

# PNL

*Rogério Castilho*

# Aula 1

# Introdução à PNL

# Definição

# Definição

P

N

L



**Programação**

**Neurolinguística**

# Definição

- O estudo da PNL ajuda a entender as programações, reforçá-las ou alterá-las;
- O praticante de PNL desenvolve habilidades para promover mudanças;
- A PNL é baseada em pressupostos.

# Pressupostos

# Pressupostos

**PNL não é ciência, pois a ciência é amparada em leis, e a PNL se sustenta em pressupostos, ou seja, pressupõe-se que algo seja de um jeito, e isso é respeitado.**

# Pressupostos

**Mapa = como o mundo é visto;**

**Território = mundo.**

**O que significa?**

**Que as pessoas não veem o mundo (e as pessoas) como ele é, mas, o veem de acordo com os próprios mapas (ou filtros).**

**O mapa não  
é o  
território.**

# Para que servem?

# Para que servem?

- Os pressupostos são os pilares da PNL;
- Eles sustentam cada técnica, procedimento ou intervenção;
- Adotando os pressupostos como filosofia de vida, a aplicabilidade da PNL se torna fácil e lógica.

# Aula 2

# Sistemas representacionais

# Visual

# Visual

- **Algumas pessoas preferem captar e transmitir informações através de imagens;**
- **Para elas, a aparência, forma, tamanho e cores são mais importantes que outros elementos da comunicação;**
- **Ninguém “é” visual, mas predominantemente visual.**

# Auditivo

# Auditivo

- Para os predominantemente auditivos, o som e as palavras são mais importantes;
- Ruídos incomodam e músicas são bem-vindas;
- São pessoas com um ritmo natural e procuram falar corretamente, sem comer os “r” e os “s” do fim das palavras.

# Cinestésico

# Cinestésico

- **Pessoas cinestésicas dão importância às sensações;**
- **Cinestésicos tocam as pessoas, enquanto conversam com elas; e, neles mesmos, quando não alcançam outros.**

# Aula 3

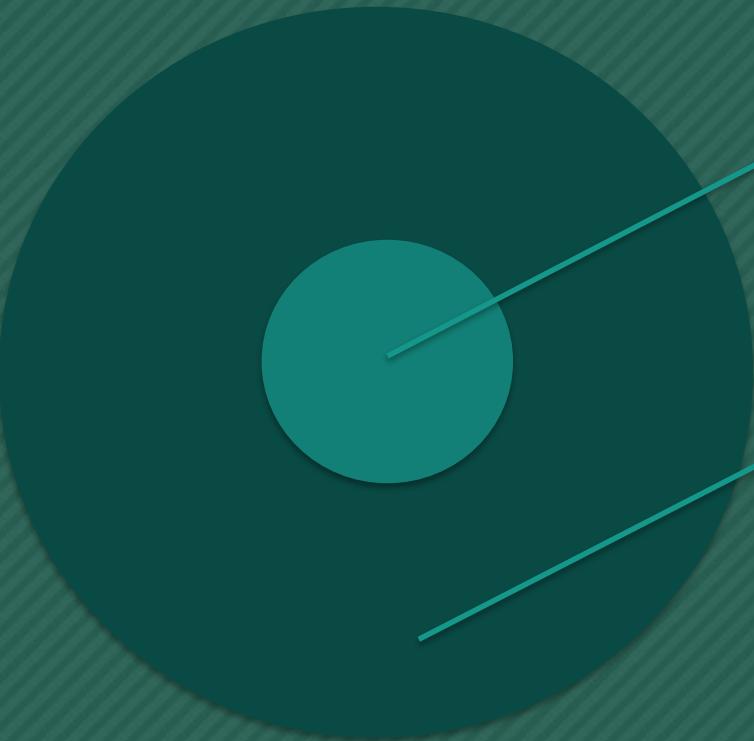
# Submodalidades

# O que é isso?

# O que é isso?

- Os sistemas representacionais são divididos por modalidades (visual, auditivo e cinestésico), compostas por partes, chamadas submodalidades;
- Quando as partes são alteradas, a sensação (som ou imagem) que aquilo causa, também é alterada.

# O que é isso?



**Cor, brilho, tamanho,  
localização, nitidez,  
foco, entre outros.**

**Imagen**

# Para que serve?

# Para que serve?

- **Com o domínio das submodalidades, as reações a estímulos externos podem ser alteradas;**
- **Por exemplo: é possível, a pessoa começar a gostar do que não gosta.**

# Como proceder?

# Como proceder?

**As partes das modalidades são chamadas de drivers, então a resposta aos estímulos externos muda, quando os drivers são alterados.**

Pense no que quer mudar.



Mantenha a sua concentração nesse pensamento.



Mude, mentalmente, para o que quer, a fim de que fique marcado em seu comportamento.

# Aula 4

# *Rapport*

# Como estabelecer empatia?

# Como estabelecer empatia?

- ***Rapport*, em versão traduzida, significa relação;**
- **Como estabelecer uma relação de aceitação, de simpatia com um interlocutor ou com um grupo;**
- **As pessoas gostam de pessoas parecidas com elas, portanto as técnicas de *rapport* buscam ressaltar semelhanças nas relações interpessoais.**

# Como estabelecer empatia?

**A empatia é estabelecida através do  
espelhamento de fala, volume, rapidez e  
movimentos.**

# *Rapport* instantâneo

# *Rapport instantâneo*

*Eyebrow Flash.*



**Levantar das sobrancelhas.**

**Técnica: jogar as sobrancelhas para cima e descer novamente, antes de falar.**

**Motivo: inconscientemente, a receptor vai entender que o emissor está feliz por vê-la.**

# *Rapport* por telefone e escrito

# *Rapport* por telefone e escrito

## Telefone

- **Espelhar velocidade, volume e conteúdo da fala;**
- **Acompanha e, depois, conduz.**

## Escrito

- **Espelhar forma de escrita e tamanho do texto;**
- **Não responda áudio com texto e vice-versa.**

# Aula 5

# Âncoras

# Tipos de âncoras

# Tipos de âncoras

- **Âncoras são gatilhos externos que disparam estados emocionais intensos;**
- **Fazem parte das vidas das pessoas desde o nascimento;**
- **Podem ser visuais, auditivas ou cinestésicas.**

# Tipos de âncoras

## Exemplos de âncoras:

- **Imagen;**
- **Som;**
- **Gosto;**
- **Toque;**
- **Entre outros.**

# Como se instala uma âncora?

# Como se instala uma âncora?

## 1º passo

- Escolha o recurso que se quer ter à mão (força, poder, determinação, confiança, entre outros).

## 2º passo

- Estabeleça um gatilho, a fim de disparar o estado emocional pretendido, quando quiser.

# Como se desinstala uma âncora?

# Como se desinstala uma âncora?

O processo é chamado de colapso de âncoras e serve para anular os efeitos que os gatilhos das âncoras negativas disparam.

Identifique o gatilho.



Instale um recurso contrário.



Aja de forma a neutralizar a âncora negativa.

# Aula 6

# Círculo de excelência

# O que é?

# O que é?

**Círculo imaginário, onde são acumulados recursos internos, para serem acessados, sempre que necessário.**

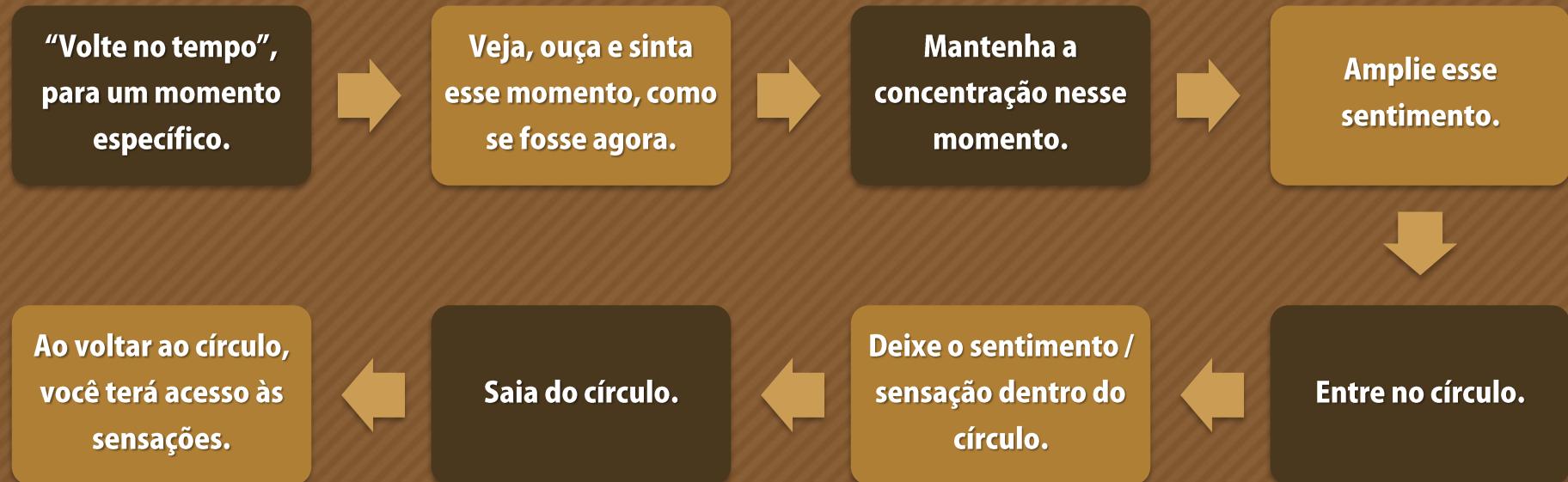
# Como funciona?

# Como funciona?

**É criado imaginariamente no chão, abastecido de recursos (sentimentos, sensações), e, ao final, o praticante “entra” no círculo e instala os recursos necessários.**

# Aplicabilidade

# Aplicabilidade

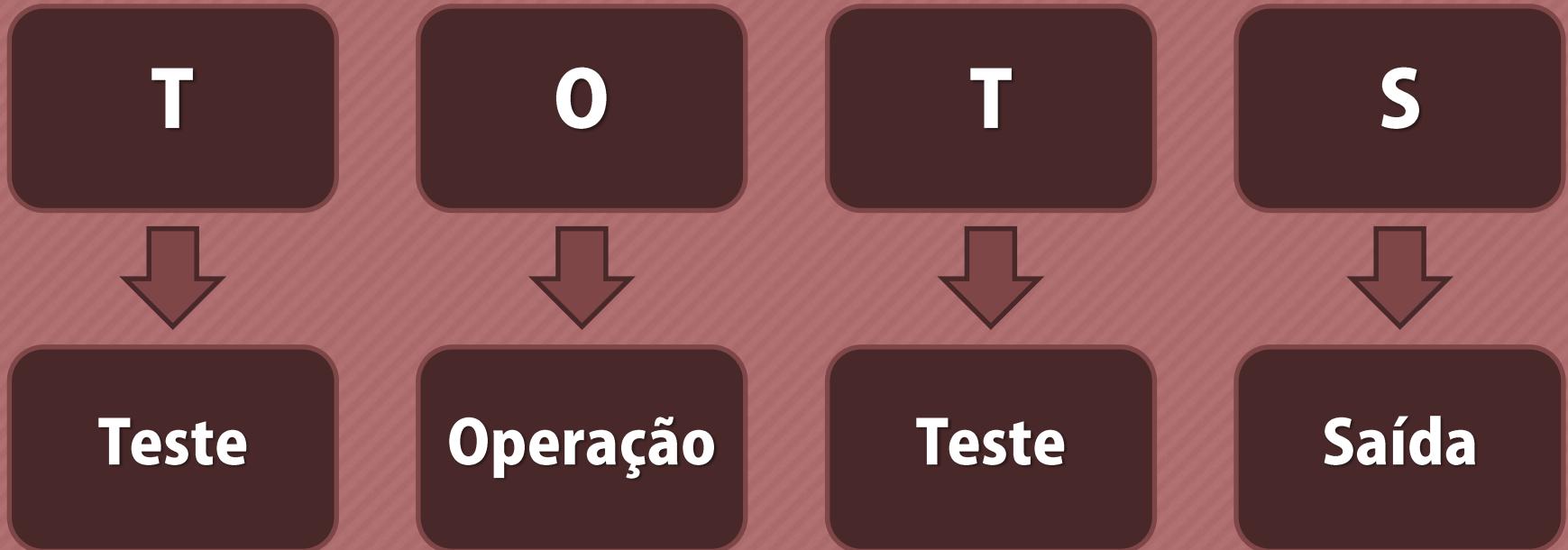


# Aula 7

# TOTS

# Para que serve?

# Para que serve?



**Excelente maneira de verificar se um método está funcionando.**

# Como funciona?

# Como funciona?

Estabeleça metas diárias.



Cheque, diariamente, o cumprimento das metas.

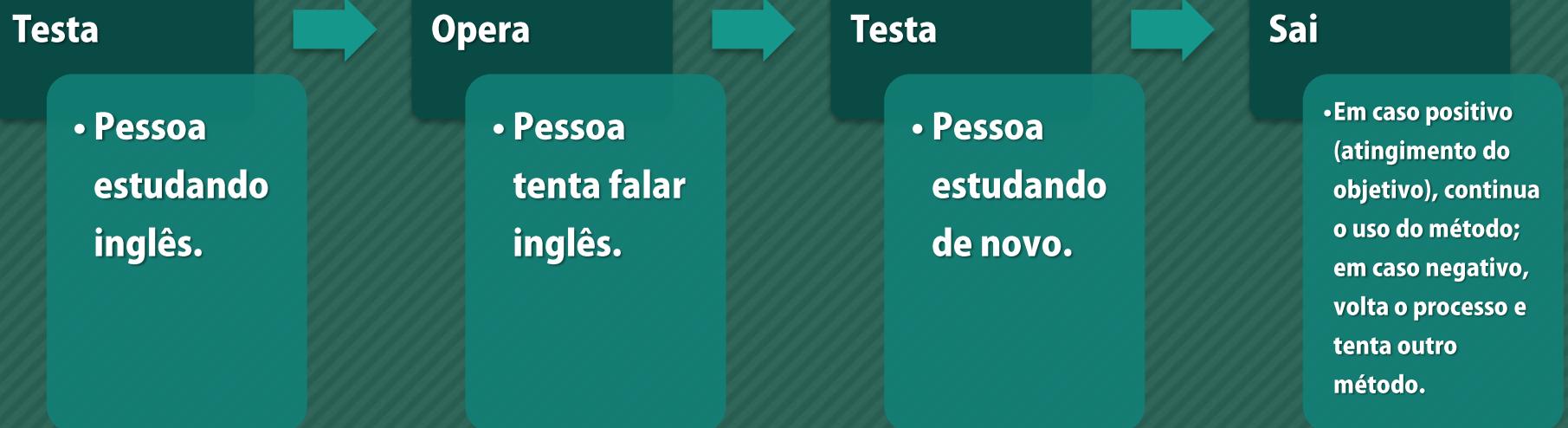
- Caso os critérios para atingimento do objetivo sejam alcançados, é sinal de que o TOTS deu certo;
- Em caso contrário, repita o processo.

# Mas...e na prática?

# Mas...e na prática?

**Monitore seus passos e faça as correções necessárias.**

**Exemplo:**



# Aula 8

# Estratégia Disney

# O que é?

# O que é?

**Sonhador**

**Crítico**

**Realizador**

**Não recebe críticas,  
momento de ideias.**

**Critica, momento de  
lapidar as ideias.**

**Executa as ideias.**

# Para que serve?

# Para que serve?

- **Útil para estruturar o processo criativo;**
- **Com ela, uma pessoa poderá desenvolver suas habilidades e tornar a criatividade mais presente e eficaz.**

# Na prática

# Na prática



## 1º passo

Tenha ideias e coloque-as juntas.



## 2º passo

Lapide as ideias, tire o que não precisa, critique o que já foi pensado.



## 3º passo

Execute as ideias lapidadas.

# Aula 9

# Níveis neurológicos e SWISH

# Conceitos

# Conceitos

## Níveis neurológicos

- Técnica para mudança rápida de comportamentos ou pensamentos.

## SWISH

- Técnica para trocar, rapidamente, imagens e pensamentos.

# Níveis neurológicos

# Níveis neurológicos

**Legado: quem mais?**

**Identidade: quem?**

**Crenças: por que?**

**Capacidades: como?**

**Comportamento: o que?**

**Ambiente: quando e onde?**

**SWISH**

# SWISH

**Serve para eliminar compulsões (comportamentos repetitivos).**

Crie uma imagem mental (imagem pista).

Crie um quadrado, no canto inferior esquerdo.

Coloque, dentro dele, a imagem desejada.

Faça a troca de imagem.

Cresça a imagem pequena, até que ela se sobressaia à outra.

# Aula 10

# Metamodelo de linguagem

# Definição

# Definição

- Tem o objetivo de especificar a comunicação;
- Não há repertório suficiente para expressar todos os pensamentos.

Pensamento



Estrutura profunda

Fala

Estrutura superficial

# Como aplicar?

# Como aplicar?

Feito através de perguntas:

Escute uma  
informação.



Faça perguntas,  
usando termos  
específicos.



Alcance a melhor  
resposta.

# Na prática

# Na prática

**No dia a dia, faça perguntas específicas, para se certificar de toda – e qualquer – informação.**

# Aula 11

# Modelo Milton

O que é?

# O que é?

- **Método de fazer hipnose, conversando com o cliente;**
- **Um dos pilares da PNL.**

# Como funciona?

# Como funciona?

- **Hipnose conversacional: convence através da conversa;**
- **Uso da entonação e velocidade das palavras, para induzir as pessoas a um estado de transe;**
- **Quando a pessoa está em um estágio de transe, as palavras e comandos entram subconscientemente, mudando o comportamento dela.**

# Para que serve?

# Para que serve?

Serve para mudança de  
comportamento.

# Aula 12

# Pistas oculares de acesso

# Do que se trata?

# Do que se trata?

## Movimento Provável dos Olhos

### VISUAL CONSTRUÍDO

Imagens construídas imaginadas

### AUDITIVO CONSTRUÍDO

Sons construídos imaginados

### CINESTÉSICO

Sensações, sentidos



### VISUAL VIVIDO

Imagens vividas do passado  
(imagens lembradas)

### AUDITIVO VIVIDO

Sons ouvidos no passado  
(sons lembrados)

### DIÁLOGO INTERIOR

# Para que serve?

# Para que serve?

- As pistas oculares de acesso fornecem pistas sobre como a pessoa está processando informações (se são criadas ou recordadas);
- Serve para melhorar a memória, criatividade e comunicação intra e interpessoal (consigo mesmo ou com os outros).

# Como funciona?

# Como funciona?

**Para cada movimento, há uma pista ocular:**

- **Para recordar imagens, você olha para cima e para a esquerda;**
- **Para criar imagens, você para cima e para a direita;**
- **Para sensações, você olha para baixo;**
- **Para recordar sons, você olha para a esquerda;**
- **Para criar sons, você olha para a direita;**

# Aula 13

# Estratégia de motivação

# O que é?

# O que é?

- É o que ajuda o ser humano a criar motivação para fazer algo que ainda não foi feito, que não se sabe ao certo;
- Para tudo o que é feito, há uma estratégia;
- Para tudo o que é feito, há um motivo, pois o ser humano age por motivação.

# Como funciona?

# Como funciona?

- **Naturalmente, se usa a motivação para evitar dor ou ganhar prazer;**
- **O cérebro é “ensinado” para conseguir o que se deseja.**

# Na prática

# Na prática

- Mudar o cérebro para associar dor ao que a pessoa sabe que faz mal, como, por exemplo, tomar muito refrigerante ou comer doces;
- Mudar o cérebro para associar prazer ao que a pessoa sabe que vai beneficiá-la, listando o que aquilo tem de benéfico.