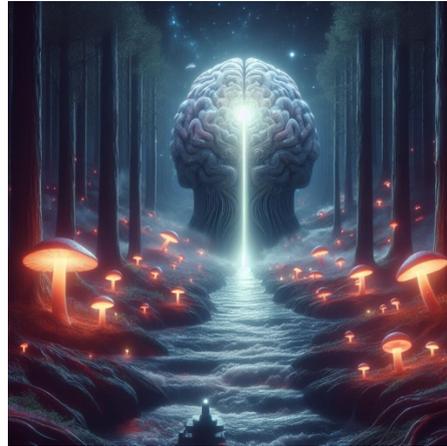


Santuário



Esta técnica é utilizada para criar uma interrupção no movimento de construção de um estado que, por se desenvolver demasiado rápido ou demasiado lento, pode levar à sensação de que se perdeu o poder de escolha. No caso de o movimento ser muito lento, os sinais que o estão a levar para o estado ficam abaixo da sua percepção o que faz com que possa não estar ciente desse mesmo movimento em direção ao estado.

O objetivo desta técnica é fazer corresponder o gatilho cinestésico inicial que o leva ao estado indesejado para um “estado Santuário”: Desta forma, sempre que o gatilho cinestésico é ativado de forma inconsciente, saltamos imediatamente para o estado Santuário. A partir daqui, temos a opção de exercer o poder de escolha sobre o estado em que queremos entrar.



Colocando-se em 3ª, desenvolva uma representação visual e auditiva de si mesmo no estado no qual deseja poder entrar com outras escolhas, independentemente do contexto.

1. Em 3ª, defina um espaço para o santuário, um espaço de proteção que seja sagrado e onde estão presentes todos os recursos.

Terá, com isto, dois espaços definidos no chão: o espaço do Santuário e a localização do estado em que quer ter diferentes opções de escolha.

2. Entre fisicamente no seu Santuário, construindo-o com a intensificação das submodalidades visuais, auditivas e cinestésicas e tudo o que deseja que o seu local sagrado lhe transmita. Desta forma, reúne as qualidades e os recursos mais úteis no seu Santuário.

3. Saia do Santuário e quebre o estado. Tome consciência das sensações do seu corpo. Veja e ouça o estado desejado, projetando-o à sua frente (entre 3 a 4 metros). Comece a caminhar calmamente em direção a esse local, totalmente consciente das suas sensações físicas. Quando experimentar o primeiro sinal de alguma das sensações representadas no estado desejado, salte para dentro do Santuário.

4. Repita esta sequência três vezes.

O Santuário significa a criação de um espaço onde tudo está seguro. Dirige-se para o santuário para, de seguida, seguir lentamente para o contexto. Ao mínimo sinal de que algo está a mudar, regressa ao Santuário.