

**INSTRUÇÕES PARA REPETIÇÃO DE AUTO-SUGESTÕES DE
TRANSFORMAÇÕES DIRECTAS DE SENSações E AFECTOS**

(retirado de Joyce-Moniz, 2010)

1. *Concentre-se nas minhas palavras e repita-as para si próprio..., ao mesmo tempo que está atento às sensações que essas palavras descrevem.*

SINTO-ME MUITO CALMO.

O MEU BRAÇO (DOMINANTE) ESTÁ MUITO PESADO.

Agora abra os olhos. Comece a inspirar e a expirar profundamente.

Dobre o braço. Agora estique-o bem, com força, cinco vezes seguidas.

2. (*idem*, com os olhos de novo fechados):

SINTO-ME MUITO CALMO.

O MEU BRAÇO ESTÁ MUITO PESADO.

SINTO O BRAÇO QUENTE.¹

(respiração e exercício do braço: *idem*)

3. (*idem*)

SINTO-ME MUITO CALMO.

O MEU BRAÇO ESTÁ MUITO PESADO.

SINTO O BRAÇO QUENTE.

O CORAÇÃO BATE NORMALMENTE (CALMAMENTE).

4. (*idem*)

SINTO-ME MUITO CALMO.

O MEU BRAÇO ESTÁ MUITO PESADO.

SINTO O BRAÇO QUENTE.

O CORAÇÃO BATE NORMALMENTE (CALMAMENTE).

A MINHA RESPIRAÇÃO É CALMA E REGULAR.

5. (*idem*)

SINTO-ME MUITO CALMO.

O MEU BRAÇO ESTÁ MUITO PESADO.

*SINTO O BRAÇO QUENTE.
O CORAÇÃO BATE NORMALMENTE (CALMAMENTE).
A MINHA RESPIRAÇÃO É CALMA E REGULAR.
SINTO UMA AGRADÁVEL SENSAÇÃO DE CALOR NO VENTRE.*

6. *(idem)*

*SINTO-ME MUITO CALMO.
O MEU BRAÇO ESTÁ MUITO PESADO.
SINTO O BRAÇO QUENTE.
O CORAÇÃO BATE NORMALMENTE (CALMAMENTE).
A MINHA RESPIRAÇÃO É CALMA E REGULAR.
SINTO UMA AGRADÁVEL SENSAÇÃO DE CALOR NO VENTRE.
TENHO A TESTA AGRADAVELMENTE FRESCA.*

¹ No racional do treino, a sugestão de calor indica que os vasos sanguíneos estão dilatados e relaxados. Para enfatizar, o terapeuta antes de começar o treino, deve certificar-se de que a temperatura ambiente favorece a sugestão do calor. No caso contrário, o cliente pode cobrir-se com uma manta.