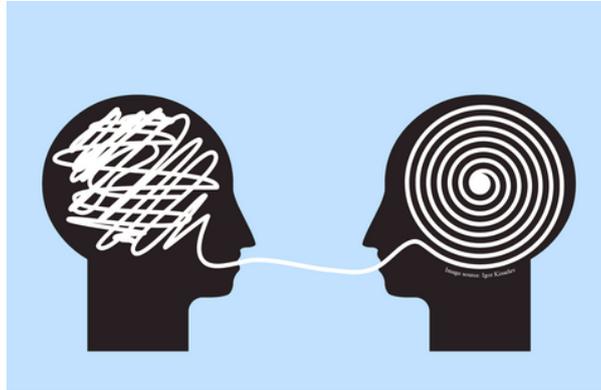


Reenquadramento em N Passos



Originalmente esta técnica era denominada reenquadramento em seis passos. Contudo, ao longo dos últimos anos, desde a sua publicação no livro *Whispering in the Wind* que a estrutura da linguagem da técnica original tem vindo a ser melhorada.

Em bom rigor, o Reenquadramento em N passos não necessita de ter apenas seis. Os elementos-chave são a utilização do enquadramento estabelecido através da intenção positiva e do uso de um sistema de sinais involuntários.

A apresentação da técnica aqui descrita é ligeiramente diferente da forma como foi apresentada no livro *Whispering in the Wind*:

1. Identifique o comportamento que deseja alterar.
2. Utilize uma técnica de respiração para mudar o seu estado e libertar-se de tensões acumuladas. Estabeleça, de seguida, contacto com o inconsciente e defina com ele os sinais involuntários de “sim” e “não”. Testar os sinais, certificando-se que são realmente involuntários (ver a rotina da página seguinte).
3. Confirme com o seu inconsciente que existe uma intenção positiva para a alteração de comportamento.
 - Se a resposta for “sim”, agradeça-lhe e prossiga para o passo seguinte
 - Se a resposta for “não”, pergunte se existem consequências positivas. Aguarde a resposta e agradeça.
4. Pedir ao inconsciente que gere um número x de novos comportamentos que satisfaçam a intenção do passo anterior. Pedir um sinal de confirmação de que os x novos comportamentos foram gerados: “agora que sabes qual é a intenção positiva, por favor, recorre ao teu arquivo e seleciona três alternativas a este comportamento que

satisfaçam essa intenção. Quando os tiveres, por favor, dá-me o sinal de “sim”. Obrigado, inconsciente.” Confirmar que os novos comportamentos são ecológicos.

5. Peça ao inconsciente que assuma a responsabilidade de instalar os novos comportamentos: “estás disposto, inconsciente, a assumir a responsabilidade de alterares o comportamento anterior por estes novos?” Aguarde pela resposta e agradeça.

- Se a resposta for “sim”, agradeça-lhe e prossiga para o passo seguinte
- Se a resposta for “não”, pergunte ao seu inconsciente se está disponível para assumir a responsabilidade conjunta. Aguarde a resposta e agradeça.

6. Confirme que os novos comportamentos são ecológicos. Peça ao seu inconsciente para verificar se todas as partes de si estão em concordância com os novos comportamentos. Aguarde a resposta e agradeça.