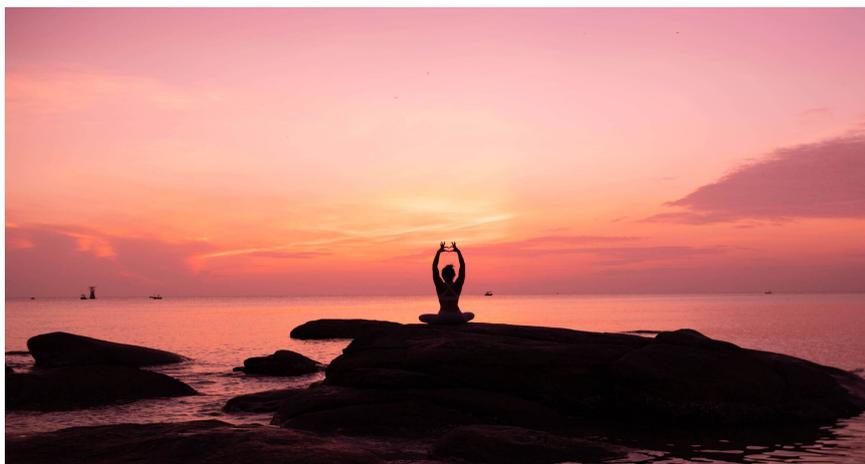


Sinais Involuntários



Os sinais involuntários são uma das coisas que distingue o código clássico da PNL do Novo Código.

Representam a forma de comunicar com o seu próprio inconsciente. A obtenção de sinais permite-lhe criar um aliado para qualquer decisão importante que queira tomar na sua vida.

Obtenção do Sinal Involuntário

1. Comece por aplicar a técnica de Betty Erickson. Aumente a sensibilidade do sistema cinestésico, descrevendo a sua experiência cinestésica. Opte por sensações cinestésicas internas.

2. Peça ao seu inconsciente que lhe dê um sinal que não consiga reproduzir voluntariamente e que signifique sim.

Ex. ^o de diálogo interno para a obtenção do sinal: “Olá inconsciente. Quero comunicar contigo. Se compreendeste o que pretendo dá-me um sinal que não consiga reproduzir voluntariamente e que signifique a tua resposta sim.”

3. Toque onde sentiu a sensação e diga obrigado e depois largue. O toque deverá ser rápido para não ancorar.

4. Continue o seu diálogo interno dizendo: “Se a sensação “x” que acabaste de me dar for a tua forma de me dizer sim, por favor, faz com que aconteça novamente.

Se a sensação voltar, já tem o seu sinal para sim. Agradeça ao inconsciente pela colaboração e aguarde que o sinal desapareça.

Se o sinal não for o mesmo, continue o seu diálogo interno: “Obrigada pelo que me deste. Vou-te pedir que removas qualquer sensação atual e dá-me a mesma sensação “x” de há pouco, caso seja a tua resposta sim.

Obrigada, mais uma vez pelo sinal.

5. Quebre o estado para sacudir a memória do que aconteceu e tente reproduzir o sinal conscientemente. Se o conseguir fazer, significa que o sinal obtido ainda não é involuntário. Neste caso, comece de novo.

6. Caso não consiga reproduzir conscientemente já tem o seu sinal involuntário para sim. Continue o seu diálogo interno: “Por favor, seleciona uma nova sensação no meu corpo, de preferência que eu não consiga reproduzir voluntariamente e que signifique que me queres dizer não.”

Repita todo o processo acima para o não.

Sinais Involuntários - SWAY

1. Junte os pés, fixe os joelhos e feche os olhos. Isto vai provocar uma perda de equilíbrio.
2. Vou estabilizá-lo com um toque à frente e um atrás. Levante ligeiramente o queixo e quando eu começar a soltar os dedos peça ao seu inconsciente que lhe dê um movimento que signifique sim.
3. Repita e se o movimento se repetir já tem o seu sinal de sim. Caso o movimento seja diferente, peça ao inconsciente que lhe dê definitivamente um sinal para o sim.
4. Repita o processo acima para o não.

