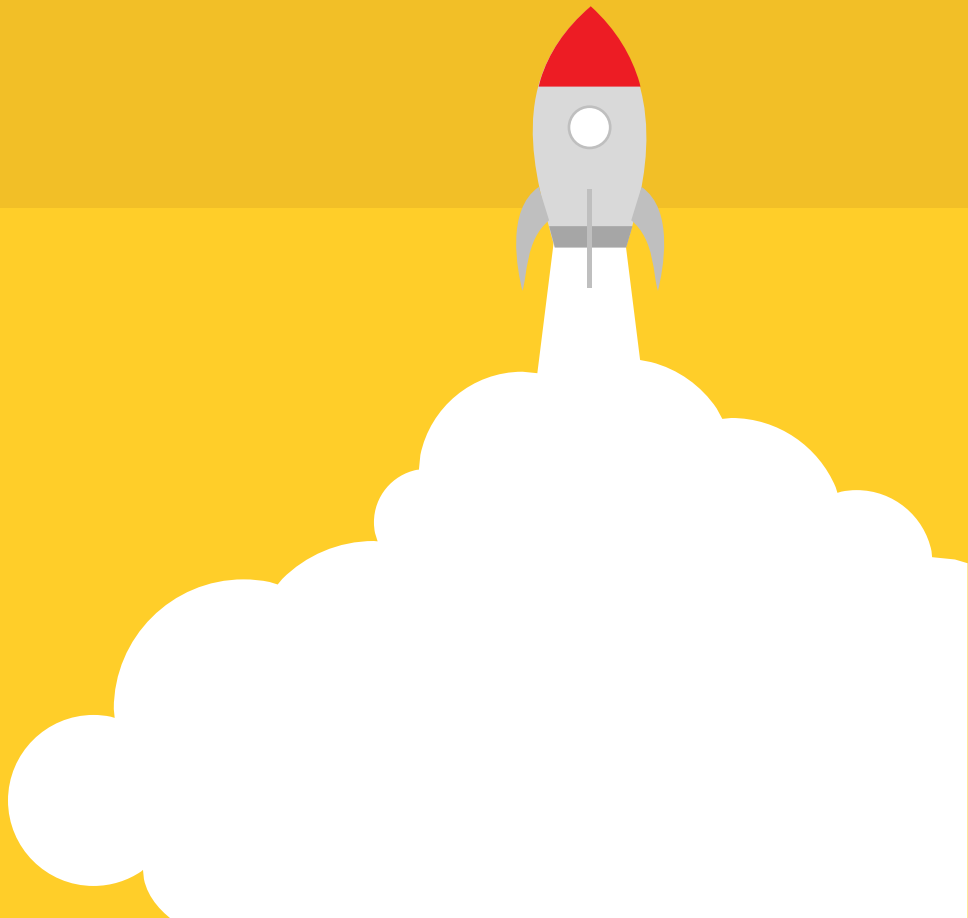


Níveis Neurológicos

Introdução à PNL



<https://www.linkedin.com/in/marcelofbc/>



+55(11) 9.9289-3050



Marcelo F. B. C.
Data scientist

Um pouco sobre o Autor...

Marcelo Fontana Brito de Carvalho com mais de 20 anos de mercado e forte atuação em criação e manutenção de indicadores (KPI), modelagem de processos, treinamentos e co-autor do ebook "Gráficos Avançados & Descomplicados"

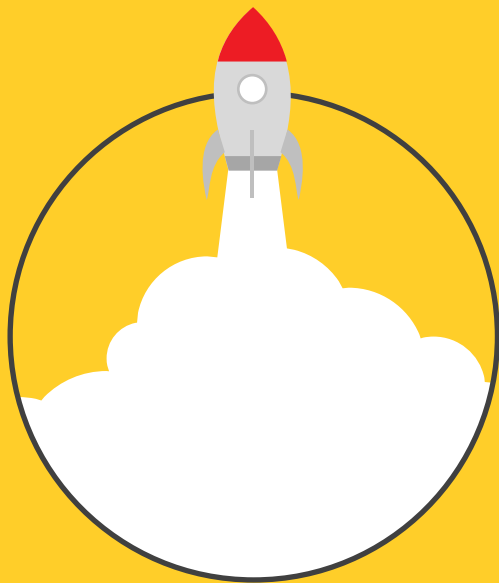
Especialista em Microsoft Excel ,Power BI e Visio com certificação em SFC Agile Scrum e Six Sigma (White Belt) e eterno estudante.



<https://www.linkedin.com/in/marcelofbc/>



+55(11) 9.9289-3050



Objetivo

Neste material abordaremos, um pouco, o modelo de aprendizagem e mudança desenvolvido por Robert Dits baseado no trabalho de Gregory Bateson que indica ser Útil e amplamente adotado no pensamento PNL.

Os tópicos são:

- **Níveis Neurológicos**
- **A linguagem**
- **O Alinhamento**

Boa Leitura 😊



Níveis Neurológicos

Níveis neurológicos não são uma hierarquia. Todos se conectam entre si e todos influenciam uns aos outros.

Níveis neurológicos são úteis para o estabelecimento de objetivos e resultados. Você pode especificar resultados por tipo de ambiente que deseja como deseja agir habilidades que deseja atitudes e crenças que deseja adotar tipo de pessoa que deseja ser.

O próprio pensamento de resultados é uma habilidade ou capacidade, uma abordagem que você adota em todas as decisões que tomar.

Pensamento de resultados se alinha com suas crenças e valores quando você vê o quão bem funciona e quando se torna um princípio importante em sua vida.

O pensamento de resultados alcança o nível de identidade quando você se torna o tipo de pessoa que anda em direção àquilo que deseja na vida em vez de deixar isso ao acaso ou para que outros decidam.



<https://www.linkedin.com/in/marcelofbc/>



+55(11) 9.9289-3050



Níveis Neurológicos



Ambiente: O onde e o quando

O ambiente é o lugar, o momento e as pessoas envolvidas. Você estabelece o limite do que incluir. Pode ter sucesso somente em circunstâncias específicas ou com pessoas em particular - "estar no lugar certo no momento certo".



Níveis Neurológicos

Comportamento: O o quê

Comportamento é o que fazemos. Em termos de PNL, inclui pensamentos além de ações. Às vezes, comportamento é difícil de mudar por estar estreitamente ligado a outros níveis. Você observa comportamento do lado de fora. no lugar certo no momento certo".



Níveis Neurológicos



Capacidade: O como

Capacidade é habilidade - comportamento consistente, automático e habitual. Esse nível inclui tanto estratégias de pensamento quanto habilidades físicas. Capacidade em um nível organizacional se manifesta como processos e procedimentos empresariais. Capacidade somente é visível no comportamento resultante porque reside em você.



Níveis Neurológicos

Crenças e valores: O porquê

Crenças são os princípios que guiam ações, não aquilo em que dizemos acreditar, mas aquilo sobre o qual agimos.

Crenças dão significado ao que fazemos.

Valores são por que fazemos o que fazemos. É importante para nós, saúde, riqueza, felicidade e amor.

Em um nível organizacional, empresas têm crenças de negócios com base nas quais agem e valores que detêm.

São parte da cultura das organizações. Crenças e valores direcionam nossas vidas, agindo tanto como permissões quanto como proibições de nossas ações. "



Níveis Neurológicos



Identidade: O quem

Identidade é o seu senso de si mesmo, as crenças e os valores essenciais que definem você e sua missão de vida. Ela é constituída ao longo de toda sua vida e é bastante resiliente.

Nós nos expressamos através de nossos comportamentos, habilidades, crenças e valores, mas somos mais do que todos ou do que qualquer um desses. Nos negócios, a identidade organizacional é a cultura empresarial. Ela emerge da interação dos demais níveis.



Níveis Neurológicos

Além da identidade: Conexão

Este é o reino da ética, da religião e da espiritualidade seu lugar no mundo. Para uma empresa, significa visão e como a empresa se conecta à comunidade e a outras organizações.



<https://www.linkedin.com/in/marcelofbc/>



+55(11) 9.9289-3050



A Linguagem dos Níveis Neurológicos

Você também pode usar níveis neurológicos para explorar um problema ou quando estiver confuso e incerto sobre o que fazer. Uma vez que saiba em que nível está preso, saberá o tipo de recursos de que precisa.

Confundir níveis neurológicos causa muitos problemas. O problema mais importante é a confusão entre comportamento e identidade. Crianças ouve com frequência: "Você é mau!" (declaração de identidade), quando faz algo errado (comportamento). Consequentemente, muitas pessoas acreditam que são o que fazem e se julgam de acordo. Mas cada um de nós é uma pessoa capaz de fazer muitas coisas e nem todas serão aprovadas pelos outros.

Níveis neurológicos separam o ato da pessoa.

Você não é seu comportamento.



<https://www.linkedin.com/in/marcelofbc/>



+55(11) 9.9289-3050



A Linguagem dos Níveis Neurológicos

É possível saber em qual nível uma pessoa está pensando ouvindo as palavras que usa. É possível, por exemplo, mapear todos os cinco níveis usando uma só sentença: "Eu não posso fazer isso aqui".

Quando o "Eu" é enfatizado, é uma declaração de **identidade**:

"**Eu** não posso fazer isso aqui."

Quando o "não posso" é enfatizado, é uma declaração de **crença**:

"Eu **não posso** fazer isso aqui."

Quando "fazer" é enfatizado, é uma declaração de **capacidade**:

"Eu não posso **fazer** isso aqui."

Quando "isso" é enfatizado, é uma declaração de **comportamento**:

"Não posso fazer **isso** aqui."

Quando "aqui" é enfatizado, é uma declaração de **ambiente**:

"Não posso fazer isso **aqui**."



Alinhamento de Níveis Neurológicos



Este é um exercício poderoso para construir seus recursos e sua congruência utilizando os níveis neurológicos, lí melhor realizado com um guia que possa orientá-lo através do processo. Você pode fazer isso mentalmente, porém é mais poderoso se o fizer fisicamente.

Nos próximas páginas veremos o passo a passo.



Alinhamento de Níveis Neurológicos

Comece ficando de pé em um lugar onde possa dar cinco passos para trás.

Pense em uma situação difícil em que você gostaria de ter mais escolhas, em que suspeita que não está usando todos os seus recursos, em que você não seja totalmente "você". Você pode também utilizar este exercício em uma situação na qual deseje certificar-se de que está utilizando todos os seus recursos.

O Comece pelo ambiente onde você tipicamente experimenta o problema; por exemplo, o lar ou o escritório. Descreva seu entorno.

Onde está?

Quem está à sua volta?

O que você nota especialmente sobre o ambiente?



<https://www.linkedin.com/in/marcelofbc/>



+55(11) 9.9289-3050



Alinhamento de Níveis Neurológicos

Dê um passo para trás. Agora, você está no nível de comportamento. O que está fazendo?

Pense em seus movimentos, ações e pensamentos, como seu comportamento se encaixa no ambiente?

Dê mais um passo para trás. Agora, está no nível de capacidade.

Pense em suas habilidades. Nessa situação, você está apenas expressando uma tração delas.

Que habilidades você tem em sua vida?

Quais as suas estratégias mentais?

Qual é a qualidade de seu raciocínio?

Que habilidades de comunicação e relacionais você tem?

Pense em suas habilidades de rapport, resultados e pensamento criativo.

Que qualidades tem que lhe servem bem?

O que você faz bem em qualquer contexto?



Alinhamento de Níveis Neurológicos

Dê mais um passo para trás. Reflita sobre suas crenças e valores.

O que é importante para você?

O que acha que vale a pena no que você faz?

Que crenças potencializadoras você tem a seu próprio respeito?

Que crenças potencializadoras você tem sobre os outros?

Que princípios você toma como base de suas ações?

O Você não é o que faz nem mesmo o que acredita. Dê mais um passo para trás e pense a respeito de suas personalidade e identidade singulares.

Qual a sua missão na vida?

Que tipo de pessoa você é?

Obtenha um senso de si mesmo e daquilo que você quer realizar no mundo. Expresse isso com uma metáfora - que símbolo ou ideia vem à mente que parece expressar sua identidade como pessoa?



<https://www.linkedin.com/in/marcelofbc/>



+55(11) 9.9289-3050



Alinhamento de Níveis Neurológicos

Dê um último passo para trás. Pense em como você está conectado a todos os outros seres vivos e tudo que acredita estar além de sua vida.

Muitas pessoas denominam isso de reino espiritual. Você poderá crenças religiosas ou uma filosofia pessoal. Tome o tempo que necessário para obter um sentido do que isso significa para você mínimo, isso diz respeito a como você, como pessoa singular, se conecta a outras. Que metáfora melhor expressaria esse sentimento?

Leve esse sentimento de conexão com você enquanto entra em seu nível de identidade. Observe a diferença que isso faz.



<https://www.linkedin.com/in/marcelofbc/>



+55(11) 9.9289-3050



Alinhamento de Níveis Neurológicos

Agora, pegue esse sentimento intensificado de quem você é e de quem poderá ser, com a metáfora que o expressa, e dê um passo à frente para o nível de suas crenças e valores. Mantenha essa fisiologia do nível de identidade enquanto faz isso.

O que é importante agora?

Em que acredita agora?

O que quer que seja importante?

Em que deseja acreditar?

Quais crenças e valores expressam sua identidade?



<https://www.linkedin.com/in/marcelofbc/>



+55(11) 9.9289-3050



Alinhamento de Níveis Neurológicos

Pegue esse novo senso de suas crenças e valores e dê um passo para a frente para o nível de capacidades, mantendo a fisiologia anterior do nível de crenças e valores.

Como suas habilidades estão transformadas e intensificadas com esta maior profundidade?

Como pode usar suas habilidades da melhor maneira possível?

Mantenha a fisiologia do nível de capacidade e dê um passo à frente para o nível de comportamento.

Como poderá agir para expressar o alinhamento que sente?

Finalmente, dê um passo à frente para seu real ambiente atual. De que forma é diferente quando traz esses níveis de você mesmo para ele? Observe como se sente a respeito de onde está com essas maiores profundidade e clareza de seus valores, de seu propósito e senso de conexão.

Saiba que se você fosse trazer tudo isso para a situação do problema, ela mudaria.



<https://www.linkedin.com/in/marcelofbc/>



+55(11) 9.9289-3050





Aguarde..

No próximo artigo falaremos sobre as perspectivas e Meta espelho que em conjunto com os níveis neurológicos farão você ir um outro nível..

Até lá.. 😊