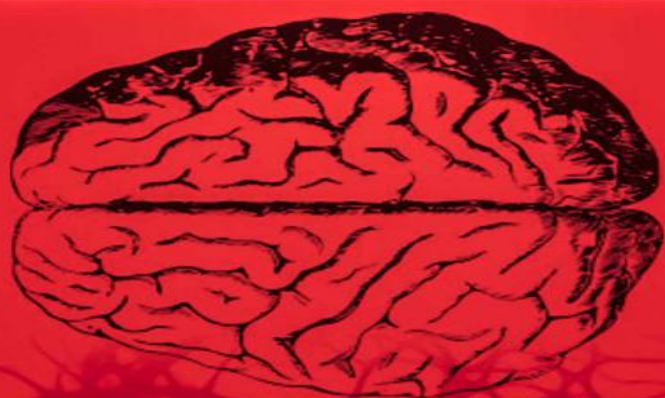


PNL

REPROGRAME SUA MENTE



Robert Miller

dLivros

{ Baixe Livros de forma Rápida e Gratuita }

Converted by [convertEPub](#)

PNL: SEGREDOS PARA REPROGRAMAR SUA MENTE

*- Reprogramando sua mente para
o sucesso-*

*3ª Edição – Ampliada e Revisada.
Com técnicas práticas de PNL*

-Robert Miller-

© Copyright - Todos os direitos reservados.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610/98 do Brasil, bem como demais leis sobre direitos autorais dos países em que esta obra for adquirida.

É proibido reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte desse documento em meios eletrônicos ou impressos a menos que tenha permissão escrita do autor. A não observância destas condições pode incorrer em penas criminais e ações civis. Caso suspeite que adquiriu ou encontrou essa obra por meios não oficiais denuncie e ajude a proteger famílias e empregos via denuncia@editoragiros.com.br



Nota de renúncia:

As informações contidas nesse documento são para fins educacionais e de entretenimento apenas. Os esforços aqui utilizados foram feitos para prover informações atualizadas, completas e reais. Nenhum tipo de garantia está aqui expresso ou implícito. É para conhecimento dos leitores de que o autor não está prestando nenhum tipo de conselho jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Através da leitura desse documento os leitores concordam que, sob nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas diretas ou indiretas que forem resultado do uso da informação contida nesse

documento, incluindo, mas não apenas limitado a erros, omissões ou imprecisões.

3ª Edição 2021 (Revisada e Ampliada)

Edição e Revisão: Grace Tomal

Autor: Robert Miller



www.editoragiros.com.br

CONTEÚDO

Conteúdo

Introdução

Capítulo 1 - Descobrindo a PNL

Capítulo 2-HIPNOSE x PNL

Capítulo 3-Libertando a PNL

Capítulo 4-como superar barreiras e medos com a PNL

4.1. Vencendo barreiras emocionais.

4.2. Medo de cometer erros

4.3 A PNL e a zona de conforto

Capítulo 5-Vencendo a procrastinação com a mente

5.1. Desmascarando os vilões da procrastinação

5.2. Os tipos de MOTIVAÇÕES HUMANAS

Capítulo 6-PNL para gerar atração

6.1. Alterando sua energia atrativa

6.2. Alterando as crenças limitantes

Capítulo 7-PNL para gerar riqueza

Capítulo 8-PNL para vencer fobia social

Capítulo 9-PNL para blindar a autoconfiança

Capítulo 10-Aumentando o poder da PNL

Capítulo 11-PNL como ferramenta de persuasão

Capítulo 12- 5 etapas essenciais para o domínio completo da PNL

Capítulo 13-Técnicas de PNL passo a passo

13.1 Padrão Swish

13.2 Âncora

13.3 Padrões de movimento ocular

13.4 Como parar o diálogo interno

13.5 Ressignificação

[13.6 Calibração ou Calibragem](#)

[13.7 Padrões de linguagem](#)

[13.8 Mapping Across](#)

[13.9 Sistema de representação alternado](#)

[13.10 Equiparação](#)

[13.11 Extração de valores](#)

[Conclusão](#)

INTRODUÇÃO

A PNL é um assunto que gera curiosidade em muitas pessoas, e tudo isso tem uma razão. Vivemos em um mundo onde todos tentam controlar nossas vidas desde agências de publicidade, escolas e até o governo ao mesmo tempo que nos cobram por sucesso e produtividade.

A PNL nos apresenta ferramentas poderosas para o entendimento e domínio da nossa própria mente e do nosso poder de influência por meio da comunicação efetiva. Técnicas que antes eram usadas apenas por CEOs e líderes de sucesso em grandes empresas agora estão ao alcance de qualquer pessoa. A programação neurolinguística não é uma ferramenta mágica, ela é uma área do conhecimento capaz de reprogramar seus pensamentos, sentimentos e ações para aumentar suas chances de obter o que você deseja usando o seu máximo potencial.

Leia este ebook agora e descubra como! Além de todo conteúdo importante ao longo deste livro, o capítulo 13 foi preparado exclusivamente para você que deseja ver o passo a passo de como aplicar cada técnica e ter um guia de referência para quando precisar usar.

Para terminar, se você gostou deste ebook, poderia ser gentil e deixar uma nota e um comentário sobre ele na [Amazon.com.br](https://www.amazon.com.br)? Obrigado novamente e se divirta!

Mais uma vez, obrigado e divirta-se!

Robert Miller

CAPÍTULO 1

DESCOBRINDO A PNL

De forma ampla, a PNL ou a Programação Neurolinguística é um programa mental de muito valor que envolve os sentidos humanos e seus métodos de comunicação com a mente. Como ela é útil? Ela pode ajudar as pessoas no desenvolvimento de novos comportamentos e hábitos para toda a vida. Ela ajuda a melhorar as próprias experiências e com ela pode se descobrir como os indivíduos criam suas experiências dentro de sua mente e como podem exatamente seguir desenvolvendo novos aprendizados e comportamentos que são necessários, mas muitas vezes negligenciados, para melhorar sua vida.

A PNL é única em comparação com vários estudos que tem relação ao comportamento humano, uma vez que se concentra na replicação e na aprendizagem de habilidades. Isso significa que apenas o domínio da PNL pode ajudar você a desenvolver-se como pessoa sendo mais determinada e sentir-se mais energizada para alcançar suas metas pessoais e profissionais e aceitar mais responsabilidades, o que te levará a um passo além do que você se encontra hoje. Isso também pode ajudar você a usar e desenvolver ainda mais seus talentos mentais e físicos. Esses fatores podem aumentar a sua autoconfiança e isso vai te ajudar a encontrar o rumo da sua vida em que deveria estar.

A PNL refere-se às áreas neuro e linguística da vida dos indivíduos, uma vez que inclui componentes essenciais na fabricação da experiência humana necessária quando se trata de linguagem e neurologia. Também envolve pensamentos planejados, bem como um aprendizado das práticas cognitivas e psicológicas por trás de cada comportamento. Ela também fornece as habilidades e ferramentas necessárias para o desenvolvimento de

estados de excelência nas pessoas bem como a criação de um sistema que dá poder a pensamentos com relação ao que as pessoas são e o que realmente é a comunicação efetiva.

Ela também ajuda no processo de autodescoberta, que permite determinar em que caminhos você será mais bem-sucedido. Na vida da maioria das pessoas, é absolutamente inevitável duvidar do rumo ou da carreira que está seguindo, qual profissão aprenderá, qual emprego terá ou que negócio iniciará. Nesse caso, a PNL pode ser vital para você, pois pode levá-lo a descobrir seu lugar real neste mundo. Algumas pessoas geralmente mantêm sua profissão ou carreira, mesmo que não estejam cem por cento felizes e satisfeitos com ela. Bem, é devido ao fato de que eles precisam do emprego para sobreviver a uma condição econômica difícil ou situações econômicas que estamos vivenciando no Brasil.

A aprendizagem da PNL pode permitir que os indivíduos descubram as carreiras, profissão ou negócio que irão começar juntamente com as melhores maneiras possíveis para alcançar seus objetivos pessoais e profissionais. Por meio da PNL, um indivíduo também pode perceber que as pessoas podem conseguir o que querem, desde que sejam determinadas, qualificadas e motivadas o suficiente. Ao fazer isso, eles nunca conseguem desistir depois de dar os primeiros passos essenciais para avançar no processo em direção ao pico de seus objetivos.

A única coisa que eles devem sempre ter em mente é a expressão "ir em frente". Este é provavelmente o caminho que leva ao sucesso; siga seus sonhos, seu coração e sua paixão. (Tome ações), analise o resultado de cada ação para verificar se está lhe direcionando para o futuro que você deseja criar e caso não esteja mude

suas ações para gerar novos resultados que lhe conduzirão aos seus sonhos. Uma vez que você goste do que está fazendo, certamente obterá o sucesso que queria obter. Tente se imaginar se mantendo em seu trabalho ou profissão enquanto você não está muito feliz com isso, não é irritante? Bem, absolutamente. Portanto, você deve ser responsável o suficiente, pelo menos por si mesmo, seguindo seus sonhos e considerando todas as maneiras possíveis para alcançar seus objetivos.

Geralmente, a principal razão pela qual a maioria das pessoas se mantém no trabalho é o fato de existirem pessoas à sua volta que as influenciam a fazê-lo. Provavelmente sua família ou amigos, mas se um determinado indivíduo sabe como se comunicar corretamente com todos ao seu redor, não deve seguir a vontade de outros. Se alguém tem boa capacidade de comunicação, pode perfeitamente fazer as pessoas entenderem sua parte ou o que elas queriam dizer. Dessa forma, eles podem convencer ainda mais as pessoas, incluindo seus parentes, de que o que elas querem tem o poder lhes causar coisas boas.

A PNL desempenha um papel vital na vida de qualquer um; portanto, se você deseja encontrar a profissão ou carreira em que você se sentirá plenamente feliz e satisfeito, considere aplicar os princípios da PNL. Isso também pode ser importante para você sair da sua concha e zona de conforto. Imagine estar preso em algum lugar, você pode imaginar como é chato? Sem conseguir usar todo o seu potencial com o qual você nasceu.

Várias pessoas nunca conseguem explicar o seu ponto de vista e nem mesmo conseguem fazer as coisas reais que realmente queriam fazer. Em vez disso, elas acabam fazendo coisas que não escolheram, mas sim fazem o que foi determinado por outras pessoas. Nesse caso, é

mais provável que você viva sua vida por outras pessoas, o que definitivamente não é justo.

Uma dúvida muito comum é em relação a hipnose e a PNL. No próximo capítulo você entenderá melhor essa relação

CAPÍTULO 2

HIPNOSE x PNL

A hipnose refere-se à capacidade de mudar pensamentos e padrões de comportamento. Envolve diretamente a mente subconsciente humana. Os especialistas em hipnose normalmente usam a hipnose no nível subconsciente para desenvolver autoestima, livrar-se dos vícios e mostrar que podem fazer o que pensam que não poderiam fazer. Por exemplo, você desenvolveu o vício de fumar e pensa, profundamente acredita, que não pode superar isso, então pode precisar de hipnose para poder desenvolver o outro lado de seus pensamentos e crenças de maneira positiva.

Na verdade, a hipnose tem sido de grande ajuda para os indivíduos, especialmente para aqueles que acham muito difícil desenvolver algo em relação a si mesmos - ou que duvidam de si a nível físico ou intelectual. Ela é uma ótima maneira de provar que tudo neste mundo é possível se você escolher torná-lo possível. No entanto, isso não significa que uma pessoa sempre deva contar com a hipnose se quiser alcançar algo para sua vida.

A hipnose é uma ótima alternativa no processamento interno de coisas difíceis de aceitar ou perceber, mas não significa que ela seja vital ou sempre necessária para o desenvolvimento de algo.

O fato é que a hipnose pode ser uma grande ajuda para a realização de algumas tarefas, o que não significa, necessariamente, que todo mundo precise usá-la o tempo todo se quiser desenvolver algo para si próprio. No entanto, existem vários fatores que você deve saber sobre hipnose e estes incluem o seguinte:

A hipnose deve ser aplicada com a ajuda de um terapeuta especialista ou profissional. Se você acha

que precisa desenvolver um novo hábito ou interromper algum comportamento negativo, deve confiar apenas em um especialista.

Nunca considere ser hipnotizado por uma pessoa que não é especialista em hipnose. Lembre-se sempre de que isso envolve tanto seu intelecto quanto todo o seu ser. Portanto, você deve ser cauteloso o suficiente quando considerar o hipnotismo para resolver algumas coisas.

Existem várias teorias que tentam esclarecer a hipnose. Alguns olham para o seu funcionamento interno, e outros tentam procurar outras explicações para descartar sua existência.

O esclarecimento mais amplo da hipnose é que ela se concentra em uma palavra ou pessoa específica e tem um efeito influente no intelecto que leva à aparente aceitação. Dessa maneira, a mente pode se tornar muito focada em alcançar o que eles querem alcançar.

A hipnose é amplamente utilizada nos tempos modernos no tratamento de uma variedade de problemas; vício, por exemplo. É difícil para quase todos superar o vício, a menos que eles tentem se reabilitar. Ela também pode ser usada no desenvolvimento da autoestima e pode ajudar muito a mostrar seu eu interior.

Existem pessoas que não têm coragem de mostrar ou compartilhar sua parte interior com o público por várias razões, alguns acham difícil se comunicar com outras pessoas ou têm crenças limitantes que as impedem de mostrar às pessoas quem realmente são. Isso significa que eles não têm coragem de mostrar seu talento, habilidades ou até de compartilhar seus conhecimentos porque se limitam a ser a pessoa a que verdadeiramente não são.

De um modo geral, a hipnose pode ser uma grande ajuda, especialmente para indivíduos que não têm coragem ou estímulo suficiente para sair da zona de conforto para revelar e compartilhar seus talentos com os outros.

No entanto, repito, depois de considerar essa opção, você deve procurar primeiro especialistas nesse campo certificando-se de que ele ou ela esteja licenciado para praticar a hipnose. Nesses casos, você deve ser extremamente cauteloso, pois esse é um processo médico sério. Tanto quanto possível, você precisa fazer uma pesquisa completa sobre isso antes de considerar o hipnotismo como o caminho para desenvolver ou interromper algum processo em sua vida.

A escolha da hipnose depende profundamente de sua preferência. De fato, você nunca pode ser hipnotizado por ninguém, por mais experiente que seja um hipnotizador a menos que você queira. Hipnose envolve a mente ou o intelecto; portanto, se você acredita e seu intelecto está programado para não ser hipnotizado, certamente você não poderá ser hipnotizado. (A hipnose é poderosa, mas ainda assim o intelecto e a vontade de uma pessoa são mais poderosos). Imagine uma pessoa doente que foi curada, simplesmente porque ele ou ela acreditou que seria.

Isso é exatamente o mesmo que hipnose; você não pode ser hipnotizado se sua mente não estiver pronta para o processo, mas se você estiver pronto o suficiente, poderá. Esse processo também pode ser uma ótima maneira de enganar pessoas inocentes; portanto, se você não sabe nada sobre isso, precisa aprender fatos essenciais sobre o assunto. Nunca se deixe enganar pelas pessoas que usam suas habilidades e conhecimentos de hipnose para enganar indivíduos.

Antes de libertar o poder da PNL você também precisa entender alguns princípios relacionados à comunicação, uma vez que para ela ser efetiva, são necessárias duas coisas que veremos a seguir...

CAPÍTULO 3

LIBERTANDO A PNL

A programação neurolinguística ou a PNL pode ser uma grande ajuda para as pessoas desenvolverem autoconfiança e terem sucesso em todos os seus empreendimentos. É um ótimo treinamento que envolve extensivamente a comunicação mental que é muito importante em todos os momentos. Toda pessoa varia entre si quando se trata de atitudes, limitações e até habilidades e conhecimentos. Assim, existem indivíduos que raramente se mostram em público e preferem limitar-se a um estilo de vida muito simples e reservado. Bem, de fato, se eles optarem por realizar um certo treinamento em PNL, pode ser possível que eles percebam a importância de uma determinada pessoa para si mesmo.

Toda pessoa tem que enfatizar uma comunicação clara e sólida com os outros, principalmente com seus amigos e familiares, para que eles possam entender perfeitamente as coisas que precisam trabalhar e as coisas de que precisam se livrar. No entanto, há casos em que uma pessoa x não é boa em formular palavras bonitas, concisas e claras para a comunicação, portanto, não pode se dar ao luxo de expressar isso; e isso responde exatamente porque a PNL funciona e ajuda as pessoas a desenvolver autoconfiança. É por causa do fato de que o treinamento em PNL envolve tanto o intelecto quanto a habilidade humana para que eles possam se comunicar bem.

Há casos em que uma pessoa sente que é muito boa em conversar com outras pessoas e é confiante de que pode usar a comunicação para explicar extensivamente e falar por si mesmo. Mas quando chega à sua vez de dizer alguma coisa, todas as palavras que estão em seu intelecto ou as que ele formulou antes de seu discurso desaparecem com o vento. Nesse caso, essa pessoa deve ser submetida a treinamento em PNL. Existem

vários tipos de treinamentos de PNL; portanto, você deve determinar primeiro qual deles melhor se adequa a você.

Você é o único que pode determinar que tipo de treinamento deve participar, já que você é o único que conhece suas limitações e habilidades.

As duas coisas que você deve desenvolver são: disciplina e honestidade. Ao mesmo tempo, você deve analisar com cuidado e honestidade o que pode fazer e alcançar na comunicação. Lembre-se sempre de que você precisará disso essencialmente se deseja obter sucesso em seu treinamento em PNL e se deseja experimentar e aproveitar a ajuda que ela poderá fornecer para você se desenvolver melhor. Por exemplo, as pessoas que são tímidas são razoavelmente compreensíveis, mas podem ignorar maneiras de superar isso, provavelmente estão se colocando em uma prisão.

A cadeia significa que eles não podem se dar ao luxo de explorar e se conhecer melhor, porque têm crenças limitantes, que é exatamente o que significa "prisão". Depois de concluir que você é esse tipo de pessoa, você pode mudar para melhor agora se aprofundando na PNL, quanto antes possível.

Isso pode ajudar as pessoas a explorar e descobrir coisas novas nelas, dia após dia, através da comunicação clara e suficiente com as pessoas ao seu redor e consigo mesmo. É sempre bom conversar com várias pessoas. Lembre-se de que conversar pode levá-lo a conhecer e compartilhar coisas que também podem levá-lo a aprender ou ter uma ideia de quem você realmente é.

A maioria das pessoas costuma dizer que se conhece plenamente. Bem, a verdade é que todo indivíduo nunca deve parar de tentar descobrir várias coisas novas sobre

si, tanto quanto descobre vários fatos e coisas na realidade. Cada novidade é incomparável ou ilimitada; portanto, você deve considerar realizar o que pode: o que pode fazer, dizer, ver e sentir.

Na PNL, deve-se usar os quatro sentidos, algo que também é muito necessário em comunicação, e ela desempenha um papel vital para ajudar você a alcançar seus objetivos.

Atualmente, as pessoas têm que ser sábias e devem aprimorar suas habilidades na comunicação com os outros. Se você acha que não consegue se comunicar falando, pelo menos comece a se comunicar via bate-papo ou e-mails para escrever seus pensamentos.

Depois, tente falar sobre isso, talvez com as pessoas que você gosta primeiro, para que você possa se acostumar. Mais tarde, você perceberá que está no meio do caminho para seus objetivos e é muito bom em comunicação.

A PNL está por trás do sucesso de todo ser humano; neuro para o seu intelecto e linguístico para a melhor comunicação que você precisa desenvolver. Isso é realmente muito importante quando se trata de ajudar a si mesmo a alcançar objetivos tangíveis e intangíveis. Em geral, deve-se considerar a PNL, especialmente se você deseja conquistar algo, mas está sendo limitado por seus pensamentos, bem como por suas habilidades.

CAPÍTULO 4

COMO SUPERAR BARREIRAS E MEDOS COM A PNL

A PNL é um programa que pode ser muito útil para indivíduos que têm problemas com suas habilidades de comunicação física e mental. Ela abre os olhos das pessoas para a importância da programação mental e da maneira eficiente de se comunicar com outras pessoas. A comunicação desempenha um grande papel no sucesso de cada indivíduo, e esse é um dos fatos que explicam bastante a importância da PNL. Pode ajudar as pessoas a se expressarem e fazer com que outras pessoas as entendam. Bem, qualquer um queria ser ouvido e compreendido, especialmente se quisesse algo realmente difícil de adquirir, como um trabalho requer boas habilidades de comunicação.

Por outro lado, a PNL também tem grandes papéis quando se trata de vencer barreiras mentais. Há momentos em que a maioria das pessoas se proíbe de falar ou se explicar e prefere deixar que outras pessoas as julguem e digam algo por elas. Bem, na verdade, eles podem realmente fazer um favor a si mesmos, sendo capazes de expressar seus próprios pensamentos. Assim, a seguir, são apresentados alguns dos casos em que a PNL poderia provar seu grande papel na conquista de barreiras mentais:

4.1. VENCENDO BARREIRAS EMOCIONAIS.

Esse caso pode explicar melhor o papel da PNL no vencimento de barreiras mentais. É bastante compreensível o motivo pelo qual os indivíduos ficam com medo ao se expressar através de palavras, especialmente se precisam conversar com vários indivíduos ou se devem algo a uma determinada pessoa.

Bem, o que os mantém nesse estado são suas crenças e medo de serem rejeitados. A PNL explica ainda que é normal que uma pessoa nem sempre receba elogios quando fala; e isso deve ser aceito naturalmente. Às vezes, a pessoa precisa ser rejeitada para poder analisar melhor suas fraquezas. Isso pode permitir que formule soluções alternativas para seu autoaperfeiçoamento, para que, da próxima vez, saiba exatamente a melhor abordagem para se expressar. Muitas vezes, com essas rejeições, ele pode se tornar mais criativo e ter ideias essenciais a serem proferidas em outros momentos.

4.2. MEDO DE COMETER ERROS

Este fato é bastante compreendido, pois não há ninguém que queira falhas na vida. Mas se você olhar para o lado positivo da vida, provavelmente perceberá que um indivíduo normal precisa muito de falhas para obter coragem para enfrentar todos os desafios ao longo do caminho. A Programação Neurolinguística explica ainda como as pessoas podem ter uma configuração mental para que possam obter as coisas que desejam. Ao mesmo tempo, eles podem descobrir perfeitamente como enfrentarão as falhas de uma maneira que possa ser útil para eles. Dessa forma, eles podem evitar ainda mais as barreiras mentais que destroem sua confiança e coragem para se aventurar no mundo.

4.3 A PNL E A ZONA DE CONFORTO

A maioria das pessoas geralmente falha quando tem que falar por si mesma na frente de várias pessoas, porque é vergonha demais fazê-lo. A PNL pode ajudar esses indivíduos, permitindo que eles saiam da sua zona de conforto. Ou seja, eles podem enfrentar a multidão e depois falar por si mesmos sem barreiras mentais ou emocionais.

É explicável porque algumas pessoas estão tendo dificuldade em falar por si mesmas, pois podem ter tido experiências anteriores que aumentam suas hesitações. É aqui que a PNL pode ser de grande ajuda para eles, pois pode levar as pessoas a enfrentar gradualmente seus medos e hesitações.

Se você perceber que está enfrentando essas desvantagens, considere ter o treinamento em PNL ou, pelo menos, faça uma pesquisa detalhada sobre o que é esse treinamento e programa. Dessa forma, você poderá aplicar alguns de seus princípios em qualquer caso que desejar. De fato, aprender algumas técnicas sozinho pode ser bastante benéfico, considerando que os treinamentos e a participação no programa atualmente são caros.

No entanto, isso não significa que você não precise gastar nada no desenvolvimento dos ensinamentos ou dos princípios da PNL. Claro, existem casos em que você ainda precisa. O ponto principal é que você precisa procurar meios que possam te ajudar a economizar dinheiro ao aprender com ela. Tanto quanto possível, você precisará de coragem, habilidade e conhecimento quando preferir aprender as coisas sozinho.

Você precisa avaliar se precisará de treinamento em PNL ou se pode fazê-lo sozinho. Lembre-se sempre de que, se

you desire a precise evaluation, you must do it for yourself, because no one can evaluate things for you, it must be you.

CAPÍTULO 5

VENCENDO A PROCRASTINAÇÃO COM A MENTE

Procrastinação é o comportamento que se caracteriza pelo adiamento da ação ou de uma tarefa para um momento posterior. Saber qual é a causa é o primeiro passo para superar o problema. Existem várias razões pelas quais as pessoas estão procrastinando. Alguns são frequentemente causados pelo ambiente em que vivem e por sua educação. Há algumas correntes filosóficas e estudos que afirmam que as pessoas que receberam muitas críticas em seus primeiros anos de vida são as que se tornam procrastinadoras.

5.1. DESMASCARANDO OS VILÕES DA PROCRASTINAÇÃO

- *Estresse.* Todo mundo sabe que o estresse pode realmente desencadear respostas em nosso sistema e que causa reação a algo negativamente. Quando uma pessoa se sente ansiosa e preocupada, ela tende a ser menos produtiva. A procrastinação é aplicada nesse tipo de situação como forma de lidar com o estresse, é como um mecanismo para aliviar o estresse. Nesse tipo de situação, sua mente lhe dirá que você precisa fazer o trabalho necessário e que não deve sentir o estresse envolvido.
- *Sobrecarregado.* Se você está tendo muitas coisas para fazer ao longo do seu dia, isso também aciona a procrastinação. É como se seu cérebro não cooperasse com um cronograma que não é razoável de cumprir. A única parte irônica disso que é crucial é o tempo. Você deve executar o seu melhor para concluir as tarefas que lhe foram dadas.
- *Preguiça.* A sensação de inquietação emocional e física também pode desencadear procrastinação. Se você acha que o trabalho dado a você precisará de muita energia para ser concluído. Você pensará em adiar a tarefa e será procrastinado para conservar a energia. Ao continuar adiando a tarefa pelo motivo de não ter energia para fazer o trabalho, você certamente descobrirá que seu hábito de procrastinação está fora de controle.
- *Falta de habilidade.* Essa é uma das coisas que as pessoas têm medo de admitir para si mesmas. Por exemplo, você recebe uma tarefa, não sabe que pode concluí-la, mas precisa continuar a tarefa porque é necessária; no entanto, você procrastina. Este gatilho é baseado em você

evitando a dor. Você não tem certeza de como concluir a tarefa, então procrastina para evitar a dor de falhar. O padrão de evitar a dor que você sente através da procrastinação é como um hábito incapacitante.

- *Perfeccionismo*. Esse é um pensamento muito comum que pode levar à procrastinação. Algumas pessoas acreditam que devem realizar um trabalho perfeitamente e isso lhes traz estresse.

O acima mencionado são as causas que desencadeiam a procrastinação para as pessoas. Como dissemos anteriormente, às vezes a procrastinação é causada também pelo ambiente em que você vive. E, quando uma pessoa recebe críticas das pessoas ao seu redor, ela tende a desenvolver um mecanismo de defesa. Uma pessoa então tende a evitar executar tarefas apenas para evitar ser criticada. E quando isso acontece, eles se tornam preguiçosos e desmotivados.

Independentemente dos motivos, existem várias coisas que você pode fazer para evitar e superar a procrastinação. A primeira delas que você pode priorizar para superar essa situação é descobrir seu propósito.

Você precisa estar motivado também para descobrir seus objetivos.

5.2. OS TIPOS DE MOTIVAÇÕES HUMANAS

Existem dois tipos de motivação e elas são o medo e prazer. Embora todos negociem internamente com esses dois elementos, você deve variar entre um e outro. Na PNL a orientação motivacional humana é usada e descrita como algo que faz você se mover em direção de algo ou se afastar. Quando falamos de procrastinação, isso se torna muito vital para você entender sua direção e usar cada um para seus benefícios.

Se você escolhe seguir na direção das recompensas(prazer) ao invés de afastar-se das consequências negativas (do que causa dor), pode conscientemente se preparar para tirar vantagem desse aprendizado. Por exemplo, se você tem convívio com pessoas que agem com medo de falhar e começar a se associar com pessoas com comportamento oposto vai te influenciar a mudar seu comportamento para se tornar mais positivo.

Para interromper a procrastinação, é necessário fazer uma alteração e tentar usar um programa de mudança pessoal, como a PNL. Essa técnica ajuda você com as mudanças pessoais que você precisa fazer para interromper a condição negativa.

Muitas pessoas sofrem de procrastinação sem saber que já estão procrastinando. A PNL é uma das opções para superar a procrastinação.

Práticas de PNL contra a procrastinação:

Como vimos, a procrastinação é um tipo de escape da nossa mente quando temos situações com as quais não conseguimos lidar, por isso é muito importante aplicar

técnicas da PNL para encontrar outras saídas para nossa mente e assim, conseguir cumprir nossas metas.

Uma das práticas que pode ajudar a não procrastinar é agregar valor ao que precisa ser feito, ou seja, ensinar sua mente a razão pela qual é importante cumprir aquela tarefa que seria procrastinada. Para isso, identifique e liste quais são os ganhos que terá ao realizar tal missão, quais os benefícios dessa tarefa? Tê-los em mente vai ajudar a encontrar motivação para prosseguir.

Mantenha sua lista de ganhos diretos e indiretos que terá ao cumprir sua tarefa, ela será de grande ajuda para te impulsionar em momentos de desânimo.

Outra prática seria pegar seu objetivo e fragmentá-lo em partes menores, ou seja, você não precisaria pegar um livro e ler inteiro, mas poderia programar ler um capítulo todo dia, assim vai concluir o livro. Faça da mesma forma com suas tarefas que parecem grandes e complicadas, divida-as em partes menores e comemore cada etapa, assim vai evitar a sensação de que não consegue concluir por ser algo muito grande ou difícil.

CAPÍTULO 6

PNL PARA GERAR ATRAÇÃO

A lei do universo, que é a lei da atração, é como a lei da gravidade. E, assim como os dois, você pode controlá-los quando souber a fórmula. A lei da atração varia com seu estado de espírito. Você tem que ter o desejo de conseguir algo e, às vezes, até o que não imaginava com o objetivo de alcançar seu propósito

Se você for sincero, e aceitar que precisa trabalhar para conseguir o que deseja você irá alcançar.

A lei da atração, bem como a lei da energia, é a lei da matéria. A energia varia de acordo com o seu estado de espírito, porque sua energia pessoal é absorvida pelo seu estado de espírito e não pela sua beleza, educação e trabalho.

Se você tem o pensamento de uma pessoa rica, seu estado de espírito será igual ao seu pensamento de ser rico. Mas quando você se apega ao pensamento de estar na classe média, não importa quantos amigos e educação você alcança. Você permanecerá nesse pensamento até que você o mude.

6.1. ALTERANDO SUA ENERGIA ATRATIVA

Suas crenças somadas à sua visão interna e sua paixão serão iguais à sua manifestação. Sua energia é determinada pela crença que é multiplicada por sua ação. Então, sua visão multiplicada por sua paixão definirá a manifestação exata. Para mudar sua energia, você precisa mudar suas crenças e sua paixão.

6.2. ALTERANDO AS CRENÇAS LIMITANTES

Os homens nascem neste mundo sem nenhum conjunto de crenças. Mas a família, amigos, escola e os vizinhos mudarão a crença de uma pessoa com o passar do tempo. As crenças mudam pouco a pouco no desenvolvimento da vida e de novas habilidades.

A PNL é uma maneira pela qual as pessoas tentam elevar suas vibrações. Isso é o que faz muita gente buscar processos de mentoring e coaching. Essa mudança também pode ser feita passando um tempo com quem já fez o que você pretendia fazer.

A programação neurolinguística é um método que o ajudará a controlar sua emoção todas as vezes. Se você tiver autoconfiança em meio a circunstâncias repentinas, a técnica da PNL pode ser de grande ajuda para você. A disciplina do programa de neurolinguística foi desenvolvida, acima de tudo, com o objetivo de motivar uma pessoa.

As experiências humanas são pensadas em como tendo padrões, mistura de movimentos, comportamento e crenças.

A PNL é como um estado de espírito, onde você deve pensar de maneira positiva. Se você desenvolver o sentimento e a ideia de que não pode fazer uma determinada coisa, não poderá fazê-lo - pois você já está sendo atingido pelo medo.

As pessoas que têm uma atração negativa tendem a procrastinar e acreditar que não podem fazer isso ou aquilo. A PNL resolve isso, basta que você se lembre-se de que todas as coisas que estão sendo dadas a você devem ser feitas.

Ver as coisas por outro ponto de vista é uma das técnicas usadas na PNL. Isso lhe dará uma visão positiva ao fazer

certas atividades ou trabalhos sem se colocar sob pressão. Quando você abre os olhos para o mundo, vê o ambiente à sua volta de maneira diferente, com atitudes, comportamentos e crenças diferentes, e assim por diante.

Por exemplo, você quer ter uma atitude positiva para ser um vencedor. Quando você tem um objetivo, sempre pergunte como você pode alcançá-lo. Todos os objetivos que temos na vida devem ser sensatos, calculáveis e alcançáveis com sua própria percepção. Uma visão positiva é um dos fatores que as pessoas de sucesso têm. É muito comum que as pessoas de sucesso tenham sempre uma visão e pensamentos positivos em seus empreendimentos.

Eles sempre lembram a si mesmos de que as dificuldades podem ocorrer a qualquer momento, mas precisam ser encarados de maneira positiva e não se deixar tomar pelo negativo. Os pensamentos positivos são contagiosos e, quando você se depara com esse tipo de vibração acaba causando um ambiente de sucesso pois esse tipo de vibração atrai pessoas.

O método de Programação Neurolinguística é um assunto em que muitas pessoas estão se interessando. Isso lida precisamente com os relacionamentos do homem, seus comportamentos, suas crenças e suas emoções.

Isso tem muitos benefícios e um pequeno efeito colateral na aplicação real da vida. Isso também ajuda as pessoas a ter sempre uma visão positiva pela vida. Você tem que estar na companhia de pessoas com a mesma percepção que você, assim também estará motivado a fazer a coisa certa sem se estressar. Se você falhar em alguma tarefa, você deve simplesmente voltar e ver o lado positivo disso. Você pode conseguir tudo que deseja se começar a mudar o modo como vê o mundo.

Práticas de PNL para gerar atração

Uma ótima prática seria o exercício da gratidão, ou, como na famosa história da Polyana (considerada um dos clássicos da PNL), o jogo do contente.

Funciona da seguinte forma, como explica a própria Polyana: "em tudo existe um motivo para ficar alegres, basta encontrarmos."

Você deve em cada situação, procurar algo pelo qual possa ser grato e então focar nisso ao invés de focar no que te traz sentimentos negativos. Com o tempo passa a ser natural e sua postura se transforma.

Vale ler a história da Polyana para ver como essa prática transforma vidas.

Lembre-se também de que a lei da atração é implacável como as leis da física, você atrai aquilo que acredita, aquilo que pensa, então, procure ter pensamentos positivos, visualize coisas boas e seja feliz!

CAPÍTULO 7

PNL PARA GERAR RIQUEZA

Atualmente, praticamente todos os indivíduos estão ansiosos em busca de riquezas. Isso pode ser devido a várias razões, mas a mais comum delas é, obviamente, o desejo e o sonho de se tornar rico, para que nunca mais precisem sofrer escassez financeira e pobreza.

Bem, você deve ser um ótimo pretendente se disser que não quer e nem precisa de riqueza. Todo indivíduo atualmente diz que quer se tornar rico. Obviamente, a riqueza não é apenas dinheiro e finanças. Também pode ser qualquer coisa, desde que uma pessoa esteja feliz e satisfeita com isso.

Por outro lado, existem várias instâncias, conhecimentos e habilidades que você pode usar para manifestar riqueza. Isso pode ser muito útil, especialmente para as pessoas que realmente precisam de assistência quando se trata de enfrentar o público e falar por si. Uma vez que você manifestar riqueza, lembre-se sempre de que isso pode exigir que você desenvolva várias atitudes e características em você. E um treinamento em PNL pode ajudá-lo muito quando se trata de comunicação e mentalidade.

Na verdade, o treinamento em PNL é mais como um treinamento 2 em 1, pois pode ser útil para os indivíduos quando se trata de falar por si mesmo e quando se trata de condicionar sua mentalidade ao que eles devem fazer e o que não fazem. Esse treinamento também pode fornecer uma grande autoajuda, que pode ser muito benéfica para a realização de seus sonhos e em quase tudo o que eles precisam fazer e desejam. Portanto, você pode usar ainda mais o treinamento, o conhecimento e as habilidades da PNL por meio do seguinte:

Em primeiro lugar, você pode fazer um curso de PNL para ganhar autoconfiança, o que realmente será necessário para se aventurar em qualquer empresa. Isso o levará a manifestar e criar riqueza. Estar confiante não é apenas útil nos negócios, mas em quase todas as áreas da sua vida. Se você não tiver confiança suficiente ou precisa, não poderá obter nada, pois lhe falta o poder de enfrentar o que está em seu mundo exterior. Se você deseja ter sucesso e gerar a riqueza com a qual está sonhando há muito tempo, então deve desenvolver confiança e autoestima, que é um dos princípios e aprendizado que você pode adquirir com a PNL.

A seguir, você pode aprender a se comunicar com os outros. A comunicação desempenha um papel vital em se aventurar em uma empresa ou em praticamente qualquer coisa neste mundo. Isso pode tornar as coisas mais claras para todas as partes e, depois que você tiver uma comunicação clara e sólida, poderá ter uma operação comercial de sucesso.

Isso é o que você realmente precisará quando se aventurar em um negócio. Seja organizado e tenha habilidades e conhecimentos suficientes para manter a conversa com os colegas de trabalho. Se você deseja se aventurar em um negócio e acredita que possui poucas habilidades de comunicação, então, por todos os meios, pode ser muito importante que você se submeta a PNL. Caso contrário, você poderá ter dificuldade em explicar seus negócios à outras pessoas.

Por fim, a PNL pode ajudá-lo a superar as barreiras mentais que você realmente precisa vencer, especialmente quando precisar fazer negócios com alguma personalidade importante ou da elite. Um indivíduo que está conversando com alguém deve pensar que está no mesmo nível para que possa elaborar perfeitamente o negócio que queria oferecer. Ser hábil

em se comunicar com os outros é uma habilidade que você precisa desenvolver quando escolhe se aventurar no mundo dos negócios.

Se aventurar nos negócios não é tão fácil quanto você imagina. Depois de decidir se aventurar nessa área, você deve considerar o desenvolvimento de muitas coisas além de boas habilidades de comunicação. Isso pode incluir disciplina, determinação e senso de responsabilidade. Portanto, é preciso ter cem por cento de certeza de que essas coisas serão desenvolvidas para conseguir obter renda e manifestar riqueza.

No entanto, você não está proibido de fazer as coisas que podem deixá-lo feliz e satisfeito, pois, como pessoa, você realmente precisa de uma espécie de pausa e recompensa pelos trabalhos que fez. Você pode sair com seus amigos ou fazer coisas que podem fazer você relaxar por todos os meios, se é isso que o revitaliza do estresse e da pressão nos negócios.

Depois de ser bem treinado em relação a PNL, você também poderá obter renda extra compartilhando suas habilidades e conhecimentos com outras pessoas que desejam manifestar e obter riqueza como você.

Dessa forma, é mais provável que você compartilhe as coisas que aprendeu, bem como pode continuar aprendendo com outras pessoas que se beneficiam com o seu ensino. Lembre-se sempre de que compartilhar o que aprendeu e conquistou também pode fornecer mais conhecimentos.

Prática de PNL para gerar riquezas:

Uma das práticas de PNL mais utilizadas para gerar riquezas é a da visualização, você pensa, imagina, sonha e mentaliza a riqueza que deseja, diversos autores afirmam que se você tem um pensamento de que é pobre, então será sempre pobre, mas se acredita que é

rico, atrairá a riqueza, portanto, esta é a técnica da visualização, criar uma imagem completa em sua mente da riqueza que deseja ter e acreditar nela.

Outra prática muito eficaz é usar frases positivas, ao invés de “não tenho dinheiro para isso” ou “não posso pagar” procure usar frases como “um dia vou comprar”, ou então “breve poderei pagar por um desses”. Lembre-se que o segredo está na sua mente então escolha frases que façam sentido para você e nas quais você realmente acredite, pois assim serão cheias de energia atrativa, se não serão apenas palavras vãs.

CAPÍTULO 8

PNL PARA VENCER FOBIA SOCIAL

Afobia social é um distúrbio que pode ser experimentado por qualquer pessoa. Mas antes de abordar a maneira possível de ajudar a superar o distúrbio, é melhor conhecer primeiro o significado dele. Ser capaz de saber o significado permite que você tenha uma ideia, se talvez um dos seus entes queridos ou até mesmo você estiver enfrentando fobia social.

A fobia social é definida como uma condição caracterizada por um medo distinto e constante de circunstâncias sociais ou de desempenho nas quais a humilhação pode acontecer. A exposição a esse tipo de situação quase invariavelmente agrava uma resposta instantânea à ansiedade.

Embora adolescentes e adultos com esse distúrbio tenham identificado que seu medo não é tão grave, isso pode não ser um ponto de vista desenvolvido por crianças. Com maior frequência, as circunstâncias da fobia social são esquecidas, embora às vezes persista virando pavor. Para indivíduos com menos de 18 anos, os sinais podem ser percebidos por pelo menos 6 meses antes que o distúrbio seja determinado. Mas, esse tipo de diagnóstico não deve ser dado se o medo for aceitável. É semelhante ao contexto dos estímulos, como ser chamado na aula quando não está se sentindo preparado.

Indivíduos que sofrem de fobia social podem desenvolver hipersensibilidade a críticas, pensamentos negativos ou rejeição. Eles também têm dificuldade em ser assertivos e com baixa autoestima ou com um sentimento de fraqueza. Eles também podem possuir habilidades sociais ruins ou sinais visíveis de nervosismo. A maioria deles também tem moral baixa. Mas, quem tem esse distúrbio

também tem meios para superá-lo. Um dos meios úteis é através da PNL. Uma vez que você ouviu pela primeira vez sobre a fobia social, é melhor saber o que isso significa e como usar a PNL para superar a fobia social.

A PNL é definida como um sistema com mais de 40 anos formulado para aliviar ideias e práticas negativas e desenvolver a vida social e nos negócios. Porém, existem profissionais que criam afirmações exageradas em relação à eficiência. Muitas pessoas disseram que superaram experiências traumáticas e fobias por meio da Programação Neurolinguística, em pouco tempo. Diferentes meios estão envolvidos para obter esses resultados, mas tudo depende muito da imagem e visualização sensoriais.

Como usar a PNL para superar a fobia social? Abaixo estão listadas as técnicas que podem ser utilizadas para recuperar a autoestima:

Sistemas representacionais - esta é a técnica em que inclui motivação crescente, intensidade emocional e relacionamento.

Correspondência e espelhamento - usando características da estrutura de outra pessoa, palavras e muitas outras para criar conexão.

Mudando de lugar e de percepção - é como alternar entre vários pontos de vista, um dos três lugares mentais, como o eu, o ponto de vista de outra pessoa e do ponto de vista de uma pessoa externa.

Desenvolvimento - Resultados bem formados - aprimorando um resultado sensorial específico. Essa é uma ferramenta útil, particularmente na área de definição de metas.

Gerenciamento de Estado - isso inclui uma matriz de sistemas que inclui mudanças na fisiologia.

Reenquadrando - é mudar o pano de fundo de uma experiência para mudar seu significado.

Modo Meta - este é um modelo que possui diversas diferenças linguísticas que ajudam a reconhecer padrões de linguagem que ocultam a definição por meio de remoção, alteração e generalização. Este modelo é realmente muito benéfico para melhorar a comunicação e ajudar a fazer mudanças.

Padrão Swish - é considerado uma técnica poderosa de alterar um comportamento antigo e indesejado com um novo comportamento desejado. Esse tipo de técnica é realmente muito útil para gerar mudanças duradouras de comportamentos e hábitos.

Os escritos acima são apenas as técnicas básicas ou fundamentais de Programação Neurolinguística usadas para superar a fobia social. Como essas são apenas as técnicas básicas, existe definitivamente uma técnica avançada, considerada eficaz para superar a fobia social. Essas são consideradas as poderosas técnicas avançadas para superar a fobia social:

Meta-estados - Esse é o estado que prepara a mente-corpo para suportar um outro estado a um nível lógico mais alto para produzir um meta-estado. Definitivamente, isso é poderoso para ajudar a alterar uma variedade de áreas de uma determinada pessoa.

Loops aninhados - este é o método de conexão de estados. Esta é absolutamente uma ótima maneira de alterar os estados de outros enquanto interage com uma determinada pessoa ou grupo.

Padrões de linguagem - esses são os dispositivos linguísticos que podem ser utilizados para auxiliar no aumento da influência e da comunicação.

Novo gerador de comportamento - esta é uma técnica de imagem mental para saber como combinar rapidamente novas habilidades e comportamento.

Estes são poderosas técnicas da PNL que pode ser usada para superar a fobia social. Existem profissionais que podem ajudá-lo com essas técnicas, porém falamos sobre elas em mais detalhes no capítulo 13.

CAPÍTULO 9

PNL PARA BLINDAR A AUTOCONFIANÇA

A autoconfiança é uma característica que todos devem possuir. Para definir melhor o termo, é a diferença entre sentir medo e sentir-se preparado intelectualmente. Sua percepção de si mesmo tem um enorme impacto sobre como os outros o identificam. O insight é realmente uma realidade. Quanto mais autoconfiança você possuir, mais chances você terá de ter sucesso. Mas existem muitos fatores que afetam a autoconfiança que estão além do seu controle. Existem inúmeras coisas que você definitivamente pode fazer para criar autoestima.

Uma vez que tenhamos falta de confiança, é muito difícil viver a vida que você deseja. Pense bem, muitas das pessoas de sucesso no momento têm uma coisa em comum: elas acreditam em si mesmas e em sua capacidade de alcançar as coisas que desejam. Mesmo que seu sonho não seja tão alto, mas se você não tiver autoconfiança, não conseguirá alcançá-lo. Portanto, se você deseja ganhar sua autoconfiança para conseguir as coisas que deseja, execute o primeiro passo e use a Programação Neurolinguística para melhorar sua autoconfiança.

Talvez você tenha ouvido esse método pela primeira vez então dar a você uma ideia sobre isso, a PNL é um divisor para a psicoterapia e as mudanças organizacionais com base em um modelo de comunicação interpessoal. Ele se preocupa principalmente com a relação que envolve padrões bem-sucedidos de conduta e experiência subjetiva subjacente a eles. É um método de terapia diferente, que busca educar as pessoas em autoconsciência e comunicação eficaz e modificar seus padrões de comportamento emocional e mental.

A falta de autoconfiança é realmente uma das razões pelas quais algumas pessoas pensam que ser confiante demais causa dor. O pensamento comum que a maioria das pessoas acredita é que ter muita confiança pode fazer outras pessoas não gostarem de você. Talvez alguns se sintam mal com relação a eles e, acima de tudo, se todos os seus planos falharem, parecerão loucos. Esses são os pensamentos que levam alguns a escolherem a falta de confiança para serem apreciados pelos outros. Mas, todos esses são medos, e a Programação Neurolinguística definitivamente ajudará a pegar todos esses medos e transformá-los em autoconfiança.

Ao praticar PNL, inicie-a com o objetivo de determinar uma inspiração sólida para alterar sua prática de baixa autoconfiança e identificar o pensamento que está no coração do seu medo que te impede de ser confiante. Por exemplo, se você deseja ter um novo relacionamento e está se segurando por causa do medo de ser rejeitado, pode utilizar a Programação Neurolinguística para deixar a dor da rejeição - que você tem medo - para que se transforme em prazer. A lista abaixo são os pensamentos que você deve ter, a fim de melhorar a sua autoconfiança:

Você deve pensar em coisas empolgantes que entrarão em sua vida depois que você deixar seus medos.

Imagine ou pense em si mesmo naquele lugar de profusão. Você precisa imaginar toda a informação claramente. Ao fazer isso, você deve imaginar o amor que receberá, os lugares magníficos que vai visitar e as experiências que terá como resultado de sua nova autoconfiança desenvolvida. É vital que você sinta a alegria de ter as coisas que sonha.

Depois disso, imagine como será se você não tiver essa alegria e amor em sua vida. Mais uma vez, é muito importante que você experimente a falta das coisas que deseja.

Depois de realizar esses processos, permitindo-se experimentar possuindo e não possuindo as coisas com as quais sonha por ter autoconfiança, sua mentalidade começará definitivamente a alcançar uma experiência mais positiva e seu comportamento será alterado de acordo. Além disso, o melhor meio para você melhorar sua autoconfiança é alterar a maneira de pensar sobre si mesmo. Você pode escrever uma lista de todas as suas qualidades, depois ler e revisar a lista que você faz todos os dias. Não pare de ler até que você acredite em todas as coisas que estão escritas lá. Depois disso, você pode adicionar novas qualidades à lista e acreditar que as possui e vai perceber que sua autoconfiança crescerá. Lembre-se de que todas essas coisas estão na sua mente.

Todos nós estamos evitando de nos machucar. Mas não sabemos que, quando nos machucamos, esforçamo-nos mais para mudar e fazer ajustes finos que definitivamente nos ajudarão a realizar as coisas que queremos. Depois que você se machuca e não tem autoconfiança, o que você deve fazer é praticar a PNL, que é pensar nos resultados depois que conseguirmos e não os pensamentos negativos.

Técnica de PNL para autoconfiança

Para ganhar autoconfiança, uma das técnicas que você pode utilizar é a de mudar sua postura. Mudar a postura manda uma mensagem para seu cérebro, que irá responder de acordo. Segundo a Pesquisadora Amy Cuddy, ficar durante algum tempo na pose de poder da Mulher Maravilha, ajuda você a sentir-se mais confiante.

Alguns profissionais de Coaching utilizam amplamente dessas técnicas de postura para ajudar a melhorar a autoconfiança e até mesmo a vencer a depressão.

Existe também uma técnica chamada de “Cata joias” onde você procura momentos preciosos de sua vida, momentos em que sua autoestima esteve em alta, momentos alegres e colocá-los em uma linha do tempo, pode incluir momentos em que recebeu elogios, momentos em que sentiu-se eficiente, capaz, belo, uma pessoa de sucesso. Então guarde em sua mente esse seu “eu” de sucesso para lembrar sempre que estiver perdendo a confiança.

CAPÍTULO 10

AUMENTANDO O PODER DA PNL

O treinamento da PNL pode desempenhar um papel muito importante em um determinado indivíduo, especialmente para aqueles que estão tendo dificuldade de se comunicar com os outros, uma vez que possuem crenças autolimitantes. Atualmente, a Programação Neurolinguística ou mais comumente conhecida como PNL é especialmente projetada para essas pessoas.

A comunicação é um fator muito importante que se deve considerar não apenas se eles pretendem se aventurar em qualquer negócio, mas também como empreendimento diários básicos. Ser hábil e confiante quando se trata de conversar com outras pessoas é uma grande vantagem para uma pessoa, pois é a chave para alcançar todos os seus sonhos.

A PNL pode ser bastante útil combinado às técnicas de modelagem, compartilhando com outras pessoas o quão vital é a comunicação e o próprio treinamento para alcançar as coisas que você realmente deseja. Na vida, existem várias barreiras que se deve enfrentar com a cabeça erguida. A PNL pode ser de grande ajuda para que as pessoas desenvolvam a confiança que realmente deveriam ter, para que possam enfrentar desafios e fracassos que estão sempre acompanhados de sua jornada para qualquer lugar ou status que desejassem alcançar.

No entanto, ainda existem várias coisas que as pessoas devem ter em mente depois de aprender e praticar sobre a PNL. Uma delas é sobre como elas serão combinadas com técnicas de modelagem que provavelmente inspirarão outras pessoas. Depois de ter aprendido sobre PNL, você deve enfatizar que está sempre pronto para compartilhá-la. É pelo fato de ser uma ótima maneira

para você, ao mesmo tempo que para as pessoas com quem está conversando, para aprender coisas práticas que você essencialmente precisava na vida.

As técnicas de modelagem referem-se a como você aprenderá e aplicará seu aprendizado simultaneamente na vida real. E isso, você deve provar ou mostrar aos outros o que alcançou e o que alcançará mais. Dessa forma, você pode motivá-las ainda mais, bem como combinar muito o aprendizado da PNL através das técnicas de modelagem que você está prestes a exhibir.

De alguma forma, isso pode ser uma corrente, o que significa que você está optando por ajudar várias pessoas. Por exemplo, você motivou dez pessoas combinando o aprendizado da PNL com as técnicas de modelagem. Depois que eles aprenderem muito com você, eles também compartilharão o que aprenderam e assim por diante. Agora, você pode imaginar quantas pessoas você ajudou? Bem, existem muitas porque essa cadeia de aprendizado pode permanecer por várias gerações..

No entanto, existem outros benefícios que você pode adquirir combinando a PNL com técnicas de modelagem e pode incluir o seguinte:

Em primeiro lugar, você aprenderá compartilhando seus pensamentos e os fatos que você já conhece. Dessa forma, você também pode aprender algo que você sabe desde o nascimento de uma maneira que não afete sua vida social ou as outras fases da sua vida.

Segundo, pode te colocar no topo. Na realidade, existem pessoas que desenvolveram raiva de indivíduos ricos, famosos ou bem-sucedidos porque pensam e acreditam que as pessoas ricas são muito rudes e insensíveis. Bem, também pode ser sua missão mudar essa visão, combinando princípios de PNL com técnicas

de modelagem. Você precisa alterar as crenças desses indivíduos e fazê-los acreditar que eles também têm um espaço no mundo em que você está agora. Nesse caso, tudo o que você precisa é de uma grande habilidade de comunicação que você também adquirirá através de um treinamento em PNL.

Por último, mas não menos importante, você pode adquirir paz de espírito e isso pode ser muito bom para relaxar e revitalizar. Você também pode obter respeito absoluto das pessoas que o fazem perceber as coisas e o status que alcançou.

Combinar conhecimento sobre PNL pode ser muito benéfico para ambas as partes. Dessa forma, as pessoas podem aprender muito sobre a realidade da vida no momento, pois também podem perceber as vantagens da PNL para as áreas pessoais e empresariais da vida.

CAPÍTULO 11

PNL COMO FERRAMENTA DE PERSUASÃO

A comunicação desempenha um grande papel quando se trata de alcançar o sonho de alguém ao mesmo tempo em que inspira os outros. Depois de obter sucesso e ficar um pouco satisfeito com sua carreira e status na vida, você pode usá-lo para inspirar outras pessoas ao se comunicar com elas.

Dessa forma, você pode ajudar ainda mais os outros como chegar ao status que você chegou hoje e o que é necessário para fazê-lo. Portanto, você deve ter habilidades e conhecimentos suficientes para se comunicar com os outros.

De alguma forma, pode ser uma grande ação inspirar as pessoas a prosseguir e perseguir seus sonhos, não importa quais sejam..

Essa é uma das vantagens que a PNL pode te oferecer, pois pode levá-lo a aprender como compartilhar sua fortuna com outras pessoas. O treinamento em PNL pode ser um ótimo modelo para se comunicar com outras pessoas devido às seguintes razões:

Pode fornecer um ótimo treinamento para os indivíduos quando se trata de se expressar por meio de palavras. Ao mesmo tempo, permite que as pessoas compartilhem sua experiência afortunada com outras pessoas por meio de palavras de sabedoria e comunicando-se com elas especialmente às vezes que ficam confusas com o que devem fazer para alcançar seus objetivos.

A PNL explica ainda mais como a comunicação é vital para alcançar seus sonhos, ao mesmo tempo em que pode torná-lo qualificado, conhecedor e confiante o suficiente para falar por si mesmo e se comunicar com os outros.

Portanto, se você pensa e acredita que não possui essas habilidades, pode ser importante que você se submeta ao treinamento em PNL. Ou, pelo menos, você pode ter uma pesquisa completa sobre a PNL e como a desenvolverá por si mesmo.

Isso pode ajudar as pessoas a condicionar sua mentalidade, para que tenham coragem e confiança para falar e expressar o que está pensando. Afinal, cada indivíduo tem seu próprio senso comum, que pode levá-los a se comunicar com os outros de uma maneira muito agradável, independentemente da situação. De alguma forma, isso é a coisa mais importante que a PNL poderia proporcionar aos indivíduos, uma vez que uma mentalidade condicionada pode levá-los a realizar seus sonhos. Ao mesmo tempo, isso pode ajudá-lo a se comunicar com confiança em conversar com outras pessoas.

Existem vários casos em que a PNL pode ser de grande ajuda. No entanto, sua eficiência depende profundamente de um determinado indivíduo. Se você realmente deseja aprender com isso, pode fazê-lo, mas, se ignorar todos os fatos que está aprendendo com ele, poderá ser impossível sentir e experimentar sua eficiência.

Consequentemente, antes de considerar treinamento sobre PNL, você deve se avaliar primeiro. Na medida do possível, você deve resolver ou filtrar o motivo pelo qual fará esse treinamento. Não deveria fazer apenas porque você queria adquirir habilidades e confiança na comunicação com os outros. Você também deve considerar um programa como uma autoajuda, para que possa alcançar todos os seus objetivos na vida, independentemente do que seja. Se possível, você pode listar suas razões para participar de um treinamento e tentar resolvê-lo enquanto estiver em treinamento.

Depois, se você preferir pesquisar apenas as informações essenciais de que precisará e ter autotreinamento e aprendizado por conta própria, você deve ter certeza de que sua mentalidade está condicionada.

Essa também pode ser uma ótima maneira de você aprender mais sobre qualquer coisa, por meio da comunicação com outras pessoas. Isso ocorre pelo fato de que conversar com praticamente qualquer pessoa é mais como um tráfego de mão dupla. Você pode fazer com que outras pessoas aprendam e você também com elas.

Não é ótimo? Conversando e compartilhando conhecimento ao mesmo tempo em que adquire novos aprendizados. Parece emocionante, portanto, você só pode obter sucesso com isso. Diga adeus às más habilidades de comunicação e dê as boas-vindas ao mundo emocionante de ser um bom comunicador através da PNL.

Prática de PNL para melhorar a comunicação

Uma prática simples que ajuda na comunicação é o uso da Escultura Mental, ela vem de uma antiga prática chamada “imagens mentais dirigidas”, que era utilizada por psicólogos pedindo que seus pacientes fechassem os olhos e se imaginassem olhando para uma tela de cinema onde estariam desempenhando com perfeição a tarefa em que desejavam ser melhores. No caso da escultura mental, você deve também imaginar que está engajado na ação e não apenas assistindo em uma tela, vivenciando cada emoção como se estivesse realizando aquela tarefa.

No caso da comunicação em especial, você deve se visualizar falando com as pessoas, cada passo do discurso, seria como praticar para depois poder executar uma tarefa difícil como dar uma palestra, apresentar um

projeto ou fazer um discurso por meio de um ensaio mental evitando o medo e desenvolvendo o conjunto de habilidades que precisa para realizar a tarefa.

CAPÍTULO 12

5 ETAPAS ESSENCIAIS PARA O DOMÍNIO COMPLETO DA **PNL**

A maior parte do treinamento para profissionais da PNL é algo que a maioria das pessoas leva a sério. É totalmente uma área que é dedicada quando se trata de aprender o quão essencial é a função da mentalidade humana e como eles poderiam controlá-la.

Na verdade, isso tem sido elogiado por alguns com um grande avanço na maneira como a mente funciona. Depois de se sentir envolvido em aprender como você pode ser um mestre em PNL, será melhor se você o iniciar usando apenas cinco etapas. No entanto, ainda existem alguns fatores que você precisa considerar se estiver aprendendo esse tipo de assunto. Aqui estão algumas das coisas que você pode encontrar e dedicar tempo:

Livros e DVDs - existem muitos livros e até DVDs úteis para ensinar você sobre como usar a PNL de maneira eficiente, a fim de melhorar a maneira como você vive sua vida. No entanto, você ainda precisa saber que a maioria das coisas que você descobrirá é lixo absoluto e não facilitará você a fazer qualquer coisa, a não ser desperdiçar seu dinheiro. Infelizmente, a verdade é que, se você quer algo que seja significativo, certamente precisará pagá-lo. Certamente, ainda existem algumas exceções que você pode fazer, mas simplesmente observe que partes abaixo do padrão também são comuns.

Por outro lado, se você levar algum tempo assistindo DVDs ou lendo livros sobre PNL, pode ser uma coisa boa para você.

Procure um profissional confiável - se você gostaria de ser um mestre em PNL, pode ser ótimo contratar um profissional que será o único a ensinar sobre esse

assunto. Há muitas pessoas que podem lhe ensinar sobre como empregar essas técnicas, bem como aquelas que estão ao seu redor. Esse tipo de treinamento pode ser uma coisa maravilhosa a se saber, pois você pode não apenas melhorar a vida de outras pessoas com o treinamento, mas também a sua. Portanto, para você ser um mestre de PNL, é uma boa ideia você conseguir alguém que possa lhe ensinar como ser um.

Cursos - depois de observar pessoas e instâncias, certamente você poderá encontrar muitos cursos públicos que oferecem PNL. Se você quiser experimentar, tente procurar por Richard Bandler. Ele é um dos fundadores da Programação Neurolinguística, portanto, evidentemente, ele possui o aprendizado e a habilidade benéficos para fornecer a você. Você pode encontrá-lo facilmente organizando seminários e até aulas juntos com os vários treinadores. Aprender e participar de seminários e de aulas com o Sr. Richard Bandler certamente faria sentido. Isso se deve ao fato de você já saber que está aprendendo com uma fonte confiável e não com um iniciante.

Visualização - a visualização também é um ponto da PNL. Em termos de programação neurolinguística, uma vez que você tenha visões, ele inclui vários sinais sensoriais. Basta incluir sons como sons ambientais, vozes e muito mais. Inclua o agravamento de sentimentos substanciais, até torneiras, calor e qualquer outra coisa. Além disso, você precisa absorver os odores a qualquer momento. Depois de fazer isso, você definitivamente perceberá que sua visão pode ter efeitos fortes adicionais para você. Simplificando, a visualização é um básico da PNL. Então, você precisa praticar e praticar mais.

Conexão - isso também é essencial quando se trata de dominar a PNL. Você deve saber como se conectar com

os outros em termos de comunicação. Você precisa saber como motivar os outros, como você se motiva. Basta conversar com os outros e descobrir se eles o acharam sincero.

Dominar a PNL não é realmente uma coisa difícil, leva apenas um tempo para você conhecer e se familiarizar com ela. Na verdade, só começa com cinco segundos e isso pode ser uma coisa muito boa para você.

CAPÍTULO 13

TÉCNICAS DE PNL PASSO A PASSO

Em uma visão geral a PNL apresenta técnicas e processos que tem como um dos objetivos oferecer controle a você sobre a sua mente, mais precisamente no controle do seu estado interno que são influenciados pela sua representação interna da realidade, histórias vivenciadas no passado ou histórias criadas sobre o seu futuro que são visualizadas mentalmente no presente de forma consciente ou inconsciente.

Antes de darmos início às técnicas utilizadas por vários especialistas da PNL, você precisa entender dois conceitos importantes: estados internos e modalidade.

O estado interno acontece na maioria das vezes de forma automática e espontânea, mas é influenciado por vários fatores internos e externos. O poder da PNL reside no fato de poder alterar o seu estado interno para um estado chamado de recurso - onde você oferece a sua mente, corpo e espírito os recursos máximos para que você consiga criar caminhos, para realizar os seus mais ambiciosos objetivos.

Pense no estado interno como se fosse sua emoção, tem dias que você acorda inspirado enquanto outros não, horas que está repleto de energia e momentos em que parecem que toda sua energia foi drenada. Momentos em que se sente superconfiante e outros que sente vontade de correr e se esconder. Situações que sente vontade de abraçar e outras de bater.

Uma vez que você aprende a usar as técnicas da PNL você será capaz de ativar o estado que você precisa e com isso além de aumentar suas chances de obter sucesso nas suas metas vai te possibilitar eliminar hábitos indesejados bem como instalar novos hábitos benéficos na sua vida.

O modo como você pensa e representa a realidade internamente influencia suas emoções que por sua vez afetam as ações e resultados que você gera no seu mundo exterior. Para mudar suas ações e seus resultados no mundo exterior, primeiro você precisa mudá-los dentro da sua mente, mas não apenas o que você vê, mas também o que você escuta, sente e seu diálogo interno. Nós interagimos com o mundo usando nossos 5 sentidos e é por meio dos insights captados por eles que criamos memórias e interpretamos os dados coletados do mundo exterior. Cada pessoa vê os acontecimentos e os interpreta de forma diferente. Se duas pessoas testemunharam uma cena de um acidente de carro, cada uma vai relatar o acontecimento de forma distinta e vai reagir de forma diferente diante dele.

Os nossos sentidos: audição, visão, olfato, tato e paladar, na PNL são chamados de modalidades ou sistemas representacionais, e as características fundamentais de cada modalidade são conhecidas como submodalidades, por exemplo, na visão existem vários elementos como cor, tamanho, brilho, localização, perspectiva, foco, movimento etc.

Quando você lembra de um acontecimento do passado, cada pessoa vai visualizar determinadas submodalidades. Algumas vão ver uma imagem preto e branca, desfocada e no canto esquerdo da mente, outras podem ver uma imagem colorida, focada e no centro. Não existe certo ou errado, no campo da PNL o importante é você saber identificar quais as submodalidades que você experimenta em cada momento.

Faça um exercício rápido, tente lembrar de um momento muito feliz em sua vida e identifique as submodalidades associado a eles:

Qual a imagem que você vê?

A imagem é preta e branca ou colorida?

A imagem é grande ou pequena?

Você tem a imagem na esquerda, direita, centro da sua mente ou você está inserido na imagem?

A imagem está focada ou desfocada?

Você escuta algo?

O som é alto ou baixo?

O som é agudo ou grave?

Ligeiro ou devagar?

Você sente frio, calor, pressão, textura, cheiro?

Com esse simples exercício você vai entender melhor como observar as submodalidades e sua relação com elas. Isso é importante porque as técnicas de PNL manipulam as submodalidades com o objetivo de alterar o estado que você se encontra de modo que você ative a emoção certa no momento certo. Ao invés de ser controlado por ela, você a controla em seu benefício.

Vejam os outros exemplos para exemplificar melhor. Existem pessoas que entram num estado de fobia ao ver um cachorro enquanto outras não. Qual a diferença entre elas? A diferença é basicamente na realidade que elas criam na mente ao se depararem ou pensarem em cachorros. Enquanto uma traz à mente a imagem de um cão feroz, grande, correndo atrás dela com sangue na boca, dentes afiados, com latidos que geram calafrios e terror, outras veem apenas uma oportunidade de brincar, dar e receber amor, sentir o pelo macio e escuta sua mente dizendo: que cachorro fofinho.

Quem teve experiência traumática no passado ou se expôs a situações que fizeram com que elas tenham

medo de cachorro continua repetindo a mesma imagem interior (repetindo a mesma programação mental que a faz entrar no estado de medo) mesmo quando o objeto com o qual são confrontados é diferente do anterior.

As técnicas a seguir vão te ensinar a criar uma programação a ser executada para substituir a programação velha que não te ajuda a alcançar seus objetivos.

13.1 PADRÃO SWISH

Essa é uma técnica utilizada da PNL para mudar o rumo de um pensamento que você não quer ter em função dele ser um pensamento negativo em relação a seu comportamento, pois pode ser obsessivo e/ou compulsivo. Como por exemplo o mau hábito de roer as unhas, você conseguirá mudar esse hábito ao pensar que as pessoas elogiarão suas unhas bonitas e fortes quando inteiras.

Como esses hábitos afetam sua autoestima e até mesmo seus objetivos, é necessário que eles sejam redirecionados, por isso é importante essa nova associação de imagem ao hábito, pois irá impactar no novo comportamento.

Com esse novo padrão de pensamento você irá modificar o mau hábito e reestruturar seus pensamentos e comportamentos. Ou seja, irá visualizar a coisa, ou as coisas que você considera como negativas e após isso, substituir por uma nova imagem que será seu objetivo.

Durante este processo, você deve avaliar o efeito desse novo modo de se comportar e o efeito que ele gerará nas pessoas ao seu redor. Diminuindo assim o desejo do mau comportamento e aumento pelo novo comportamento.

Com a primeira etapa do processo iniciada, onde foi definido o comportamento que se deseja mudar, aquele que é negativo, e também os gatilhos que disparam este comportamento (o gatilho pode ser uma imagem, uma frase que alguém diz, algo que você lembra etc.); então o desenvolvimento pode prosseguir para a segunda fase, na qual acontece uma criação de uma auto imagem positiva, nessa autoimagem deve imaginar que você está atingindo tudo que almeja, ela deve ser recheada de coisas positivas.

Definidos esses passos, a programação terá início. Importante sempre lembrar de durante a técnica associar algum movimento cinestésico para que o resultado seja mais eficiente, já que os pensamentos juntos aos movimentos tendem a ficar mais fixos em nosso cérebro. Pois os dois “andam” juntos.

Então, em algum lugar calmo, sem interrupções e com a respiração controlada, você deve fechar os olhos, visualizar a imagem número 1(a que não quer em sua vida), e falar “*swish*” junto com o movimento físico. Troque rapidamente para a imagem positiva, de uma forma que ela esteja grande e brilhosa na sua mente. Faça isso e abra os olhos e após feche os olhos novamente. Repita todo processo cerca de sete vezes. Sendo que a etapa número seis deve ser repetida em uma fração de segundos, ou seja, em um piscar de olhos.

O processo pode levar mais de seis ou sete vezes para que as imagens sejam substituídas, mas isso é normal e realmente pode levar tempo. Mas feito tudo como descrito, provavelmente a imagem do comportamento que queria afastar, por ser negativo, foi ficando apagada em seu cérebro e foi substituída pela imagem positiva que agora tomou conta de seus pensamentos.

Em geral, a técnica é bastante eficaz e tende a mostrar resultados positivos. Pode ser utilizada para vários tipos de problemas relacionados a comportamentos que você quer substituir.

13.2 ÂNCORA

É um instrumento da PNL que está ligado diretamente com a psicologia e a neurociência, pois liga uma emoção a uma memória. Como exemplo podemos utilizar o experimento de Pavlov que provou que comportamentos poderiam ser condicionados a partir de um som ligado a uma sensação. Ele usou a salivação de cachorros com a expectativa de ganhar mais ração diante do som de uma sineta. Após algum tempo e repetições, os cachorros ouviam a sineta e já imaginavam que ganhariam ração, logo, já salivavam.

A neurociência também nos diz que lembramos de acontecimentos que causaram alguma emoção, porque o momento fica ligado à nossa memória de forma mais forte. Geralmente nossas memórias da primeira infância estão relacionadas a alguma emoção intensa que sentimos. Também podemos pensar que não nos lembramos do que almoçamos no dia anterior, mas provavelmente lembramos de um momento em que sentimos uma grande carga de felicidade ou tristeza que aconteceu anos atrás.

Mais comumente, as nossas âncoras são dispositivos ativados inconscientemente por gatilhos que podem ser de diversos tipos, desde uma música, um perfume, um sabor, até mesmo uma visão real ou imaginária. Tudo isso ligado a um pico de emoção.

Então, na PNL com a âncora queremos fazer com que as nossas lembranças sejam ativadas não de forma inconsciente, mas sim conscientemente, para alcançarmos o estado desejado sempre que precisarmos. Determine primeiro um comportamento ou reação que você quer alcançar depois escolha a âncora.

Ao determinar o estado que deseja ativar você deve procurar torná-lo intenso, dessa forma você ativa uma emoção que em seguida ficará ancorada ao sinal sensorial que você irá determinar. O estado sempre será iniciado quando o sinal sensorial for ativado.

O sinal sensorial será nosso gatilho para dispararmos um estado desejado em um determinado momento. Um exemplo que podemos utilizar é quando você estiver em um momento de felicidade você pode tocar seu ombro esquerdo, faça isso durante algumas vezes, após algum tempo você estará condicionado a sentir felicidade toda vez que você ou outra pessoa tocar seu ombro esquerdo.

Sua âncora poderá ser qualquer coisa que nosso sensorial possa captar, então um toque, um beliscão, uma palavra que emita um som específico, um olhar, uma imagem etc. Mas para que isso aconteça é necessário que alguns passos sejam seguidos.

Os passos a serem seguidos são:

- a intensidade do estado: quanto maior intensidade mais efetiva será;
- o momento da âncora, o momento de acioná-la também é importante, deve ser acionada no pico da emoção;
- singularidade da âncora, ela deve ser única não algo que seja comum e que seja parte cotidiana, deve ser um gatilho em específico;
- número de repetições, quantas mais repetições mais a âncora vai ficar fixa.

Na técnica mais avançada de PNL usamos de duas âncoras, desse modo, então podemos utilizar de duas âncoras positivas onde elas serão mais fortes e estarão integradas. Ou podemos usar de um segundo modo, onde uma será positiva e outra negativa. A negativa estará ligada a positiva, então quando você começar a

sentir o estado negativo ele fluirá para o positivo já que estará ancorado.

Para que isso aconteça é necessário que você pense no estado desejado, no pico do sentimento jogue sua âncora, quebre este estado de alguma forma, pode ser se movimentando e então repita algumas vezes, agora estará integrado e você terá seu momento ancorado.

13.3 PADRÕES DE MOVIMENTO OCULAR

Movimento padrão dos olhos é a técnica da Programação Neurolinguística onde observamos e tentamos entender as pistas oculares que as pessoas nos entregam ao longo de uma conversa. Como bons entendedores da PNL devemos nos atentar que as pistas dão significado quando analisadas em conjunto, elas não podem ser avaliadas como um elemento isolado.

Como você já sabe, as pistas oculares não são e não podem ser avaliadas de forma única, porém quando sabemos interpretá-las como parte do conjunto temos grandes chances de conseguir obter respostas para as questões expostas.

Temos também que analisar se a pessoa interpretada é um indivíduo canhoto pois, geralmente, suas pistas visuais são invertidas comparado ao padrão considerado tradicional.

Entenda que como seres humanos nunca temos uma perspectiva de vida igual a de outra pessoa, porque mesmo estando no mesmo país, cidade ou ambiente, como, uma casa, tendemos a enxergar as coisas pela nossa própria ótica, crenças e experiências vividas no passado.

Sendo assim, nossas memórias ficam guardadas em nosso cérebro de várias formas e formatos diferentes, como sons, aromas, sentimentos, cores etc. Como nosso encéfalo não tem uma região específica para guardar uma memória, mas sim diversos compartimentos separados, nossos olhos tendem a movimentar-se para esses lugares enquanto tentamos resgatá-los.

Com isso, quando queremos fixar uma memória podemos criar uma imagem mental para ela, um som ou até mesmo um sentimento em específico e quanto mais

associações criamos, maior é a chance de ela ficar guardada no nosso cérebro.

Diante de tudo que foi explicado até aqui, fica entendido e comprovado por diversos estudos que para acessarmos nossas memórias sobre assuntos que estão nos sendo questionados tendemos a olhar para lugares onde essas memórias estão armazenadas.

A seguir você aprenderá algumas pistas que informam onde cada tipo de memória está armazenado, sabendo isso, você poderá olhar para uma pessoa e saber se ela está resgatando uma memória na mente ou se está criando algo que não existe:

Lembrança auditiva: os olhos se movem horizontalmente para a direita. Em direção ao ouvido;

Criação auditiva: os olhos se movem horizontalmente para a esquerda. Também em direção ao ouvido;

Lembrança visual: os olhos vão para o canto superior direito;

Criação visual: os olhos vão para o canto superior esquerdo;

Diálogo interno: olhos vão para o canto inferior direito;

Resgatando sentimentos: olhos indo em direção ao canto inferior esquerdo.

Como já citamos, outros movimentos corporais devem ser analisados em conjunto. Quando uma pessoa está nos contando uma mentira sobre um fato, ela está criando uma realidade, ela tende a olhar para o lado esquerdo superior, no caso ela está criando visões na mente dela. Porém a tendência é de que, além da pista ocular, ela também exiba outras pistas, por exemplo, começando a se tocar, tocar o nariz etc.

Para você treinar essa habilidade, pode começar a notar como seus próprios olhos se movem quando você relata

alguma coisa para pessoas próximas, ou mesmo quando tenta lembrar de coisas. Com isso conseguirá uma percepção muito maior e facilitará quando começar a analisar as outras pessoas.

Pare agora por um minuto e lembre-se do que você tomou no café da manhã. Seus olhos se moveram para o canto superior direito ou esquerda? Tente lembrar de um elogio, as palavras, que alguém deu a você. Seus olhos foram em direção ao ouvido direito ou esquerdo? Agora lembre-se de uma memória triste que você teve e analise para onde seus olhos se movimentam.

Ao tentar analisar uma pessoa, analise a forma como ela fala, gesticula e se movimenta ao interagir com outras pessoas ou até mesmo quando está sozinha, assim você entenderá se ela possuiu algum tique, por exemplo, tocar o nariz, ou mexer no cabelo. Assim na hora de sua análise dos movimentos dos olhos já saberá que esse movimento não é sinal de mentira, mas sim algo natural que ela possui.

Também procure analisar se a pessoa tem as pistas oculares invertidas, para não fazer uma análise equivocada. Outro ponto importante é que em algumas pessoas pode não ser fácil notar o lado para o qual elas movimentam os olhos, pois fazem isso muito rapidamente. Será necessário que você treine!

13.4 COMO PARAR O DIÁLOGO INTERNO

Diálogo interno são as conversas com aquela vozinha interior que temos ao longo do dia sobre os mais variados assuntos. Apesar disso, algumas vezes podem ser prejudiciais, pois podemos estar nos autossabotando. Ele é formado por nossas crenças, valores e autoimagem.

Quando nosso diálogo interno funciona de forma negativa, ele tende a nos levar para estados de humor que são prejudiciais, como sentir raiva, culpa, ansiedade. Tudo isso, logicamente, de maneira inconsciente. Como essa voz nos traz estados de humor que não são favoráveis, elas nos trazem resultados negativos também.

Um exemplo de diálogo interno que é recorrente e negativo, é, por exemplo, você ter discutido com alguém e após a discussão continuar com raiva. Ao invés de o assunto se encerrar você continua pensando nele ao longo do dia e no que poderia ter dito naquele desentendimento. Desse modo, você fica em um ciclo alimentando o seu diálogo interno negativo que causa alterações químicas e neurológicas que te trazem malefícios.

Alguns passos devem ser tomados para conseguirmos frear esse diálogo.

1. O primeiro passo que temos que tomar é notar a nossa voz, entender em que momentos ela aparece e como ela age sobre nosso comportamento;
2. Mudança de diálogo interno. Invés ficar pensando no negativo, passar a pensar positivamente – Veja o lado positivo de todas as situações;

3. Viver com pensamentos futuros e presentes positivos. Exemplo, ao contrário de pensar que você nunca terá sucesso profissional, pense que você ainda não teve, mas acontecerá. Você alterou o tempo verbal da voz, e isso faz toda a diferença.

Além desse passo a passo, você ainda pode utilizar de quatro outras técnicas para silenciar seu diálogo interno.

Durante o momento que estiver em um diálogo interno negativo que não consegue parar, você pode alterar a voz dele. Sim, isso mesmo, alterar a voz. Mas para uma voz cômica, pode ser de um personagem de filme, que não seja séria como a voz que está falando, por exemplo, pato Donald, Gollum etc. Com essa descaracterização há grandes chances de nem você levar esse diálogo a sério;

Faça perguntas que incitem essa voz. Exemplos: Como eu sei que isso é verdade? Mas isso realmente teria funcionado? Será que o oposto é verdade? O que eu quero com isso? Todas essas questões levarão a um cenário mais específico e colocarão seu diálogo interno em xeque;

Mude o diálogo interno para terceira pessoa, então ao invés dele ficar falando sobre você mesmo ele falará de alguém aleatório. Ou seja, quando falar: “você não é capaz” mude para “ele não é capaz”. Assim sucessivamente;

Adicione, “porém” em suas frases. Ou qualquer partícula adversativa. Pois a função da partícula adversativa será desvalidar o primeiro diálogo. Exemplo: Não sou uma pessoa querida, mas muitas pessoas me adoram.

Lembre-se de que você não é a sua voz negativa. Você apenas a ouve. Ela afeta como você se comporta, como se sente e como faz as coisas. Então, como você sabe disso, não deixe o seu diálogo interno negativo te dizer e

te fazer sentir coisas ruins principalmente quando você estiver em um momento não tão bom. Pois ele tende a ser mais negativo nesses momentos.

Quando estiver nesses momentos pratique os exercícios mencionados para alterar e controlar sua voz. Você é capaz disso!

13.5 RESSIGNIFICAÇÃO

Consiste em uma técnica de ressignificação de fatos ou comportamentos de nossa própria jornada para alcançar sentimentos positivos ao invés de sentir dores e sofrimentos ao longo da vida. É baseado em um novo olhar sobre uma mesma situação.

Digamos que você tem um comportamento problemático, mas dentro dele há algo de positivo que deseja alcançar ao realizar. Então, deve ser feito o isolamento do positivo e o dono do comportamento negativo deve assumir a responsabilidade de não o fazer, assim colocará em prática modos de agir que possuam apenas relação com os aspectos positivos que fazem parte desse comportamento.

Dando outro significado para o seu comportamento automaticamente a sua resposta também será diferente, e sempre deverá pensar o que mais aquele comportamento ou situação pode dizer. Por exemplo, você cometeu um erro que te fez algum mal, ao invés de focar no erro, no mal, você passará a analisar quais aprendizados isso te trouxe. Assim sua mudança de paradigmas acontece.

Lembrando que cada pessoa analisa as situações e fatos de forma completamente diferente, de acordo com a sua realidade. Mas sempre procurando o melhor significado de acordo com a sua veracidade.

A reformulação de uma decepção acontece quando você usa desta técnica de ressignificação da Programação Neurolinguística, porque você consegue dar novos significados. Vamos dizer que você foi tirar a carteira de identidade do seu filho mais novo, todos vocês estavam empolgados pela situação, mas chegando lá descobriram que não poderia ser feito porque havia faltado a certidão

de nascimento. Ao voltarem para casa começam a conversar e entender a situação não como um problema, mas como uma oportunidade de aprenderem a ser mais organizados, e de poderem passar mais um tempo juntos e realizarem uma atividade atípica do dia a dia.

Alguns passos podem ser seguidos de maneira mais estruturada além do que já foi comentado. Vamos seguir com esses passos, para facilitar:

- 1- Começando com o comportamento que deseja alterar;
- 2- Dentro de si mesmo pergunte-se se esse comportamento está na minha consciência?
- 3- Ficar atento nas sensações cinestésicas desse comportamento, para conseguir o sentir.
- 4- Caso tenha conseguido a percepção desses sentimentos em relação ao comportamento conseguiu a comunicação com a sua consciência.

Diante desses passos, a seguir poderá ir para os próximos que irão cada vez mais fundo para alcançar a mudança.

- 5- O que deseja quando tem esse hábito? Qual a parte positiva deste? Diga a resposta.
- 6- Você compreendeu a parte positiva desse comportamento, isso é muito importante.
- 7- Compreendendo a parte positiva, pode haver a alteração para um novo comportamento que conte apenas com a parte positiva, sem que o anterior negativo esteja presente, pois assim contará apenas com hábitos saudáveis.

Esse é o significado de fato da ressignificação, você tem a opção de viver positivamente aceitando e melhorando as situações da vida cotidiana, vendo em situações muitas vezes até desagradáveis oportunidades de aprendizado que agreguem na sua vida. Ao invés de

encarar as situações da vida de forma negativa sem conseguir entender e evoluir. A palavra-chave na PNL é “opção”, você escolhe como deseja se sentir baseado na forma como interpreta os acontecimentos do passado ou um hábito indesejado.

Os seres humanos foram criados para viver, interagir e criar alegremente, qualquer pensamento que te coloque num estado oposto deve ser ressignificado para que você ative o estado de máxima performance.

13.6 CALIBRAÇÃO OU CALIBRAGEM

Consiste em uma técnica da PNL que existe para conseguir atribuir compreensão pela comunicação não verbal, ou seja, pelo sensorial. A gente consegue, então, dar sentido percebendo as reações fisiológicas das pessoas e não pelo meio tradicional verbal. Você consegue observar as pessoas e apanhar informações importantes.

Então, para notarmos essas mudanças é necessário que estejamos calibrados, quer dizer que devemos estar treinados para isso, já que somos o próprio instrumento para avaliar os outros indivíduos. Para perceber o estado de espírito das pessoas é necessário conhecer microexpressões, pistas oculares, movimentos corporais, o tom de voz e até mesmo cor que a pele fica, afinal o corpo fala.

Não devemos querer adivinhar, ou atribuir um falso resultado, sem estarmos cientes e de fato reparando e nos baseando de fato nos verdadeiros sinais que as pessoas exibem inconscientemente. Dessa forma podemos conduzir assuntos e entender o que a pessoa pensa ou se sente em relação a determinados assuntos.

As pistas oculares são um desses modos de calibragem, podemos perceber que quando as pessoas olham para baixo e para esquerda tendem a estar no diálogo interno, para lembrar de sensações a tendência é olhar para baixo na direita. Ainda quando olham para os lados na altura dos ouvidos é provável que estejam lembrando de algo que foi ouvido. Importante estarmos atentos a esses sinais e notar que algumas pessoas podem ter os movimentos invertidos.

As microexpressões, também são desses sinais, por exemplo, certas expressões são reconhecidas por nós. A

expressão de raiva é uma delas onde a pessoas de modo geral tem a tendência de tencionar as sobrancelhas para baixo franzidas e os lábios cerrados afinando. Outra expressão que podemos mencionar é a expressão de quando uma pessoa se sente superior a quem fala ou a uma situação, ela tende a erguer o queixo e inflar o peito.

A coloração de pele também é um fator que influencia em uma percepção que a gente pode se basear, mas com cautela, por exemplo, uma pessoa pode ficar vermelha de raiva ou de vergonha.

Sempre importante lembrar que calibrar é decodificar a comunicação para entender de fato quem fala, e compreendendo sinais inconscientes, para adaptar a conversa com o que realmente importa ao interlocutor. Sempre observando que cada pessoa é única, mas que alguns sinais são padronizados de alguma forma.

Para melhorar seus resultados é preciso sempre estar realizando testes, pois assim irá exercitar suas capacidades. Alguns exercícios podem ser realizados em grupo e outros até mesmo sozinho, olhando tv com som baixo e anotando as suas percepções sobre o que acontece.

Ao desenvolver a capacidade de calibragem você consegue notar muito mais todos os momentos ao seu redor e saber quando está falando com seu interlocutor se aquilo que vocês conversam está congruente ou não. Porque através de suas bases de percepções e treinamentos você vai estar apto para notar tudo que é preciso para efetuar uma conversa da maneira que deseja.

Se quiser saber mais a este respeito de forma lúdica, duas opções de seriados trazem um pouco mais sobre linguagem corporal e microexpressões, a mais famosa é

"lie to me" onde há um especialista em microexpressões, a outra série é Scorpions, onde a equipe conta com um especialista em comportamento.

13.7 PADRÕES DE LINGUAGEM

O padrão de linguagem é formado por um conjunto de estruturas que usamos através de uma gama de expressões linguísticas. Esses conjuntos de ideias e pensamentos emergem do nosso interior através da linguagem. Todo esse processo é chamado de derivação.

Uma boa explicação que podemos usar para definir melhor é o seguinte: a estrutura superficial é composta pelo que falamos ou escrevemos; já a outra forma de estrutura que é a profunda seria a complexa gama de pensamentos que temos sobre determinados assuntos.

Blender e Grinder - criadores da Programação Neurolinguística- nos informam que para a estrutura profunda vir para a superfície ela sofre uma série de modificações, entre elas as omissões, generalização e distorções. Com isso muitas informações são perdidas no caminho, por isso não conseguimos sintetizar todas as informações nem nos expressar com a riqueza de detalhes que está no nosso cérebro.

Quando recebemos essas informações do interlocutor nós, então, fazemos a nossa própria tradução, no caminho contrário, das fontes secundárias (fala), captando as palavras e as transformando em fontes primárias (sensoriais e emocionais). As palavras são nossas âncoras que nos levam para as profundezas dos nossos pensamentos.

Então quando começamos a compreender todos os conceitos citados, e como é o funcionamento da nossa mente, para processarmos os pensamentos até a fala, notamos como as pessoas à nossa volta se comunicam. Com isso conseguimos entender como as pessoas pensam através da observação de como as pessoas falam, principalmente no uso de palavras negativas ou

positivas. E podemos até mesmo entender o modelo de mundo que as pessoas carregam consigo. Sua percepção se torna muito mais rica sobre elas.

Se você ou outra pessoa usa muitas palavras negativas você tem um modelo que busca pela negação, com isso você terá mais chances de se convencer ou convencer alguém, que também use muitas palavras negativas, a fazer algo usando resultados negativos, por exemplo, você deve usar protetor solar para não ter câncer. Já quem usa palavras positivas será mais afetado por resultados positivos, por exemplo, use protetor solar para ter a pele sempre jovem.

Agora que você compreendeu todo modo dos aspectos complexos que envolvem desde o pensamento até a comunicação poderá aplicá-lo para aumentar sua capacidade de entendimento sobre si mesmo. Melhorando de forma substancial sua capacidade de diálogo perante os outros indivíduos.

Ao longo do seu estudo sobre os padrões de linguagem você também começará a notar a quantidade de padrões que são usados juntos de uma forma automática. Praticando os padrões notará quando e como eles se formam e assim seu repertório vai aumentando e aprenderá novas habilidades.

Durante momentos que você tiver novas ideias em sua mente e quiser as expressar você saberá a melhor forma de transformá-las em palavras de forma que sejam bem expressadas e entendidas. Assim, provavelmente conseguirá pensar na forma de linguagem que todos os possíveis detalhes de suas ideias sejam postos na conversa.

Depois de efetuar o exercício de analisar seu padrão de linguagem, começará a entender crenças que o habitam até sobre coisas que não se sentia capaz de aprender,

assim, compreendendo o padrão que se forma conseguirá o quebrá-lo. Ao compreender todo padrão que envolve este pensamento complexo você tem o poder de alterá-lo. O seu repertório ficará cada vez mais rico e completo.

13.8 MAPPING ACROSS

Essa é uma técnica utilizada dentro da PNL para ajudar a alterar respostas que não são as desejadas. Com o mapeamento faremos ajustes mentais que nos possibilitarão ter mais eficiência cerebral.

Com essa técnica de mapeamento você irá alterar seu estado mental de um estado para outro. Podemos usar como exemplo um estado que você se sinta perdido, sem saber para onde ir, sem muitas alternativas. Então, no meio dessa situação você ao aplicar a técnica consegue ir para um estado mental onde você abraça e aceita a situação e com isso tem alternativas disponíveis.

Um outro tipo de situação que podemos usar para exemplificar de forma mais clara é a situação em que você ama determinado alimento. Agora pensando nele, como por exemplo, sorvete de baunilha, note que escrevi “de baunilha” isso é importante pois você deve ser específico e não genérico. E agora mesmo tendo em mente que você gosta muito de sorvete você criará um mapeamento para deixar de gostar.

Como o alimento foi específico e não abrange todo gênero, como por exemplo, a categoria de doces, você aumentou a sua possibilidade de escolha, pois existem outros sabores de sorvete, além do sabor baunilha. Então, caso queira, poderá comer sorvete sabor coco, graviola, goiaba etc. Veja, as mudanças que acontecem de forma muito drástica tendem a não ser benéficas para nosso cérebro e trazer resultados reversos, por isso ao invés de nunca mais tomar sorvete você começa substituindo pelos mais saudáveis antes de parar de tomar por completo.

Essa é uma técnica que visa substituir ou mudar um recurso por outro, desse modo é importante voltar a

frisar que deve ser algo específico e não genérico. Você pode usar a técnica consigo mesmo, assim conseguirá se desenvolver e criar hábitos que ajudarão você a alcançar seus objetivos.

Vamos para as fases do processo:

Verifique o que quer mudar e pense como se estivesse vivenciando este estado (Ex. tomando sorvete de baunilha). Após isso, identifique o estado desejado (Ex. tomar sorvete de limão).

Agora você irá definir as submodalidades (cor, tamanho, textura, aspecto, aromas e até mesmo a cinestesia) para cada um dos aspectos. (Ex. Quando você se imagina tomando sorvete de baunilha você vê a cor bege etc.)

Nesse momento você avalia os contrastes de cada um, os aspectos semelhantes são irrelevantes.

Durante esta fase você mudará as submodalidades que havia definido do aspecto atual para o estado desejado.

Internamente você testará a alteração.

Com a técnica Mapping Across você consegue inverter as submodalidades envolvidas nas suas questões e muito provavelmente consegue ressignificar as questões que não eram benéficas em sua vida.

Então é com esse modo de sistemas representacionais, da Programação Neurolinguística, que nós podemos de maneira muito poderosa e eficaz recodificar nossas experiências e vontades. Podemos utilizar desse sistema para quando definimos uma meta, por exemplo, quanto mais atenção prestamos às submodalidades, mais precisa ela se torna. Quanto mais refinadas nossas distinções, com mais clareza podemos projetar nosso futuro.

Talvez essa técnica só não seja suficiente sozinha para vícios extremos como o cigarro e o álcool, por exemplo.

Mas para outras programações mentais ela é muito eficiente.

13.9 SISTEMA DE REPRESENTAÇÃO ALTERNADO

Para representar o mundo usamos diferentes sentidos. E é dessa forma que experimentamos o cotidiano. Algumas pessoas tendem a usar mais um sentido que outro, e isso é completamente normal. Os sentidos se dividem em cinestésico, visual, olfativo, auditivo, gustativo.

Cinestésico: sentimentos e sensações. As pessoas que se enquadram mais nesse sentido gostam de sentir as coisas e as pessoas. Por exemplo, em um supermercado preferem tocar nas frutas a apenas as olhar. Precisam conhecer as pessoas pessoalmente;

Visual: entendem o mundo a partir do que veem. Estão sempre olhando para tudo, observando. Imaginam situações ao contrário do cinestésico. A aparência é muito importante.

Olfativos: são as pessoas que são movidas pelo olfato, gostam mais dos aromas. Ao pensar em uma flor vai lembrar do aroma que ela tem;

Auditivo: aquelas pessoas que gostam de ouvir para entender, prestam muita atenção no que é falado. O auditivo também pode ouvir bastante o diálogo interno. Aceitam o que é dito a elas se as coisas parecerem certas. Afinal, ouvem com muita atenção.

Gustativo: são pessoas que gostam de provar as coisas. Quando ouvem falar de um cookie ou simplesmente enxergam um tendem a imaginar todos os sabores que integram o biscoito.

Quando você compreende o sentido que uma pessoa mais gosta e mais utiliza você pode criar “rapport”, ou seja, criar um vínculo útil e direto de comunicação com o outro indivíduo que seja mais apropriado a ela. Sua comunicação fica muito mais completa e próxima.

Para conseguir identificar o sentido principal de uma pessoa você deve prestar atenção em como a pessoa fala, o que ela comunica. Com os próprios atributos das frases ditas. Alguns exemplos que podem te ajudar a notar:

1. Eu não me sinto protegido (cinestésico);
2. Eu não vejo esse local como sendo protegido (visual);
3. Eu vi um bolo na vitrine e me deu água na boca (gustativo).

Agora imagine a forma como cada um pensa, diga para uma pessoa visual e para outra cinestésica que ela irá morar em uma casa de campo, a pessoa visual irá se ver no local, visualizará a casa e o terreno; já a pessoa cinestésica vai pensar em como ela vai se sentir em um local afastado da cidade. Por isso a importância de conhecer o sistema representacional.

A partir do momento que você passar a compreender e ouvir literalmente as pessoas com quem se comunica você conseguirá mudar para a linguagem mais próxima delas e dessa forma conseguirá fazer com que elas te compreendam de uma forma muito mais ampla e eficaz.

Principalmente em situações que você quer ser ouvido e entendido. Mas, lembre-se de que a análise não pode ser feita apenas em uma mera conversa. Talvez consiga determinar fatores importantes, mas não pense que sabe tudo sobre a pessoa com quem fala.

Você poderá usar da técnica em reuniões de negócio e em momentos de relacionamentos privados em que deseja que a comunicação seja assertiva, você falará a língua da pessoa, lembre-se de gerar “rapport”. Após algum tempo ouvirá com muita atenção as pistas que as pessoas deixam nas conversas.

13.10 EQUIPARAÇÃO

É uma técnica utilizada para haver aproximação com as pessoas que você se comunica, ou seja, você se torna mais importante nessa comunicação. Você estará em harmonização com a outra pessoa e isso, com certeza, gera aproximação. Quando isso acontece tudo que é comunicado é levado em conta com mais seriedade, tudo isso relacionado com “Rapport”.

“Rapport” é considerado o sentimento bom que você tem ao estar em sintonia com outra pessoa, reciprocidade, ou seja, tudo isso traz benefícios para as relações, pois as opiniões dadas são muito mais levadas em conta e valorizadas.

Tendemos a acreditar ao longo da nossa vida que durante os momentos que nos comunicamos o que falamos é a parte mais importante da nossa comunicação, mas essa não é uma informação completamente verdadeira. Claro que o que falamos é importante, entretanto, a forma como falamos é realmente o mais importante.

Alguns estudos nos dizem que as palavras que exprimimos contribuem apenas com 7% da comunicação. Os 93% restantes são as partes mais importantes e condizem com como dizemos e como agimos. 38% estão totalmente ligados a forma como falamos (voz, volume e velocidade) e, por incrível que pareça, 55% está diretamente relacionado aos gestos que você faz.

Por isso conhecer as técnicas é tão importante, pois com elas você consegue usar da comunicação da melhor maneira possível. Gerando “rapport” nas pessoas, ganhando confiança e importância. Algumas pessoas podem considerar manipulação, mas não se engane,

muitas pessoas provavelmente já utilizam desses recursos em áreas de sua vida.

Um exemplo bem comum é que grande parte das pessoas utiliza é quando estamos nos comunicando com bebês e não falamos com eles como se fossem adultos. Tendemos a nos abaixar e falar com voz mais infantilizada para que os bebês nos compreendam. Então não é manipulação é apenas você entrando no modo da pessoa de se comunicar.

Para criar o “matching” você deve primeiramente ser bom observador e entender os movimentos das pessoas que deseja gerar uma boa comunicação, dessa forma, você vai combinar a linguagem corporal da outra pessoa. Caso ela dobre as pernas para a esquerda você dobrará as suas para a esquerda também. Caso ela fale lentamente, você fala lentamente também.

Provavelmente usando dessa técnica você leve um pouco mais de tempo do que no espelhamento que é usado mais comumente nas comunicações de negócio. Mas você sempre deve lembrar de não imitar o movimento corporal da outra pessoa no mesmo segundo, deve o fazer de forma natural, não pode parecer uma situação forçada.

Utilizando do “matching” você ganhará nos relacionamentos, sejam pessoais ou de trabalho, confiança e tempo para ter conversas com eles. Desse modo além de ganhar tempo ganhará informações, pois observará a linguagem corporal deles.

Usando do “matching” juntamente com o “rapport” você ganha além da confiança, espaço e tempo. Lembre-se de tudo em você estar em harmonia para obter os melhores resultados. É importante manter a sua noção corporal, seu modo e volume de fala, o jeito como seus pés estão

posicionados, seus ombros, sua postura, tudo isso deve estar em harmonia, assim terá grandes resultados.

13.11 EXTRAÇÃO DE VALORES

Como seres humanos somos movidos pelas nossas motivações que são feitas pelos nossos valores, relacionado ao porquê pensamos e agimos de determinada maneira. Todos esses fatores nos dão um molde de quem somos e da nossa percepção da realidade com a vida.

Podemos notar os nossos valores e até de outras pessoas no decorrer de situações cotidianas da vida, por exemplo: fiz isso porque estava deprimido; ou então, não fiz isso porque não acho certo. Como podemos analisar, esses exemplos estão ligados aos valores pessoais. E notamos o que mais damos importância em nossa vida.

Sempre devemos ter em mente que nossos valores estão ligados também a fatores externos de nós, como onde nascemos, as pessoas que nos cercam, as escolas que frequentamos, os ambientes que foram nosso espaço de convívio, pois todos esses influenciam diretamente em nós e em como pensamos.

Para conseguirmos conhecer os nossos valores e tentarmos encontrar os melhores caminhos para seguirmos seria importante fazer alguns exercícios. O passo a passo, pode ser esse:

1- O que é mais importante sobre o que eu sou? A sua resposta deve ser mais concisa, com poucas palavras.

2- Separe suas respostas em uma lista de hierarquia, da mais importante para a menos importante. Exemplo: 1º. Ser honesto; 2º. Ter sucesso; 3º. ter bons relacionamentos; 4º. ter dinheiro; 5º. Ser feliz.

3- Agora analisando sua tabela de valores, você pensará o seguinte: Se eu pudesse ter o primeiro, mas não o segundo, eu estaria bem sobre isso?

4- Caso sua resposta seja positiva, você continua a análise, e assim você vai pensando de fato sobre lista de hierarquia e caso seja necessário poderá efetuar mudanças nela.

Provavelmente algumas dificuldades surgirão na hora de pensar e elencar sua lista, mas lembre-se de que o processo de autoconhecimento funciona dessa forma mesmo. E algumas vezes com sua própria dificuldade você passará a entender melhor como sua mente funciona e os padrões que o envolvem.

Pode acontecer de seu sistema de hierarquia não ser funcional, pois como falamos, ele é influenciado por fatores externos desde a mais tenra idade. Você deseja uma coisa, pensa nela, mas ela não está elencada nos principais valores, então você provavelmente não conseguirá atingi-la.

Com todo esse processo você conseguirá definir os valores que são realmente importantes para si, e realmente, cada indivíduo terá sua própria lista de hierarquia, afinal o que pode ser muito importante para uma pessoa não é tão importante para outra.

Algumas pessoas elencarão relacionamentos em níveis amorosos, mais importantes do que buscar o sucesso profissional. Já outras, com certeza, se preocuparão em colocar o sucesso acima dos relacionamentos. Outras irão elencar ter dinheiro, enquanto para outras ter felicidade vai estar em primeiro plano. E assim cada um traçará seu caminho para o sucesso de acordo com os seus valores.

Então, já no nível mais prático da Programação Neurolinguística, com todos os valores devidamente elencados conseguiremos pôr em prática todas as táticas de motivação que sejam próprias e ajudem a pessoa a estimular-se para ir mais assertivamente no caminho de

suas metas e objetivos. É assim que a programação mental vai guiá-lo rumo aos seus verdadeiros objetivos.

CONCLUSÃO

Espero que você tenha aprendido como a PNL pode influenciar a sua mente para alterar seus estados e aumentar suas chances de gerar resultado que direcionam para os seus objetivos.

A mente é uma parte do corpo muito complexa, porém se utilizada da forma correta será uma ferramenta poderosa a seu favor.

Obrigado novamente por fazer o download deste ebook!

Espero que este ebook tenha ajudado você a entender como a PNL funciona e como você pode usá-la em sua vida.

Quando se sentir confuso com a sua vida, leia este livro e entenda como você pode gerenciar sua mente.



Para terminar, se você gostou deste ebook, então eu gostaria de te pedir um favor, você poderia ser gentil e deixar uma nota e um comentário sobre ele na [Amazon](#)? Eu ficaria extremamente feliz! Além disso você estará estimulando mais autores a escrever livros a um preço acessível.

>>[Clique Aqui](#) Para Deixar Um Comentário sobre este Ebook Na Amazon.

Obrigado e boa sorte!

Robert Miller

Leitura Recomendada:

[Inglês em Tempo Recorde: Segredo dos Políglotas Revelado](#)



Aprenda Inglês utilizando técnicas usadas pelos políglotas mais famosos do mundo

Você irá aprender o passo a passo de como aplicar cada técnica para acelerar sua fluência. Esse livro tem todas as referências que você precisa incluindo exercícios práticos para te ajudar.

Técnicas abordadas

As técnicas são focadas na fala, escrita, leitura e gramática. Para cada modalidade existe uma série de técnicas que você pode aplicar no seu dia a dia, e não estamos falando apenas de flashcards - Existe um mundo muito maior do que esse. Se você não tem muito tempo disponível para estudar outro idioma, não se preocupe porque também explicamos técnicas específicas para que você possa aproveitar melhor seu tempo no aprendizado de uma segunda língua.

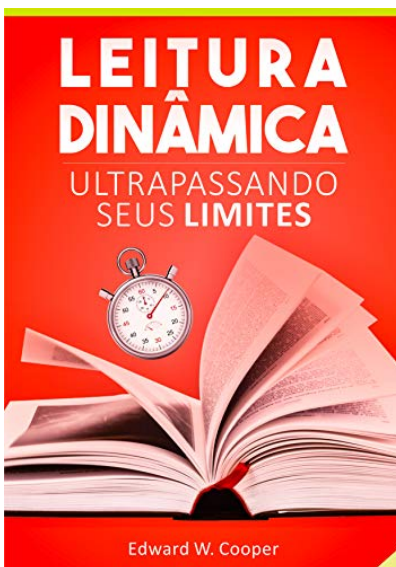
Dá para aprender em 6 meses?

O tempo vai variar de acordo com cada pessoa, cada pessoa têm um ritmo e rotina diferente. Alguns podem prender em 6, outros em 5 ou menos meses. Alguns aprendem melhor pela manhã, outros à noite. Vamos te apresentar as ferramentas, te incentivar e estimular através de uma leitura direta e sem enrolação para que você já possa começar a sentir a diferença logo nos primeiros dias.

Adquirir o seu e começar a dar os primeiros passos rumo a fluência:

<https://www.amazon.com.br/dp/B081ZC1WY5>

Leitura Dinâmica: Ultrapassando seus Limites



Ultrapasse seus limites de leitura. 1 livro por dia...1 livro por hora. O que realmente é possível?

Para alguns isso já é realidade, para outros pura ficção. Qual diferença existe entre eles? Quais os segredos escondidos por trás das famosas técnicas de leitura dinâmica?

Nesse livro você descobrirá cada técnicas em detalhes

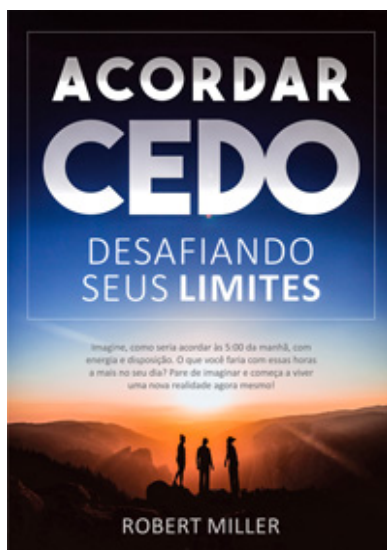
de forma prática com foco em aumentar sua velocidade de leitura e melhorar sua compreensão. Quanto se trata de leitura dinâmica não existe técnica milagrosa - De forma clara e direta você verá a realidade da situação, como ultrapassar seus atuais limites e entenderá as limitações existentes, seus pontos positivos e negativos.

Ele se tornará um instrumento valioso na sua vida pessoal e profissional que te tornará um leitor, profissional e estudante sem igual.

Imagine só, ler um 1 livro por semana, ou mesmo por dia. Para uns isso seria bom, para outros fantástico - Você decide onde quer chegar, o caminho você encontra nesse livro!

<https://www.amazon.com.br/dp/B08HVL92CJ>

Acordar Cedo: Desafiando Seus Limites



4:00 horas da manhã, 5:00 horas da manhã. Como acordar cedo com energia sem despertador?

Para alguns isso já é realidade, para outros pura ficção. Qual diferença existe entre eles? Quais os segredos escondidos pelas pessoas de sucesso que pregam acordar cedo como se fosse religião?

Neste livro você descobrirá técnicas práticas, algumas não tão óbvias, para acordar cedo naturalmente, usando dentre outras coisas seu relógio e ciclo biológico a seu favor. Quando falamos e acorda cedo não existe técnica milagrosa - De forma clara e direta você verá a realidade da situação, como ultrapassar seus atuais limites e entenderá as limitações existentes, seus pontos positivos e negativos.

Ele se tornará um instrumento valioso na sua vida pessoal e profissional que te tornará uma pessoa sem igual.

Imagine só, como seria acordar às 5:00 da manhã, feliz, com energia e disposição. Pare de imaginar e comece a viver essa realidade agora. Esse livro te apresenta o caminho para acordar feliz e disposto pela manhã, sem travar batalhas na cama.

<https://www.amazon.com.br/dp/B0924PZY6M>



Visite: www.editoragiros.com.br