

AS DIFICULDADES CRIADAS PELAS MENSAGENS INJUNTIVAS DE SOBREVIVÊNCIA E O CAMINHO PARA A CURA



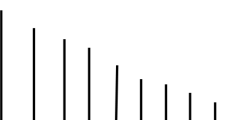

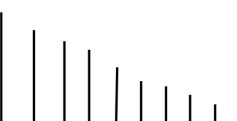
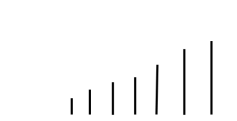

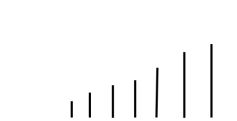

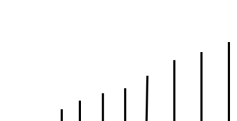
PRIMEIRA PARTE

A MENSAGEM INJUNTIVA (MI) UMA CRENÇA FALSA	A DECISÃO DESESPERADORA O QUE EU MAIS TEMO QUE SER VERDADE SOBRE MIM OU SOBRE A VIDA	A DECISÃO DESAFIADORA MINHA MELHOR TENTATIVA DE SER SAUDÁVEL E RESILIENTE	O COMPORTAMENTO DE ENFRENTAMENTO MEUS PADRÕES DE HÁBITOS DECORRENTES DA DECISÃO DESAFIADORA		A REDECISÃO ESTA É UMA NOVA CRENÇA BASEADA EM UMA VERDADE INSUSPEITA	A ATIVIDADE DE RESOLUÇÃO DIRETRIZES PARA CRIAR & FORTALECER NOVOS HÁBITOS	UMA NOVA VOZ PARENTAL VOZ DOS PAIS QUE É PROTETORA COM AGÊNCIA, AMOR E SENSO COMUM
NÃO EXISTA	Ninguém se importa com minha vida ou se eu morrer	Vou te mostrar (minha vida tem valor) mesmo que isso me mate	Determinado a obter aprovação, reconhecimento ou inveja	ALIADOS DO IMPASSE: AFIRMAÇÃO, GRATIDÃO, ACEITAÇÃO, ENCORAJAMENTO, ADMIRAÇÃO, EMPATIA, CONFRONTO, HUMOR, CONVITE E ALÍVIO	Amor incondicional e afirmação existem de fato	Admire a coragem que você precisou para sobreviver	Sua vida tem um grande significado, portanto, proteja-a
NÃO FIQUE BEM (ou não cuide de si)	Eu não sou digno de atenção	Vou provar que sou uma pessoa forte	Exaustão frequente		Preciso de mais ajuda do que que posso me dar	Pense e diga as palavras "Ajude-me" com frequência	Proteja sua saúde e permita que outros cuidem de você por você
NÃO CONFIE	Eu me sinto indefeso e sozinho	Contarei apenas comigo	Extremamente controlador		Existem pessoas dignas de minha confiança	Discernir o caráter individual	Você é inteligente o suficiente para distinguir as pessoas boas das pessoas ruins
NÃO SEJA SÃO/SÃ	Estou horrorizado (em um mundo desprotegido e cruel)	Eu sou "normal"! (e com raiva de um mundo que me machucou)	Facilmente despertado ressentimento/ódio e rapidez para expressar raiva		O perdão (e não a vingança) cura a miséria do ódio	Pratique a frase "Eu perdoo você" em sua mente todos os dias	A raiva implacável é um câncer emocional, portanto busque alívio para ela
NÃO TOQUE	Não sou amável (ninguém nunca me toca gentilmente)	Serei autossuficiente	Projetando uma atitude de "nada me machuca"		Eu anseio por & preciso de afeto	Permita que outras pessoas toquem você: fisicamente, verbalmente e emocionalmente	Sentir empatia cura sua alma e oferece cura aos outros
<p>As Dificuldades: Padrões autodestrutivos que criam uma atitude desafiadora do tipo "eu vou te mostrar", que criam um impulso para obter reconhecimento, aprovação ou inveja em vez de afeição. O desrespeito genuíno pelo bem-estar do indivíduo geralmente não é questionado. Quem se importa? Às vezes resulta em pensamentos suicidas, mas sempre em comportamentos que são destrutivos ao longo do tempo para o corpo e a alma. destrutivos ao longo do tempo para o corpo e a alma. Há esforços para se tornar impermeável à dor por meio de uma definição errônea de ser forte. A raiva e o ódio estão à mão.</p> <p>A Voz Antiga: Ninguém se importa com o que acontece com você. A Falsidade Aceita: Eu não me importo</p>					<p>A Cura: Aprender que o amor incondicional existe. É possível sentir confiança suficiente para ser vulnerável e permitir a entrada do afeto. Tanto a ajuda quanto o amor devem vir de outras pessoas. O reconhecimento e a aprovação são bons, mas não são afeto. A busca é por calor emocional, em vez de encontrar motivos para ficar com raiva. O perdão não apaga a memória, mas permite que o passado fique no passado. A empatia dos outros é vista e é palpável.</p> <p>A Nova Voz: Você é insubstituível, portanto, não faça mal a si mesmo. A Nova Verdade: Eu sou precioso.</p>		

AVALIAÇÃO DO PONTO DE AJUSTE PARA AS MENSAGENS INJUNTIVAS DE SOBREVIVÊNCIA E SUA MOVIMENTAÇÃO

SEGUNDA PARTE

A META: MUDAR O PONTO DE AJUSTE DE MISÉRIA E LUTA PARA CONTENTAMENTO E ACEITAÇÃO

A MENSAGEM INJUNTIVA (MI) UMA CRENÇA FALSA	MISÉRIA E LUTAS (Pensamento que reflete uma forte influência da MI) Reforça a falta de esperança	A REDECISÃO UMA NOVA CRENÇA BASEADA EM UMA VERDADE INSUSPEITA	CONTENTAMENTO & ACEITAÇÃO (Pensamento que demonstra liberdade da MI) Revigora o senso de agência
NÃO EXISTA	Eu sou um erro e minha vida não tem sentido	 O amor incondicional e a afirmação existem 	Minha vida é preciosa
NÃO FIQUE BEM (ou não cuide de si)	Estou cansado e exausto e ninguém se importa	 Preciso de mais ajuda do que posso me dar 	Sou bem amado e bem cuidado
NÃO CONFIE	Muitas vezes sinto que estou sendo abusado e traído	 Há pessoas dignas de minha confiança 	Tenho grande prazer em contar com pessoas em quem confio
NÃO SEJA SÃO/SÃ	Estou indefeso na vida sem a armadura do meu ressentimento	 O perdão (não a vingança) cura o sofrimento do ódio 	Sinto amor por mim e pelos meus, e perdão por aqueles que me prejudicaram
NÃO TOQUE	Sinto-me orgulhoso da dureza que tive de suportar durante minha infância	 Desejo e preciso de afeto 	Entendo como me sentia solitário e agora sinto profunda empatia por minha Criança











AS DIFICULDADES CRIADAS PELAS MENSAGENS INJUNTIVAS DE APEGO E O CAMINHO PARA A CURA

PRIMEIRA PARTE

A MENSAGEM INJUNTIVA (MI) UMA CRENÇA FALSA	A DECISÃO DESESPERADORA O QUE EU MAIS TEMO QUE SER VERDADE SOBRE MIM OU SOBRE A VIDA	A DECISÃO DESAFIADORA MINHA MELHOR TENTATIVA DE SER SAUDÁVEL E RESILIENTE	O COMPORTAMENTO DE ENFRENTAMENTO MEUS PADRÕES DE HÁBITOS DECORRENTES DA DECISÃO DESAFIADORA		A REDECISÃO ESTA É UMA NOVA CRENÇA BASEADA EM UMA VERDADE INSUSPEITA	A ATIVIDADE DE RESOLUÇÃO DIRETRIZES PARA CRIAR & FORTALECER NOVOS HÁBITOS	UMA NOVA VOZ PARENTAL VOZ DOS PAIS QUE É PROTETORA COM AÇÃO, AMOR E SENSO COMUM
NÃO FIQUE PERTO	Sinto-me distante e esquecido	Eu me tornarei adorável e atrairei um amor imaginário	Busco um amor ideal ideal que não existe	ALIADOS DO IMPASSE: AFIRMAÇÃO, GRATIDÃO, ACEITAÇÃO, ENCORAJAMENTO ADMIRAÇÃO, EMPATIA, CONFRONTO, HUMOR, CONVITE E ALÍVIO	Eu posso sobreviver vivendo com um coração aberto	Diga: "Eu te amo", "Eu gosto de você", "Obrigado" com frequência	Seja uma pessoa amorosa e nutridora
NÃO SINTA NENHUM APEGO (Apenas rejeição)	Eu sou abandonado	Tenho o direito de ter todos os objetos do meu desejo	Inconscientemente possessivo, insistente e manipulador		Há pessoas que têm afeição por mim	Aprenda o que traz dor para aqueles que o amam e evite esses comportamentos amargos	Valorize e proteja as pessoas que deram seus corações a você
NÃO PERTENÇA	Estou do lado de fora olhando para dentro	Não parecerei me importar	Um padrão de isolamento e distanciamento		Sou livre para encontrar uma tribo (família) de minha escolha	Procure continuamente por pessoas de quem você gosta	Demonstrar interesse e cuidado para as pessoas de quem você gosta
NÃO SEJA UMA CRIANÇA	Não há espaço para minhas necessidades emocionais	Serei forte e suportar a negligência	Habitualmente atendendo aos outros esperando que o presente seja devolvido		Eu sou uma pessoa com necessidades e não uma máquina	Lembre-se disso: "Você pode pedir qualquer coisa"	Compartilhe suas necessidades emocionais com pessoas que se importam com você
NÃO INVISTA (emocionalmente)	Não há tempo para mim	Meu tempo será dedicado a atividades que me recompensem	Focado no mundo prático às custas do Mundo Emocional		Posso dar a certas pessoas todo o meu coração	Dê um nome aos seus amados e dê a eles seu tempo	Seja leal àqueles em seu Mundo Emocional
<p>As Dificuldades: Como a modelagem para o mundo emocional foi ruim ou inexistente, é fácil criar fantasias de relacionamentos narcisistas e perfeccionistas. Isso cria uma visão de ganha/perde em que o conflito inspira padrões de abandono ou de dominância. O desejo desesperado de obter amor cega a pessoa para a necessidade de ser um doador de amor e afirmação.</p> <p>A Voz Antiga: Ninguém o ama de verdade. A Falsidade Aceita: Eu não sou amável.</p>					<p>A Cura: Não é intuitivo, mas é preciso aprender a dar aos outros o amor que sempre desejou. Procure pessoas pelas quais você sinta calor, uma "afinidade química". Aprenda como é importante proteger aqueles que você ama de você mesmo. A empatia pelos outros é evidente. Peça o amor de que você precisa sem manipulação. A lealdade é para com os entes queridos.</p> <p>A Nova Voz: Amar os outros traz amor para você. A Nova Verdade: Eu sou capaz de amar.</p>		

AVALIAÇÃO DO PONTO DE AJUSTE PARA AS MENSAGENS INJUNTIVAS DE APEGO E SUA MOVIMENTAÇÃO

SEGUNDA PARTE

A META: MUDAR O PONTO DE AJUSTE DE MISÉRIA E LUTA PARA CONTENTAMENTO E ACEITAÇÃO					
A MENSAGEM INJUNTIVA (MI) UMA CRENÇA FALSA	MISÉRIA E LUTAS (Pensamento que reflete uma forte influência da MI) Reforça a falta de esperança	A REDECISÃO UMA NOVA CRENÇA BASEADA EM UMA VERDADE INSUSPEITA		CONTENTAMENTO & ACEITAÇÃO (Pensamento que demonstra liberdade da MI) Revigora o senso de agência	
NÃO FIQUE PERTO	Nos relacionamentos, tenho um histórico de mágoas e me sinto cauteloso		Posso sobreviver vivendo com o coração aberto		Há pessoas boas em minha vida, às quais sou leal e profundamente amoroso/a
NÃO SINTA NENHUM APEGO (Apenas rejeição)	Nos relacionamentos, não tenho compaixão e compreensão		Há pessoas que têm afeto genuíno por mim		Sou protetor com as pessoas que têm afeição por mim (especialmente de mim mesmo)
NÃO PERTENÇA	Ninguém está interessado em mim		Sou livre para encontrar uma tribo (família) de minha própria escolha		Meu padrão é Convidar pessoas de quem gosto para minha vida
NÃO SEJA UMA CRIANÇA	Eu desisto facilmente e me adapto às vontades dos outros		Sou uma pessoa com necessidades e não uma máquina		Eu valorizo as pessoas de quem dependo
NÃO INVISTA (emocionalmente)	Trabalho e atividades práticas sempre parecem estar em primeiro lugar em minha vida		Posso dar a certas pessoas todo o meu coração		As pessoas que eu amo e a sua felicidade vem primeiro em minha vida











AS DIFICULDADES CRIADAS PELAS MENSAGENS INJUNTIVAS DE IDENTIDADE E O CAMINHO PARA A CURA

PRIMEIRA PARTE

A MENSAGEM INJUNTIVA (MI) UMA CRENÇA FALSA	A DECISÃO DESESPERADORA O QUE EU MAIS TEMO QUE SER VERDADE SOBRE MIM OU SOBRE A VIDA	A DECISÃO DESAFIADORA MINHA MELHOR TENTATIVA DE SER SAUDÁVEL E RESILIENTE	O COMPORTAMENTO DE ENFRENTAMENTO MEUS PADRÕES DE HÁBITOS DECORRENTES DA DECISÃO DESAFIADORA	ALIADOS DO IMPASSE: AFIRMAÇÃO, GRATIDÃO, ACEITAÇÃO, ENCORAJAMENTO ADMIRAÇÃO, EMPATIA, CONFRONTO, HUMOR, CONVITE E ALÍVIO	A REDECISÃO ESTA É UMA NOVA CRENÇA BASEADA EM UMA VERDADE INSUSPEITA	A ATIVIDADE DE RESOLUÇÃO DIRETRIZES PARA CRIAR & FORTALECER NOVOS HÁBITOS	UMA NOVA VOZ PARENTAL VOZ DOS PAIS QUE É PROTETORA COM AGÊNCIA, AMOR E SENSO COMUM
NÃO SEJA VOCÊ	Eu sou inaceitável	De alguma forma, serei uma pessoa impecável	Desempenhando um papel na peça de outra pessoa		Posso reivindicar e amar minha vida única	Ame conscientemente tanto seus dons quanto seus defeitos	Você é lindo como é e eu o amo
NÃO FIQUE SEPARADO	Eu não posso ser quem eu sou	"Você não pode me obrigar" (ser quem você quer que eu seja)	Levar uma vida dupla para evitar conflitos		Eu sou a única pessoa com o direito de definir quem eu sou	Usar a discordância para esclarecer sua identidade e aprender a dos outros	Seja você mesmo: as outras pessoas são mais resistentes do que parecem.
NÃO SEJA VISÍVEL	Sinto-me envergonhado e com vergonha de mim mesmo	Vou me esconder atrás de meu "eu" público	Parecendo sempre confiante e tranquilo		Não há vergonha em ser vulnerável	Revele seu verdadeiro eu para pessoas que o amam	O que você mantém escondido o priva de ser conhecido
NÃO SEJA IMPORTANTE	Eu não sou nada	Sempre serei melhor do que os outros	Competitivo e comparativo		Orgulho conquistado a duras penas não traz nenhum duradouro de importância	Concentre-se nas pessoas que você ama em vez de nas conquistas que você busca	Você é importante porque você existe
NÃO QUEIRA	Não tenho senso de mim	Eu saberei o que os outros querem antes que eles queiram	Adapto-me às "necessidades" não ditas dos outros		Eu tenho um ego e desejos correspondentes	Pergunte a si mesmo: estou manifestando meus desejos conhecidos?	Você não nasceu para agradar a todos
<p>As Dificuldades: Basicamente, a não aceitação da própria personalidade imutável, pois ela geralmente não é conhecida ou celebrada. Há um desejo de ser outra pessoa ou de ter os dons de outras pessoas. É fácil ser dominado pela vergonha e apresentar uma fachada falsa para o mundo. Os pontos fortes são usados para estabelecer sentimentos de superioridade e as fraquezas percebidas são desprezadas. Não existe o conceito de aceitação de seu eu natural.</p> <p>A Voz Antiga: Ninguém gosta de você (como você é).</p> <p>A Falsidade Aceita: Sou uma pessoa imperfeita.</p>					<p>A Cura: Substitua o desejo de ser outra pessoa por uma curiosidade sincera sobre seu verdadeiro eu. Por meio da curiosidade, identifique e ame tanto os pontos fortes quanto os fracos. Muitas vezes, o que era visto como uma fraqueza agora é visto como um dom único. Meu eu multifacetado é muito mais interessante do que qualquer fachada falsa. Relacionamentos comprometidos são a chave para conhecer a mim mesmo.</p> <p>A Nova Voz: Você é único e tem sua própria beleza.</p> <p>A Nova Verdade: Eu valorizo minha vida única.</p>		

AVALIAÇÃO DO PONTO DE AJUSTE PARA AS MENSAGENS INJUNTIVAS DE IDENTIDADE E SUA MOVIMENTAÇÃO

SEGUNDA PARTE

A META: MUDAR O PONTO DE AJUSTE DE MISÉRIA E LUTA PARA CONTENTAMENTO E ACEITAÇÃO					
A MENSAGEM INJUNTIVA (MI) UMA CRENÇA FALSA	MISÉRIA E LUTAS (Pensamento que reflete uma forte influência da MI) Reforça a falta de esperança	A REDECISÃO UMA NOVA CRENÇA BASEADA EM UMA VERDADE INSUSPEITA		CONTENTAMENTO & ACEITAÇÃO (Pensamento que demonstra liberdade da MI) Revigora o senso de agência	
NÃO SEJA VOCÊ	Tenho medo de ser insultado ou menosprezado		Posso reivindicar e amar minha vida única		Tenho curiosidade de conhecer minhas vontades, desejos e talentos inatos
NÃO FIQUE SEPARADO	Estou preso em um papel que não escolhi e que não quero		Eu sou a única pessoa com o direito de definir quem eu sou		Sou minha própria personalidade e de mais ninguém
NÃO SEJA VISÍVEL	Só mostro meu eu público, nunca meu eu autêntico		Não há vergonha em ser vulnerável		Revelo minhas vulnerabilidades com pessoas emocionalmente seguras
NÃO SEJA IMPORTANTE	Eu luto para me destacar e ter significado na vida		O orgulho conquistado a duras penas não traz um senso duradouro de importância		Aqueles que "me amarão pelo resto de suas vidas" me revelam minha verdadeira importância
NÃO QUEIRA	Abro mão de meus próprios desejos para obter a aprovação dos outros		Tenho um ego e desejos correspondentes		Faço meus desejos serem conhecidos para que os outros não tenham que "ler minha mente"
Copyright: John and Penny McNeel, 2023		Tradução para fins didáticos com autorização do autor: Renata Souza Teixeira. Revisão: Michelle Thomé. Em novembro de 2023.			6








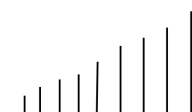
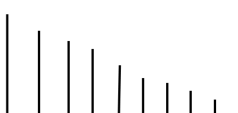

AS DIFICULDADES CRIADAS PELAS MENSAGENS INJUNTIVAS DE COMPETÊNCIA E O CAMINHO PARA A CURA

PRIMEIRA PARTE

A MENSAGEM INJUNTIVA (MI) UMA CRENÇA FALSA	A DECISÃO DESESPERADORA O QUE EU MAIS TEMO QUE SER VERDADE SOBRE MIM OU SOBRE A VIDA	A DECISÃO DESAFIADORA MINHA MELHOR TENTATIVA DE SER SAUDÁVEL E RESILIENTE	O COMPORTAMENTO DE ENFRENTAMENTO MEUS PADRÕES DE HÁBITOS DECORRENTES DA DECISÃO DESAFIADORA	ALIADOS DO IMPASSE: AFIRMAÇÃO, GRATIDÃO, ACEITAÇÃO, ENCORAJAMENTO ADMIRAÇÃO, EMPATIA, CONFRONTO, HUMOR, CONVITE E ALÍVIO	A REDECISÃO ESTA É UMA NOVA CRENÇA BASEADA EM UMA VERDADE INSUSPEITA	A ATIVIDADE DE RESOLUÇÃO DIRETRIZES PARA CRIAR & FORTALECER NOVOS HÁBITOS	UMA NOVA VOZ PARENTAL VOZ DOS PAIS QUE É PROTETORA COM AGÊNCIA, AMOR E SENSO COMUM
NÃO (nunca) CONSIGA	Eu nunca sou bom o suficiente	Vou provar que sou extraordinário	Esforço para alcançar conquistas enquanto estou preocupado com sentimentos de fracasso		Eu deixei e estou deixando uma marca no mundo	Monitorar e modificar suas expectativas	Amar o quanto você é bem-sucedido
NÃO CRESÇA	Sinto-me perdido e nunca sei o que fazer	Preciso me defender sozinho no mundo	Uma "pessoa pequena" se esforçando para parecer adulta		É necessário ter bons modelos para nos mostrar nosso caminho na vida	Procurar ver as qualidades admiráveis nos outros	É vital aceitar a influência e a inspiração
NÃO PENSE	Eu me sinto inadequado	Descobrirei a certeza e a tornarei minha	Defendo-me imediatamente de crenças e preconceitos fixos		Tenho coragem de aprender e de enfrentar a ambiguidade	Monitorar os "momentos de certeza" e recuar	Você, e somente você, é o guardião de sua mente e de seus pensamentos
NÃO SE SINTA BEM SUCEDIDO	Sinto que estou sempre em falta	Eu vou consertar tudo e todos	Constantemente buscando realizar o impossível		A dor do mundo (minha família) não é minha responsabilidade	Gosto conscientemente de ser benéfico para os outros	A pessoa que você procura ser o define como sendo adequado
NÃO (sinta-se livre para agir)	O que quer que eu faça está errado	Defenderei minha inação na vida	Uma ansiedade bem defendida que não é passível de fatos		Não é possível eliminar o risco da vida	Buscar "vitórias" fazendo atividades que a ansiedade proibiu	A vida é mais rica do que sua zona de conforto
<p>As Dificuldades: Nada do que eu faço é bom o suficiente por muito tempo. O hábito da superexpectativa estraga os sentimentos de sucesso e realização que são necessários para a autoestima. A medição e a competição são as únicas métricas de sucesso que levam a um senso de competição facilmente despertado. Mesmo que seja mensuravelmente bem-sucedido no mundo prático, ainda é assombrado por medos de fracasso e pensamentos de não ser bom o suficiente.</p> <p>A voz antiga: Ninguém acredita em você. A Falsidade Aceita: Eu sou um fracasso.</p>					<p>A Cura: As expectativas são domadas para se adequarem às nossas habilidades naturais. A admiração por outros modelos de sucesso substitui um senso automático e involuntário de competição. O sentimento de sucesso é associado à direção e às paixões de sua vida. A sabedoria e a satisfação tornam-se as principais buscas. A confiança em aprender com os contratempos substitui uma aversão à ação assertiva.</p> <p>A nova voz: suas buscas, e não os fatos, fazem de você uma pessoa importante. A Nova Verdade: Minha vida é admirável.</p>		

AVALIAÇÃO DO PONTO DE AJUSTE PARA AS MENSAGENS INJUNTIVAS DE COMPETÊNCIA E SUA MOVIMENTAÇÃO










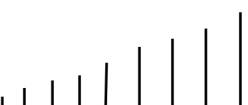
SEGUNDA PARTE

A META: MUDAR O PONTO DE AJUSTE DE MISÉRIA E LUTA PARA CONTENTAMENTO E ACEITAÇÃO					
A MENSAGEM INJUNTIVA (MI) UMA CRENÇA FALSA	MISÉRIA E LUTAS (Pensamento que reflete uma forte influência da MI) Reforça a falta de esperança	A REDECISÃO UMA NOVA CRENÇA BASEADA EM UMA VERDADE INSUSPEITA		CONTENTAMENTO & ACEITAÇÃO (Pensamento que demonstra liberdade da MI) Revigora o senso de agência	
NÃO (nunca) CONSIGA	Secretamente, sinto que minha vida é um fracasso		Eu deixei e estou deixando uma marca no mundo		É notável o impacto que tenho e tive na vida
NÃO CRESÇA	Posso parecer ótimo, mas tenho medo de ser visto como inadequado		É uma necessidade ter bons modelos para nos mostrar o caminho da vida		Procuo levar uma vida admirável
NÃO PENSE	Minhas crenças são basicamente inatacáveis		Tenho coragem de aprender e de enfrentar a ambiguidade		À medida que aprendo, evoluo e me sinto mais profundamente satisfeito em minha vida
NÃO SE SINTA BEM SUCEDIDO	Sinto remorso facilmente quando penso em minha vida		A dor do mundo (minha família) não é minha responsabilidade		Adoro o esforço que faço para viver uma vida sincera
NÃO (sinta-se livre para agir)	O medo e a ansiedade restringem muito minha vida		Não é possível eliminar os riscos da vida		Minha história de vida é cada vez mais interessante

AS DIFICULDADES CRIADAS PELAS MENSAGENS INJUNTIVAS DE (SENSO DE) SEGURANÇA E O CAMINHO PARA A CURA

PRIMEIRA PARTE

A MENSAGEM INJUNTIVA (MI) UMA CRENÇA FALSA	A DECISÃO DESESPERADORA O QUE EU MAIS TEMO QUE SER VERDADE SOBRE MIM OU SOBRE A VIDA	A DECISÃO DESAFIADORA MINHA MELHOR TENTATIVA DE SER SAUDÁVEL E RESILIENTE	O COMPORTAMENTO DE ENFRENTAMENTO MEUS PADRÕES DE HÁBITOS DECORRENTES DA DECISÃO DESAFIADORA	ALIADOS DO IMPASSE: AFIRMAÇÃO, GRATIDÃO, ACEITAÇÃO, ENCORAJAMENTO, ADMIRAÇÃO, EMPATIA, CONFRONTO, HUMOR, CONVITE E ALÍVIO	A REDECISÃO ESTA É UMA NOVA CRENÇA BASEADA EM UMA VERDADE INSUSPEITA	A ATIVIDADE DE RESOLUÇÃO DIRETRIZES PARA CRIAR & FORTALECER NOVOS HÁBITOS	UMA NOVA VOZ PARENTAL VOZ DOS PAIS QUE É PROTETORA COM AGÊNCIA, AMOR E SENSO COMUM
NÃO APROVEITE	A vida é vazia	Vou construir um mundo que "não é vazio"	Uma vida cheia demais movida por "eventos ganância"		A alegria existe e não está sob nosso controle	Diga conscientemente "não" aos "eventos do ego" vazios	Proteja seu tempo para que haja espaço para a alegria em sua vida
NÃO SEJA GRATO	Nunca há o suficiente	Eu alcançarei todos os meus desejos	Uma vida de desejo insaciável (sempre querendo mais)		A abundância existe e não é uma função de obter mais coisas	Pratique a contagem de suas bênçãos todos os dias	Um coração grato permite que você sinta a bondade da vida
NÃO SINTA	Sentir minhas emoções é muito doloroso	Farei o que for necessário para amortecer meus sentimentos	"Respostas emocionais" carecem de calor		A compaixão permite que o mundo emocional se sinta rico e seguro	Dê nome às suas emoções e sinta-as sem censura, explicação ou constrangimento	Mesmo quando mais desconfortável, ninguém morre no Mundo Emocional
NÃO RELAXE (ou sinta-se seguro/a)	A vida é cheia de ameaças e perigos ocultos	Eu me mantereí seguro estando alerta	Vigilância constante		Já lidei com dificuldades e sofrimentos e o farei novamente	Usar a memória para criar um senso de confiança e de agência	Lembre-se: você é forte e capaz de lidar com a vida
NÃO SEJA FELIZ	A vida é triste	Um dia serei feliz	A busca de uma felicidade imaginada		Felicidade é a habilidade de estar contente no momento presente	Expresse a felicidade por meio de rindo e sorrindo de coração	A felicidade existe além de nossas circunstâncias
<p>As Dificuldades: Cria uma vida focada em se tornar "à prova de balas" como um modelo de segurança. Os sentimentos são desconsiderados ou severamente maltratados como sinais de fraqueza e vulnerabilidade indesejada. Há um impulso em direção a um futuro imaginário que cria um senso de urgência de tempo. Felicidade, prazer e relaxamento são os objetivos desse estado futuro, mas não são experimentados no momento presente. A falta de se sentir vivo no momento presente dificulta a criação de memórias gratificantes ou reconfortantes.</p> <p>A voz antiga: Você nunca estará seguro.</p> <p>A falsidade aceita: Nunca me sentirei seguro.</p>					<p>A Cura: A felicidade e o hábito da gratidão são necessários para a saúde. A ideia de "segurança absoluta" é uma ficção. A autoconfiança deriva da lembrança da superação de desafios passados. O sofrimento e a melancolia são partes da vida e não são sinais de fracasso. Sentir emoções enquanto se sente confiante para lidar com elas enriquece a vida em vez de assustar. A alegria existe e é sentida.</p> <p>A nova voz: Aproveite sua vida enquanto se sente confiante.</p> <p>A nova verdade: Sou resiliente e estou preparado para a vida.</p>		

A META: MUDAR O PONTO DE AJUSTE DE MISÉRIA E LUTA PARA CONTENTAMENTO E ACEITAÇÃO					
A MENSAGEM INJUNTIVA (MI) UMA CRENÇA FALSA	MISÉRIA E LUTAS (Pensamento que reflete uma forte influência da MI) Reforça a falta de esperança	A REDECISÃO UMA NOVA CRENÇA BASEADA EM UMA VERDADE INSUSPEITA		CONTENTAMENTO & ACEITAÇÃO (Pensamento que demonstra liberdade da MI) Revigora o senso de agência	
NÃO APROVEITE	Eu me "consolo" por estar ocupado, irritado e com pressa		A alegria existe e não está sob nosso controle		Nunca estou a mais de uma lembrança de reviver momentos de alegria
NÃO SEJA GRATO	Equaciono a gratidão com complacência e com o fato de me contentar com menos		A abundância existe e não é uma função de obter mais coisas		Valorizo a dádiva de minha vida e tudo o que há nela
NÃO SINTA	Não tenho tempo para sentimentos e outras trivialidades		A compaixão permite que o Mundo Emocional se sinta rico e seguro		Sentir-me vivo não me assusta
NÃO RELAXE (ou sinta-se seguro/a)	Se eu me preocupar, talvez nada de ruim aconteça a mim ou aos meus		Já enfrentei dificuldades e sofrimentos e o farei novamente		Estou confiante de que terei a resiliência necessária para lidar com o que surgir na vida
NÃO SEJA FELIZ	Não há muito na vida para sorrir		A felicidade é a habilidade de estar contente no momento presente		Rir e sorrir são aspectos importantes de minha vida