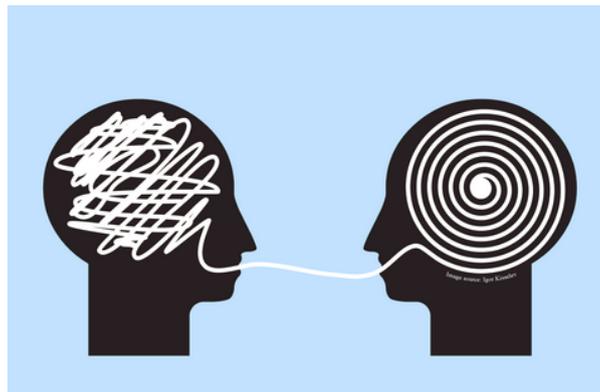


## REENQUADRAMENTO EM N PASSOS



O reenquadramento na Programação Neurolinguística (PNL) é uma técnica que busca alterar a forma como uma pessoa percebe uma situação, comportamento ou crença, oferecendo uma nova perspectiva que pode mudar o significado atribuído a esses elementos. O objetivo é transformar uma visão limitante ou negativa em uma mais útil e empoderadora. O reenquadramento em N passos é uma metodologia estruturada que utiliza uma série de passos específicos para realizar essa mudança de perspectiva.

O reenquadramento em N passos envolve uma sequência de etapas que guiam o processo de mudança de perspectiva. Embora o número de passos possa variar, um modelo comum é o de seis passos.

1. Identificação do comportamento a transformar.
  - 1.1 Usar a respiração para mudar o estado e libertar eventuais tensões. De seguida, escolher o comportamento a alterar.)
2. Estabelecer contacto com o inconsciente e pedir-lhe sinais.
  - 2.1 Cumprimentar o inconsciente e explicar-lhe o que quer.
  - 2.2 Dá-me uma sensação no corpo que me mostre que entendeste o que pretendo. Agradecer. Confirme que não consegue reproduzir voluntariamente.
  - 2.3 Confirmar que a sensação é uma resposta sim, pedindo que se repita. Agradecer.
  - 2.4 Repetir o processo para o sinal não.
3. Verificar a existência da intenção positiva.
  - 3.1 Perguntar ao inconsciente se existe alguma intenção positiva para este comportamento. Aguarde a resposta. Agradeça.
  - 3.2 Se a resposta for não, pergunte se há consequências positivas. Aguarde a resposta e agradeça.
4. Criação de comportamentos alternativos.
  - 4.1 Diga ao inconsciente: Agora que conheces a intenção positiva, por favor, recorre ao teu arquivo e seleciona 3 opções alternativas a este comportamento e que satisfaçam a intenção positiva. Quando tiveres obtido os comportamentos alternativos, por favor, dá-me o sinal sim. Aguarde e agradeça.

5. Solicitar ao inconsciente que assuma a responsabilidade por implementar as alternativas.
  - 5.1 Diga ao inconsciente: Estás disposto a assumir a responsabilidade de colocares estes comportamentos alternativos no lugar do outro? Aguarde pela resposta e agradeça.
  - 5.2 Se a resposta for não, perguntar se está disposto a assumir responsabilidade conjunta. Aguarde a resposta e agradeça.
  
6. Verificar a ecologia das alternativas.
  - 6.1 Peça ao inconsciente para verificar se todas as partes de si, apoiam os comportamentos alternativos. Aguarde a resposta e agradeça.