

Conjunções

A memória não pode ser deletada

Nos computadores, a tarefa mais simples é deletar ou apagar as informações. No homem, isso é impossível, a não ser quando há lesões cerebrais. Você pode tentar com todas as suas forças apagar seus traumas, pode tentar com toda a sua habilidade destruir as pessoas que o decepcionaram, bem como os momentos mais difíceis de sua vida, mas não terá êxito.

A única possibilidade de resolver nossos conflitos (...) é reeditar os arquivos da memória, através do registro de novas experiências sobre as experiências negativas, nos arquivos onde elas estão armazenadas. Por exemplo, a segurança, a tranquilidade e o prazer devem ser arquivados nas áreas da memória que contenham experiências de insegurança, ansiedade, humor triste.

Para reeditar o filme do inconsciente existem muitas técnicas, sejam técnicas cognitivas que atuam nos sintomas, sejam técnicas analíticas que atuam nas causas.

O ideal é unir as duas. Uma excelente maneira de uni-las é gerenciar os pensamentos e as emoções. Deste modo, deixaremos de ser marionetes dos nossos conflitos e passaremos a ser diretores do teatro de nossa mente.

1. Reescreva o segmento "...a não ser quando há lesões cerebrais.", substituindo a expressão sublinhada, respectivamente, por:

- a) A menos que
- b) Só se