

## Mudança de História Pessoal com Âncoras

### Linha do Tempo



Deve ser usada em circunstâncias especiais. Quando é realmente necessário ou aparece uma emoção ou crença repetitiva e que é desproporcional à situação e ao acontecimento.

#### Como usar a técnica:

- 1 – Crie uma âncora de segurança, de SOS.
- 2 – Identifique a situação negativa.
- 3 – Conte uma metáfora sobre uma viagem ao passado. Imagine, por exemplo, uma viagem de comboio em direção ao passado. Fará algumas paragens até ao momento em que iniciou a viagem.
- 4 – Dispare a âncora negativa e pergunte qual foi o momento mais recente em que sentiu a situação negativa. Anote o acontecimento.
- 5 – Faça o backtracking até ao primeiro momento em que teve contacto com a situação negativa. Ordene cronologicamente todos os momentos e anote-os.
- 6 – Saia da linha do tempo e de terceira posição, identifique os recursos que teriam sido muito úteis nas representações passadas. Crie uma pilha de âncoras com todos os recursos identificados.
- 7 – Volte às situações do passado e acione a pilha de âncoras em cada uma das situações. Observe o que vê, o que ouve e o que sente agora com os recursos que necessita.
- 8 – Nas últimas situações retire a âncora e teste fazendo a ponte para o futuro.