

O Curador Interior



A dor é uma expressão do nosso inconsciente que nos indica que algo não está bem. É também conhecido como um sinal congelado, dado pelo nosso corpo há algum tempo atrás. Desta forma, é importante que a utilizemos, tornando-o, antes de mais, dinâmico, de forma a descobrir a atitude ou situação que nos ajude a tratá-la, a corrigi-la. Por outras palavras, a dor pode ser um indicador que nos mostra como eliminar a condição que a ativou. Para tal, podemos estabelecer um diálogo interno com o nosso inconsciente através dela, com o exercício do Curador Interior.

Salvaguardo que embora a dor possa ser atenuada com alguns exercícios de PNL, é importante não descurarmos a atenção à nossa saúde e procurar a ajuda de um médico caso tenhamos um sintoma persistente. Ela é um sinal de alarme que não devemos ignorar e, se persistir, é importante despistarmos, com a orientação de um profissional, se existe alguma questão mais grave associada que necessita de intervenção médica.

Exercício do curador interior:

1. Utilize uma técnica de respiração para mudar o seu estado e libertar-se de tensões acumuladas. Vire a atenção para dentro.

2. Estabeleça, de seguida, contacto com o inconsciente, dizendo-lhe: “Inconsciente, obrigada por me avisares de que algo não está bem. Obrigada por me dares a dor como indicação de que algo precisa de ser mudado. Quero perguntar-te se estás disposto a colaborar comigo, ajudando-me a corrigir a condição para a qual a dor está a chamar a atenção? Se a resposta for sim, muda, de alguma maneira, a característica da dor. Esta pode ser mudança de

localização, de intensidade, de temperatura ou algo que seja realmente indicador de que estás disponível para colaborar comigo.”

3. Quando sentir a mudança da característica, esse é o sinal do seu inconsciente. Agradeça o seu inconsciente e peça-lhe para regressar à sensação de dor anterior. Faça a confirmação do sinal pedindo “Inconsciente se esta mudança é o teu sinal de sim, por favor repete-o.” Quando sentir a repetição agradeça ao inconsciente e teste se consegue replicar o sinal conscientemente. Se conseguir, faça tudo de novo até obter um sinal que não consiga reproduzir voluntariamente.

4. Utilize os mesmos passos para obter um “não”. Dizendo “Tu mereces dizer não às questões que te colocar. Por isso, dá-me uma nova sensação diferente da que me deste para o sim e que eu não consiga replicar conscientemente.” Agradeça ao inconsciente e teste se consegue replicar conscientemente os sinais.

5. Quando estiver na posse dos sinais dados pela dor para o ‘sim’ e para o ‘não’, pergunte de novo ao seu inconsciente: “Inconsciente, consegues corrigir por ti mesmo a condição que a dor representa?”

6. A resposta pode ser sim, não ou pode simplesmente não haver resposta. Se não houver resposta, perguntamos: “Inconsciente, se a falta de resposta corresponde a um não, dá-me então um sinal de sim.”

7. Se a resposta for não peçam ao inconsciente para fazer a busca nos registos do passado por forma a encontrar a forma de resolver o que está a originar a dor.

8. No caso de a resposta ser positiva, perguntamos: “Inconsciente, disseste que tens forma de a alterar. Assumes a responsabilidade de o fazer a partir de agora?”

9. Consegues fazê-lo em ‘x’ tempo?” (por exemplo, três dias). Podemos ir ajustando o tempo com perguntas até obtermos a resposta positiva do nosso inconsciente.

10. Terminar o exercício, agradecendo de novo ao seu inconsciente por continuar a cuidar de si.