

## PSICODRAMA DA MENTE PARA RELACIONAMENTOS

*“Feche os olhos, gostaria que recordasse todo o relacionamento com \_\_\_\_\_ e que parasse naquele que é o momento mais marcante pela negativa.*

*Gostaria que recordasse todo o relacionamento com \_\_\_\_\_ e que parasse naquele que é o momento mais marcante pela negativa.”*

E assim quero que diga o que está a ver.

1 – Fazer contar a história!

2 – Agora gostaria que congelasse essa imagem e tornasse-a uma fotografia completamente parada. Parada no tempo. Quem está nessa imagem?

(escolham outras personagens primeiro)

3 – Agora olhando para o(a)\_\_\_\_\_ o que sente? ...

4 – E o que gostaria de dizer?

5 – Então diga-lhe isso diretamente a ele(a) em voz alta.

(Esperar que a pessoa verbalize todo o desconforto que existe. Libertação pode ter choro, raiva, tristeza. Permitam que isso tudo aconteça. Estamos a provocar uma libertação.)

(se haver necessidade, podem dizer se quer perdoar, mandar abraçar etc.)

6 – Repetir (3,4,5) para todos os personagens deixando ele(a) próprio(a) para o fim.

(Avançar só após ter de falar com todos os outros personagens)

7 – Agora olhando para si próprio o que sente?

8 – E o que tem a dizer a esse (nome da pessoa) do passado?

9 – Então diga-lhe diretamente.

10 – Agora quero que o(a) abrace, coloque-o junto ao coração e guarde-o com amor, protegendo-o(a), dentro do seu coração onde ficará feliz, seguro(a) e em paz.

(pausa de 20 segundos)

Sente-o(a) no seu coração?

11- Agora respire fundo 3x enquanto conta lentamente e mentalmente até 5. Quando chegar a 5 pode abrir os olhos vai estar completamente desperto(a) a sentir-se maravilhosamente bem.