

## PARA AUMENTAR AUTOCONFIANÇA

Imagine agora que você entra em um corredor. Esse corredor é claro, agradável e muito cumprido. Perceba que nas paredes há uma série de televisões penduradas e em cada uma delas passa momentos diferentes da sua vida em que você se sentiu muito confiante.

Observe cada uma delas e escolha aquela que mais lhe chamar a atenção (faça uma pausa de 10 segundos).

Apenas permita que sua mente volte para essa maravilhosa experiência.

Bom, e agora você pode começar a sentir os sentimentos associados a ele: sentimentos de autoconfiança, segurança, força, coragem e empoderamento.

Note que você tem nas mãos um controle remoto cujos botões permitem que você regule cada um desses sentimentos dentro de você. Permita que eles aumentem controlando estas emoções maravilhosas dentro de você. Deixe que eles aumentem, cresçam cada vez mais fortes do que antes, e você desfruta essa experiência maravilhosa se sentindo muito bem!

Agora, concentre-se nesta ótima sensação e enquanto você faz isso, feche sua mão e aperte-a bem forte. Quanto mais você aperta, mais forte esta sensação fica. Isso... deixe que fique cada vez mais forte como se você acessasse fonte inesgotável para sua confiança e determinação. E você sabe que pode acessá-la a qualquer momento em que você precisar, como uma reserva inesgotável.

Apenas continue aproveitando essa experiência, e esses bons sentimentos, permitindo que eles o preencham e fluam através de você. E enquanto você continua experimentando esses sentimentos, respire profundamente enquanto sua mente profunda memoriza toda esta sensação. Porque no futuro, sempre que você fechar sua mão como agora, você sentirá mais uma vez, esses sentimentos de confiança fluindo para você e enchendo você.

Sempre que quiser experimentar esses sentimentos novamente, tudo o que você precisa fazer é apertar sua mão e estes sentimentos virão muito forte e automaticamente para você, pois seu corpo e sua mente já aprenderam como acessá-los.

Relaxe sua mão. Solte-a completamente. Inspire profundamente e quando soltar o ar, aperte sua mão de novo. Quando você faz isso note que o sentimento simplesmente volta e quanto mais você repete este movimento, este sentimento vem cada vez mais forte e mais rápido.

Você está no controle e pode fazer isso quando quiser! Faça de novo, solte a mão e aperte de novo. Isso! Repita quantas vezes quiser e fortaleça este gatilho. Muito bem!