

## Padrão SWISH



O Swish é uma técnica muito poderosa para alterar hábitos ou comportamentos indesejados.

Imagine que quer deixar de roer as unhas, ou imagine que o seu despertador toca 10 vezes até que se consiga levantar e quer-se levantar ao primeiro toque.

### Como aplicar a técnica:

- 1 – Identifique o comportamento ou hábito que quer alterar.
  - 2 – Reviva um momento em que teve esse comportamento e identifique o gatilho que faz disparar esse comportamento. Crie uma imagem associada desse momento.
  - 3 – Quebre o estado.
  - 4 – Crie uma imagem dissociada do comportamento que quer no lugar do antigo. Teste a ecologia. Essa imagem deve ser motivadora e atraente. Coloque-lhe o brilho, cor e tamanho mais favoráveis.
  - 5 – Quebre o estado.
  - 6 – Pense na primeira imagem (a do comportamento que quer alterar), assegure-se que está associado a ela e comprima a imagem do comportamento que deseja ter, até que se torne bem pequena, fosca, e escura e coloque-a no canto inferior esquerdo, bem no fundo, dessa primeira imagem.
  - 7 – Faça o swish das duas imagens. Rapidamente, como se fosse uma explosão, deixe que a imagem pequena tome o lugar da primeira imagem e torne-a grande, brilhante e colorida. Ao mesmo tempo, encolha a primeira imagem e torne-a escura e sem brilho. Faça esta troca de imagens enquanto pronuncia o som SWISH.
  - 8 – Quebre o estado.
  - 9 – Repita o swish algumas vezes (entre 3 a 10 vezes), muito rapidamente. Certifique-se que quebra o estado entre cada swish.
- Caso não o faça poderá trazer de volta o comportamento indesejado.
- 10 – Teste e faça a ponte para o futuro.