DISSOCIAÇÃO

1. Fecha os olhos e recorda o momento que te deixou alterado profundamente. Recorda com pormenor. Agora, de um a dez, sendo o dez o valor mais intenso, qual o valor que essa emoção te faz sentir?

2. Agora põe uma música de circo nessa recordação. Pões um nariz de palhaço nas pessoas, mete-lhes a voz fininha, uma cabeleira postiça e emoldura o filme com uma moldura dourada.

3. Imagina o filme dessa forma, a tocar música e com esses adereços, mas em velocidade rápida.

4. Agora imagina o filme dessa forma, mas de trás para a frente.

5. Abre os olhos e tenta lembrar-te do que almoçaste ontem, do que jantaste anteontem, *et cetera.* (Faz isto para que o cérebro vá buscar outra informação, mudando o registo).

6. Repete os passos 2 a 5 mais duas vezes.

7. Abre os olhos e lembra-te desse momento outra vez, agora de um a dez, qual o valor que essa emoção te faz sentir? Deverá ser inferior…