

# Ressignificação em 6 Passos

Para desfrutar das vantagens da Resignificação em Seis Passos, sente-se em uma cadeira confortável e siga os passos indicados a seguir. É provável que você consiga resultados completos ao seguir este processo. Mesmo quando não chegam ao final, as pessoas sempre sentem os resultados benéficos dos passos que conseguem completar. Em geral, é mais fácil alcançar resultados com a ajuda de alguém que conheça o método.

Alguns dos passos do processo podem parecer um tanto estranhos. Nós os achamos estranhos no início. Sempre dizemos: "A única razão para fazermos algo tão estranho é que alcançamos resultados — em geral, de maneira fácil e rápida". O pior que pode acontecer é nada, e com frequência as pessoas obtêm novas opções para problemas que as incomodaram durante anos.

## **Passo nº 1. Escolha um comportamento ou sentimento de que não gosta.**

Talvez você fume, coma demais, deixe tudo para a última hora ou sintase incapaz ou chateado, as vezes, ou ainda sofra de algum problema físico. Escolha algo específico (X) e depois pense "naquele seu lado que o faz fazer X".

## **Passo nº 2. Inicie uma conversa com esse seu lado.**

Primeiro, vá para dentro de si mesmo e peça desculpas a esse seu lado por não lhe ter dado a devida importância antigamente. Diga-lhe que agora percebe que ele deseja fazer algo importante e positivo por você, ao fazer X, mesmo que ainda não saiba exatamente qual seja esse propósito positivo. Quanto mais delicado e educado você for com esse seu lado, mais ele estará receptivo para se comunicar com você.

Agora, feche os olhos e faça em silêncio a seguinte pergunta: "Será que este meu lado que me faz fazer X estaria disposto a se comunicar agora comigo, de maneira consciente?" Após ter feito a pergunta, observe o que vê, ouve ou sente. Isso pode parecer estranho, mas não há problema; apenas observe o que acontece. Geralmente, recebemos vários sinais do nosso lado inconsciente: a imagem de uma pessoa ou de um animal que sacode a cabeça, uma cor ou uma forma, sons ou palavras. Muitas pessoas sentem uma sensação no corpo — um repuxamento na espinha, calor nas mãos ou no rosto, um aumento dos batimentos cardíacos, ou algo diferente.

Talvez você sinta algum aspecto da antiga reação em relação ao problema. Por exemplo, se estiver trabalhando com um lado que o faz sentir-se zangado, talvez sinta um ponto de tensão no estômago ou um aperto no coração. Alguns sinais são tão específicos e surpreendentes que sabemos imediatamente que há um outro lado nosso que está se comunicando conosco. Às vezes, o sinal pode se parecer com os nossos pensamentos e imagens normais. Assim que conseguir obter um sinal, pare para agradecer ao seu lado por estar se comunicando.

Como a remodelagem funciona com os lados "inconscientes" das pessoas, é

muito importante que o sinal seja tal que não possa ser repetido através de um esforço consciente. Isso lhe dará a certeza de que não está enganando a si próprio. Tente imitar conscientemente o sinal que recebeu. Se não for possível, o sinal é válido, e você pode passar ao passo seguinte. Se for possível repetir o sinal, diga simplesmente ao seu lado interior: "Para que eu possa ter certeza de que estou me comunicando com você, preciso receber um sinal que esteja realmente fora do meu controle. Como consegui repetir o sinal que você acabou de me enviar, por favor escolha um outro que eu não consiga repetir", e espere por uma nova resposta. A cada vez que o lado interior se comunicar, agradeça-lhe a resposta — mesmo que ainda não a compreenda bem.

O que quer que veja, ouça ou sinta como resposta à sua pergunta, é necessário saber o que significa o sinal — quando o lado que está se comunicando está dizendo "sim" ou "não". Você deve ir para dentro de si mesmo e perguntar: "Para que eu possa saber exatamente o que você quer dizer, se isto é um sim, se está disposto a se comunicar comigo em nível consciente, por favor aumente o sinal" (luminosidade, volume ou intensidade). Se você quer dizer não, que não está disposto a se comunicar, por favor diminua o sinal" (luminosidade, volume ou intensidade).

Normalmente, o sinal deve aumentar ou diminuir, e não importa qual seja a resposta. Se o seu lado interior mandar um sinal de que não deseja se comunicar, ainda assim é um tipo de comunicação. Quase sempre, esta mensagem quer simplesmente dizer que existe um tipo de informação que esse seu lado não quer comunicar, e nesse caso não há necessidade de comunicação.

### **Passo nº 3. Separar o comportamento da intenção positiva.**

Este é o momento de distinguir entre o comportamento ou reação do lado interior e o seu objetivo ou intenção positiva. É importante lembrar que partimos do princípio de que, mesmo que o lado interior esteja fazendo algo de que não gostamos, ele o está fazendo com algum propósito positivo importante.

Vá para dentro de si mesmo e pergunte a esse seu lado: "Você está disposto a me informar o que há de positivo quando me faz fazer X?" Ele pode lhe responder com o mesmo sinal de sim ou não criado no passo nº 2.

Se seu lado interior disser que sim, agradeça-lhe e pergunte-lhe se deseja esclarecer o motivo. Se ele disser não, agradeça-lhe também e diga-lhe que você está partindo do princípio de que ele deve ter suas razões para não lhe esclarecer o motivo agora. Então, pode passar ao passo nº 4, mesmo que não saiba conscientemente qual a intenção positiva.

É muito importante não tentar "adivinhar" os motivos do lado interior, achando que sabe o que ele está querendo nos dizer. A resignificação nos fornece um meio de obter a resposta diretamente do lado interior. Se não tiver certeza do que ele está dizendo ou mostrando, pode usar o sinal de sim ou não para saber. Por exemplo, pode-se dizer mentalmente: "Acho que sua intenção positiva é me ajudar a ser bem-sucedido. Por favor, dê um sinal de sim, se for verdade, ou de não, se eu estiver enganado". Cada pessoa recebe mensagens que são válidas apenas para ela e que podem ser completamente diferentes das mensagens recebidas por outras pessoas. A enxaqueca pode conter uma mensagem diferente para cada pessoa. (Pior ainda é

tentar adivinhar o que querem dizer os lados interiores de outras pessoas e dizer o que achamos que pode ser propósito.)

Se receber um "propósito positivo" que não lhe agrade ou lhe pareça negativo, agradeça ao seu lado pela informação. Em seguida, pergunte: "O que quer fazer por mim de positivo com essa atitude?" Continue a fazer esta pergunta até obter um propósito positivo com o qual esteja de acordo.

Até aqui, chamamos o seu lado interior de "o lado que faz você fazer X". Agora, passaremos a chamá-lo "o lado que quer Y", pois estaremos reconhecendo e aceitando sua intenção positiva.

#### **Passo nº 4. Descobrir novos comportamentos ou reações.**

Peça mentalmente ao seu lado que use o sinal de sim/não para responder à seguinte pergunta: "Se houvesse outras maneiras que você (o lado que quer Y) achasse positivas, gostaria de usá-las?" Se seu lado interior compreender o que você está dizendo, sua resposta será sempre sim. Você está lhe oferecendo melhores opções para conseguir o que deseja, sem eliminar a sua antiga maneira de agir. Se obtiver uma resposta negativa, isso significa apenas que o lado não entendeu o que você está lhe oferecendo. Neste caso, explique-lhe de maneira mais clara, para que ele possa entender e concordar.

Agora, pare um instante para perceber o seu lado criativo. Todos nós temos um lado criativo. É importante esclarecer que não estamos falando de criatividade artística. Trata-se apenas do nosso lado que descobre uma nova maneira de distribuir os móveis ou imagina uma maneira diferente de se divertir. Se preferir usar uma palavra diferente no lugar de criativo, perfeito. Qualquer que seja o nome que você lhe dê, esse seu lado vai gerar maneiras alternativas de satisfazer a intenção positiva.

Vá para dentro de si mesmo e peça ao seu lado que quer Y que "Entre em contato com o lado criativo e diga-lhe qual é sua intenção positiva, para que ele possa entender". Depois, convide seu lado criativo a participar, da forma que esses lados mais gostam de fazer: "Assim que entender qual é a intenção positiva, por favor comece a criar outras possibilidades para atingir esse propósito e as comunique ao lado que deseja Y". Algumas dessas possibilidades não vão funcionar, outras talvez funcionem em parte, enquanto outras funcionarão às mil maravilhas. A função do lado criativo é examinar rapidamente as possibilidades, de forma que o outro lado possa escolher a que julgar mais conveniente. "O lado que deseja Y poderá então selecionar novas maneiras tão boas ou melhores do que X para alcançar o seu propósito positivo. A cada vez que selecionar uma escolha melhor, ele me fará um sinal de sim, para que eu saiba."

Quando tiver recebido três sinais positivos, pode passar ao passo seguinte. Agradeça tanto ao seu lado criativo quanto ao lado que deseja Y a ajuda que acaba de receber, mesmo não sabendo conscientemente quais são suas três novas opções.

#### **Passo nº 5. Comprometimento e teste do processo.**

Pergunte ao lado que deseja Y: "Você está realmente disposto a usar essas novas opções nas situações apropriadas, para descobrir como elas vão funcionar?" Peça ao

lado que responda com o sinal de sim ou não. Se a resposta for sim, passe ao passo nº 6. Se for não, descubra qual é a objeção. Talvez tenha de voltar ao passo nº 5, para obter novas opções que satisfaçam à objeção.

### **Passo nº 6. Verificação da ecologia interna.**

O lado que deseja Y está satisfeito, pois tem três novas opções. Agora, pergunte mentalmente aos seus outros lados: "Algum de vocês tem alguma objeção quanto às novas opções?" Se não receber nenhum sinal interior, o processo está completo. Se receber algum sinal — seja vendo, ouvindo ou sentindo algo dentro de você —, é preciso saber se é uma objeção real ou se simplesmente um lado seu está empolgado por ter novas opções. Diga: "Se tiver alguma objeção, por favor aumente o sinal de sim; se não tiver objeção, diminua-o, para que se torne um não." Se houver um lado com objeção, você poderá retomar o processo de Resignificação em Seis Passos com o novo lado e com o lado que deseja Y, para encontrar três novas opções que satisfaçam as intenções positivas de ambos os lados. Se receber vários sinais de objeção, volte ao passo nº 2 e peça a todos os seus lados que tenham objeções que formem uma "comissão" que irá identificar as intenções positivas de cada um dos lados e selecionar novas opções dentre as geradas pelo lado criativo. É importante ter certeza de que cada uma das novas opções satisfaça todos os lados em questão. Um consenso, ao invés de um voto por maioria, resultará numa mudança duradoura e tranquila. A partir do momento em que todos os lados estejam de acordo, você irá automaticamente agir de maneiras novas e mais eficientes.

Depois de usar a Resignificação em Seis Passos inúmeras vezes em nós mesmos e em outras pessoas, vimos que este método oferece uma forma de nos amarmos. Não há dúvida de que, se olharmos apenas os comportamentos e sentimentos que nos desagradam, é fácil não gostarmos de nós mesmos e dos outros. A resignificação nos mostra como sermos receptivos a cada um desses comportamentos e sentimentos, graças aos seus propósitos positivos. Se nos sentimos infelizes, culpados, zangados ou embaraçados, ao invés de nos criticarmos por termos esses sentimentos, podemos aceitá-los e descobrir qual o propósito positivo de cada um deles. À medida que descobrimos outras formas de atingir esses objetivos positivos, não mais precisaremos ter sentimentos desagradáveis ou comportamentos problemáticos.

Técnica extraída do Livro: A Essência da Mente: Usando seu Poder Interior para Mudar. C. ANDREAS & STEVE ANDREAS - Editora Summus

**Ajude-nos a crescer, se inscreva em nosso canal:**

<https://youtube.com/hillecoaching>

**Curta nossa página!**

<https://facebook.com/hillecoaching>