certeza nas crenças

perguntando:
(a) Que crença alguém poderia ter para experimentar (situação)?
(b) Como você prova que essa crença é verdadeira?
(c) Que crença alguém poderia ter para experimentar (situação)?
(d) Como você prova que essa crença é verdadeira?

(c) e (d) são abordadas alternadamente até que o aluno tenha uma descoberta.

Quando as pessoas não agem deliberadamente, crenças transparentes governam suas vidas.

• • •

A realidade pessoal reflete o que uma pessoa realmente acredita - isso nem sempre é o mesmo que ela pode estar fingindo acreditar.

Visite AvatarBookstore.com ou avatarepc.com.br/livrosexplore.html



O Curso Avatar

O CURSO AVATAR é um poderoso e rapidamente eficaz curso baseado na simples verdade de que suas crenças farão com que você crie ou atraia situações e eventos que você experimenta como sua vida.

O OBJETIVO do curso de três seções é guiá-lo em uma exploração do seu próprio sistema de crenças e equipá-lo com as ferramentas para modificar as coisas que você deseja mudar. O Curso Avatar abre uma janela para o funcionamento interno de sua própria consciência.

O CURSO ensina lições de mundo (experienciais) em vez de lições de palavras (intelectuais). Por esta razão, requer um Master Avatar treinado para guiá-lo nas verdadeiras lições já contidas em sua própria consciência.

Entregue em 153 países

Mais de 10.000 Masters Avatar licenciados
Disponível em 24 idiomas

SEÇÃO I do curso convida à conexão com uma consciência mais expandida de como suas crenças afetam sua vida. É oferecido em um workshop de dois dias.

A SEÇÃO II do curso leva você a se reconectar com uma percepção experiencial de sua própria existência e a recuperar a habilidade sem esforço de criar realidade pessoal.

A SEÇÃO III do curso explora as crenças fundamentais que criam o universo e apresenta uma técnica simples e eficaz para o gerenciamento de crenças. A técnica é usada em uma série de procedimentos para remover conflitos, limitações, condições persistentes e até mesmo dor.



Encontre um Master local

Você gostaria de encontrar a verdadeira paz de espírito? Você gostaria de ter ferramentas para criar uma vida inspiradora e realizada? Conecte-se com um Master Avatar.

TheAvatarCourse.com/fam

GRÁTIS Download



Seu Pacote Gratuito de Informações sobre o Avatar inclui:

O que é Avatar?
Um pequeno folheto que responde às perguntas: O que é Avatar? Como o Avatar funciona? O que torna Avatar diferente?, Por que preciso de Avatar?, O que posso esperar do curso Avatar?

Avatar: Prático & Místico
Um artigo de Harry Palmer, autor dos materiais Avatar, que mostra como os resultados de fazer o Avatar mudam sua vida de ambas as maneiras: prática e mística.

Dez Ações que Você Pode Fazer Hoje para Começar a Recuperar Sua Vida
As lições mais importantes que você pode aprender já estão contidas em sua própria consciência. Este pequeno livreto contém dez exercícios especializados baseados nos procedimentos do Curso Avatar. Eles são destinados a ajudar você a destrancar suas próprias lições.

Presente Especial:
Cartão da Compaixão Avatar
O Projeto Compaixão Avatar tem o objetivo de aumentar a quantidade de compaixão no mundo. Milhões de Cartões da Compaixão Avatar foram dados para pessoas ao redor do mundo, e agora é o nosso presente para você!

Baixe seu pacote **gratuito** de Informações sobre o Avatar hoje mesmo visitando **TheAvatarCourse.com/info** ou ligue +1-407-788-3090 ou +55 84 98701.3066.



Seu Próximo Passo

Crie a Vida que Você Quer



Experimente Agora

A Seção I do Curso Avatar também é chamada de ReSurfacing. Ela é oferecida em um acessível workshop de dois dias que contém informações, demonstrações e exercícios experimentais para despertá-lo para as possibilidades ilimitadas de viver deliberadamente.

Você pode experimentar três dos poderosos exercícios do ReSurfacing agora mesmo em: **TheAvatarCourse.com/experience**, e Harry Palmer, autor dos materiais Avatar irá guiar você.

Leia

Se você gostaria de ler mais sobre Avatar, por favor visite **AvatarBookstore.com** ou **Avatarepc.com.br/livrosexplore.html**. Lá você poderá encomendar qualquer um dos livros de Harry. Você também pode visitar **TheAvatarCourse.com** ou **Avatarepc.com.br** para mais sobre o Avatar online.

Assista

O que significa acreditar em alguma coisa? Por que algumas verdades são difíceis de acreditar e algumas mentiras são fáceis de acreditar? Sua mente está controlando você ou você a está controlando? Quem realmente decide no que você acredita?

No vídeo *Decida-se*, Harry discute essas questões e mais, ao examinar os quatro tipos de sistemas de crença e as intenções por trás de cada um deles. Vá até **TheAvatarCourse.com/watch** e assista esse vídeo agora.

Conecte

Se você gostaria de conversar com um Master Avatar sobre como o Avatar pode ajudá-lo a criar a vida que você quer, você pode encontrar um Master em: **TheAvatarCourse.com/fam** ou ter um Master Avatar entrando em contato com você, enviando-nos suas informações de contato em: **TheAvatarCourse.com/nextstep**

facebook.com/AvatarCourse
youtube.com/SEIvideo
twitter.com/AvatarCourse
instagram.com/avatar.resurfacing

Você pode melhorar, todos os dias, *pelo* resto *de sua* vida.



- Você gostaria de estar livre das antigas restrições que o fazem infeliz?
- Você gostaria de alinhar suas crenças com os objetivos que você deseja alcançar?
- Você gostaria de se sentir mais seguro sobre sua capacidade de conduzir sua própria vida?
- Você gostaria de experimentar uma expressão mais elevada, mais sábia e mais pacífica de si mesmo?
- Você gostaria de ser capaz de se elevar acima das tristezas e lutas do mundo e vê-las pelo que elas realmente são?
- Você gostaria de experimentar o estado de consciência tradicionalmente descrito como iluminação?

Avatar é para você!

Conecte com um Master Avatar.

Contate o Master que lhe deu este folheto:

Ou visite **TheAvatarCourse.com/nextstep**

Ou envie suas informações de contato para:
Star's Edge International® • 237 N Westmonte Dr • Altamonte Springs, FL 32714 • USA
tel: +1-407-788-3090 • *fax:* +1-321-574-4019
e-mail: avatar@avatarhq.com • *website:* TheAvatarCourse.com

AME A PRECIOSA HUMANIDADE

Avatar℠

Portuguese-BR