3 – Script para mudança de comportamento

Deixar de FUMAR

Feche os seus olhos e relaxe... deixe todos os seus problemas e preocupações lá fora ... e permita-se relaxar... concentre-se na sua respiração... e permita que o ar entre e saia sem esforço... e deixe que o seu corpo se vá libertando em cada respiração... e em cada inspiração vai libertando sentindo paz... e em cada expiração... vai libertar-se dos problemas... e de todas as tensões do seu corpo.... não precisamos delas.... permita que o seu corpo relaxe em cada respiração... este é um momento para se libertar... de todos os pensamentos... de todas as ideias... de todas as preocupações... para onde você vai... nada disso existe.... nada disso existe... no aqui e agora... dentro do seu ser apenas a paz...

***Relaxamento**:*

vamos agora relaxar o seu corpo... começando pelos pés... relaxe os seus pés... liberte toda a tensão que possa haver nos seus pés... tornando-os muito relaxados.... e muito pesados... e quanto mais pesados tornar os seus pés... mais profundo vai sendo o seu relaxamento... e mais em paz vai ficar... por isso permita-se relaxar.... e está a ficar com o corpo pesado... cada vez mais pesado... agora relaxe as suas pernas..... liberte toda a tensão que possa haver nas suas pernas...

tornando-os muito relaxadas.... e muito pesadas... e quanto mais pesadas tornar as suas pernas... mais profundo vai sendo o seu relaxamento... e mais em paz vai ficar... por isso permita-se relaxar.... e está a ficar com o corpo pesado... cada vez mais pesado...

agora relaxe as suas costas..... liberte toda a tensão que possa haver nas suas costas... tornando-os muito relaxadas.... e muito pesadas... e quanto mais pesadas tornar as suas costas... mais profundo vai sendo o seu relaxamento... e mais em paz vai ficar... por isso permita-se relaxar.... e está a ficar com o corpo pesado... cada vez mais pesado...

agora relaxe a sua barriga..... liberte toda a tensão que possa haver na sua barriga... tornando-a muito relaxada..... e quanto mais relaxada tornar a sua barriga... mais profundo vai sendo o seu relaxamento... e mais em paz vai ficar... por isso permita-se relaxar.... e está a ficar com o corpo pesado... cada vez mais pesado...

agora relaxe os seus ombros... liberte toda a tensão que possa haver nos seus ombros... tornando-os muito relaxados.... e muito pesados... e quanto mais pesados tornar os seus ombros... mais profundo vai sendo o seu relaxamento... e mais em paz vai ficar... por isso permita-se relaxar.... e está a ficar com o corpo pesado... cada vez mais pesado...

agora relaxe os seus braços... liberte toda a tensão que possa haver nos seus braços... tornando-os muito relaxados.... e muito pesados... e quanto mais pesados tornar os seus braços... mais profundo vai sendo o seu relaxamento... e mais em paz vai ficar... por isso permita-se relaxar.... e está a ficar com o corpo pesado... cada

vez mais pesado...

agora relaxe o seu pescoço... liberte toda a tensão que possa haver no seu pescoço... tornando-o muito relaxado..... e quanto mais relaxado tornar o seu pescoço... mais profundo vai sendo o seu relaxamento... e mais em paz vai ficar... por isso permita-se relaxar.... e está a ficar com o corpo pesado... cada vez mais pesado...

agora relaxe todos os músculos da sua face... liberte toda a tensão que possa haver em todos os músculos da sua face... tornando-os muito relaxados... e quanto mais relaxados tornar os músculos da sua face... mais profundo vai sendo o seu relaxamento... e mais em paz vai ficar... por isso permita-se relaxar.... e está a ficar com o corpo pesado... cada vez mais pesado...

... e sinta as suas pálpebras pesadas... muito pesadas... e os seus olhos.... agradavelmente pesados... em seguida... sinta a sua testa relaxada....

e a sua cabeça também... enquanto continua a viajar tranquilamente para um estado cada vez mais pacifico... mais relaxado.... cada vez mais em paz.... permita-se relaxar...

Introdução à terapia

Imagine-se agora a caminhar na natureza... com uma temperatura amena... agradável... com uma brisa suave... ao entardecer... ao fundo observe um templo... de luz dourada ... com umas escadas largas solidas e seguras... com 20 degraus dourados... que sobem até ao templo... e eu vou contar de 1 até 20... e em cada número ascendente... vai subir um degrau das escadas... mas também vai mergulhar ainda mais profundamente para o seu mundo interior... vou contar de 1 até 20.... e em cada número vai sentir-se cada vez mais em paz.... por isso... aproxime-se das escadas... e prepare-se para subir...

1 ... sobe um degrau... e relaxe....
2 ... mais um degrau
3 ... observe a beleza do templo...
4 ... ouve os sons da natureza
5 ... sente o aroma divino
6 ... mais um degrau
7 ... cada vez mais em paz
8 ... 9.... mais um degrau

10... está a meio... já sente o templo...

11 ... está a caminho da luz...

12 ... e de tudo o que precisa....

13 ... um amor divino ...

14 ... uma paz profunda...

15 ... cada vez mais em paz...

16 ... mais um degrau...

17 ... 18... o brilho do templo dourado...

19.... e 20....

Chegou ao templo... e sente esta sensação maravilhosa... e agora vou falar à sua mente sobre algo importante...

Você tomou uma decisão muito importante para a sua vida

É um passo importante e positivo a

sua vida tem muitas coisas positivas

(que coisas positivas que tem na sua vida?)

Resposta 1

Resposta 2

Resposta 3

e há tanta coisa que pode fazer melhor que FUMAR

(Que coisas que gosta de fazer e que pode ocupar o seu tempo?)

Resposta 4

Resposta 5

Resposta 6

Por isso tomou uma decisão muito importante e muito boa que é de:

PARAR DE FUMAR

E vai tomar essa decisão pelo(a) seu(sua):

(que pessoas deseja honrar com a sua decisão?)

Resposta 7

Resposta 8

Logo pode constatar que não existem razões positivas para fumar.

Em vez disso pode: (Que coisas pode fazer em substituição direta?)

Resposta 9

Resposta 10

Resposta 11

Por isso você:

NÃO TEM VONTADE FUMAR

E vai perceber que a partir de agora você vai sentir-se diferente e vai querer:

(como quer sentir-se enquanto não fumador?)

Resposta 12

E vai perceber que a sua mente vai lhe pedir para você:

Resposta 12

Porque fumar faz de si

(Perguntar: o que este comportamento negativo faz de si)

Uma pessoa: Resposta 13

(No que se vai tornar se deixar de ter este comportamento?

E assim você vai ser uma pessoa Resposta 14

e é o que você quer:

Porque você não quer ser: Resposta 13

(porque é que este comportamento é mau? Classificar o ato em si) *porque*

(comportamento negativo) é: *Resposta 15*

É um vicio e deve-se eliminar esses vícios

E por isso vai empenhar-se a 100%

Dando o seu máximo, a assumir um compromisso para vencer

porque não precisa nem quer FUMAR

VOCE NÂO TEM VONTADE DE FUMAR

VOCE NÂO TEM VONTADE DE FUMAR

Você tomou uma decisão muito importante para a sua vida

É um passo importante e positivo a

sua vida tem muitas coisas positivas

(que coisas positivas que tem na sua vida?)

Resposta 1

Resposta 2

Resposta 3

e há tanta coisa que pode fazer melhor que FUMAR

(Que coisas que gosta de fazer e que pode ocupar o seu tempo?)

Resposta 4

Resposta 5

Resposta 6

Por isso tomou uma decisão muito importante e muito boa que é de:

PARAR DE FUMAR

E vai tomar essa decisão pelo(a) seu(sua):

(que pessoas deseja honrar com a sua decisão?)

Resposta 7

Resposta 8

Logo pode constatar que não existem razões positivas para fumar.

Em vez disso pode: (Que coisas pode fazer em substituição direta?)

Resposta 9

Resposta 10

Resposta 11

Por isso você:

NÃO TEM VONTADE FUMAR

E vai perceber que a partir de agora você vai sentir-se diferente e vai querer:

(como quer sentir-se enquanto não fumador?)

Resposta 12

E vai perceber que a sua mente vai lhe pedir para você:

Resposta 12

Porque fumar faz de si

(Perguntar: o que este comportamento negativo faz de si)

Uma pessoa: Resposta 13

(No que se vai tornar se deixar de ter este comportamento?

E assim você vai ser uma pessoa Resposta 14

e é o que você quer:

Porque você não quer ser: Resposta 13

(porque é que este comportamento é mau? Classificar o ato em si) porque

(comportamento negativo) é: Resposta 15

É um vicio e deve-se eliminar esses vícios

E por isso vai empenhar-se a 100%

Dando o seu máximo, a assumir um compromisso para vencer

porque não precisa nem quer FUMAR

VOCE NÂO TEM VONTADE DE FUMAR VOCE

NÂO TEM VONTADE DE FUMAR

E este é o compromisso que vai tomar.

Por si, pelo(a):

Resposta 7

Resposta 8

E a partir de agora sempre que pensar em tabaco ou em cigarros a sua mente rapidamente vai pensar noutra coisa... porque você... NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E a partir de agora sempre que acordar de NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E ao tomar o pequeno-almoço NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E quando sair de casa NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E quando for almoçar NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E mesmo quando termina as refeições NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

Quando bebe café NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E quando chega a casa NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

Quando está em ambientes sociais ou com amigos ou mesmo quando está a trabalhar NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

Quando vai beber um copo NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

Mesmo em dias de festas NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E quando está em casa sozinho ou acompanhado NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E quando está a viajar seja de carro ou noutro transporte qualquer NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E quando tem alguém ao pé de si a fumar isso não lhe diz nada

NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E a partir de agora sempre que pensar em tabaco ou cigarros a sua mente rapidamente vai pensar noutra coisa... porque você... NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E a partir de agora sempre que pensar em tabaco ou cigarros a sua mente rapidamente vai pensar noutra coisa... porque você... NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E a partir de agora sempre que pensar em tabaco ou cigarros a sua mente rapidamente vai pensar noutra coisa... porque você... NÃO TEM VONTADE DE FUMAR, NÃO TEM VONTADE DE FUMAR

E este é o compromisso da sua nova vida... a vida mais feliz que possa imaginar... e o seu inconsciente regista e integra todas as minhas sugestões....

E antes de o despertar... quero que saiba que uma frase irá ficar gravada na sua mente consciente... na sua mente inconsciente... em todas as partes de si... uma

frase irá ficar gravada na sua mente consciente... na sua mente inconsciente... em todas as partes de si....

Sinto cada vez mais e mais repulsa do ato de fumar

Sinto cada vez mais e mais repulsa do ato de fumar

E vai sentir essa repulsa em todas as partes de si em todos os seus sentidos...

quero que saiba que uma frase irá ficar gravada na sua mente consciente... na sua mente inconsciente... em todas as partes de si... uma frase irá ficar gravada na sua mente consciente... na sua mente inconsciente... em todas as partes de si

Sinto cada vez mais e mais repulsa do ato de fumar

Sinto cada vez mais e mais repulsa do ato de fumar

E vai sentir essa repulsa em todas as partes de si em todos os seus sentidos...

E assim sinta-se a começar uma vida nova... mais saudável... mais livre ... e até com mais dinheiro no bolso... com mais tempo.... sinta-se livre... saudável....

E dentro de momentos vou despertá-lo... vai ouvir-me contar de um a 10... a cada número fica mais e mais desperto... quando chegar ao 8 vai abrir os olhos e ao 10 vai estar totalmente desperto... vai ouvir-me contar de um a 10... quando chegar ao oito vai abrir os olhos e ao 10 vai estar totalmente desperto...

Agora vou começar a contar...

1 ...2...3... a despertar

4...5...6... a despertar...

7... 8 ... abra os olhos....

9... 10! Totalmente desperto... bem acordado.