



## 7. Intervenção na Linha do Tempo – Estrutura Técnica – Reimprinting

O Reimprinting é uma intervenção estruturada destinada a reorganizar experiências que deram origem a crenças limitadoras, decisões identitárias ou impressões emocionais profundas.

Quando uma pessoa vivencia um evento com forte carga emocional, pode formar uma “impressão” interna que passa a organizar a sua forma de interpretar o mundo.

Essa impressão pode tornar-se:

- Uma crença sobre si mesma
- Uma crença sobre os outros
- Uma crença sobre o mundo
- Uma decisão identitária (“Eu sou...”, “Eu não sou...”)

O Reimprinting permite revisitar o momento em que essa impressão foi criada e introduzir novos recursos, compreensões e posições perceptivas, reorganizando a experiência na sua origem.

### Fundamentos Estruturais

O Reimprinting baseia-se nos seguintes princípios:

1. Experiências emocionalmente intensas podem gerar crenças estruturais.
2. A interpretação do evento é mais determinante do que o evento em si.
3. Ao introduzir novos recursos e novas perspectivas, o significado pode ser reorganizado.
4. Mudanças na origem produzem alterações ao longo da Linha do Tempo.

Não se altera o passado factual.

Altera-se a codificação interna da experiência.

## Indicações para Utilização

O Reimprinting é especialmente indicado quando:

- Existe uma crença limitadora claramente identificada.
- O padrão está associado a experiências precoces.
- Há presença de outras pessoas relevantes no evento.
- A decisão tomada no passado influencia identidade atual.

Exemplos:

- “Não sou suficiente.”
- “Não posso confiar.”
- “Tenho de agradecer para ser aceite.”
- “Não sou digno de amor.”

## Preparação da Intervenção

Antes de iniciar:

- Identificar a crença ou emoção-alvo
- Elicitar submodalidades associadas
- Confirmar a Linha do Tempo
- Garantir dissociação ecológica
- Ajustar condução conforme perfil IT/TT

É essencial assegurar estabilidade emocional antes da regressão.

## Regressão ao Ponto de Origem

Conduza a pessoa até ao momento em que a impressão foi criada.

Confirme:

- É o primeiro evento onde essa crença surgiu?
- Existe algum evento anterior semelhante?

O foco é encontrar o ponto estrutural de formação da crença.

## Trabalho em Terceira Posição

Ao chegar ao evento:

- Promova dissociação adequada.
- Explore o contexto com maturidade atual.

Perguntas-chave:

- Que recursos estavam ausentes?
- Que necessidades não foram atendidas?
- Que intenção positiva poderia estar presente nos outros envolvidos?

O objetivo é ampliar a compreensão do evento.

## Exploração de Posições Perceptivas

Se outras pessoas estiverem envolvidas:

- Utilize segunda posição para compreender a intenção ou limitações dessas pessoas.
- Utilize terceira posição para integrar uma visão sistêmica do evento.

Isto permite dissolver interpretações rígidas e ampliar significado.

## Introdução de Recursos

Identifique recursos necessários:

Ancore ou evoque esses recursos e introduza-os no evento.

Permita que:

- A criança (ou versão passada) receba o que precisava
- O significado seja reinterpretado
- A decisão limitadora seja revista

## Reorganização da Crença

Após a integração:

Pergunte:

- O que essa experiência significa agora?
- O que escolhe acreditar sobre si a partir daqui?

A nova crença deve ser:

- Congruente
- Ecológica
- Integrada ao nível identitário

### Integração ao Longo da Linha do Tempo

Após reorganização no ponto de origem:

- Percorrer mentalmente a Linha do Tempo até ao presente
- Observar alterações nos eventos subsequentes
- Testar situações que anteriormente ativavam a crença

Mudanças devem refletir-se não apenas na emoção, mas na autoimagem.

### Diferença Técnica Entre Reimprinting e Mudança de História Pessoal com Âncoras

Mudança de História Pessoal com Âncoras:

- Atua principalmente ao nível de estados emocionais.

Reimprinting:

- Atua ao nível de crenças estruturais e identidade.

Ambas trabalham a origem, mas o Reimprinting aprofunda a dimensão identitária.

### Cuidados Técnicos

- Monitorizar intensidade emocional
- Ajustar associação/dissociação
- Evitar reativação traumática desregulada
- Trabalhar dentro da janela de tolerância

O Reimprinting exige presença, estabilidade e maturidade do praticante.

### Objetivo Final da Técnica

Permitir que a pessoa:

- ✓ Reescreva a interpretação da experiência
- ✓ Atualize crenças limitadoras
- ✓ Integre recursos no momento formador
- ✓ Expanda identidade e flexibilidade comportamental