

Psicologia e PNL no processo de construir uma vida saudável onde a lembrança de que fumava já é um processo esquecido!



Já repeti muito no passado e hoje ouço ainda de clientes e conhecidos: “Eu acho que não conseguirei parar de fumar”. Hoje minha colocação é bem simples: “você tem certeza sobre sua dúvida?”.

PASSO 1

O cigarro, o álcool, a maconha, o “ecstasy”, a cocaína e as demais drogas estão apontando uma arma para nós, nos obrigando a consumi-los?

Se sua resposta for “não”, você já aprendeu algo de grande valor: Sempre temos uma escolha, mesmo que tenhamos de já aprender a ter curiosidade de gostar de construí-la do zero. As pessoas são diferentes, assim como são diferentes as substâncias que usam e o grau de adição. Em todos os casos de redução ou mudança para um padrão de vida mais saudável, é desejável que a pessoa desejosa de ir construindo uma vida de melhor seja sempre acompanhada por um médico neste processo, especialmente no caso de abuso frequente das referidas substâncias.

Então: Já telefonou para seu médico? Agende-se para essa importante tarefa!

Estude, aprenda e elabore um diário pessoal que reúna as informações para o início de sua jornada! Numa parte escreva: “Razões e motivos pelos quais já sinto que desejo me afastar da dor e o desprazer do uso da droga enquanto já caminho para o prazer de uma vida mais saudável”. Nesta parte coloque todo tipo de evidência e informação assim como motivos pessoais para iniciar essa fascinante jornada.

Quais são seus pontos fortes? Suas qualidades? Inspirações (pessoas, crenças pessoais, religiosas se for o caso) as quais ajudarão neste processo?

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

PASSO 2

Muitas dessas substâncias, de fato, têm o poder de causar dependência física, e a nicotina não é uma exceção, mas nada que já não possa começar a ser revertido. O “poder psicológico” que sentimos é em grande parte nosso e nós projetamos o mesmo

sobre essas drogas, que tem o poder de gerar sensações físicas. Nós pegamos essas sensações específicas e criamos, seja por influência de outros, seja por experiências pessoais, uma história sobre “como a droga nos faz...”. Mas não é a droga, é você, a partir da experiência com as sensações das drogas. Por exemplo: Muitos fumam para “parecerem sexy”, ou bebem para “se soltar”. Quem não quer ser mais sexy ou se soltar? Essa não é a questão. As pessoas podem e devem desenvolver todas essas habilidades as quais atenderão suas crenças e valores e acabarão influenciando em sua identidade. O equívoco é acreditar que as drogas estão fazendo isso. E isso pode se tornar particularmente perigoso quando elas fazem muito mal e matam!

Aproxime-se mentalmente desse Estado Desejado de Mudança (uma vida mais saudável) de todas as maneiras que for possível, já que muitos ainda representam a solução como algo “distante”.

Traga as imagens, sons, sensações e emoções da mudança “mais para perto” de você em suas mentalizações diárias quando já vai se vendo transformando inúmeros aspectos da sua vida aqui e ali...

Veja seu desafio numa tela de cinema mental na sua frente. Vá ensaiando possibilidades... Quando sentir que gosta do que vê e disser para você mesmo “é isso!” ou algo parecido que lhe soe bem, entre mentalmente dentro da tela, deixando de ser um observador passivo e participe ativamente do processo daquilo o que já vai agora mudando! Isso!

Use esse exercício da tela em cada uma das etapas deste programa que envolva decisões e modificações as quais estarão já se processando dentro de você, quem sabe em um nível ainda mais profundo, mesmo – ainda – sem uma compreensão consciente...

Quando desejamos uma mudança que dependa de nós, é fundamental que passemos a conversar mais conosco e/ou mostrar-nos alternativas e/ou permitirmo-nos sentir outras possibilidades, dando-nos base, informações, conhecimento e motivos diversos para a mudança.

Comece a mudar – agora – a ecologia interna de sua mente o quanto antes! Um passo de cada vez! É de vagar que corremos mais de pressa neste processo! Trata-se de uma única oportunidade de reeducação. Tal como aprendemos a andar de bicicleta, dirigir ou tocar um instrumento musical, talvez possa levar alguns tombos ou tocar notas desafinadas, mas se já decidirmos que queremos mesmo aprender, podemos dirigir nossa atenção para nos equilibrarmos em cima da bicicleta enquanto compomos uma estrutura de mudança que nos faça já ir deslizando para nosso destino...

Confuso? Ótimo! Esse tipo de linguagem com a qual vai interagir não é para sua mente consciente já resolver tudo de uma vez. A sua mente Inconsciente agora é quem já vai absorvendo e não só compreendendo mas reestruturando do seu jeito, da sua maneira todos esses processos internos e externos...

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

PASSO 3

Estudos sobre o sucesso mostram-nos que o primeiro passo para alcançar qualquer coisa na vida é a boa formulação de nossos objetivos. Mesmo as pessoas que fazem isso espontaneamente, quando estudadas ou modeladas, parecem de alguma forma seguir aspectos deste procedimento.

Convido você a definir – especificamente – como é o estado de vida saudável o qual deseja ter. Foi assim que o autor lembrou-se de esquecer que fumava!

Imagine-se agora num tempo no futuro em que lá, agora é presente a mudança que você já fez. Nesse tempo o futuro já é presente e você sabe e sente, assim como já sabe e sente que o que era presente (adição) agora é passado. Primeiro o que significa já perceber essa diferença e suas consequências imediatas nas múltiplas dimensões de seu ser? Pare o processo, vá para seu diário e discorra sobre tudo o que vê, ouve e sente sobre o que agora ai neste tempo já muda...

Neste tempo, sua memória ajuda com que identifique quem pode ajudá-lo a validar ou mesmo definir a melhor forma para ajudá-los no processo de mudança?

Quem pode ajudá-lo a definir as práticas e ações que puderam contribuir para que chegasse de forma eficaz e saudável ao Estado Desejado Saudável definido por você?

Essas são memórias de informações muito específicas e, como soube nesse tempo especial, requerem o parecer ou mesmo acompanhamento de um especialista.

Em quanto tempo chegou ao resultado desejado?

Qual o tempo que foi necessário para atingir essa meta de forma eficaz e saudável?

Continue lembrando-se de seu futuro e lembrando-se de como ai, agora neste tempo vê, ouve e sente no presente como um presente especial a presença de evidências múltiplas dos benefícios dessa mudança. Tudo isso provocará sensações físicas positivas em partes do seu corpo. Identifique-as, amplie-as e reproduza-as em sua vida várias vezes por dia durante todo o processo de construção de uma vida mais saudável!

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

PASSO 4

ONDE e QUANDO pode agora já colocar em prática as ações específicas (quais) para que já sinta que têm condições de usufruir os benefícios de uma vida mais saudável?
Como poderá dar continuidade a esse processo o qual já vai experimentando?

Como poderá estar já dando passos iniciais para atingir esse objetivo gostando do processo?

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

Escreva em seu diário!

Eu parei de fumar apenas com um belo trabalho de boa formulação de metas numa aula ministrada por Arline Davis no Rio de Janeiro a qual nem era voltada para esse objetivo. É FUNDAMENTAL QUE CADA PASSO deste processo seja dado, dentro da medida do possível, de forma prazerosa.

O que atingir esse resultado faz por sua vida mais que o resultado em si? Qual a importância? Qual o prazer que lá agora neste futuro já presente isso já muda em sua vida?

Como estar lá – agora onde o futuro é presente e aquilo o que já chamou de adição é agora passado – faz com que já saiba o valor do que já atingiu?

Pelo que pode ser grato lá – agora – atingindo este resultado?

Pause e escreva em seu caderno.

O que mais dependeu de você para seu sucesso nesta empreitada?

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

Escreva pelo menos dez coisas as quais pode escolher fazer de forma prazerosa que dependam de você para fazer já e cada vez mais a mudança!

PASSO 5

Procure jornais, revistas ou faça pesquisa na internet com o objetivo de achar imagens que representem o que sente que sabe que poderá já estar sendo, fazendo e tendo com a mudança do estado atual para um tempo onde – lá – você já é mais saudável.

Separe-as e fixe-as em um local onde poderá vê-las todos os dias, como no seu armário, espelho ou geladeira. Imagine-se num futuro próximo, sendo grato a si mesmo e ao universo por ter atraído para si o estado saudável desejado.

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

Agora que definiu sua “navegação”, vamos trilhar o caminho para o resultado desejado!

Em seu diário, escreva desta forma agora:

1 – QUAL O ESPAÇO QUE O CIGARRO, DROGA OU BEBIDA OCUPAVAM EM MINHA VIDA?

Se você ainda acredita-se adicto(a) em mais de uma substância, vamos escolher uma para começar. Aquela a qual sabe que será ainda mais fácil e cujo processo de

mudança que já se opera vai servindo de exemplo para a mudança dos demais que poderão ir surpreendendo você na medida em que vão se mostrando diferentes fazendo com que vazem você sentir diferenças enquanto conversa consigo mesmo sobre o que já ocorre.

Observe o que faz ao longo de uma semana com relação à substância.

Quando já decidimos e começamos a caminhar de um ponto para chegar noutra, temos claro em nossas mentes onde – especificamente – estamos enquanto sentimos e repetimos para nós o que sabemos sobre para onde – especificamente – vamos, mesmo que venhamos a mudar nossa direção e alguns caminhos ou formas para a obtenção do resultado.

Portanto, é primordial que você saiba – especificamente:

Quantos cigarros ainda fuma num dia, semana, mês e ano?

Quantos cigarros de maconha ou papalotes de cocaína?

Quantas doses de bebida ou comprimidos de ecstasy?

PASSO 6

Faça o levantamento de informações para sua mudança imediata a partir de uma semana e um mês. Observe se há um acréscimo em dias, eventos ou situações especiais como finais de semana, feriado, férias etc. De agora em diante, registrem numa caderneta ou em seu diário o seu consumo para que possam observar a evolução.

O que pode já ser um primeiro passo para construir uma mudança neste processo? De trinta para vinte e cinco cigarros? De uma dúzia de latas de cerveja num final de semana para oito? Você sabe.

Determine um primeiro passo que lhe pareça aceitável e seguro.

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

Se imaginar imediatamente parar de uma vez com seu ex-vício soar complexo demais, trabalhe-se para modificá-lo um pouco inicialmente. Conquistada essa etapa, talvez possa partir para a próxima.

Eu sei que solicitarei algumas tarefas que darão um pouco de trabalho, mas são necessárias para a mudança do significado e para uma transformação mais profunda e duradoura. Não é maravilhoso perceber-se caminhando e transformando profundamente aspectos extremamente importantes da sua vida? Como você já sabe que algo já vai ocorrendo?

PASSO 7

Após observar por alguns dias seu hábito de fumar, beber ou se drogar, anotando em seu diário o que julgar importante, responda:

2 – EM QUE MOMENTOS VOCÊ SE SENTIA MAIS PROPÍCIO A FUMAR, BEBER OU SE DROGAR?

Seja honesto e específico consigo. Quando – especificamente – fantasia que não conseguiria evitar a substância?

Quando teria um impulso de recorrer a mesma espontânea ou mecanicamente?

Quando seria o momento em que ficaria ansioso? Triste? Alegre?

Que tipos de tristezas tenderiam a parecer os mais prováveis? Festa? Solidão?

A espera de uma resposta importante numa área específica?

Escreva em seu diário usando os tempos verbais que eu empreguei. Exemplo: “Eu teria um impulso...” ou “O que chamava de “solidão” tenderia a parecer o mais provável...”

Após a identificação dos referidos nomes dos estados (ansiedade, alegria, tristeza etc.) pergunte-se para cada um deles:

Como sei que estou... (triste, alegre, ansioso etc.)?

O que faço e como me comporto quando estou... (triste, alegre, ansioso etc.)?

Em seguida escreva:

Um cliente escreveu: “Eu sei que estou ansioso quando espero algo importante para minha vida” e “Quando me sentia ansioso ficava andando de um lado para o outro imaginando o que iria acontecer”.

Existe alguma forma mais produtiva e construtiva de dar significado aos eventos aos quais chamou... (triste, alegre, ansioso etc.)?

O mesmo cliente escreveu: “Eu passei a visualizar o que dependia de mim para obter o resultado desejado ou me adaptar de forma positiva e construtiva ao retorno que não era o desejado, e andava reproduzindo posturas corporais e expressões coerentes com essa proposta”.

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

Anote suas reflexões em seu diário.

PASSO 8

Os nomes escolhidos (triste, alegre, ansioso etc.) apontam para uma antiga tendência que poderia gerar eventos os quais sugerem uma possível crença no que poderia ser chamado de “adversidades” em sua vida.

Como – especificamente – poderia administrar e já ir resolvendo esses eventos e adversidades de forma concreta, sem o uso das referidas substâncias?

Escreva as soluções em seu diário de forma detalhada.

Com quem/o que tenderia a manifestar... (tristeza, alegria, ansiedade etc.)?

Quando quer relaxar? Relaxar do que/quem?

Quando quer se divertir? Se divertir com quem, e o que a substância teria – se fosse o caso – haver com o que pensa que precisa fazer em cada um desses casos?

Para que, quando, em que momentos – especificamente?

Como essas situações poderiam já serem resolvidas – concretamente – especificamente – na prática – sem o uso da substância? Escreva as soluções em seu diário de forma detalhada.

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

É essencial que essa etapa seja trabalhada em seu diário com calma e tranquilidade – explicou bem devagar – pois está profundamente relacionada ao significado que usamos e que poderemos já desafiar e mudar, o que muda conseqüentemente nossa relação conosco e com a referida substância.

PASSO 9

3 – COMO VOCÊ FAZIA – ESPECIFICAMENTE – PARA SE TORNAR MAIS PROPÍCIO A RECORRER A SUBSTÂNCIA EM CADA SITUAÇÃO?

Uma mulher com quem trabalhei escreveu:

“Eu ficava ansiosa esperando meu marido chegar, e nem sempre ele chegava na hora combinada. Aquela espera me fazia imaginar o que poderia estar acontecendo, e eu pensava nas piores possibilidades como falta de amor e traição. Pensar essas coisas fazia com que me sentisse mal. Era quando acendia um cigarro e abria uma garrafa de licor”.

Então a sequência era:

- 1 – Eu esperava meu marido numa determinada hora.
- 2 – Eu ficava ansiosa porque a hora não era sempre cumprida.
- 3 – Diante da adversidade, eu começava a imaginar o que de pior podia estar acontecendo.
- 4 – O imaginado (visual) fazia com que eu passasse a sentir-me mal (cinestésico).
- 5 – As sensações eram estímulos para recorrer ao cigarro e a bebida.

Para cada uma das situações específicas escritas em que recorre à substância, descubra tal qual no exemplo projetado na tela, que roteiro utiliza em termos do que se passa na sua mente e como se comporta.

PASSO 10

4 – EM QUE MOMENTOS VOCÊ SE SENTIA MENOS PROPÍCIO (A) A FUMAR, BEBER OU SE DROGAR E COMO VOCÊ FAZ – ESPECIFICAMENTE – PARA SE TORNAR MENOS PROPÍCIO A RECORRER A SUBSTÂNCIA EM CADA SITUAÇÃO.

Essa mesma pessoa respondeu o seguinte:

“Eu sentia que estava menos propícia a beber e a fumar quando me esforçava para me engajar em alguma atividade prazerosa, como fazer ginástica, caminhar e levar meus filhos para passearem. Eu sentia vontade de beber e fumar, mas uma voz dentro de mim dizia: “Pare com isso”! Faça algo mais saudável por você!”. E conseguia assim evitar muitas vezes a bebida e o fumo”.

Sequência:

- 1 – Sentia vontade de beber e fumar.
- 2 – Focava em outras coisas as quais poderia me engajar que me dariam prazer
- 3 – Algumas coisas que me dão prazer: fazer ginástica, caminhar e estar com meus filhos.
- 4 – Diante da possibilidade de fazer uma coisa ou outra, uma voz dentro de mim dizia: “Pare com isso”! Faça algo mais saudável por você!”. E conseguia assim evitar muitas vezes a bebida e o fumo.

O primeiro passo para qualquer empreitada, é o mapeamento do território, e isso é exatamente o que estamos fazendo. Descubra elementos comuns que se repetem tanto nas situações propícias como não propícias, e passem a observá-los ocorrendo, acrescentando mais informação. Aos poucos, comecem a trazer o padrão menos propício para os momentos propícios.

No exemplo, ao perceber os elementos propícios (expectativa do marido chegar, ansiedade com a demora, enfrentamento da adversidade e sensações físicas) a mulher deverá dizer para si “Pare com isso! Faça algo mais saudável por você!”. Ao mesmo tempo em que focaliza em possibilidades mais prazerosas e saudáveis.

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

PASSO 11

5 – O QUANTO VOCÊ JÁ SABE QUE NA VERDADE NÃO GOSTAVA EFETIVAMENTE DO CIGARRO, BEBIDA OU DROGA?

Analise o ato de usar a substância e responda honestamente: O quanto você sabe que não gosta de usá-la? O gosto, o cheiro que fica no corpo e as sensações do uso do cigarro são bons e agradáveis? E as consequências do excesso de bebida e de drogas?

Usar a substância implica em comprar “todo o pacote” como gosto, sensações e consequências. Considere tudo isso. Numa folha de papel, escreva de um lado o que você realmente pensa que gosta e do outro o que você não gosta no uso da substância em questão.

Vá em seguida a lista do que gosta, e identifique se o “prazer” está de fato na substância e seus aspectos tangíveis ou se está em algo intangível que você, arbitrariamente, está insistindo em associar a ela.

O fato, é que droga nenhuma faz ou fará isso por você... Esse era o seu grande equívoco. Pior, o uso da droga atrapalhará as verdadeiras chances de que consiga algumas dessas coisas tão importantes que realmente quer.

Lembrem-se todos os dias, quantas vezes conseguirem, que não conseguirão relaxamento, saúde física ou mental, crescer, desenvolver e expandir a mente, ficar leve, gerenciar problemas com eficácia, serem felizes ou qualquer coisa positiva com nicotina, álcool, maconha ou qualquer outra droga ou substância como essas.

Refresquem sua memória todos os dias, repetindo sempre que for possível que, mesmo o uso moderado dessas substâncias, tende a causar danos físicos, mentais e emocionais em curto ou médio prazo, segundo inúmeras fontes confiáveis de pesquisa. Pense no seu Estado Desejado e avalie se vale à pena. Você sabe que não!

PASSO 12

Toda a vez que ainda for o caso de desejar usar a substância para relaxar, resolver problemas, ser criativos, interagirem e se aproximarem de pessoas com quem sentem afinidade, lembrem-se que a substância em si não só não faz isso como tenderá a atrapalhar a médio e longo prazo aquilo o que você deseja. Repitam isso, para si mesmos. Pensem em outros meios para conseguir resolver concretamente o que desejam e mesmo colocá-los em prática antes de recorrerem à substância.

Gostaria que você agradecesse a seu “Eu – Interior” por nos fornecer essas informações tão importantes. E para cada desejo aqui declarado, como “relaxar”, “criar”, quero uma lista de metas de curto e médio prazo para que os mesmos sejam buscados e implantados por outros meios que não através do uso dessas substâncias.

Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

Nem o cigarro, nem a bebida, maconha ou qualquer droga trarão essas experiências em si. O que acontece, é que associamos o efeito de mudança do estado físico da droga com aquilo o que gostaríamos de sentir. E agora que já entendeu profundamente do seu jeito, da sua maneira, associe outras formas agora de associar essas coisas a coisas, pessoas e situações mais saudáveis.

O que cada um de vocês deseja como “criatividade”, “relaxamento”, “gerência de momentos difíceis” entre muitas outras coisas é complexo demais para que uma droga como a nicotina, o álcool e a maconha possam “resolver”, pois essas drogas não têm a capacidade de produzir em si essas coisas. Somos nós quem produzimos estes estados e atribuímos injustamente responsabilidade as drogas! Usamos a droga como uma espécie de “âncora” ou “gatilho” porque temos dificuldades em aceitar nossa participação e responsabilidade na obtenção daquilo o que queremos.

Gaste o tempo que puder lembrando a si mesmo que você é livre para continuar usando a substância, mas que nenhuma delas em si estará, de fato, trazendo o que tanto deseja. Ao contrário, tenderá a atrapalhar em médio e longo prazo. Uma pessoa com câncer, enfisema, cirrose e outros males não relaxa, não aproveita a vida, não é feliz. Repita isso sempre, antes de usar as substâncias. Se ainda for o caso de usar, use mas lembre-se primeiro dessas coisas, sinta as consequências e depois decida se ainda vai querer usar...

PASSO 13

Minha primeira sugestão é que volte uma última vez a consultar aquelas informações que coletamos há pouco sobre a sequência que geralmente tendiam a ser usadas para o abuso da substância em questão

Sempre que possível, procure fazer o maior número de modificações na sequência original:

1 – Acenda quatro ou cinco cigarros ao mesmo tempo, colocando todos entre seus dedos e alternando tragar de um ou vários ao mesmo tempo, ficando com eles nos dedos até que todos se apaguem, mesmo que não os fumem. O objetivo é sentir-se confuso e saturado.

Não recomendo isso com drogas como cocaína, maconha e outras. Nestes casos, passem para as outras etapas que descreverei a seguir.

2 – Quando ainda estiver fazendo o que sempre fazia na sequência, comece – já – a fazer diferente. Quanto mais exótico e bizarro, melhor. Quando for pegar o cigarro, jogue-o para o alto, encha-o de maionese. Corte-o no meio e jogue o fumo no vaso sanitário.

Faça um acordo consigo para adiar por algum tempo o uso da substância para que seu consumo não seja exatamente da forma e sequência como fazia. Por exemplo: acenda o mesmo dê um trago ou dois e apague, acenda três e trague-os ao mesmo tempo algumas vezes. Apenas interrompa o padrão, a “sequência original”. Use a criatividade que você sabe que tem.

3 – Tenha outros tipos de cigarro que você não aprecia ou de bebida. De péssima qualidade até mesmo para você! Ao desejar usar a substância de sua preferência, pense no que está acostumado a usar, mas use a outra, com foco, ao mesmo tempo, no desprazer que deverá estar experimentando.

Nesta fase, seu objetivo é mostrar para si que não é – como fantasiava – escravo de uma sequência de hábitos e comportamentos. Ainda não precisam interromper – já – o uso da substância de uma vez por todas, mas comprometa-se a, cada vez que decidir usá-las, lembrarem-se sempre que possível das novas escolhas que estão fazendo para suas vidas. É um exercício de reeducação de foco, de processos, atitudes e comportamentos!

PASSO 14

Antes de usarem a substância, planejem e visualizem da forma que mais lhes agradar como poderão criar meios cada vez mais exóticos e surpreendentes para interromperem e modificarem vários pedaços de suas várias sequências ao longo de dois ou três meses.

5 – TRANSFORMANDO O SIGNIFICADO E AMPLIANDO AS ESCOLHAS DE ABUSOS DE SUBSTÂNCIAS NOCIVAS

Em seu diário, separe algumas páginas (21) para que, todos os dias, você possa escrever no mínimo três razões e três emoções para se dar de presente uma vida mais saudável (sem o abuso excessivo da substância, ou mesmo sem a substância). Faça isso por trinta dias consecutivos, não importando o quanto altere o uso da substância.

Pegue uma folha em branco de papel pequena e escreva quatro metas integradas que impliquem na modificação do hábito do uso da substância. O verbo deve ser no presente e a frase deve descrever a meta como se ela já estivesse acontecendo:

Exemplo:

Eu vivo uma vida saudável e harmónica em todas as formas em que isso é possível.

Eu tomo decisões, escolho e executo com extrema facilidade e motivação aquilo o que é melhor e mais saudável para mim e para aqueles com quem me relaciono.

Eu sou capaz de identificar e lidar com todas as questões e desafios da minha vida sem necessitar transferir minha responsabilidade de resolvê-los para coisas, pessoas e situações. Eu executo cada etapa do processo de resolução com confiança e tranquilidade.

A construção permanente de um estado físico e mental cada vez mais saudável influencia meu universo pessoal e profissional trazendo ganhos e prazeres inimagináveis.

Sou feliz porque hoje e sempre sou e serei livre de qualquer forma de dependência física ou psicológica. Sou livre, forte e tenho confiança em minha capacidade de fazer cada vez mais com menos.

PASSO 15

Leia por mais ou menos vinte e uma vezes, visualizando em imagem, sensações e sons o que significa ser cada uma dessas coisas. Veja, ouça uma voz interna, sinta e escreva aquilo o que já começou e continua a ser processado do seu jeito, da sua maneira...

Findo o ciclo das visualizações, dobre o papel e coloque-o em sua carteira ou bolsa, onde poderá vê-lo todos os dias a hora que quiser.

No mínimo três vezes por dia, pegue o papel com a mão oposta a que escreve, e repita (sem abrir ou lembrar em detalhes do conteúdo escrito): “O que está escrito neste papel é realidade e a cada dia faz mais parte de minha vida, crescendo e se desenvolvendo de forma saudável e harmónica em todas as direções”.

Depois de um mês, queime o papel.

6 – GRATIDÃO

Todos os dias ao se deitar e/ou se levantar, agradeça ao seu Eu – Interior, ao Universo e ao que mais você quiser a oportunidade de poder ter uma vida repleta de grandes e infinitas possibilidades para dar significado aos eventos da sua vida e escolher reagir à mesma de formas cada vez mais saudáveis e harmónicas.

Pense nos momentos mais marcantes de seu dia e agradeça ao universo e ao Eu – Interior a possibilidade de aprender e se desenvolver com todas as coisas, pessoas e

situações que o cercam, especialmente com seu processo e compromisso de rever o abuso de substâncias reconhecidamente nocivas ao bem estar e a saúde.

PASSO 16

Declare rapidamente para o Universo porque você já sabe que escolheu e constrói a cada dia um padrão de vida mais saudável, e o que você já está ganhando com essa decisão. Reconheça também, como essa decisão já contribui significativamente para a reestruturação de sua identidade.

Amarre um laço de fita colorido na cama ou coloque algo exótico no seu quarto para que se lembre que tem esse compromisso consigo todos os dias.

7 – DECLARAÇÕES SEMANAIS

Todo o início de uma semana, escreva em seu diário:

1 – Cinco motivos para você construir uma vida mais saudável (que no fundo significa parar de abusar da substância em questão o quanto antes) o que ganha com isso e o que perde se não continuar e ampliar o processo já iniciado..

2 – Cinco estratégias para dar passos sucessivos e integrados no sentido de resolver as questões que associa ao abuso da substância de forma concreta.

Muitos declaram continuarem a fumar, beber ou se drogar por conta de stress, pressão, depressão, insatisfação, necessidade de relaxar, se soltar, de se divertir etc. Crie cinco estratégias para resolver essas referidas situações sem o uso da substância, e visualize-se obtendo os resultados sem os efeitos negativos da droga, bebida ou cigarro.

PASSO 17

8 – MODELAGEM E APOIO DE EX-USUÁRIOS

Se for possível, converse com pessoas que já conseguiram há algum tempo parar de usar a substância a qual você está tentando diminuir o abuso ou mesmo tirar de sua vida. Descubra com eles:

1 – Como era a vida deles com o uso da substância

2 – Que razões, emoções e motivos fizeram com que eles decidissem parar para valer.

3 – Que desafios eles tiveram de enfrentar com o processo de parar de usar a substância, e como eles foram contornando os mesmos até que conseguiram vencer e se livrar da substância. Quais os momentos mais desafiadores que eles e outros que eles conhecem enfrentaram no processo, e como resolveram.

4 – Como eles foram se sentindo na medida em que foram construindo a mudança.

5 – O que eles sentem agora por, finalmente, terem conseguido parar de usar as substâncias. Como a vida deles se modificou, o que ganharam com isso.

6 – Se for possível, pergunte se você poderia recorrer ao apoio e incentivo deles durante o seu processo de parar de usar a substância.

Descubra o que existe de comum ou semelhante nas várias histórias, perceba onde se identifica com eles e como poderia adaptar para a sua situação alguma das estratégias e táticas por eles utilizadas (saudáveis e harmônicas) para a redução ou erradicação da substância em sua vida.

9 – ASSOCIAÇÃO MENTAL

Pense em algumas coisas as quais tenha muito nojo ou repúdio.

Entre em contato com as sensações e sentimentos de nojo e repúdio, a ponto de sentir as repercussões físicas (melhor ainda se tiver asco, enjoo, ânsias de vômito etc.). Veja imagens, ouça sons, fale coisas para si mesmo e experimente sensações e emoções que reforcem bem o quadro.

Conforme estiver bem nítida e definida a percepção e as sensações de nojo, repulsa e repúdio, projete-a e sua mão esquerda.

Na mão direita, projete uma imagem de você fazendo uso da referida substância. Conte de um a três e, em três, junte as mãos de alguma forma misturando a visualização e sensações do nojo ou repúdio com o uso da substância, a ponto de sentir as repercussões fisiológicas.

Faça isso diariamente, de sete a vinte e uma vezes por dia num período de um mês.

Faça a “junção das mãos” seguida das sensações associadas, toda a vez que tragar o cigarro, der um gole na bebida ou usar a droga. Se você está realmente levando a sério o processo, é imperativo que pratique!

Escreva uma carta como se fosse de fato enviá-la para um amigo ou parente datada de hoje a um ano.

Nesta carta, você contará para a pessoa como, nesse tempo em que o futuro já é presente e você não só sabe, como vê, ouve e sente foi capaz de já ter sido bem sucedido(a) em ter sido capaz de repensar o uso do cigarro, bebida, droga, ou o que for na sua vida, separando as intenções positivas e importantes do efeito concreto da substância, e de como foi em busca daquilo o que importava concretamente, ao mesmo tempo em que se conscientizava da importância de não mais querer os efeitos negativos e prejudiciais advindos do uso da mesma que aos poucos corroía e debilitava seu organismo.

Escreva também várias razões e emoções que justificaram sua decisão de mudar, que mudanças já ocorreram e que outras mudanças estão surgindo por conta de ter escolhido uma vida mais saudável, mostrando como isso já reflete em sua aparência, saúde, vida pessoal, profissional etc.

Só temos uma vida para mudar, decida saber o quanto já pode fazer uma diferença agora!

Viva Com Paixão!

André Percia

André Percia



Psicólogo, escritor, 22 anos de experiência como Conferencista Internacional, Psicoterapeuta, Hipnoterapeuta, Coach, além de ser Master Practitioner e Trainer em PNL. Certificado em Nível Internacional pelas principais Associações de PNL, de acordo com regras internacionais.