

# Como se libertar dos pensamentos negativos, Com o método Vittoz



**Christian H. Godefroy**

Tradução: Thérèse

# Como se libertar dos pensamentos negativos, com o método Vittoz

## **Introdução**

Infelizmente, pensar negativamente contribui pouco para a nossa felicidade. O que acontece é mesmo o contrário. O instante mais precioso, o evento mais feliz pode ser desperdiçado por um pensamento negativo. Um estudo sobre as preocupações mentais dos nossos contemporâneos demonstra que passamos a maior parte do nosso tempo a ter medo das coisas... que nunca chegam a acontecer.

Pior, longe de pensar só uma única vez no que poderia acontecer de negativo, tem-se muitas vezes tendência a pensar sempre no pior...

O resultado ?

Nervosismo , cansaço , mau humor, que infelizmente acaba muitas vez em doenças psicossomáticas, verso nervosas.

Há mais de um século, que um médico, o Doutor Vittoz, constatou problemas de stress. Criou um método de reeducação do controle cerebral, o "método Vittoz", utilizado com muito sucesso nos tratamentos de numerosas nevroses.

Ora quem pode mais pode também menos. Se este método permite apagar os graves pensamentos negativos, ele também vos pode ajudar a eliminar os seus problemas e a ser mais feliz - sem que para isso tenha que ser inconsciente".

O resultado ?

Preocupações, medos, ansiedade e angustia, traumatismos, complexos, pensamentos obcecados, problemas de culpabilidade, ressentimentos.

## **Primeira Fase :**

Ponha por escrito as suas preocupações, e pensamentos negativos.

Quando tem um pensamento que está sempre a sobressair no seu espirito, é como se tivesse a repisar esse pensamento para não o esquecer.

Mas, existe outra maneira: para não se esquecer de uma coisa, escreva-a. Ao escrever os seus problemas e pensamentos negativos, tem a obrigação de já não pensar neles, não que os esqueça, mas também porque:

- 1- Lhe dá uma dimensão mais objectiva. No nosso espirito, os pensamentos negativos têm tendência a tomar uma grande dimensão.
- 2- Pode-se preocupar com os seus problemas um a um. Porque quando eles estão na nossa cabeça, não parece haver solução.
- 3- Há um aspecto mágico no escrever. Ele permite cristalizar pensamentos. é um acto simbólico e libertador.
- 4- Quando esses pensamentos negativos forem identificados, pode passar aos exercícios para os esquecer voluntariamente.

## **Exercício**

Escreva num caderno tudo que vos vem a cabeça. Tem que esvaziar o seu espirito de todos os pensamentos negativos.

Diga a si mesmo : “o que é que vai mal ?”

“E mais ?”

“Do que é que eu tenho medo ?”

“Em que circunstâncias me sinto mal e vêm os pensamentos negativos ?”

“Porque estou zangado ?”

“Porque estou triste ?”

“O que é que não gosto ?”

“Porque é que não gosto deles ?”

“Porque tenho o sentimento de ser inferior, diminuído, não compreendido, não amado ?”

“O que é injusto na minha vida ?”

Escreva as repostas a todas estas interrogações e faça um resumo para cada uma.

## **Segunda Fase : Procurar soluções**

Como o seu espírito é consciente, não pode centrar-se em 2 coisas ao mesmo tempo. A primeira etapa para se libertar é procurar soluções.

Em cada problema que escreveu, interrogue-se: “O que posso mudar para estar melhor ?”

Muitas vezes atribuímos a responsabilidade do que é negativo na nossa vida sobre os outros. Ou então fechamos-nos em ideais já feitas.

Mesmo quando pensa que está sem solução, pode haver uma porta de saída, pode vir atrás e então mudar de caminho. O que acontece é que as ideias negativas não lhe permitem ver o caminho a seguir.

É como se tirasse um benefício inconsciente do que não vai bem: as pessoas têm pena de si, desfaz-se em simpatia, em piedade, e até mesmo procura o amor dos outros.

Analise um a um os problemas que tem e procure uma solução.

Dê tempo a si próprio.

Procure conselhos de verdadeiros amigos. Ou então pode consultar um terapeuta, ou alguma pessoa com experiência para lhe dar ajuda.

## **Terceira fase: Exercícios práticos para esquecer**

O Doutor Roger Vittoz fez uma série de exercícios eficazes para que os seus pensamentos negativos e preocupações desaparecessem.

Mesmo se achar soluções para cada problema, ainda ficarão i pensamentos negativos difíceis de resolver.

O único problema dos exercícios do Doutor Vittoz são a simplicidade deles. Primeiro, parecem fáceis, mesmo infantis. É só aparência. Nos últimos exercícios, encontrará muitas dificuldades.

Estes exercícios são progressivos. Vão do mais simples ao mais difícil.

Com o diz o Doutor Vittoz *“Ensinamos o cérebro a afastar, a eliminar uma ideia.”*

## **Exercício 1**

Numa mesa, ponha 4, 5 objectos. Observe-os atentamente. Depois feche os olhos e lembre-se dos objectos.

(...)

Depois tire um objecto. Veja o vazio dele, feche os olhos. E veja uma nova imagem sem o objecto.

Tire mais um objecto.

(...)

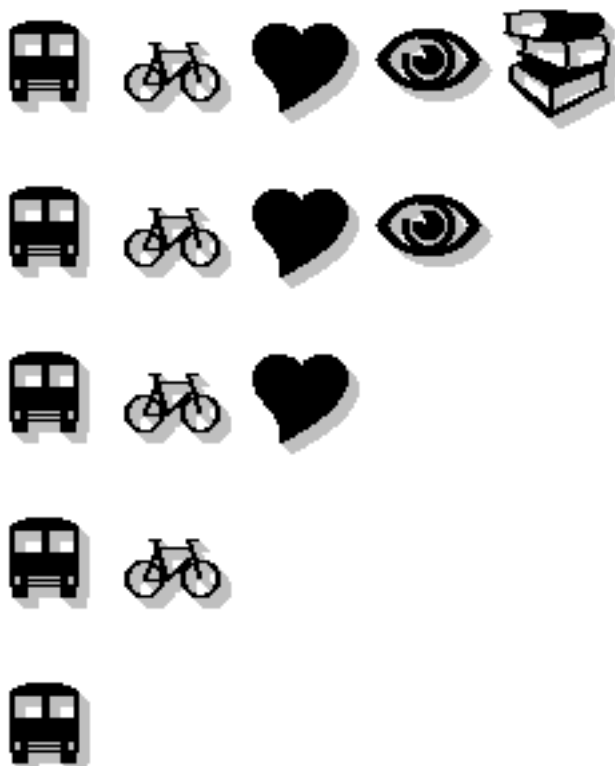
E continue o processo até não ter problemas em ver ou não um objecto tirado.



## **Exercício 2**

Eliminação mental de objectos.

Repita o exercício precedente, mais sem tirar fisicamente os objectos um a um. Pense que os tira, e veja-os desaparecerem.



Imagine a mesa com uma toalha branca, vazia de objectos.

### **Exercício 3**

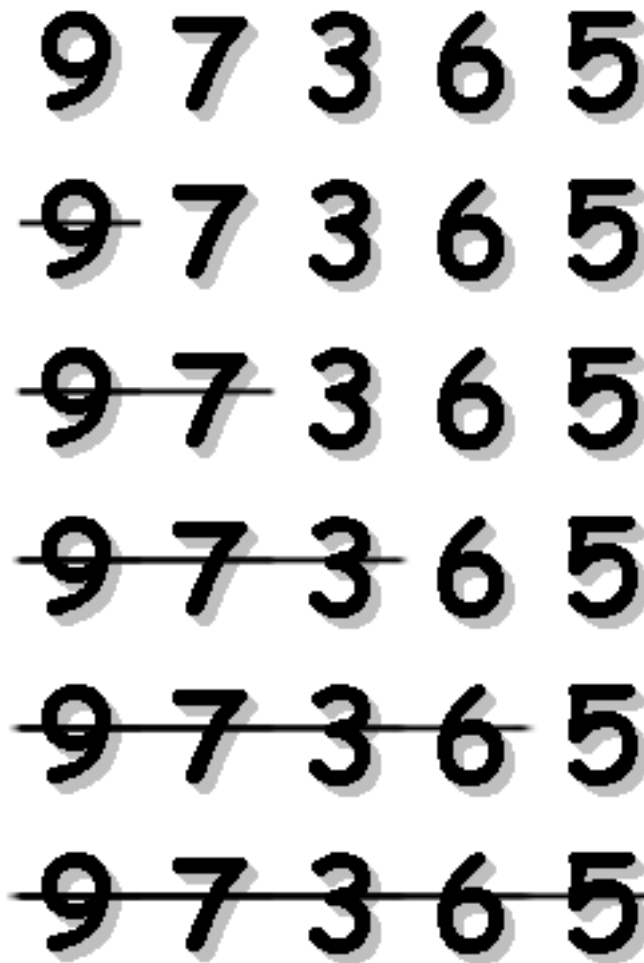
Veja 3 números na sua cabeça, por exemplo 3 2 1.

Elimine um número,...

o segundo,...

e o último.

Se tem problemas em fazer este exercício, ponha um risco nos números a eliminar.



## **Exercício 4**

Eliminar um gráfico

Escolha uma figura, depois elimine os elementos dessa figura um a um.

Por exemplo:



## **Exercício 5**

Comece por eliminar mentalmente uma série de letras, uma a uma :

Q U E R T Y  
Q U E R T  
Q U E R  
Q U E  
Q U  
Q

Depois...

Faça o mesmo exercício mais mudando as letras de sitio.

Q U E R T Y  
Q E R T Y  
Q E R Y  
Q E Y  
Q E  
E

## **Exercício 6**

Eliminar palavras

Em vez de ser letras, este exercício é com palavras. Escolha palavras sem significado, como por exemplo cão, carro, vaca, Londres, Paris.

Elimine mentalmente as letras das palavras:

**New York**  
**New Yor**  
**New Yo**  
**New Y**  
**New**  
**Ne**  
**N**

## **Exercício 7**

Eliminação de palavras antagónicas.

Desta vez, são palavras duplas :

Guerra e paz

Duro e mole

Escuro e claro

Frio e quente

Stress e relaxe

Barulho e silêncio

Etc...

Elimine uma das palavras e repita a que fica.

## **Exercício 8**

Palavras simbólicas

Pense nas palavras negativas que pensa e que quer apagar.

Por exemplo :

Fracasso

Triste

etc...

e elimina-as mentalmente.

## **Exercício 9**

Números decrescentes

Escreva numa folha o número 1, do maior ao mais pequeno.



Mentalmente escreva agora esse número do maior ao mais pequeno, e apague o anterior. O último 1 deve ser muito pequenino. Elimine-o, não deve ficar nada.



## **Exercício 10**

Casamento entre símbolos e números decrescentes

Um casamento eficaz, é de somar ao número 1 um símbolo dos seus pensamentos negativos.

Cada vez que apaga um número, deve apagar a palavra somada.

## **Exercício 11**

Entramos agora na última fase. Não só vai apagar um símbolo, mais também pôr no lugar desse símbolo a palavra contrária.

Exemplo :

"Medo dos homens" pôr "Confiança em mim"

"Ódio da minha mãe" pôr "amor de mãe"

Etc....

## **Exercício 12**

Eliminação dos barulhos

Imagine um barulho muito forte (motor, avião, etc..) que se afasta pouco a pouco até desaparecer.

## **Conclusão**

Enquanto as pessoas se queixam da sua memória, a faculdade de eliminar um pensamento ou uma ideia do seu espírito é tão vital como memorizar e lembrar-se dos bons momentos.

É vital para o equilíbrio, felicidade e para o funcionamento mental.

Pratique estes exercícios, e poderá ver de aqui alguns tempos os resultados.

É assim que pode libertar a sua memória, e ensinar o seu cérebro a esquecer.

## **Para ir mais longe**

*(em francês)*

Informações sobre o método Vittoz :

<http://www.vittoz.org/>

<http://www.valor1.com/ame/vittoz.htm>

<http://www.medicines-douces.com/impatient/254mar99/vittoz.htm>

## *Índice*

Como se libertar dos pensamentos negativos, com o método Vittoz .....	2
Introdução.....	2
Primeira Fase : .....	4
Exercício .....	5
Segunda Fase : Procurar soluções .....	6
Terceira fase: Exercícios práticos para esquecer .....	7
Exercício 1 .....	8
Exercício 2 .....	9
Exercício 3 .....	10
Exercício 4 .....	11
Exercício 5 .....	12
Exercício 6 .....	13
Exercício 7 .....	14
Exercício 8 .....	15
Exercício 9 .....	16
Exercício 10 .....	17
Exercício 11 .....	18
Exercício 12 .....	19
Conclusão.....	20
Para ir mais longe.....	20



Este eBook faz parte da colecção  
com livre acesso no <http://www.clube-positivo.com>

Não hesite a mandá-lo aos seus amigos

Se quiser vendê-lo, pô-lo no seu Web Site ou então utilizá-lo num  
outro lado qualquer, contacte-nos:

[webmaster@clube-positivo.com](mailto:webmaster@clube-positivo.com)