




# Método Sedona<sup>®</sup>

## Princípios



**Jimmy L. Mello**  
**(org.)**

Baseado nos ensinamentos de Hale Dwoskin e Lester Levenson

### Aprenda os fundamentos do método Sedona

1. **Crie segurança financeira.**
2. **Melhore sua saúde .**
3. **Tenha mais alegria e felicidade em sua vida.**
4. **Ganhe real liberdade e elimine a dor emocional.**
5. **Ganhe uma fonte de energia ilimitada.**
6. **Tenha bons hábitos.**
7. **Tome decisões sadias.**
8. **Elimine suas fontes de tensão.**
9. **Expanda sua consciência**
10. **E qualquer outra coisa que você quiser em sua vida!**



Veja algumas áreas onde o Método Sedona pode ser aplicado:

- **Maus hábitos :** Você está tendo dificuldade em deixar os cigarros, parar de jogar, compulsões diversas, doces, ou qualquer outro hábito ruim?
- **Drogas e Alcool:** Drogas ou álcool estão interferindo em seu bem-estar?
- **Distúrbios alimentares:** Você sofre de anorexia, bulimia, prisão de ventre ou qualquer outra desordem de origem alimentar?
- **Trauma emocional:** Recordações de trauma ou abuso estão afetando sua vida?
- **Abundância financeira:** Você tem dificuldade com dinheiro ou outros assuntos financeiros?
- **Liberdade pessoal:** Você está tendo dificuldade em se alegrar com a vida? Você se sente frequentemente triste ou carregado?
- **Aflição:** Você sente como se nunca encontrasse alívio oriundo de uma perda de um ente amado? Ou qualquer outra perda, como a perda de um trabalho ou uma relação realmente importante em sua vida?
- **Baixo Amor-próprio:** Você sente como você não fosse bastante bom, como você não merece ser feliz?
- **Transtorno compulsivo obsessivo :** O TOC não tem que existir mais em sua vida.
- **Vença a dor:** Você experimenta dor crônica como dores de cabeça, dores nas costas, dor de artrite ou qualquer outra forma de dor corporal ou desconforto?
- **Relações:** As relações em sua vida poderiam melhorar?
- **Culpa ou vergonha:** É você carrega consigo um senso de responsabilidade por erros que você não pode corrigir?
- **Sono e falta de Energia:** Você tem dificuldade de dormir à noite? Você sofre de letargia ou baixa energia durante o dia?
- **Perda de peso e compulsão alimentar :** Você tem dificuldade em aderir a uma dieta ou programa de exercício e não consegue emagrecer? Você tem dificuldade em dizer não a suas comidas favoritas?

(Uma amostra do processo de liberação)



Vou usando algumas frases e definições do próprio autor Hale Dwoskin explicar-lhe e guiar-lhe de forma resumida, para que você possa entender e experimentar um pouco do processo de liberação chamado Método Sedona.

Para que você consiga o máximo benefício e resultados realmente duradouros, recomendamos que você trabalhe com algum profissional ou assista a um de nossos seminários.

Há três formas de chegar ao processo de liberação e todos eles conduzem ao mesmo resultado ou seja liberar sua habilidade natural de abandonar qualquer emoção não desejada e acima de tudo permitir que as energias reprimidas em seu inconsciente se dissipem:

- 1) A primeira forma é pela escolha do abandono dos sentimentos não desejados.**
- 2) A segunda forma é através do recebimento e conscientização do sentimento, permitindo que a emoção aconteça, e esteja presente.**
- 3) A terceira forma é mergulhar totalmente no cerne da emoção.**

#### **Um exercício simples**

Vou pedir que você participe de um exercício simples para entender o funcionamento desta técnica:

Pegue uma caneta, um lápis ou algum objeto pequeno que caiba em sua mão e que você possa desejar lança-lo ao chão, segure esse objeto em sua frente e aperte-o firmemente, vamos lá faça isto, faça de conta que esse objeto é um de seus sentimentos e que sua mão representa o interior de sua consciência. Se você segurar esse objeto tempo o bastante, você vai começar a senti-lo

de forma incomoda, mas ao mesmo tempo familiar, é um incomodo que após algum tempo torna-se suportável ele torna-se quase uma parte de você.

Agora, abra sua mão e gire o objeto, rodando-o. Perceba que você é o único a segurá-lo; ele não está grudado à sua mão, você tem todo o poder sobre ele. A mesma coisa é verdade com seus sentimentos. Seus sentimentos estão tão atados a você quanto este objeto em sua mão.

Nós frequentemente nos agarramos a nossos sentimentos e esquecemos que somos nós que os seguramos conosco. Até mesmo através de nossa forma de falar, por exemplo, quando nos sentimos irados ou tristes, normalmente não falamos “Eu sinto ira” ou “Eu sinto tristeza”, mas dizemos “Estou irado” ou “Estou triste”. Nós não percebemos isso, mas ao dizer isto (pois somos seres lingüísticos) perdemos nossa identidade, nos tratamos como se fossemos o sentimento. Normalmente acreditamos que o sentimento está nos manipulando. E isso de fato não é verdade, pois estamos sempre no controle de nossas vidas, só não sabemos.

Voltemos a nossa experiência: agora, deixe o objeto cair, vamos lá solte-o!

O que houve? Você deixou o objeto e ele caiu no chão. Foi difícil? Claro que não. E é exatamente isso o que queremos dizer quando dizemos “deixe ir” o sentimento ou a emoção.

Você pode fazer a mesma coisa com qualquer emoção: **escolha deixar ir.**

Trate com a mesma analogia: Se você andasse por aí com sua mão aberta, não seria muito difícil manter na mão uma caneta ou outro objeto que você estivesse segurando?

A mesma coisa acontece aqui, quando você permite ou acolhe o sentimento, você está abrindo sua consciência, ampliando-a e isso capacita o sentimento a cair por terra por si mesmo – como as nuvens passando no céu ou a fumaça saindo de uma chaminé por um cano aberto.

É como se você removesse a tampa de uma panela de pressão.

Agora, se você levasse o mesmo objeto – uma caneta, lápis ou um seixo – e aumentasse o tamanho dele o bastante, ele pareceria mais e mais com o espaço vazio. Você olharia pelas aberturas (lacunas) das moléculas e átomos. Quando você mergulha no cerne do sentimento,

você observa um fenômeno similar: não há realmente nada ali.

Quando você domina o processo de liberação, descobre que mesmo seus sentimentos mais profundos estão apenas na superfície. No âmago, no coração, você está vazio, silencioso, em paz – nada da dor e escuridão que a maioria de nós assumiria sentir. Na verdade, mesmo nossos sentimentos mais extremos são compostos da mesma substância que uma bolha de sabão, aquela que soltávamos quando éramos crianças. E você sabe o que acontece quando você enfia seu dedo numa bolha de sabão: ela estoura. É exatamente isso que acontece quando você mergulha no cerne de um sentimento, seja ele bom ou ruim, tudo o que você deve fazer é deixar ir.

Por favor, mantenha essas três analogias em sua mente conforme nos movemos pelo processo de liberação.

1) Liberar irá ajudar você a libertar-se dos padrões indesejados de comportamento, pensamento e sentimento. Tudo o que quero de você é que você seja tão aberto quanto você puder para o processo.

2) Liberar libertará você para acessar a clareza do pensamento e ainda assim não é um processo do pensamento. Embora ajude você a acessar um nível de criatividade elevada, você não precisa ser particularmente criativo para ser eficiente realizando isso.

3) Você adquirirá o melhor do processo de liberação à medida que se permitir a ver, escutar, sentir o processo trabalhando. Melhor do que pensar a respeito do “como” e do “porque” isso funciona. Conduza da melhor forma que você conseguir com seu coração, não com sua cabeça. Se você se pegar um pouco preso tentando “entender isso”, você pode usar o processo idêntico para “deixar ir”.

É garantido. Conforme você trabalha com esse processo, você o entenderá completamente através da experiência direta da prática.

<p style="text-align: center;"><b>Vamos lá...</b> <b>Escolha “deixar ir”</b></p>
--

Agora que você já entendeu um pouco do processo de permitir-se, vamos conhecer melhor o processo...

## Processo do Método Sedona:



Esteja confortável e centralize-se no seu interior. Seus olhos podem estar fechados ou abertos.

**Passo 1:** Focalize em um assunto em que você gostaria de sentir-se melhor, então permita-se sentir qualquer coisa que você esteja sentindo nesse momento. Não precisa ser um sentimento difícil ou ruim. Na realidade, você pode até mesmo tentar perceber como você se sente a respeito desse exercício e o que você quer obter dele. Apenas receba o sentimento e suas sensações e permita que ele esteja tão completo quanto você conseguir.

Essa instrução pode lhe parecer simplista, mas é necessário que seja assim. A maioria de nós vive centrado nos pensamentos, figuras e histórias sobre o passado e o futuro, mais do que conscientes sobre como na realidade nos sentimos no momento presente. A única hora em que realmente podemos fazer alguma coisa sobre a forma como nos sentimos é o AGORA, o momento PRESENTE

Você não precisa esperar por um sentimento muito forte antes de deixá-lo ir. Na realidade, se você estiver se sentindo meio adormecido, cansado, excluído, interiormente vazio, culpado por algo, esses são sentimentos que podem ser liberados tão fácil quanto os que são percebidos mais rapidamente. Simplesmente faça o melhor que você puder, sinta-os, permita-os estar aqui agora com você, e em você.

Quanto mais você trabalhar com esse processo, mais fácil será para você identificar o que você está sentindo.

Passo 2: Faça-se as seguintes perguntas

1. Necessito deste sentimento?
2. Quero senti-lo?
3. Prefiro senti-lo ou não senti-lo?
4. Posso liberar-me deste sentimento?

Responda a estas perguntas com “Sim” ou “Não”, ambas as respostas são aceitáveis, não importa, você não tem que forçar-se a dizer um sim, ou a dizer um não simplesmente deixe a emoção fluir. Normalmente você deixará a emoção ir mesmo que diga “não”. O melhor a fazer é responder à pergunta com um mínimo de pensamento, estando longe de uma segunda análise ou entrando em um debate interno sobre os méritos da ação ou suas conseqüências.

Todas as perguntas usadas neste processo são deliberadamente simples. Elas não são importantes em si, mas são destinadas a mostrar a você a experiência do “deixar ir”, a experiência de parar de segurar o que você está segurando.

Vá para o Passo 3 independente de como você tenha respondido a primeira questão.

**Passo 3:** Não importa com que pergunta você tenha começado, faça-se essa simples pergunta: “Eu permito?”

Em outras palavras: “Eu vou deixar ir?”

Novamente, fique longe de debates internos tanto quanto possível. Lembre-se também que você está sempre fazendo esse processo para si mesmo – com o propósito de ganhar sua própria liberdade e clareza. Não importa se o sentimento é justificado, se é certo ou se existe há um longo tempo.

Se a resposta é “não,” ou se você não estiver seguro, pergunte-se: “Eu preferiria ter este sentimento ou estar livre dele?”

Mesmo que a resposta ainda seja “não”, vá para o Passo 4.

**Passo 4:** Faça-se a mais simples das perguntas: “Quando?”

Este é um convite para “deixar ir” AGORA. Você pode se encontrar simplesmente “deixando ir”. Lembre-se que “deixar ir” é uma decisão que você pode fazer a qualquer momento que escolher, é como deixar aquele lápis ou caneta caírem ou não, a escolha é sua, simplesmente deixe ir.

**Passo 5:** Repita os quatro passos anteriores tanto quanto for necessário até você se sinta livre daquele sentimento específico.

Você provavelmente irá encontrar-se “deixando ir” um pouco a cada passo do processo.

Os resultados iniciais podem ser bastante sutis. Se você for persistente, muito rapidamente verá que os resultados se tornam mais e mais perceptíveis. Você pode descobrir que tem camadas de sentimentos relacionados um tema particular. Porém, que você “deixou ir”, foi para o seu melhor.

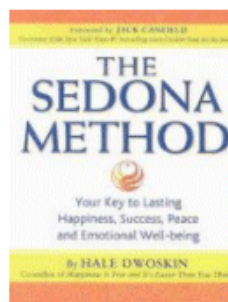
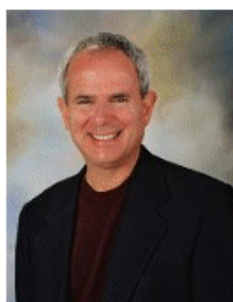
Qualquer dúvida é só entrar em contato:

[www.brasilpnl.com.br](http://www.brasilpnl.com.br)  
[contato@brasilpnl.com.br](mailto:contato@brasilpnl.com.br)  
(31)3081-3559



O curso oficial pode ser adquirido no site oficial

[www.sedona.com](http://www.sedona.com)



Estou produzindo novos materiais de PNL, EFT, Lei da Atração e Sedona Method:

[www.brasilpnl.com.br](http://www.brasilpnl.com.br)

Fale comigo, de sua critica sugestão:

[contato@brasilpnl.com.br](mailto:contato@brasilpnl.com.br)

Estamos no orkut:

<http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=36846097>