

A large, clear glass hourglass is the central focus. The top bulb is mostly empty, while the bottom bulb is filled with brown sand. Several thin, vertical lines are drawn on the glass, extending from the top bulb down to the bottom bulb, creating a funnel-like shape. The background is a light beige color.

Está na Hora!?

A psicologia das linhas do tempo

Linhas que mostram sua
relação com o tempo
e com a vida. Teoria
e aplicações ao seu
crescimento pessoal, à
terapia e ao coaching.



George Vittorio Szenészi

Metaprocessos

ESTÁ NA HORA!?

A Psicologia das Linhas do Tempo

As linhas do tempo há séculos acompanham a civilização. Num texto envolvente, George Vittorio Szenészi descreve os diversos tipos de linhas do tempo e faz uma análise de como os desenhos das linhas são retratos de diversos aspectos da vida de cada um. O leitor encontrará a descrição dos comportamentos típicos segundo o desenho de sua linha do tempo, os conflitos entre pessoas com tipos diferentes de linhas e técnicas para mudanças pessoais rápidas usando linhas do tempo.

“George Vittorio nos brinda com um presente inestimável, imprescindível para todos os que se dedicam ao caminho do autoconhecimento. Prático, bem fundamentado em sua longa experiência pessoal e ricamente embasado em outros investigadores. Mais que uma leitura obrigatória, é fonte de estudo e deleite. Estou agradecido, é um prazer viajar no tempo com seu livro!”

DR. ALLAN SANTOS, Médico, dedicado à PNL, dirige estudo dos estados alterados de consciência. Barcelona, Espanha.

“Estilo agradável e de fácil leitura. Se você trabalha com pessoas e está interessado no seu próprio crescimento pessoal e profissional, recomendo enfaticamente a leitura do livro.”

JAIRO MANCILHA, Médico, Trainer internacional em Neurolinguística – PNL e Coaching. Diretor do Inap-Instituto de Neurolinguística Aplicada.

“Como sempre fica clara a competência e comprometimento de George Szenészi em integrar e desenvolver conhecimentos nessa área da PNL. Uma leitura fundamental para estudantes e interessados nessa nova ciência e arte.”

DR. SERGIO SPRITZER, Trainer certificado em PNL, Diretor da Neurocom e desenvolvedor de processos em estrutura da experiência humana.

“Ousadia, coragem e sabedoria. Parabênzo ao George pelo seu talento em colocar de forma tão simples um conhecimento tão poderoso. Agradeço de coração pela sua dedicação e por tantos anos de pesquisas e estudos para proporcionar a todos nós maior autonomia sobre nossas próprias vidas.”

LUIZA LOPES, Pedagoga, Especialista em Educação, Master e Trainer em PNL, Diretora do INDESP.

George Vittorio Szenészi realizou um notável trabalho de documentar e expandir a obra que tem sido feita no campo da Programação Neurolinguística, bem como de traçar suas origens, dessa que é uma das maiores de todas as metáforas: o tempo. O autor, conheço-o como colega e amigo há muitos anos e fico sempre impressionado com sua diligência, habilidade, dedicação, perspicácia e vivacidade de espírito. Neste livro você vai encontrar todas essas qualidades... e mais. Pense nele como um seminário particular com um *trainer* de classe mundial na palma de suas mãos.

Do Prefácio, por
John Overdurf, C.A.C.
Co-autor de *Training
Trances e Dreaming
Realities*



Um dos mais respeitados instrutores e consultores de Programação Neurolinguística do Brasil, o autor estuda linhas do tempo desde que trouxe a Terapia da Linha do Tempo[®] para o Brasil em 1993. Suas pesquisas têm proporcionado maior compreensão sobre a relação entre as linhas do tempo e o comportamento das pessoas. A criação e desenvolvimento de técnicas e processos oferece novos caminhos rápidos para a mudança pessoal, o coaching e a terapia. Seu trabalho na formação de profissionais da relação de ajuda tem levado esses conhecimentos a muitas centenas de pessoas de vários estados brasileiros e do exterior.

George Vittorio Szenészi

ESTÁ NA HORA!?

A Psicologia das Linhas do
Tempo

Teoria e aplicações ao
desenvolvimento pessoal,
à terapia e ao *coaching*



Florianópolis – SC
2011

Copyright © 2007 George Vittorio Szenészi

Capa e ilustrações
Gabriel Schramm Szenészi

Impressão
Postmix

2ª Edição: 2011

Proibida qualquer reprodução, seja eletrônica ou mecânica, total ou parcial,
sem a permissão expressa do autor.

Dados internacionais de catalogação na publicação

| |
|---|
| Szenészi, George Vittorio. Está na hora!?: a psicologia das linhas do tempo: aplicações à vida pessoal, à terapia e ao coaching / George Vittorio Szenészi. - Curitiba: Coração Brasil Editora, 2008. 198p. ; 21cm. ISBN: 978-85-89696-31-9 1. Psicologia. 2. Terapêutica. 3. Programação Neurolingüística. I. Título. CDD (22ª ed.) 150 |
|---|

Bibliotecária responsável: Mara Rejane Vicente Teixeira

Metaprocessos Avançados Ltda.

Rua João Pio Duarte Silva 1231, sl. 102 b,
88037-001 – Florianópolis – SC – Brasil
(48) 3233-5525
www.metaprocessos.com.br - contato@metaprocessos.com.br

2011

Sumário

Dedicatória

Agradecimentos

Prefácio

Apresentação

| | |
|--|----|
| 1. Desde quando o tempo existe? | 1 |
| Pensando sobre o tempo | 2 |
| A experiência do tempo | 6 |
| O tempo no pensamento filosófico | 10 |
| A concepção do tempo na filosofia do século XX | 18 |
| Tempo e linhas do tempo no início da psicologia | 19 |
| Memórias e identidade | 25 |
| Três maneiras de objetivar a Linha do Tempo mais uma que não objetiva | 27 |
| Notas | 33 |
| | |
| 2. Modelos do tempo | 39 |
| Interlúdio | 40 |
| As ligações entre as memórias | 42 |
| Memórias temporais e atemporais | 46 |
| A linha do tempo mental | 48 |
| Eliciando a linha do tempo | 52 |
| Surpreendendo o caminho das memórias | 57 |
| Linhas geográficas | 61 |
| Memórias do futuro | 62 |
| Criando o futuro | 65 |
| Notas | 67 |

| | |
|---|-----|
| 3. Uma metáfora chamada Linha do Tempo | 69 |
| Submodalidades das linhas do tempo | 70 |
| Linhas e desalinhos | 75 |
| Vidas sem futuro | 81 |
| Outras possibilidades | 82 |
| Culturas e linhas do tempo | 85 |
| Notas | 91 |
| | |
| 4. Personalidades e relacionamentos | 93 |
| As concepções do tempo | 94 |
| Os tipos clássicos de linhas do tempo | 97 |
| A linha clássica das pessoas No Tempo | 100 |
| A linha clássica das pessoas Através do Tempo | 104 |
| O relacionamento entre as pessoas No Tempo e Através do Tempo | 106 |
| Para facilitar a convivência | 111 |
| Outras linhas do tempo | 113 |
| Linhas genéricas No Tempo | 116 |
| Linhas genéricas Através do Tempo | 118 |
| Perguntas para definir tendências No Tempo e Através do Tempo | 121 |
| As linhas do tempo em contextos organizacionais | 122 |
| Linhas do tempo e empreendedorismo | 125 |
| A quem servem os cursos de administração do tempo? | 127 |
| Como as pessoas NT podem administrar seu tempo | 129 |
| Um resumo de suas características | 132 |
| Notas | 135 |
| | |
| 5. Viagens no tempo | 137 |
| Fortalecendo crenças e atitudes | 139 |
| Mudando interações de linhas do tempo | 145 |
| Linha do humor | 150 |

| | |
|--|-----|
| Mudando linhas do tempo | 153 |
| Destruidor de decisões | 159 |
| Disparador de intuições | 161 |
| Construindo o futuro | 164 |
| Tratando bloqueios à realização de objetivos | 170 |
| Notas | 175 |
| | |
| Posfácio | 178 |
| Bibliografia | 179 |
| O autor | 186 |
| Poslúdio: A administração da coisa pública | 187 |
| Apêndice: A Terapia da Linha do Tempo | 190 |

**Somos contemporâneos da eternidade.
Mas não para sempre.**
André Comte-Sponville

Dedicatória

Uma homenagem a meus avós, que antes de eu vir já eram parte de minha linha do tempo: George, que usou seu tempo para fazer coisas que ninguém fazia; Elza, que estava muito adiante de seu tempo; Vittorio, que deu seu tempo para quem não tinha tempo; e Luigia, que dedicou a mim parte de seu tempo.

Obrigado por assim me antecederem.

A meu pai, mestre da dedicação,
o tempo com a plenitude da intenção.
E à minha mãe, que sem ligar para o
tempo, foi mãe.

Agradecimentos

Desejo agradecer a quem teve participação especial neste livro e a quem de alguma forma o facilitou. Antes, porém, é importante que eu fale sobre uma lição. Um dia minha filha Juliana, bem pequena e espalhada no meio de seus brinquedos, olhou para mim e disse: “Pai, quero ser sua boneca!”. Ao lhe perguntar por que, ela respondeu: “Pra você brincar comigo”. Nem foi preciso o olhar da mãe para que eu entendesse. Naquela época, já estava na hora de eu terminar minha arrastada pesquisa de Mestrado. A cena volta hoje quando reconheço o quanto minhas três crianças estiveram à minha volta ao longo de meus estudos e trabalho, mesmo que eu não as notasse. Meu primeiro agradecimento vai para meus filhos Juliana, Daniela e Gabriel, e para Beti, que compartilharam porções substanciais de minhas experiências de vida. Com eles descobri que um passado é escrito a várias mãos e o futuro com um dedo você altera. E que o agora não tem jeito.

Quero me lembrar de meus primeiros professores de Programação Neurolinguística, Gilberto Craidy Cury e Rebeca Lamm Frenk, a quem agradeço as primeiras e muitas informações que a partir de 1984 começaram a me inspirar no direcionamento de minha vida profissional.

O projeto deste livro partiu de meu envolvimento profundo com a Terapia da Linha do Tempo, onde encontrei muitas perguntas e enormes possibilidades. Agradeço a Tad James e Wyatt Woodsmall por sua genial criação e, em especial, a Tad James e Ardith Flynn por me convidarem a fazer parte de seu primeiro time na divulgação da terapia. John Overdurf e Julie Siverthorn foram exemplos de criatividade, maestria e firme amizade. A atenção dedicada de Robert Dilts trouxe-me valiosas informações sobre linhas do tempo e sua história. Raquel de Souza Camargo e Ewerson Alessandro Souza, com o coração e com o cuidado de filósofos, ajudaram-me na pesquisa e no texto sobre o tempo na filosofia. Vera Lúcia Boeing, de perto, de longe e pela internet, foi apoio e presença afetuosa. Gabriel Schramm Szenészi cuidou pacientemente e atenciosamente da primeira capa do livro e dos desenhos. A esses, aos colegas terapeutas que durante vários anos vêm me alimentando com os casos de seus clientes, a meus próprios clientes e àqueles que, mesmo especiais não estiveram tão presentes – a todos esses, cujas linhas do tempo estão sublinhando todo o texto, meu maior agradecimento.

Prefácio

George Vittorio Szenészi realizou um notável trabalho de documentar e expandir a obra que tem sido feita no campo da Programação Neurolinguística, bem como de traçar suas origens, dessa que é uma das maiores de todas as metáforas: o tempo. Enquanto metáfora é uma que afeta profundamente tudo o que fazemos, conscientemente e inconscientemente. Está profundamente integrada no tecido de nossa linguagem, em nossas memórias e em toda a nossa percepção, de tal maneira que é aceita como um dado, como fato e não percebida como o elemento mais maleável em nossa experiência. Nasceu da necessidade, como uma medida da mudança para criar a ordem. E é ainda uma construção completa, realizada pelo homem e pela mulher. Mesmo as zonas de tempo internacional que hoje governam praticamente qualquer aspecto do comércio e da comunicação, mesmo a civilização como um todo, elas foram apenas criadas quando essa trilha foi reconhecida e construída. Um desenvolvimento recente, temporalmente falando.

Einstein disse que tempo + espaço + matéria + energia = criação. Mudar qualquer um ou mais desses parâmetros irá mudar o resultado dessa equação. Isso tem enormes implicações na compreensão de como nós construímos problemas, soluções e as realidades que moldam nossas vidas. As emoções são exemplos maravilhosos disso. Elas são todas em parte definidas com base na nossa orientação em relação ao tempo. Por exemplo, experimente sentir-se arrependido a respeito de algo do futuro que você não fez. Você não pode – a menos que você seja extremamente criativo e com um bocado de tempo em suas mãos! Isto é assim porque o arrependimento é uma emoção “do passado”. Para conseguir isso precisamos estar no presente refletindo sobre uma memória passada e pensando “Se eu ao menos soubesse... Se ao menos eu imaginasse...”. O paradoxo é que se nós já soubéssemos mais, nós não poderíamos criar um arrependimento. A questão é que os aprendizados que temos agora não estão vinculados ao ponto da memória quando tivemos necessidades deles.

Outro exemplo simples é a ansiedade. Tente sentir ansiedade sobre algo que você já completou com sucesso. Você não pode – a menos, mais uma vez, que você seja extremamente criativo e com um monte de tempo à sua disposição! A maioria das pessoas concorda que a ansiedade vem quando fazemos a construção de algo no futuro onde não nos desempenhamos ou reagimos da maneira que queremos. É, de fato, uma grande ilustração de como construímos algo usando o tempo que não aconteceu ainda mas que assim mesmo cria sentimentos reais no presente. Claramente, nessa situação, o tempo não está ao seu lado!

Talvez não exista maior ironia quando não estamos usando o tempo efetivamente que a questão dos objetivos. Em meu trabalho chamado Além das Metas (*Beyond Goals*), sugere-se que uma das razões pelas quais a boa formulação de objetivos não funciona – quando ela não funciona – é que estamos criando objetivos fora de necessidades insatisfeitas. Pensamos “Se ao menos eu tivesse aquele trabalho, relacionamento, dinheiro, casa (algo externo) eu seria feliz, realizado, confiante (estado interno)”. Assim estamos desejando construir um objetivo futuro que está vinculado a um estado de ser, que teoricamente poderíamos experimentar agora. Ao invés disso, está-se adiando a experiência de sentir aquilo agora, empurrando-a para um futuro ligado a algum evento externo. De fato, a cada momento que estamos pensando sobre o objetivo no futuro, estamos negativamente sugerindo a nós mesmos que nós não temos aquele estado agora. O que nós realmente somos, depois de muitas tentativas, é o estado, mas porque nós o vinculamos ao evento externo futuro nós temos que esperar. Claramente, de novo, o tempo não está ao nosso lado.

Através do uso de submodalidades, dos desenhos e do caminho que nossas mentes usam para codificar a experiência e sua extensão através das linhas do tempo, este livro mostra como o tempo se alinha com todos os outros processos e *insights* na vida. E então ele passa a estar ao seu lado – ou com você...

O autor, eu o conheço como colega e amigo há muitos anos e fico sempre impressionado com sua diligência, habilidade, dedicação, perspicácia e vivacidade de espírito. George Vittorio é certamente alguém que conhece tanto de linhas do tempo porque sua importância foi tomada com seriedade. Neste livro você vai encontrar todas essas

qualidades... e mais. Você vai encontrar contribuições inéditas como a clarificação dos quatro tipos de linhas do tempo, a descrição de suas submodalidades, exemplos da infinidade de possibilidades das linhas do tempo e sua presença nas culturas. Pense nele como um seminário particular com um *trainer* de classe mundial na palma de suas mãos.

Assim, *Está Na Hora ... AGORA ...* de você começar a ler o resto deste livro ... enquanto você considera ... quando você já não esteve neste agora? ... assim desse jeito... você tem todo o tempo que existe AGORA... para absorver tudo que ele tenha para oferecer a você...

John Overdurf, C.A.C.

Master Trainer of NLP

Co-autor de *Training Trances* e *Dreaming Realities*

Atlanta, GA, 2007.

Apresentação

*O tempo é a maneira de a natureza evitar
que tudo aconteça simultaneamente.*

John Wheeler

Há muitas décadas autores de ficção científica vêm deliciando seus leitores com histórias sobre viagens pelo tempo. Desde H. G. Wells, com seu *A Máquina do Tempo*, de 1895, grandes e muito premiados nomes como Isaac Asimov, Robert A. Heinlein e Connie Willis, além de incontáveis outros, não resistiram à tentação de enveredar pelo tema apaixonante de chegar a outras épocas¹. O cinema e a TV já nos apresentaram filmes e seriados que vêm mexendo com a imaginação e aguçando as esperanças fantasiosas de duas para três gerações. Muita gente já quis mudar sua história, modificar seu passado ou criar um futuro feito sob medida. Refugiando-se nas páginas e nas telas coloridas, esperam pela máquina de seus sonhos. Um artefato tecnológico ou uma caixa mágica. Não importa.

Quem sabe você tenha visto o romântico e intrigante filme “Em algum lugar no passado” (*Somewhere in Time* – Jeannot Szwara, 1980). Nele o personagem de Christopher

Reeve volta no tempo, mas curiosamente não há máquina para isso. Acredito que a maior parte das pessoas deixou passar despercebida a primeira vez no cinema em que outra “máquina” foi usada para viajar no tempo. Não se maravilhavam com o aceno fantástico que o personagem deu ao entrar em transe auto-hipnótico e retroceder 68 anos na história ².

Fora da ficção, a magia do filme pode de alguma forma se reproduzir em cada ser humano da paisagem de nosso planeta. Isso porque cada um de nós possui sua própria máquina interna do tempo. Uma máquina que nos permite mudar o passado e criar um futuro, especial ou grandioso. Sem tecnologia nem chips quânticos. Que já vem instalada e ligada. Mas que só mais recentemente seus comandos foram descobertos. A tecnologia do seu *hardware* usa a “neuromodulação dependente da atividade” ³ e seu *software* se vale de um programa básico chamado “linha do tempo”.

Linhas do tempo são representações simbólicas e metafóricas de parte dos comportamentos, predisposições e atitudes emocionais humanas. Como disse Tad James, ao longo dos anos ficou claro que a linha do tempo de uma pessoa, com toda sua história pessoal – suas alegrias e medos, sua felicidade e sofrimento, seus amores e ódios, suas crenças limitantes e decisões fortalecedoras – forma a parte principal de sua personalidade ⁴.

O início da década de 80 presenciou o aparecimento das primeiras maneiras de usar linhas do tempo para mudanças pessoais. Usadas como guias mentais para acessar memórias do passado, elas facilitavam enormemente vários processos, permitindo mudanças pessoais mais rápidas e profundas. Desde então foi aumentando o número de

profissionais e pessoas à busca de meios efetivos de desenvolvimento, que explorassem o potencial demonstrado pelo conceito e pelas suas técnicas para a transformação humana. Apareceram formas inovadoras e criativas de ajudar pessoas a deixarem partes de suas vidas mais parecidas com partes da vida de seus sonhos. Cada uma a seu modo, trouxeram importantes acréscimos para o fortalecimento das chamadas tecnologias para a mudança humana acelerada. Exemplos dessa tecnologia são a Terapia da Linha do Tempo, criada inicialmente por Tad James e Wyatt Woodsmall (1988)⁵, as técnicas para mudança de crenças e o *Reimprinting*, desenvolvidos por Robert Dilts (1990, 2004), o estudo de Steve Andreas e Connirae Andreas (1987) sobre a linha do tempo de submodalidades e sua técnica *Parental Reimprinting* publicada por Connirae Andreas e Tamara Andreas (1996).

Alguns leitores já estão familiarizados com o uso das linhas do tempo. Para esses, o livro tem o propósito de oferecer maior compreensão acerca do instrumento que usam e mostrar outras possibilidades para o crescimento humano. Para os que estão conhecendo agora o conceito, antes que desejem apertar os botões dessa “máquina”, o texto é uma oportunidade para entender claramente suas características mais marcantes e sua relação com a vida de cada um.

Meu contato com a idéia de linha do tempo aconteceu em meados dos anos 80 quando entrei no campo da Programação Neurolinguística. O grande salto se deu com o aprendizado da Terapia da Linha do Tempo com Tad James em 1993. A partir de então lidar com esse instrumento virtual tem sido para mim uma experiência quase diária no contato com clientes. Já me perguntei se

minha preferência ou quase paixão por histórias de ficção científica tem alguma relação com o encontro “casual” que tive com as linhas do tempo e a curiosidade que elas dispararam.

Na literatura e na prática as linhas do tempo estão sendo utilizadas com maior ênfase no contexto terapêutico, mas suas possibilidades vão bem além. Áreas como a educação, o *coaching*, a administração de negócios, o desenvolvimento pessoal e mesmo espiritual podem se beneficiar desse instrumento e dos conhecimentos a ele atrelados. Neste livro trago aos leitores a exposição aprofundada de um dos quatro tipos de linhas do tempo – a linha do tempo mental, referente às direções espaciais percebidas do passado e do futuro. É a linha original da qual, de alguma forma, as outras derivam ou a ela estão relacionadas. Essa linha do tempo tem a ver com personalidade, organização pessoal, saúde mental, liderança, pontualidade e até com o amor e a ternura.

O texto foi elaborado a partir da edição de trechos de um seminário para psicoterapeutas, somado a partes especialmente escritas e a momentos de pretensa inspiração mais literária. Por isso talvez o leitor mais atento descubra uma certa indefinição do estilo – e esse é, por definição, meu estilo.

Estão aqui elementos da história da linha do tempo, teorias, modelos, casos reais retirados da experiência clínica e do *coaching* e técnicas para mudança pessoal. No primeiro capítulo – Desde quando o tempo existe? – apresento uma breve visão da experiência do tempo e da história da linha do tempo, passando por filósofos com suas reflexões sobre o tempo e indo até sua recente redescoberta no campo da

psicologia e da programação neurolinguística, mostrando ainda os quatro tipos de linhas do tempo hoje utilizados.

O capítulo dois – Modelos do tempo – aborda as memórias do passado e do futuro e suas interligações, examina em detalhes a linha do tempo mental, um dos quatro tipos de linhas do tempo, e descreve como eliciar a linha do tempo de alguém.

No capítulo três – Uma metáfora chamada linha do tempo – você vai entrar no mundo da relação entre histórias pessoais e linhas do tempo. Vai conhecer características de seus traçados, sua relação com as memórias e com a vida de cada indivíduo e como começar a entender e interpretar desenhos e particularidades.

O quarto capítulo, com o tema – Personalidades e relacionamentos – mostra como reconhecer e interpretar os desenhos clássicos das linhas do tempo, suas tendências típicas e sua vinculação com manifestações da personalidade. Nele você encontra os aspectos das atitudes psicológicas e do comportamento conforme são influenciados pelos desenhos das linhas do tempo.

O último capítulo – Viagens no tempo – dediquei a exemplos de técnicas que usam os quatro tipos de linhas do tempo como estruturas centrais para mudança e crescimento humano.

A literatura sobre o tempo é vasta. Aos leitores que desejarem aprofundar certos temas ofereço sugestões de livros durante o texto nas notas ao final de cada capítulo.

Ao longo dos anos muitos pensamentos, idéias e criações de outros autores influenciaram meu pensamento e minha fala. Com tanto uso que fiz deles, acabaram por fazer

parte de meu repertório e com um pouco de desatenção a origem de alguns se perdeu no tempo. Assim é possível que passagens, idéias ou frases de outros estejam aqui sem o devido reconhecimento. Agradeço a quem puder informar-me sobre essas ausências para sanar a indelicadeza na próxima edição.

Notas

1. A primeira história a citar uma máquina do tempo foi *El Anacronópete*, de Enrique Gaspar y Rimbau, autor espanhol, publicada em 1887. H. G. Wells publicou em 1888 seu primeiro conto com máquina do tempo, *The Chronic Argonauts*, que serviu de base para o famoso *A Máquina do Tempo* de 1895. As histórias de viagens no tempo, no entanto, são muito mais antigas. Remontam a fontes tão antigas quanto o *Mahabharata* (700 AC a 300 DC) da mitologia Hindu, com a história do Rei Revaita que, após encontrar-se com o criador Brahama, retorna à Terra muitas eras depois; o *Talmud* (200 a 400 DC) com a história de Honi HaM'agel, que dorme por 70 anos e acorda num mundo onde seus netos são avós e todos seus familiares e amigos já morreram; o conto japonês *Urashima Taro*, descrito no *Nihongi* (720 DC), onde um pescador visita por três dias um palácio submarino e retorna para sua vila trezentos anos no futuro. A partir dos anos 1700 temos a história recente dos contos de viagem no tempo com, por exemplo, *Memoirs of the Twentieth Century* (Memórias do século vinte), de Samuel Madden (1733), relatando a história de um anjo da guarda que retorna de 1998 para 1728 com documentos de estado. Fonte: Wikipedia, The Free Encyclopedia, www.wikipedia.org, 2010.

2. A idéia do uso da auto-hipnose para viajar no tempo é atribuída a Jack Finney em seu romance *Time and Again*, de 1970, idéia mais tarde levada às telas no citado filme de Jeannot Szwara.

3. “Neuromodulação dependente da atividade” é a designação que se tem dado à base genético-molecular da memória, da aprendizagem e do comportamento. Este processo é regulado pelas “substâncias de informação” – peptídeos, hormônios, proteínas específicas e outras substâncias – que fluem diretamente entre os neurônios através do fluido extracelular e da corrente sanguínea sem se valerem das sinapses. São a base dos estudos da psicobiologia e psiconeuroimunologia.

4. Tad James, *Time Line Therapy and the Basis of Personality*. Honolulu, HI: Advanced Neuro Dynamics, 1994. Texto avulso.

5. Veja no Apêndice uma breve apresentação da Terapia da Linha do Tempo. A terapia será apresentada em meu próximo livro, já em elaboração.