



## 9. Mapa Integrador das Técnicas da Linha do Tempo

Uma visão estratégica para escolha consciente da intervenção:

Ao longo do Deep Dive foram apresentadas diferentes técnicas de intervenção na Linha do Tempo. Embora cada uma possua estrutura própria, todas atuam sobre o mesmo princípio fundamental: a reorganização da experiência ao longo do eixo temporal.

Este mapa integrador permite compreender quando e porquê utilizar cada técnica, garantindo uma intervenção consciente, precisa e ecológica.

### 9.1 Critério Estrutural de Escolha

A escolha da técnica não deve basear-se em preferência pessoal do praticante, mas na natureza estrutural do padrão identificado.

Pergunta-chave:

O que está estruturalmente ativo neste caso?

- É uma emoção recorrente?
- É ausência de recursos?
- É uma crença estruturante?
- É uma decisão identitária?
- É falta de direção futura?

A resposta a esta pergunta orienta a escolha técnica.

## 9.2 Quando Utilizar Cada Técnica

### Mudança de História Pessoal com Âncoras

Indicada quando:

- ✓ O padrão envolve múltiplos eventos semelhantes.
- ✓ Existe ausência clara de recursos no passado.
- ✓ A emoção necessita de ser reorganizada através da introdução ativa de estados internos.

Atua principalmente ao nível dos estados emocionais e recursos internos.

### Reimprinting

Indicada quando:

- ✓ Está presente uma crença limitadora estruturante.
- ✓ Existe uma decisão identitária (“Eu sou...”, “Eu não sou...”).
- ✓ Outras pessoas relevantes participaram no evento.
- ✓ O padrão afeta autoimagem e identidade.

Atua ao nível das crenças e identidade.

### Programação de Futuro

Indicada quando:

- ✓ O passado já foi reorganizado.
- ✓ O foco está na direção estratégica.
- ✓ Existe bloqueio motivacional ou falta de clareza futura.
- ✓ É necessário alinhar identidade e objetivos.

Atua ao nível da direção temporal e identidade futura.

## 9.3 Eixo Temporal das Intervenções

As técnicas distribuem-se ao longo do eixo do tempo:

- Passado → Mudança de História Pessoal com âncoras, Reimprinting
- Presente → Integração, teste de ecologia, estabilização emocional
- Futuro → Programação de Futuro e Atração do Futuro

A intervenção completa considera o sistema temporal como um todo.

## 9.4 Maturidade Técnica

A verdadeira competência na Linha do Tempo não reside na execução mecânica de protocolos, mas na capacidade de:

- Diagnosticar a estrutura ativa
- Ajustar associação e dissociação conforme o perfil temporal
- Monitorizar fisiologia e ecologia
- Integrar intervenções de forma flexível

A Linha do Tempo é uma arquitetura dinâmica.  
A técnica é apenas o veículo.

### Síntese Final

Reorganizar o passado permite libertar padrões.

Estabilizar o presente permite integrar recursos.

Estruturar o futuro permite criar direção.

O domínio da Linha do Tempo consiste em compreender o sistema como um continuum integrado e intervir com precisão em cada um dos seus pontos estruturais.

