

Q U A N T U M
A C A D E M Y

Criatividade para manifestar uma vida mais feliz

AMIT GOSWAMI



Sumário

1. Prazer x Felicidade	04
2. Emoções Negativas x Emoções Positivas	07
3. O Processo Criativo	12
<i>Estágio 1 – Preparação</i>	13
<i>Estágio 2 – Incubação</i>	15
<i>Estágio 3 – Insight</i>	17
<i>Estágio 4 – Manifestação</i>	18
4. Sobre Amit Goswami	20

“É por isso que dizemos que você precisa alinhar seus desejos e suas intenções com o movimento da consciência. Inteligência divina é apenas outro nome para a mesma coisa.” – Amit Goswami

1. Prazer x Felicidade

“Não é nada difícil sair do estado do ego e entrar no *self* quântico, estado em que as possibilidades são mais abertas.”

AMIT GOSWAMI

Atualmente, muitas pessoas insistem em nos empurrar a visão de mundo materialista, segundo a qual tudo é matéria. Nessa visão, a felicidade é simplesmente o resultado de interações de moléculas dentro do nosso cérebro.

É verdade que isso acontece. O neurotransmissor dopamina, por exemplo, produz uma sensação de euforia a que costumamos dar o nome de prazer. E isso, sim, é resultado de interações materiais.

Porém, existe outro tipo de experiência qualitativamente diferente, como olhar um lindo pôr de sol, uma bela flor ou mesmo um simples riacho. Algumas vezes, essas experiências expandem a nossa consciência, dando-nos uma sensação de sermos uma coisa só com o universo.

Nessas ocasiões, você também percebe que quer compartilhar essas experiências com alguém, dividindo com quem ama os momentos de consciência e coração expandidos.

O que isso significa? Significa que, quando a consciência se expande, nós conseguimos incluir outras pessoas em nossa experiência.

Esse é um tipo diferente de experiência, que chamamos de felicidade genuína.

Não há dúvida de que as moléculas conseguem fazer com que sintamos prazer, mas frequentemente você vai se perceber egoísta, narcisista, como se aquilo fosse somente para você.

Aqui fica claro que existe uma diferença entre felicidade (consciência expandida, que inclui o outro) e prazer (consciência limitada, com tendência egoísta).

A boa notícia é que a expansão da consciência está disponível para todos e é chamada de “experiência do *self* quântico”.

Não é nada difícil sair do estado do ego e entrar no *self* quântico, estado em que as possibilidades são mais abertas. A jornada é chamada de processo criativo. E isto é o que você vai aprender aqui: como usar a criatividade para alcançar níveis mais elevados de felicidade.

2. Emoções Negativas x Emoções Positivas

“As pessoas que conseguem viver mais no positivo do que no negativo, segundo o grande psicólogo Abraham Maslow, são chamadas de “pessoas com saúde mental positiva”.

AMIT GOSWAMI

Hoje, nossos espaços de convivência familiar, nossos locais de trabalho, enfim, os ambientes onde vivemos estão cheios de tensões, as quais nos causam estresse emocional. Isso não seria tão ruim se a nossa condição humana não tivesse um cérebro para tomar conta da situação, e, por causa das várias adaptações decorrentes do processo evolutivo, esse cérebro possui circuitos de emoções negativas.

Esses circuitos negativos, combinados com os estressores emocionais, produzem um desequilíbrio na nossa psique. É por isso que muitas pessoas precisam recorrer à terapia para simplesmente aprender a lidar com esses estressores.

Reconhecendo o fato de que a maioria de nós vivencia a realidade mais tempo em estados de emoções negativas do que em emoções positivas, a primeira coisa que precisamos entender é: como inverter essa proporção, ou seja, viver mais tempo positivamente do que negativamente.

As pessoas que conseguem viver mais no positivo do que no negativo, segundo o grande psicólogo Abraham Maslow, são chamadas de “pessoas com saúde mental positiva”. Elas são relativamente boas, praticam o bem, não são cruéis. Em outras palavras, elas têm a capacidade de, vez ou outra, expandir a consciência.

Essas pessoas já estão além da consciência mais restrita do ego. O único problema é que elas não conseguem alcançar o estado de expansão por meio da simples intenção; às vezes, sua consciência se expande, mas elas não conseguem se manter nesse estado, chamado, então, de “flutuante”.

Eu acredito que muitos de vocês possuem alguma religião ou fazem orações ou meditações regularmente, e alguns têm um parceiro e certamente o amam. Mas o ponto é que, quando as emoções negativas ou os estressores aparecem, você, mesmo estando em um nível de mais positividade, não é capaz de encontrar a felicidade nesses momentos.

Você entra em um estado depressivo ou fica ansioso, então luta e faz coisas que normalmente não faria em um estado calmo.

Isso é assim há milênios; as pessoas vão para as igrejas, meditam, se envolvem com temas religiosos, mas essas iniciativas não lhes dão a capacidade de manter o estado positivo apenas intencionando.

Você já teve a impressão de que, mesmo sem nenhum motivo, não consegue elevar o seu humor?

É preciso entender que práticas condicionadas não vão equilibrar alternâncias de humor, então nós precisamos dar um passo além.

Vou dar um exemplo. Você está em um relacionamento amoroso, ama o seu parceiro e ele também o ama. Você vai para o trabalho e, infelizmente, tem um chefe mandão que, pouco antes de você ir embora, diz algo que faz você se sentir triste. Quando você chega em casa, seu parceiro parece muito feliz e faz um comentário casual: “Você não está parecendo feliz hoje”. Muito provavelmente, você dirá: “Como é possível ser feliz com um chefe desses? Não me incomode agora, deixe eu me recuperar”.

Perceba que o primeiro comentário foi ok, mas o segundo foi um pouco rude. Afinal, ele só estava tentando te animar. Depois de um tempo, você se sente mal.

A psicologia quântica diz que você não consegue mudar esse tipo de comportamento por meio de práticas repetitivas.

Digamos que, no caminho para a casa, você repita para si: “Tudo bem, meu chefe me insultou, mas eu não vou atacar meu parceiro quando chegar”. E assim que você chega em casa e seu parceiro comenta: “Oi, amor, eu pedi que você passasse no supermercado, mas você esqueceu”.

E então, muito provavelmente, você vai dizer: “Não me enche, eu estou sempre servindo as pessoas, me deixa em paz!”.

Muitas vezes, as práticas contínuas criam boas memórias e, às vezes, esse tipo de pensamento funciona, mas não te dá a habilidade de trazer à tona o bom humor quando você precisa.

Desenvolver essa habilidade de ser feliz em situações negativas requer um salto quântico de criatividade.

Práticas repetitivas vão lhe proporcionar boa memória, mas elas não vão te dar habilidade para reter a felicidade, independentemente do momento.

E é por isso que precisamos da criatividade.

Os circuitos mentais emocionais negativos estão lá. Nós podemos imprimir emoções positivas nesses circuitos fazendo e pensando em coisas boas, e nos comportando bem em nossos bons momentos, mas não conseguimos fazer isso quando passamos por momentos ruins.

Para chegar a um estado de saúde mental positiva, em que ela permanecerá positiva na maior parte do tempo, precisamos equilibrar os circuitos cerebrais emocionais não somente como emoções positivas, mas desenvolvendo também uma personalidade capaz de usar as emoções positivas quando necessário.

Vamos falar sobre a criatividade, sobre o processo criativo.

3. O Processo Criativo

“As pessoas pensam que a criatividade é uma qualidade rara, que apenas os gênios e as pessoas muito inteligentes são criativos. A psicologia quântica discorda disso e traz uma mensagem muito especial hoje, e espero que você goste.”

AMIT GOSWAMI

Estágio 1 – Preparação

“É assim que você se prepara para a jornada da felicidade.”

AMIT GOSWAMI

O primeiro estágio do processo criativo se chama preparação.

Para você entendê-lo melhor, é como encontrar a solução do problema. As emoções negativas aparecem inesperadamente e você se pergunta: “Como posso me prevenir disso?”.

Assim como para resolver um problema você precisa aprender coisas e se preparar, devemos buscar o que outras pessoas já disseram sobre como resolver o problema em questão.

Por exemplo, por que você escolheu ler este *e-book*? Porque você sente que quer felicidade, quer aprender a ser criativo. Então, você pensou: “Por que não?”. E esse desejo o trouxe até aqui.

Portanto, você está se preparando. E é assim que você se prepara para a jornada da felicidade.

Em um primeiro momento, parece que tudo o que você precisa fazer é ler livros, realizar práticas e exercícios, e essa junção de preparação e trabalho resolverá o problema um dia. Você acredita que, assim, aprenderá algo que vai funcionar.

Mas lembre-se do que eu disse anteriormente: nenhum processo contínuo vai oferecer o que você quer.

Também observe isso do ponto de vista da resolução de problemas, algo que fazemos bastante nas escolas e faculdades – resolvemos problemas de matemática, de física, de história etc. Mas é como se fosse uma piada, afinal, se você ler os livros didáticos, sabe que as respostas às perguntas estarão no final de cada capítulo, e você os lê repetidamente e sempre encontra as respostas.

Os problemas da realidade não são iguais aos problemas acadêmicos, nem aos problemas de relacionamento. Os problemas acadêmicos não o preparam para resolver problemas reais.

Em situações da vida real, com emoções complexas, existe uma gama enorme de práticas que você pode experimentar, mas que levarão um tempo infinito para ser testadas, um tempo de que você não dispõe.

Isso foi exatamente o que os pesquisadores da criatividade descobriram: a preparação, sozinha, não funciona. Você precisa parar de pensar, parar de processar e apenas relaxar, que é o segundo estágio do processo criativo: incubação.

Estágio 2 – Incubação

“[...] no domínio da potencialidade é possível olhar para milhares de possibilidades ao mesmo tempo. Logo, o processo inconsciente é muito poderoso.”

AMIT GOSWAMI

Quando você relaxa e deixa de processar a consciência, adivinhe só, o seu inconsciente entra em ação, e o processo acontece no inconsciente.

Na ciência quântica, nós chamamos isso de domínio da potencialidade do inconsciente, ou domínio das possibilidades.

No domínio da consciência você só consegue observar um objeto por vez; no domínio da potencialidade é possível olhar para milhares de possibilidades ao mesmo tempo. Logo, o processo inconsciente é muito poderoso.

Por que nós precisamos do processo consciente? Porque precisamos de foco, de contexto para o problema ser direcionado corretamente, fazer as perguntas certas, enfim, devemos preparar o nosso consciente para processar isso.

E assim vamos para o próximo passo? Isso não é bem verdade, pois não podemos processar com o inconsciente por muito tempo, o foco se esvai.

Sei que a maioria de vocês mora em São Paulo, Curitiba ou Rio de Janeiro, e esses lugares não são tão frios, mas imaginem que, em um inverno brasileiro, vocês estejam em Gramado – acreditem, eu já estive lá e esfria bastante no inverno. É ótimo ter uma lareira em seu quarto de hotel.

Se você usar um método tradicional para acender a lareira, à base de madeira, não bastará simplesmente atear fogo, mas você deverá alimentar as brasas constantemente ou a chama se extinguirá, e terá que limpar as cinzas também. Em analogia, o processo criativo é um pouco mais complicado do que apenas se preparar para um processo inconsciente e esperar que o *insight* surja num passe de mágica.

O que você precisa é “fazer” e “ser” constantemente, como diz o nosso mantra *do-be-do-be-do* (fazer-ser-fazer-ser-fazer, em inglês); desse modo, inevitável e descontinuamente, o salto quântico do *insight* criativo vem até nós, realizando o terceiro estágio do processo criativo.

Estágio 3 – *Insight*

“O salto quântico da criatividade é descontínuo porque nós experienciamos uma surpresa, e ele é importante porque nos dá certeza, clareza, convicção.”

AMIT GOSWAMI

Mas o que é o *insight*? Pode ser uma ideia nova, ou mesmo uma nova convicção de que é possível usar o contexto que você desenvolveu imprimindo emoções positivas.

Veja, isso é tudo o que nós precisamos!

Este é o problema da humanidade: nós nunca sabemos, sem os saltos quânticos, se algo é verdadeiro ou falso. Essa incerteza nos faz viver com falsidade e ignorância.

O salto quântico da criatividade é descontínuo porque nós experienciamos uma surpresa, e ele é importante porque nos dá certeza, clareza, convicção. Assim que ficamos convictos, o nosso caráter muda, a nossa personalidade se transforma e não conseguimos viver de outra maneira.

Entretanto, mesmo assim, é inteligente ir para o quarto estágio, que é o da manifestação.

Estágio 4 – Manifestação

“Você precisa alinhar seus desejos e intenções com o movimento da consciência.”

AMIT GOSWAMI

Nessa etapa, nós usamos esse novo caráter, essa nossa personalidade, para fazer novos circuitos cerebrais de positividade, e então nossas habilidades se aprofundam e se tornam mais relevantes em diversas situações. Isso é o que vai nos tornar emocionalmente inteligentes.

Quando você adquirir essa inteligência, poderá dizer que está em um nível mais elevado de felicidade.

O restante da jornada não possui esses problemas iniciais, porque as emoções negativas estão equilibradas, você entendeu o que significa viver uma vida baseada na verdade e na convicção de valor. Isso é muito importante.

Você já deve ter ouvido falar de inteligência espiritual. As tradições espiritualistas a chamam de inteligência divina.

Então, o que são todas as experiências? São parte dos movimentos da consciência cósmica, certo? E esses movimentos têm valor verdadeiro.

Olhe para o passado. Esse movimento começou com a criação de uma simples célula, como uma ameba, e então essa célula se tornou um organismo multicelular e, depois,

transformou-se em plantas e animais, e esses animais evoluíram para seres vertebrais e então desenvolveram o cérebro até chegar no ser humano.

O movimento da consciência tem propósito. Ele acontece com a intenção de criar estados de ser cada vez mais evoluídos, com capacidades elevadas de discernimento da verdade.

Esse é o movimento do qual você quer participar! Seja para alcançar felicidade e inteligência, seja para ser o que você quer ser! Para você ficar convicto de que está vivendo a SUA verdade.

É por isso que dizemos que você precisa alinhar seus desejos e intenções com o movimento da consciência. Inteligência divina é apenas outro nome para essa mesma coisa.

4. Sobre Amit Goswami

Ph.D. em física nuclear, o indiano **Amit Goswami** é **referência mundial em estudos da consciência que buscam conciliar ciência e espiritualidade**. É criador do Ativismo Quântico, um movimento que hoje conta com milhares de pessoas em busca de transformação pessoal e social através dos princípios da física quântica.

Goswami participou do famoso filme *Quem Somos nós?*, é professor emérito da Universidade do Oregon, nos Estados Unidos, e autor de vários livros, todos publicados no Brasil.

É também fundador da primeira escola de transformação brasileira baseada na visão de mundo quântica, a Quantum Academy, onde ministra diversos cursos online e presenciais.



Eu, Amit Goswami, espero que este livro digital o ajude na sua caminhada rumo à felicidade, e que o incentive a buscar mais conteúdos para a sua jornada de autoconhecimento.

Se você achou este material relevante, clique no botão abaixo e compartilhe com as pessoas de que você gosta.

[Clique aqui para compartilhar](#)



Q U A N T U M A C A D E M Y

 quantumacademybr

 quantumacademybr

 quantumacademybr

 Quantum Academy BR

 11 91222.3232