

**FACULDADE FATEC  
FACULDADE DE TECNOLOGIA DE CURITIBA  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO MASTER/TRAINER EM  
PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA SISTÊMICA:  
NEUROAPRENDIZAGEM AVANÇADA E EXCELÊNCIA  
EM COMUNICAÇÃO**

**MÁRCIA MARIA DOTTO RAMOS  
MARIA APARECIDA BASTOS CORDEIRO**

**A TERAPIA DA LINHA DO TEMPO**

**CURITIBA  
2020**

**MÁRCIA MARIA DOTTO RAMOS**  
**MARIA APARECIDA BASTOS CORDEIRO**

## **A TERAPIA DA LINHA DO TEMPO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso Master/Trainer em Programação Neurolinguística Sistêmica: Neuroaprendizagem avançada e excelência em educação oferecido pela Faculdade FATEC.

Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

**CURITIBA**  
**2020**

# **A TERAPIA DA LINHA DO TEMPO**

**Márcia Maria Dotto Ramos<sup>1</sup>**

**Maria Aparecida Bastos Cordeiro<sup>2</sup>**

## **RESUMO**

O presente artigo traz conceitos, esclarecimentos e a forma de aplicação da Terapia da Linha do Tempo, técnica que possibilita o acesso as memórias armazenadas no cérebro, promovendo mudanças e alterações transformadoras na personalidade das pessoas. Trata-se de um elemento chave no entendimento e na formação da Personalidade, aborda a forma de comunicação com os outros e consigo mesmo, bem como a forma de registro das informações. Apresenta também uma breve explanação de como utilizá-la, dos recursos e mecanismos necessários e aspectos relevantes para aplicação da prática, que por ser uma terapia que atua na causa raiz de um problema, é rápida e muito eficaz.

**PALAVRAS CHAVES:** personalidade, tempo, memórias

## **ABSTRACT**

This article brings concepts, clarifications and the way of applying Timeline Therapy, a technique that allows access to memories stored in the brain, promoting changes and transformations that transform people's personality. It is a key element in the understanding and formation of Personality, it addresses the way of communicating with others and with oneself, as well as the way of recording information. It also presents a brief explanation of how to use it, the necessary resources and mechanisms and relevant aspects for the application of the practice, which, as a therapy that acts on the root cause of a problem, is quick and very effective.

**KEY WORDS:** personality, time, memorie

---

<sup>1</sup> Graduada em Administração pela Universidade Pitágoras - UNOPAR, em 24 de março de 2018  
email – [marciadotto@hotmail.com](mailto:marciadotto@hotmail.com)

<sup>2</sup> Graduada em Pedagogia pela Faculdade de Pinhais – FAPI, em 13 de agosto de 2005  
email – [mare.bastos@hotmail.com](mailto:mare.bastos@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

Muitas pessoas não têm consciência de sua linha do tempo, de como utilizá-la e como lidar com o tempo, limitando-se apenas em medi-lo, subjetivamente experimentando o tempo como distância. Mover-se no tempo, apontar direções, ter consciência da linha do tempo e ser flexível nas questões que envolvem aspectos de tempo e no tempo é uma tarefa ainda desconhecida. A Terapia da Linha do Tempo é uma técnica que vem ajudar no acesso aos registros na memória para utilizá-los como recursos, na projeção de um futuro melhor e na organização de vidas. Tem como objetivo descrever a personalidade do ser humano, investigar a linguagem do tempo e entender o processo de como a mente organiza o passado e o futuro. A Linha do Tempo é o elemento básico na personalidade da pessoa. Ela determina como e o que são as pessoas. As memórias ficam registradas e armazenadas durante a vida, e com o passar do tempo tem mais ou menos influências. Todas as pessoas possuem eventos do passado e eventos futuros. Pode ocorrer que eventos do passado deixem memórias as quais causam infelicidade, crenças limitantes e até mesmo bloqueios emocionais. A Terapia da Linha do Tempo possibilita remoção de eventos negativos do passado. É importante no momento do acesso a linha do tempo, a realização da substituição ou regeneração dessas memórias negativas. No caso de eventos positivos, os mesmos poderão serem utilizados como âncoras para programação, trazendo assim motivação para os eventos futuros. Tais procedimentos proporcionam mudanças de paradigmas e de personalidade, mudando a história pessoal com eficácia e rapidez.

### 1. Origem da Linha do Tempo

A Linha do Tempo é uma ideia antiga avançada na aplicação científica. A ideia de Linha do Tempo surgiu com Aristóteles, na Grécia Antiga em seu trabalho “Física IV”. Em 1890, WILLIAM JAMES, o pai da psicologia escreveu sobre o tema. A partir de 1985, o norte americano Tad James, PhD, desenvolveu a Terapia da Linha do Tempo integrando os conceitos de Willian James e da Perspectiva Temporal das

Emoções de Leslie C. Richard Bandler, incorporou a Linguagem da Hipnose clínica e terapia estratégica de Milton Erickson, MD. Com as descobertas de Bandler concluiu-se que a maneira como as pessoas armazenam suas memórias, determina e estrutura a percepção de mundo e a formação da Personalidade. A Terapia da Linha do Tempo é considerada uma das mais poderosas terapias desenvolvidas dentro da Programação Neurolinguística que, por ser simples e revolucionária tem resultados rápidos, permitindo trabalhar vários problemas pessoais em pouco tempo. Trabalha com a causa raiz do problema. O paciente localiza através de uma regressão de memórias eventos antigos, os quais muitas vezes provocaram bloqueios, crenças limitantes e traumas. Os eventos acessados são reestruturados, substituídos, resignificados, neutralizando as emoções negativas. Assim, os fatos acessados por aprendizagens e compreensões além possibilitarem a formação da personalidade projetam realizações futuras com efeitos terapêuticos capazes de promover melhor equilíbrio e qualidade de vida.

## **DESENVOLVIMENTO**

A percepção de mundo ocorre através dos Sistemas Representacionais. Através dos Sentidos a pessoa acessa todo conhecimento permitindo assim aprendizagens e seu desenvolvimento. Esse processo consiste em Representações Internas que colocam a pessoa e um estado interno. As representações internas ocorrem através de Filtros Internos que determinam as omissões, generalizações e distorções de tudo o que chega a pessoa. Toda informação que chega ao cérebro é omitida, generalizada ou distorcida. Fatos, ideias ou parte das informações recebidas, ou seja, os eventos externos são internalizados através dos canais sensoriais e antes da pessoa fazer sua representação interna, os eventos são filtrados internamente determinando através dos cinco sentidos, como a pessoa omite, distorce ou generaliza as informações. Isso ocorre devido todos possuírem seus Meta Programas, Valores, Crenças, Atitudes, Decisões e Memórias. Conforme TAD

JAMES & WYATT WOODSMALL,(1989), partindo do entendimento de como são armazenadas as memórias uma pessoa pode mudar internamente.

“ A linguagem do tempo é também muito poderosa. Sabendo que as pessoas armazenam internamente o tempo, permite você reproduzir seu mundo interno e então mudá-lo”. ” TAD JAMES & WYATT WOODSMALL, (1989), P. 46)

Assim a Linha do Tempo é a base da Personalidade. É a codificação de memórias na mente humana. Todas as decisões, fatos e acontecimento estão armazenadas na Linha do Tempo. A linha do tempo é a representação interna do tempo, é a linha que une o passado ao futuro. A administração do tempo difere em cada indivíduo, há pessoas que administram bem seu tempo, são inconscientemente organizadas e outras não. As memórias ficam armazenadas em uma certa localização, as quais são perceptivas as diferenças entre eventos do passado e do futuro. A percepção de onde vem as lembranças do passado e as esperanças do futuro geralmente projeta-se a uma linha, a linha do Tempo da pessoa. Identificando na linha o presente é possível perceber se a linha temporal passa pelo corpo no momento presente ou se a pessoa se percebe fora da linha. Se a linha passa pelo corpo da pessoa isto é chamado de “no tempo”. Se a linha passa fora do corpo da pessoa, a mesma pode ver o passado de um lado e o futuro do outro lado ao mesmo tempo, é chamado “através do tempo”. Pode ser organizada da esquerda para a direita ou da frente para trás ou ainda de baixo para cima, inserida no corpo ou atrás do plano de visão. Uma linha “no tempo” ou “através do tempo” são opções, porém geralmente cada um tem predominância em uma delas. Uma pessoa no tempo é mais focada no presente, vivenciando os eventos do momento, não percebe o tempo passar, não tende a planejar-se, evita prazos ou tem dificuldade em cumpri-los. Geralmente vivem de forma menos organizada pois para ela o importante é o presente, não conseguem ver “o tempo passar”. Pessoas através do tempo têm sua linha por fora do seu corpo, percebem o tempo diante delas, é mais fácil planejar atividades ou eventos, marcam compromissos e cumprem para elas “tempo é dinheiro” já que organizam um planejamento de tarefas. Não há uma categoria certa ou errada, nem melhor ou pior, ambas podem ser uteis, dependendo da situação. A mediação da

gestão do tempo, de lidar com o passado, de acessar recursos e memórias armazenadas são úteis para ajudar as pessoas em vários aspectos de sua vida, bem como na formação da personalidade. Ninguém nasce com uma linha do tempo estabelecida, cada pessoa cria sua linha de acordo com intervenções internas e externas, todos podem mudá-la. A técnica em estabelecer uma linha do tempo e observá-la ajuda a compreender o passado e o futuro. De acordo com JOSEPH O CONNOR, (1995)

“Linhas do tempo podem ser imaginadas, mas geralmente é mais fácil e mais forte tornar a linha do tempo algo físico, ancorando-a no espaço para que se possa caminhar do passado para o futuro e retornar. Você pode usar essa técnica sempre que precisar pensar sobre experiências passadas ou planejar metas futuras ou ajudar alguém a fazê-lo.”  
(JOSEPH O CONNOR, 1995, P. 128)

Para a representação física da linha do tempo, visualizar uma linha no chão, possibilita melhor compreensão e observação, onde a pessoa poderá orientar-se, apontar o passado e o futuro, sair fora da linha, na posição de observador, caminhar ao passado observando memórias, ao presente trazendo experiências e ao futuro visualizando objetivos alcançados. Através de prática terapêutica é possível a pessoa mudar sua linha do tempo para melhor desempenho de suas atividades. A mente humana necessita muita energia para manter armazenada as memórias inconscientes e com o decorrer do tempo tais memórias negativas vão causando emoções negativas, que poderão ocasionar desgastes e até doenças físicas. Tratar pessoas com a Linha do Tempo promove alívios emocionais, mentais e físicos e também mudanças de Personalidade. Existem várias possibilidades de uso da Terapia da Linha do Tempo: Remoção de memórias; Mudanças de eventos; Remoção de emoções negativas (culpa, vergonha, medo, ansiedade); Mudanças de hábitos; Mudanças de história pessoal; Fobias, entre outras. Conflitos de crenças e valores podem resultar em problemas de saúde. Na terapia o primeiro passo seria fazer um levantamento de crenças e valores. Através de questionamentos, aprofundar para alcançar os conflitos enraizados. No caso de remoção de alguma

memória, a mesma deverá ser substituída, resignificada. O terapeuta deverá utilizar de recursos como linguagem hipnótica, submodalidades, EFT, *Hooponopono*, *Squash*, e demais práticas utilizadas na Programação Neurolinguística para libertar-se e remover emoções negativas e memórias traumáticas. É importante pedir ao cliente que verbalize ao acessar as memórias, identificando sentimentos e emoções, possibilitando assim ao terapeuta maior eficácia. Provavelmente existe uma série de eventos que quando disparadas traz a experiência para o presente. O terapeuta deverá solicitar que o cliente flutue sobre sua Linha do Tempo, vá para o passado, encontre o evento, venha para o presente e se projete ao futuro após eliminar o problema. Também é recomendável o cliente se colocar na posição de observador de sua Linha do Tempo, dissociado, observando assim a ecologia do fato que está sendo trabalhado. Podem ocorrer de haver falhas e omissões em certos períodos, imagens esfumadas ou escuras que podem ser sinais de experiências traumáticas. Para fazer a mudança o terapeuta deverá resignificar o passado e solicitar que o cliente busque preserve os aprendizados e reserve-os, guardando-os em um lugar especial na memória. A Terapia da Linha do Tempo é poderosa e tem a capacidade de alterar a personalidade de uma pessoa com rapidez. Portanto é importante que o uso terapêutico seja realizado por alguém treinado, uma vez que a técnica seja capaz de mudar a compreensão humana e os elementos básicos que compõem a personalidade de uma pessoa. Na sequência, segue um roteiro da prática, para alinhar a história de vida de uma pessoa. Dependendo da queixa do cliente, o terapeuta deverá elaborar roteiros e conduções que estejam de acordo com o trabalho a ser realizado, com segurança e cautela, pois mexer com a mente humana é algo muito sério, que exige responsabilidade, afinal o objetivo é ajudar um cliente a resolver seus problemas e conflitos e não lhe causar danos.

#### LINHA DO TEMPO

##### Alinhando a História de Vida

1 - Guia pede ao Explorador que será conduzido:

- Imagine uma linha, que se estende da esquerda para a direita, no chão à sua frente. A linha representa a sua história de vida.

- Localize seu passado, presente e futuro sobre a linha.

2 - Estabeleça uma Meta Posição fora da linha do tempo e posicione o Explorador para ser um Observador da linha que imaginou - (Posição de Observador). Fora da Linha.

3 - Oriente o Explorador (que está fora da linha)

- Olhe para o local onde está o seu Presente na Linha e observe-se ali. (Hoje é dia .... mês .... ano ....)

- Como ele (a) está ali?

- Qual a postura corporal dele (a)?

- Agora entre lá: “naquele você”, ali no Presente (repetir a data):

4 - Guia pergunta: - Qual o seu Maior Objetivo neste momento de sua vida?

Explorador responde.

Guia sugere: Localize ali na frente, no Futuro este Objetivo:

- O que quer? Crie um holograma de seu Objetivo: use suas mãos e sua imaginação como se desenhasse, esculpisse a cena. (Pausa) Pronto!

Agora dê um passo e entre lá - Experimente.

5 - O que você vê? Ouve? E se sente vivenciando este objetivo? (Pausa)

- É isto que você quer? Seu objetivo é harmonioso e construtivo? (Pausa)

6 - Olhe para trás e veja quais “recursos internos”, informações, você precisou para alcançar este objetivo?

Registre estes recursos (anotar).

7 - Vire-se novamente de frente para o futuro e com esta consciência volte de costas para o Presente.

8 - Saia da Linha (quebre o estado):

- Observe de fora o seu passado.

9 - Localize na sua história de vida 3 situações onde estes recursos estiveram presentes (por menores que sejam – se você não lembra, pense em alguém que tenha estes recursos).

- Localize em ordem cronológica sobre a linha estes recursos – situações em que eles estiveram presentes.

Experimentar cada um (- O que vê – ouve e sente / (fazer uma âncora) para registrar este momento de recursos. (ou tocar na pessoa) avisar antes, sair e

“quebrar o estado” indo para a Posição do Observador)

10 -Agora, entre na situação mais antiga – reviva-a. – Acione a âncora: Ancore estas informações.

11 -Dê um passo à frente e entre na outra lembrança. – Acione a âncora: Ancore estas informações.

12 -Dê um passo à frente e entre na outra lembrança. – Acione a âncora: Ancore estas informações.

13 - Leve este gesto ancorado para o Presente (dia\_\_mês\_\_ ano \_\_\_\_).

14 -Traga estes recursos, estas informações, esta sabedoria que fazem parte de você AQUI E AGORA.

Deixe surgir um gesto (âncora) ou frase que simbolize tudo isto.

Distribua estes recursos para todo o seu Ser... ao seu redor... (pausa)

15 -Irradie estes recursos e informações para o Futuro também. Sobre esta sabedoria para lá... sobre o seu sopro vital dentro do objetivo – dê vida a ele. Inspire e expire com intensidade. (pausa)

- Como tudo isto enriquece e fortalece o seu objetivo agora?

16 - Agora, vá até lá... dê um salto quântico...entre com convicção no seu objetivo como se ele Já estivesse acontecendo AGORA. Experimente-o com todo o seu Ser. Respire e espalhe isto tudo para o núcleo de todas as suas células, suas sinapses, DNA, sua Essência... todo o Ser.

17 - Imagine, sinta que aqui você já alcançou seu objetivo... desfrute. (pausa)

Se sentir vontade, entre em sintonia com um Ser Especial que possa lhe ajudar ainda mais AGORA. (Pausa)

18 - Agora dê mais um passo a frente: Veja, ouça e sinta como fica sua vida a partir desta conquista? (Pausa)

Expresse em seu corpo com um gesto... um som esta conquista, este empoderamento. (Pausa)

19 - Volte (de costas) para o Presente e Repita este gesto... som... com convicção (Pausa)

Avise que vai tocar: Espalhe, distribua todo este conhecimento e certeza para o núcleo de todas células... Todo Ser... (toque o corpo: as costas, braços, mãos, panturrilhas, pés...)

- Como está se sentindo? Repita 3 x em voz alta: “Eu Confio e Acredito que JÁ estou alcançando este objetivo porque Eu Mereço”.

20 - Saia da linha e vá até a posição de observador e olhe para sua Linha de Vida.

Agradeça: Envie esta gratidão em forma de um fóton de luz para todo seu Passado, o Presente e o futuro.

Crie um propósito e qual o primeiro passo?

Desenhe.

Linha do Tempo: Vânia Lúcia Slaviero – Master Trainer em PNL

Atividade prática extraída da Apostila do Curso de Programação Neurolinguística Sistema sob a coordenação de Vania Lucia Slaviero do Instituto Educacional de Bem com a Vida.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os estudos e pesquisas relacionados ao tema permitiram o conhecimento e entendimento de que a noção de tempo e memórias armazenadas na mente delinea e estrutura a percepção de mundo, interferindo na formação da personalidade das pessoas. Baseada na coleção de memórias, das crenças e valores adquiridos ao longo da vida, resultantes de eventos significativos do passado, as pessoas experimentam o tempo, tomam decisões, determinam como se relacionam com o mundo e como vivem. A Terapia da Linha do Tempo é uma prática que permite o acesso a memórias de forma rápida e eficaz que aplicada corretamente e com segurança proporciona mudanças positivas, resoluções de conflitos, amplia horizontes, melhorando a qualidade de vida, saúde e bem-estar da pessoa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TAD JAMES & WYATTT WOODSMALL, **A Terapia da Linha do Tempo e a Base da Personalidade**, Editora Eko, SC, 1989.

O'CONNOR, J.; SEYMOUR J., **Introdução à Programação Neurolinguística**, Summus Editorial, SP, 1995.

SLAVIERO, Vânia Lúcia. **Apostila Linha do Tempo: Alinhando a História de Vida, Reimprint, Tecnologia** – Instituto Educacional de Bem Com a Vida, PR, 2019.

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUISTICA INSTITUTO EDUCACIONAL DE BEM COM A VIDA – [www.educacionaldebemcomavida.com.br](http://www.educacionaldebemcomavida.com.br)

Trabalho apresentado dia 20 de janeiro de 2021 no Curso de Especialização em Master/Trainer em Programação Neurolinguística Sistêmica: Neuroaprendizagem Avançada e Excelência em Comunicação, pela Faculdade FATEC, Paraná; pelas alunas Márcia Maria Dotto Ramos e Maria Aparecida Bastos Cordeiro.

Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero.