

REIMPRINTING



Quando uma pessoa passa por uma experiência ligada a um forte estado emocional, temos uma impressão. Habitualmente, estas experiências geram crenças. Estes acontecimentos podem ser positivos, originando crenças potenciadoras, mas também podem ser experiências traumáticas que podem conduzir a crenças limitantes.

A técnica de reimpressão leva a pessoa até ao acontecimento em que se gerou a impressão para que ele perceba os recursos que ele e todos os envolvidos teriam necessitado naquela altura para não se ter sentido daquela forma.

Esta técnica pode ser utilizada para alterar crenças limitantes, traumas e emoções como tristeza, raiva, agressividade, timidez, insegurança, vergonha, culpa, etc.

Não apagamos ou alteramos os acontecimentos ocorridos, mas podemos mudar o significado que lhes damos.

1. Identifique a crença ou emoção negativa com a qual quer trabalhar e elicie as submodalidades cinestésicas da experiência.
2. Caminhe na linha do tempo até ao ponto de eleição ou 1º acontecimento.
3. Saia da Linha do tempo e em terceira posição reúna aprendizagens. Qual a intenção, ganhos secundários e que recursos necessitava.
4. Identifique se existem outras pessoas no acontecimento e use a segunda posição para obter a intenção de cada uma delas e que recursos necessitavam.
5. Ancore todos os recursos.
6. Associe-se novamente à situação entrando na linha do tempo e leve os recursos para cada uma das pessoas, começando primeiramente por si próprio e depois entregue os recursos a cada uma das outras pessoas envolvidas.
7. Calibre como o cliente vivencia a reimpressão e se estiver tudo bem, caminhe na linha do tempo até ao presente, levando todos os recursos. que necessitar a cada um dos acontecimentos que percorrer.
8. Quando chegar ao presente, teste. Se as emoções negativas do passado terminaram, termine o processo.