

Citações: Auto-Análise
Segundo a Dianética

L. Ron Hubbard

Traduzido do livro: “*Self-Analysis*”

Sumário

1	Introdução	1
2	Incidentes Gerais	2
3	Orientação de tempo	4
4	Orientação dos sentidos	7
4.1	Sentido de tempo	7
4.2	Visão	7
4.3	Tamanhos relativos	9
4.4	Som	10
4.5	Olfato	12
4.6	Gustação	13
4.7	Tato	15
4.8	Emoção pessoal	17
4.9	Sensação orgânica	26
4.10	Movimento pessoal	27
4.11	Movimento externo	29
4.12	Posição do corpo	31
5	Processamento padrão	31
6	Lista de final de sessão	33

1 Introdução

Existe um disco que resalta percepções específicas em cada evento recordado. No disco existem os seguinte dizeres:

- Visão
- Cheiro
- Tato
- Cor
- Tom
- Movimento Externo
- Emoção
- Barulho

- Posição do Corpo
- Som
- Peso
- Movimento Pessoal

2 Incidentes Gerais

O propósito desta lista de perguntas é lhe dar prática em lembrar as coisas. Use o disco fornecido na frente do livro e olhe no início desta seção por instruções sobre como esta lista deve ser usada.

Você consegue lembrar um momento quando:

1. Você estava feliz.
2. Você tinha acabado de construir alguma coisa.
3. A vida era alegre.
4. Alguém lhe deu alguma coisa.
5. Você comeu algo bom.
6. Você teve um amigo.
7. Você sentiu-se energizado.
8. Alguém estava esperando por você.
9. Você dirigiu rápido.
10. Você viu algo que gostou.
11. Você adquiriu uma coisa boa.
12. Você jogou fora alguma coisa ruim.
13. Você beijou alguém que gostava.
14. Você riu com uma piada.
15. Você recebeu dinheiro.
16. Você se sentiu jovem.
17. Você gostou da vida.
18. Você jogou um jogo.
19. Você superou alguma coisa perigosa.
20. Você adquiriu um animal.
21. Alguém pensou que você era importante.
22. Você acossou alguma coisa ruim.

23. Você estava entusiasmado.
24. Você se apropriou de alguma coisa.
25. Você gozou a vida.
26. Você foi rápido.
27. Você gozou de um bom descanso.
28. Você se sentiu forte.
29. Alguém que você desgostava partiu.
30. Alguém te ajudou.
31. Você reuniu alguma coisa boa.
32. Você mediu alguma coisa.
33. Você realizou uma jornada prazerosa.
34. Você acendeu uma luz.
35. Você ouviu uma boa música.
36. Você controlou alguma coisa.
37. Você destruiu alguma coisa.
38. Você adquiriu mestria em alguma coisa.
39. Você estava com sorte.
40. Você se sentiu cheio de paz.
41. Você viu uma cena bonita.
42. Você emanou alguma coisa boa.
43. Você adquiriu alguma coisa que era rara.
44. Você fez um inimigo gritar.
45. Você teve um assento prazeroso.
46. Você manuseou bem alguma coisa. (manuseio físico)
47. Você moveu alguma coisa.
48. Você viu alguma coisa rápida.
49. Você estava junto com amigos.
50. Você ocupou um bom espaço.
51. Alguém te amou.
52. Você se alegrou com alguém.
53. Você inventou algo.

54. Você subordinou alguma energia.
55. Você matou um inseto.
56. Você empacotou alguma coisa.
57. Você fez progresso.
58. Você caminhou.
59. Você salvou alguma coisa.
60. Você parou uma máquina.
61. Você ligou uma máquina.
62. Você teve um bom sono.
63. Você parou um ladrão.
64. Você estava sobre alguma coisa.
65. Você iniciou uma fogueira.
66. Você subiu as escadas.
67. Você estava confortável.
68. Você foi passear.
69. Você foi habilidoso.
70. Você nadou.
71. Você estabeleceu seu terreno.
72. Você viveu bem.
73. Você foi respeitado.
74. Você venceu uma corrida.
75. Você comeu bem.

3 Orientação de tempo

Esta lista tem a intenção de ajudar seu sentido geral de tempo como aplicado a períodos em sua vida. Todo indivíduo tem os registros completos de tudo que aconteceu com ele durante sua vida. Pode ser que ele não consiga imediatamente recordar certos períodos. Se diz que estes períodos estão ocultos. Trabalhando com esta lista em geral, tais períodos ocultos vão gradualmente desaparecer quando a vida do indivíduo é recordada, para o melhoramento do seu bem-estar físico e mental e sua percepção do seu ambiente de tempo-presente. Na Dianética se considera que todo indivíduo tem uma “linha do tempo”. Todas as coisas que um indivíduo tiver percebido ao longo de sua vida é gravada nesta “linha do tempo” do início ao fim. É perigoso ter oclusões pois os dados na área oculta se tornam compulsivos e causam uma conduta inferior a ótima. Não fique desanimado se você não consegue recordar um instante de um evento na memória. Obtenha a memória primeiro. Se você puder responder as próximas questões, isso tudo contribui para o bem.

Você consegue recordar um incidente que aconteceu:

1. Há muito tempo atrás. (o ano? o mês? a data? a hora?)
2. Ontem. (a hora? a data?)
3. No último mês. (posição do sol?)
4. Quando você era bem pequeno. (roupas que as pessoas vestiam? posição do sol?)
5. Quando você tinha metade do tamanho atual. (o tamanho de outros naquele tempo?)
6. Quando você tinha um terço do seu peso atual. (posição do sol?)
7. Quando sua mãe parecia mais nova. (suas roupas? posição do sol?)
8. Quando você se sentia ágil. (o ano? a hora?)
9. O último natal. (hora do dia?)
10. Seu quinto natal.
11. Seu oitavo aniversário. (móvel?)
12. Um aniversário. (a aparência de outros? ano? posição do sol?)
13. Esse dia no ano passado. (a casa na qual você morava? a data? a estação do ano?)
14. De noite hoje.
15. Em um banquete. (roupas das pessoas presentes?)
16. Em um casamento. (ano? estação?)
17. Em um nascimento. (estação?)
18. Em um encontro com alguém. (penteados?)
19. Sobre um relógio. (posição do sol?)
20. Um relógio de pulso. (movimento da segunda mão?)
21. Com um animal. (quando ele era menor?)

Você consegue recordar incidentes os quais comparam:

1. Roupas de hoje e roupas quando você era pequeno.
2. Penteados de hoje e penteados quando você era adolescente.
3. Alguma que agora é velha quando ela era nova.
4. Alguém que era pequeno que agora é grande.
5. Alguém que agora é velho quando era jovem.
6. A maneira que o sol brilha de manhã e de tarde.
7. Inverno com verão.
8. Primavera com inverno.

9. Outono com primavera.
10. Nascer do sol e pôr do sol.
11. Uma sombra de manhã e uma sombra de tarde.
12. Roupas que agora são velhas quando elas eram novas.
13. Uma casa construída aonde não havia casa.
14. Um espaço aberto que agora foi cercado.
15. Um tempo longo e um tempo curto.
16. Um cigarro quando foi aceso e quando foi apagado.
17. O começo e o fim de uma corrida.
18. Hora de ir para cama e acordando.
19. Escola de manhã e saindo ao entardecer.
20. Seu tamanho agora e quando você era pequeno.
21. Um dia nublado e um dia ensolarado.
22. Um clima tempestuoso e um clima chuvoso.
23. Alguma coisa quente e quando ela esfriou.
24. Alguém jovem e alguém velho.
25. Uma batida de coração rápida e uma batida de coração lenta.
26. Quando você estava com calor e quando você estava com frio.
27. Quando você tinha muito espaço e quando você tinha pouco espaço.
28. Quando a luz estava brilhante e quando estava ofuscada.
29. Quando uma fogueira queimava intensamente e quando ela apagou.
30. Um objeto quando estava semi-construído e quando estava pronto.
31. A mesma pessoa quando ela era grande e quando era pequena.
32. Quando você se sentiu pequeno e quando você cresceu.
33. A manhã de ontem com esta manhã.
34. Um calendário completo e quando suas folhas foram retiradas.
35. Um relógio parado e um relógio funcionando.
36. O movimento do sol e o movimento da lua.
37. Quando você se sentiu cansado e quando se sentiu energizado.
38. Carros antigamente e carros agora.
39. Quando você começou esta lista e esta questão.

4 Orientação dos sentidos

4.1 Sentido de tempo

Você consegue recordar um momento quando:

1. Estava muito tarde.
2. Você estava adiantado.
3. Você teve que esperar.
4. Você teve que ficar levantado por um tempo suportando um peso.
5. Você foi bem rápido.
6. Você cobriu um largo espaço.
7. Você usou bastante tempo (quando você realmente usou, não quando alguém disse que você usou).
8. Um objeto caiu (não um relógio).
9. Um longo comprimento de espaço.
10. Um curto comprimento de espaço.
11. Um objeto se movendo.
12. Um animal se movendo.
13. Um relógio de pulso se movendo.
14. Um objeto redondo.
15. Um objeto perto de um objeto.
16. Um raio luminoso
17. Um relógio quebrado. (o tempo marcado parou?)
18. Um tempo bom.
19. Você estava atrasado.
20. Alguém viveu muito.

4.2 Visão

Você consegue recordar uma visão que era ou estava:

1. Bem brilhante.
2. Escuro.
3. Verde.

4. Vasto.
5. Movendo.
6. Achatado.
7. Profundo.
8. Colorido.
9. Rápido.
10. Lento.
11. Prazeiroso.
12. Desejável.
13. Bonito.
14. Raro.
15. Marcante.
16. Confuso.
17. Misterioso.
18. Preguiçoso.
19. Confortável.
20. Alegre.
21. Quase invisível.
22. Turvo.
23. Aguçadamente definido.
24. Amável.
25. Apaixonado.
26. Alegre.
27. Bem real.
28. Alguma coisa que você pode realmente recordar bem com a visão.

4.3 Tamanhos relativos

Você consegue recordar um momento quando:

1. Você era maior que um animal.
2. Você era menor que um objeto.
3. Você era maior que uma pessoa.
4. Você era menor que uma pessoa.
5. Coisas pareciam menores para você.
6. Coisas pareciam maiores para você.
7. Você estava em um espaço vasto.
8. Você olhou para as estrelas.
9. Você estava tolhido por um objeto.
10. Você viu um gigante.
11. Alguém esperou por você.
12. Você marcou uma pessoa.
13. Você conquistou alguém.
14. Você venceu um garoto maior.
15. Móvel era muito pequena para você.
16. Uma cama era muito pequena para você.
17. Uma cama era muito grande para você.
18. Um chapéu não coube.
19. Você teve que ser educado.
20. Você acertou alguém.
21. Suas roupas estavam muito largas.
22. Suas roupas estavam muito pequenas.
23. O veículo estava muito grande.
24. O veículo estava muito pequeno.
25. Um espaço estava muito grande.
26. Uma mesa estava muito grande.
27. Seu braço estava muito grande.
28. Uma panela era pequena.

29. Você não pode alcançar alguma coisa acima de ti.
30. Uma bola era muito pequena.
31. Uma filha era menor.
32. Uma mesa era muito pequena.
33. Um garfo grande.
34. Uma chaleira pequena.
35. Uma montanha pequena.
36. Um peixe pequeno.
37. Uma pequena flor.
38. Um médico pequeno.
39. Um cachorro pequeno.
40. Um homem pequeno.
41. Uma pequena criança.
42. Um pequeno gato.
43. Uma pequena casa.
44. Uma máquina pequena.
45. Pernas pequenas.
46. Uma face pequena.
47. Um lugar pequeno.

4.4 Som

Você consegue recordar um momento quando ouviu:

1. Um vento gentil.
2. Uma voz baixa.
3. Um som prazeroso.
4. Uma voz prazerosa.
5. Uma brisa.
6. Um cachorro latindo.
7. Um sino.
8. Uma voz alegre.
9. Um instrumento musical.

10. Uma porta fechando.
11. Água correndo.
12. Líquido caindo de uma garrafa.
13. Boa comida fritando.
14. Uma bola rolando.
15. Uma roda cantando.
16. Um carro dando partida.
17. Uma criança rindo.
18. Uma bola balançando.
19. Uma máquina de costura funcionando.
20. Um gato miando.
21. Uma caneta escrevendo.
22. Uma criança correndo.
23. Uma página de livro virando.
24. Um jornal sendo aberto.
25. Um beijo.
26. Um som estimulante.
27. Um som suave.
28. Um som ritimado.
29. Um som alegre.
30. Um som áspero.
31. Um som entusiástico.
32. Um suspiro.
33. Uma voz ansiosa.
34. Uma festa.
35. Uma banda.
36. Um som macio.
37. Uma água tranquila.
38. Um som em um local grande.
39. Um som querido.
40. Um som afetuoso.

41. Um som doméstico.
42. Um som de trabalho.
43. Um ruído prazeroso.
44. Um som distante.
45. Um som próximo.
46. Vários sons misturados.
47. Um som seguro.
48. Um som que é bem real para você.

4.5 Olfato

Você consegue recordar um momento quando cheirou o seguinte:

1. Alguma coisa doce.
2. Alguma coisa marcante e aguçada.
3. Alguma coisa oleosa.
4. Alguma coisa pungente.
5. Alguma coisa desejável.
6. Alguma coisa queimada.
7. Alguma coisa estimulante.
8. Alguma coisa alegre.
9. Uma boa pessoa.
10. Uma pessoa feliz.
11. Uma pessoa carinhosa.
12. Um animal amigável.
13. Uma pétala prazerosa.
14. Grama cortada.
15. Alguma coisa apaixonante.
16. Alguma coisa que você queria.
17. Alguma coisa que você jogou fora.
18. Um pássaro.
19. Alguma coisa hesitante.
20. Alguma coisa desejável.

21. Uma criança.
22. Pó de rosto.
23. Perfume.
24. Batom.
25. Couro.
26. Cachimbo.
27. Doce.
28. Lã.
29. Roupa limpa.
30. Ar fresco.
31. Um bouquet.
32. Dinheiro.
33. Papel.
34. Móvel.
35. Uma manhã bonita.
36. Uma festa.
37. Um odor prazeroso que muito real para você.

4.6 **Gustação**

Você consegue recordar um momento quando provou o seguinte:

1. Sopa.
2. Ovos.
3. Pão.
4. Biscoitos.
5. Café.
6. Chá.
7. Leite.
8. Cereal.
9. Dumplings. ***
10. Peixe.
11. Bife.

12. Galinha.
13. Uma carne.
14. Pato.
15. Recheio.
16. Queijo.
17. Um filet.
18. Batatas.
19. Melancia.
20. Um coquetel.
21. Licor.
22. Um sanduíche quente.
23. Geléia.
24. Sorvete.
25. Pudim.
26. Doce.
27. Picles.
28. Ponche.
29. Um vegetal.
30. Uma maçã.
31. Uma laranja.
32. Uma fruta.
33. Bolo.
34. Alguma coisa que você realmente pensou que estava bem cozida.
35. Alguma coisa que você gosta de comer crua.
36. Um biscoito.
37. Um cracker.
38. Carne.
39. Alguma coisa fria.
40. Alguma coisa morna.
41. Seu prato favorito.
42. Alguma coisa em um lugar elegante.

43. Alguma coisa em uma festa.
44. Alguma coisa na abertura.
45. Alguma coisa em um dia santo.
46. Alguma coisa quando você estava com bastante fome.
47. Alguma coisa que era rara.
48. Alguma coisa que fez você se sentir bem.
49. Alguma coisa pela qual você foi grato.
50. Alguma coisa que você esperou por longo tempo.
51. Alguma coisa que você não foi capaz de conseguir.
52. Alguma coisa que você “roubou”.

4.7 Tato

Você consegue recordar um incidente quando você sentiu (tocou):

1. A pressão no seu pé enquanto você estava levantado.
2. Um garfo.
3. Uma superfície gordurosa.
4. A pressão de uma cadeira de cinema.
5. Um volante.
6. Um gato.
7. Outra pessoa.
8. Uma roupa fresca.
9. Seu cabelo.
10. Uma criança.
11. Alguma coisa que você admirou.
12. Alguma coisa nova.
13. Um braço.
14. Uma bola.
15. Uma cadeira confortável.
16. Um colar.
17. Um espeto.¹

¹espeto: uma vara metálica dura para mexer no fogo.

18. Um instrumento musical.
19. Alguma coisa confortável.
20. Alguma coisa que te deu confiança.
21. Alguma coisa brilhante.
22. Uma mesa.
23. Uma garota.
24. Um garoto.
25. Um peixe.
26. Uma boneca.
27. Seda.
28. Veludo.
29. Sua orelha.
30. Seu corpo.
31. Alguma coisa que fez você se sentir entusiasmado.
32. Alguma coisa que te deleitou.
33. Alguma coisa que você desejou ansiosamente.
34. Alguém que era fiel.
35. Uma criança feliz.
36. Uma mão generosa.
37. Uma boa máquina.
38. Uma carta agradável.
39. Um jornal contendo boas notícias.
40. Um telefone quando você recebeu boas notícias.
41. Um chapéu.
42. Um rosto querido.
43. Um corrimão de escada.
44. Um objeto específico.
45. Um objeto se movendo.
46. Um objeto que você amava.
47. Um inimigo machucado.
48. Uma pessoa educada.

49. Alguma coisa bonita.
50. Alguma coisa que fez você regozijar.
51. Uma comida que você gostava.
52. Alguma coisa na qual você acreditava.
53. Alguma coisa que você gostava de acariciar.
54. Uma pessoa forte.
55. Uma pessoa pequena.
56. Água que satisfez você.
57. Um chuveiro.
58. Uma pessoa idosa.
59. Alguma coisa confortável.
60. Alguma coisa fria.
61. Um vento.
62. Uma pessoa sonolenta.
63. Uma cama referescante em uma noite acalentadora.
64. Alguma coisa que te entusiasmou.
65. Alguma coisa que você tocou esta manhã.
66. Alguma coisa que você está tocando agora.

4.8 Emoção pessoal

Você consegue recordar um incidente quando:

1. Alguém estava raivoso.
2. Alguém queria alguma coisa.
3. Você desejou alguma coisa.
4. Você estava feliz.
5. Você estava satisfeito.
6. Você venceu por ser antagonista.
7. Você sentiu afeição.
8. Você admirou alguma coisa.
9. Alguma coisa foi amigável.
10. Você estava se divertindo.

11. Você aprovou um objeto.
12. Você foi surpreendido por alguma coisa prazerosa.
13. Você atacou alguma coisa com sucesso.
14. Você atacou alguém.
15. Você estava aderido à alguma coisa.
16. Você teve que ficar corado.
17. Você se sentiu corajoso.
18. Você não podia ser incomodado.
19. Você estava enérgico.
20. Você descobriu que não era indelicado.
21. Você estava satisfeito.
22. Você cuidou de alguém.
23. Você estava confidente.
24. Você influenciou alguém.
25. Você estava satisfeito por estar à toa.
26. Alguém foi paciente.
27. Você desfrutou a vida.
28. Você estava alegre.
29. Você riu.
30. Você estava amando.
31. Você recebeu boas notícias.
32. Você apreciou a música.
33. Você pensou que algo era bonito.
34. Você estava saciado.
35. Você estava apaixonado.
36. Você preveniu algo.
37. Você produziu alguma coisa.
38. Você estava alegre por evitar uma discórdia.
39. Você estava contente por atingir alguém.
40. Você regozijou.
41. Você se sentiu muito seguro.

42. Você chorou de tanto rir.
43. Você se alegrou com o silêncio.
44. Você precisou ir para cama.
45. Você achou que era um dia maravilhoso.
46. Você venceu o conflito.
47. Você subjulgou uma pessoa.
48. Você conquistou alguma coisa.
49. Você obteve o que queria.
50. Você surpreendeu alguém.
51. Você contribuiu.
52. Permitiram que você manuseasse alguma coisa.
53. Você estava alegre por não ter que se lamentar.
54. Você descobriu que a ansiedade não tinha motivo.
55. Você descobriu que a sua suspeita era infundada.
56. Você finalmente conseguiu se livrar de algo.
57. Você impediu alguém de ficar aterrorizado.
58. Você estava feliz.
59. Alguém te entendeu.
60. Alguém te ouviu respeitosamente.
61. Você se sentiu energizado.
62. Você foi vigoroso.
63. Você sabia que algo foi bem feito.
64. Você não precisava esperar mais.
65. Você gostou de assistir.
66. Você evitou que alguém chorasse.
67. Você passou à vontade.
68. Você se sentiu livre.
69. Você apoiou alguém.
70. Você se sentiu jovem.
71. Você venceu.
72. Você estava alegre de estar junto.

73. Você estava alegre de sair.
74. Você gostou da emoção.
75. Você se alegrou em passear.
76. O movimento lhe deu alegria.
77. Você avistou alguma coisa que estava esperando.
78. Você recebeu um presente do qual gostou.
79. Você encontrou alguma coisa lá fora.
80. Você empurrou alguma coisa para o lado.
81. Você puxou alguma coisa para você.
82. Você produziu alguma coisa.
83. Você estava orgulhoso disto.
84. Você elevou alguma coisa alto.
85. Você prevaleceu.
86. Você subordinou alguma energia.
87. Você fez o momento ser agradável.
88. Você estava satisfeito de estar com um amigo.
89. Você fez alguma coisa obedecer.
90. Você estava feliz de ofender.
91. Você compreendeu que teve boa sorte.
92. Você venceu o antagonismo.
93. Você descobriu que é divertido saltar.
94. Você saiu de um trabalho.
95. Você não tinha que sentar lá mais.
96. Você percebeu que era o último dia da escola.
97. Você estava feliz que algo era real.
98. Você se sentiu virtuoso.
99. Você sabia que tinha mostrado coragem.
100. Seu desejo foi gratificado.
101. Você superou sua decepção.
102. Você venceu a depressão.
103. Você estava satisfeito que havia terminado.

104. Você esperou ansiosamente.
105. Você dispersou-os.
106. Você pode fazer a diferença.
107. Seus parentes estavam orgulhosos de você.
108. Alguém foi fiel à você.
109. Você escapou.
110. Você descobriu que estava se escondendo sem motivo.
111. Você assustou alguém.
112. Você venceu o conservadorismo.
113. Você descobriu um amigo.
114. Você foi amigável.
115. Você fez alguma coisa que era proibida e se safou disto.
116. Você deu à alguém a dispensa de trabalho.
117. Você curou alguma coisa.
118. Você adquiriu um animal de estimação.
119. Foi um alívio.
120. Você descobriu que não foi machucado.
121. Você recebeu um telefonema agradável.
122. Seus rendimentos foram aumentados.
123. Você descobriu que tinha influência.
124. Você foi ambicioso.
125. Você teve sucesso.
126. Você descobriu que não queria algo após todo um esforço para consegui-lo.
127. Você venceu o estado de pobreza.
128. Muitos estavam orgulhosos de você.
129. Você foi amado.
130. Eles regozijaram por você.
131. Você foi considerado marcante.
132. Você manteve um segredo.
133. Alguém acreditou em você.
134. Você compreendeu.

135. Você mostrou sua habilidade.
136. Eles gostaram de você.
137. Alguém estava feliz.
138. Alguém apreciou você.
139. Você sentiu que fez um bom trabalho.
140. Uma criança te amou.
141. Um amigo precisou de você.
142. Eles riram com sua piada.
143. Todo mundo estava surpreso.
144. Você foi procurado depois.
145. Você foi convidado.
146. Alguém te fez compreender que você era forte.
147. Você foi importante.
148. Você descobriu que tu eras necessário.
149. Foi algo que valeu o esforço.
150. Você soube que foi agradável.
151. Você estava bem.
152. Alguém estava radiante contigo.
153. Você venceu o conflito.
154. Acreditaram em você.
155. Você resgatou alguém.
156. Você descobriu que não era fraco.
157. Eles pararam de brigar com você.
158. Alguém ficou aflito por você.
159. Você fez alguém ser bem sucedido.
160. Você dispersou a ansiedade.
161. Você foi procurado.
162. Alguém estava grato por você estar presente.
163. Você conquistou as tristezas.
164. Você estava grato por eles estarem viajando.
165. Você podia ir e vir à vontade.

166. Eles te deram uma cadeira.
167. Você foi recompensado.
168. Você decidiu por si mesmo.
169. Você descobriu que estava certo.
170. Você desfrutou da sua juventude.
171. Você gritou de felicidade.
172. Você recebeu o que queria.
173. Eles descobriram que você era valioso.
174. Você deu grande alegria.
175. Você estava grato de ter feito algo.
176. Você descobriu que não foi convencido após de tudo.
177. Você os evitou com sucesso.
178. Você se tornou importante.
179. Você não estava mais infeliz.
180. Você decidiu ir.
181. Você conquistou alguma energia.
182. Você consertou alguma coisa.
183. Eles descobriram que você tinha sido considerado suspeito erroneamente.
184. Sua compreensão foi rápida.
185. Você descobriu que não tinha que ficar envergonhado.
186. Você foi bem sucedido no seu esforço.
187. Você estava grato de apertar as mãos.
188. Você desfrutou de um beijo.
189. Foi bom correr.
190. Você foi capaz de reter alguma coisa.
191. Você restaurou alguma coisa.
192. Você não teve que ir para cama.
193. Você evitou a ruína.
194. Você encontrou um refúgio.
195. Foi bom o suficiente para não ter que retornar.
196. Você foi fiel ao seu propósito.

197. Você tinha muito tempo livre.
198. Você saiu.
199. Alguém estava grato por você ter lhe escrito.
200. Seu pessoal apreciou sua presença.
201. Você cresceu.
202. Você podia fazer todo barulho que quisesse.
203. Não era necessário fazer nada.
204. Você serviu alguém.
205. Foi uma ocasião maravilhosa.
206. Você estava grato por estar amando.
207. Você não podia perder.
208. Você os deixou entusiasmados.
209. Você vendeu alguma coisa.
210. Eles gostaram da sua música.
211. Você riu por último.
212. Você descobriu que não era lerdo.
213. Eles descobriram que você não era ignorante.
214. Eles queriam sua influência.
215. Você não teve que se apressar.
216. Você iluminou alguma coisa bonita.
217. Você fez o impossível.
218. Você não precisava se preocupar com o salário.
219. Você viu alguém que você gostava se aproximar.
220. Você viu alguém que você desgostava sair.
221. Você se sentiu adaptado.
222. Seus medos eram infundados.
223. Estava tudo bem em ficar excitado.
224. Você se sentiu igual a qualquer um.
225. Era uma manhã ensolarada.
226. A vida estava cheia de prazer.
227. Eles permitiram que você tivesse o suficiente.

228. A bebida foi bem vinda.
229. Você estava grato por comer.
230. Foi tão bom abraçar alguém.
231. Você despachou os bens.
232. Você dependia de alguma coisa.
233. Ninguém poderia te negar qualquer coisa.
234. Você descobriu que não foi enganado.
235. Você mereceu algo.
236. Você rastejou em baixo do cobertor.
237. Eles permitiram você continuar.
238. Você poderia se opor o tanto que quisesse.
239. O médico estava errado.
240. Alguém cozinhou para você.
241. Você tinha uma boa casa.
242. Você descobriu que aquele era um bom país.
243. Você descobriu que não tinha que ficar lá.
244. Você conseguiu um título melhor.
245. Você encontrou alguma coisa de valor.
246. Você podia manter qualquer companhia que quisesse.
247. Você descobriu que não era tão complicado.
248. Eles tinham confiança em você.
249. Você os ajudou a conquistar algo.
250. Você pode deixar a sala de aula.
251. Você não tinha que ir lá mais.
252. Alguém veio quando você chamou.
253. Você desfrutou de um novo carro.
254. Você saiu do porão.
255. Eles admitiram que você era esperto.
256. Você descobriu que suas mãos eram hábeis.
257. Você descobriu que podia correr rápido.
258. Você descobriu que não tinha que se preocupar.

259. Você descobriu, após de tudo, que não foi em vão.
260. Esperança recompensada.
261. Você tinha o direito de pensar por você mesmo.
262. Você descobriu que não tinha que ficar desapontado.
263. Você descobriu o quão persistente você foi.
264. Você sabia que podia lhe dar com a responsabilidade.
265. O mundo era todo seu.
266. Você estava deleitado.
267. Você se sentiu bem esta manhã.

4.9 Sensação orgânica

Você consegue recordar um momento quando:

1. Você sentiu que estava com uma boa condição física.
2. Você estava satisfeito consigo mesmo fisicamente.
3. Você tinha acabado de comer alguma coisa que gostou.
4. Você estava com uma boa sensação na cabeça.
5. Você estava com uma boa sensação nas costas.
6. Você se sentiu muito aliviado.
7. Você estava animado.
8. Você se sentiu muito vivo.
9. Você estava orgulhoso do seu corpo.
10. Seu corpo foi competente.
11. Seu coração estava batendo calmamente.
12. Você não tinha uma única dor ou sofrimento.
13. Você se sentiu refrescado.
14. Todos estavam tendo um bom momento.
15. Ambos gostaram daquilo.
16. Você sentiu que suas costas estavam fortes.
17. Você foi muito correto.
18. Você gostava da sua posição.
19. Você conseguiu uma nova posição.

20. Você necessitou e conseguiu um copo de água refrescante.
21. Você experimentou uma sensação de clareza na cabeça.
22. Foi bom respirar ar fresco.
23. Você conseguiu realizar algo.
24. Você conseguiu colocar algo para fora.
25. Você se sentiu forte novamente.
26. Você tinha comido um bom jantar.
27. Você estava gostando daquilo.
28. Você fez aquilo com facilidade.
29. Você derramou algo fora.
30. Você estava tenso com a excitação.
31. Você estava relaxado.
32. Você estava com uma boa sensação no peito.
33. Você estava com uma boa sensação na garganta.
34. Você estava com uma boa sensação nos olhos.
35. Você não estava consciente da sua respiração.
36. Seus ouvidos não estavam ardendo.
37. Suas mãos fizeram alguma coisa competente.
38. Suas pernas te serviram bem.
39. Você estava com uma boa sensação nos pés.
40. Você sabia que estava com boa aparência.

4.10 Movimento pessoal

Você pode recordar um tempo quando:

1. Você estava correndo.
2. Você estava andando.
3. Você gostou de um passeio.
4. Você conquistou alguma coisa.
5. Você jogou fora algo que não queria.
6. Você venceu um cabo de guerra.
7. Você pulou corda.

8. Você cavalgou.
9. Você foi bem sucedido nos esportes.
10. Você se deitou.
11. Você se levantou.
12. Você andou em círculos.
13. Você pulou.
14. Você ficou em cima de algo móvel.
15. Você saltou.
16. Você venceu uma corrida.
17. Você fez algo admirável fisicamente.
18. Você gostou de se movimentar.
19. Você gostou de permanecer quieto.
20. Você apontou alguma coisa.
21. Você se mostrou superior fisicamente.
22. Sua mão direita fez algo habilmente.
23. Sua mão esquerda fez algo habilmente.
24. Você domou um animal.
25. Você superou uma outra pessoa.
26. Você gostou de fazer algo.
27. Você progrediu fisicamente.
28. Você manteve algo próximo a si.
29. Você jogou fora algo que não queria.
30. Você se sentiu preguiçoso.
31. Você mudou a página de um livro que gostou de ler.
32. Você se vestiu.
33. Você se lavantou quando quis.
34. Você gostou de lutar com alguém.
35. Você manuseou um objeto complicado com sucesso.
36. Você dirigiu bem.
37. Você carregou algum peso.
38. Você guardou as coisas juntas.

39. Você foi embalado.
40. Você não queria deixar algo se ir.
41. Você desfrutou da manhã.
42. Você dançou bem.
43. Você divertia as pessoas quando queria.
44. Você se recusou a fazer o que lhe foi pedido e fez o que você queria.
45. Você estava satisfeito de ser você.
46. Você foi cumprimentado pela sua postura.
47. Você apertou a mão de alguém o qual você estava contente de ver.
48. Você agarrou algo que desejava.
49. Você penteou o seu cabelo.
50. Você selecionou este livro.
51. Você se sentou pouco tempo atrás.

4.11 Movimento externo

Você consegue recordar um momento quando:

1. Alguma coisa agradável se moveu muito rápido.
2. Você viu alguém que não gostava correndo para longe de ti.
3. Você se alegrou de ver a chuva caindo.
4. Você se alegrou de ver as crianças brincando.
5. Árvores farfalharam em um vento de verão.
6. Um riacho tranquilo estava fluindo.
7. Você jogou bola.
8. Você viu uma pipa voando.
9. Você estava alegremente cavalgando morro abaixo.
10. Você viu um pássaro voando graciosamente.
11. Você percebeu que a lua tinha se movido.
12. Você espantou um animal para longe de ti.
13. Você viu uma dançarina graciosa.
14. Você viu um músico talentoso.
15. Você viu um ator excelente.

16. Você viu uma garota graciosa.
17. Você viu uma criança feliz.
18. Você moveu um objeto.
19. Você parou um objeto.
20. Você quebrou algo que não gostava.
21. Você viu um homem atrativo.
22. Você se entreteve observando um animal feroz.
23. Você estava satisfeito ao ver alguma coisa tombar.
24. Você observou algo se movendo ao redor.
25. Você se alegrou em balançar alguma coisa.
26. Você estava feliz ao ver algo sendo lançado no ar.
27. Você viu um cavalo veloz.
28. Você ouviu alguma coisa rápida.
29. Você viu uma estrela cadente.
30. Você viu a grama se movendo com o vento.
31. Você viu um relógio de segunda mão.
32. Você viu alguém de quem não gostava caminhando para longe de ti.
33. Você viu alguém de quem gostavas caminhando na sua direção.
34. Alguém surgiu e te saudou.
35. Você viu um animal caçando outro animal.
36. Você moveu um objeto.
37. Você levantou um objeto.
38. Você jogou um objeto abaixo.
39. Você observou um fogo amigável.
40. Você viu uma luz vindo.
41. Você viu alguma coisa batendo em outra coisa.
42. Você esvaziou alguma coisa.
43. Você arrancou alguma coisa fora.
44. Você ouviu um movimento amigável.
45. Você destruiu alguma coisa que tu não querias.
46. Você virou a página deste livro.

4.12 Posição do corpo

Você pode recordar um momento quando:

1. Você ficou satisfeito apenas de estar sentado.
2. Você lutou à sua maneira para sair de um lugar no qual não queria estar.
3. Você parou e desfrutou de uma paisagem.
4. Você colocou seu pé na sua boca.
5. Você tentou ficar ereto sobre a cabeça (“plantar bananeira”).
6. Você verificou se poderia ser um contorcionista².
7. Você bebeu alguma coisa prazerosa.
8. Você comeu uma refeição excelente.
9. Você dirigiu um bom carro.
10. Você estava fazendo alguma coisa da qual gostava.
11. Você se alegrou em manusear alguma coisa.
12. Você estava competente em um esporte.
13. Você foi admirado.
14. Você estava feliz.
15. Você desfrutou uma chance de se sentar.
16. Você se levantou entusiasmadamente para ir em algum lugar.
17. Você se livrou de algo.
18. Você observou uma criança sendo treinada.
19. Você quis ficar e fez isso.
20. Você quis sair e assim o fez.

5 Processamento padrão

Você consegue recordar um momento quando:

1. Você moveu um objeto.
2. Um objeto te moveu.
3. Você jogou um organismo no ar.
4. Você desceu as escadas.

²contorcionista: um profissional que consegue dobrar seu corpo em posturas não usuais.

5. Você adquiriu alguma coisa que queria.
6. Você criou alguma coisa boa.
7. Você se sentiu grande em um certo espaço.
8. Você estava orgulhoso de mover alguma coisa pesada.
9. Você manuseou a energia bem.
10. Você fez um fogo.
11. Você perdeu alguma coisa que não queria.
12. Você forçou algo em alguém.
13. Você promoveu a sobrevivência.
14. Você passou o tempo prazerosamente.
15. Você fechou um espaço. (***) You closed in space)
16. Você foi mestre do seu próprio tempo.
17. Você abriu um espaço.
18. Você manuseou bem uma máquina.
19. Você parou uma máquina.
20. Você elevou um objeto.
21. Você se abaixou.
22. Você destruiu alguma coisa que não queria.
23. Você mudou alguma coisa para melhor.
24. Um organismo que você não gostava se afastou de você.
25. Você obteve alguma coisa que queria.
26. Você manteve uma pessoa.
27. Você trouxe alguém do qual gostava para perto de ti.
28. Você deixou um espaço que não gostava.
29. Você conquistou energia.
30. Você destruiu um organismo ruim.
31. Você manuseou um fluido bem.
32. Você juntou um número de objetos agradáveis.
33. Você posicionou um número de objetos no espaço.
34. Você arremessou fora objetos que não queria.
35. Você dispersou muitos objetos.

36. Você rasgou em pedaços um objeto que não queria.
37. Você preencheu um espaço.
38. Você regulou o tempo de outro.
39. Você manteve perto um objeto que queria.
40. Você melhorou um objeto.
41. Você esvaziou um espaço que você queria.
42. Você foi distante.
43. Você permitiu o tempo passar.
44. Você fez o que você queria fazer por você mesmo.
45. Você venceu um organismo.
46. Você saiu debaixo da dominação.
47. Você compreendeu que estava vivendo sua própria vida.
48. Você sabia que não tinha que fazer isso.
49. Você escapou de um espaço perigoso.
50. Você entrou em um momento prazeroso.

6 Lista de final de sessão

Cada vez que você dá a ti mesmo uma sessão de processamento, tu deves finalizar a atividade com a seguinte rotina sem utilizar o disco³.

1. Rapidamente relembre por cima, percorrendo mentalmente a sessão que acabou de terminar.
2. Novamente percorra mentalmente por cima o que você esteve fazendo com atenção particular em como você estava sentado.
3. Relembre o período da sessão com interesse somente em o que você esteve fazendo com suas mãos e nas coisas que você ouviu, do mundo exterior, durante a sessão.
4. Agora, fixe sua atenção em um objeto prazeroso perto de você.

Repita isso até que você se sinta restaurado no seu arredor imediato.

³NT: No livro original existe um disco com algumas perguntas auxiliares do procedimento de auto-análise.